

## Die besten Winter-Tipps vom Urologen

### **Sitzheizung lieber aus lassen / viel trinken gegen Blasenentzündung / auch Männer kommen in Wechseljahre**

**Köln, Oktober 2013.** 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 Schleimhäute nicht mehr richtig durchblutet, was die Abwehr schwächt. Doch auch Abgeschlagenheit zählt zu den typischen Wintererscheinungen. Die besten Wintertipps dagegen kennt Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und ärztlicher Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein:

### **Tipp: 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 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. 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.

### **Tipp: Sport und gesunde Ernährung gegen Abgeschlagenheit**

Mit 35 Jahren verändern sich Hormonhaushalte bei Männern und haben Auswirkungen auf Sexualleben, Fruchtbarkeit und Stimmung. So

#### Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover  
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

#### Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln  
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

sprechen Abgeschlagenheit, Erektionsstörungen und zunehmender Bauchspeck für Testosteronmangel. Da es keine Hormonersatztherapien gibt, raten Urologen, männlichen Wechseljahrs-Erscheinungen durch gesunde Ernährung und Sport selbst 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 weihnachtlichem Festessen verstärken Nebenwirkungen wie Abgeschlagenheit und geringere Libido zusätzlich.

**Tipp: Auch wenn's gut tut – Sitzheizung aus lassen**

Wenn draußen eisiger Wind weht und Temperaturen unter null sinken, drehen Männer im Auto gern die Heizung höher und stellen die Sitzheizung an. Doch die wohlige Wärme der Sitzheizung beeinträchtigt die Fruchtbarkeit 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.

Weitere Informationen unter [www.urologen-nrw.de](http://www.urologen-nrw.de).

**Pressekontakt**

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover  
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

**Direktkontakt**

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln  
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65