

Kompakt

Vorbeugen

Warme Füße: Frieren setzt die Abwehrkräfte herab, sind die Füße nass geworden, Socken und Schuhe wechseln und sich ein warmes Fußbad gönnen.

Viel trinken: Zwei bis drei Liter am Tag, das spült Infektionserreger aus der Blase. Am besten Früchte- und Kräutertee, Obstsaft und Wasser, viele schwören auf ein Glas warmes Bier, wenn die Blase brennt, das wirkt harntreibend.

Intimpflege: Grundsätzlich von vorne nach hinten wischen, viel Wasser und eine milde Seife reichen völlig.

Sex: Vorher und hinterher auf die Toilette, das spült Bakterien aus der Harnröhre.

Blase vollständig leeren: Aufgerichtet auf der Toilette sitzen und warten, bis alles draußen ist.

Wenn es schon wehtut: Nach dem Toilettengang eine Wärmflasche/warmes Kirschkernkissen zwischen die Beine, dreimal am Tag eine Tasse Salbei- oder Bärentraubenblättertée, warme Sitzbäder mit Kamillenextrakt
Zum Arzt: Wenn es nach zwei Tagen keine Besserung gibt oder die Beschwerden sehr stark sind.

Selbsthilfe

■ Die Deutsche Kontinenz-Gesellschaft bietet auf ihrer Homepage umfassende Information und leicht verständliche Broschüren zum Herunterladen. Zudem gibt es einen Link zu Beratungsstellen, geordnet nach Postleitzahlen: www.kontinenz-gesellschaft.de Broschüren gibt es auch per Post, Kontakt: 0561/780604.

■ Die Initiative Blasenschwäche e. V. bietet im Servicebereich ihrer Homepage eine kompakte Anleitung für Beckenbodenübungen: www.initiative-blasenschwaeche.de links über den Punkt Service/ Downloadbereich navigieren.

■ Der Selbsthilfeverband Inkontinenz e. V. (www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org) sammelt auf seiner Homepage Informationen aus Sicht von Betroffenen. Er bietet Foren zum Erfahrungsaustausch.



Blasenschwäche

Nur keine Scham

Blasenschwäche ist kein Thema, über das man gerne redet. Dabei sind rund fünf Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen und man kann eine Menge dagegen tun.

Von Andrea Herzig

Inkontinenz ist kein Minderheitenproblem, etwa jede vierte Frau und jeder zehnte Mann leidet darunter. Viele Menschen sehen diese Krankheit aber als peinliches hygienisches und nicht als medizinisches Problem. Zum Doktor geht man erst, wenn es richtig schlimm wird. Nur 25 bis 30 Prozent der Betroffenen, schätzt der Mainzer Gynäkologe und Vizevorsitzende der deutschen Kontinenz-Gesellschaft, Professor Heinz Kölbl, sprechen mit ihrem Arzt. Das ist falsch, denn der unwillkürliche Harnabgang lässt sich oft erfolgreich behandeln.

Unsere Harnblase kommt uns erst in den Sinn, wenn sie nicht normal funktioniert, dann beeinflusst sie unser Leben mehr, als uns lieb ist. Die Nieren eines Menschen arbeiten rund um die Uhr, um das Blut von Giftstoffen zu reinigen. Dabei entsteht das Abfallprodukt Urin, der über die Harnleiter in die Blase fließt. Die Blase speichert die Flüssigkeit und hält sie zurück, bis wir auf die Toilette gehen können. Nachts sorgt ein Hormon dafür, dass wir nicht dauernd müssen und acht Stunden im Bett liegen bleiben können.

Wenn ungewollt Harn abgeht, kann das unterschied-

liche Ursachen haben – organische und psychische. Eine Blasenschwäche entsteht durch Funktionsstörungen in drei unterschiedlichen Bereichen, in der Muskulatur der Blase, beim Verschluss der Harnröhre oder im Nervenzentrum. Das führt zu mehreren Inkontinenzformen, bei denen man tropfenweise Urin verliert oder sich die Blase mit einem Schlag leert. Die Gründe: Entzündungen im Urogenitaltrakt, Steine oder (sehr selten) Tumore im Harnleiter, hormonelle Veränderungen, zum Beispiel in den Wechseljahren, Veränderungen der Prostata, Verletzungen, Übergewicht,

