



## Harnwegsinfekte verstehen

Ratgeber zur Blasengesundheit





# Über diesen Ratgeber

**Seit unserer Gründung** 1957 arbeiten wir eng mit Gesundheitspflegefachkräften und Anwender\*innen zusammen, um Produkte und Lösungen zu entwickeln, die auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Durch diesen Hintergrund haben wir ein tiefes Verständnis für Blasenprobleme entwickelt und wissen, dass Harnwegsinfekte (HWI) besonders für Anwender\*innen von Kathetern ein Problem darstellen. In dieser Broschüre werden wir einige der häufigsten Fragen zu Harnwegsinfekten beantworten. Ausserdem haben wir Fakten und hilfreiche Tipps zusammengestellt, die dabei helfen können die Blase gesund zu halten und so das Risiko von HWI's zu minimieren.

**Coloplast** entwickelt und vertreibt Produkte und Serviceleistungen, um das Leben von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erleichtern. Bei Coloplast verstehen wir, was Sie durchmachen, weil wir bereits hunderttausenden Menschen geholfen haben, die mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen leben. Es ist unser Ziel Sie dabei zu unterstützen die richtigen Produkte und Lösungen zu finden, um ein aktives erfülltes Leben zu leben.

---

Alle Abbildungen nur zu Illustrationszwecken



Konsumenten, Pflegefachkraft und Coloplast. **Stärker zusammen.**

Harnwegsinfekte verstehen | 03

# Sorgen zu Harnwegsinfektionen (HWI)? Sie sind nicht allein

**Obwohl die genaue Ursache** von HWI ungeklärt ist, gibt es einige praktische Tipps, um das Risiko eines HWI zu reduzieren. Trotzdem sollten Sie immer eine medizinische Fachkraft konsultieren, wenn Sie doch mal einen HWI oder Fragen haben.

Auf den folgenden Seiten haben wir einige Tipps zusammengestellt:

Was ist ein HWI?

Wie kann ich HWI vorbeugen?

Hygiene

Routine

Katheteroptionen

**Ein weit verbreitetes Problem.** HWI ist ein häufiges Problem für viele Katheteranwender\*innen. Wenn Sie sich sorgen oder sich unsicher sind, wie Sie HWI reduzieren können, sind Sie nicht allein. In der Tat ist HWI ein signifikantes Problem: Viele Anwender\*innen haben zwei oder mehr HWI pro Jahr.

# Was ist ein HWI?

**Ein HWI kann** nachgewiesen werden, wenn Bakterien im Urin vorhanden sind und der\*die Anwender\*in ein oder mehrere von den auf der nächsten Seite genannten Symptome hat.

Bei den meisten Menschen ist der Urin steril (frei von Keimen und Bakterien), und die Anwesenheit von Bakterien im Urin verursacht nicht zwangsläufig einen HWI. Falls sich die Bakterienzahl erhöht und die Bakterien sich bis zu einem bestimmten Wert vermehren, können sie eine Infektion des Harntrakts auslösen, die ggf. behandelt werden muss.

Grundsätzlich kann jeder einen HWI bekommen, auch wenn das Risiko bei Katheternutzern höher ist. Frauen neigen mehr dazu HWI zu bekommen, da ihre Harnröhre im Vergleich kürzer ist, sodass Bakterien einen kürzeren Weg bis in die Blase haben.



*Es ist wichtig, dass Sie den Rat Ihrer behandelnden Fachkraft bei der Diagnose und Behandlung von Harnwegsinfekten suchen und auch befolgen.*

# Woher weiss ich, dass ich einen HWI habe?

Wenn Sie irgendwelche der unten aufgeführten Anzeichen oder Symptome<sup>1</sup> bemerken, kann dies auf eine Infektion hindeuten. Es kann jedoch sein, dass Sie Anzeichen wie Schmerz oder Reizungen der Blase nicht bemerken, wenn die Nerven, die die Blase versorgen, beeinträchtigt sind. Beachten Sie aber, dass ein HWI nur nachgewiesen werden kann, wenn auch Bakterien im Urin sind. Sie sollten immer Ihre behandelnde Fachkraft konsultieren, um die Diagnose zu bestätigen und die richtige Therapie zu erhalten:



Fieber / Schwitzen



Schmerzen beim Wasserlassen



Erhöhte Frequenz der  
Blasenentleerung



Verstärkter Harndrang



Seitliche Bauch- oder Unterbauch-  
schmerzen (Flankenschmerzen)



