



UROLOGISCHE
STIFTUNG
GESUNDHEIT

*Gesundheit
stiften!*

DIESE EMPFEHLUNGEN HELFEN IM ALLTAG

Besser leben mit Harnwegsinfektionen

Wiederkehrende Harnwegsinfektionen sind ein verbreitetes gesundheitliches Problem, das viele Menschen betrifft. Diese Infektionen entstehen, wenn Bakterien in die Harnwege eindringen und Entzündungen verursachen. Frauen sind häufiger betroffen, aber auch Männer können im Laufe ihres Lebens damit konfrontiert werden. Die Symptome dieser Infektionen können stark variieren und reichen von Schmerzen beim Wasserlassen über häufigen

Harndrang bis hin zu Fieber. Wiederkehrende Harnwegsinfektionen können nicht nur unangenehm sein und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, sondern können auch zu schwerwiegenden Komplikationen führen. Es ist wichtig, im täglichen Leben bestimmte Maßnahmen zu ergreifen, um das Risiko einer erneuten Infektion zu minimieren, und zu wissen, wann ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden sollte.

In diesem Ratgeber finden Sie Antworten auf folgende Fragen:

- Was sind Ursachen und Risikofaktoren?
- Wie kann ich Symptome erkennen?
- Wie kann ich im Alltag Infektionen vorbeugen?
- Welche natürlichen Hilfsmittel können helfen?
- Was kann ich selbst tun, bis ich zum Arzt komme?
- Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?
- Welche medizinischen Behandlungen gibt es?
- Welche langfristigen Strategien sind möglich?

Was sind Ursachen und Risikofaktoren?

Die Hauptursache für Harnwegsinfektionen ist das Eindringen und die Vermehrung von Bakterien in den Harnwegen, insbesondere von *Escherichia coli*, einem Bakterium, das natürlicherweise im Darm vorkommt. Frauen sind aufgrund ihrer kürzeren Harnröhre, die näher am After liegt, anfälliger für diese Infektionen. Zu

den Risikofaktoren zählen sexuelle Aktivität, bestimmte Verhütungsmethoden wie Diaphragmen oder Spermenabtötende Mittel, Schwangerschaft, Wechseljahre sowie Erkrankungen, die das Immunsystem schwächen können, wie beispielsweise die Zuckerkrankheit.

Wie kann ich Symptome erkennen?

Typische Symptome einer Harnwegsinfektion sind ein brennendes Gefühl beim Urinieren, häufiger und dringlicher Harndrang, auch wenn nur wenig Urin ausgeschieden wird, trüber oder stark riechender Urin und manchmal auch Beckenschmerz. Bei schwerwiegenden Infektionen, die die Nieren oder die Prostata betref-

fen, können Fieber, Schüttelfrost und Flankenschmerz hinzukommen. Verlässlicher gelingt eine Diagnose mit einem Fragebogen (ACSS – Acute Cystitis Symptom Score), den Sie im Internet abrufen können (<https://www.acss.world/> unter Downloads: Deutsch).



Foto: Adobe Stock

Wie kann ich im Alltag Infektionen vorbeugen?

Die Vorbeugung von Harnwegsinfektionen beginnt mit einfachen täglichen Gewohnheiten. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist wichtig, da sie hilft, die Harnwege regelmäßig durchzuspülen und Bakterien auszuwaschen. Es wird empfohlen, täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu trinken, vorzugsweise Was-

ser. Es ist sinnvoll, Getränke zu meiden, die die Blase reizen könnten, wie Kaffee, Cola, alkoholische Getränke und säurehaltige Säfte. Die Ernährung sollte ausgewogen sein und Lebensmittel enthalten, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind, um das Immunsystem zu stärken.



