

INSPIRATION

Frage: Warum sind gerade Frauen so häufig von Harninkontinenz betroffen?

Antwort: Frauen haben – im Gegensatz zu den Männern – eine nur drei Zentimeter lange Harnröhre. Das begünstigt zusätzlich die Gefahr einer Harninkontinenz.

Inkontinenz ist keine „Alte-Leute-Krankheit“

■ Sie leiden still vor sich hin und hoffen, dass niemand ihre Erkrankung bemerkt: Sechs bis neun Millionen Frauen und Männer in Deutschland sind von Harninkontinenz betroffen. Eine Volkskrankheit, die vor allem weiblich ist: Jede vierte Frau ist betroffen und manche leiden bereits Mitte 20 an Blasenschwäche.

„Harninkontinenz ist keine Alte-Leute-Krankheit“, sagt Prof. Dr. Heinz Kölbl, Mainzer Gynäkologe und Vize-Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft. „Gerade nach einer Schwangerschaft kann es durch die geschwächte Beckenbodenmuskulatur zu Urinverlust kommen.“

Ein Dammschnitt beim Geburtsvorgang erhöht zusätzlich das Risiko, später an Inkontinenz zu leiden, denn „der Verschlussmechanismus der Blase funktioniert dann nicht mehr richtig“, so Kölbl.

Für viele Frauen ein Tabu

Neben der Schwangerschaft sind aber auch Bindegewebschwäche, Hormonmangel, häufiges Tragen von High Heels und Übergewicht Grund für eine schlaffe Beckenbodenmuskulatur.



Prof. Dr. Heinz Kölbl
Gynäkologe und
Vize-Vorsitzender
der Deutschen
Kontinenz-Gesellschaft,
Mainz

„80 Prozent der Schwangeren regenerieren zwar – aber auch hier tritt bei jeder dritten Frau das Problem nach einiger Zeit wieder auf“, so Kölbl. Viele Frauen schämen sich und gehen erst zum Arzt, wenn die Symptome richtig schlimm geworden sind. Sie vertrauen sich noch nicht einmal ihrem Partner an, bleiben allein mit ihren Ängsten und haben kein erfülltes Sexualleben mehr. Sie scheuen intime Situationen aus Angst, dabei Urin zu verlieren. Oft ziehen sie sich sogar völlig aus der Partnerschaft zurück. Dabei ist der unfreiwillige Urinverlust durchaus behandelbar.

Gezieltes Beckenbodentraining

Eine Beckenbodenschwäche ist in der Vielzahl der Fälle die Ursache für Inkontinenz. Gezieltes Beckenbodentraining kräftigt den Schließmuskel der Harnröhre



BLASENSCHWÄCHE: Oft kann schon gezieltes Training helfen.
FOTO: GEMMA WOLFFERT

und hilft bei akuten Blasenproblemen. „Es reicht aber nicht, eine Woche lang Übungen zu machen und dann wieder aufzuhören“, so Kölbl. Das Training der Beckenbodenmuskulatur muss regelmäßig und über einen langen Zeitraum erfolgen. Nur so wird die betroffene

Muskulatur dauerhaft gekräftigt. Kontinuierliches Training wirkt der Senkung der Gebärmutter entgegen und verbessert – als angenehmen Nebeneffekt – auch die Intensität des Liebeslebens.

Vibrationssysteme wie Power Plate und Galileo gelten als Neuheit bei der Behandlung von Inkontinenz. Diese Geräte stehen in den meisten Fitnessstudios und stimulieren die Muskulatur mit Tiefenwirkung. Zweimal acht Minuten pro Woche reichen schon, um für eine anhaltende Spannung im Beckenboden zu sorgen.

Weitere Methode: Biofeedback-Training

Eine weitere Möglichkeit, den Beckenboden zu stärken, ist das Biofeedback-Training. Vorteil dieser Methode ist, dass die Patientin durch optische und akustische Signale Vorgaben für das Training der richtigen Muskelgruppe bekommt. Eine Sonde, die in die Scheide eingeführt wird, ist über ein Kabel mit einem Messgerät verbunden. In die-

sem wurden vorher die Werte eingegeben, die von der Patientin erreicht werden sollen. Wird nun der Beckenboden angespannt, entstehen in den Muskeln kleine elektronische Impulse und das Messgerät zeigt genau an, ob der Zielwert auch erreicht wurde. Nach einer kurzen Einweisung durch den behandelnden Arzt ist das Biofeedback-Training leicht zu handhaben.

