

Harnwegsinfektionen vorbeugen

Leiden Sie unter immer wiederkehrenden („rezidivierenden“) Harnwegsinfektionen?

Dann können folgende vorbeugende Maßnahmen helfen:

- ❖ Entleeren Sie regelmäßig und vollständig ihre Blase vor allem nach dem Geschlechtsverkehr, nach dem Sport (zum Beispiel Radfahren, Schwimmen)
- ❖ Trinken Sie reichlich, zum Beispiel Wasser oder ungesüßten Tee
- ❖ Führen Sie keine übertriebene Intimhygiene durch. Verzichten Sie auf Seifen, Intimwaschlotionen, Intimsprays und Ähnliches. Keine Vaginalspülungen und statt der WC Dusche Feuchtpapier benutzen
- ❖ Sorgen Sie für eine Stuhlregulierung, vermeiden Sie Verstopfung.
- ❖ Vermeiden Sie Unterkühlung
- ❖ Verzichten Sie auf spermienabtötende Mittel zur Verhütung
- ❖ Cranberries (Cranberrysaft, Tabletten oder Kapseln) können Harnwegsinfektionen vorbeugen.

INFOKASTEN

Der Nachweis von Bakterien im Urin - ohne Beschwerden -

ist normalerweise kein Grund für eine antibiotische Therapie.

Nicht jedes Missempfinden im unteren Bauchbereich ist eine Blasenentzündung.

Warnsignale bei Frauen und Männern

Fieber, Schüttelfrost, Flankenschmerz und ein starkes Krankheitsgefühl deuten auf eine Nierenbeckenentzündung oder bei Männern auf eine Entzündung der Prostata hin. Hier sind eine erweiterte Diagnostik mit Urinkultur und eine zügige Therapie notwendig.

**Antibiotika- so selten wie möglich,
so oft wie nötig,
damit sie auch morgen noch wirksam sind**