



## Bleiben Sie gesund

# Winter-Tipps vom Urologen

**I**m Winter ist das Immunsystem sehr gefordert, deshalb plagen sich viele in der kalten Jahreszeit mit Infekten. Doch nicht nur Erkältungen treten häufig auf, sondern auch Blasenentzündungen. An sich ist Kälte 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 Schleimhäute nicht mehr richtig durchblutet, was die Abwehr schwächt. Doch auch Abgeschlagenheit zählt zu den typischen Wintererscheinungen.



*Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und ärztlicher Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein hat für Sie folgende Tipps zusammengestellt:*

### ● Warm anziehen schützt vor Blasenentzündungen

Vor allem Frauen leiden besonders im Winter häufig unter Blasenentzündungen. Kühlen Unterleib und Füße aus, schwächt dies das Immunsystem und Bakterien dringen leichter in den Körper ein. „Vor allem bei Frauen gelangen Erreger aufgrund einer kürzeren Harnröhre einfacher in die Blase“, führt Dr. Schaefer aus. „Hinzu kommt, dass viele Menschen an kalten Tagen zu wenig trinken. Deshalb trocknen Blasenschleimhäute aus, wodurch sich Bakterien noch schneller festsetzen und vermehren.“ Vorbeugend gilt, viel zu trinken, um Bakterien auszuspülen und ihnen somit 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

Ab 35 Jahren verändert sich der Hormonhaushalt auch bei Männern und das hat Auswirkungen auf das Sexualleben, die Zeugungsfähigkeit und die Stimmung. So sprechen Abgeschlagenheit, Erektionsstörungen und zunehmender Bauchspeck für einen Testosteronmangel. Da es keine Hormonersatztherapien gibt, raten Urologen, männlichen Wechseljahres-Erscheinungen durch gesunde Ernährung und Sport entgegenzusteuern. Gerade im Winter gewinnen diese Tipps an Bedeutung, da dunkle Tage generell zu Schlappeheit und Stimmungsabfall führen. Ausreichende Bewegung steht bei gesundheitsbewussten Männern also trotz Kälte und Nässe ganz oben auf der „To-Do-Liste“. Denn zu wenig sportliche Betätigung kombiniert mit reichlichem Essen verstärkt Nebenwirkungen, wie Abgeschlagenheit und geringere Libido, zusätzlich.

### ● Auch wenn es angenehm ist – Sitzheizung nicht einschalten

Wenn draußen eisiger Wind weht und die Temperaturen unter den Gefrierpunkt sinken, drehen Männer im Auto gerne die Heizung höher und stellen die Sitzheizung an. Doch die wohlige Wärme der Sitzheizung beeinträchtigt die Zeugungsfähigkeit des Mannes – wenn auch nur vorübergehend. „Es stimmt zwar, dass 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.