

Tipps zur Vorbeugung

Immer wiederkehrende Harnwegsinfekte gehen mit einem großen Leidensdruck einher. Die betroffenen Frauen können das Risiko einer erneuten Infektion mit einfachen **Verhaltensmaßnahmen** und begleitenden pflanzlichen Therapieoptionen senken.

Rezidivierende Harnwegsinfektionen (HWI) stellen nicht nur ein großes Problem dar, sondern sie können als Folge einer chronischen Schleimhautreizung eine Hyperaktivität der Blasenmuskulatur nach sich ziehen, was als Reizblase bezeichnet wird. Deren Symptome ähneln denen einer HWI. Die Betroffenen klagen über einen ständigen Harndrang und müssen häufig Wasser lassen. Allerdings sind die Urinmengen gering und es sind keine Keime im Urin nachweisbar. Zudem gehen die Beschwerden häufig mit krampfartigen Schmerzen im Unterleib einher und es kann im weiteren Verlauf ein unwillkürlicher Abgang von Harn hinzukommen.

Prophylaktische Verhaltensregeln Um diesen Verlauf zu verhindern, muss eine Harnwegsinfektion adäquat und ausreichend lange behandelt werden. Zudem kommt der Prophylaxe eine besondere Bedeutung zu. Geben Sie Ihren Kunden folgende Tipps, um Rezidive zu vermeiden:

- ▶ ausreichend viel trinken (mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag)
- ▶ regelmäßige und vollständige Blasenentleerung (vor allem nach dem Geschlechtsverkehr – Restharn ist ein guter Nährboden für Keime)
- ▶ richtige Analhygiene betreiben (Abwischen des Anus von vorne nach hinten)
- ▶ Intimhygiene nicht übertreiben (Verzicht auf Intimsprays, Scheidenspülungen, alkalische Seifen)
- ▶ Unterkühlung vermeiden (z. B. keine nasse Schwimmkleidung am Körper trocknen lassen, nicht auf kalten Steinen sitzen)

- ▶ Unterleib warm halten (z. B. Nierenschutz auf dem Motorrad).

Vorbeugen mit pflanzlichen Präparaten Neben der Beachtung von Verhaltensregeln ist zur Rezidivprophylaxe die Einnahme von Phytopharmaka empfehlenswert. Beispielsweise hilft die Dreierkombination aus Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel und Rosmarinblättern die Rezidivrate signifikant zu senken, indem sie dem Andocken und Wachstum von schädlichen Bakterien an der Blasenschleimhaut entgegen wirkt und das Ausspülen der Keime fördert. Zudem lindert die Kombination auch die Symptome einer HWI, falls es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen wieder zu einer HWI gekommen sein sollte. Das Präparat eignet sich auch zur Ergänzung einer antibiotischen Akuttherapie.

Wann zum Arzt? In einigen Fällen kann auch eine ärztliche Untersuchung notwendig werden. Raten Sie in folgenden Situationen zum Arztbesuch:

- ▶ keine Besserung oder sogar Verschlechterung der Symptome innerhalb von drei Tagen
- ▶ bei Fieber, dumpfen Schmerzen in der Nierengegend, einem ausgeprägten Krankheitsgefühl (erste Anzeichen einer Entzündung des Nierenbeckens)
- ▶ bei Kindern, Männern und Schwangeren, da bei ihnen anatomische Ursachen ausgeschlossen oder zu erwartende Komplikationen verhindert werden müssen
- ▶ Auftreten von Harnwegsinfekten häufiger als drei Mal im Jahr. ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin



© EpicStockMedia / fotolia.com