



Tipps zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten

✓ Viel trinken

- Leitungswasser oder Mineralwasser bevorzugen
- 1,5l täglich

✓ Harn ansäuern

- Täglich Preiselbeer- oder Vitamin-C-Tabletten einnehmen
(z. B. *Lutschtabletten* oder *Brausetabletten*)

✓ Regelmäßig zur Toilette gehen

- Blase immer vollständig entleeren (mindestens 5× täglich)
- Nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen zur Toilette gehen
- Harn nicht zurückhalten

✓ Sanfte Intimpflege

- Bei Brennen, Rötung oder Juckreiz nur klares Wasser oder Sitzbäder verwenden
(*Kamillosan®*, *Betaisodona®*, *Eichenrinde*)
- Duschen ist besser als Baden
- Anschließend bei Bedarf eine Creme auftragen (z. B. *Lasepton®*)

✓ Hygiene beachten

- Regelmäßiger Stuhlgang (Verstopfung vermeiden)
- Immer von vorn nach hinten abwischen
- Keine parfümierten Seifen oder Intimsprays verwenden

✓ Kleidung & Toilettenhygiene

- Täglich frische Baumwoll-Unterwäsche tragen
- Beim Toilettengang breitbeinig sitzen (Beine in „V“-Form)

✓ Handtücher & Waschlappen

Nach jeder Benutzung frische Handtücher (mit Hygienespüler waschen oder auskochen)