ANJA OREG

redaktion.de@mediaplanet.com

FAKTEN

Fakten zur Blasenschwäche

■ Auch wenn die Häufigkeit von

Blasenschwäche im Alter zunimmt, sind bereits viele junge Frauen betroffen: Rund fünf von hundert Frauen unter 65 Jahre leiden unter Blasenschwäche.

■ **Geschätzte 40 Prozent** der betroffenen Frauen verheimlichen aus Scham ihr Leiden und suchen auch keine medizinische Hilfe auf. Aus diesem Grund wird Blasenschwäche selten behandelt, obwohl es gute Therapien gibt.

■ **Da der Beckenboden** durch Schwangerschaft und Geburt geschwächt ist, sind junge Mütter besonders gefährdet. Auch schweres Tragen,

eine Bindegewebschwäche, Hormonmangel oder ungünstige Gewohnheiten wie das häufige Tragen von High Heels belasten den Beckenboden.

■ **Bei Übergewichtigen Frauen** mit schwachem Bindegewebe tritt Blasenschwäche überdurchschnittlich häufig auf.

■ **Ab einem gewissen Alter** gleicht sich die Häufigkeit des Auftretens von Blasenschwäche bei den Geschlechtern an. Ab einem Alter von über 65 Jahren sind Männer etwa gleich häufig von Blasenschwäche betroffen wie Frauen.

Blasenschwäche? Zum Arzt gehen!

Rentnerin Brigitte T. aus Frankfurt zögerte bei den ersten Anzeichen einer Blasenschwäche nicht lange und suchte einen Arzt auf. „Ich konnte den Urin nicht mehr halten und hatte auch schon von meinen Freundinnen gehört, dass dies zu Isolation und sogar Depressionen führen kann“, erzählt die Rentnerin. Was Brigitte T. zu diesem Zeitpunkt noch nicht wusste und was auch heute weitgehend unbekannt ist: Harninkontinenz ist eine schwere und folgenreiche chronische Erkrankung in gleicher Größenordnung wie Diabetes und Hypertonie.

Neun Millionen Betroffene

Aktuell leiden daran bereits sechs bis neun Millionen Menschen in Deutschland mit steigender Ten-

denz. Professor Werner Bader, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Urogynäkologie und Plastische Beckenbodenrekonstruktion (AGUB), weiß: „Die Betroffenen entwickeln Coping-Strategien, die zu weiteren gesundheitlichen Schäden führen. So kann die eingeschränkte Flüssigkeitsaufnahme insbesondere bei Älteren zu Kreislaufproblemen, Verwirrtheit oder Stürzen führen.“ Auslöser für eine Blasenschwäche gibt es viele. Brigitte T. hat in ihrem Beruf als Paketzustellern schwer tragen müssen, hat ihren Sohn geboren und hinzu kam eine Bindegewebschwäche; diese hat die Inkontinenz noch begünstigt.

Gefährliche Folgekrankheiten

Anfangs wird die Inkontinenz von den meisten Betroffenen we-

nig beachtet und falsch oder gar nicht behandelt. Folgekrankheiten wie Diabetes mellitus, Schlaganfall, Lungenerkrankungen und Herzinsuffizienz sind oft die Folge. Prof. Bader: „Verschiedene Studien besagen außerdem, dass bis zu 30 Prozent der Frauen mit Inkontinenz an Depressionen leiden und dass die Inkontinenz an 4. Stelle der Erkrankungen liegt, die die Lebensqualität entscheidend einschränken. Diese Beeinträchtigung der Lebensqualität ist von ihrem Ausmaß her mit anderen schwerwiegenden chronischen Erkrankungen wie Arthrose, COPD und Schlaganfall vergleichbar.“

Nur wenige Frauen gehen die Blasenschwäche so schnell wie Brigitte T. an, der einTVT-Band eingelegt wurde, das die Harnröhre

schützt und den plötzlichen Harnverlust verhindert. „Heute geht es mir deutlich besser und ich kann ohne Angst vor einem Malheur vor die Tür gehen.“

