



**Patienteninformation
zum Thema**

wiederholte Blaseninfekte

Dr. med. Sven Hanselmann

Facharzt für Allgemeinmedizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

Dr. med. Kai-Arwed Vivell

Facharzt für Innere Medizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Notfallmedizin / Palliativmedizin /
Ernährungsmediziner (KÄB)

Schloßstr. 2
74193 Schwaigern
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80
Fax : 0 71 38 / 81 27 810
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de
Internet : www.gp-am-schloss.de

Liebe Patientin,
bei Ihnen kam es wiederholt zu Blasenentzündungen. Wir wollen
Ihnen auf diesem Weg einige zusätzliche und nützliche Informationen geben, um weitere Infekte zu verhindern.

1. Wenn Sie keine Herz- oder Nierenerkrankung haben, trinken Sie täglich 2,5 Liter Flüssigkeit (Kaffee oder schwarzer Tee sollten nicht mitgezählt werden). Hierbei fallen etwa 1,5 Liter Harn an.
2. Meiden Sie Unterkühlung. Nasse Kleidung und Badeanzüge sofort nach dem Bad wechseln.
3. Bei Harndrang sofort zur Toilette gehen, nicht zu lange zu warten. Normal ist ein 4 bis 6-maliges Wasserlassen am Tag.
4. Beim Wasserlassen nicht mit der Bauchmuskulatur pressen, nicht in angespannter Hockstellung wasserlassen.
5. Vermeiden Sie Stuhlverstopfungen, am besten durch reichliches Essen von Obst und Gemüse. Nach dem Stuhlgang von vorne (Scheide) nach hinten (After) abwischen, nie dasselbe Stück Toilettenpapier zweimal benutzen.
6. Keine Intra vaginalpessare zur Empfängnisverhütung verwenden.
7. Gehen Sie nach jedem Geschlechtsverkehr innerhalb von 15 Minuten zum Wasserlassen.
8. Nicht übertrieben häufig den Intimbereich waschen, insbesondere nicht mit Seife und Desinfektionsmittel, Intimsprays oder Intimlotionen, auch keine Bidets benutzen. Mit all diesen Maßnahmen machen Sie nur den Säureschutzmantel Ihrer Haut kaputt. Am besten nur mit den Händen und mit warmem Wasser waschen und danach die Haut nur abtupfen.
9. Denken Sie bitte daran, dass Körperregion ihren eigenen spezifischen Geruch hat. Dieser ist Teil des Abwehrmechanismus von Erkrankungen. Wenn Sie den Geruch beseitigt haben, mögen Sie vielleicht besonders rein sein, aber dann haben Sie auch alle Abwehrmechanismen beseitigt.
10. Die beste Reinigung für den Intimbereich ist ein Sitzbad ohne jede Zusätze in warmen Wasser, das gilt auch für Wannenbäder.
11. Täglich frische, weite Baumwollunterwäsche tragen, keine Kunstfasern oder Kunststoffe.
12. Prophylaktische Maßnahmen mit täglich einem Schnapsglas Preiselbeer- oder Cranberrysaft.
13. Beurteilung der Scheidenregion und der lokalen bakteriellen Flora bei Ihrem behandelnden Gynäkologen.

Auch Männer sollten täglich die Vorhaut, bzw. die Eichel bis zur Kranzfurche reinigen. Auch hier ist übertriebene Hygiene zu vermeiden. Eine Reinigung vor dem Geschlechtsverkehr ist selbstverständlich. Sollten alle diese Maßnahmen nicht zu einer Verhütung weiterer Harnwegsinfekte führen, wäre eine Vorstellung beim Urologen sinnvoll.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Information hilft, weiteren Infekten vorzubeugen.

Ihr Praxisteam