



Patienteninformation: Wiederkehrende Harnwegsinfektionen (HWI)

Liebe Patientin,

Wiederkehrende Harnwegsinfektionen (HWI) sind eine häufige Herausforderung, die Ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Hier finden Sie wichtige Informationen zu den Ursachen, Vorbeugungsmöglichkeiten und den spezifischen Behandlungsoptionen wie der StroVac-Impfung, der regelmäßigen Einnahme von Nitroxolin sowie pflanzlichen Präparaten wie D-Mannose und Angocin. Auch die vaginale Östrogentherapie zur Stärkung der Schleimhäute wird thematisiert.

1. Ursachen wiederkehrender Harnwegsinfektionen

Wiederkehrende Harnwegsinfekte treten häufig auf, wenn Bakterien (meist Escherichia coli) in die Harnwege gelangen und sich vermehren. Risikofaktoren können sein:

- Anatomische Besonderheiten
- Hormonelle Veränderungen, insbesondere nach den Wechseljahren
- Geschwächte Abwehrkräfte
- Häufige Intimhygiene-Produkte, die die natürliche Schutzbarriere der Schleimhaut beeinträchtigen können

2. Präventionsmaßnahmen

Um das Risiko neuer Infekte zu verringern, empfehlen wir:

- Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee täglich, um die Harnwege zu spülen.
- Toilettengewohnheiten: Nach dem Toilettengang stets von vorne nach hinten reinigen.
- Intimhygiene: Verwenden Sie milde, pH-neutrale Produkte oder verzichten Sie möglichst auf aggressive Reinigungsmittel.
- Blasenentleerung nach dem Geschlechtsverkehr: Reduziert das Risiko, dass Bakterien in die Harnwege gelangen.



3. StroVac-Impfung

Die StroVac-Impfung ist eine moderne Immuntherapie, die speziell zur Prävention von Harnwegsinfektionen entwickelt wurde. Sie trainiert Ihr Immunsystem, um besser auf die häufigsten Bakterienarten zu reagieren, die HWI verursachen.

Ablauf:

- Die Grundimmunisierung umfasst 3 Impfungen im Abstand von jeweils 1-2 Wochen.
- Nach etwa 12 Monaten ist eine Auffrischimpfung möglich, um den Schutz langfristig zu erhalten.

Vorteile:

- Verringerung der Häufigkeit von Infektionen
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Gut verträglich und effektiv

Kosten:

Die Kosten für die StroVac-Impfung werden in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Für die gesamte Grundimmunisierung (3 Impfungen) belaufen sich die Kosten auf ca. 150-180 Euro, je nach Praxis. Auffrischimpfungen kosten etwa 50-60 Euro pro Dosis.

4. Nitroxolin: Eine langfristige Lösung

Nitroxolin ist ein gut verträgliches Antibiotikum, das zur Langzeitprophylaxe von Harnwegsinfekten eingesetzt werden kann. Es wirkt gezielt gegen die Bakterien, die Infekte auslösen, ohne die Darmflora zu beeinträchtigen.

Einnahmeempfehlung:

- In der Regel 1 Tablette (250 mg) abends vor dem Schlafengehen über einen Zeitraum von mehreren Monaten, angepasst an Ihr individuelles Risiko.
- Die Einnahme sollte regelmäßig erfolgen, um einen konstanten Schutz aufzubauen.



Vorteile:

- Gute Verträglichkeit
- Keine nennenswerten Resistenzen bekannt
- Vorbeugende Wirkung gegen Infektionen

Kosten:

Nitroxolin ist ein rezeptpflichtiges Medikament. Die Kosten werden bei medizinischer Indikation in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Für privat versicherte Patientinnen gelten die jeweils tarifabhängigen Regelungen.

5. Pflanzliche Präparate zur Unterstützung

Pflanzliche Präparate können die Abwehr der Harnwege stärken und das Risiko von Infekten verringern. Besonders empfehlenswert sind:

- D-Mannose:
Ein natürlicher Zucker, der die Anhaftung von Bakterien an der Blasenschleimhaut hemmt. Besonders geeignet zur Prävention und auch als unterstützende Maßnahme bei bestehenden Infekten.
 - Einnahme: 1-2 g täglich in Pulver- oder Kapselform, je nach Präparat.
 - Kosten: Ca. 20-40 Euro pro Monat, frei verkäuflich.
- Angocin Anti-Infekt N:
Ein pflanzliches Arzneimittel mit Senfölglykosiden aus Kapuzinerkresse und Meerrettich. Es wirkt antibakteriell und entzündungshemmend und kann bei wiederkehrenden Infekten unterstützend eingesetzt werden.
 - Einnahme: 2-5 Tabletten täglich je nach Anwendungsgebiet.
 - Kosten: Ca. 15-25 Euro pro Packung, rezeptfrei erhältlich.



6. Vaginale Östrogentherapie

Nach den Wechseljahren kann ein Östrogenmangel die Schleimhäute der Harnwege und der Vagina dünner und anfälliger für Infektionen machen. Eine lokale vaginale Östrogentherapie kann helfen, die Schleimhäute zu stärken und so das Risiko von Infektionen zu reduzieren.

Beispiel:

- Ovestin Vaginalcreme oder -zäpfchen:
Enthält Estriol, ein mildes Östrogen, das gezielt lokal wirkt.
 - Einnahmeempfehlung:
 - Initialphase: 1x täglich über 2–3 Wochen
 - Erhaltungsdosis: 2–3x pro Woche, je nach Bedarf.
 - Vorteile: Stärkt die Schleimhaut, verbessert die Durchblutung und verringert das Infektionsrisiko.

Kosten:

Die Kosten für Ovestin und vergleichbare Präparate werden bei entsprechender ärztlicher Verordnung in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Wir sind für Sie da!

Bitte zögern Sie nicht, uns bei Fragen oder Beschwerden zu kontaktieren. Mit der richtigen Kombination aus Vorbeugung und Behandlung können wir das Risiko von wiederkehrenden Harnwegsinfektionen erheblich reduzieren und Ihre Lebensqualität verbessern.

Ihr U&YOU Praxisteam