

Nicht nur warm anziehen hilft

# Das schützt die Blase im Winter

Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und  
ärztlicher Geschäftsführer des  
Ärztetzwerks Uro-GmbH Nordrhein

Experten-Tipp der Woche

Häufiges Wasserlassen und ein brennendes Gefühl sind die ersten Anzeichen für eine Entzündung der Harnwege. Vor allem im Winter ist die Blase anfällig dafür. Doch mit dem richtigen Verhalten können Sie einer Infektion vorbeugen.

● **Warme Kleidung:** Wenn der Unterleib und die Füße auskühlen, arbeitet das Immunsystem nicht mehr richtig und Bakterien können leichter in den Körper eindringen. „Vor allem bei Frauen gelangen Erreger aufgrund einer kürzeren Harnröhre einfacher in die Blase,“ sagt der Urologe Dr. Reinhold

Schaefer. Füße und Unterleib also immer warm halten. Lange Pullover und dicke Winterstiefel sind die ideale Kleidung.

● **Viel trinken:** Viele Menschen trinken bei Kälte zu wenig. „Aufgrund dessen trocknen die Blasenschleimhäute aus, wodurch sich Bakterien noch schneller festsetzen und vermehren“, sagt der Experte. Viel Flüssigkeitszufuhr hilft, bereits vorhandene Bakterien auszuspülen, und nimmt ihnen damit die Möglichkeit, einzudringen. Bei Harndrang immer möglichst schnell auf die Toilette gehen.

● **Badesachen wechseln:** Nach dem Schwimmen nasse Badesachen immer gleich ausziehen, denn Bakterien fühlen sich in dem feuchten Klima pudelwohl. Wenn durch den kalten Stoff der Badekleidung dann auch noch die körper-

eigene Abwehr geschwächt wird, haben es Bakterien ganz leicht, sich einzunisten.

● **Nach dem Sex zur Toilette:** Beim Geschlechtsverkehr können Bakterien in die Blase geschoben werden und dort eine Entzündung verursachen. Nach dem Sex immer sofort auf die Toilette gehen, das beugt einer Infektion vor.

● **Natürliche Hilfe:** Viele Ärzte verschreiben zu schnell Antibiotika. Leichte Harnwegsinfekte lassen sich auch natürlich behandeln. In der Apotheke gibt es z.B. spezielle Blasentees. Auch Cranberry-Produkte sorgen dafür, dass sich Bakterien nicht weiter vermehren.

**Mit der richtigen Vorsorge kommen Sie ohne Blasenentzündung durch den Winter**