Foto: Adobe Stock

Die persönliche Hygiene spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Nach dem Stuhlgang sollte von vorne nach hinten gewischt werden, um zu verhindern, dass Bakterien aus dem Afterbereich in die Umgebung der Harnröhre

gelangen. Synthetische Kleidung zu meiden und Baumwollunterwäsche und locker sitzende Kleidung zu tragen, unterstützen eine gute Belüftung und reduzieren das Feuchtigkeitsniveau, was das Bakterienwachstum

hemmen kann. Dies gilt auch für Slipenlagen und Vorlagen, besonders wenn sie nur „zur Sicherheit“ und vorsorglich getragen werden. Genauso kann eine übermäßige Intimhygiene die Scheidenflora verändern und Infektionen begünstigen.

Es ist wichtig, nach jedem Geschlechtsverkehr zu uri-

nieren und die Genitalien zu reinigen, um Bakterien, die möglicherweise in die Harnröhre gelangt sind, auszuspülen. Diese einfache Maßnahme kann das Risiko einer Infektion erheblich verringern.

Nach der Erfahrungsmedizin können auch Verkühlungen und kalte Füße Infektbeschwerden begünstigen.

Welche natürlichen Hilfsmittel können helfen?

Bestimmte Ernährungsgewohnheiten und natürliche Hilfsmittel können ebenfalls zur Vorbeugung beitragen. Cranberrysaft und -extrakte sind bekannt dafür, das Anhaften von Bakterien an die Blasenwand zu erschweren,

was die Häufigkeit von Infektionen reduzieren kann. Probiotika, insbesondere Lactobacillus-Arten, können das Wachstum von gesunden Bakterien fördern und schädliche Bakterien in der Scheide in Schach halten.



Foto: Adobe Stock

Was kann ich selbst tun, bis ich zum Arzt komme?

Bei Harnwegsinfektionen sollte man zum Arzt gehen, bei wiederkehrenden oder schweren Infektionen zum Urologen. Bei den ersten Symptomen sollte man weiter reichlich Wasser trinken. Schmerzen können mit leichten Schmerzmitteln zunächst selbst behandelt werden, z.B. mit Ibuprofen, oder auch mit pflanzlichen Medikamenten.

Die Diagnose leichter Infektionen wird anhand des Beschwerdebildes gestellt und durch Urinuntersuchungen. Meist wird der in der Praxis frisch gelassene Urin untersucht. Wenn Sie Morgenurin zur Untersuchung mitbringen sollen, beachten Sie Folgendes: Verwenden Sie idealerweise eine sterile Urinbox.



Foto: Adobe Stock

Ersatzweise können Sie ein verschließbares Glas- oder Plastikgefäß verwenden, das Sie sorgfältig gespült und anschließend mit klarem Wasser mehrfach ausgespült haben. Beschriften Sie es mit Ihren Namen und Geburtsdatum. Wenn Sie erst später einen Arzttermin haben, stellen Sie das verschlossene Gefäß in den Kühlschrank. Bevor Sie den Urin auffangen, sollten Frauen die Scham-

lippen und Männer den Penis waschen und anschließend mit klarem Wasser abspülen. Frauen sollten bei der Urinabgabe die Schamlippen spreizen und Männer die Vorhaut zurückziehen. Lassen Sie dann die erste Portion des Urins in die Toilette ablaufen und fangen dann Urin aus dem mittleren Strahl für die Untersuchung auf.



Foto: Adobe Stock

Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?

Es ist wichtig, medizinische Hilfe zu suchen, wenn Symptome einer Harnwegsinfektion auftreten, insbesondere wenn sie häufig wiederkehren. Ein Arztbesuch ist insbesondere dann geboten, wenn die Symptome nach einer anfänglichen Besserung zurückkehren oder wenn sie von schwerwiegenden Anzeichen wie Fieber, Rückenschmerzen oder Übelkeit begleitet werden, was auf eine Niereninfektion hindeuten könnte. Wenn die Symptome

nach einigen Tagen der Selbstbehandlung nicht besser werden oder sich verschlechtern, könnte dies ein Zeichen für eine kompliziertere Infektion oder eine falsche Selbstdiagnose sein. Personen, die drei oder mehr Infektionen pro Jahr erleben, sollten einen Urologen konsultieren, um mögliche zugrunde liegende Ursachen zu untersuchen und eine effektivere Behandlungsstrategie zu entwickeln.

