

# Harnwegsinfekte!

## **Harnwegsinfektionen zählen zu den häufigsten Infektionserkrankungen.**

Die Anzahl der Neuerkrankungen, pro Jahr, wird weltweit mit 150 Millionen angegeben. Die Häufigkeit der Infektionen nimmt im Verlauf des Lebens deutlich zu und zeigt eine eindeutige Abhängigkeit vom Geschlecht. In den ersten Lebensjahren und ebenso im Alter erkranken Frauen und Männer gleich häufig. In jedem anderen Lebensalter sind Frauen häufiger betroffen. Als Erwachsene haben Frauen ein 50 Mal höheres Risiko an einem Harnwegsinfekt zu erkranken als Männer. Dies hat anatomische Ursachen.

Bei etwa 25% der Betroffenen kommt es zu immer wiederkehrenden Infektionen. (1) Die typischen Symptome, die bei einem Harnwegsinfekt auftreten, sind krampfartige Beschwerden in der Blase, häufiges Harnlassen, starker Harndrang oder Schmerzen im Unterbauch. In manchen Fällen kann der Harnwegsinfekt aber auch vollkommen symptomlos auftreten. Fieber spricht für eine Miterkrankung der Nieren.

Geschlechtsverkehr kann ebenfalls eine Infektion auslösen.

Die häufigsten Keime sind: E. coli (76,7%), Enterococcus saprophyticus (4,1%), Klebsiella pneumoniae (3,5%), Staphylococcus saprophyticus (3,5%) und Proteus mirabilis.(2)

Die Spontanheilungsrate für unkomplizierte Infekte der unteren Harnwege liegt in der ersten Woche bei bis zu 50 %. Das heißt, viele Infekte können auch von alleine ausheilen. Ein primärer Therapieversuch mit einem Schmerzmittel bzw. einem entzündungshemmenden Medikament ist durchaus zulässig. Es sollte jedoch in jedem Fall eine Harnuntersuchung und eine Kontrolle durchgeführt werden. Bei fehlendem Ansprechen dieser Medikamente müssen Antibiotika zum Einsatz kommen.

Häufige Antibiotikagaben bei einzelnen Patienten aber vor allem auch insgesamt in der Bevölkerung haben in den vergangenen Jahrzehnten zu beträchtlich steigenden Resistenzraten gegenüber vielen Antibiotika geführt. Durch resistente Keime, die sich in der Bevölkerung entwickeln, sind viele Antibiotika wirkungslos geworden. Weder in der Behandlung von Harnwegsinfektionen, noch in der Behandlung von potentiell lebensbedrohlichen anderen Infektionen können sie dann noch verwendet werden.

## **Antibiotische Therapien sollten daher immer gut erwogen werden.**

**Es gilt: So lange wie notwendig- so kurz wie möglich!**

Sowohl beim akutem Harnwegsinfekt, als auch in der Prophylaxe können Phytopharmaka (pflanzliche Arzneimittel) zum Einsatz kommen.

Hier werden Substanzen angewendet, die eine entzündungshemmende, entkrampfende, harntreibende bzw. schmerzstillende Wirkung haben. Dies sind Substanzen wie Meerrettichwurzel, Kapuzinerkresse, echte Goldrute und Bärentraubenblätter. Durch eine Ansäuerung des Harns kann in manchen Fällen einer Infektion vorgebeugt werden. Die Ansäuerung kann entweder durch Medikamente oder durch Substanzen wie z.B. Preiselbeerextrakte oder Cranberry herbeigeführt werden.

Bei immer wiederkehrenden Infekten muss auf einen regelmäßigen Stuhlgang geachtet werden. Sowohl Stuhlverstopfung als auch Durchfall erhöhen die Wahrscheinlichkeit für Harnwegsinfekte.

Frauen sollten nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren, um einem Harnwegsinfekt vorzubeugen. Eine übertriebene Genitalhygiene sollte unterlassen werden, da dies zu einer Veränderung des Schleimhautmilieus sowie zu kleinen Verletzungen in der Schleimhaut führen kann. Dadurch wird die Wahrscheinlichkeit für weitere Infektionen sogar noch erhöht.

1. <http://www.urologielehrbuch.de>

2. AWMF-Register Nr. 043/044: S-3 Leitlinie Harnwegsinfektionen, 2010