

Start der Freibadsaison: Harnwegsinfektionen vorbeugen

BERLIN – Freibad oder Badesee: Die Badesaison unter freiem Himmel hat begonnen. Auch wenn das Wasser teilweise noch recht kühl ist, laden die Temperaturen bereits zum Vergnügen im Nassen ein. Doch Vorsicht: Der erfrischende Badespaß kann unangenehme Folgen wie Harnwegsinfektionen nach sich ziehen. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich dieses Risiko jedoch minimieren. Zeigen sich dennoch Symptome wie Schmerzen beim Wasserlassen, vermehrter Harndrang oder sogar Fieber, sorgen Labortests für eine klare Diagnose.

Blasenentzündungen vorbeugen

Harnwegsinfektionen entstehen, wenn Bakterien über die Harnröhre in den Organismus eindringen und das Immunsystem sie nicht ausreichend bekämpfen kann. Im erfrischenden Nass kühlt der Körper in der Regel stark aus, was auch das Immunsystem schwächt. Freibadefans sollten daher nach dem Schwimmen zügig aus der nasskalten Badekleidung schlüpfen, sich abtrocknen und trockene Strandklamotten überziehen. Auch der Boden ist zu Beginn der Freibadsaison meist noch recht kühl. Ein flauschiges Handtuch unterm Hintern oder ein Liegestuhl sorgen dafür, dass es auf der Liegewiese und am Beckenrand auch von unten warm bleibt

Infektionserreger mit Labortests erkennen

Entzündungen der Harnwege können alle Bereiche des Urogenitaltrakts betreffen. Dazu gehören neben der Harnröhre und der Blase auch die Harnleiter und die Nieren. Im schlimmsten Fall führt die Infektion zu einer schmerzhaften Nierenbeckenentzündung. Unkomplizierte Harnwegsinfektionen heilen in der Regel von selbst aus. Wärme, viel trinken und körperliche Ruhe unterstützen das Immunsystem dabei, die Bakterien zu bekämpfen. Bei starken Beschwerden, Schmerzen in den Flanken und Fieber sollten Betroffene jedoch ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, um zu klären, ob die Nieren betroffen sind. Eine Urinprobe und Labortests auf Entzündungswerte im Blut geben Hinweise darauf, wie schwer die Infektion ist. Mitunter müssen Betroffene dann mit Antibiotika behandelt werden. Fachleute raten dann dringend zu einer Urinkultur. Sie zeigt, auf welche Wirkstoffe die Bakterien ansprechen, und ermöglicht eine gezielte Therapie.

Weitere Informationen enthalten der IPF-Beitrag „Im Fokus: Harnwegsinfektionen“ sowie das IPF-Faltblatt „Infoquelle Urin“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

02.05.2024

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

www.vdgh.de

AUSGABEDATUM SEITE

02.05.20 2