



Beratungsleitfaden

Behandlung von unkomplizierten Harnwegsinfektionen

Definition:

Bei einer Harnwegsinfektion (Blasenentzündung, Zystitis) liegt eine Entzündung der Blasen Schleimhaut vor, die häufig durch uropathogene Keime (wie *E. coli*) verursacht wird.

Symptome:

Häufiger Harndrang mit geringen Urinmengen (Pollakisurie), Schmerzen beim Wasserlassen (Dysurie/Algurie), erschwerte Blasenentleerung, schwer kontrollierbarer (imperativer) Harndrang¹

Ursache:

Bakterien steigen durch die Harnröhre in die Blase auf. Dies kann bei Frauen durch ihre kürzere Harnröhre, eine Erkältung, Unterkühlung, eine Schmierinfektion durch falsche Toilettenhigiene oder Geschlechtsverkehr ausgelöst werden. Bei Männern sind meist Harnabflussstörungen durch eine vergrößerte Prostata die Ursache.

Fragen für das Beratungsgespräch:

Für wen ist das Mittel? Welche Beschwerden liegen vor? Wie lange bestehen die Beschwerden? Wie häufig haben Sie die Beschwerden? Was wurde bereits gegen die Beschwerden unternommen? Sind Unverträglichkeiten oder Grunderkrankungen bekannt? Besteht eine Schwangerschaft?

Wann ist eine ärztliche Abklärung notwendig?

Länger anhaltende Beschwerden (> 5 Tage), Fieber, Rückenschmerzen, Blut im Urin, häufig wiederkehrende Beschwerden, Störungen der Nierenfunktion oder der Blasenentleerung, Anwendung von Diuretika, Kinder, Schwangere, Menschen mit Diabetes, ältere Menschen, Männer²

Therapieoptionen in der Selbstmedikation:

Schmerzlindernd	Krampflösend	Keimreduzierend	Durchspülend
<ul style="list-style-type: none">Nichtsteroidale Antirheumatika (bevorzugt Ibuprofen), Analgetika (z. B. Paracetamol)Analgetisch, antipyretisch, ggf. antiinflammatorischKurzfristige Anwendung (KI und WW beachten!)	<ul style="list-style-type: none">Butylscopolamin, FlavoxatSpasmolytisch (Tonusenkung der überaktiven Blasenmuskulatur)KI (z. B. Miktionsstörungen) und WW beachten!	<ul style="list-style-type: none">Arbutin (Bärentraubenblätter)AntimikrobiellNicht länger als 7 Tage, nicht mehr als 5-mal/Jahr	<ul style="list-style-type: none">Isothiocyanate (Kapuzinerkressenkraut, Meerrettichwurzel)Antimikrobiell, auch gegen BiofilmeAntiadhäsivAntientzündlichEchtes Goldrutenkraut, Hauhechelwurzel, Orthosiphon- und Birkenblätter, Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel, RosmarinblätterAquaretisch, ggf. zusätzliche Wirkungen (z. B. spasmolytisch, antimikrobiell)Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!Kann auch unterstützend bei einer Antibiotikatherapie angewendet werden

KI = Kontraindikationen, WW = Wechselwirkungen

Maßnahmen zur Vorbeugung:

- Regelmäßige Blasenentleerung, vor allem nach dem Geschlechtsverkehr
- Unter kühlung vermeiden
- Einnahme von D-Mannose (2 g/d), um das Anheften von Bakterien wie *E. coli* an die Schleimhaut der Harnwege zu verhindern
- Einnahmen von Cranberryextrakten
- Stärkung der Immunabwehr
- Keine übertriebene Intimhygiene, da diese das lokale schützende Milieu schädigen kann
- Ansäuerung des Urins

¹ S3-Leitlinie unkomplizierte Harnwegsinfektionen – Update 2024 [Interdisziplinäre S3-Leitlinie „Epidemiologie, Diagnostik, Therapie, Prävention und Management unkomplizierter, bakterieller, ambulant erworbener Harnwegsinfektionen bei Erwachsenen“, AWMF-Register-Nr. 043-044] ² Lennecke et al. Selbstmedikation, Leitlinien zur pharmazeutischen Beratung, 7. Auflage 2021, Deutscher Apotheker Verlag