

MERKBLATT FÜR DIE FRAU BEI HARNWEGSINFEKT

Die gesunden Harnwege sind vom Blasenschließmuskel bis zu den Nieren bakterienfrei. Die Scheide und der Ausführungsgang der Blase nach außen (Harnröhre) sind dagegen mit Bakterien (auch Darmbakterien) besiedelt.

Die Frau hat eine kurze Harnröhre. Bei ihr gelangen deshalb Bakterien leichter in die Blase als beim Mann. Diese Keime können eine Blasenentzündung (Cystitis) verursachen.

Beim normalen Geschlechtsverkehr werden oft Bakterien von der Scheide und Harnröhrenöffnung aus in die Blase „einmassiert“. Meistens werden die Keime durch körpereigene Abwehrkräfte wieder vernichtet. Manchmal aber kommt es – unter verschiedensten Bedingungen und durch unterschiedliche Ursachen – zum Zusammenbruch dieser Abwehr:

Die betroffene Frau bekommt eine Cystitis. Der genannte häufige Entstehungsweg erklärt, dass geschlechtsaktive Frauen öfter Blasenentzündungen erleiden als abstinenten, und dass Blasenentzündungen öfter in Zeiten erhöhter sexueller Aktivität (Flitterwochen, Urlaub) auftreten.

Berücksichtigt man diese Zusammenhänge, dann lassen sich Harnwegsentzündungen durch Beachtung der folgenden Empfehlungen oft vermeiden:

- **Abkühlung (Sitzen auf kalter Bank, feuchter Badeanzug, kalte Füße o. ä.) kompromittiert Ihre Immunabwehr und begünstigt somit insbesondere auch die Entstehung einer Blasenentzündung.**
- **Je mehr Bakterien im Bereich der Scheide und Harnröhrenöffnung, um so leichter eine Blasenentzündung. Daher sorgfältige Genitalhygiene besonders nach dem Stuhlgang und vor dem Verkehr. Reinigung („Wischrichtung“) stets von vorn nach hinten. Zu vermeiden sind Intimsprays und desinfizierende Lösungen sowie schärfere Seifen und Duschgels – sie schädigen die Haut und die Schleimhäute im Genitalbereich („Säureschutzmantel“) und fördern dadurch die Bakterienbesiedlung.**
- **Häufiges Baden in der Badewanne sollte vermieden und grundsätzlich Duschen bevorzugt werden!**
- **Ausfluss aus der Scheide begünstigt die Bakterienbesiedlung im Genitalbereich. Bei Ausfluss sollte stets (!) ärztlicher Rat eingeholt werden.**
- **Zur Menstruationshygiene bevorzugt Tampons verwenden! Unter Binden reichern sich Bakterien vor der Harnröhrenöffnung leicht an.**
- **Reichlich Flüssigkeitszufuhr („Durchspülung“) hemmt die Besiedlung der Harnröhre mit Bakterien. Deshalb auch zu den Mahlzeiten reichlich trinken.**
- **Um Keime, die beim Verkehr in die Blase gelangen, zu entfernen, sollte immer unmittelbar „danach“ Wasser gelassen werden.**
- **Starke Blasenfüllung bewirkt Blutarmut der Blasenschleimhaut und dadurch Abwehrschwäche gegenüber Bakterien. Harn nicht zu lange anhalten!**