

## Tipps zur Vorbeugung im Alltag

Obwohl Harnwegsinfekte durch Bakterien hervorgerufen werden, wird allgemein empfohlen, eine Unterkühlung der unteren Körperhälfte zu vermeiden. Besonders wichtig sind in diesem Zusammenhang auch warme Füße. Nach dem Schwimmen sollten Sie die Badekleidung nicht nass anbehalten.

Eine häufige Infektionsquelle sind Whirlpools, die man bei einer Neigung zu Harnwegsinfekten eher meiden sollte.

Frauen erkranken öfter an einer Blasenentzündung, da ihre Harnröhre kürzer ist und somit leichter Keime in die Harnblase eindringen können. **Aber auch hier gibt es Tipps zur Vorbeugung:** Frauen sollten sich nach dem Stuhlgang immer in der Richtung von vorne nach hinten abwischen. Eine feuchte Reinigung kann hier vorteilhaft sein. So können keine Darmkeime in die Nähe der Harnröhre geraten. Das Entleeren der Blase nach dem Geschlechtsverkehr, reduziert die Keimzahl in der Harnröhre und beugt so ebenfalls einer Blasenentzündung vor.

Wenn der Harnwegsinfekt ganz ausgeheilt ist, gibt es viele Möglichkeiten, ihre Abwehrkraft zu stärken, und so weiteren Infekten vorzubeugen. Hierzu gehört zum Beispiel regelmäßiges Saunieren. Ideal bei Infektanfälligkeit sind Kneippische Anwendungen wie zum Beispiel Wassertreten oder ein Wechselfußbad.

## Wechselfußbad

Zwei Fußbadewannen oder andere geeignete Gefäße nebeneinander in die Dusche oder Badewanne stellen. Das warme Bad mit 36 bis 38 Grad warmem Wasser füllen (bei starken Krampfadern nur bis Knöchelhöhe). Dem warmen Wasser eventuell einen Badezusatz zugeben (zum Beispiel mit Thymian, Rosmarin, abends auch Lavendel, Melisse oder Baldrian. Das kalte Bad mit möglichst 18 Grad warmem Wasser füllen. Dann die Füße baden nach folgendem Ablauf: warm fünf Minuten lang, kalt 10 bis 15 Sekunden lang, noch einmal wiederholen, dann Wasser abstreifen, warme Strümpfe anziehen und Füße am besten im Bett erwärmen.

Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Ernährungsberater oder Gesundheitstrainer.

*Ihr Malteser Gesundheitsteam*

Weitere Informationen und Tipps finden Sie unter:  
[www.malteser-medizin-plus.de](http://www.malteser-medizin-plus.de)

## Malteser Medizin Plus®

Das Plus für Ihre  
Gesundheit



Ihr Malteser Krankenhaus



» Sie haben  
Beschwerden  
durch einen  
Harnwegsinfekt? «

Tipps aus der Naturheilkunde, zur  
Ernährung und zur Vorbeugung  
im Alltag



### **Sie haben Beschwerden durch einen Harnwegsinfekt wie zum Beispiel eine Blasenentzündung?**

Solche Infekte der unteren Harnwege sind recht häufig. Zur Behandlung sollte man immer einen Arzt aufsuchen. Das ist wichtig, damit der Infekt durch eine geeignete Behandlung daran gehindert wird, weiter aufzusteigen und zum Beispiel die Nieren zu befallen. Auch sollte bei Blasenbeschwerden nach der Ursache gesucht werden. Wenn ursächlich zum Beispiel organische Besonderheiten im Blasenbereich oder Stoffwechselerkrankungen vorliegen, müssen diese behandelt werden.

Sie selbst können ergänzend viel dafür tun, dass die Beschwerden schneller abklingen und auch aktiv vorbeugen, dass seltener Harnwegsinfekte auftreten.

Hier geben wir Ihnen Anregungen, was sie selbst für die Gesundheit ihrer Harnwege tun können.

### **Tipps zur Ernährung**

Achten sie darauf, dass Sie ausreichend trinken. Damit die Harnwege gut durchgespült werden, ist es sinnvoll, wenn Sie während des Infektes auf eine Trinkmenge von zwei bis drei Liter pro Tag achten. Dabei sollten Sie Ihren Konsum von Kaffee, Alkohol und von kohlen säurehaltigen Getränken möglichst weit einschränken. Günstig sind Nieren- und Blasen tees, die Kräuter wie zum Beispiel Birkenblätter, Orthosiphon, Goldrute und Bärentraube enthalten. Solche Tees sind als Fertigmischungen in Apotheken erhältlich. Dazu empfehlen wir eine leichte, vitaminreiche Kost.

300 ml Preiselbeersaft pro Tag, über sechs Monate eingenommen, kann zu einer deutlichen Verringerung der Harnwegsinfektionen führen. Dieser Effekt hält nach Beendigung der Behandlung oft noch für ein weiteres halbes Jahr an.

### **Tipps aus der Naturheilkunde**

#### **Blasenaufgabe mit Meerrettich**

Wenn Sie gerade Blasenbeschwerden durch einen Harnwegsinfekt haben, können Sie die Behandlung Ihres Arztes sehr gut naturheilkundlich unterstützen, damit die Beschwerden rasch abklingen. Wohltuend ist eine Blasenaufgabe mit Meerrettich, die Sie einfach selbst anwenden können:

Ein Gazetuch oder dünnes Stofftaschentuch in der Mitte handflächengroß circa ein bis zwei Zentimeter dick mit Meerrettich (aus dem Glas oder Tube) bestreichen. Die Tuchränder zu einem kleinen Päckchen einschlagen, so dass nur eine Stoffschicht zwischen dem Meerrettich und der Haut ist. Entleeren Sie vor der Anwendung ihre Blase.

Dann legen Sie sich bequem hin (eventuell mit einer Wärmflasche an den Füßen) und legen sie die Auflage in der Blasenregion auf den Bauch. Dann noch ein Frottetuch darüber legen.

Der Meerrettich wirkt stark durchblutungsfördernd. Deshalb beim ersten Mal die Auflage nur vier bis fünf Minuten belassen und dann entfernen, um Hautreizungen zu vermeiden. Bei guter Verträglichkeit können Sie die Dauer bis zu zehn Minuten steigern.

Gönnen Sie sich danach noch eine entspannte Nachruhezeit von 15 Minuten. Anschließend die Haut nicht abwaschen, sondern nur dünn mit Öl (zum Beispiel Olivenöl, Mandelöl oder ähnliches) einreiben. Diese Behandlung können Sie ein- maximal zweimal am Tag durchführen.

#### **Ansteigendes Rosmarinfußbad**

Mit einem ansteigenden Rosmarinfußbad können Sie Ihrem Körper intensiv Wärme zuführen:

Eine Fußbadewanne mit Wasser in Hauttemperatur füllen. Dazu kommen fünf Tropfen ätherisches Rosmarinöl aus der Apotheke vermischt mit einem Esslöffel Dosenmilch oder Sahne oder alternativ ein Rosmarin Badezusatz. Während Sie ihr Fußbad nehmen, lassen Sie Wasser zulaufen und steigern so in 15 bis 20 Minuten die Wassertemperatur auf 39 bis 40 Grad, so wie es Ihnen angenehm ist. Danach sollten Sie sich 20 Minuten hinlegen und entspannen.

