

## **Harnwegsinfekten im Winter vorbeugen: So schützen Sie sich effektiv**

In den kalten Monaten sind Harnwegsinfekte besonders häufig und betreffen vor allem Frauen. Der Wechsel zwischen der eisigen Außentemperatur und der wohligen Wärme in Innenräumen stellt für den Körper eine Belastung dar, die das Risiko für Infektionen erhöhen kann. Auch eine geschwächte Immunabwehr aufgrund der kalten Jahreszeit sowie das Tragen von feuchter Kleidung, die den Unterleib auskühlen lässt, begünstigen die Entstehung von Blasenentzündungen. Bakterien, die normalerweise im Darm vorkommen, können so leichter in die Harnwege gelangen und dort eine Infektion auslösen. Dies führt zu unangenehmen Symptomen wie Brennen beim Wasserlassen, häufigem Harndrang und Unterleibsschmerzen. Glücklicherweise gibt es verschiedene Maßnahmen, mit denen sich das Risiko einer Harnwegsinfektion deutlich senken lässt. Die Versandapotheke [mycare.de](https://mycare.de) hat wertvolle Tipps zusammengetragen, die dabei helfen, das Risiko einer Harnwegsinfektion in der kalten Jahreszeit zu minimieren.

### **1. Wärme**

Um Harnwegsinfektionen in der kalten Jahreszeit vorzubeugen, ist es besonders wichtig, den Körper vor Unterkühlung zu schützen. Es sollte darauf geachtet werden, insbesondere den Unterleib und die Füße warm zu halten, da diese Bereiche besonders kälteempfindlich sind. Eine gute Wahl sind warme Kleidungsschichten, die den Körper effektiv isolieren, sowie beheizte Socken und wasserdichte Schuhe, die verhindern, dass Feuchtigkeit eindringt und die Füße kalt werden. Trockene Füße sind entscheidend, da nasse Füße das Risiko von Infektionen erhöhen können. Atmungsaktive Schuhe helfen, Schweißbildung zu vermeiden, während das zügige Wechseln nasser Kleidung dazu beiträgt, Kälteexposition zu reduzieren.

### **2. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr**

Es ist wichtig, ausreichend zu trinken. Ziel sollte es sein, täglich mindestens 1,5 bis zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu sich zu nehmen. Besonders Wasser ist ideal, da es den Körper hydratisiert, ohne zusätzlich Zucker oder andere unerwünschte Stoffe zuzuführen. Tees wie Brennnessel oder Kamille bieten zudem entzündungshemmende Eigenschaften. Das regelmäßige Trinken kleiner Mengen fördert die Blasenfunktion und senkt das Risiko von Infektionen.

### **3. Regelmäßige Blasenentleerung**

Ein regelmäßiger Toilettengang ist eine ebenso wichtige Maßnahme zur Vorbeugung von

Harnwegsinfekten. Wenn der Urin zu lange in der Blase bleibt, können sich Bakterien schneller vermehren und das Risiko einer Infektion erhöhen. Es ist daher ratsam, den Harndrang nicht zu unterdrücken und die Blase regelmäßig zu entleeren. Besonders nach dem Geschlechtsverkehr sollte man zeitnah auf die Toilette gehen, um Bakterien, die während des Aktes in die Harnröhre gelangt sein könnten, auszuspülen. Dies trägt dazu bei, die Harnwege sauber zu halten und das Risiko für eine Infektion zu senken.

#### **4. Sanfte Intimhygiene**

Um das Risiko von Harnwegsinfekten zu verringern, ist eine sorgfältige Intimhygiene besonders wichtig. Der Intimbereich sollte sanft gereinigt und auf aggressive Seifen oder Parfüms verzichtet werden, da diese die empfindliche Haut und das natürliche Gleichgewicht der Flora beeinträchtigen können. Stattdessen sollten milde, pH-hautneutrale Produkte verwendet werden. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, nach dem Toilettengang immer von vorne nach hinten zu säubern. Diese Methode verhindert, dass Darmbakterien, wie *Escherichia coli*, in die Harnröhre gelangen, was die Hauptursache für viele Harnwegsinfekte ist.

