

# Was tun, wenn's brennt?

Schmerzen beim Wasserlassen und ständiger Harndrang sind typische Symptome einer **Zystitis**. Was können Sie den Betroffenen raten?

**D**ie Anatomie ist schuld daran, dass Blasenentzündungen bevorzugt dem weiblichen Geschlecht zu schaffen machen. Durch die Nähe von After und Harnröhre können Darmbakterien vom Typ *E. coli*, die für einen Großteil der Harnwegsinfekte verantwortlich sind, leicht „nach vorne“ gelan-

gen und dann durch die sehr kurze weibliche Harnröhre in Richtung Blase vorstoßen. Vor allem, wenn das natürliche Scheidenmilieu – durch hormonelle Umstellungsprozesse in den Wechseljahren oder während einer Schwangerschaft, durch Spermizide zur Schwangerschaftsverhütung, durch aggressive Intimsprays oder an-

dere Faktoren – aus der Balance geraten ist, haben die Krankheitserreger leichtes Spiel, sich zu vermehren und die Blasen-schleimhaut anzugreifen. Charakteristischerweise äußert sich eine einfache Harnwegsinfektion durch Brennen, Schmerzen beim Wasserlassen und häufigen Harndrang. Mit diesen Beschwerden quälen sich viele Frauen hilfeschend in die Apotheke.

**Fragen Sie nach** Bevor Sie Ihren Kundinnen Präparate für die Selbstmedikation empfehlen und Tipps für eine schnellere Genesung mit auf den Weg geben, sollten Sie sich genau nach Art und Ausmaß der Beschwerden erkundigen. Bei stärkeren Beschwerden, die womöglich sogar schon länger andauern, und bei alarmierenden Symptomen wie Fieber, ausgeprägtem allgemeinem Krankheitsgefühl, Rückenschmerzen in der Nierengegend oder Blut im Urin gehören Betroffene umgehend in die Arztpraxis. Von der Selbstmedikation ausgeschlossen sind Diabetikerinnen, Schwangere, Patientinnen mit geschwächtem Immunsystem, mit Niereninsuffizienz sowie grundsätzlich auch Kinder und Männer mit Blasenproblemen.

Tropfen. Sie enthalten wasser-treibende, teilweise zusätzlich auch krampflösende, entzündungshemmende und desinfizierende Heilkräuter wie beispielsweise Brennnessel-, Birken- und Orthosiphonblätter, Goldruten- und Ackerschachtelhalmkraut. Bewährt haben sich vor allem Arzneimittel mit Bärentraubenblättern, die antibakteriell und desinfizierend wirken. Raten Sie betroffenen Frauen viel zu trinken, um die Keime schneller wieder loszuwerden – mindestens zwei Liter sollten es täglich sein, sofern keine Herz- oder Nierenerkrankungen dagegen sprechen. Ruhe und lokale Wärmeanwendungen wie Wärmflasche oder Kirschkernkissen helfen zusätzlich, die Schmerzen zu lindern. Bessert sich die Infektion nicht nach wenigen Tagen, sollten Sie zum Arztbesuch raten. Der Mediziner wird gegebenenfalls ein Antibiotikum verordnen. Weisen Sie Ihre Kundinnen bei der Abgabe darauf hin, dass das Präparat nicht vorzeitig abgesetzt werden darf. Denn dies könnte zu resistenten Erregern führen. ■

*Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin*

**Empfehlen Sie Pflanzliches** Für die Selbstmedikation eignen sich pflanzliche Aquaretika als fertige Teezubereitungen oder in Form von Kapseln, Dragees und

Weitere Tipps zur Vorbeugung von Blaseninfekten finden Sie, wenn Sie diesen Artikel online unter [www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de) lesen – klicken Sie sich rein!



© Juanmonino / www.iStockphoto.com