

Gut durch den Winter kommen

Urologe erklärt, was Blasenentzündungen vorbeugt

Köln, November 2017. Im Winter arbeitet das Immunsystem nicht so gut, deshalb plagen sich viele in der kalten Jahreszeit mit Infekten herum. Doch nicht nur Erkältungen sind häufig, auch Blasenentzündungen treten vornehmlich in dieser Zeit auf. An sich ist Kälte allein zwar nicht gefährlich, aber sie sorgt für Veränderungen im Körper. Dieser versucht sich vor Wärmeverlust zu schützen, indem sich Blutgefäße in den Schleimhäuten zusammenziehen und sie schlechter durchbluten. Durch die geschwächte Abwehr wird der Körper anfälliger für Blasenentzündungen. Warme Kleidung schützt vor Unterkühlung. Auch Extrakte aus Cranberry wirken präventiv, helfen aber nicht mehr bei einer akuten Entzündung. Drauf weist die Uro-GmbH Nordrhein, ein Zusammenschluss niedergelassener Urologen aus NRW hin.

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 Urologe Dr. Reinhold Schaefer vom Netzwerk 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 warmhalten und bei Harndrang schnellstmöglich eine Toilette aufsuchen.

Pressekontakt

Robst PR - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf
robst@robst-pr.de - fon: 05085-98 171-02 – fax: 05085-98 171-01

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Hohenstaufenring 48-54 - 50674 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

Cranberrysaft als „Wunderwaffe“ gegen Harninfekte?

Als sanftes Mittel gegen Harnwegsinfektionen empfehlen viele den Genuss von Cranberrysaft, -kapseln oder der getrockneten Frucht. Doch das natürliche Hausmittel hat auch Grenzen: „Ein in der Beere enthaltener Stoff erschwert Studien zufolge Bakterien zwar in der Tat, sich an den Wänden der Blase festzusetzen, einen verlässlicher Schutz oder ein wirksames Mittel gegen eine vorhandene Entzündung stellt er jedoch nicht dar“, stellt Dr. Schaefer klar. Auch Bärentraubenblätterdragees und Kräutertees können beitragen, die Blase durchzuspülen. Diese Hausmittel allein bekämpfen die Entzündung der Blase jedoch nicht. Um die kalte Jahreszeit ohne Folgeerkrankungen wie Nierenbeckenentzündungen zu überstehen, sollten Betroffene daher gerade bei häufigem Auftreten von Blasenentzündungen in jedem Fall einen Urologen aufsuchen. Er kann Ursachen finden und entsprechend behandeln.

www.urologen-nrw.de

Weitere Informationen unter www.urologen-nrw.de.