

Massnahme	Prinzip	Anwendung	Evidenzlevel
Verhaltensänderung	Trinkvolumen erhöhen	mindestens 2 Liter pro Tag	IV
	pH-neutrale Seifen verwenden	Vermeidung von übermässiger Hygiene Alternativ: Waschen mit Wasser	III
	Dusch-WCs	nur für den analen Bereich, nicht aber für die Vulva	III
	Stuhlhygiene	Reinigung von vorne nach hinten	III
	Hautpflege	mit fettenden, lipophilen Salben perineal/-anal und vulvär	III
	Wasserlassen nach Geschlechtsverkehr		IV
	Vermeiden von Unterkühlung		IIb
Lokale Östrogenisierung	Beheben des postmenopausalen Östrogenabfalles	2x/Woche intravaginale Anwendung Senkung des vaginalen pH und Förderung der Laktobazillen	Ib
Immunmodulation	Perorale Impfung mit lyophilisierten E. coli (18 Stämme)	Präparat Uro-Vaxom® IgA-Ekretion in der Blase wird erhöht	IIa
	Impfung (6 E.-coli-Stämme, Proteus mirabilis, Morganella, Enterococcus, Klebsiella)	Präparat Strovac® i. m. Applikation 3x im Abstand von 2 Wochen, Auffrischung nach einem Jahr (in der Schweiz nicht erhältlich)	III
	Beeinflussung der Darmkeime durch Probiotika	Milchsäurebakterien, Bifidobakterien 1 Tablette/Tag für 3 Monate	IIa
Phytotherapeutika	Birkenblätterpräparate Bärentraubenblätter (Arctostaphylos uva-ursi)	Arbutin und Hydrochinon werden aus den Darmbakterien freigesetzt und wirken desinfizierend	Ib
	Kombinationen von Xyloglukan und Gelatine, Propolis und Hibiskus	Harnansäuerung Bildung eines Biofilms und Reduktion der Bakterienadhärenz im Darm (Veränderung des intestinalen Mikrobioms)	IIb
	Cranberrysaft	verhindern das Anhaften der E. coli Pili ans Urothel 3 dl pro Tag oder Kapseln	III
	Kapuzinerkresse und Meerrettich	Angocin® – antibakterielle, immunstimulierende Wirkung	IIa
Blaseninstillationen	Hyaluronsäure und Chondroitinsulfat	Aufbau der Glykosaminoglykan-Schicht über dem Urothel der Blase	Ia
Verminderung E. coli Adhärenz	D-Mannose	Bindung der bakteriellen Pili und dadurch Verminderung der Adhärenz von E. coli am Urothel	Ib
Urinansäuerung	L-Methionin	Acimethin® 3x tgl. 1–2 Tabletten à 500 mg	IIa

Tab. 2: Übersicht der verschiedenen Massnahmen in der Behandlung rezidivierender HWI