

Mit nützlichen
Tipps bei
Harnwegsinfekten!

Gut beraten bei Harnwegsinfekten

- Wie Sie vorbeugen können
- Was Sie bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung tun können



TIPP Nr. 1

TRINKEN

Wichtig für die Harnwege: Trinken Sie regelmäßig und ausreichend! Circa 2 Liter Wasser, Blasen- und Nierentees oder Preiselbeersaft täglich spülen die Blase durch und sorgen dafür, dass Keime ausgeschwemmt werden.



TIPP Nr. 2

PFLANZENKRAFT

Die Naturheilkunde nützt zwei Pflanzenkategorien, um vermehrten Harndrang und Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen zu lindern. Bärentraubenblätter gelten als wichtigste Vertreter der harnwegsdesinfizierenden Heilpflanzen und helfen dabei, die Blase von Bakterien zu befreien. Mit ihren harntreibenden Eigenschaften unterstützen Birken- und Brennnesselblätter oder Goldrutenkraut dabei, die Blase vermehrt durchzuspülen. Am besten greifen Sie zu fertigen Arzneiteezubereitungen. Wer es lieber einfach und bequem mag, kann auf konzentrierte Wirkstoffe in Form von Filmtabletten zurückgreifen, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind.



Goldrute

TIPP Nr. 3

TOILETTENHYGIENE

Nach dem Stuhlgang von vorne nach hinten reinigen, damit die Darmbakterien nicht in die Scheide gelangen können.



TIPP Nr. 4

SEX

Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren, um eventuell eingetretene Keime auszuspülen.

TIPP Nr. 5

INTIMHYGIENE

Den Scheidenbereich schonend reinigen, auf aggressive Mittel verzichten, um die für die Abwehr wichtige Scheidenflora im Gleichgewicht zu halten.



TIPP Nr. 6

WARM UND TROCKEN

Nasse Badekleidung nach dem Schwimmen gleich wechseln, Unterkühlung vermeiden. Auf warme Füße achten.



TIPP Nr. 7

WICKEL

Bei Schmerzen können feuchte Wickel Abhilfe schaffen. Ein feuchtes warmes Handtuch auf den Unterleib legen und darüber eine Wärmflasche. Mit trockenem Badetuch, Leintuch oder Bettdecke abdecken. So lange wirken lassen, wie man das als angenehm empfindet. Während dieser Maßnahme unbedingt im Bett bleiben!



TIPP Nr. 8

VERHÜTUNG WECHSELN

Da Scheidendiaphragma und Vaginalspermizide die Abwehrfunktion in der Scheide aus dem Gleichgewicht bringen können, kann bei immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten der Umstieg auf ein anderes Verhütungsmittel sinnvoll sein.

TIPP Nr. 9

SITZBAD

mit Kamillenblüten. Dazu 25 Gramm Kamillenblüten in einem Liter heißen Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen und in eine mit warmem Wasser gefüllte Sitzwanne geben. Kamillenblüten wird eine entzündungshemmende Wirkung zugesprochen. Das warme Wasser entkrampft. Badezeit: ca. 5 bis 10 Minuten.



Auf einmal brennt's: Harnwegsinfekte verstehen

Vermehrter Harndrang und Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen sind die häufigsten Symptome einer Blasenentzündung. Diese betrifft die unteren Harnwege, also Harnröhre und Blase. Mehr als die Hälfte aller Frauen ist einmal in ihrem Leben von dem brennenden Leiden betroffen.

Wie kommt es dazu?

Der häufigste Auslöser sind Bakterien aus dem Darmtrakt, sogenannte E. coli-Bakterien. Gelangen sie in die Harnröhre, und steigen dann in die Blase auf, können sie dort eine Entzündung verursachen.

Warum leiden vor allem Frauen darunter?

Frauen haben eine kürzere Harnröhre als Männer, Keime können daher leichter eindringen bzw. schneller aufsteigen.

Faktoren, die Harnwegsinfekte begünstigen können:

- eine zu geringe Trink- bzw. Blasenspülmenge
- eine allgemeine Abwehrschwäche durch Erkältung, Unterkühlung oder Stress
- eine Störung der Vaginalflora durch falsche Intimpflege und Östrogenmangel
- lange Bettlägerigkeit
- Diabetes oder
- eine Schwangerschaft.

Die richtige Behandlung wählen

Grundsätzlich sollten Sie bei einem Harnwegsinfekt immer zum Arzt gehen. Aus dem relativ harmlosen Leiden kann durchaus ein ernsthaftes oder chronisches werden. Aber das muss nicht sein! Harnwegsinfekte sind medizinisch gut behandelbar und durch vorbeugende Maßnahmen deutlich zu reduzieren. Zur Linderung leichter Beschwerden sind pflanzliche Arzneien eine gute Alternative, die in der Apotheke rezeptfrei erhältlich sind.

Lesen Sie dazu unsere Tipps oder fragen Sie Ihren Apotheker oder Arzt!

MEDIENINHABER/VERLAG: MedMedia Verlag und Mediaservice Ges.m.b.H., Seideng. 9/ Top 1.1, 1070 Wien, REDAKTION: Mag. Nicole Gerfertz, LEKTORAT: www.onlinelektorat.at, LAYOUT/DTP: Oliver Miller-Aichholz, FOTOS: fotolia.com und shutterstock.com, DRUCK: Donau Forum Druck Ges.m.b.H., 1230 Wien. Wir danken der Firma Gebro Pharma GmbH für die finanzielle Unterstützung.
Stand: Juli 2016

Heilen pflanzlich bei leichten Harnwegsinfekten:



- ✓ Lindern die Beschwerden wie z. B. Brennen beim Wasserlassen und häufigen Harndrang.
- ✓ Helfen, die Harnwege zu spülen und zu desinfizieren und unterstützen so die Heilung.

Zur Vorsorge bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten:



- ✓ Mit hohem PAC-Gehalt und Vitamin C.
- ✓ Zum kalt oder warm trinken.

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Packungsbeilage, Arzt oder Apotheker. Alpinamed® Blasen- und Nierenfilmtabletten: traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Alpinamed® Preiselbeer-Trinkgranulat: Medizinprodukt.