

GESUNDHEITS-TIPP

# Resistente Bakterien bei Harnwegsinfektionen

Harnwegsinfektionen (HWIs) gehören weltweit zu den häufigsten bakteriellen Infektionen. Bei Erwachsenen im Alter von 20 bis 50 Jahren treten sie bei Frauen wesentlich öfter auf als bei Männern. Einer der Gründe hierfür liegt in der kürzeren Harnröhre bei Frauen, die es Bakterien erleichtert, in die Blase zu gelangen. Während der Großteil der Infektionen gut behandelbar ist, wird die Situation zunehmend durch das Auftreten resistenter Bakterienstämme und die sogenannte Resistenzentwicklung erschwert.

Harnwegsinfektionen sind Entzündungen der Harnwege. Zu ihnen zählen Nieren, Harnleiter, Harnblase und Harnröhre. Je nachdem, welcher Abschnitt betroffen ist, unterscheidet man verschiedene Formen der Harnwegsinfektion. Die häufigste Form ist die Blasenentzündung. Jede zweite Frau ist in ihrem Leben von einer Harnwegsinfektion (HWI) betroffen, bei jeder vierten Frau wird sie chronisch und tritt immer wieder auf.

Die häufigste Ursache für Harnwegsinfektionen sind Bakterien, insbesondere Escherichia coli-Bakterien (E.coli), die normalerweise im Darm vorkommen. Diese Bakterien können über die Harnröhre in die Harnwege gelangen und dort eine Infektion verursachen.

Zu den Risikofaktoren für die Entwicklung einer Harnwegsinfektion zählen: weibliches Geschlecht, Geschlechtsverkehr, häufiger Wechsel von Sexualpartnern, Tragen eines Blasenkatheters, Gebrauch von Diaphragma mit Spermiziden, Schwangerschaft, Menopause,

übertriebene Intimhygiene, kürzlich erfolgte Antibiotikatherapie oder Vergrößerung der Prostata (bei Männern)..

In den letzten Jahren hat jedoch auch die Verbreitung von Antibiotikaresistenzen, speziell von multiresistenten E.coli-Stämmen, stark zugenommen. Ein Hauptgrund hierfür liegt im übermäßigen und unsachgemäßen Einsatz von Antibiotika. Resistente Bakterien entstehen, wenn Antibiotika nicht korrekt eingesetzt werden, zum Beispiel bei der Verschreibung bei viralen Infektionen, bei denen sie unwirksam sind. Diese Bakterien können ihre Resistenzen an andere Bakterien weitergeben und sich so schnell verbreiten.

Faktoren, die das Risiko für einen Harnwegsinfekt durch resistente Bakterien erhöhen, sind:

- wiederholte Harnwegsinfektionen: Betroffene, die häufig mit Antibiotika behandelt werden, entwickeln eher Resistenzen.
- Katheterisierung: Menschen mit langfristigen Harnkathetern sind anfälliger für resistente Infektionen.
- Schwaches Immunsystem: Chronische Erkrankungen oder Behandlungen, die das Immunsystem unterdrücken, erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Infektion.

Die Behandlung von

Harnwegsinfektionen erfolgt in der Regel durch die Gabe von Antibiotika. Bei einer Infektion durch resistente Bakterien sind jedoch viele der Standard-Antibiotika unwirksam, was die Therapie schwierig macht. In diesem Fall müssen oft sogenannte Reserveantibiotika eingesetzt werden. Hierbei handelt es sich um spezielle Antibiotika, die nur bei Infektionen mit resistenten Erregern angewendet werden. Sie sind jedoch teuer, können stärkere Nebenwirkungen haben und sind nur begrenzt verfügbar.

