

Erneutes Aufflammen verhindern

Harnwegsinfektionen sind meist unkompliziert. Doch viele Betroffene leiden sehr, insbesondere wenn sie wiederholt auftreten. Bei immer wiederkehrenden Infektionen spielt die **Prophylaxe** eine besondere Rolle.

Nach einer bereits behandelten Harnwegsinfektion (HWI) erleidet jeder dritte Betroffene innerhalb eines Jahres eine weitere Entzündung. Kehren die Beschwerden innerhalb von vierzehn Tagen zurück, geht man von einem Therapieversagen aus. Tritt das Rezidiv erst zwei Wochen nach der Erstbehandlung auf, handelt es sich meist um eine erneute Infektion.

Leidensdruck oft hoch Besonders Frauen leiden unter Rezidiven, vor allem, wenn sie wiederholt mit einer Infektion nach dem Geschlechtsverkehr rechnen müssen. Aus Angst vor einer neuen Entzündung ziehen sie sich häufig in der Partnerschaft zurück und vermeiden intime Kontakte. Ebenso sind vaginale Pilzinfektionen gefürchtet, die sich bei einigen Frauen regelmäßig nach einer akuten Antibiotikatherapie oder einer antibiotischen Langzeitprophylaxe einstellen.

Angst vor einer Reizblase Aber nicht nur aus diesen Gründen kommt der Rezidivprophylaxe eine besondere Bedeutung zu. Zudem gilt es die Entwicklung chronischer Infektionen oder einer Reizblase zu verhindern. Eine Reizblase, zeichnet sich durch häufiges Wasserlassen mit kleinen Urinmengen, starken und plötzlichen Harndrang und manchmal leichtem Brennen beim Wasserlassen aus. Die Symptome ähneln einer Harnwegsinfektion. Allerdings kann kein Bakterienbefall nachgewiesen werden.

Rezidiven vorbeugen Eine gängige Möglichkeit zur Vorbeugung von wiederkehrenden Harnwegsinfektionen ist eine Langzeitchemoprophylaxe mit niedrigen Dosen Antibiotika wie Nitrofurantoin oder Trimethoprim direkt im Anschluss an die Akuttherapie. Alternativ kann eine einmalige Antibiotikabehandlung nach dem Geschlechtsverkehr erwogen werden. Allerdings ist die Compliance häufig schlecht. Frauen nach der Menopause profitieren oft von einer lokalen Estrogenapplikation. Eine Ansäuerung des Urins mit der Aminosäure L-Methionin soll das Wachstum uropathogener Keime unterbinden und ihr Anheften an das Epithel der ableitenden Harnwege verhindern.

Pflanzliche Prophylaxe Häufig werden auch Cranberry-Extrakte zur Rezidivprophylaxe verwendet. In Untersuchungen wurde demonstriert, dass bestimmte Tannine (Cranberry-Proanthocyanidine) das Andocken von E. coli an den Schleimhäuten der Harnwege verhindern können. So finden bis zu 80 Prozent der Keime keinen Halt mehr in der Blase und werden beim Wasserlassen wieder ausgespült bevor eine Infektion entstehen kann. Zudem zählen Phytotherapeutika, die zur Durchspülungstherapie oder als pflanzliches Harndesinfizienz verwendet werden, zu den klassischen Präparaten, die ein wiederholtes Auftreten einer Harnwegsinfektion verhindern können. Beispielsweise kann die pflanzliche Dreikombination aus Tausendgüldenkraut,



Liebstockelwurzel und Rosmarinblättern effektiv die Rezidivrate senken. Aufgrund der guten Verträglichkeit eignet sich das Kombinationspräparat für die Langzeiteinnahme. ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin