

Harnwegsinfekten vorbeugen

Ihr Ratgeber für ein
Leben mit weniger
Blasenentzündungen



„Eine meiner
größten Heraus-
forderungen beim
Katheterisieren sind
Harnwegsinfekte.“

Tanja, 28, ist mit Spina bifida geboren



Wir sind für Sie da!

Sie haben häufig Harnwegsinfekte (kurz: HWIs) oder machen sich regelmäßig Sorgen darüber? Sie sind nicht allein! Mit dieser Broschüre möchten wir Sie bei der Vorbeugung von HWIs und auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität unterstützen.

Harnwegsinfekte, umgangssprachlich auch Blasenentzündungen genannt, stellen bei 41 Prozent der ISK-Anwender:innen eine tägliche Sorge dar. Viele haben mindestens zwei HWIs pro Jahr.* Wir wissen, dass das eine Herausforderung sein kann.

Bei Coloplast arbeiten wir eng mit Patient:innen und medizinischen Fachkräften zusammen, um geeignete Lösungen für Blasenprobleme zu finden. Wir konnten bereits zahlreichen Menschen bei ihren sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen helfen.

Auf den nachfolgenden Seiten haben wir daher praktische Tipps und Informationen für Sie zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen sollen, das Risiko eines HWI zu reduzieren. Wir stehen Ihnen zur Seite!

* ISK-Nutzerbefragung (Länder: US, UK, DE, NL, FR, IT), Januar 2016 (n = 2942).



Wichtig: Sie sind akut von einem Harnwegsinfekt betroffen? Dann wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, z. B. Ihren (Neuro-)Urologen/Ihre (Neuro-)Urologin oder Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin.

Was ist ein HWI?

Harnwegsinfekte sind Entzündungen der ableitenden Harnwege. Dazu zählen Nieren, Harnleiter, Harnblase und Harnröhre. Sie werden meist durch Bakterien im Urin verursacht.

Grundsätzlich können bei jedem von uns im Urin Mikroorganismen vorkommen. Dazu gehören Bakterien, Viren und Pilze. Sie verursachen nicht zwangsläufig einen HWI. Wenn sie sich vermehren, kann jedoch eine Infektion ausgelöst werden. Diese muss unter Umständen behandelt werden.

Jeder Mensch kann theoretisch einen HWI bekommen. Unter anderem durch die kürzere Harnröhre sind Frauen öfter betroffen als Männer. Mikroorganismen gelangen bei ihnen leichter in die Harnwege. Auch Katheter-Anwender:innen können trotz verbessertem Blasenmanagement HWIs entwickeln.

Schon gewusst?

81 Prozent der Katheter-Anwender:innen sagen, dass das Ausbleiben von HWIs für eine gesunde Blase steht.*

* ISK-Nutzerbefragung (Länder: US, UK, DE, NL, FR, IT), Januar 2016 (n = 2942).



Wichtig: Sprechen Sie immer mit Ihrer medizinischen Fachkraft zur Diagnose und Behandlung von HWIs.

Wie erkenne ich einen HWI?

Wenn Sie mindestens eines der folgenden Symptome feststellen, kann das auf einen Harnwegsinfekt hindeuten.* Sprechen Sie bitte Ihren Arzt/Ihre Ärztin darauf an!



Fieber/Schwitzen



Verstärkter Harndrang



Trüber und stark riechender Urin



Schmerzen beim Wasserlassen



Seitliche Bauch- und Unterbauschmerzen (Flankenschmerzen)



Neu auftretende oder verstärkte Inkontinenz



Häufigere Blasenentleerung



Vermehrte Spastiken in Körper und Blase



Zeichen einer autonomen Dysreflexie (Überreaktion des vegetativen Nervensystems)



Hinweis: Es ist möglich, dass Sie keinen Schmerzreiz spüren, wenn Ihre Nervenbahnen beeinträchtigt sind. Ein HWI kann nur dann nachgewiesen werden, wenn auch Bakterien im Urin sind.

*S2k-Leitlinie: Management und Durchführung des Intermittierenden Katheterismus (IK) bei neurogener Dysfunktion des unteren Harntraktes, 2019

Wie funktioniert die Blase?

Für ein gutes Blasenmanagement hilft es zu verstehen, wie eine gesunde Blase überhaupt funktioniert.

Die Blase befindet sich im unteren Harntrakt, zusammen mit den beiden Blasenschließmuskeln (Sphinktern) und der Harnröhre (Urethra). Die **Blase speichert den Urin**, bis er über die Harnröhre ausgeschieden wird.

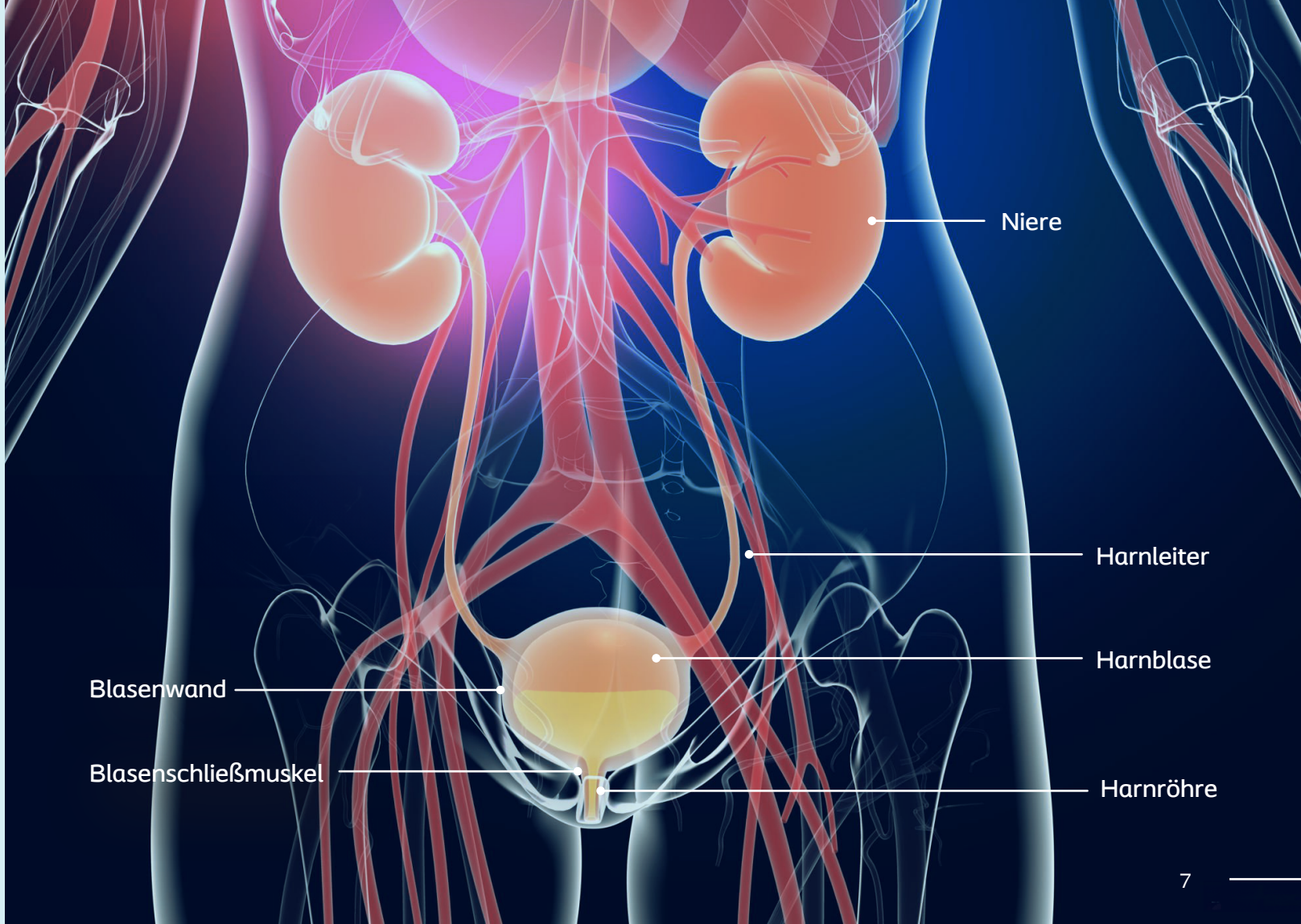
Die Blasenaktivität wird **über das Gehirn und das Rückenmark gesteuert**: Die Blasenwand besteht zu einem großen Teil aus Muskelgewebe und ist mit Dehungsrezeptoren ausgestattet. Diese melden den Füllstand der Blase an das Gehirn.

Wenn es Zeit zum Wasserlassen ist, wird dies bewusst vom Gehirn wahrgenommen. Normalerweise ist die erste Reaktion bei Harndrang, dass der äußere Blasenschließmuskel angespannt wird. Damit kann der Urin bis zur Toilette gehalten werden. **Eine regelmäßige und vollständige Entleerung der Blase kann dazu beitragen, HWIs vorzubeugen.**

Wenn die Blase nicht auf natürliche Weise oder nur unvollständig entleert werden kann, kann der **intermittierende Selbstkatheterismus (ISK)** durch die Nutzung von Einmalkathetern eine mögliche Lösung sein. So können die natürliche Speicherfunktion der Blase und regelmäßige Entleerungen erhalten bleiben.



Tipp: Um das HWI-Risiko zu minimieren, ist es wichtig, dass Sie Ihre Blase vollständig entleeren, da Restharn das Risiko für einen HWI erhöhen kann.



Niere

Harnleiter

Harnblase

Blasenwand

Harnröhre

Blasenschließmuskel

„Seit ich mit dem Katheterisieren begonnen habe, hat sich mein Leben erheblich verbessert. Beim Katheterisieren achte ich immer auf die Hygiene.“

Rob, 57, startete mit dem ISK aufgrund häufiger HWIs



Warum ist Hygiene so wichtig?

Wenn Bakterien beim Katheterisieren in den Harntrakt gelangen, kann das das Risiko für HWIs erhöhen. Achten Sie daher auf die folgenden Hygienemaßnahmen.

Bakterien können zum Beispiel in den Harntrakt gelangen, wenn die Hände nicht ausreichend gewaschen sind, man den sterilen Teil des Katheters berührt oder wenn der Harnröhreneingang unzureichend desinfiziert wurde.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie

- ① sich die Hände mit Wasser und Seife waschen und desinfizieren,
- ② den Bereich um den Harnröhreneingang reinigen und desinfizieren
- ③ und erst dann den Katheter einführen.



Tipp: Achten Sie bei jedem Toilettengang genau auf die richtige Wischrichtung: Wischen Sie immer von vorne nach hinten, damit Bakterien aus der Analregion nicht in den Harnröhreneingang gelangen.



Wichtig: Besprechen Sie die ideale Routine zur Blasen- und Darmentleerung am besten mit Ihrer medizinischen Fachkraft.

Wie sieht eine gute ISK-Routine aus?

Immer wenn Sie katheterisieren, wird nicht nur Urin aus der Blase gespült, sondern auch mögliche Bakterien. Deshalb ist es wichtig, Ihre Blase regelmäßig und stets komplett zu entleeren.

Ein Katheter-Zeitplan kann Ihnen dabei helfen, dem HWI-Risiko vorzubeugen. Entleeren Sie Ihre Blase so oft, wie es Ihre medizinische Fachkraft empfiehlt – üblicherweise vier- bis sechsmal täglich.

Restharn ist ein Risikofaktor für HWIs: Eventuell im Urin vorhandene Bakterien können sich vermehren, wenn die Blase nicht komplett entleert wurde. Deshalb ist es wichtig, ausreichend zu trinken und die Blase regelmäßig und vollständig zu entleeren.



Tipp: Lassen Sie sich zum Beispiel von Ihrem Handy per Wecker-App erinnern, wenn die nächste Entleerung ansteht.

Selbsttest: Entleere ich oft genug?

Um Ihre Blasengesundheit im Blick zu behalten, sollten Sie regelmäßig Ihre Urinmenge pro Entleerung messen. Besonders große oder geringe Urinmengen können auf Probleme hinweisen.

Wenn Sie bei empfohlener Flüssigkeitsaufnahme und regelmäßiger Katheterisierung wiederholt mehr als 500 ml oder weniger als 100 ml ausscheiden, sprechen Sie Ihre medizinische Fachkraft darauf an.

Im Hinblick auf eine gute ISK-Routine kann es auch hilfreich sein, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, beispielsweise in Selbsthilfegruppen. So profitieren Sie von den Erfahrungen anderer.



Wichtig: Besprechen Sie die ideale Routine zur Blasen- und Darm-entleerung am besten mit Ihrer medizinischen Fachkraft.



Tipp: Messen Sie regelmäßig Ihre Urinmenge. Nutzen Sie dazu die oben abgebildete Messskala als Anhaltspunkt.

Ihre Checkliste

- ☐ Handywecker stellen für regelmäßige Entleerung
- ☐ Katheter (packen Sie immer ein paar mehr ein)
- ☐ Extra Unterwäsche und vielleicht auch eine extra Hose
- ☐ Schleimhaut- und Handdesinfektionsmittel
- ☐ Papierhandtücher oder Tücher
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Tüten (für benutzte Zusatzprodukte, Katheter oder feuchte Kleidungsstücke)
- ☐ Spiegel (für Frauen)

Auch unterwegs gut vorbereitet

Ihre Blase sollte Sie nicht davon abhalten, raus zu gehen. Achten Sie jedoch auch unterwegs darauf, Ihren Katheterisierungsplan einzuhalten. Damit tun Sie Ihrer Blase etwas Gutes.

