

Wie du dich vor Blasenentzündungen schützen kannst:



1. **Mach schnell Pipi:** Wenn du merkst, dass du aufs WC musst, zögere nicht! Deine Blase mag es nicht, wenn sie warten muss.
2. **Tschüss, nasse Kleidung:** Bist du nass geworden? Wechsle deine Kleidung schnell! Nasse Sachen sind ungemütlich und nicht gut für deinen Körper.
3. **Nach dem Pipimachen:** Wisch immer von vorne nach hinten. So bleiben die Bakterien, die wir nicht mögen, weit weg von der Blase.
4. **Nicht frieren:** Warst du schwimmen? Zieh danach schnell deine trockenen Sachen an, damit du nicht frierst. Dein Körper mag es warm und kuschelig!
5. **Trink viel:** Stell dir vor, du spülst alle unliebsamen Bakterien mit Wasser weg. Je mehr du trinkst, desto besser!
6. **Regelmässig aufs WC für Gross:** Damit sich nichts in deinem Bauch staut, geh regelmässig aufs WC. Das hält dich fit und deine Blase froh.