toppharm Apotheken



# Wie bleibt meine Blase gesund?

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.

# Inhalt


**4** Organe des Harnsystems
**6** Blasenentzündung
**10** Reizblase
**11** Harninkontinenz
**12** Prostatitis
**14** Beckenboden
**15** TopPharm Dienstleistungen




**Mehr Gesundheitsthemen** direkt in Ihrem Postfach – abonnieren Sie unseren Newsletter!


**Impressum**
TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Neuhofstrasse 11, 4153 Reinach
info@toppharm.ch
www.toppharm.ch

Stand der Informationen: November 2026


# Blase und Urin: Das sollten Sie wissen

Die Blase ermöglicht uns eine kontrollierte Entsorgung des «Abfallprodukts» Urin. So können wir unbekümmert unseren Alltag bewältigen, während die Nieren Tag und Nacht ihren überlebenswichtigen Job der Urinproduktion erfüllen. Ein genauer Blick beim Wasserlassen sagt uns viel über unsere momentane Verfassung, und viele (für uns meist unerkennbare) Messwerte im Urin geben dem Arzt oder der Ärztin entscheidende Hinweise zu unserer Gesundheit.

Entsprechend lohnt sich eine Abklärung bei akuten Entzündungen und anhaltenden Problemen des Harntrakts.





## Wussten Sie das?

**Fassungsvermögen der Blase**

Die Blase kann mehr als einen Liter Urin fassen (abhängig von der Körpergrösse). Spätestens ab einem halben Liter Urin melden Sinneszellen dem Gehirn, dass es Zeit für einen Gang zur Toilette ist.

**Urinmenge**

In der Regel produzieren wir ein bis zwei Liter Urin pro Tag. Bis zu einem halben Liter scheiden wir aufs Mal aus. Entsprechend gehen wir vier bis sieben Mal pro Tag auf die Toilette.

**Farbe, Geruch und Inhalt des Urins**

Nahrungsmittel, Medikamente, Krankheiten und die Trinkmenge verändern die Farbe und den Geruch des Urins. Ein dunkler Urin muss also nicht gleich beunruhigen und kann zum Beispiel daher kommen, dass Sie Randen gegessen haben.

# Organe des Harnsystems

### Nieren

Sie filtern Abfallstoffe aus dem Blut, produzieren Urin und regulieren den Wasserhaushalt sowie das Säure-Base-Gleichgewicht.

### Harnleiter

Sie leiten den Urin in die Blase. Ihre Muskulatur sorgt mit wellenförmigen Bewegungen dafür, dass der Urin immer in die richtige Richtung fliesst.

### Blase

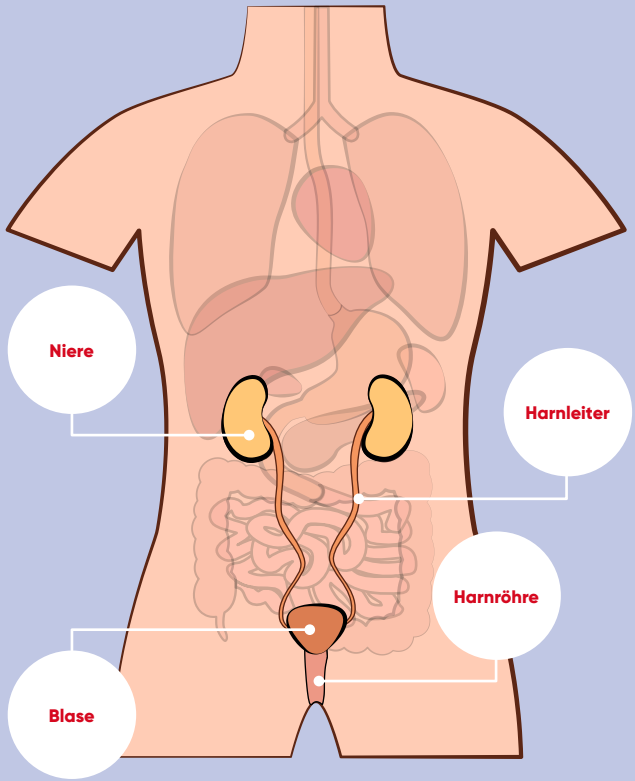
Sie speichert den Urin. Innen ist sie mit einer Schleimhaut abgedichtet. Sinneszellen melden dem Gehirn, wie voll die Blase ist. Der innere und äussere Schliessmuskel sorgen dafür, dass die Blase dicht bleibt.