Welche medizinischen Behandlungen gibt es?

Die Behandlung wiederkehrender Harnwegsinfektionen hängt oft von der Häufigkeit und Schwere der Infektionen ab. Neben Antibiotika, die zur Behandlung akuter Infektionen eingesetzt werden, kann der Arzt eine Langzeitvorbeugung mit niedrig dosierten Antibiotika empfehlen, insbesondere wenn jemand drei oder mehr Infektionen pro Jahr hat. Sollten Blasenentzündungen immer wieder nach dem Geschlechtsverkehr auftreten, kann eine vorsorgliche Antibiotika-Einnahme nach oder

sogar kurz vor dem Verkehr einer Entzündung vorbeugen. Dies sollten Sie aber nur mit Einverständnis Ihres Arztes tun. In einigen Fällen können auch nicht antibiotische Methoden wie die Einnahme von Cranberry-Präparaten oder D-Mannose, einem Zucker, der das Anhaften von Bakterien an die Blasenwand verhindern kann, empfohlen werden. Bei manchen Patienten hilft eine Art Impfung, zumindest die Häufigkeit der Entzündungen zu reduzieren.

Welche langfristigen Strategien sind möglich?

Für Personen, die regelmäßig unter Harnwegsinfektionen leiden, ist es wichtig, eine langfristige Strategie mit ihrem Arzt zu entwickeln. Dies kann regelmäßige Untersuchungen, Tests und möglicherweise Anpassungen der Behandlungspläne umfassen. Ein proaktiver Ansatz und regelmäßige Kommunikation mit dem Arzt können helfen, die Lebensqualität zu verbessern und die Häufigkeit und Schwere der Infektionen zu reduzieren.

Wiederkehrende Harnwegsinfektionen können eine erhebliche Belastung darstellen, aber durch eine Kom-

bination aus persönlicher Hygiene, angemessener Flüssigkeitsaufnahme, sorgfältiger Ernährung, Verhaltensanpassungen und medizinischer Betreuung können sie effektiv verwaltet werden. Wichtig ist, dass betroffene Personen auf ihren Körper achten und bei den Anzeichen einer Infektion professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Mit den richtigen Präventionsstrategien und Behandlungsansätzen können Menschen mit wiederkehrenden Harnwegsinfektionen eine gute Gesundheit und Lebensqualität erreichen.

Weitere Informationen zum Thema

Hier erhalten Sie weitere Informationen zum oben genannten Thema auf dem Patientenportal der Urologischen Stiftung Gesundheit (USG).

Mit einem Klick auf die blau unterlegten Links gelangen Sie auf die weiteren Informationen der USG:

- [Ratgeber Nieren- und Harnwegsinfektionen](#)
- [Häufige Erkrankungen der Harnblase: Blasenentzündung](#)
- [Häufige Fragen: Was hilft gegen Blasenentzündung?](#)
- [Lexikon: Harnwegsinfekt](#)
- [Broschüre „Nächtliches Einnässen & Harnwegsinfektionen/ Urologische Erkrankungen beim Kind“](#)



Liebe Patientin, lieber Patient,

wir hoffen, dass dieses Informationsmaterial der Urologischen Stiftung Gesundheit gGmbH für Sie von Nutzen war. In diesem Fall würden wir uns sehr freuen, wenn Sie unsere gemeinnützige Arbeit mit einer Spende unterstützen. Jeder noch so kleine Betrag hilft uns dabei, Menschen über urologische Erkrankungen zu informieren. Wir weisen abschließend darauf hin, dass Ihre Spende steuerlich absetzbar ist.

Für Ihre Gesundheit wünschen wir Ihnen alles Gute!

Dr. med. Holger Borchers
Prof. Dr. med. Helmut Haas
Geschäftsführer der Urologischen Stiftung Gesundheit gGmbH

Unser Spendenkonto:

Urologische Stiftung Gesundheit gGmbH, IBAN: DE85 2007 0000 0092 4258 00, BIC: DEUTDEHHXXX

JETZT SPENDEN