



VORBEUGENDE MASSNAHMEN

Wiederkehrende Blasenentzündungen

Liebe Patientin

Bei Ihnen wurde eine erneute Blasenentzündung diagnostiziert. Mit diesem kleinen Ratgeber möchten wir Ihnen nützliche Informationen im Bereich Vorbeugung zur Hand geben. Gerne steht Ihnen das Team des Urologie-Ambulatoriums bei Fragen zur Verfügung.

Was ist eine Blasenentzündung?	4
Tipps und Tricks	5
Teemischungen	6
Heilkräuter	7
Wickel und Kompressen	8
Intimpflege	10

Was ist eine Blasenentzündung?

Es handelt sich dabei um eine Infektion der unteren Harnwege. Auslöser sind meistens Bakterien. Seltener können es auch Pilze oder Viren sein.

Symptome

- Schmerzen beim Urinlösen
- auch bei leerer Blase, häufig verstärkter Harndrang
- Trüber und/oder stark übelriechender Urin
- möglicherweise auch zusätzlich Blutbeimengung im Urin
- Unterbauchschmerzen und- Krämpfe

Tipps und Tricks

- Trinkmenge von 2–3 Litern Flüssigkeit pro Tag; innerhalb kurzer Zeit 2–3 Gläser Flüssigkeit trinken; die Blase häufiger entleeren, um die Bakterien auszuschwemmen
- Ein Glas Bier, Kaffee oder Schwarztee regt den Urinfluss an (Achtung: Herz-/Nierenerkrankungen)
- Saures Milieu schaffen: Säfte aus Preiselbeeren und Johannisbeeren senken den pH-Wert und steigern den Säuregehalt im Urin. Empfehlenswert ist der Verzehr von Beerenobst jeder Art.
- Intimpflege: Abwischen von vorne nach hinten (siehe Seite 11). Verwenden Sie pH-neutrale oder saure Waschlotionen (z. B. Lactacyd® oder Dermacid®) oder machen Sie ein Sitzbad mit «Lavendel fein» (max. dreimal pro Tag, siehe Seite 10).
- Vermeiden Sie Unterkühlung, vor allem im Unterbauchbereich.
- Vorbeugende Einnahme von D-Mannose als natürliches Mittel



Teemischungen

Bohenschalen-Maggikraut-Tee

- Je 20 Gramm Bohenschalen, Maggikraut (Liebstöckel), Hauhechel und klein gehackte Queckenwurzel mischen.
- Zwei Esslöffel der Mischung mit ½ Liter kochendem Wasser überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, in eine Thermoskanne füllen und schluckweise über den Tag verteilt trinken.

Blasenteemischung

- Zwei Handvoll Brennesselblätter mit je einer Handvoll Holunderbeeren und Schlüsselblumen (alles getrocknet) mischen.
- Einen Teelöffel davon mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, drei Minuten ziehen lassen, abseihen und mehrmals täglich eine Tasse davon trinken.

Gänsefinger-Sonnenhut-Tee

- 50 Gramm Gänsefingerkraut mit je 30 Gramm Sonnenhut und Goldrute und je 20 Gramm Scharfgarbe, Blutwurz, Eichenrinde und Brunnenkresse mischen.
- Zwei gehäufte Esslöffel der Mischung mit ½ Liter kochendem Wasser überbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, warmhalten und über den Tag verteilt trinken.

Queckentee

- Ein bis zwei Teelöffel Queckenwurzel mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und täglich mehrere Tassen davon trinken.

Heilkräuter

Teeaufgüsse mit Heilkräutern wirken harntreibend, entzündungshemmend und desinfizierend. Trinken Sie davon zwei bis drei Tassen pro Tag.

Wirksame Heilkräuter

- Goldrute
- Birkenblatt
- Bärentraubenblätter
- Preiselbeerblatt
- Schliessgras
- Brennnessel

Stärkungs-Kur:

- Morgens: Zwei Esslöffel Birkensaft
- Mittags: Zwei Esslöffel Zinnkraut
- Abends: 10–20 Tropfen Ringelblumenessenz



Wickel und Kompressen

Heublumenkomresse

Wirkung

Durchblutungsfördernd, entspannend, krampflösend, schmerzlindernd

Anwendung

Krampfartige Schmerzen bei Blasenentzündung

Material

- Heublumen
- Leinensäcke oder Heublumensäcke (Schweizer Kneippverband)
- Pfanne und Siebeinsatz
- Fixationsmaterial

Zubereitung

Füllen Sie den Leinensack mit Heublumen oder verwenden Sie das fertige Heublumensäckchen. Danach füllen Sie ein wenig Wasser in eine Pfanne und stellen einen Siebeinsatz darauf. Legen Sie den Heublumensack in den Siebeinsatz und lassen Sie ihn im Dampf erwärmen. Nehmen Sie dann den Heublumensack heraus und prüfen Sie die Wärme mit dem Handrücken. Danach legen Sie die Komresse auf die schmerzende Stelle und befestigen sie entsprechend der Auflagestelle.

