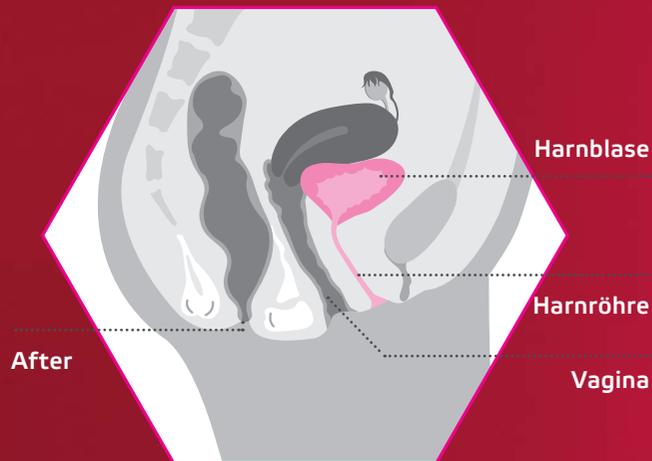


Die Blase im Fokus

Die weibliche Anatomie unterscheidet sich durch die Nähe von Harnröhre, Vagina und After sowie durch die deutlich kürzere Harnröhre maßgeblich von der männlichen.



Hormonelle Schwankungen, etwa während des Menstruationszyklus, der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, können die Schleimhäute beeinflussen und die natürliche Funktion der Blase und Harnwege verändern. Auch äußere Faktoren wie falsche Intimhygiene, enge synthetische Kleidung oder eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr können die Harnwege negativ beeinflussen.

Für Frauen ist die gesunde Blase von großer Bedeutung für das allgemeine Wohlbefinden und erfordert deshalb besondere Aufmerksamkeit.

Was ist wichtig für die Blase?



Bewege Dich viel und reduziere nach Möglichkeit Stress. Das unterstützt Dein Immunsystem.



Vermeide Alkohol und Nikotin. Diese Stoffe können die Blase reizen. Auch Koffein, scharfe Gewürze und Zitrusfrüchte haben manchmal diesen Effekt.



Trinke ausreichend, am besten Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft, die Blase regelmäßig zu spülen.



Achte auf eine geeignete und milde Intimpflege. Eine gesunde Vaginalflora wirkt wie eine Schutzmauer gegen Keime.



Beckenboden stärken. Beckenbodenübungen stärken die Muskeln im Unterleib wie z. B. die Muskulatur am Blasenaustritt.

Muss ich oder muss nicht? ich nicht!



9602251/2025

Mehr erfahren unter femannose.de

Informationsbroschüre zum Thema Blase

FEMANNOSE® F – Trinkgranulat für die Blase*

- Mit Preiselbeer-Extrakt für die Harnwege und die Blase*
- Mit 2 g D-Mannose (pro Sachet)
- Gut verträglich
- Auch in Schwangerschaft und Stillzeit anwendbar**
- Vegan, frei von Laktose, Gluten und Konservierungsstoffen

JETZT NOCH
PINKER UND
FRUCHTIGER IM
GESCHMACK



Verzehrempfehlung

Der Inhalt eines Beutels wird in einem Glas Wasser (200 ml) aufgelöst. 1–3 Beutel pro Tag können von Erwachsenen und Kindern ab 14 Jahren verzehrt werden.

* Preiselbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei (bei mindestens 3 Beuteln täglich).

** Nach Absprache mit dem Arzt.

FEMANNOSE® E – die Tabletten für die Blase*

- Mit Preiselbeer-Extrakt für die Harnwege und die Blase*
- Mit 2 g D-Mannose (pro 2 Tabletten)
- Gut verträglich
- Auch in Schwangerschaft und Stillzeit anwendbar**
- Frei von Laktose, Gluten und Konservierungsstoffen

ALS
TABLETTE



Verzehrempfehlung

Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren können 2–6 Tabletten pro Tag verzehren. Die Einnahme ist mit einem Glas Wasser empfohlen.

* Preiselbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei (bei mindestens 3 Tabletten täglich).

** Nach Absprache mit dem Arzt.

Die Kraft der Preiselbeere

Seit Jahrhunderten wird die Preiselbeere für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt. Ähnlich wie ihre nordamerikanische Verwandte, die Cranberry, enthalten die heimischen, leuchtend roten Beeren wertvolle Proanthocyanidine. Durch neuere Forschung wurden für die Preiselbeere u. a. antioxidative Effekte nachgewiesen.¹ Somit kann der Preiselbeer-Extrakt in **FEMANNOSE®** zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion beitragen.



Einfachzucker D-Mannose

D-Mannose ist ein Zucker, den der Körper in geringen Mengen selbst bildet. Dieser natürliche Zucker beteiligt sich nicht signifikant am Glukosestoffwechsel und ist gut verträglich. Die in **FEMANNOSE®** verwendete D-Mannose wird über den Zwischenschritt Glukose aus nicht genmanipuliertem Mais gewonnen.

¹ Kostka T et al. Antioxidants 2022; 11(3): 467.