

Wenn Wasserlassen zur Qual wird

Tipps zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden der Harnwege

Viele Frauen sind anfällig auf Harnwegserkrankungen. Es gibt Harnwegserkrankungen mit und ohne Bakterien. Harnwegs-Erkältungen (Katarrh) und -Entzündungen, sowie die Reizblase sind Erkrankungen ohne Bakterien. Harnwegs-Infektionen sind solche mit Bakterien.

Eine Infektion verläuft meist aufsteigend. Sie befällt zuerst die Harnröhre, dann die Blase, später eventuell auch die Harnleiter (Flankenschmerzen) und die Nierenbecken (Rückenschmerzen).

Zeichen einer Harnröhren-Infektion sind: Brennen der Harnröhre beim Wasserlösen (Achtung Verwechslung: Ein entzündeter Scheideneingang z.B. bei Pilzinfektion kann auch brennen, wenn Urin darüberläuft).

Zeichen einer Blasen-Infektion sind: Schmerzen in der Blase (über dem Venusbein, bzw. Shambein) beim Wasserlösen und vor allem gegen Ende des Wasserlösens.

Wenn Beschwerden vorliegen und mit den folgenden Massnahmen nicht in 2–3 Tagen verschwinden oder deutlich besser werden, ist eine Untersuchung bei der Frauenärztin* oder bei der Hausärztin* angezeigt. Eine ärztliche Abklärung ist immer angezeigt bei Blut im Urin, Fieber und in die Flanken Richtung Nieren aufsteigenden Schmerzen (Gefahr einer Nierenbeckenentzündung). Meist sind dann Antibiotika unumgänglich.

Harnröhre und Blase sind mehr als nur Harntransportwege. Sie sind Organe, die viel zu tun haben mit **Intimität**, sowie der **Befindlichkeit** und der **Persönlichkeit** der Frau. So hat jede Frau ihre eigene Wasserlass-Geschichte und Muster, wie und unter welchen Umständen sie gut Wasserlösen kann, was sie dabei empfindet, was den Ablauf stören kann, was sie braucht, um sich wohl zu fühlen.

Gründe und Behandlungsvorschläge

Die Gründe für Beschwerden rund ums Wasserlassen sind vielfältig. Es können mehrere Ursachen gleichzeitig vorliegen.

1) Ungenügende Flüssigkeitsaufnahme

Viele Frauen **trinken zu wenig**. Je weniger wir trinken, desto konzentrierter ist der Urin und desto mehr reizt er die Schleimhäute der Blase, der Harnröhre und auch des Scheideneingangs. Je verdünnter der Urin, umso weniger reizt er.

Vorbeugend:

Gewöhnen Sie sich an, 2 Liter wässrige, ungesüsste temperierte Flüssigkeit – nicht eiskalt aus dem Kühlschrank – pro Tag zu trinken (gilt nur für Herz- und Nierengesunde). Trinken Sie im Sommer bei grosser Hitze soviel, dass der Urin schön verdünnt hellgelb bleibt. Harnwegsinfektionen im Sommer sind häufig und meist auf eine ungenügende Trinkmenge zurückzuführen.

Bei Beschwerden:

Trinken, trinken, trinken

Erhöhen Sie Ihre gewohnte Trinkmenge umgehend auf **1 Liter mehr pro Tag, davon 1 Liter Heiltee** z.B. Blasentee-Mischung mit Bärentraube für die ersten 3–5 Tage, dann ohne Bärentraube für weitere Tage oder Wochen (keine Bärentraube während der Schwangerschaft). Es gibt viele geeignete Teemischungen, die desinfizierend und durchspülend auf die Harnwege wirken. Nehmen Sie zusätzlich in der akuten Phase 3 dl Preiselbeersaft über den Tag verteilt zu sich; zum Ausheilen und prophylaktisch 1 dl vor dem Schlafengehen. Meiden Sie Kaffee, Schwarztee (reizen die Blase) und Alkohol (kühlt die Blase). Nehmen Sie sich viel Ruhe und Zeit für sich.

2) Kälte

Kalte Füsse und **Sitzen auf kalter Unterlage** lösen durch Nervenreflexe eine Minderdurchblutung der Blase aus und begünstigen eine Erkältung oder eine Infektion.

Vorbeugend:

Sorgen Sie für eine jahreszeitlich adäquate Kleidung und entsprechende Schuhe. Halten Sie die Nierengegend, den Unterleib und die Füsse warm. Verzichten Sie auf Strings und bauchfreie Kleidung.

Bei Beschwerden:

Bereiten Sie sich bei den ersten Anzeichen ein warmes Fussbad zu. Ein warmes Sitzbad ist wohltuend für die Blase. Die Blase liebt Wärme. Tagsüber wärmt eine Lage gekardeter Schafwolle, welche Sie direkt auf der Haut über der Blase tragen.

* Mit der weiblichen Form sind die Männer mitgemeint.

