

MEINE BLASE



FEUCHTE-HITZE

- Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen
- gelber, trüber, evtl. dunkler, riechender, eher spärlicher Urin
- bakterieller Befund
- Hitzeanzeichen wie innere Unruhe, Schlafstörungen, rotes Gesicht/rote Wangen, Kopfschmerzen
- Verstopfung

FEUCHTE-KÄLTE

- Reichlicher und heller Urin
- langsames Rinnen
das Gefühl, dass sich die Blase nicht vollständig entleert
- noch kein Brennen beim Wasserlassen, aber es fühlt sich so ähnlich an als wäre deine Harnröhre etwas verstopft
- Neigung zu Erkältung
- Weisser, geruchsloser Vaginalfluss
- Völlegefühl im Unterbauch
- Rückenschmerzen

HERZ-FEUER

- gelber, trüber, riechender (Hitze) und wenig Urin
- Völle- oder Druckgefühl im Unterleib
- brennende Schmerzen beim Wasserlassen
- meist kein bakterieller Befund
- Herzklopfen, Hitze im Kopfbereich
- Schlafstörungen
- Ungeduld, viel und schnell sprechen
- Reizbarkeit

INTIMBEREICH

- Trockene, dünne, lädierte Haut im Intimbereich
- Juckreiz im Intimbereich

AUCH NOCH WICHTIG

- Häufiger Harndrang, Urinmenge klein, keine Schmerzen
- häufiger Drang zum Wasserlösen, der oft nicht unterdrückbar ist (ca. 20 - 25 mal)
- Nykturie (5- 7 pro Nacht zur Toilette)

MEINE BLASE



GESCHICHTE

- Wiederkehrende Harnwegsinfektionen
- Sehr junges Alter bei der Erstinfektion (unter 15 Jahren)
- Harnwegsinfektionen in der Familiengeschichte

PSYCHE

- Stress, Druck und Zeitnot
- Angst vor weiteren Infektionen
- Ängste, Unsicherheiten, Misstrauen ins Leben
- Antriebslosigkeit
- zu viel Aktivität und Leistung
- Balance zwischen Ruhe und Bewegung sind aus dem Lot geraten

Was beobachte ich noch:

Was tut meiner Blase nicht gut:

Was tut meiner Blase gut:

HARNRÖHRE/BLASE

- starke Schmerzen in der Blase wie «Messer im Bauch
- Schmerzen in der Blase (über dem Venusbein)
- brennen der Harnröhre beim Wasserlösen (Schmerz tief unten)

SEXUALITÄT

- Schmerzen beim Sex
- Keine Lust auf Sex
- Neuer Sexualpartner
- Wunsch nach mehr Zärtlichkeit
- Nach dem Sex eine Blasenentzündung