

Mit wenigen Maßnahmen können Sie sich vor einer Blasenentzündung (Zystitis) schützen:

Trinken Sie viel! Damit spülen Sie ihre Harnblase und Harnwege gut durch und scheiden Bakterien aus. Empfehlenswert sind circa 1,5 bis 2 Liter pro Tag.

Gehen Sie bei Harndrang möglichst zeitnah zur Toilette.

Besonders in der kalten Jahreszeit gilt: Ziehen Sie Kleidung an, die Sie ausreichend wärmt. Bauchfreie Tops sollten zum Beispiel im Winter tabu sein.

Benutzen Sie für Ihre Intimpflege keine parfümierten oder desinfizierenden Hygieneartikel.

Frauen, die anfälliger für eine Blasenentzündung sind, können noch Folgendes beachten:

Nach dem Stuhlgang ist es empfehlenswert, sich immer von der Scheide zum After zu säubern. Dadurch verhindern Sie, dass die schädlichen Bakterien in Ihre Harnröhre eindringen.

Besonders nach Anal- oder Oralverkehr empfiehlt es sich, für den vaginalen Geschlechtsverkehr Kondome zu verwenden.

Bestimmte Verhütungsmittel sind für Frauen, die zu Blasenentzündungen neigen, nicht empfehlenswert. Ungünstig sind zum Beispiel Diaphragmen und Vaginalzäpfchen, wohingegen Kondome besser vor den Erregern schützen.

Gehen Sie nach jedem Geschlechtsverkehr möglichst bald zur Toilette. Damit spülen sie mögliche Keime aus ihrer Harnröhre.

Frauen, bei denen eine Blasenentzündung chronisch immer wieder auftritt, können Folgendes tun:

Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit Preiselbeer-Produkten, zum Beispiel Preiselbeersaft. Denn Preiselbeeren enthalten Stoffe, die verhindern können, dass sich Bakterien in die Schleimhäute der Harnwege einnisten und dort eine Entzündung auslösen.

Des Weiteren ist eine «Impfung» der Blase, mit einzunehmenden Medikamenten möglich.

In einigen Fällen geben Mediziner Antibiotika über einen längeren Zeitraum hinweg (sog. Dauerbehandlung), um damit das wiederholte Auftreten einer Blasenentzündung zu unterbinden. Außerdem besteht die Möglichkeit, Antibiotika nach dem Geschlechtsverkehr einzunehmen. Fragen Sie Ihren Arzt über die Möglichkeiten einer Antibiotika-Behandlung zur Vorbeugung chronisch auftretender Blasenentzündungen.

Die Blasenentzündung betrifft häufig Frauen in den Wechseljahren. Die Ursache ist ein möglicher Östrogenmangel. Das Einnehmen von Östrogenen kann hier Abhilfe schaffen.