Hinweise

- Vorsicht: Verbrennungsgefahr

Kontraindikationen

- Heublumenallergie

Meerrettichkomresse

Wirkung

Schleimlösend, durchblutungsfördernd, erwärmend, krampflockernd

Anwendung

Blasenentzündung

Material

- Meerrettichwurzel
- Raffel
- Baumwolltuch
- Waschlappen
- Neutrales Öl (z. B. Mandelöl, ...)

Zubereitung

Raffeln Sie einen Esslöffel Meerrettichwurzel auf ein Baumwolltuch und falten Sie dieses zu einem Päckli zusammen. Danach legen Sie das Päckli auf den Unterbauch.

Hinweise

- Achtung: Hautreizend
- kann einmal täglich angewendet werden für fünf bis maximal zehn Minuten.

Kontraindikationen

- Unverträglichkeit vom Meerrettich
- Überempfindlichkeit der Haut
- Hautverletzungen
- Bewusstlose und verwirrte Menschen
- noch vorhandene Rötung der letzten Anwendung

Intimpflege

Intimpflege mit ätherischem Lavendelöl

Beim Sitzbad oder der Aroma-Waschung mit «Lavendel fein» wird körperwarmes oder leicht kühleres Wasser verwendet. Das ätherische Öl dringt über das Wasser in die Haut ein und wirkt direkt an der Zellmembran.

Wirkung

antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antiseptisch, entzündungshemmend, juckreizstillend, immunstimmulierend, fiebersenkend, krampflösend, schmerzstillend, schlaffördernd, ausgleichend, beruhigend, aufbauend, angstlösend

Anwendung

Juckende Haut / Intimbereich

Anwendungsform

Intimwaschung oder Sitzbad

Material

- Waschbecken mit einem Liter lauwarmem Wasser
- «Lavendel fein» und Emulgator (Kaffeerahm, Milch oder Kokosschaum)

Zubereitung

- 2 Tröpfchen «Lavendel fein» emulgieren in einem Esslöffel Vollmilch, Kokosschaum oder Kaffeerahm.
- Ins vorbereitete warme Wasser geben und sanft mit leichten Strichen waschen (nicht reiben).
- Vorsichtig abtrocknen/-tupfen

Kontraindikationen

Unverträglichkeit gegenüber «Lavendel fein»

Vorsicht

Nur auf intakter Haut (keine Wunden) und maximal dreimal täglich anwenden

Verträglichkeitstest

Für den Verträglichkeitstest wenig Wasser mit emulgiertem ätherischen Öl zubereiten, anschliessend mit warmem Wasser auffüllen.

Warum ist Intimpflege so wichtig?

In diesem Gebiet haben wir ein Zusammenspiel von Ausscheidungen (Urin, Stuhlgang, Ausflüsse) und auch durch anatomische Verhältnisse an mehreren Stellen Kontakt von Haut mit Haut. Hierdurch entsteht ein feuchtes und warmes Milieu – ideal für die Vermehrung von Erregern. Bei Frauen kommt noch hinzu, dass der Abstand von Scheide und After so gering ist, dass es die Darmkeime nicht schwer haben, in die Harnröhre und damit zur Blase der Frau zu wandern und dort Infektionen hervorzurufen. Aber auch beim Partner können sich unter der Vorhaut Bakterien und Pilze sammeln.

Was sollte die Intimpflege beinhalten?

- Rasieren bzw. Abscheren von Schambehaarung, denn Haare sind Keimträger und können wiederum Infektionen begünstigen.
- Eigentlich reicht das Waschen mit Wasser nach jedem (!) Toilettengang völlig aus. Falls man sich dennoch nicht sauber genug fühlt, kann man Intimlotionen verwenden. Sie sind auf den pH-Wert der Scheide abgestimmt und machen die Flora nicht kaputt. Die dort lebenden gutartigen Bakterien (Milchsäurebakterien) verhindern, dass v. a. die Darmbakterien in Richtung Scheide wandern. Somit dienen diese als Schutz vor Infektionen mit Bakterien und/oder Pilzen.
- Vorsicht: auch eine übertriebene Waschung macht die Flora kaputt und führt zu Hauteinrissen, die wiederum auch Infektionen verursachen können. Vorsichtiges Abtrocknen, damit das feuchte Milieu nicht zu feucht ist, aber auch nicht zu stark abtrocknen, denn das verursacht auch Mikrorisse.
- Vor und nach Geschlechtsverkehr ebenfalls auf Intimwäsche achten, denn hier kommt es zum Austausch von Keimen. Auch Wasserlassen unmittelbar (innerhalb einer Stunde) nach dem Geschlechtsverkehr ist sehr hilfreich, um Infektionen vorzubeugen.
- Täglich Unterwäsche wechseln.

Kantonsspital Graubünden
Urologie-Ambulatorium
Loëstrasse 170, 7000 Chur
+41 81 256 62 82 | ksgr.ch

   KantonsspitalGR