

Gegen das „Tröpfchenproblem“ lässt sich eine Menge tun Neue Hilfe für die schwache Blase

Ein herzhaftes Lachen oder ein Niesen – und schon ist es passiert: Die Blase gehorcht nicht mehr. Davon sind auch eine Menge jüngerer Frauen betroffen. Zum Glück gibt es immer mehr wirksame Therapien

Dass Blasenschwäche alles andere als eine „Alte-Leute-Krankheit“ ist, bestätigt der Vize-Vorsitzende der Deutschen Kontinenz Gesellschaft Prof. Heinz Kölbl. Der Experte erklärt: „Gerade nach einer Schwangerschaft kann es durch die geschwächte Beckenbodenmuskulatur zu Urinverlust kommen. Der Verschlussmechanismus der Blase funktioniert dann nicht mehr richtig. Die beste Möglichkeit, dem entgegenzuwirken, sind spezielle Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens. Die Betroffenen lernen, diese Muskelpartie anzuspannen und zu entspannen.“

Linderung für jedes Problem

Viele Frauen mit einer schwachen Blase neigen dazu, zu wenig zu trinken. Sie denken, ihr „Tröpfchenproblem“ so besser im Griff zu haben. Doch das ist ein Trugschluss. Wichtig ist vielmehr, dass die Blase trainiert bleibt, damit sie nicht schrumpft und sich keine Keime ansiedeln. Zwei Liter Flüssigkeit sollte man über den Tag verteilt zu sich nehmen. Zurückhaltung ist dagegen bei harntreibenden Getränken wie Kaffee oder Bier geboten. **Tipp:** Am besten keine großen Mengen auf einmal trinken, um starkem Harndrang vorzubeugen.

Pflanzliche Möglichkeiten, die Blase zu stärken, bieten Goldruten-Tee bzw. Kürbiskerne (z. B. „Granu Fink“, Apotheke). Prof. Kölbl: „Bei schwereren Fällen werden heute moderne Pharmaka wie Anticholinergika eingesetzt, mit denen die Anspannung der Blasenmuskulatur gedämpft wird. Eine neue Therapie setzt auf Botulinumtoxin. Es wird in die Blasenwand gespritzt und lähmt die Nerven, sodass Betroffenen der ständige Harndruck genommen wird.“

Ein Netzband stabilisiert

Zeigen all diese Maßnahmen keinen Erfolg, kann eine Operation helfen. Prof. Kölbl: „Bewährt hat sich ein kleiner Eingriff (TVT-Methode). Dabei wird ein Kunststoffband wie eine Hängematte millimetergenau unter der Harnröhre platziert, um diese zu stabilisieren und unwillkürliches Wasserlassen zu verhindern.“

Training stärkt den Beckenboden

Einfache Übung: Auf den Rücken legen. Beine hüftbreit aufstellen. Nun den Rücken beim Ausatmen vom Boden heben, rechte Hand zum linken Knie führen. Den Beckenboden anspannen. Mit dem Einatmen die Spannung lösen. Seite wechseln, je fünfmal wiederholen.



Gerade bei einer schwachen Blase ist ausreichend trinken wichtig

Ein Pflaster hilft bei starker Inkontinenz

Gut verträglich. Ist es kaum noch möglich, den Urin zu halten (Dranginkontinenz) kann man sich ein Pflaster mit dem Wirkstoff Oxybutynin verschreiben lassen. Es bremst den Harndrang. Anders als bei Tabletten treten kaum Nebenwirkungen auf.



Kürbiskerne zum Kauen sind lecker und entspannen den Blasenschließmuskel