

## Harnwegsinfekte

Diesem häufigen Problem vor allem bei meinen jungen Patientinnen kann man mit relativ einfachen Maßnahmen effektiv begegnen. Da die Harnröhre der Frau kürzer ist als die des Mannes, haben Bakterien ein leichteres Spiel die Harnröhre aufwärts in die Blase seltener in die Harnleiter bzw. Nierenkelche zu wandern und dort eine Entzündung auszulösen. Deshalb ist eine der wichtigsten Maßnahmen die Blasenentleerung nach dem Sex. Nach dem Stuhlgang sollte immer in Richtung weg von der Harnröhrenöffnung gewischt werden.

Empfehlenswert sind weiterhin:

- 1,5 L Trinkmenge (einschl. Fruchtsäfte) pro Tag
- Ausreichend häufige, entspannte Blasenentleerung
- Gewicht kontrollieren: der BMI sollte kleiner 30 sein
- Füße warm halten
- Bei der Verhütung Spermizide (Zäpfchen, Kondome, Spirale) eher vermeiden
- Keine übertriebene Intimhygiene
- Probiotische Milchprodukte einschl. Laktobazillen ( GR-1 u. RC-14)
- Mannose-Zucker als Kapsel
- Bärentraubenblätter mit Löwenzahn (z. B. als Tee oder Dragees)

Treten trotz aller obigen Maßnahmen Harnwegsinfekten wiederholt auf, bespreche ich mit meinen Patientinnen die Möglichkeiten von Impfungen in Kapselform oder einer Spritze in den Oberarm