Zittern und erhöhte Muskel-  
spasmen in Körper und Blase



Dunkler und  
stark riechender Urin



Blut/Flocken im Urin

---

<sup>1</sup> Grabe et al. 2015, EAU Leitlinie zu urologischen Infektionen

# Wie funktioniert die Blase?

**Es kann helfen zu verstehen**, wie eine gesunde Blase funktioniert, da medizinische Fachkräfte mit Hilfe von Kathetern versuchen, genau diese wiederherzustellen. Wenn die Blase optimal funktioniert, sollte bei teilweise gefüllter Blase ein Harndrang zu spüren sein, so dass bewusst entschieden werden kann, wann der richtige Moment ist, um die Toilette aufzusuchen. Das Harnlassen ist idealerweise ein kontrollierter und bewusster Prozess. Der Schlüssel zu einer gesunden Blase ist das regelmässig und komplette Entleeren.

Die Blase sitzt im unteren Harntrakt, zusammen mit der Blasenschliessmuskulatur (Sphinktern) und der Harnröhre (Urethra). Die Blase speichert den Urin, bis er über die Harnröhre ausgeschieden wird.



**Die Blasenaktivität** wird über unser Gehirn und das Nervensystem gesteuert. Der Blasenmuskel verfügt über Dehnungsrezeptoren, die den Füllstand der Blase an das Gehirn melden.

Wenn der passende Zeitpunkt zum Entleeren der Blase ist, sendet das Gehirn die Nachricht über das Rückenmark an die Blase zurück, dass der Urin jetzt ausgeschieden werden kann.

Optimalerweise uriniert man 4-8 Mal täglich. Um das Risiko von HWI zu minimieren, ist es wichtig, die Blase vollständig zu entleeren, da Restharn (in der Blase verbliebener Urin) einen HWI auslösen kann.

Wenn Sie nicht in der Lage sind, Ihre Blase natürlich zu entleeren, sollte die Blasenentleerung über Katheter erfolgen. Wenn Sie intermittierende Katheter verwenden, sollten Sie so oft katheterisieren, wie Ihre behandelnde medizinische Fachkraft es Ihnen empfiehlt.



# Persönliche Hygiene ist wichtig

**HWI können entstehen**, wenn Bakterien – vielleicht durch nicht ausreichendes Händewaschen, oder wenn sich die Bakterien in der Nähe des Harnröhreneingangs befinden – durch das Katheterisieren in den Harntrakt eingebracht werden.

Deshalb ist es so wichtig, die Hände mit Seife und Wasser zu waschen und danach zu desinfizieren, bevor der Bereich um den Harnröhreneingang gesäubert und desinfiziert wird. Erst dann wird der Katheter eingeführt.

Passen Sie ausserdem auf, wie Sie sich selbst nach dem Harnlassen oder einer Darmentleerung waschen. Wischen Sie immer von vorne nach hinten, damit Bakterien aus der Analregion nicht in die Harnröhre bzw. den Harnröhreneingang gelangen. Es ist eine gute Idee, optimale Routinen zur Blasen- und Darmentleerung mit Ihrer behandelnden medizinischen Fachkraft zu besprechen.



Hygiene

# Entleeren Sie Ihre Blase regelmässig und vollständig

**Jedes Mal** wenn Sie Katheterisieren wird nicht nur Urin aus der Blase gespült, sondern auch Bakterien, die sich dort aufhalten können. Deshalb ist es so wichtig, einen regelmässigen Fluss durch die Blase aufrechtzuerhalten, um sie den Tag über mit frischem Urin zu "spülen". Lesen Sie die nächste Seite für Tipps zur Flüssigkeitsaufnahme.

Das Beibehalten eines Katheterisierungsplans kann dabei helfen, HWI vorzubeugen. Sie sollten Ihre Blase vollständig entleeren und zwar so oft, wie Ihre behandelnde medizinische Fachkraft es Ihnen empfiehlt – was üblicherweise 4-6 Mal pro Tag ist.



*Routine und Beachtung*

# Trinken Sie 1 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag

**Jeder Mensch** benötigt täglich Flüssigkeit, um gesund zu bleiben. Die empfohlene tägliche Menge für fast jeden Menschen liegt bei 1 - 2 Liter pro Tag. Wenn Sie unsicher sind, welche die für Sie beste Menge aufgrund Ihrer medizinischen Belange ist, sprechen Sie am besten mit Ihrer medizinischen Fachkraft.

Wasser ist die beste Wahl. Getränke, die Koffein (Cola, Kaffee, Tee und einige Energy Drinks) und künstliche Süsstoffe enthalten, sind bekannt dafür, die Blase zu reizen, sodass nur sehr wenig von ihnen konsumiert werden sollte.

