Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Blasenentzündung (unkomplizierter Harnwegsinfekt)

Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang und Unterbauchschmerzen sind typisch. Bei sonst gesunden, nicht schwangeren Frauen heilt eine Blasenentzündung oft innerhalb einer Woche auch ohne Antibiotikum aus. Dieses Blatt gilt **nicht** für Männer, Kinder, Schwangere oder bei Fieber – hier bitte immer ärztlich abklären.

Das können Sie selbst tun

- **Viel trinken:** 2–3 Liter am Tag (Wasser, Blasen- und Nierentee), damit die Blase gut durchgespült wird.
- Die Blase regelmäßig und vollständig entleeren, den Harndrang nicht unterdrücken.
- **Wärme** entspannt und lindert Krämpfe: Wärmflasche auf den Unterbauch, warme Füße, warme Kleidung.
- Intimhygiene mit klarem Wasser; keine Intimsprays oder parfümierten Waschlotionen. Nach dem Stuhlgang von vorn nach hinten wischen.
- Nach dem Geschlechtsverkehr Wasser lassen.

Trinken und Ernährung

- Geeignet: stilles Wasser, ungesüßte Kräutertees (z. B. Brennnessel, Goldrute, Birkenblätter).
- Kaffee, Alkohol, scharfe Gewürze und sehr saure Getränke können die Blase zusätzlich reizen.

Rezeptfrei erhältlich (Apotheke, teils Drogerie)

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Schmerzen, Brennen	Ibuprofen 400 mg	1 Tablette bis 3 × täglich zum Essen, für einige Tage
Entzündung der Blase	Bärentraubenblätter-Extrakt	Max. 1 Woche und max. 5 × im Jahr; nicht in Schwangerschaft/Stillzeit
Durchspülung	Pflanzliche Blasentees bzw. Präparate mit Goldrute, Brennnessel, Kapuzinerkresse/Meerrettich	Nach Packungsbeilage; nur bei ausreichender Trinkmenge
Vorbeugung bei häufigen Infekten	D-Mannose, Cranberry-Präparate	Wirksamkeit begrenzt belegt; bitte sprechen Sie uns an
Milieu-Wechsel, auch zur Vorbeugung (Versuch)	Im Wechsel je 3 Tage: Basenpulver (Citrat) 3 × täglich, dann Vitamin C 3 × 1000 mg	**Abwechselnd, nicht gleichzeitig** – sonst heben sich beide auf. Auch über mehrere Wochen möglich. Wirksamkeit wenig belegt. Nicht bei Nierenerkrankung oder Nierensteinen; Vitamin C nicht zusammen mit Bärentraube

Blasentees, D-Mannose, Cranberry, Basenpulver und Vitamin C erhalten Sie oft auch günstig in Drogerien (z. B. dm, Rossmann). Ibuprofen, Bärentraube und Kapuzinerkresse-Präparate gibt es nur in der Apotheke.

Bitte bringen Sie zu einem Praxisbesuch eine frische Urinprobe (Mittelstrahlurin) mit – ein Becher ist in der Praxis erhältlich.

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Fieber, Schüttelfrost oder Schmerzen in der Flanke / im seitlichen Rücken (Verdacht auf Nierenbeckenentzündung)
- Schwangerschaft, Männer, Kinder, Diabetes, Nierenerkrankung oder geschwächtes Immunsystem
- Blut im Urin, Übelkeit oder Erbrechen
- Keine Besserung nach 2–3 Tagen oder Beschwerden kehren häufig zurück
- Ungewohnter Ausfluss oder Juckreiz im Intimbereich

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026