

Warm anziehen schützt vor Blasenentzündungen

Viele Menschen, vor allem Frauen, leiden besonders im Winter häufig unter Blasenentzündungen. Kühlen Unterleib und Füße aus, arbeiten Immunsysteme nicht mehr richtig, und dann dringen Bakterien leichter in den Körper ein. Vor allem bei Frauen gelangen Erreger aufgrund einer kürzeren Harnröhre einfacher in die Blase. Hinzu kommt, dass viele Menschen an kalten Tagen zu wenig trinken. Aufgrund dessen trocknen Blasenschleimhäute 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.

Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und ärztlicher Geschäftsführer der Uro-GmbH in Köln. Praxisschwerpunkte unter anderem urologische Onkologie und Harnsteinanalyse



Foto: Uro GmbH Nordrhein