

## Harnwegsinfekte effektiv behandeln



In den meisten Fällen werden Harnwegsinfekte durch Bakterien verursacht.

Bei akuten Beschwerden setzt Ihr Arzt deshalb mit überwiegend gutem Erfolg ein Antibiotikum ein, welches die Krankheitserreger gezielt beseitigt.

Neben den Antibiotika kommen auch pflanzliche Präparate (Phytopharmaka) zum Einsatz.

Bei rezidivierenden Harnwegsinfekten kann eine vorbeugende Behandlung notwendig werden. Dazu kann ein Antibiotikum dauerhaft oder nach jedem Sexualkontakt eingenommen werden.

Alternativ kann eine Impfung gegen die häufigsten Erreger bakterieller Harnwegsinfekte durchgeführt und das möglicherweise geschwächte Immunsystem stimuliert werden.

## Was kann ich selbst tun?

- **Flüssigkeit**  
Trinken Sie viel, damit aufsteigende Bakterien ausgeschieden werden können – mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit am Tag.
- **Häufiges Wasserlassen**  
Gehen Sie nicht erst zur Toilette wenn „es drückt“. Denn dadurch bleiben eventuelle Bakterien unnötig lange in den Harnwegen.
- **Schutz vor Unterkühlung**  
Halten Sie Füße und Unterleib warm. Tragen Sie täglich frische, luftige Baumwollunterwäsche, die Sie bei 60 – 90 °C waschen können. Ziehen Sie direkt nach dem Schwimmen trockene Kleidung an.
- **Hygiene**  
Achten Sie auf sorgfältige Hygiene, übertreiben Sie es jedoch nicht. Zur Reinigung am besten viel warmes Wasser und wenn nötig Intimwaschlotionen, die den Säureschutzmantel der Haut nicht angreifen, verwenden.
- **Gesund leben**  
Entspannen Sie mal zwischendurch, denn zu viel Stress schwächt das Immunsystem. Mit ausgewogener Ernährung und vielen Vitaminen bleiben Sie fit.

Strathmann GmbH & Co. KG  
Sellhopsweg 1, 22459 Hamburg  
Internet: [www.strathmann.de](http://www.strathmann.de)  
E-Mail: [info@strathmann.de](mailto:info@strathmann.de)  
Tel: 040 55 90 50  
Fax: 040 55 90 5 - 450

## Immer wieder Harnwegsinfekte?



Mit Tipps zu vorbeugenden Maßnahmen

Fragen Sie Ihren Arzt nach der dafür  
zugelassenen Impfung!

## Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen



Einer der häufigsten Gründe für den Besuch beim Arzt: ein lästiger Harnwegsinfekt. Über 8 Millionen Menschen in Deutschland kennen das – Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen, häufiger und penetranter Harndrang, trüber oder sogar blutiger Urin.

Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer, sogar jede zweite erkrankt im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer Harnwegsinfektion. 20 bis 30% von ihnen bekommen immer wiederkehrende (rezidivierende) Harnwegsinfekte. Manchmal lassen die Symptome nach, und die Patienten warten deutlich länger, bevor sie zum Arzt gehen. Ein Fehler, denn dadurch nimmt das Risiko für eine Nierenbeckenentzündung zu.

Rezidivierende Harnwegsinfekte belasten und schränken die Lebensqualität der Betroffenen deutlich ein.

## Was macht Frauen anfälliger als Männer?



Dass gerade Frauen so häufig von Harnwegsinfektionen betroffen sind, hat anatomische Ursachen: Sie haben eine viel kürzere Harnröhre als Männer. Und diese liegt zudem in unmittelbarer Nähe zur Analregion.

Die hier natürlicherweise vorkommenden Bakterien, u. a. Kolibakterien, können durch aufsteigende Besiedlung einen Harnwegsinfekt verursachen. Normalerweise haben sie keine Chance, denn die immunologische Abwehrfunktion der Blasenschleimhaut, die antimikrobielle Aktivität des Urins und der ständige Urinfluss können vor dem Anwachsen der Bakterien schützen.

Ist eine dieser Schutzfunktionen gestört, besteht ein erhöhtes Infektionsrisiko.

Auch bestimmte Lebenssituationen können Harnwegsinfekte begünstigen: so z.B. gesteigerte sexuelle Aktivität, Schwangerschaft, kurz nach der Entbindung und in der Menopause.

## Antibiotika überlegt anwenden!

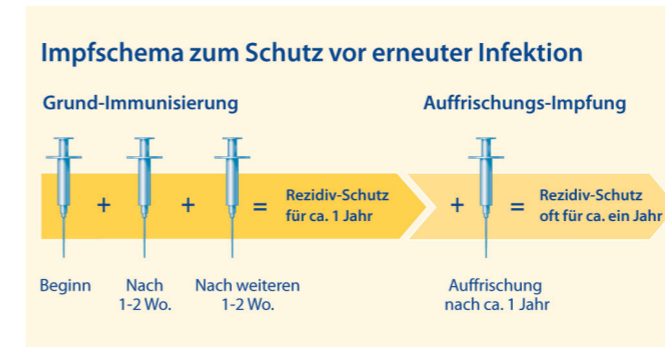


Bakterielle Harnwegsinfekte werden meist mit Antibiotika behandelt. In der Regel gelingt es damit schnell, die Auslöser der entzündlichen Reaktion zu beseitigen.

Doch diese Behandlung hat ihre Grenzen - kehrt ein Infekt immer wieder, sind erneute Antibiotika-Therapien notwendig. Durch die häufige Anwendung treten zunehmend **Antibiotika Resistenzen** auf. Das bedeutet, dass ein Antibiotikum nicht mehr gegen bestimmte Bakterienarten wirkt.

Zudem kann ein Antibiotikum die körpereigene Flora verändern, was zu unangenehmen Nebenwirkungen, wie Scheideninfektionen, führen kann.

## Problemfall Rezidiv: Impfung beugt vor



Eine geeignete Option bei rezidivierenden Harnwegsinfekten ist die vorbeugende Immunisierung. Zur Grund-Immunsierung injiziert Ihnen Ihr Arzt **dreimal, im Abstand von je 1 – 2 Wochen** eine Impfung in den Oberarm. Mit der Grund-Immunsierung wird ein Schutz von ca. einem Jahr erreicht. Nach diesem Jahr erfolgt eine Auffrischung mit einer einzelnen Impfdosis.

Die Behandlung kann auch während eines akuten Harnwegsinfekts begonnen werden.

Der Impfstoff enthält ein Spektrum von inaktivierten Keimen, die in den meisten Fällen für Harnwegsinfekte verantwortlich sind. Diese geben dem Immunsystem das Signal zur Bildung körpereigener Abwehrstoffe und **senken damit das Risiko für weitere Harnwegsinfekte erheblich**. Treten weniger Harnwegsinfekte auf, müssen weniger Antibiotika zum Einsatz kommen.

## Kostbare Gesundheit



Zahlreiche ärztliche Leistungen, die allgemein empfohlen werden, sind nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkasse enthalten.

Als gesetzlich Versicherte können Sie eine solche Therapie trotzdem erhalten, indem Sie die entstehenden Kosten selbst tragen. Die Arztleistung regelt sich dann nach der amtlichen Gebührenordnung (GOÄ). Manchmal lohnt jedoch auch die Anfrage bei der Krankenkasse nach einer möglichen individuellen Kostenübernahme.

Private Krankenversicherer erstatten die Behandlung gegebenenfalls, wenn die medizinische Indikation belegt ist. Hier sollten Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Krankenversicherung vorab Rücksprache halten.