

Kalter Rücken, kalter Po?

Ein Trick im Herbst hält Blasenentzündungen fern

Beim Warten auf den Bus, beim Schnacken in der Mittagspause, beim Kaffee zwischendurch, nach dem Regenguss auf der Fußballtribüne: Sitzen wir auf kalten Steinen, Bänken oder Stühlen, verkühlen wir uns schnell die Blase.

Sitzen wir zu kalt, ziehen sich durch einen Reflex die Blutgefäße im Becken zusammen. Das beschert uns nicht nur ein kaltes und unangenehmes Gefühl, es verschlechtert auch die Durchblutung. So erhöht das Sitzen auf kaltem Untergrund die Gefahr für eine Blasenentzündung.

Was also tun? Man kann doch nicht immer ein Kissen mit sich herumtragen, falls man sich unverhofft setzen will. Kann man nicht? Kann man doch:

Kaufen Sie sich für ein paar Euro eine normale, dünne Isomatte aus aufgeschäumtem Plastik, eine Schlafsackunterlage für Wanderer. Diese dünne Thermoliegematte wird so zugeschnitten, dass sie in jede Tasche passt. Dazu legen Sie eine Tasche nach der anderen darauf: Handtaschen, Tagesrucksack, Ausgehtäschchen. Jedes Mal wird der Umriss der Tasche mit Filzstift oder Kuli gezeichnet. Jede Umrissform wird danach mit einer Schere ausgeschnitten. Das dauert pro Tasche nicht mehr als fünf Minuten.

Arp Blum

*ist Facharzt für Urologie,
Zusatzbezeichnungen: Medikamentöse Tumorthherapie,
Andrologie, Palliativmedizin, Männergesundheit CMI
www.uro-meer.de*



So passt in jede Tasche ein maßgeschneidertes Sitzkissen, das nicht von Tasche zu Tasche umziehen muss. Es hält zuverlässig warm und trocken, wenn es abends kühl wird oder schon geregnet hat. Ihre Harnblase wird es Ihnen danken.

