



Hallo Mädchen!

Viele Mädchen und Frauen leiden ab und zu oder auch häufig unter einer Blasenentzündung. Das ist unangenehm und schmerzhaft. In diesem Faltblatt bekommst du Informationen darüber, was eine Blasenentzündung genau ist, wie du einer Blasenentzündung vorbeugen und wie du dir bei Entzündungen selbst helfen kannst.



Mädchen und Frauen leiden öfter unter einer Blasenentzündung als

Jungen und Männer. Das hat zum Teil anatomische Ursachen:

Die Harnröhre, die ungefähr die Dicke eines Bleistifts hat, ist bei Mädchen und Frauen ungefähr drei Zentimeter lang, bei Jungen und Männern dagegen zehn Zentimeter.

Aus diesem Grund können bei Mädchen und Frauen relativ leicht Bakterien direkt in die Blase gelangen.

Da die Harnröhre in unmittelbarer Nachbarschaft zur Scheide endet, können zum Beispiel während der Menstruation Bakterien die Harnröhre zur Blase hinauf wandern.

Es können aber auch Keime, die es auf dem Penis immer gibt, beim Geschlechtsverkehr in die Harnröhre hineingerieben werden.



mädchen gesundheits laden

Lerchenstraße 54
70176 Stuttgart (West)
Telefon 07 11/223 99 82
Telefax 07 11/226 25 67

maedchengesundheitsladen@t-online.de
www.maedchengesundheitsladen.de

Öffentliche Verkehrsmittel:
• Stadtbahn Linie U2, Halt Hölderlinplatz
• Bus 42, Halt Rosenberg-/Johannesstraße



Weitere Faltblätter haben wir vorbereitet zu den Themen

- Essstörungen
- Frauenärztin
 - Periode
 - Aids
- Lesbische Mädchen
- Verhütungsmittel

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Donnerstag
11.00 bis 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

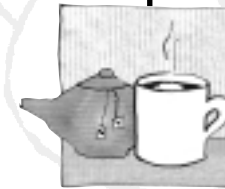
Bankverbindung:
Landesbank Baden-Württemberg
(BLZ 600 501 01) 4 700 052



mädchen gesundheits laden



Blasen- entzündung



Ursachen

Die Harnblase ist ein kleiner, runder, hohler Sack mit dünnen, elastischen Seitenwänden, in der die Flüssigkeit gesammelt wird, die dein Körper nicht mehr braucht (bis zu 500 ml). Wenn die Blase voll ist, benachrichtigen Nerven



in der Blaseninnenwand das Gehirn, das daraufhin den Befehl gibt, die Blase zu leeren.

Wird die Blase wegen andauernder Unterkühlung oder auch ständiger Nervosität schlecht durchblutet oder zu selten entleert und damit schlecht durchspült, können sich Keime in der Blase leicht vermehren. Wenn zu viele Keime in der Blase sind, wird das Gewebe angegriffen, und es entstehen Entzündungen. Es kann aber auch passieren, dass die Keime von außen durch die Harnröhre in die Blase gelangen. Das kann zum Beispiel auch bei mangelnder Menstruationshygiene geschehen.

Anzeichen für eine Blasenentzündung

Du hast das Gefühl, alle paar Minuten pinkeln zu müssen, auch wenn die Blase

fast leer ist. Meistens brennt es beim Pinkeln, dein Urin ist dunkelgelb und kann schlecht riechen. Wenn du schon öfter eine Blasenentzündung hattest, können sich auch Blutspuren im Urin befinden. Die vernarbten Stellen von früheren Infektionen sind dann wieder aufgerissen und bluten leicht.

Behandlung

Wenn du Anzeichen für eine Blasen-

entzündung spürst, solltest du...
• sofort anfangen, viel zu trinken (mehrere Liter täglich), so dass du mehrmals am Tag urinieren mußt. Du kannst Blasen- oder Nierentee (in der Apotheke oder Drogerie erhältlich), Früchtetee, ungezuckerte Obstsäfte, ungesalzene Gemüsesäfte oder nitratarmes Mineralwasser trinken. Schwarztee, Kaffee sowie Alkohol und Saft von Zitrusfrüchten solltest du vermeiden, da sie die Blase reizen.

- deinen ganzen Unterleib und die Füße mit einer Decke, Wärmflasche etc. warm halten.
- dir Ruhe gönnen und es dir im Bett gemütlich machen, wenn du dich schlapp fühlst.

• wenig Salz und Gewürze essen.
• frisch geriebener Knoblauch oder Meerrettich essen. Sie können durch



ihre bakterientötende Wirkung helfen. Wenn durch diese Behandlung die Entzündung nach zwei Tagen nicht merklich abgeklungen ist oder du nach einer Woche noch immer Beschwerden hast, solltest du dich umgehend an eine Ärztin oder einen Arzt wenden, da sonst deine Nieren angegriffen werden können. Dort kann dir bei einer starken Entzündung ein Medikament verschrieben werden, das meistens schnelle Abhilfe leistet.

Vorbeugen

- Nimm täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu dir.
- Vermeide scharfe Seifen, Intimsprays, Intimlotions etc.
- Putze deinen Po immer von vorne nach hinten ab, da sonst Bakterien leicht in



die Scheide oder Harnröhre gelangen können. Diese Bakterien sind im Darm in der Regel harmlos, in der



Scheide oder Harnröhre können sie eine Entzündung verursachen.

- Wasche dich während der Menstruation regelmäßig.
- Gehe regelmäßig aufs Klo und verkneife dir das Pinkeln nicht stundenlang.

Wenn du noch weitere Fragen hast, kannst du uns gerne anrufen oder zu einer Beratung vorbeikommen.