

Wie können Sie vorbeugen?

Versuchen Sie, ca. 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken.

Bitte nach jedem Geschlechtsverkehr innerhalb von 15 Minuten Wasser lassen.

Unterkühlung vermeiden, nasse Sachen zügig wechseln!

Bei Harndrang sofort auf die Toilette gehen, nicht lange einhalten.

Beim Wasserlassen nicht stark mit der Bauchmuskulatur pressen, nicht in angespannter Hockstellung Wasser lassen.

Stuhlverstopfung vermeiden.

Nach dem Stuhlgang / Wasserlassen den Genitalbereich von vorne nach hinten abwischen.
Nie dasselbe Toilettenpapier zweimal benutzen.

Nicht übertrieben den Intimbereich mit Seife waschen (1x tgl. reicht).

Keine Desinfektionsmittel oder Intimsprays benutzen, damit der natürliche Säureschutzmantel der Haut nicht angegriffen wird.

Beim Wannenbad Schaumbäder oder Badezusätze vermeiden, diese können die Harnröhre reizen.