### Harnröhre

Durch sie wird der Urin ausgeschieden.

Die Blasenmuskulatur entspannt sich beim Füllen der Blase und zieht sich beim Entleeren zusammen. Die Schliessmuskeln der Harnröhre ziehen sich umgekehrt beim Füllen der Blase zusammen und entspannen sich beim Entleeren. In diesem automatisierten Zusammenspiel steuern wir beim Urinieren einzig das Entspannen des äusseren Schliessmuskels bewusst.





# Blasenentzündung

Das Wasserlassen schmerzt und brennt. Trotz anhaltendem Harndrang kommen oft nur noch kleine Mengen oder wenige Tropfen Urin. Dieser riecht unangenehm fischig und ist trüb. Manchmal zieht sich der Unterbauch krampfhaft zusammen. Das sind typische Anzeichen einer Blasenentzündung.

## Ursachen und Risikofaktoren

### Escherichia coli Bakterien

Krankheitserregende Vertreter dieses Darmbakteriums sind für die allermeisten Blasenentzündungen verantwortlich. Sie sind mobil und schwimmen nach einer Schmierinfektion die Harnröhre entlang bis in die Blase. Die weibliche Harnröhre ist kürzer und liegt näher am Anus als die männliche. Deshalb leiden mehr Frauen als Männer unter Blasenentzündungen.

### Geschwächtes Immunsystem

Kälte reduziert den Blutfluss in der Schleimhaut. Das schwächt das dortige Immunsystem vorübergehend. Krankheiten, manche Medikamente und Hormone können das Immunsystem im Intimbereich zusätzlich schwächen. Bakterien werden so weniger effizient abgewehrt.

### Mechanische Reizung

Häufiger Geschlechtsverkehr oder unpassende Kleidung reizen die Schleimhaut und begünstigen die Infektion durch Bakterien.

### Übertriebene Hygiene im Intimbereich

Die Haut im Intimbereich ist von schützenden Mikroorganismen besiedelt. Stark fettlösende Seifen zerstören diese. Dadurch haben Krankheitserreger leichteres Spiel.



### Der Abfluss aus der Blase ist behindert

Verengungen, z.B. durch Harnsteine, oder eine vergrösserte Prostata (v.a. bei Männern im Alter) sowie Störungen der Blasenabdichtung verhindern die vollständige Entleerung der Blase. Der sogenannte «Restharn» führt zu einer Entzündung.

### Zuckerkrankheit

Menschen mit einer Zuckerkrankheit (insb. bei «Altersdiabetes») sind anfälliger für Infekte und neigen im fortgeschrittenen Stadium zu Störungen der Blasenmuskelsteuerung.

### Fremdkörper

Blasenkatheter bringen ein Risiko für eine Infektion der Blase mit sich.





## Wussten Sie das?

**Während der Schwangerschaft**

Die Hormonveränderungen während einer Schwangerschaft begünstigen Blasenentzündungen. Da diese gerade in der Schwangerschaft zu Komplikationen führen können, sollten sie immer ärztlich abgeklärt werden.

**Während der Wechseljahre und danach**

Durch die Hormonänderung schwächt sich die Schleimhautbarriere und die schützende Flora im Intimbereich verändert sich. Dies begünstigt Blasenentzündungen.

Die vorbeugenden Massnahmen gegen eine Blasenentzündung sind nun also umso wichtiger. Mit ausgleichenden Gelen und Zäpfchen sorgen Sie beispielsweise für Befeuchtung im Intimbereich.

