

## Verhaltensempfehlungen zur Vermeidung rezidivierender Harnwegsinfekte der Frau

- Die Trinkmenge sollte 2-2,5 Liter /Tag betragen, vor allem Wasser, weniger Kaffee, Schwarztee und Alkohol
- Die Ernährung sollte aus einer ausgewogenen, vitaminreichen Mischkost bestehen
- Unterkühlung sollte durch Tragen warmer Kleidung vermieden werden. Falls doch einmal eine Auskühlung erfolgt sein sollte, möglichst bald ein aufsteigendes Fußbad durchführen (Temperatur stufenweise auf 40° C erhöhen)
- Die Harnblase sollte 10-15 min. nach dem Geschlechtsverkehr geleert werden
- Händewaschen auch **vor** dem Toilettengang
- Reinigung des Genitale nach dem Toilettengang von vorn nach hinten
- Keine übertriebene Intimhygiene. Die Reinigung mit einer milden Waschlotion oder Seife ist völlig ausreichend. Keine desinfizierenden Intimpflegemittel oder -deos verwenden, da dadurch der körpereigene Säureschutzmangel zerstört und die Abwehrfunktion der Schleimhaut gestört wird.
- Bei vaginalem Ausfluss sollte gynäkologisch eine behandlungsbedürftige Infektion ausgeschlossen werden.