UROLOGIE
DR. HANNAH ARNOLD

Harnwegsinfekte vermeiden

- Mindestens 2 Liter am Tag trinken
- 2g (1 Teelöffel) D-Mannose einnehmen zur Nacht
- Urin-Ansäuerung mit Cranberry oder Vitamin C
- Gesunde, ballaststoff- und vitaminreiche, probiotische Ernährung
- Regelmäßiger Toilettengang tagsüber (ca. alle 2-3 Stunden)
- Blase beim Wasserlassen in Ruhe und ohne Druck komplett entleeren
- Toilettengang nach dem Geschlechtsverkehr
- Wärme (Wärmflasche, Heizkissen, …) an Unterbauch, Rücken und Flanken
- Auf weichen, regelmäßigen Stuhlgang achten
- Baumwoll- oder Seidenunterwäsche.
  Synthetische Materialien und Stringtangas vermeiden.
- Häufige Intimreinigung zerstört den natürlichen Säureschutzmantel der Haut.
  Einmal täglich mit Wasser waschen reicht. Es sind keine Intimwaschmittel nötig!
- Probiotika für die Scheide und/oder den Darm
- Vermeidung von Scheidendiaphragmen und Spermiziden

Behandlung ohne Antibiotika

- Trinkmenge deutlich erhöhen und entzündungshemmende Schmerzmittel (z.B. Paracetamol oder Ibuprofen) einnehmen.
  Über die Hälfte der Blasenentzündungen heilen innerhalb von 2-3 Tagen ohne Antibiotika aus.
- D-Mannose - 2g (1TL) alle 2 Stunden. (Ggf. Forskolin 2 Stunden vorher)
- Pflanzliche Medizin - zB Weidenröschen- oder Brennessel(wurz)-Tee, Canephron, Zystinol, Angocin, SanFerin…

Was tun, wenn Harnwegsinfekte immer wieder kommen?

- Impfung: Urovaxom als Tabletten oder Strovac als Spritze in den Arm
- Lokale Östrogenisierung: Frauen um und nach den Wechseljahren helfen Östrogencremes oder -zäpfchen Harnwegsinfektionen vorzubeugen.
  <u>Dosierung</u>: Creme zu Beginn: 2 Wochen lang tägliche Applikation
  Zäpfchen / Creme danach dauerhaft: 2x/Woche
- Wenn alles nicht hilft: Niedrigdosierte Dauerantibiotikaprophylaxe