



Tipps zum Vorbeugen von wiederkehrenden Harnwegsinfektionen

Bei wiederkehrenden Harnwegsinfektionen kommt es in der Regel zu immer neuen Infektionen mit meist körpereigenen Darmbakterien. Manche Menschen neigen von Geburt an zu wiederkehrenden Infektionen (genetische Disposition). Die Untersuchung bei uns soll Krankheiten ausschließen, die Harnwegsinfektionen begünstigen (z.B. Restharnbildung, Vorhautverengung).

- Wenn Sie keine bekannte Herz- oder Nierenfunktionseinschränkung haben, trinken Sie so viel (ca. 2 Liter/Tag), dass 1,5 bis 2,0 Liter Urin pro Tag ausgeschieden werden.
- Schützen Sie sich vor Unterkühlung. Nasse Kleidung so schnell wie möglich und Badeanzüge sofort wechseln
- Bei Harndrang die Toilette aufsuchen und nicht zu lange einhalten
- Beim Harnlassen nicht zu sehr mit der Bauchmuskulatur pressen. Nicht in angespannter Hockstellung Wasser lassen (Frauen müssen sich hierzu setzen! Kinder benötigen Kontakt zum Fußboden bzw. Hocker mit der kompletten Fußsohle)
- Vermeiden Sie Stuhlverstopfungen, am besten durch reichliches Essen von Obst und Gemüse. Nach dem Stuhlgang von vorne (Scheide) nach hinten (After) wischen
- Täglich frische, weite Baumwollunterwäsche tragen. Keine Kunststoffwäsche
- Intimbereich nur mit Wasser und ggf. milder Flüssigseife reinigen (1x tgl.). Männer sollten den Penis täglich bis zur Kranzfurche der Eichel reinigen. Kein Ausspülen der Scheide
- Bei Gebrauch von Waschlappen am besten Einmal-Waschlappen benutzen, ansonsten tgl. Wechsel. Keine Gemeinschaftshandtücher. Spezielles Handtuch für Intimbereich. Vermeiden von Schaumbädern oder Badezusätzen, die die Schutzschicht der Haut angreifen
- Bitte keine Desinfektionsmittel, Intimsprays oder Intimtücher benutzen
- Nach dem Geschlechtsverkehr sollte die Harnblase entleert werden. Nach Analverkehr sollte nicht direkt ein vaginaler Geschlechtsverkehr erfolgen. Keine Benutzung von Intimschmuck. Zur Empfängnisverhütung keine Intra vaginalpessare verwenden, evtl. Intrauterine Pessare (IUP oder „Spirale“) entfernen lassen

Nach Rücksprache mit uns können Sie weitere vorbeugende Maßnahmen treffen:

- Ansäuerung des Urins mit Cranberry-Saft oder Cranberry-Kapseln
- Einnahme von D-Mannose (2g/die in 200ml Wasser)
- Einnahme von pflanzlichen Antibiotika
- Begünstigen einer gesunden Scheidenflora (Einbringen von Lactobacillen/ Vitamin C Zäpfchen)
- Akupunktur
- Verbesserung der Darmflora
- Impfung gegen Harnwegsinfektionen