

Häufige Blasenentzündungen

Leiden Sie häufig an Blasenentzündungen? Dann empfehlen wir Ihnen, die folgenden Anweisungen möglichst genau einzuhalten, damit die Behandlung mit Medikamenten erfolgreich sein kann und neue Entzündungen seltener oder nicht mehr auftreten:

12 Regeln zum Erfolg

- Wenn Sie keine Herzerkrankung haben, trinken Sie mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Es sollte etwa 1,5 Liter Harn pro Tag ausgeschieden werden.
- Schützen Sie sich vor Unterkühlung. Nasse Kleidung so schnell wie möglich und Badebekleidung sofort nach dem Bad wechseln.
- Bei Harndrang sofort zur Toilette gehen, nicht zu lange einhalten. Normal ist 4 bis 6-maliges Wasserlassen am Tag, natürlich abhängig von Ihrer Trinkmenge.
- Beim Wasserlassen nicht mit der Bauchmuskulatur pressen. Angespannte Hockstellung ist ebenfalls ungünstig. Lassen Sie die Blase locker, ohne bewusste Mithilfe, „leerlaufen“.
- Vermeiden Sie Stuhlverstopfung, am besten durch reichliches Essen von Obst, Getreide und Gemüse. Nach dem Stuhlgang bzw. Wasserlassen von vorne (Scheide) nach hinten (After) reinigen.
- Entleeren Sie unbedingt nach jedem intimen Zusammensein innerhalb von 15 Minuten die Blase.
- Nicht übertrieben häufig den Intimbereich waschen, insbesondere nicht mit Seife und Desinfektionsmitteln, und keine Intimsprays oder Intimlotion verwenden. Mit all diesen Maßnahmen schädigen Sie u.U. den Säureschutzmantel Ihrer Haut. Auch Bidets können manchmal zu einer Keimverschleppung in die Blase oder zur Zerstörung der normalen Vaginalflora führen.
- Sollten Sie häufiger unter vaginalen Infekten (Ausfluss) leiden, so kann das ein Risikofaktor für Blasenentzündungen sein. Eine entsprechende Therapie bzw. Vorbeugungsmaßnahmen durch den Frauenarzt sind dann sinnvoll.
- Täglich frische, weite Baumwollunterwäsche tragen, keine Kunstfasern oder Kunststoffe. Alle Männer sollten täglich die Vorhaut bzw. die Eichel bis zur Kranzfurche reinigen. Aber auch hier ist übertriebene Hygiene zu meiden. Eine Reinigung vor dem Geschlechtsverkehr ist selbstverständlich. Partner von Patientinnen mit häufig wiederkehrenden Harnwegs- oder Scheideninfekten sollten sich u.U. ebenfalls beim Urologen zur Untersuchung und ggf. Behandlung vorstellen.
- Es gibt speziell gegen Blasenentzündungen eine Immunstimulationstherapie mit abgetöteten Bakterienlösungen, die wie eine Impfung zu einer allmählichen Immunisierung des Körpers gegen typische Blaseninfekterreger führt.
- Versuchen Sie, Ihre Abwehrkräfte (Immunsystem) so gut wie möglich zu erhalten, um Infekten vorzubeugen, z.B. durch gesunde Ernährung mit Zufuhr geeigneter Vitamine und Spurenelemente. Wie, das erfahren Sie unter dem Thema Immunschwäche