



KINDERARZTPRAXIS
— DR. STÜDEMANN —

Rezidivierende (= wiederkehrende) Harnwegsinfekte

Hygienemaßnahmen

- Baumwollunterwäsche
- Po abwischen (von vorne nach hinten, vor allem bei Mädchen!)
- Keine Seife im Intimbereich verwenden – wenn dann Waschlösung mit pH-Wert von 5,5 – 7

Wärme

- Kirschkernkissen lokal auf Blasenregion
- Warme Sitzbäder in Kamillentee

Viel trinken

- 1,5 – 2 Liter täglich → möglichst Wasser oder Tee (z.B. Brennnessel)
- Zusätzlich geeignet:
 - Fruchtsäfte, insbesondere aus Beeren
 - Fermentierte Milchprodukte mit probiotischen Bakterien

Nahrungsergänzung

- ➔ Es gibt viele Nahrungsergänzungen und ähnliches wie z.B. Homöopathie, welche unterstützend je nach Alter eingesetzt werden können. Lassen Sie sich dafür gerne in der Apotheke beraten!