

Sport, warme Kleidung, viel trinken: Wintertipps vom Urologen

Im Winter arbeitet das Immunsystem nicht so gut, deshalb plagen sich viele in der kalten Jahreszeit mit Infekten. Doch nicht nur Erkältungen sind häufig, auch Blasenentzündungen treten vornehmlich in dieser Zeit auf. An sich ist Kälte allein zwar nicht gefährlich, aber sie macht den Körper sensibler. Dieser versucht, sich vor Wärmeverlust zu schützen, indem sich Blutgefäße in den Schleimhäuten zusammenziehen. In der Folge werden die Schleimhäute nicht mehr richtig durchblutet, was die Abwehr schwächt. Doch auch Abgeschlagenheit zählt zu den typischen Wintererscheinungen. Die besten Wintertipps dagegen kennt der Urologe Dr. Reinhold Schaefer vom Ärztenetzwerk Uro-GmbH Nordrhein.

Warm anziehen schützt vor Blasenentzündungen

Viele Menschen, vor allem Frauen, leiden besonders im Winter häufig unter Blasenentzündungen. Kühlen Unterleib und Füße aus, arbeitet das Immunsystem nicht mehr richtig und Bakterien dringen leichter in den Körper ein. „Vor allem bei Frauen gelangen Erreger aufgrund ihrer kürzeren Harnröhre einfacher in die Blase“, führt Dr. Schaefer aus. „Hinzu kommt, dass viele Menschen an kalten Tagen zu wenig trinken. Aufgrund dessen trocknen die Blasen-schleimhäute aus, wodurch sich Bakterien noch schneller festsetzen und vermehren.“ Vorbeugend gilt, viel zu trinken, um Bakterien auszuspülen und ihnen keine Chance zu geben, sich einzunisten. Zudem Füße und Unterleib immer warm halten und bei Harndrang schnellstmöglich eine Toilette aufsuchen.

Sport und gesunde Ernährung gegen Abgeschlagenheit

Etwa ab dem 35. Lebensjahr verändert sich der Hormonhaushalt bei Männern, was Auswirkungen auf Sexualleben, Fruchtbarkeit und Stimmung hat. So sprechen Abgeschla-

genheit, Erektionsstörungen und zunehmender Bauchspeck für einen Testosteronmangel. Da es keine Hormonersatztherapien gibt, raten Urologen, männlichen Wechseljahreserscheinungen durch gesunde Ernährung und Sport entgegenzusteuern. Gerade im Winter gewinnen diese Tipps an Bedeutung, da dunkle Tage generell zu Schläppigkeit und Stimmungsabfall führen. Ausreichend Bewegung steht bei gesundheitsbewussten Männern also trotz Kälte und Nässe ganz oben auf der To-do-Liste. Denn zu wenig sportliche Betätigung kombiniert mit weihnachtlichem Festessen verstärkt Nebenwirkungen wie Abgeschlagenheit und geringere Libido zusätzlich.

Auch wenn's gut tut: Sitzheizung aus lassen

Wenn draußen ein eisiger Wind weht und die Temperaturen unter null sinken, stellen Männer im Auto gern die Sitzheizung an. Doch die wohlige Wärme der Sitzheizung beeinträchtigt die Fruchtbarkeit des Mannes – wenn auch nur vorübergehend. „Es stimmt zwar, dass die Hoden starke Wärme nicht vertragen und die optimale Temperatur für unbeschränkte Samenproduktion unterhalb der Körpertemperatur liegt“, erklärt Dr. Schaefer. „Für eine dauerhafte Schädigung wäre aber eine wochen- bis monatelange Überhitzung nötig.“ Möglich ist jedoch, dass eine Wärmeeinwirkung über Stunden oder ein heißes Bad kurzzeitig die Spermienqualität vermindert.