

TIPPS & TRENDS

DER KALENDERSPRUCH

„Hartnäckige Viren erfordern hartnäckige Virologen.“

Harald zur Hausen, deutscher Mediziner und Nobelpreisträger, geb. 1936

NAMENSTAGE

Antonia, Gundula, Domitian, Markward, Francois

DER BIBELSPRUCH

„Ich will die Finsternis vor ihnen her zum Licht machen und das Höckerige zur Ebene.“

Jesaja, 42, 16

HEUTE HABEN GEBURTSTAG...



Wolke Hegenbarth wird heute 40.



Bob Seger wird heute 75.

GÄRTEN

Besser gegen Hitze und Trockenheit gerüstet

Hobby-Gärtner können ihre begrünten Balkone und Gärten resistenter gegen Hitze und Trockenheit gestalten. Damit der Boden bei Hitze nicht erodiert, empfiehlt die Verbraucherinitiative Mischpflanzungen, Gründüngung und das Mulchen offener Flächen. Zudem seien Komposterde und Humus gegenüber Torferde und Mineraldünger vorzuziehen, heißt es. Bei der Auswahl sollte man sich für heimische und hitzeresistente Pflanzen sowie regional erzeugtes Saat- und Pflanzgut entscheiden. Im Garten sollte die Menge an Grün möglichst groß sein, um seine kühlende Funktion zu verstärken. Schattenspendende Bäume sind laut Verbraucherinitiative besonders wichtig, junge Bäume sollten dabei einen Schutzanstrich gegen Sonnenbrand bekommen. (dpa)

NEUER FAHRRADANHÄNGER

Zunächst ohne Nachwuchs üben

Wer das erste Mal Kinder im Fahrradanhänger mitnehmen will, übt besser zunächst ohne den Nachwuchs an Bord. Ein Gewicht im Anhänger kann die Besetzung simulieren, rät der TÜV Süd. So lässt sich gefahrloser testen, wie zu bremsen ist oder wie es sich in Kurven verhält. Steigungen und Gefälle sowie ein Slalomparcours sollten beim Training nicht fehlen. Das gilt auch für eine Gefahrenbremsung. Spätestens wenn Radler zwei Kinder mitnehmen, sollten sie sich für einen Anhänger entscheiden. Das bringt sowohl dem Fahrer als auch den kleinen Passagieren mehr Sicherheit. (dpa)

GEWINNZAHLEN

Keno: Ziehung vom 05.05.2020: 1, 7, 12, 16, 21, 22, 35, 41, 47, 48, 49, 50, 56, 58, 61, 63, 66, 67, 68, 69 Plus 5: 9 6 4 9 2 (Alle Angaben ohne Gewähr)

ANZEIGE

SÜDKURIER ZERTIFIKAT

5df38f92411d06ee2e66576e140c05  
e52a3c42ef1b7f4519f0916d45efd1bee8

Zeitstempel-Zertifikat ausgestellt am 06.05.2020

In Kooperation mit OriginStamp | Mehr Informationen zu SÜDKURIER Trusted Timestamp: [sk.de/timestamp](http://sk.de/timestamp)



# Vorsicht bei Fieber und Schmerzen in der Flanke!

Schmerzen in der Unterbauch-, aber vor allem in der Nieren-Region sollten ernst genommen werden. BILD: ALBINA/MIHAJLO - STOCK.ADOBE.COM

- Eine Nierenbeckenentzündung verlangt schnelle Hilfe
- Vor allem Frauen sind von der Erkrankung betroffen
- Auch für Diabetiker kann es gefährlich werden



VON ANGELA STOLL  
lebenundwissen@suedkurier.de

Schüttelfrost, Fieber und Rückenschmerzen: Eine akute Nierenbeckenentzündung macht sich meist plötzlich und heftig bemerkbar. „Man fühlt sich dabei richtig krank“, sagt Wolfgang Bühmann, Mediziner und Urologe auf der Nordseeinsel Sylt. Auslöser sind in den meisten Fällen Keime, die von der Blase über die Harnleiter ins Nierenbecken wandern und dort eine Infektion verursachen. Oft geht eine Blasenentzündung voraus, die nicht richtig auskuriert oder verschleppt wurde.

Die Urologin Ricarda Bauer, Professorin an der Ludwig-Maximilians-Universität München, rät daher: „Wenn eine Blasenentzündung sich nach drei, vier Tagen nicht bessert, sollte man immer zum Arzt gehen.“ Bahnt sich tatsächlich eine Nierenbeckenentzündung an, kann es ernst werden.