Ein ungewohntes Umfeld kann die ISK-Routine erschweren. Eine gute Vorbereitung auf alle Eventualitäten ist der Schlüssel. Das gibt Ihnen Sicherheit, auch für unterwegs.

Packen Sie am besten eine Notfalltasche, um unterwegs alles parat zu haben. Unsere Checkliste (siehe links) unterstützt Sie bei der Vorbereitung.



Tipp: Für unterwegs sind zum Beispiel Kathetersets mit integriertem Beutel praktisch. Mehr zum Coloplast Kathetersortiment finden Sie auf S. 18.

Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter pro Tag

Wir alle brauchen Flüssigkeit, um gesund zu bleiben. Wer ausreichend trinkt, spült zudem Bakterien schneller aus der Blase und kann so dazu beitragen, HWIs vorzubeugen.

Oft herrscht der Irrglaube: Wenn ich weniger trinke, muss ich auch weniger häufig katheterisieren. Doch: Unser Körper braucht Wasser, um zu funktionieren. Die empfohlene Tagesmenge liegt bei 1,5 bis 2 Litern und schwankt je nach körperlicher Aktivität, Größe oder Wetter. Sprechen Sie bei Unsicherheiten zur Trinkmenge mit Ihrer medizinischen Fachkraft.

Tipps für Ihre Trinkroutine

- **Wasser** ist grundsätzlich die beste Wahl.
- Sie wünschen *Inspiration*? Ungesüßte Kräutertees ohne Teein, Wasser mit Zitrone, Minze oder Gurke und Saftschorlen mit einem hohen Wasseranteil bringen mehr Abwechslung in Ihre gesunde Trinkroutine.
- **Reduzieren Sie koffeinhaltige Getränke** (Cola, Kaffee, Tee mit Teein wie schwarzer und grüner Tee, einige Energy Drinks) und solche mit künstlichen Süßstoffen auf ein Minimum. Sie können die Blase reizen.



Für mehr Informationen rund um die Blasengesundheit einfach den QR-Code scannen.





Für mehr Informationen rund um die Blasengesundheit einfach den QR-Code scannen.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

Sie kennen nun schon viele Tipps, die das HWI-Risiko senken können. Zusätzlich hilft es, wenn Sie insgesamt einen Blick auf sich und Ihre Gesundheit haben. Indem Sie genügend schlafen, gesund essen und regelmäßig Sport treiben, können Sie Ihr Immunsystem stärken und Ihre Chance, HWIs vorzubeugen, erhöhen.



Wichtig: Wenn Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen häufig unter HWIs leiden, bitten Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin um weiteren Rat. Er/Sie kann Ihnen geeignete Hinweise für Ihre ganz individuelle Situation geben.



Ausreichend Schlaf



Verkühlung vermeiden



Gesunde Ernährung durch ballaststoffreiche, natürliche, zuckerarme und basenüberschüssige Nahrungsmittel



Baumwoll-Unterwäsche und lockere Kleidung; feuchte Unterwäsche und Produkte mit Duftstoffen vermeiden für eine gesunde Haut



Regelmäßige Bewegung



Mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen, ob die Einnahme von z. B. D-Mannose oder Cranberry-Extrakt als Nahrungsergänzung sinnvoll sein könnte*



Hygiene im Alltag, z. B. sorgfältiges Händewaschen und Desinfizieren des Harnröhreneingangs



Hygieneartikel wie Einlagen etc. regelmäßig wechseln



Sterile Katheterspitze: kein Kontakt mit den Händen, der Kleidung oder der Haut um den Harnröhreneingang



Restharn vermeiden und gegebenenfalls mit der Ärztin/dem Arzt besprechen, ob eine Restharmessung per Ultraschall sinnvoll ist



Vor dem Geschlechtsverkehr Genitalbereich reinigen, viel Wasser trinken, davor und danach die Blase leeren



Ausreichend Pausen im Alltag einplanen und auch kleine Erfolge feiern

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass dies keine vollständige Auflistung ist. Die hier gegebenen Tipps können dazu beitragen, das Risiko von HWIs zu reduzieren, stellen jedoch keine Garantie dar.

* Aufgrund fehlender Evidenz sind medizinische Prophylaxe-Maßnahmen immer individuelle Therapieentscheidungen. Erfahrungsgemäß können diese Maßnahmen empirisch und auch in Kombination (unter Berücksichtigung der jeweiligen Fachinformationen) hilfreich sein.

