

Tabuthema Blasenschwäche

Millionen leiden darunter, doch kaum jemand spricht darüber. Schluss damit! Die häufigsten **URSACHEN**, die beste Behandlung



STILLER ORT
Eine schwache Blase schränkt den Aktionsradius ein

Manche werden plötzlich von solch übermächtigem Harndrang überfallen, dass sie es kaum zur Toilette schaffen. Anderen passiert es beim Husten oder beim Sport: Unwillkürlich gehen ein paar Tropfen Urin ab. Für die Betroffenen ein schambesetztes Problem, mit dem sie keineswegs allein dastehen: Geschätzt neun Millionen Deutsche leiden an Blasenschwäche, Frauen häufiger als Männer. Höchstens ein Drittel vertraut sich dem Arzt an. Die meisten leiden still, verzichten womöglich auf Reisen und Hobbys, isolieren sich zunehmend. „Dabei ist Inkontinenz kein Schicksal“, sagt Prof. Klaus-Peter Jünemann, Vorsitzender der Deutschen Kontinenzgesellschaft e.V. „Fast alle Fälle sind heute erfolgreich behandelbar!“

Schwachpunkt Beckenboden
Die jeweilige Therapie richtet sich nach Art und Ursache der Blasenschwäche. Am häufigsten tritt die sogenannte Belastungsinkontinenz auf, die vor allem Frauen betrifft. Typisches Symptom ist ein ungewollter Urinverlust, sobald der Druck im Bauchraum steigt – bei körperlicher Aktivität wie Heben oder Hüpfen, aber auch beim Niesen oder Lachen. In schweren Fällen wird das Tröpfeln bereits durch kleinste Bewegungen ausgelöst. Ursache ist zumeist ein schwacher Beckenboden. Dieses Geflecht aus Muskeln und Bindegewebe bildet eine Art Stützkorsett für die Beckenorgane und unterstützt den Blasen-schließmuskel. Schwangerschaften, Geburten und Östrogenmangel lassen den Beckenboden jedoch erschlaffen, Beckenorgane und Harnröhre senken sich ab. Meist tritt die resultierende Blasenschwäche erst nach der Menopause auf, doch auch Jüngere sind betroffen: Jede vierte Mutter zwischen 25 und 35 Jahren leidet nach der Entbindung vorübergehend an Belastungsinkontinenz. Männer entwickeln diese Form der Blasenschwäche meist nur infolge einer Prostata-OP. Sie leiden jedoch häufiger als Frauen an Dranginkontinenz. Dabei verspüren die Patienten urplötzlich einen nicht zu unterdrü-

äche

ckenden Harndrang, obwohl die Blase nicht voll ist. Mediziner sprechen von einer überempfindlichen oder überaktiven Blase. Ursache kann ein gestörter Informationsaustausch zwischen Gehirn und Blase sein. Bei Männern ist das Leiden häufig auf eine vergrößerte Prostata zurückzuführen. Diese behindert den Urinabfluss, sodass nach dem Entleeren Restharn in der Blase bleibt. Dadurch ist der Druck dauerhaft erhöht – was die Blasenmuskulatur schwächt. Bei einigen Patienten mit vergrößerter Prostata kommt es auch zu einer Überlaufinkontinenz, bei der es ohne Harndrang oder Vorwarnung immer wieder tröpfelt.

Individuelle Behandlung

So unterschiedlich die Formen und Ursachen der Blasenschwäche, so vielfältig die Therapiemöglichkeiten. Betroffene wenden sich am besten an einen Urologen, der nach eingehender Diagnose eine individuell abgestimmte Behandlung einleitet. Bei Belastungsinkontinenz hilft oft schon ein regelmäßiges Beckenbodentraining, das zugleich beste Vorbeugung ist. Gezielte Übungen (siehe rechts) stärken das Muskelgeflecht,

verbessern so die Funktion des Blasen-schließmuskels. Für Anfänger empfiehlt sich dabei die fachkundige Anleitung zum Beispiel durch Physiotherapeuten. Bringt das Training keinen Erfolg, kann eine Injektionstherapie mit BULKAMID helfen. Das Hydrogel wird rund um die Harnröhre gespritzt und bildet dort eine Unterfütterung, die das Gewebe strafft. Alternativ kommt ein operativer Eingriff in Frage. „Bewährt hat sich das spannungsarme Scheidenbändchen“, erklärt Urologie-Expertin Jünemann. Dabei wird die abgesenkte Harnröhre mittels eines bandförmigen Netzstreifens dauerhaft angehoben. Das gleiche Prinzip wird bei Bedarf auch bei Männern angewendet. Eine Dranginkontinenz ist sehr gut medikamentös behandelbar: Sogenannte Anticholinergika beruhigen die überaktive Blasenmuskulatur. Noch stärker ist der Effekt bei der relativ neuen Therapie mit Botox. Dabei wird das Nervengift unter Narkose in die Blasenwand gespritzt. Die Wirkung hält jedoch nur etwa neun Monate an, nicht immer zahlt die Kasse. Unabdingbar bei der Behandlung ist ein Blasen-Training. Viele Betroffene trinken zu wenig, um ihre Symptome zu lindern. Damit erhöhen sie nicht nur ihr Risiko für Harnwegsinfekte, sondern schwächen zugleich die Blasenmuskulatur. Ein gezielter Trink- und Toilettensplan hilft, die schwache Blase wieder an größere Füllmengen zu gewöhnen. **JUDITH HEISIG**

TV-TIPP

EINFACH GESUND! Aktuelle Themen, Tipps und Therapien
DO 2.2. 21.45 Uhr Hessen

Stärkende Übungen

SONNENAUFANG
Flaches Kissen zwischen die Füße klemmen, hinlegen. Mit der Ausatmung die Beine über den Kopf führen, bis nur noch Kopf und Schultern aufliegen. Beim Einatmen Wirbel für Wirbel zurückrollen. 10-15 Wiederholungen.



BALANCE
Flaches Kissen zwischen die Fußknöchel klemmen. Oberkörper leicht nach hinten lehnen. Beine anheben, bis die Unterschenkel parallel zum Boden sind. Position drei Atemzüge halten. 5-10 Wiederholungen.



KRAFTZENTRUM
Mit flachem Kissen unter den Lendenwirbeln hinlegen, die Beine im rechten Winkel anheben, Hände hinter den Kopf. Mit der Ausatmung Oberkörper anheben. Mit dem Einatmen sinken lassen, aber nicht ablegen. 10-15 Wiederholungen.



SCHMETTERLING
In der Rückenlage die Fußsohlen aneinanderlegen, Knie nach außen kippen. Mit der Ausatmung den Nabel nach innen ziehen, Becken nach oben drücken. Für drei Atemzüge halten, langsam ablegen. 10-15 Wiederholungen.

