

Beerensäfte beugen Blasenentzündungen bei Frauen vor

Fruchtige Medizin

Jede zweite Frau leidet mehr als einmal an einer Blasenentzündung. Jetzt erhärten sich die Befunde, dass sich die schmerzhaften Infekte mit der richtigen Ernährung oft verhindern lassen.

Damits keine Blasenentzündung gibt

So beugen Frauen Blasenentzündungen vor:

- ◆ Trinken Sie täglich ein Glas Beerensaft.
- ◆ Nehmen Sie mindestens zwei Liter ungesüsste Getränke pro Tag zu sich. Das spült die Blase.
- ◆ Reinigen Sie den Intimbereich immer von vorne nach hinten. So gelangen keine Darmbakterien in die Harnröhre.
- ◆ Halten Sie den Harn nicht allzu lange zurück. Das reizt die Blase.
- ◆ Verwenden Sie keine Intimdeos oder deodorisierte Binden.
- ◆ Empfindliche Frauen sollten nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren.

