



## Harnwegsinfektionen einfach vorbeugen

Infektionen der Harnwege sind weit verbreitet und gehen mit unangenehmen Beschwerden, oft auch mit Schmerzen einher und neigen dazu, wiederholt aufzutreten. Das Krankheitsbild der Harnwegsinfektion hat viele Gesichter und kann das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränken. Frauen sind von Harnwegsinfektionen etwa viermal häufiger betroffen als Männer.

Auf der Rückseite finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie Harnwegsinfektionen vorbeugen können.

# Harnwegsinfektionen einfach vorbeugen

- Trinken Sie circa zwei Liter Flüssigkeit pro Tag (Ausnahme Herz- oder Nierenerkrankungen).
- Schützen Sie sich vor Unterkühlung. Nasse Kleidung so schnell wie möglich ausziehen, Badeanzüge sofort nach dem Schwimmen wechseln.
- Halten Sie Harndrang nicht lange ein, sondern gehen Sie immer sofort zur Toilette. Fünf- bis siebenmaliges Wasserlassen am Tag ist normal.
- Pressen Sie beim Wasserlassen nicht so sehr mit der Bauchmuskulatur, versuchen Sie sich dabei zu entspannen.
- Vermeiden Sie Stuhlverstopfungen, indem Sie am besten reichlich Obst und Gemüse essen.
- Reinigen Sie den Genitalbereich nach dem Stuhlgang von vorne nach hinten.
- Gehen Sie als Frau spätestens 15 Minuten nach dem Geschlechtsverkehr zum Wasserlassen auf die Toilette.
- Tragen Sie täglich frische, nicht zu enge, atmungsaktive Unterwäsche.
- Waschen Sie Ihren Intimbereich nicht übertrieben häufig (einmal täglich reicht) und nur mit hautschonender Flüssigseife.
- Benutzen Sie im Intimbereich keine Desinfektionsmittel oder Intimsprays, damit der Säureschutzmantel der Haut nicht angegriffen wird.
- Wechseln Sie täglich den Waschlappen für den Intimbereich und reservieren Sie für diesen Bereich ein spezielles Handtuch, auf keinen Fall Gemeinschaftshandtücher benutzen.
- Vermeiden Sie Schaumbäder oder andere Badezusätze, weil diese die Harnröhre reizen können.