Beobachten Sie bitte Ihr Trinkverhalten. Gelingt es Ihnen täglich ca. 8 Gläser (à 250 ml) Flüssigkeit zu trinken?



*Routine und Beachtung*

# Testen Sie sich selbst: Entleeren Sie oft genug?

**Hin und wieder** sollten Sie messen, wie viel Urin Sie pro Blasenentleerung ausscheiden. Ihr Ziel sollte sein, zwischen 300 und 500 ml auszuschleiden, weil dies ein Überfüllen der Blase verhindert und Inkontinenz vorbeugt. Wenn Sie mehr als 500 ml, oder weniger als 150 ml ausscheiden, sollten Sie Ihre medizinische Fachkraft konsultieren.

 Wenn die Menge, die Sie ausscheiden, im gelben oder roten Bereich liegt, sollten Sie Ihre medizinische Fachkraft konsultieren.





Routine und Beachtung

# Unterwegs

**Es ist wichtig**, dass Sie Ihren Katheterisierungsplan auch einhalten, wenn Sie unterwegs sind. Es kann schwieriger sein, sich an die normale Routine zu halten, wenn Sie in ungewohntem Umfeld sind. Sich auf alle Eventualitäten vorzubereiten, kann dabei helfen solche Schwierigkeiten zu überwinden.

Überlegen Sie sich, eine "Notfalltasche" vorzupacken, sodass Sie alle Materialien, die Sie benötigen, parat haben. Die Checkliste auf dieser Seite kann Ihnen dabei helfen sich vorzubereiten. Es gibt Katheter, die speziell dafür entwickelt wurden, um das Katheterisieren unterwegs zu erleichtern, wie bspw. Kathetersets mit integriertem Urinbeutel.



[consumercare@coloplast.com](mailto:consumercare@coloplast.com)  
Telefon 0800 777 070 (gratis)



## Checkliste

- Katheter (Packen Sie immer ein paar mehr ein)
- Extra Unterwäsche und vielleicht auch eine extra Hose
- Schleimhaut- und Handdesinfektionsmittel
- Papierhandtücher oder Tücher
- Feuchttücher
- Plastiktüten (Für benutzte Zusatzprodukte, Katheter oder feuchte Kleidungsstücke)
- Spiegel (Frauen)

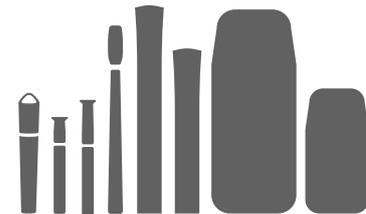
*Routine und Beachtung*

# Verwenden Sie jedes Mal einen sterilen Katheter

Um HWI vorzubeugen, sollten Sie bei jeder Katheterisierung einen neuen, sterilen und gleitfähig beschichteten Katheter verwenden.

Ein bereits hydrophil beschichteter Katheter kann dabei helfen weniger Reibung zu verursachen, wenn Sie ihn einführen und wieder entfernen.

Es macht das Katheterisieren angenehmer und praktischer. Studien, Daten und Ergebnisse bringen beschichtete Katheter im Vergleich zu anderen Kathetern ausserdem mit niedrigeren Infektionsraten<sup>1,2</sup> und weniger Harnröhrenverletzungen<sup>1,3,4</sup> in Verbindung.



Katheteroptionen

---

<sup>1</sup> Cardenas et al. 2011, <sup>2</sup> De Ridder et al. 2005, <sup>3</sup> Stensballe et al. 2005, <sup>4</sup> Sutherland et al. 1996.

# Ein Katheter, der zu Ihrem Leben passt

**Unterschiedliche Lebensstile** und Aktivitäten verlangen manchmal nach unterschiedlichen Katheterlösungen. Katheter gibt es in vielen unterschiedlichen Ausführungen: Standard Katheter, kompakte Katheter, die besser in kleine Taschen passen, oder Set-Katheter, bei denen ein Urinbeutel bereits integriert ist.

Den richtigen Katheter zu finden, ist eine sehr persönliche Entscheidung und der für Sie beste Katheter muss nicht der erste sein, den Sie ausprobieren. Untersuchungen zeigen, dass es sehr wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Katheter zufrieden sind, damit Sie Ihren Katheterisierungsplan einhalten und so eine gute Blasengesundheit erhalten<sup>1,2</sup>. Deshalb ist es so wichtig, den Katheter zu finden, der am besten zu Ihnen passt. Es kann sein, dass Sie unterschiedliche Katheter ausprobieren müssen, bevor Sie den für sich am besten passenden finden.



