



Bei Aufregung zur Toilette? Hier zeigt sich der Zusammenhang von Blase und Psyche

Inkontinenz

Auch die Psyche kann schuld sein

Kurz vor der Reise, einem Vorstellungsgespräch oder auch nur vor einer Rede bei einer Familienfeier ist die Toilette unser bester Freund. **Denn die Aufregung, die wir in solchen Momenten verspüren, schlägt auch auf die Blase.** Angeregt vom vegetativen Nervensystem meldet das Organ dann fast minütlich „Harndrang“ ans Gehirn.

Aber auch permanenter Stress, etwa in der Beziehung oder im Job, kann dazu führen, dass die Blase überreizt ist. Betroffene leiden dann unter ständigem Harndrang, manchmal sogar unter Inkontinenz, dem unkontrollierten Verlust von Urin. **Die Deutsche Gesellschaft für Kontinenz in Kassel bestätigt, dass jede fünfte Inkontinenz psychisch bedingt ist und sich unter veränderten Umständen zurückbilden kann.**

Die Blase als Spiegel der Seele – das ist auch die Beobachtung von Dr. Annette Maleika, Leiterin der Sektion für Urogynäkologie an der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg. „Ich bin überzeugt, dass es Blasenstörungen gibt, die psychische Ursachen haben.“ Vor allem bei Frauen, die sich sehr unter Druck fühlen, nervös

oder depressiv sind, Probleme in der Partnerschaft oder mit der Sexualität haben, sollte man immer auch eine psychosomatische Ursache für die Inkontinenz mit in Betracht ziehen, rät die Expertin. **Meist aber handelt es sich dabei um eine Mischform von körperlichen und psychischen Ursachen.** „Bei einer Frau, die wegen einer Beckenbodenschwäche unter einer Belastungsinkontinenz leidet, können psychische Faktoren das Blasenproblem weiter verstärken“, so Dr. Maleika.

Die Ursachen sind oft sehr komplex

So kann eine Blasenschwäche Sexualität erschweren – manchen Frauen ist das recht.

Wenn Menschen in Pflegeheimen inkontinent werden, kann das natürlich am Alter und der nachlassenden Kraft der Blasenmuskulatur liegen. Aber in manchen Fällen ist es auch denkbar, dass – wie bei Kindern – eingenässt wird, weil die Menschen nur so Pflege und Zuwendung bekommen. Auch eine versteckte Aggression gegenüber den Pflegenden kann dahinterstecken.