

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Blasenentzündungen vorbeugen: reichlich Trinken hilft**

#### **Das Forum Trinkwasser gibt Tipps und Rezeptempfehlungen**

Frankfurt am Main, 29. Januar 2019 – Jede zweite Frau kennt es: häufiger Harndrang, Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen oder sogar krampfartige Schmerzen im Unterleib. Eine Harnwegsinfektion, die in der Regel durch Bakterien verursacht wird, ist häufig der Grund dafür. Gerade in der kalten Jahreszeit treten diese Art von Infektionen gehäuft auf, denn die niedrigen Temperaturen setzen dem Immunsystem zu – wenig wärmende Kleidung, nasse Füße oder ein kalter Sitzplatz im Freien können sich zusätzlich ungünstig auswirken.

Natürlich sollte bei Beschwerden unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, um Komplikationen zu vermeiden. Aber damit es beim nächsten Mal vielleicht nicht so weit kommt, gibt das Forum Trinkwasser Tipps, die einer Blasenentzündung vorbeugen können.

#### **Wie selbst einer Harnwegsinfektion vorbeugen?**

- Für die Flüssigkeitsaufnahme empfehlen wir generell energiearme Getränke wie Trinkwasser, um die tägliche Energiezufuhr nicht unnötig in die Höhe zu treiben.
- Mit bis zu zwei Litern Trinkwasser oder warmen Tee am Tag werden Harnwege und Blase gespült. Dann haben es Bakterien schwer, sich festzusetzen und eine Entzündung auszulösen.
- Nicht warten bis die Blase vollständig gefüllt ist, sondern lieber frühzeitig und häufiger am Tag die Toilette aufsuchen.
- Um vor allem die Füße, den Unterleib und den Rücken vor dem Auskühlen zu schützen, immer auf warme Kleidung achten.

#### **Pressekontakt:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Franziska Preinreich  
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) oder [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de), [f.preinreich@relations.de](mailto:f.preinreich@relations.de)

## Trinkwasserrezepte bieten Abwechslung

Wem pures Trinkwasser oder der immer gleiche Kräutertee zu langweilig ist, dem empfiehlt das Forum Trinkwasser schmackhafte Rezepte, die Abwechslung bringen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer frisch gemachten Heißen Zitrone mit Ingwer? Dazu einfach ein bis zwei unbehandelte Zitronen auspressen und deren Saft mit ein paar Ingwerscheiben und Minze in eine Teekanne geben und mit einem halben Liter kochendem Wasser aufgießen. 6 Minuten ziehen lassen und möglichst heiß trinken. Das Vitamin C in der Zitrone unterstützt das Immunsystem, der Inger wirkt zusätzlich antibakteriell. Wer es weniger säuerlich mag, hält sich am besten an roten Eistee mit frischer Pfefferminze. Hierfür einfach 1 Liter roten Früchtetee aufbrühen und mit frischer Minze, Limetten- und Orangenscheiben und nach Belieben mit Honig verfeinern. Damit schmeckt einfacher Früchtetee gleich viel frischer und auch hier hilft das zusätzliche Vitamin C der Zitrusfrüchte dem Immunsystem. Weitere Rezepte rund ums Trinkwasser finden Sie auf [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de).

**Das Forum Trinkwasser e. V.** informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de), auf [Facebook](#) und [Twitter](#).

## Bildmaterial:



## Copyright Forum Trinkwasser e.V./Adobe Stock

(Zur freien Verwendung im Kontext dieser Meldung unter Nennung des Urhebers, bitte senden Sie uns bei Fragen eine E-Mail an [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de))

### Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation | Iris Löhlein, Franziska Preinreich  
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) oder [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de), [f.preinreich@relations.de](mailto:f.preinreich@relations.de)