Nachts hilft eine weiche, warme Bettflasche. Legen Sie sich einen wärmenden Ingwer-Wickel über die Blase und die Nieren (Rezept weiter unten).

Für Eilige: HerbaChaud-Kräuterpflaster über Blase in Unterwäsche klemmen, ankleben nicht nötig. Gibt >12 Std. Wärme ab.

3) Trockene, dünne, lädierte Haut im Intimbereich

Normalerweise leben im Intimbereich am Scheideneingang, am Damm und um den After Darm- und Scheidenkeime (Bakterien und Pilze) friedlich nebeneinander. Wenn die Haut gesund ist, sind die Abwehrkräfte intakt. Der Frieden kann gestört werden durch **zu häufiges Waschen des Intimbereichs**. Bereits Wasser allein trocknet die Haut aus. Der zusätzliche Gebrauch von Seife zerstört den schützenden Säuremantel der Haut. Die eigenen Darm- oder Scheidenkeime können die lädierte Haut und Schleimhaut angreifen und eine Infektion verursachen.

Vorbeugend:

Fetten, fetten, fetten, um die Haut zu pflegen und zu schützen.

Junge Frauen:

Verwenden Sie ein liebevolles Öl, z. B. Rosenöl, Granatapfelöl, aber auch Olivenöl, Rapsöl, eine neutrale unparfümierte Fettcreme etc.

Wechseljährige und ältere Frauen:

Die in diesem Alter oft dünnere Intimhaut kann gut mit pflanzlichen Crèmes gepflegt werden, z. B. eine vaginale Kräutercreme oder eine Rheuma Raponticumcreme. Wenn Sie zusätzlich an einem störenden Harndrang leiden, kann eine milde Hormoncreme die Harnröhre polstern helfen und damit den Harndrang abfedern.

Bei Beschwerden:

Pflege intensivieren

4) Liebesspiel als Auslöser von Beschwerden

Durch **Geschlechtsverkehr** und andere Sexualpraktiken können Keime der Frau oder des Mannes in die Harnröhre der Frau gelangen und den kurzen Weg von ein paar Zentimetern hoch in die Blase massiert werden. Dort können die Keime eine Infektion auslösen.

Vorbeugend:

1. Blase leeren nach Sex, hilft einigen Frauen: Stehen Sie nach dem Liebesspiel zügig auf und entleeren Sie die Blase, um allfällige in die Harnröhre eingedrungene Keime hinauszuspülen. Vor dem Sex Wasser trinken hilft, damit nachher überhaupt Urin in der Blase ist.

2. Stimmiger Sex:

Wenn Harnröhren- und Blasenbeschwerden regelmässig nach Geschlechtsverkehr auftreten, lohnt es sich, mal in sich hineinzuhorchen und zu überprüfen, ob diese Form des Liebesspiels wirklich stimmt. Was sind Ihre intimsten Wünsche und Bedürfnisse? Teilen Sie sie auch mit? Gäbe es andere Liebesformen, die für beide beglückend sein könnten, keine Schmerzen verursachen und keine Entzündung nach sich ziehen? Stellen Sie sich dieselben Fragen, wenn Sie rund um den Geschlechtsverkehr Schmerzen oder Brennen und Beissen des Scheideneinganges spüren.

Teilen Sie sich Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin mit, tauschen Sie Erfahrungen mit Freundinnen aus.

Bei Beschwerden:

Geschlechtsverkehr-Pause! Hingegen sind Orales, Zärtlichkeit, Wärme, Kuschneln, Verwöhntwerden heilsam.

5) Stress

Stress, Sorgen, Überlastung, Beziehungskonflikte, ungenügender oder schlechter Schlaf, ungeklärte Fragen zum Frausein und zur Sexualität können auch Ursache von immer wiederkehrenden Beschwerden sein.

Vorbeugend:

Stress abbauen, Konflikte lösen ...

Bei Beschwerden:

Nehmen Sie Ihre Beschwerden ernst. Nehmen Sie sich eine Auszeit, viel Ruhe, sagen Sie Termine ab, machen Sie sich z. B. einen Blasen-Wickel, kümmern Sie sich liebevoll um sich!

Ingwer-Wickel: 1–2 Teelöffel Ingwerpulver auf eine lauwarm durchgefuechtete Kompresse oder Windel streuen. Kompresse auf die Blase oder die Nierengegend legen, sich mit Frotte-, Lein- oder Wolltuch einwickeln und den Wickel eine gute halbe Stunde einwirken lassen. Ingwer entwickelt eine angenehme Eigenwärme. Selten mal kann er die Haut reizen. Nach dem Wickel ruhen, die Reste Ingwerpulver entfernen und die Haut einölen, z. B. mit Olivenöl.

Ferner: einigen Frauen hilft die regelmässige Einnahme von D-Mannose, in Pulver- oder Dragéeform, übers Internet erhältlich.