#### **5. Mit pflanzlicher Kraft gegen Infektionen**

Natürliche Hilfsmittel können eine wertvolle Unterstützung bei der Vorbeugung von Harnwegsinfekten bieten. Besonders bekannt sind Cranberry-Produkte, die dabei helfen können, die Ansiedlung von Bakterien an der Blasenschleimhaut zu verhindern. Sie sind in verschiedenen Formen wie Kapseln, Saft oder Pulver erhältlich und eignen sich hervorragend für eine regelmäßige Anwendung. Ein weiteres hilfreiches Mittel ist D-Mannose, ein natürlicher Zucker, der Bakterien bindet und dabei hilft, sie aus dem Körper auszuscheiden. Ergänzend dazu können Heilpflanzen-Tees aus Kräutern wie Bärentraubenblättern oder Brennnesseln unterstützend wirken. Diese Tees fördern die Gesundheit der Harnwege und wirken entzündungshemmend, wodurch sie das Risiko für Infektionen verringern können.

#### **6. Immunsystem stärken**

Ein starkes Immunsystem ist entscheidend für die Abwehr von Harnwegsinfekten. Es lässt sich durch eine gesunde Lebensweise gezielt unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ist, stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Besonders Vitamin C, Zink und probiotische Lebensmittel fördern die Immunfunktion und helfen, Entzündungen zu verhindern. Auch regelmäßige Bewegung trägt zur Stärkung des Immunsystems bei, indem sie die Durchblutung fördert und den Stoffwechsel ankurbelt. Zusätzlich ist ausreichend Schlaf wichtig, um den Körper zu regenerieren und das Immunsystem nachts optimal arbeiten zu lassen. Ein

ganzheitlicher Ansatz aus gesunder Ernährung, Bewegung und Erholung hilft, Infektionen vorzubeugen und die Gesundheit langfristig zu unterstützen.

### **Wann sollte man zum Arzt gehen?**

*„Ein Arztbesuch ist dringend erforderlich, wenn bei einem Harnwegsinfekt Symptome wie starke Schmerzen, Blut im Urin oder Fieber auftreten. Diese Anzeichen deuten auf eine schwerwiegendere Infektion hin, die ohne Behandlung auf die Nieren übergreifen und ernsthafte gesundheitliche Komplikationen verursachen kann. Insbesondere wenn sich die Beschwerden nicht innerhalb von ein bis zwei Tagen bessern oder sich verschlimmern, sollten Betroffene umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Ebenso gilt: Wenn mehr als zwei bis drei Harnwegsinfekte pro Jahr auftreten, ist ein Arztbesuch angezeigt. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung verhindern die Ausbreitung der Infektion und helfen, langfristige Schäden zu vermeiden“,* empfiehlt Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de.

**Mehr Informationen zu dem Thema finden Sie [hier](#).**

### **Über mycare.de**

Als eine der ersten Versandapotheken Deutschlands hat mycare.de ([www.mycare.de](http://www.mycare.de)) den deutschen Markt seit 2001 nachhaltig verändert. Neben einem umfangreichen Onlineshop mit über 90.000 Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten bietet mycare.de vielfältige Dienstleistungen zur persönlichen Gesundheitsversorgung an. In einem modernen Apothekenlabor stellt mycare.de individuelle Arzneimittel nach höchster pharmazeutischer Qualität her, darunter Rezepturen für Hormontherapien, homöopathische Mittel, Hautcremes und medizinisches Cannabis. Jede Arzneimittelbestellung wird individuell von Fachpersonal nach höchster pharmazeutischer Qualität angefertigt und geprüft. Zu den weiteren Dienstleistungen von mycare.de gehören der Arzneimittel- und Hausapotheken-Check sowie der Tabletten-Service MEDPAC. Als regionaler Großversorger beliefert mycare.de medizinische Einrichtungen in ganz Deutschland mit Arzneimitteln, Hilfsmitteln und Verbandstoffen und sorgt zudem für die umfassende Versorgung von Patient:innen im Heimbereich. Eine persönliche Beratung erfolgt sowohl telefonisch und per E-Mail als auch an drei Apothekenstandorten in Lutherstadt Wittenberg.

### **Pressekontakt:**

Pia Senkel | [pia.senkel@tonka-pr.com](mailto:pia.senkel@tonka-pr.com) | +491733702649

Julia Burcevski | [julia.burcevski@tonka-pr.com](mailto:julia.burcevski@tonka-pr.com) | +4917658851839