

Dr. med. Uta Annweiler  
Fachärztin für Allgemeinmedizin –  
Akupunktur - Palliativmedizin



Dr. med. Renate Lingen  
Fachärztin für Allgemeinmedizin –  
Akupunktur

Dipl. Phys. Wolfgang Schultz  
Facharzt für Allgemeinmedizin und Anästhesiologie - Rettungsmedizin

## **Informationsblatt für Patienten mit rez. Harnwegsinfekten**

Sie leiden an gehäuften Harnblasenentzündungen. Deshalb empfehlen wir Ihnen, die folgenden Tipps möglichst einzuhalten, damit die Behandlung mit Medikamenten erfolgreich sein kann und keine oder seltener neue Entzündungen auftreten.

1. Wenn Sie keine bekannte Herzerkrankung haben, trinken Sie mindestens 2,5L Flüssigkeit am Tag vorzugsweise Wasser oder Tee. Am besten geeignet ist ein stilles, kochsalz, nitritarmes Mineralwasser. Verzichten Sie auf alkoholische Getränke, Kaffee und scharf gewürzte Speisen. Es sollten etwa 1,5L Urin pro Tag ausgeschieden werden.
2. Schützen Sie sich vor Unterkühlung. Nasse Kleidung so schnell wie möglich oder Badeanzüge etc. sofort nach dem Baden wechseln, mit sauberem Wasser duschen.
3. Keine Intra vaginalpessare zur Empfängnisverhütung verwenden.
4. Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren.
5. Halten Sie ihre Füße warm. Gerade in der kalten Jahreszeit ist weniger modische Eleganz (wollene Unterwäsche und dicke Socken! ) nützlich.
6. Essen Sie vitamin- und mineralstoffreich: mit Vollkornprodukten, Obst und Gemüse halten Sie ihre körpereigene Abwehr fit.
7. Achten Sie auf ausreichend Schlaf und Erholung.
8. Sport und Spaziergänge an der frischen Luft helfen.
9. Zuviel Intimpflege schadet! Zur Reinigung des weiblichen Schambereichs eignet sich am besten viel warmes Wasser und – wenn nötig – etwas Seife oder Waschlotion, die den Säureschutzmantel der Haut nicht angreift.
10. Intimsprays und Scheidenspülungen möglichst vermeiden. Sie können die Schleimhäute schwächen und damit Entzündungen den Weg bereiten.
11. Beim Toilettengang das Papier immer von vorne nach hinten ziehen, damit keine Kolibakterien aus dem Darm in die Harnröhre gelangen!