## Bei akuten Beschwerden

Die meisten Blasenentzündungen sind unkompliziert und klingen nach wenigen Tagen ab. Was Sie tun können, damit die Entzündung möglichst rasch wieder abnimmt:

**Viel trinken**

Mindestens zwei Liter pro Tag; damit spülen Sie die Erreger aus der Blase. Auch wenn das Wasserlassen schmerzt, ist es wichtig, dass Sie häufig zur Toilette gehen können und die Blase jeweils vollständig leeren.

**Warm halten**

Eine warme Bettflasche hilft gegen die Bauchschmerzen. Gleichzeitig fördert Wärme die Durchblutung und unterstützt damit das Immunsystem.

**Medikamente**

Ergänzend zu den gängigen Arzneitees gibt es bewährte entzündungshemmende und harntreibende Pflanzenprodukte. Viele dieser Wirkstoffe gibt es auch in homöopathischer Form. Ein natürlicher Zucker, D-Mannose, verhindert das Anhaften bestimmter Bakterien an die Blasenschleimhaut. Cranberrys haben wahrscheinlich denselben Effekt. Bei starken Schmerzen helfen schmerz- und krampflösende Medikamente.

**Antibiotikum**

Wichtig ist bei Antibiotika die Einnahme gemäss ärztlicher Verordnung. Nehmen Sie Antibiotika also unbedingt bis zum Ende ein und brechen Sie die Therapie nicht vorzeitig und eigenmächtig ab – denn auch wenn Sie keine Beschwerden mehr haben, können sich noch Bakterien in der Blase befinden.

**Gehen Sie zum Arzt bzw. zur Ärztin:**

- wenn sich die Entzündung nach drei Tagen nicht bessert;
- wenn Sie Blut im Urin sehen;
- wenn Sie Fieber haben;
- wenn Ihr Rücken in der Nierengegend schmerzt.

All dies kann auf mögliche Komplikationen hindeuten.



## Zur Vorbeugung

**Pflege des Intimbereichs**

Reinigen Sie sich nach dem Stuhlgang von vorne nach hinten. Für die tägliche Reinigung des Intimbereichs reicht lauwarmes Wasser oder eine milde, pH-neutrale Intimwaschlotion. Damit pflegen Sie das saure Milieu, das die gesunde, schützende Intimflora dort benötigt. Bei häufigem Geschlechtsverkehr hilft auch die übliche Intimpflege wie oben beschrieben und Wasserlassen nach dem Akt, um einer Blasenentzündung vorzubeugen.

**Kälte meiden**

Wechseln Sie nasse Badekleidung, nehmen Sie eine Sitzunterlage mit auf Ausflüge und halten Sie Ihren Unterleib immer möglichst warm.

**Genug trinken**

Wenn Sie die Blase regelmässig spülen, können sich weniger Bakterien ansiedeln. Gesunden Erwachsenen wird empfohlen, täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüsste Getränke zu trinken.

**Medikamente**

Wenn Sie an wiederkehrenden Blasenentzündungen leiden, gibt es zur Vorbeugung verschiedene Produkte – auch pflanzliche.



# Reizblase

Die Blase schlägt Alarm: «Achtung. Auf die Toilette. Jetzt!» Manchmal kommt das so dringlich, dass der Schliessmuskel nicht mehr bis zur Toilette dicht halten kann. Betroffene klagen nicht nur über einen häufigen, sondern auch meist über einen unvermittelten, «überfallsartigen» Harndrang.

Man nennt die Reizblase auch «überaktive Blase (ÜAB)».

## Ursache

Mögliche Gründe für eine sogenannte überaktive Blase sind eine Entzündung oder eine Muskelstörung der Blase, hormonelle Störungen oder gar Tumore. Ebenso können psychische Faktoren und Stress die Wahrnehmung des Harndrangs stören. Meistens findet man jedoch keine fassbare Ursache für diese belastende Krankheit. Eine Reizblase kann in jedem Alter bei Frauen und Männern auftreten. Frauen sind jedoch häufiger betroffen.



