



Harnwegsinfektionen – Was tun wen es brennt?

Richtiger Umgang und Vorbeugung einer erneuten Infektion

Risikofaktoren: Diabetes mellitus, Stress, neurologische Erkrankungen, Alkohol, Rauchen

Ausreichend Flüssigkeit: Trinken Sie **mind. 2Liter Wasser**, ungesüßte Tees

Harndrang nicht zurückhalten – Bakterien müssen raus

Östrogenmangel: führt zu häufigem Harndrang und erhöhen den pH-Wert (basisch) im Urin

Abwehrkräfte stärken: viel Obst und Gemüse, auf ausgewogene Ernährung achten

Ernährung eher reizlos: wenig Kaffee, nicht zu scharf, keinen hochprozentigen Alkohol

Harn ansäuern: Zitronensäure 1Teelöffel oder Apfelessig 1Teelöffel in 200ml lauwarmen Wasser, Cranberry- oder Preiselbeerensaft, D-Mannose

Achten auf regelmäßigen Stuhlgang – Verstopfungen vermeiden

Richtige Bekleidung:

Winter: warme Füße-warmer Beckenbereich, Sommer: nasse Kleidung sofort wechseln

Entspannung: probieren sie Yoga, Meditation oder ein entspannendes Kräuterbad

Beckenboden fit halten: mit regelmäßigen Übungen für die Beckenbodenmuskulatur

Toilettentraining: Zeit lassen beim Urinieren, nach der Uhr aufs WC, auch gehen, wenn kein starker Drang vorhanden ist

Richtige Pflege: keine übertriebene Intimpflege, nach dem Geschlechtsverkehr urinieren, nach dem Urinieren von vorne nach Hinten reinigen,

Zur Ruhe kommen: probieren sie es mal mit einem unverbindlichen Psychologengespräch

Zeit für sich selbst nehmen!



Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!