

ABDA – Bundesvereinigung  
Deutscher Apothekerverbände

Deutsches Apothekerhaus  
Jägerstraße 49/50 · 10117 Berlin

Telefon 030 40004-132  
Fax 030 40004-133  
E-Mail [presse@abda.de](mailto:presse@abda.de)  
Web [www.abda.de](http://www.abda.de)

## Unterkühlung vermeiden schützt vor Harnwegsinfekten

**Berlin, 15. Mai 2015** – Die Badesaison beginnt, und damit nehmen auch Harnwegsinfekte zu. Um einer Unterkühlung vorzubeugen, sollte man sich nach dem Schwimmen schnell umziehen. Trocknet nasse Kleidung auf der Haut, entsteht durch die Verdunstung Kälte. Das erhöht das Risiko eines Harnwegsinfekts. Aus dem gleichen Grund sollte man sich nicht auf kalte Steine setzen

Infektionen der Harnblase sind nicht nur lästig, weil sie ein Brennen beim Wasserlassen verursachen und zu häufigem Harndrang führen. Unbehandelt kann die Infektion auch bis in die Niere aufsteigen. „Wer eine Blasenentzündung hat, sollte sehr viel trinken, auch wenn das Wasserlassen zunächst schmerzhaft ist. Mit dem Harn werden Bakterien aus der Blase heraus gespült“, sagt Thomas Benkert, Vizepräsident der Bundesapothekerkammer. Besonders eignen sich hier spezielle Nieren- und Blasentees. Auch Wärme tut gut.

Unkomplizierte Harnwegsinfekte sind für Frauen normalerweise ungefährlich. Halten die Beschwerden länger als fünf Tage an, ist ein Arztbesuch empfehlenswert. Ein Alarmzeichen ist, wenn der Harn durch Blut rot gefärbt ist. Blasenentzündungen bei Männern oder Kindern sollten immer ärztlich behandelt werden. Treten Komplikationen wie Fieber, ein starkes Krankheitsgefühl oder Schmerzen in der Nierengegend auf, sollten Patienten ebenfalls mit dem Arzt sprechen.

Es gibt verschiedene rezeptfreie pflanzliche Medikamente gegen Harnwegsinfekte. Zusätzlich können Patienten gegen die Symptome Schmerzmittel einnehmen. Wenn sich die Beschwerden nicht innerhalb weniger Tage bessern, kann der Arzt gegen den bakteriellen Infekt ein rezeptpflichtiges Antibiotikum verordnen. Benkert: „Patienten sollten ein Antibiotikum aber nicht vorzeitig absetzen, denn dies kann zu resistenten Erregern führen.“

Frauen leiden häufiger als Männer unter Harnwegsinfekten, weil durch ihre kürzere Harnröhre die Erreger leichter bis in die Blase aufsteigen können. Das Risiko steigt auch durch hormonelle Umstellungen, etwa in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Auch der Gebrauch von Intimwaschlotionen und Verhütungscremes kann unter Umständen Harnwegsinfekte begünstigen.

Weitere Informationen unter [www.abda.de](http://www.abda.de)

Ansprechpartner:

Dr. Reiner Kern, Pressesprecher, Tel. 030 40004-132, [presse@abda.de](mailto:presse@abda.de)

Dr. Ursula Sellerberg, Stellv. Pressesprecherin, Tel. 030 40004-134,  
[u.sellerberg@abda.de](mailto:u.sellerberg@abda.de)