

- VISITE
- Medizin
    - Bewegungsapparat
    - Gehirn / Nerven
    - Haut / Haar / Zähne
    - Herz-
    - Kreislaufkrankungen
    - Infektion / Immunsystem
    - ▶ Innere Krankheiten
    - Krebs
    - Schmerz
    - Sinnesorgane
  - Ernährung
  - Bewegung
  - Naturheilverfahren
  - Gesundheitswesen
  - Schwerpunkte
  - Alle Sendungen
  - Mitmachen
  - Wir über uns
  - Kontakt

▶ NDR Fernsehen 12.04.2011 20:15 Uhr

## Harninkontinenz - Ein überflüssiges Tabu

Sie kennen jede öffentliche Toilette in ihrer Stadt, ihr Alltag ist bestimmt durch ständige Toilettengänge und die Sorge, einmal nicht rechtzeitig nach Hause auf die Toilette zu kommen. Sie können nicht mehr durchschlafen und sie geben ein Vermögen für saugfähige Vorlagen aus: Frauen mit einer Harninkontinenz, im Volksmund auch Blasenschwäche genannt. Obwohl die Harninkontinenz eine Volkskrankheit ist, die früher oder später jede dritte Frau betrifft, trauen sich die Betroffenen oft nicht, darüber zu reden oder ärztliche Hilfe zu suchen. Dabei gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, dieses Problem in den Griff zu bekommen.



### Harninkontinenz

Jede dritte Frau leidet unter einer Blasenschwäche. Vielen Betroffenen ist es unangenehm, über ihr Problem zu sprechen.

In den meisten Fällen - oft nach Geburten - ist der Beckenboden geschwächt, ein Muskelgeflecht, das sich wie eine Acht um Vagina und After legt. Doch auch die Blase selbst kann für den Harnverlust verantwortlich sein. Deshalb wird bei der Diagnostik nicht nur der Beckenboden untersucht, sondern auch der Blasendruck gemessen. Über einen kleinen Katheter wird Wasser in die Blase geleitet und gemessen, wie viel Wasser sie halten kann. Zusätzlich muss die Patientin genau protokollieren, wann sie im Alltag auf Toilette muss und wie viel sie dabei ausscheidet. Mit diesen Daten können die Ärzte erkennen, welche Art der Inkontinenz vorliegt und wie sie behandelt werden kann.

### Belastungsinkontinenz: OP kann helfen



Mit Beckenbodentraining kann man die Belastungsinkontinenz in den Griff bekommen.

Bei einer Senkung der Blase oder des Beckenbodens spricht man von einer Belastungsinkontinenz. Kann diese durch Beckenbodentraining und andere konservative Verfahren wie Pessare und Medikamente nicht ausreichend ausgleichen lässt, hilft eine kleine Operation. Dabei werden in einem kurzen Eingriff über zwei Einstiche durch die Haut oder von der

Vagina aus spannungsfreie Vaginalbänder (TVT-Bänder) unter die Harnröhre gezogen, um die nicht mehr intakte Bandstruktur des Beckenbodens zu unterstützen. Eine Entfernung der Gebärmutter ist dafür heute nicht mehr erforderlich.



Nächste Sendung:  
19.04.2011 20:15 Uhr

### Visite

Millionen Menschen laufen bundesweit regelmäßig. Doch der Spaß wird häufig getrübt durch Verletzungen. Wie kann man das verhindern? Außerdem: Trauma nach Herzinfarkt.

### Wiederholung der Sendung

21.04.2011 02:05 Uhr  
22.04.2011 06:00 Uhr

▶ Zur Sendungsseite

### VIDEOS



### Harninkontinenz: Interview

12.04.2011 | 20:15 Uhr  
Welche Maßnahmen versprechen bei Blasenschwäche Erfolg?  
▶ Video starten (06:13 min)

### RATGEBER ZUM THEMA

Sonja Soeder, Grace Dorey:  
Ganz Frau Ihr Beckenboden-  
Buch für erfüllte Sexualität und  
Kontinenz.  
67 Seiten  
TRIAS (2010)  
12,95 €

André Reitz:  
Gesunde und starke Blase.  
296 Seiten  
Hirzel (2010)  
22,80 €

Ulla Häfelinger:  
Gymnastik für den  
Beckenboden - Ein starkes  
Stück Frau.  
120 Seiten  
Meyer & Meyer (2009)  
16,95 €

Irene Lang-Reeves:  
Beckenboden: Wie Sie den  
Alltag zum Training nutzen.  
128 Seiten  
Gräfe und Unzer (2007)  
12,99 €

## Dranginkontinenz: Verhaltensänderung nötig

Bei einer sogenannten Dranginkontinenz hilft dagegen keine Operation, sondern nur eine Verhaltensänderung. Unterstützt durch Physiotherapie und gegebenenfalls auch Medikamente muss die Patientin lernen, ihre Blase besser zu kontrollieren und Druck auszuhalten. Zunächst geht es darum, ein Gefühl für die Beckenbodenmuskulatur zu entwickeln, die normalerweise völlig unbewusst funktioniert. Durch bestimmte Biofeedback-Übungen, zum Teil mit Hilfe spezieller Sensoren und eines Computers, trainieren die Frauen ihre Muskulatur gezielt und lernen, die Beckenbodenregion bewusst wahrzunehmen und seltener zur Toilette zu gehen. Medikamente (zum Beispiel Hormoncremes, Tabletten (Anticholinergika), Botox-Spritzen) können die überaktive Blase beruhigen und eine normale Füllung ermöglichen. Auch eine elektrische Nervenstimulation (TENS) kann hilfreich sein. Dabei wird die Beckenbodenmuskulatur über Elektroden auf der Haut stimuliert und trainiert.

### VIDEOS

#### Welche Maßnahmen versprechen bei Blasenschwäche Erfolg?

12.04.2011 | 20:15 Uhr

Welche Maßnahmen versprechen bei Blasenschwäche Erfolg? Dr. Sabine Gaiser im Interview mit Moderatorin Vera Cordes.

[▶ Video starten \(06:13 min\)](#)

Die Therapiemöglichkeiten der Blasenschwäche sind inzwischen so vielseitig und erfolgreich, dass sich keine Frau mit ihrer Inkontinenz abfinden sollte. Denn in aller Regel kann der Arzt effektiv helfen.

#### Interviewpartnerin im Studio:

Dr. Sabine Gaiser  
Oberärztin  
Interdisziplinäres Kontinenzentrum  
Bremen im Klinikum Links der Weser

gGmbH  
Senator-Weßling-Straße 1  
28277 Bremen  
Tel. (0421) 879 12 43

Autoren des Fernsehbeitrags:  
Jutta Rosbach und Anna Schubert

 Drucken

 Seite empfehlen



▶ Soziale Netzwerke - so funktioniert's

### LINKS

#### [Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie](#)

Therapeutenliste, aktuelle Informationen und Kontakt.

[▶ Link in neuem Fenster öffnen](#)

#### [Deutsche Seniorenliga e.V.](#)

Kostenlose Broschüren, Aktuelles und Kontakt.

[▶ Link in neuem Fenster öffnen](#)

#### [Deutsche Kontinenz Gesellschaft](#)

Informationen über die Krankheit, Hilfsangebote, Klinik-Übersicht und Veranstaltungstipps.

[▶ Link in neuem Fenster öffnen](#)