

## **Verhaltensempfehlungen für Frauen zur Vermeidung von Blasenentzündungen**

### **Intimpflege:**

- Nur mit Wasser und pH-neutraler Seife durchführen.
- Keine übertriebene Intimpflege betreiben.
- Keine Scheiden-Spülungen verwenden.
- Reinigung nach Stuhlgang immer von vorne nach hinten und *nicht* zwischen den Beinen hindurch nach vorne.

### **Trinken und Essen:**

- Viel trinken: falls möglich 2.5 – 3 Liter pro Tag
- Optimale Getränke: verdünnte Fruchtsäfte oder Cola Light (säuern den Urin an)
- Auch sinnvoll nach wiederholter Infektion mit E.Coli-Bakterien sind:
  - 1) Preiselbeersaft (=Cranberry-Juice), alternativ Preiselbeerkapseln (z.B. bei Migros erhältlich).
  - 2) Versuch einer Urovaxom-Kur zur Steigerung der lokalen Abwehr in der Harnblase gegenüber E.coli-Bakterien (nur nach Rücksprache mit dem Arzt).  
Entspricht einer topischen Immunisierung (1 Kapsel täglich während 3 Monaten).
- Ausgewogene, ballastreiche Ernährung mit viel Gemüse und Früchten.

### **Wasser lassen:**

- Regelmässig aufs WC gehen und Blase entleeren.
- Urin nicht unnötig lange zurückhalten.

### **Allgemeine Massnahmen:**

- Unterleib möglichst immer warm halten (nicht auf kalter Unterlage sitzen).
- Im Winter warme Kleidung tragen (ev. zwei Paar Unterhosen).
- Spätestens 30 Minuten nach Geschlechtsverkehr Blase entleeren.
- Nasse Badekleidung immer wechseln.
- Regelmässige körperliche Bewegung (wenn möglich Sport).

### **Medikamente:**

- Topische Östrogene bei trockener Scheide verwenden (nach Rücksprache mit dem Arzt), verbessert die Durchblutung und damit den Harnröhrenverschluss > Schutz vor Infektion (z. B. Ovestin Crème: 2 x pro Woche lokal auftragen).