

# Leitfaden für Patienten

## Was tun bei Harnwegsinfekten?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ein Harnwegsinfekt kann unangenehme Symptome wie Brennen beim Wasserlassen und häufigen Harndrang verursachen. Die folgenden Hinweise sollen Ihnen helfen, die Beschwerden zu lindern und die Genesung zu unterstützen.

### Akutmaßnahmen zur Linderung

---

- ✓ **Viel trinken:** Nehmen Sie reichlich Flüssigkeit (mind. 2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees) zu sich, um die Harnwege durchzuspülen und die Bakterien auszuschwemmen.
- ✓ **Wärme anwenden:** Eine Wärmflasche oder ein warmes Bad können Krämpfe und Schmerzen im Unterleib lindern.
- ✓ **Hygiene beachten:** Nach dem Toilettengang von vorne nach hinten reinigen, um die Verbreitung von Keimen zu vermeiden.

### Vorbeugung & Lebensstil

---

- ✓ **Blase regelmäßig entleeren:** Gehen Sie auf die Toilette, sobald Sie Harndrang verspüren. Halten Sie den Urin nicht unnötig an.
- ✓ **Kein Alkohol, Kaffee & Zucker:** Reduzieren Sie den Konsum dieser Substanzen, da sie die Blase reizen können.
- ✓ **Ausreichend Kleidung:** Schützen Sie Ihren Unterleib vor Kälte, insbesondere im Winter oder nach dem Baden.

### Wann Sie ärztliche Hilfe brauchen

---

- ⚠ Wenn die Symptome sich nach 1-2 Tagen nicht verbessern.
- ⚠ Bei starken Schmerzen im Unterleib oder in der Nierengegend (Rückenschmerzen).
- ⚠ Wenn Sie Fieber, Schüttelfrost oder Übelkeit haben.
- ⚠ Bei Blut im Urin.

Bleiben Sie gesund!

Praxis Adar