

Was ist eine Harnwegsentzündung?

Eine Infektion der Harnwege wird von schädlichen Bakterien verursacht und führt zu einer Harnwegsentzündung. Frauen im Alter zwischen 20 und 50 Jahren leiden häufig an Entzündungen der Harnwege. Etwa eine von fünf Frauen in dieser Altersgruppe wird mindestens einmal in diesen Jahren an einer dieser Infektionen erkranken. Wenn diese Entzündungen nicht behandelt werden, können sie sehr schmerzhaft sein - und sogar gefährlich werden, wenn sich die Infektion bis zu den Nieren ausweitet.

Die Veränderungen, die Ihr Körper während der Schwangerschaft durchmacht, lässt Sie noch anfälliger für Harnwege- und Blaseninfektionen werden. Progesteron entspannt die Muskeln Ihres Harnleiters und verlangsamt dadurch den Fluss des Urins von Ihren Nieren zu Ihrer Blase. Ihre wachsende Gebärmutter hat die gleiche Wirkung. Das schafft ideale Bedingungen für Bakterien, da sie mehr Zeit haben, sich zu vermehren, ehe sie ausgespült werden.

Symptome einer Harnwegsinfektion sind u.a.:

- Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen
- Schmerzen im Beckenbereich, dem unteren Teil Ihres Unterleibs, dem unteren Teil Ihres Rückens oder in der Seite
- Schüttelfrostanfälle
- Erhöhte Temperatur
- Sie fühlen sich abwechselnd heiß und kalt
- Schwindelgefühl und Brechreiz
- Häufiges Wasserlassen
- Blasenschwäche
- Stark riechender Urin
- Eiter im Urin
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

Hohe Temperatur und konstante Schmerzen im Bereich einer oder beider Nieren können Anzeichen dafür sein, dass sich die Entzündung auf die Nieren ausgedehnt hat.

Ich war immer anfällig für Entzündungen der Harnwege. Was passiert, wenn ich während der Schwangerschaft eine bekomme?

Harnwegsentzündungen können auch während der Schwangerschaft sicher mit Antibiotika behandelt werden. Vermutlich wird Ihnen eine Dosis über drei bis sieben Tage verschrieben. Sprechen Sie mit Ihrem/r Arzt/in, sobald Sie Symptome erkennen. Eine unbehandelte Blaseninfektion kann zu einer Niereninfektion führen, die wiederum vorzeitige Wehen verursachen kann.

Was kann ich tun, um eine Infektion zu vermeiden?

Die folgenden präventiven Maßnahmen sollten das Risiko einer Infektion der Harnwege reduzieren:

- Reinigen Sie sich nach dem Stuhlgang immer von vorne nach hinten. So verhindern Sie, dass Bakterien vom After in den Blasenbereich gelangen.
- Waschen Sie sich täglich gründlich im Schritt, aber vermeiden Sie starke Seifen, Intimdsuschen, antiseptische Cremes und Intimsprays und -puder. Diese Produkte können die „guten“ Bakterien abtöten und den sensiblen Harnwegbereich irritieren.
- Leeren Sie Ihre Blase immer vollständig, wenn Sie zur Toilette gehen.
- Gehen Sie nach dem Geschlechtsverkehr möglichst bald zur Toilette.
- Vermeiden Sie lange oder häufige Wannenbäder.
- Tragen Sie Baumwollunterhosen, und vermeiden Sie nach Möglichkeit Strumpfhosen.
- Wechseln Sie Unterwäsche und Strumpfhosen täglich.
- Trinken Sie reichlich Wasser.
- Trinken Sie Cranberrysaft. Eine Studie aus dem Jahr 1994 zeigt, dass Cranberrysaft die Anzahl der Bakterien im Blasenbereich reduzieren kann und außerdem verhindert, dass sich neue Bakterien festsetzen. So kann der Saft helfen, kleineren Infektionen vorzubeugen.