## Was tun?

**Diagnose**

Beschwerden, die auf eine Reizblase hindeuten, sollten zuerst mit dem Hausarzt bzw. der Hausärztin besprochen werden (Befragung zu Wasserlassen, Ausschluss einer Infektion etc.). Je nach Verdacht wird dann ein Facharzt bzw. eine Fachärztin für Urologie beigezogen.

**Verhaltenstraining**

Durch Blasentraining kann die Harndrangkontrolle verbessert werden. Beckenbodentraining stärkt die muskuläre Blasenkontrolle. Gleichzeitig kann versucht werden, mit dem Trink- und Essverhalten die Füllung der Blase zu steuern.

**Medikamente**

Es gibt verschiedene Medikamente, die der behandelnde Arzt/die behandelnde Ärztin nach Bedarf verschreiben kann.

# Harninkontinenz

Wer unfreiwillig Harn verliert, leidet an einer Harninkontinenz. Je nach Ursache gibt es unterschiedliche Formen. Schätzungsweise leiden mehr als 1 Million Schweizerinnen und Schweizer an Harninkontinenz.

## Belastungsinkontinenz

Die Beckenbodenmuskulatur ist geschwächt. Nimmt der Druck im Bauchraum zu, ist der Verschluss der Harnröhre zu wenig dicht. Der Druck im Bauchraum steigt beispielsweise beim Niesen, Husten, Lachen und bei intensiver körperlicher Betätigung. Belastungsinkontinenz kann z.B. bei Übergewicht, Bewegungsmangel oder einer Gebärmuttersenkung gehäuft auftreten. Ein möglicher Grund für letzteres ist eine komplizierte Schwangerschaft.

## Dranginkontinenz

Wer an Dranginkontinenz leidet, verspürt einen häufigen, überfallartigen Harndrang, unabhängig von der Blasenfüllung. Drang- und Belastungsinkontinenz treten häufig zusammen auf. In den meisten Fällen bleibt die Ursache unbekannt.

## Überlaufinkontinenz

Der Ablauf des Urins aus der Blase ist behindert. Die Blase füllt sich so lange, bis der Druck den Urin durch die Verengung presst. Diesem Druck kann der Verschluss der Harnröhre nicht standhalten, führt aber auch nicht zur kompletten Entleerung. Bei Männern kann eine vergrösserte Prostata dafür verantwortlich sein.

## Reflexinkontinenz

Das Gehirn bekommt keine Meldung mehr von der Blase und kann die Blasenmuskulatur nicht mehr ansteuern. Dies ist bei einer Querschnittlähmung der Fall.

### Was tun?

Wenn Sie betroffen sind, sprechen Sie bitte mit Ihrem Apotheker oder Ihrer Ärztin. Zusammen können Sie versuchen, die Ursachen für Ihre Inkontinenz zu klären und die passende Unterstützung besprechen. Es gibt viele Therapiemöglichkeiten und Hilfsmittel.

Inkontinenz ist in der Öffentlichkeit negativ behaftet. Viele Betroffene schweigen darum und ziehen sich mehr und mehr zurück. Man geht von einer grossen Dunkelziffer in allen Altersgruppen aus.



# Prostatitis

Eine Entzündung der Prostata gehört zu den häufigsten Krankheiten in der urologischen Praxis. Sie kann bei Männern jeglichen Alters akut auftreten oder nach längerer Zeit wieder aufflammen. Typische Symptome sind Schmerzen und Brennen beim Wasserlösen, Schmerzen in der Leistengegend (auch beim Stuhlgang) sowie Blut im Urin. Die akute Prostatitis ist von Fieber und Schüttelfrost begleitet.

Bei Verdacht auf eine Prostatitis sollte ein Urologe bzw. eine Urologin aufgesucht werden.

## Ursache

### Bakterien

Für etwa 10% dieser Entzündungen sind Bakterien verantwortlich. Sie gelangen aufsteigend über die Harnröhre oder absteigend von der Blase in die Prostata.

### Unbekannt

Bei chronischer Prostatitis, die nicht durch Bakterien verursacht wird, ist die Ursache oft nicht vollständig bekannt. Eine Möglichkeit ist Druck auf die Prostata, oder selten gar fehlgeleiteter Urin (bei Abflussstörungen der Blase). In der Folge entzündet sich das gereizte Gewebe.