[consumercare@coloplast.com](mailto:consumercare@coloplast.com)  
Telefon 0800 777 070 (gratis)



Katheteroptionen

<sup>1</sup> Barbosa et al.2012, <sup>2</sup> Wyndaele Jj Spinal Cord 2002

# Ihre gesamte Gesundheit ist wichtig

Die Hinweise in dieser Broschüre sollen einige der häufigsten Fragen zu HWI beantworten, und Ihnen dabei helfen, das Risiko eines HWI zu minimieren. Es ist allerdings auch wichtig, sich in Erinnerung zu rufen, dass auch allgemein eine gute Gesundheit wichtig ist. Indem Sie genügend schlafen, gesund essen und regelmässig Sport treiben, stärken Sie Ihr Immunsystem und erhöhen Ihre Chancen HWI vorzubeugen.



*Sie sollten den spezifischen Anweisungen Ihrer behandelnden medizinischen Fachkraft und den Hinweisen zu Ihrer Katheterlösung immer folgen. Wenn Sie sich trotz all dieser Vorsichtsmassnahmen dennoch häufig HWI zuziehen, sollten Sie Ihre behandelnde medizinische Fachkraft um weiteren Rat bitten.*



# SpeediCath® – Setzt den Standard

Alle SpeediCath Katheter haben etwas gemeinsam – sie sind speziell auf die Bedürfnisse der Anwender zugeschnitten. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie mehr über unterschiedliche Katheter erfahren möchten:

 0800 777 070

 [consumercare@coloplast.com](mailto:consumercare@coloplast.com)

oder besuchen Sie uns online und bestellen Sie sich direkt Ihr persönliches Muster nach Hause:  
[www.coloplast.ch/produkte-und-muster/](http://www.coloplast.ch/produkte-und-muster/)



# SpeediCath® Flex – Leicht gemacht bis ins Detail

Selbstkatheterisieren soll für jeden Anwender möglichst einfach und unbeschwert sein. Unser flexibler Katheter SpeediCath® Flex erleichtert jeden Schritt des Katheterisierens – vom Öffnen, über das Anwenden bis hin zum Entsorgen.



## Hygienisch

Die trockene Schutzfolie und der elastische Griff ermöglichen ein sauberes und hygienisches Katheterisieren.



## Flexibel

Die flexible Kugelspitze und der weiche Katheter gleiten ganz sanft durch alle Biegungen der männlichen Harnröhre.



## Durchdacht

Die Verpackung ist praktisch und durchdacht. Nach Gebrauch können Katheter und Verpackung wieder verschlossen werden, um sie später klein gefaltet zu entsorgen.



# SpeediCath® Compact Eve – Entwickelt für Ihren Alltag

Frauen sind anspruchsvoll bei den Produkten, die sie benutzen. SpeediCath® Compact Eve ist ein Katheter, der speziell entwickelt wurde, um Ihren Alltag zu vereinfachen. Er ist der erste dreieckige Katheter, wodurch er sowohl diskret als auch einfach in der Handhabung ist.



## Sofort gebrauchsfertig

Die hydrophile Beschichtung macht SpeediCath® Compact Eve sofort gebrauchsfertig, sodass keine langen Wartezeiten benötigt werden.



## Sicher anzuwenden

Die dreieckige Form sorgt für einen sicheren Griff, um auch unterwegs hygienisch zu katheterisieren.



## Wiederverschliessbar

Das tropfsichere Wiederverschliessen ermöglicht einen diskreten, trockenen Transport und eine ortsunabhängige Entsorgung.



Sie benötigen weitere Informationen zum Thema oder haben Fragen zu unserem Kathetersortiment?  
Nutzen Sie gerne unseren telefonischen Beratungsservice unter **0800 777 070**.

Wir sind zu folgenden Zeiten erreichbar:  
Montag - Donnerstag 08.00 - 12.30 ; 13.30 - 17.00 Uhr  
Freitag 08.00 - 12.30 ; 13.30 - 16.00 Uhr

Sie können uns auch an [consumercare@coloplast.com](mailto:consumercare@coloplast.com) eine E-Mail senden.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

220NCMS413D / PM-23417

Coloplast A/S, Høtveddam 1, 3050 Humlebaek, Denmark  
[www.coloplast.com](http://www.coloplast.com) The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast Group. © 2022-11. All rights reserved Coloplast Group

