

# Heikles Thema **Blasenschwäche**



20-mal und  
mehr am Tag  
„müssen“  
– das

kennen auch viele junge Frauen, weiß Experte Prof. Heinz Kölbl. Tipps für ein Tabu-Problem

**B**ei Inkontinenz denken alle an ältere Damen. In Wirklichkeit trifft es aber auch sehr viele junge Frauen. „Viele schämen sich, vertrauen sich nicht mal ihrem Partner an und sind allein mit ihren Ängsten“, sagt Prof. Heinz Kölbl, Gynäkologe an der Uniklinik Mainz und Vize-Vorsitzender der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft. Wir sprachen mit ihm über Ursachen und Lösungen.

Bei Blasenschwäche sollten Sie viel trinken: das trainiert

## Warum auch junge Frauen davon betroffen sind

„Nach der Schwangerschaft kann es durch die geschwächte Beckenbodenmuskulatur zu Urinverlust kommen. Der Verschlussmechanismus der Blase funktioniert dann nicht mehr richtig. Ein Dammschnitt erhöht das Risiko besonders“, erklärt Prof. Kölbl.

Eine Schwangerschaft ist aber nicht die einzige mögliche Ursache. Auch Frauen, die viel oder extremen Sport machen, etwa für einen Marathon trainieren, sind gefährdet. Letztlich kann sogar der Hormonhaushalt schuld sein. Es gibt Frauen, die immer in der zweiten Zyklushälfte, wenn der Östrogenspiegel im Körper fällt, unter Inkontinenz leiden.



Cranberries schützen die Blase vor Bakterien

## Wie Sie sich schützen können

Das Wichtigste: Werden Sie aktiv. Prof. Kölbl: „Ein etwa durch Husten oder Niesen ausgelöster Urinverlust lässt sich bei frühzeitiger Diagnose gut behandeln.“ Am besten hilft Beckenbodengymnastik. Die inneren Muskeln anzuspannen, ist zwar eine kleine Kunst, aber viele Sportzentren bieten gute Kurse an. „Auch wer sich einmal die Woche im Fitnessstudio auf ein PowerPlate stellt, lernt sich von innen kennen“, rät der Experte. Allerdings ist regelmäßiges Training notwendig. „Übergewicht erhöht das Risiko“, so Prof. Kölbl. Abnehmen ist daher oft ebenfalls hilfreich.

## Welche Therapien nützen

Wenn Gymnastik allein nicht ausreicht, gibt es – je nach genauem Beschwerdebild – auch die Möglichkeit, die Blase mit Medikamenten zu beruhigen. „Eine neue Therapie setzt auf Botulinumtoxin. Es wird in die Blasenwand gespritzt und lähmt die Nerven, sodass der ständige Harndruck genommen wird“, sagt Prof. Kölbl.