



**Praxis für Urologie und
Männergesundheit Neu-Ulm**
Priv.-Doz. Dr. med. Ludwig Rinnab

Augsburgerstrasse 1a
89231 Neu-Ulm
Tel.: 0731-78300
Fax.: 0731-74140
www.dr-rinnab.de

Merkblatt zur Vermeidung rezidivierender Harnwegsinfekte/ nicht medikamentöse Therapiemassnahmen

- **Ausreichende Trinkmenge (mind. 2 L/die)**
- **Vollständige regelmäßige Entleerung der Blase**
- **Toilettengang nach Geschlechtsverkehr**
- **Ggf. Behandlung einer Obstipation (Verstopfung)**
- **Keine übertriebene Genitalhygiene, die die körpereigene Vaginalflora zerstört (z.B. Vermeidung von Intimspray's)**
- **Ggf. Wechsel der Verhütungsmaßnahmen (Vermeidung von Scheidendiaphragmen, Spermiziden)**
- **Wärmeapplikation bei Blasenschmerzen**