

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Immer wiederkehrende Harnblasenentzündungen bei der Frau

Verhaltensmaßnahmen-, Ernährungs- und Behandlungstipps

Jede dritte Frau hat bis zum Alter von 24 Jahren mindestens einen Harnwegsinfekt (HWI) erlitten. Das Vorkommen von Harnwegsinfekten ist bei Frauen 50-mal höher als bei Männern. Als rezidivierend (immer wiederkehrend) gilt die Erkrankung, wenn innerhalb von 12 Monaten mindestens drei Harnwegsinfekte aufgetreten sind- oder innerhalb von einem halben Jahr mindestens zwei.

Dagegen lässt sich jedoch vieles unternehmen. Allein durch Verhaltensänderungen lassen sich bis zu 30% der HWI vermeiden.

- Trinkmenge auf 2,0 bis 2,5 l/ Tag steigern, aber möglichst nicht in Form von Alkoholika, Kaffee oder Tee
- Bei der Ernährung gilt: wenig Salz und Gewürze
- Sitzen auf kaltem Untergrund vermeiden, verschwitzte Kleidung rasch wechseln
- Beim Wasserlassen darauf achten den Urin nicht unnötig einzuhalten. Häufiger auf Toilette gehen und nicht pressen bzw. anspannen
- Für die Sexualität gilt: 10 bis 15 Minuten nach dem Verkehr Wasser lassen
- Genitalhygiene: auch vor dem Toilettenbesuch die Hände waschen - nicht nur danach, übertriebenes Waschen des Genitalbereichs unterlassen, Seife, Desinfektionsmittel, Intimsprays und Lotionen vermeiden, immer von vorn nach hinten abwischen
- Der Einsatz von Cranberry-Saft oder Konzentraten erscheint sinnvoll. Die Inhaltsstoffe Anthocyanidin und Proanthocyanidin verhindert das Anheften von krankmachenden Erregern an die Schleimhaut im Blasen-Harnröhrenbereich. Cranberry Kapseln z.B. Urovit® Cranberry 2 mal 2 Kapseln/ Tag oder Cranberry-Saft z.B. Cranberrysaft® von Kräuterhaus 200 bis 300 ml Saft/ Tag
- L-Methionin erschwert das Keimwachstum durch ein Ansäuern des Urins z.B. Acimethin® 500 mg Tbl. 3 mal / Tag

- Als ebenfalls sehr effektiv hat sich die lokale vaginale Östrogentherapie (Estriol) erwiesen. z. B. 2 mal pro Woche Vagifem® Tbl. vaginal oder 2 mal pro Woche Ovestin® 1mg Creme vaginal.
- Eine weitere Option zur Rezidivprophylaxe bietet die Immunstimulation. Zur Injektion steht eine Suspension aus inaktivierten Enterobakterien mit StroVac® zur Verfügung (Grundimmunisierung: 3mal 0,5ml intramuskulär im Abstand von 1 bis 2 Wochen, Wiederimpfung: nach 1 Jahr) oder in Kapselform als lysierte immunaktive Fraktionen bestimmter E.coli mit Uro-Vaxom® (Grundimmunisierung: tägl. 1 Kaps. über 12 Wochen, dann 3 Monate nach abgeschlossener Grundimmunisierung tägl. 1 Kap. über 10 Tage für weitere 3 Monate).
- Den höchsten Wirksamkeitsbeweis zur vorbeugenden Behandlung von immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten wird durch eine antibiotische Dauerprophylaxe erreicht. Bei sachgerechter Anwendung kann hierdurch die Rezidivrate um bis zu 90% gesenkt werden. Die Behandlung erstreckt sich meist über 6 Monate. Folgende Substanzgruppen können zum Einsatz kommen:
Cotrimoxazol, Trimethoprim, Cefalexin, Ciprofloxacin, Nitrofurantoin und Fosfomycin-Trometamol.
Die Behandlung ist über eine Einmaleinnahme täglich möglich.

Ihr Praxisteam Dres. Lux