

### Blasenentzündung

#### Was Sie beachten sollten

Ihre Blase ist entzündet und enthält möglicherweise Keime, die Ihre Beschwerden verursachen. Hygiene ist jetzt besonders wichtig, um die Reizung zu lindern und zu verhindern, daß weitere Keime in die Blase eindringen:

- Duschen statt baden.
- Waschen mit antiseptischer Seife (pH-Wert 7).
- Zwischen den Beinen immer sehr gut abtrocknen.
- Sorgfältige Analoilette durchführen, gegebenenfalls feuchte Toilettentücher verwenden.
- Nach Geschlechtsverkehr die Blase entleeren.
- Unterkühlungen, insbesondere beim Sitzen, verhindern.
- Keine engen Hosen / Slips tragen.
- Nach dem Schwimmen sofort Badekleidung wechseln.

Damit die Keime aus der Blase geschwemmt werden können, sollten Sie täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit trinken! Trinken Sie alle 2 Stunden ca. 1/4 Liter Flüssigkeit, damit Sie alle 2 bis 3 Stunden Wasser lassen müssen. Diese Empfehlungen gelten nicht, wenn Sie an Wasseransammlungen (Ödemen) leiden. In diesem Fall müssen Sie die Flüssigkeitsaufnahme nach den Anweisungen Ihres Arztes kontrollieren. Bitte Wenden Sie sich an Ihren Arzt, falls Blut im Urin oder Fieber auftreten sollte.

#### Empfehlenswerte Getränke

Empfehlenswert sind urologische Arzneitees (Blasen- und Nierentees), Die harntreibende pflanzliche Wirkstoffe aus z.B. Birkenblättern, Katzenbart, Goldrutenkraut und Fenchelöl enthalten. Diese Naturstoffe sind seit alters bekannt und in ihrer Wirksamkeit bestätigt: Der Arzneitee steigert den Harnfluß und bewirkt so eine Keimausschwemmung, krampflösende, entzündungshemmende Inhaltsstoffe erleichtern das Wasserlassen und wirken einer Harnverhaltung entgegen, die zu einer Keimvermehrung führen kann.

Wichtig: Aufgrund der notwendigen Trinkmenge sollte der Arzneitee nur geringe Mengen Kohlenhydrate enthalten. Dies ist für Diabetiker und Übergewichtige besonders wichtig.

#### Nicht empfehlenswerte Getränke

Alkoholische Getränke wegen der Leberbelastung

Schwarzer Tee oder koffeinhaltige Getränke (Bohnenkaffe, Cola-Getränke), da sie sich negativ auf Herz, Kreislauf und Nervensystem auswirken können.

Kalorien- und zuckerhaltige Getränke (Fruchtsäfte, Limonaden, Cola-Getränke), die aufgrund der notwendigen Trinkmenge nicht nur von Diabetikern zu meiden sind. Mineralwässer mit vielen Mineralien (Natriumgehalt über 500mg/l und Kalziumgehalt über 200mg/l), da sie Bluthochdruck verursachen und eine Harnsteinbildung fördern können.

Verfasser: Dr. med. C. Kori-Lindner

(siehe auch Harnwegsinfekt)