Aus diesem Grund rücken zunehmend auch alternative Therapien in den Fokus:

- Phagentherapie: Bei Phagen handelt es sich um Viren, die gezielt bestimmte Bakterien angreifen, ohne dabei die körpereigene Flora zu stören. Dieser Ansatz wird aktuell intensiv erforscht, da bereits gute Ergebnisse bei resistenten Infektionen beobachtet werden konnten.
- Therapie mit Probiotika: Bestimmte Probiotika können dabei unterstützen, die Vaginalflora zu stärken und so resistente Infektionen zu verhindern oder zu behandeln.
- Immunmodulation: Bei der Immunmodulation werden Medikamente eingesetzt, die das Immunsystem stärken und so die körpereigene Abwehr gegen Infektionen fördern.

In diesem Zusammenhang sollte jedoch erwähnt werden, dass diese alternativen Therapieansätze aktuell noch erforscht werden und noch keine fundierten Aussagen

zur Wirkungsweise getroffen werden können.

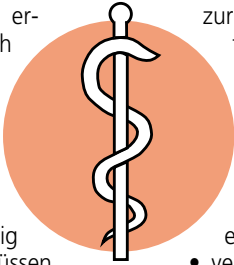
Wichtig sind jedenfalls präventive Maßnahmen, die dazu beitragen können, dass Harnwegsinfektionen gar nicht erst entstehen:

- verantwortungsvoller Einsatz von Antibiotika: Antibiotika sollten nur bei bakteriellen Infektionen verschrieben und verwendet werden.
- auf Hygiene achten: Sorgfältige Hygiene, wie regelmäßiges Händewaschen und angemessene Reinigung des Genitalbereichs, kann die Übertragung von Bakterien verhindern.
- Stärkung des Immunsystems: Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und ein gesunder Lebensstil können das Immunsystem stärken und die Infektionsanfälligkeit senken.

Harnwegsinfektionen durch resistente Bakterien stellen ein ernstes gesundheitliches Problem dar, das nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigt, sondern auch die Behandlungsmöglichkeiten einschränkt. Die zunehmende Antibiotikaresistenz macht es erforderlich, Antibiotika noch verantwortungsvoller einzusetzen und präventive Maßnahmen zu verstärken.

Falls Sie nähere Informationen zu Ursachen und der Behandlung bei Harnwegsinfektionen benötigen, kommen Sie einfach zu uns in die Pinguin-Apotheken. Wir beraten Sie gern.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**



**Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.**

# Die pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer

nicht vollständigen Darmentleerung zurück.

## Harter Stuhl & Hämorrhoiden

Harter Stuhl kann auch zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden führen. Wobei diese Formulierung eigentlich nicht ganz stimmt, denn in Wahrheit hat jeder Mensch Hämorrhoiden. Diese kleinen Blutgefäße befinden sich rund um den Darmausgang und sind an und für sich völlig normal.

Wenn der Darm aber aufgrund des harten Stuhls nur durch starkes Pressen entleert werden kann, führt dies mittelfristig zu einer Vergrößerung der Hämorrhoiden. Das Ergebnis können unangenehme Symptome wie Schmerzen, Juckreiz oder sogar Blutungen sein. Zum Glück gibt es einen einfachen Weg, um solchen Problemen vorzubeugen – auch abseits von Abführmitteln (Achtung: Gewöhnungseffekt!). Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr ist der Schlüssel.

## Wie helfen Ballaststoffe?

In den sogenannten S2k-Leitlinien, die als wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte gelten, wird hervorgehoben, dass Ballaststoff-Supplemente das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von Verstopfung und hartem Stuhl sind. Werden diese in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein:

- 1) Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
- 2) Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.
- 3) Die Darmbewegung wird angeregt.

Wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe wie Flohsamen, Quarkermehl oder Papayamus wirken zwar gut, aber Studien zeigen, dass eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen eine deutlich effektivere Lösung darstellt – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.\*

## Innovation aus der Apotheke

Hier begeistert vor allem ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Darm aktiv – eine ideale 5-fach Kombination aus Ballaststoffen. Es sorgt insbesondere durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – sanft und natürlich. Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.\*\*

\*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.; \*\* PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

# Sicherer Start in die Gartensaison

Experten raten dringend zur Tetanusimpfung.

