



Vorbeugend handeln

Achten Sie auf Hygiene

Leeren Sie Ihre Blase alle drei bis vier Stunden, um Bakterien auszuspülen. Außerdem sollten Sie Ihren Intimbereich direkt nach dem Geschlechtsverkehr mit Wasser reinigen.

Optimieren Sie Ihr Trinkverhalten

Trinken Sie besonders viel. Gut sind Wasser oder Cranberrysaft mit mindestens 25% Cranberry-Anteil. Dieser wirkt antibakteriell und kann das Infektionsrisiko reduzieren.



Stärken Sie Ihr Immunsystem

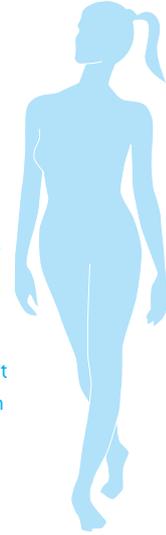
Ziehen Sie sich warm genug an und vermeiden Sie es, auf kalten Flächen zu sitzen. Auch Sport und eine gesunde Ernährung mit viel Vitamin C pushen Ihren natürlichen Schutzschild.



www.oceanspray.de

www.ocean-effekt.de

BLASENENTZÜNDUNG: IHR TASCHEN-PASS ZUR RISIKOREDUKTION



Blasenentzündungen sind lästig. Um vorzubeugen, sollten Sie wissen, welche Anzeichen eine Infektion ankündigen und in welchen Situationen Sie besonders aufpassen müssen. Dieser Kalender unterstützt Sie dabei und gibt Tipps zur gezielten Prävention.



schützt den Körper von innen

Zusammenhänge werden sichtbar – für Sie und Ihren Arzt

Was löst einen Infekt aus?

Bestimmte Faktoren erhöhen das Risiko, an einer Blasenentzündung zu erkranken – beispielsweise Unterkühlung, Chlamydien oder eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme. Halten Sie im Kalender Ihre persönlichen Risikosituationen fest.

Woran erkenne ich eine Infektion?

Erste Anzeichen können vermehrtes Wasserlassen, strenger Harngeruch oder ein Ziehen im Unterleib sein. Wer sofort handelt, kann den Infekt manchmal noch abwehren. Essen Sie Zitrusfrüchte und trinken Sie viel Wasser oder z. B. Cranberrysaft – und davon am besten 2-mal täglich je 150 ml. Notieren Sie, wann Sie erste Anzeichen bemerken.

Wie kann ich einen Infekt behandeln?

Wenn die Symptome stärker werden, können Sie Ihren Urin zu Hause mit einem Teststreifen (Apotheke) prüfen. Bei positivem Ergebnis oder anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen und diesen Kalender mitnehmen. Markieren Sie hier, wie lange der Infekt anhält.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Kalender (Bitte Monat eintragen) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-bottom: 5px;"> Infekt Erste Anzeichen Risikosituationen </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/></div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/></div> <div style="width: 33%;"><input type="checkbox"/></div> </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> Monat </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kalender voll? Bestellen Sie Ihren neuen Taschen-Pass per E-Mail: info@oceanspray.de