

Kalte Füße auf dem Weihnachtsmarkt: Vorsicht, Harnwegsinfektion!

BERLIN – Bundesweit ziehen Weihnachtsmärkte etwa 160 Millionen Menschen an. Bei Glühwein oder Apfelpunsch verplaudern viele oft mehrere Stunden an den bunten Buden. Damit die geselligen Treffen keine unerwünschten Nachwirkungen haben, sollten Weihnachtsmarktfans auf warme Bekleidung achten. Zu dünne Jacken oder ausschließlich bürotaugliche Schuhe führen schnell zur Auskühlung. Dies kann das Entstehen von Harnwegsinfektionen begünstigen.

Kälte schwächt die körpereigene Abwehr

Harnwegsinfektionen entstehen nicht durch Kälte, sondern durch Bakterien, die über die Harnröhre in die Blase und im weiteren Verlauf auch in die Harnleiter oder bis ins Nierenbecken aufsteigen können. Aber: Kalte Temperaturen schwächen die Abwehr. Unterkühlt dann noch der Beckenbereich, verringert sich die Durchblutung – und die weißen Blutkörperchen können Bakterien nicht mehr so aktiv bekämpfen.

Diagnose mit Labortests

Zu den typischen Symptomen einer Harnwegsinfektion gehören ständiger Harndrang, Schmerzen im Unterleib und Brennen beim Wasserlassen. Bei schweren Verläufen können Betroffene auch Fieber bekommen. Urintests zeigen, ob eine Infektion der Harnwege die Beschwerden verursacht. Mittels Urinteststreifen können Ärzt*innen erhöhte Werte für weiße Blutkörperchen und Nitrit im Urin erkennen. Ob der Urin Bakterien enthält, zeigt sich bei einer mikroskopischen Untersuchung.

Antibiogramm für zielgerichtete Behandlung

Nicht jede Harnwegsinfektion muss mit Antibiotika behandelt werden. Wenn die Erreger jedoch mit Antibiotika bekämpft werden, empfehlen Fachleute den Einsatz möglichst zielgerichteter Wirkstoffe, um Resistenzbildungen zu vermeiden. Bleibt die Therapie trotzdem erfolglos, sollte ein Antibiogramm erstellt werden. Anhand einer Bakterienkultur aus der Urinprobe bestimmen Labormediziner*innen genau, um welche Erreger es sich handelt – und welche Antibiotika gegen sie wirken.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus Harnwegsinfektionen“ sowie das IPF-Faltblatt „Infoquelle Urin“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei bitte Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

16.12.2025

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

www.vdgh.de