Der Frühling beginnt und damit auch die Gartensaison. Körperliche Arbeit an der frischen Luft ist gut für Herz, Kreislauf und das Immunsystem und hilft beim Stressabbau. Doch Gartenarbeit birgt auch gesundheitliche Risiken. Beim Gärtnern kann es schnell zu kleinen Verletzungen durch eine rostige Gartenschere, Dornen am Rosenstock oder Holzsplitter am Zaun kommen. In der Erde, im Staub und Schmutz lauern Krankheitserreger wie das Bakterium Clostridium tetani, das dann in die Wunde eindringen und die gefährliche Infektionskrankheit Tetanus (Wundstarrkrampf) auslösen kann. Ein ausreichender Impfschutz gegen Tetanus besteht nur, wenn die letzte Impfung nicht länger als zehn Jahre zurückliegt.

Bei vielen Menschen juckt bereits der grüne Daumen. Viele Arbeiten stehen an, bei denen die Hände mit Erde in Berührung kommen. Das Bakterium Clostridium tetani kommt nahezu überall vor, besonders im Boden oder auch im Komposthaufen. Es ist widerstandsfähig gegen Hitze und Desinfektionsmittel. Verletzungen, auch Bagatellen wie kleinste Kratzer, Schürfwunden oder Dornenstiche, sind für sie das Einfallstor in den Körper. Nicht die Bakterien selbst verursachen die Krankheit, sondern die beiden Gifte, die sie absondern. Diese können die gefährlichen Krämpfe auslösen. „Eine Impfung gegen Tetanus ist die beste Möglichkeit, einer Infektion zuverlässig vorzubeugen. Neben dem Impfschutz ist aber auch eine

sofortige Wundbehandlung entscheidend, vor allem bei größeren oder verschmutzten Wunden“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Vom Eindringen der Erreger in den Körper bis zum Ausbruch der Krankheit vergehen in der Regel drei Tage bis drei Wochen. Neben anfänglichem Kribbeln und Taubheitsgefühl im Wundbereich, Kopfschmerzen und Schwindel können Schmerzen und starke Krämpfe insbesondere der Zungen- und Kiefermuskulatur sowie der Nacken- und Rückenmuskulatur auftreten. Bei Befall der Atemmuskulatur kann akute Lebensgefahr bestehen.

Der Impfschutz ist generell sinnvoll, da eine Infektion natürlich nicht nur bei der Gartenarbeit, sondern grundsätzlich bei jeder kleinen Verletzung im Freien droht. Besonders wichtig ist ein aktueller Impfstatus für ältere Menschen mit Durchblutungsstörungen, Diabetes und Menschen mit Erkrankungen der Hautoberfläche, zum Beispiel offenen Ekzemen. Daher sollten gerade ältere Menschen an die von der Ständigen Impfkommision (STIKO) empfohlene Auffrischimpfung gegen Tetanus denken – nach Verletzungen auch mal früher als nach zehn Jahren. Eine durchgemachte Tetanuserkrankung schützt nicht dauerhaft vor einer erneuten Infektion. Auch sind spezielle Gartenhandschuhe und feste Schuhe bei der Gartenarbeit sinnvoll. Sie schützen vor kleinen Verletzungen und Infektionen, ersetzen aber keinesfalls die Impfung.

ANZEIGE

**Harter Stuhl? So helfen Ballaststoffe:**

Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie [drboehm.com/verstopfung](https://drboehm.com/verstopfung) für alle Infos!

- Welche Ballaststoffe Ihre Verdauung wirklich in Schwung bringen
- Wie Sie auf natürliche Weise Verstopfung lösen
- Was die Wissenschaft über die Verdauungshelfer sagt



drboehm.com/verstopfung



## Empfehlung aus der Apotheke



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Darm aktiv Ballaststoff-Getränk

Die Lösung bei hartem Stuhl Zur Anregung der Darmtätigkeit dank Flohsamen Plus Gerstengras, Pflaume, Apfelppektin und Yaconwurzel Pflanzliche Ballaststoffe

PZN: 19251696 (6 Sachets)

PZN: 19105730 (20 Sachets)

## Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✔ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✔ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✔ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.