

DIE BESTEN TIPPS GEGEN BLASENENTZÜNDUNG

Wer sich **RICHTIG VERHÄLT**, wird die schmerzhaften Beschwerden schnell wieder los

Wenn es kalt ist, versucht unser Körper uns vor Wärmeverlust zu schützen, indem sich die Gefäße zusammenziehen. Die geringere Durchblutung schwächt aber zugleich die Abwehr. „Weil die Harnröhre bei Frauen kürzer ist, gelangen die Erreger dann leichter in die Blase“, erklärt der Urologe Dr. Reinhold Schaefer vom Ärztenetzwerk Uro-GmbH Nordrhein.

Unterleib und Füße warm zu halten ist also wichtig. Auch dann, wenn Sie bereits Beschwerden haben. Denn die Wärme lindert nicht zuletzt das unangenehme Brennen. Bei einer Blasenentzündung sollten Sie außerdem viel Wasser oder Tee trinken. Sonst könnte die Blasenschleimhaut austrocknen und Bakterien sich leichter festsetzen, so Urologe Schaefer. ■