

## **Harnwegs- und Genitalinfektionen**

### **Typische Symptome einer akuten Harnwegsinfektion sind:**

- Ständiger Harndrang
- Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen
- Schmerzen im Unterbauch
- Manchmal leichtes Fieber oder Ausscheidung von Blut im Urin
- Manchmal Urinverlust
- Urin kann unangenehm riechen

### **Mögliche Zeichen einer genitalen Hefepilzinfektion sind:**

- Juckreiz
- Schwellung und Rötung
- Brennendes Gefühl
- Weißer Ausfluss

### **Bei Symptomen gleich zum Arzt**

- Suchen Sie unbedingt Ihren Arzt auf, wenn Sie die beschriebenen Symptome bei sich bemerken.
- Besonders bei Diabetes-Patienten ist es wichtig, dass Infektionen schnell und richtig behandelt werden.
- Eine Harnwegsinfektion wird in der Regel mit einem Antibiotikum behandelt, das über wenige Tage verabreicht wird.
- So unangenehm und störend die Symptome auch sind:
- Auch eine genitale Pilzinfektion lässt sich in der Regel schnell und einfach mit einem Medikament gegen Hefepilze (Antimykotikum) behandeln

### **So beugen Sie Infektionen vor**

- Trinken Sie ausreichend (mindestens 1 – 1,5 pro Tag) – Wasser, ungesüßter Tee, damit die Harnblase und Harnwege gut durchgespült werden
- Zögern Sie das Wasserlassen nicht hinaus, entleeren Sie Ihre Blase vollständig
- Achten Sie auf eine angemessene Intimhygiene. Reinigen Sie Ihren Intimbereich einmal täglich mit einer milden Seife unter der Dusch
- Verwenden Sie beim Duschen hautschonende, pH-neutrale und rückfettenden Präparate
- Verwenden Sie am besten spezielle Intim-Waschlotion mit niedrigem pH-Wert, um den natürlichen Säureschutzmantel der Haut nicht zu schädigen
- Tragen Sie atmungsaktive und nicht zu enge Unterwäsche, und wechseln Sie diese täglich, um Ausbreitung von Bakterien zu verhindern
- Tragen Sie an kühlen Tagen ausreichend warme Kleidung, um Blasenentzündungen zu vermeiden. Vermeiden Sie nasse (und kalte) Füße
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, mit möglichst wenig Zucker und Kohlehydraten

### **Tipps speziell für Frauen**

- Leeren Sie nach dem Geschlechtsverkehr Ihre Blase, um Keime aus der Harnröhre herauszuspülen
- Säubern Sie nach dem Stuhlgang von vorne und von hinten (von Scheide Richtung After), damit Darmkeime möglichst nicht in die Harnröhre gelangen
- Wechseln Sie während der Menstruation Tampons und Binden regelmäßig

### **Tipps speziell für Männer**

- Symptome wie häufiges und verzögertes Wasserlassen oder abgeschwächter Harnstrahl können auf eine vergrößerte Prostata hinweisen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie diese Symptome bemerken
- Achten Sie auf ausreichende Hygiene im Genitalbereich und reinigen Sie Eichel und Vorhaut ein- bis zweimal täglich, jedoch ohne dabei aggressive Seifen und Duschgels zu verwenden
- Vermeiden Sie Produkte, die zu Reizungen des Intimbereichs führen können

**Zögern Sie nicht, sich bei weiteren Fragen an Ihren Arzt zu wenden!**