

Gymnastik, Operation, Spritze

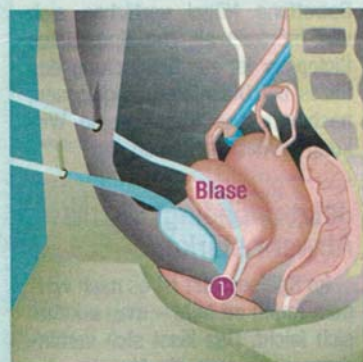
# Die besten Therapien gegen Blasenschwäche

**K**einer spricht darüber, doch bis zu acht Millionen Deutsche sind davon betroffen: Blasenschwäche, auch Harn-Inkontinenz genannt. Frauen leiden viermal häufiger darunter als Männer.

**Bindegewebs-Schwäche.** Es gibt verschiedene Faktoren, die das Entstehen einer Inkonti-



Ein Gel (blau) wird um die Harnröhre ① gespritzt. Der Schließmuskel ② kann sie wieder abdichten



Bei einer kleinen Operation legt der Chirurg ein Band (blau) um die Harnröhre ①, um sie zu stützen

nenz fördern: Übergewicht, Geburten, die Hormonumstellung in den Wechseljahren oder eine angeborene Bindegewebschwäche. Man unterscheidet zwei Formen: die Drang-Inkontinenz, bei der Betroffene plötzlich so dringend zur Toilette müssen, dass es mitunter danebengeht. Hier können Medikamente aus der Gruppe der Anticholinergika helfen, die der Arzt verschreibt.

**Problem beim Niesen.** Die Belastungs-Inkontinenz tritt, wie der Name sagt, bei körperlicher Belastung auf. Die Patienten verlieren Tröpfchen, wenn sie etwas Schweres heben, husten, niesen oder lachen.

## Den Beckenboden zu stärken, wirkt Wunder

Im Anfangsstadium hilft es, die Beckenboden-Muskulatur zu kräftigen. Dieser Muskelgürtel im Unterleib stützt die Blase und die Gebärmutter. Der Arzt verschreibt dazu ein Training beim Physiotherapeuten, die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

**Über 300 Techniken.** Genügen diese Maßnahmen nicht, kann ein operativer Eingriff helfen. Laut Prof. Heinz Kölbl von der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft gibt es mehr als 300 verschiedene Verfahren. „Wichtig ist, die genau auf den Patienten abgestimmte Therapie zu finden. Voraussetzung ist eine sorgfältige Diagnose“, sagt der Gynäkologe von der Uni Mainz.

**Schrittmacher.** Bei Drang-Inkontinenz lässt sich eine Art

Schrittmacher implantieren, der die Funktion der Blase steuert. Außerdem kann der Arzt bei einer Blasen-spiegelung das muskellähmende Medikament Botulinumtoxin spritzen. Die Wirkung hält etwa ein Jahr.

**Injektion.** Mit einem kleinen Eingriff lässt sich auch Belastungs-Inkontinenz bessern: Dabei wird ein Band um die Harnröhre gelegt, das diese stützt. Eine andere Möglichkeit ist die Gel-Injektion: Der Arzt unterspritzt von der Scheide aus die Harnröhre mehrfach mit einem Hydrogel. Sie verengt sich, der Schließmuskel kann sie auch bei Belastung wieder abdichten. Die Methoden zählt die Kasse.

So können Sie im Sitzen den Beckenboden stärken: Tun Sie so, als würden Sie den Harnstrahl anhalten



## INFO > Hautpflege im Intimbereich



Verliert jemand ungewollt Urin, ist die Haut im Intimbereich ständig feucht. Sie wird wund, Hautpilze und Bakterien können sich ausbreiten.

Das Infozentrum Inkontinenz rät, saugfähige Einlagen zu verwenden und den Bereich mit rückfettenden Cremes zu pflegen.