Grundsätzlich leiden Frauen sehr viel häufiger als Männer an Harnwegsinfekten. Das liegt an ihrer Anatomie: Bei Frauen liegen Anal- und Genitalbereich sowie Harnröhre eng beisammen. Deshalb kann es schnell passieren, dass Bakterien aus Darm oder Scheide in den Harntrakt gelangen. Kommt hinzu, dass die Harnröhre der Frau wesentlich kürzer ist als die des Mannes. Das führt dazu, dass Erreger leichter in die Blase und von dort aus in die Harnleiter vordringen können.

Schmerzen im unteren Rücken- bzw. Flankenbereich sind daher ein Alarmzeichen, wenn man sich gleichzeitig krank und fiebrig fühlt oder ständig zur Toilette muss. Die Beschwerden können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und lassen sich nicht ohne Weiteres zuordnen. „Wenn Rückenschmerzen nur bei bestimmten Bewegungen auftre-

ten, ist das ein Hinweis darauf, dass sie eine andere Ursache haben“, sagt Ricarda Bauer.

Bei einer Niereninfektion sind die Schmerzen dagegen konstant, treten oft einseitig auf und verstärken sich bei Berührung. Gewissheit erhält man aber nur durch einen Arztbesuch. Damit sollte man auch nicht warten, wenn man verdächtige Symptome bemerkt. Der Arzt Wolfgang Bühmann betont: „Eine Nierenbeckenentzündung kann man nicht selbst behandeln.“ Anders als bei einer unkomplizierten Blasenentzündung, bei der oft schon Ruhe, Wärme und Teetrinken hilft, kommen die Erkrankten nicht um Antibiotika herum. Sonst droht im schlimmsten Fall eine lebensbedrohliche Sepsis.

„Wenn eine Blasenentzündung sich nach drei, vier Tagen nicht bessert, sollte man immer zum Arzt gehen.“

Ricarda Bauer, Urologin und Professorin in München

Um die Diagnose zu sichern, führt der Arzt einen Urintest durch. „Es ist auch wichtig, eine Urinkultur anzulegen“, erklärt Ricarda Bauer. Dabei wird die Bakterienart identifiziert, sodass sich gezielt ein Antibiotikum einsetzen lässt. Zur Untersuchung können außerdem ein Bluttest, der Aufschluss über Entzündungszeichen gibt, sowie ein Ultraschall der Nieren und Harnwege gehören: Dadurch lässt sich feststellen, ob der Harnabfluss behindert ist – zum Beispiel durch Nierensteine. Verengte oder blockierte Harnwege erhöhen nämlich das Risiko für Nierenbeckenentzündungen. Solche Ursachen zu erkennen und zu beseitigen, ist wich-

tig, damit der Infekt nicht wiederkehrt.

Bei älteren Männern kann es wegen einer vergrößerten Prostata dazu kommen, dass der Harnfluss gestört und sich daher leichter Nierenbeckenentzündungen entwickeln. Auch bei schwangeren Frauen ist das Risiko erhöht: Durch die hormonellen Einflüsse können Erreger leichter einwandern. Gleichzeitig kann die vergrößerte Gebärmutter auf die Harnleiter drücken, sodass der Urin nicht so gut fließen kann. Um Infektionen früh auf die Spur zu kommen, gehört daher zu jeder Vorsorgeuntersuchung in der Schwangerschaft ein Urintest. Abgesehen davon sollten werdende Mütter sofort zum Arzt gehen, wenn sie bei sich einen Harnwegsinfekt vermuten.

Es gibt noch weitere Risikogruppen: Neben Menschen mit einer Immunschwäche (etwa bei einer HIV-Infektion) gehören vor allem Diabetiker dazu. Nach Angaben der Deutschen Diabetes Gesellschaft haben sie drei- bis fünfmal so häufig Harnwegsinfekte wie Menschen mit gesundem Stoffwechsel. Dafür gibt es mehrere Gründe: So ist bei Diabetikern die Immunabwehr allgemein geschwächt. Hinzu kommt, dass eine hohe Zuckerkonzentration im Urin das Bakterienwachstum fördert und Menschen mit Diabetes häufiger an Blasenentleerungsstörungen leiden.

In der Regel lässt sich eine Nierenbeckenentzündung gut mit Antibiotika in den Griff bekommen. Spricht der Körper auf das Medikament an, heilt eine akute Infektion in der Regel innerhalb von zehn bis 14 Tagen vollständig aus. Bei unkomplizierten Verläufen müssen die Patienten auch nicht ins Krankenhaus, sollten sich aber gut daheim ausruhen und mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen, um die Harnwege durchzuspülen. „Es muss gar nicht mal Nierentee sein. Wasser oder Kaffee sind auch in Ordnung, wenn sie besser schmecken – Hauptsache, man trinkt!“, sagt Wolfgang Bühmann.

