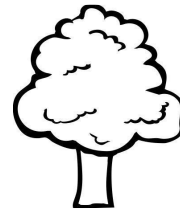


Dr. med. Norbert Bauer
Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Gynäkologie
Faltenunterspritzung mit Hyaluron
Isarstraße 25
91052 Erlangen
Tel.: 0 91 31/30 30 53
www.dr-bauer-erlangen.de
www.prako.de



Ihre Wohlfühlpraxis

Patienten-Info Harnwegsinfekte

Wir empfehlen Ihnen eine Schaukeldiät

Sie haben eine hartnäckige Blasenentzündung. Es ist wichtig, die Infektion auszuheilen, damit die Krankheitserreger nicht zu den Nieren aufsteigen können und dort Schaden anrichten. Mit einer „**Schaukeldiät**“ können Sie den Heilungsprozess unterstützen. Bitte nehmen Sie im dreitägigen Wechsel bevorzugt folgende Speisen zu sich:

Alkalische Kost:

Kartoffel
Frisches Obst
Gemüse
Nüsse
Sojabohnen
Apfelsaft
Knäckebrot
Milch
Milchprodukte

Saure Kost:

Käse
Fleisch
Wurst
Butter
Schokolade
Vollkornbrot
Kaffee
Alkohol
Tee

Tipp: Achten Sie auch darauf, viel zu trinken (je nach Alter 1-2-3 Liter/Tag)

- Nieren-/ Blasentee z.B. Arctuvantee
- Verdünnter Apfelsaft, schwarzer Johannisbeersaft, Cranberrysaft
- Bärentraubenblätterttee (desinfizierende Wirkung)

Zubereitung des Bärentraubenblätterttees:

Für eine Tasse Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel getrocknete Bärentraubenblätter mit kaltem Wasser und lässt den Aufguss 6 bis 8 Stunden ziehen.

- Tipp:**
- Achten Sie auf **Partnerhygiene**, der Mann sollte den Penis vor dem Verkehr reinigen.
 - Nach dem Geschlechtsverkehr immer sofort auf die Toilette gehen
 - Verwenden Sie zur **Menstruationshygiene** eher Tampons statt Slipeinlagen. Dies verringert die Gefahr, dass sich Bakterien anreichern.
 - Täglich **Unterwäsche** wechseln.
 - Die Blase vor **Unterkühlung** schützen.
 - Vermeiden Sie Stress, entspannen Sie sich häufiger.
 - Vermeiden Sie **übertriebene Intimhygiene**, verwenden Sie nur Wasser.

Bitte beachten Sie folgende Hygienemaßnahmen, da eine Infektion der Blase oftmals vom Darm her eingeschleppt wird.

Mit dem Toilettenpapier einmal von vorne nach hinten wischen und dann neues Toilettenpapier benutzen!

Als zusätzliche Option, besteht für Sie die Möglichkeit einer IMPFUNG auf eigene Kosten (IGeL-Leistung). Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

VIEL ERFOLG!

Ihr Praxisteam Dr. N. Bauer

Dr. med. Norbert Bauer

Facharzt für Allgemeinmedizin

Facharzt für Gynäkologie

Faltenunterspritzung mit Hyaluron

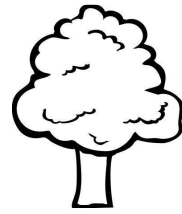
Isarstraße 25

91052 Erlangen

Tel.: 0 91 31/30 30 53

www.dr-bauer-erlangen.de

www.prako.de



Ihre Wohlfühlpraxis

Suchwörter:

Schaukeldiät, Harnwegsinfekt, Blasenentzündung