### Was tun?

**Akute, bakterielle Prostatitis**

Der Urologe oder die Urologin verschreibt bei feststehender Diagnose Antibiotika.

**Chronische Prostatitis**

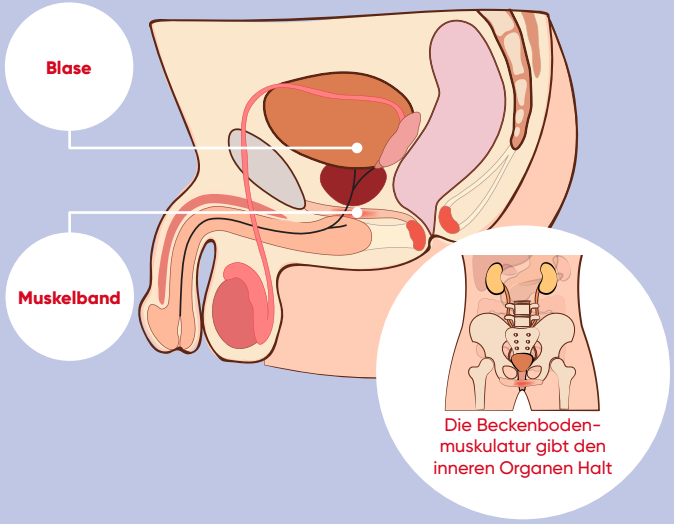
Hier nützen Antibiotika nur selten. Die Ärztin bzw. der Arzt kann versuchsweise bestimmte pflanzliche Arzneimittel und sogenannte Sympatholytika (Medikamente, die Effekte des aktivierenden Teils des unwillkürlichen Nervensystems abschwächen) verschreiben. Begleitend kann Beckenbodentherapie Besserung bringen.

# Beckenboden

Der vielschichtige Muskel schliesst den Beckenkanal ab. Er hält damit die Beckenorgane zusammen und trägt wesentlich zu deren Verschluss bei. Wir können ihn bewusst an- und entspannen. Wenn wir ihn trainieren, fördert das eine gute Haltung und die Potenz bei Erektionsstörungen. Ein Training des Beckenbodens kann zudem bei einem Beckenschmerzsyndrom und einer Belastungsinkontinenz angewendet werden.

Eine Fachperson führt Sie in das Training ein. Sie zeigt Ihnen einfache und unauffällige Übungen für den Alltag, etwa für Wartezeiten oder kurze Pausen bei der Arbeit.

**Beckenboden des Mannes**






# TopPharm Dienstleistungen

## Vertiefte Abklärung bei Blasenentzündung

Akute Symptome wie Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen können ein Hinweis für eine Blasenentzündung sein. Ursache dafür sind häufig Bakterien aus dem Darm, die in die Harnröhre gelangen. Bei Verdacht auf eine Blasenentzündung können Sie Ihre Beschwerden unkompliziert und diskret in der Apotheke abklären lassen. Bei Bedarf wird ein Urintest durchgeführt. Wir klären Sie über die Behandlungsmöglichkeiten auf und Sie erhalten noch vor Ort sofort das richtige Medikament – gegebenenfalls auch ein rezeptpflichtiges.

Bitte beachten Sie, dass eine Blasenentzündung beim Mann immer ärztlich untersucht werden sollte.



toppharm Apotheken

Buchen Sie heute einen Termin oder kommen Sie spontan vorbei und lassen Sie sich vor Ort beraten.

# Entdecken Sie unsere Dienstleistungen in Ihrer TopPharm Apotheke

## Abklärung & Behandlung

- Blasenentzündung
- Augenentzündung
- Erkältungs- und Grippe-symptome
- Hautausschlag
- Wundversorgung

## Checks & Messungen

- Allergie-Check
- Herz-Kreislauf-Check
- Blutdruck-Messung
- Blutzucker-Messung
- Cholesterin-Messung

## Impfungen

- Grippeimpfung
- Zeckenimpfung
- Impf- und Reiseberatung

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.