## Wie man vorbeugen kann

Die Ärzte raten zu einigen Verhaltensregeln, deren Einhaltung die Gefahr einer Nierenbeckenentzündung mindert:

➤ **Trinken:** Viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, hilft sowohl bei akuten Harnwegsinfekten als auch zur Vorbeugung. Dadurch werden die Harnwege besser durchgespült. Allgemein werden bei Erwachsenen ohne Herzkrankungen mindestens zwei Liter pro Tag empfohlen.

➤ **Wasserlassen:** Es ist wichtig, die Blase regelmäßig und vollständig zu entleeren. Durch das Wasserlassen werden Bakterien aus der Blase geschwemmt. Den Toilettengang hinauszuzögern ist deswegen ungünstig.

➤ **Intimhygiene:** Frauen, die zu Harnwegsinfekten neigen, sollten direkt nach dem Geschlechtsverkehr auf die Toilette gehen. Das schützt davor, dass Darmbakterien in die Harnröhre aufsteigen. Übertriebene Intimpflege kann dagegen der Scheidenflora schaden und sie anfälliger machen. Warmes Wasser reicht zum Waschen, von Intimsprays raten Ärzte ab. Außerdem wichtig: Nach dem Toilettengang immer von vorn nach hinten wischen, damit keine Darmerreger in die Scheide gelangen.

➤ **Kälte meiden:** Wer anfällig für Blasenentzündungen ist, sollte Unterkühlung vermeiden. Verschwitzte Trikots oder nasse Badekleidung sollte man gleich ausziehen und auf warme Füße achten. (as)

Das lesen Sie zusätzlich online



Was tun, wenn der Darm ständig rebelliert?  
[www.sk.de/10499104](http://www.sk.de/10499104)

## Flotter mit dem Zehnfingersystem?

Für das Tippen auf der Tastatur gibt es verschiedene Methoden. Und jeder ist von seiner eigenen Technik überzeugt

VON HENDRIK POLLAND, DPA

Wer das Zehnfingersystem gelernt hat, ist meist stolz darauf. Und wer beim Tippen eher nach dem Adlersuchsystem verfährt, preist gerne die eigene Technik an. Aber ist das eine tatsächlich effektiver als das andere? Und muss man das Zehnfingersystem überhaupt noch lernen?

„Wir haben bisher keine bessere Art entwickelt, wie wir jemandem Tippen beibringen können. Somit ist es weiterhin das beste, aber auch das einzige System, auf das wir zurückgreifen können“, sagt Anna Maria Feit. Sie ar-

beitet am Lehrstuhl für Informatik an der ETH Zürich und beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit dem Themenbereich der Texteingabe. Die Forscherin ist von der Methode zwar „nicht überzeugt“, mangels Alternativen erlaubt sie sich jedoch „keine so strenge Meinung“.

Das System hat jedenfalls nicht nur Vorteile: Laut Feit könnten wir zum Beispiel im Deutschen einige Wörter viel schneller eingeben, wenn häufig verwendete Buchstaben auf der Tastatur besser positioniert wären. Gleichzeitig bräuhete es nicht alle zehn Finger für das Tastschreiben. „Man bekäme das schon mit sechs ganz gut hin.“

2016 hat Feit mit anderen Forschern an der Aalto-Universität in Helsinki unterschiedliche Tastschreibstile untersucht und mit dem Zehnfingersystem verglichen. Das Ergebnis: Teilnehmende, die sich eine eigene Technik ange-



Das Tippen mit zehn Fingern zu lernen, kann sich lohnen. BILD: LEV DOLGACHOW/ADOBESTOCK

eignet hatten, waren zum Teil genauso schnell wie 10-Finger-Tipper. Allerdings zeigte sich in der Studie, dass sie deutlich häufiger auf ihre Finger und die Tastatur schauten.

Das bestätigt Regina Hofmann vom Deutschen Stenografenbund. Sie kenne niemanden, der mit Eigensystem blind

tippt. „Beim Zehnfingersystem hingegen gucken Sie nicht mehr auf die Tastatur. Sie wissen, welche Wege die Finger zu gehen haben.“

Das wiederum kann der Gesundheit entgegenkommen, meint Thomas Brockamp, Präventionsexperte der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). „Wenn man das Zehnfingersystem beherrscht, hat man eine gut strukturierte Führung der Hand. Denn ähnlich der Haltung eines Klavierspielers sollte darauf geachtet werden, dass das Handgelenk nicht abknickt.“

Das Tippsystem zu lernen, kann sich also lohnen. Wer will, bringt es sich selbst mit Fachbüchern oder Online-Schreibprogrammen bei. Auch bieten etwa Volkshochschulen Kurse an – für Erwachsene ebenso wie für Kinder und Jugendliche.