

Blasenentzündung vorbeugen

Ihre Apotheke informiert

Eine Blasenentzündung ist unangenehm und meist schmerzhaft. Bei einem unkomplizierten Verlauf helfen Arzneimittel, die Beschwerden in Eigenregie in den Griff zu bekommen. Neigen Sie zu wiederkehrenden Harnwegsinfekten, beugen Sie mit den folgenden Tipps vor.

Allgemeines

- Bei den ersten Krankheitszeichen und bei leichten bis mäßigen Schmerzen können Sie selbst mit Hausmitteln und Produkten aus der Apotheke aktiv werden.
- D-Mannose und pflanzliche Arzneimittel (Bärentraubenblätter, Kapuzinerkressekraut und Meerrettichwurzel) sind laut S3-Leitlinie eine Alternative zur Antibiotikatherapie.
- Suchen Sie bei starken Unterleibsschmerzen, Schmerzen in der Nierengegend, Fieber oder Blut im Urin umgehend den Arzt auf.
- Neigen Sie zu wiederholten Blasenentzündungen, halten Sie ein Produkt in der Hausapotheke vorrätig und nehmen dieses auch auf Reisen mit.

Risikofaktoren

- Übertriebene Genital- und fehlerhafte Stuhlhygiene (Abwischen von hinten nach vorne)
- geschwächtes Immunsystem, Diabetes mellitus, Blasenentleerungsstörungen
- Wechseljahre, Schwangerschaft
- Gebrauch von Verhütungsmitteln mit spermiziden Gelen oder Scheidendiaphragma
- häufiger Geschlechtsverkehr (Honeymoon-Zystitis)

Vorbeugen

- Meiden Sie Risikofaktoren.
- Trinken Sie ausreichend (1,5 bis 2 Liter pro Tag), bevorzugt Wasser und Kräutertee.
- Suchen Sie regelmäßig die Toilette auf und entleeren Ihre Blase vollständig.
- Vermeiden Sie Unterkühlung, indem Sie sich nicht auf kalten Untergrund setzen, nasse Badekleidung rasch wechseln und stets für warme Füße sorgen.
- Wischen Sie sich nach dem Stuhlgang zum After hin ab.
- Tragen Sie nicht zu eng sitzende Baumwollunterwäsche.
- Waschen Sie Slips bei 60 °Celsius, um Krankheitserreger sicher abzutöten.

Hausmittel

- Beträufeln Sie eine Auflage mit ätherischem Öl (z. B. Eukalyptus-, Kamillen- oder Lavendelöl), und fixieren Sie diese in Blasengegend, z.B. mit einer Binde.
- Verwenden Sie bei den ersten Symptomen eine Wärmflasche in Blasengegend.
- Probieren Sie warme Sitzbäder aus.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung von Omega Pharma und der Zeitschrift



aktuell
informativ
unterhaltsam