A woman with brown hair and bangs, wearing black-rimmed glasses and a brown scarf, is sitting on a pink couch. She is wearing a blue long-sleeved shirt and is looking off to the side with a slight smile. The background is a bright, out-of-focus interior with white curtains. On the left side of the image, there is a teal-colored vertical band containing white text.

„Mit dem richtigen Katheter und der richtigen Unterstützung wird das Katheterisieren zu einem kleinen Teil des Alltags.“

Allison, 58, ist querschnittgelähmt

Die Katheter-Wahl: abgestimmt auf Ihren Lebensstil

Der richtige Katheter ist eine sehr persönliche Entscheidung. Testen Sie daher unterschiedliche Katheter, um Ihre ideale Lösung zu finden. Alle Luja™ und SpeediCath® Katheter haben sanfte Katheterraugen und eine einzigartige, hydrophile Beschichtung.



Für ein geringeres HWI-Risiko
Ein hydrophil beschichteter Katheter kann für weniger Reibung beim Einführen und insbesondere auch beim Ausführen sorgen. Im Vergleich zu anderen Kathetern weisen Studien mit beschichteten Kathetern auf weniger Infektionen^{1,2,3} und weniger Harnröhrenverletzungen^{1,4,5} hin.



3-facher Schutz für die Harnröhre
Alle Katheter von Coloplast verbindet die einzigartige, hydrophile Beschichtung mit der Triple Action Coating Technology™. Dank dieser bleiben die Katheter stets gleichmäßig beständig, befeuchtet und gleitfähig. Sie sind sofort gebrauchsfertig – für einen sicheren und sanften ISK.



Vollständige Blasenentleerung**
Luja™ ist der erste Einmalkatheter mit der Micro-hole Zone Technology™ und wurde entwickelt, um das Risiko für Harnwegsinfekte* zu verringern. Über 50 Mikro-Augen sorgen dafür, dass die Blase vollständig in einem kontinuierlichen Fluss entleert wird.**

¹ Cardenas et al. (2011), ² De Ridder et al. (2005), ³ Barken et al. (2022), ⁴ Stensballe et al. (2005), ⁵ Sutherland et al. (1996)

* Defined by UTI risk factor model; Kennelly M. et al. (2019), 10.1155/2019/2757862

** Luja™ für Männer: Es entstehen nahezu keine Harnflussunterbrechungen; eine vollständige Blasenentleerung ist definiert als < 10 ml (Landauro MH et al. (2023), DOI: 10.3390/jcm12165266, n = 42).

Luja™ für Frauen: Thiruchelvam et al. (2024), DOI: 10.12968/bjon.2024.0212. Individuelle Ergebnisse können variieren.

Luja™ und SpeediCath®:

Die große Produktvielfalt von Coloplast

Innovative Technologie trifft auf Komfort und Sicherheit:
Beim ISK bietet Coloplast vielfältige Optionen. Denn individuelle
Herausforderungen erfordern unterschiedliche Lösungen.



*Die Verpackungsfarbe der Katheter kann länderspezifisch unterschiedlich sein.



Mehr zum
Katheter-Angebot
von Coloplast
finden Sie hier:





„Der ISK hat
mir die Freiheit
gegeben, das
zu tun, was ich
tun möchte.“

Tabitha, 38, ab der Taille
abwärts gelähmt

Wir sind für Sie da!

Sie haben Fragen oder benötigen weitere Informationen? Dann kontaktieren Sie uns gerne.

Deutschland



beratungsservice@coloplast.com



+49 (0)800 780 9000



www.coloplast.de/katheter

Österreich



beratungsservice.at@coloplast.com



+43 (0)800 601092



www.coloplast.at

Schweiz



consumercare@coloplast.com



+41 (0)800 777070



www.coloplast.ch

Ostomy Care | Continence Care | Wound and Skin Care | Interventional Urology | Voice and Respiratory Care

PM-37056 / 210NIP339Z / 220NCMS413D

Coloplast AG, Blegistrasse 1, 6343 Rotkreuz, Schweiz, Tel. +41 799 79 79, swissinfo@coloplast.com, www.coloplast.ch
Coloplast GmbH, Thomas-Klestil-Platz 10, 1030 Wien, Österreich, Tel. +43 1 7075751-0, atbestellung@coloplast.com, www.coloplast.at
Coloplast and the Coloplast logo are trademarks of Coloplast A/S. © 2026-05. Coloplast A/S. All rights reserved.