Darüber reden ist der erste Schritt

Nur wer zum Arzt geht und offen über seine Blasenschwäche redet, nur dem kann geholfen werden. „Unsere Arbeitsgemeinschaft und die Deutsche Kontinenz-Gesellschaft können den Frauen Fachärzte in allen Regionen Deutschlands nennen“, so Prof. Bader. Gemeinsam mit der Patientin wird dann ein Therapieplan erstellt. Prof. Bader: „Jedem kann geholfen werden!“

FRANZISKA MANSKE

redaktion.de@mediaplanet.com

6

TIPPS GEGEN LEICHTE BLASENSCHWÄCHE

Ob beim Lachen, Niesen, Treppensteigen oder Lasten tragen: Schon durch leichte körperliche Anstrengungen kann es bei manchen Frauen zu ungewolltem Urinverlust kommen. Blasenschwäche ist für viele ein Tabuthema. Sich zurückziehen und das Problem totschweigen ist jedoch der falsche Weg.

Stärken Sie Ihren Beckenboden

1 Gezieltes Beckenbodentraining stärkt die Beckenbodenmuskulatur und den Schließmuskel der Blase. Besonders für Frauen während oder nach einer Schwangerschaft ist das Training sehr wirksam. Aber auch für Nicht-Mütter ist ein regelmäßiges Beckenbodentraining absolut empfehlenswert.

Halten Sie Ihr Gewicht

2 Übergewicht ist nicht nur ungesund, es belastet auch den Beckenboden unnötig, was wiederum zu Blasenschwäche führen kann. Also Finger weg von zu viel Schokolade, Chips & Co.

Treiben Sie Sport

3 Mit Sportarten wie Radfahren, Gymnastik, Walking,

Schwimmen oder Yoga stärken Sie ebenfalls Ihren Beckenboden und damit die Schließmuskulatur der Blase.

Entspannen Sie sich

4 Yoga, Massagen, Meditation und andere Entspannungsmethoden helfen bei stressbedingter Blasenschwäche und tun zudem auch noch Geist und Seele gut.

Trinken Sie viel Wasser

5 Wer wenigstens zwei Liter Wasser am Tag trinkt, spült seine Nieren durch. Das senkt das Risiko einer Harnwegsinfektion, die ebenfalls zu einer Blasenschwäche führen kann. Aber verzichten Sie auf Kaffee, Schwarztee und Alkohol, denn diese Getränke wirken harntreibend.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung

6 Wer auf der Toilette lange pressen muss, belastet unnötig seinen Beckenboden. Ballaststoffreiche Ernährung wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte fördern die Darmtätigkeit und sorgen für einen leichteren Stuhlgang.

ANJA OREG

redaktion.de@mediaplanet.com

INSPIRATION

IM BILD

ÜBUNGEN

Beckenboden-Training

Die Beckenbodenmuskulatur kann in verschiedenen Stellungen trainiert werden. Wählen Sie einfach die Position, in der Sie die Muskulatur am besten anspannen können, ohne andere Muskeln zu nutzen. Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie die richtige Muskelgruppe überhaupt finden und ansprechen können. Folgende Übung kann Ihnen dabei helfen und dient gleichzeitig dazu, die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen: Setzen, legen, oder stellen Sie sich hin und kniefen Sie die Schließmuskel zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Wenn Sie die richtigen Muskeln zusammengezogen haben, spüren Sie einen leichten Zug der Muskeln nach oben und innen im Becken. Der Po, der Bauch und die Innenseiten der Unterschenkel sollten dabei nicht bewegt werden.



1 **ÜBUNG 1**
Die Beckenbodenmuskeln so stark wie möglich anspannen, ohne dabei andere Muskeln mit zu beanspruchen. Wiederholen Sie die Übung bis zu zehnmal. Versuchen Sie, die Muskeln jeweils sechs bis achtmal Sekunden anzuspinnen. Die Übungen sollten Sie dreimal täglich durchführen.



2 **ÜBUNG 2**
Knien Sie sich mit leicht geöffneten Beinen auf den Boden. Die Füsse berühren sich gegenseitig. Legen Sie Ihren Kopf auf die Hände. Heben Sie nun das Gesicht an und ziehen Sie die Knie zusammen, indem Sie die Beckenbodenmuskeln anspannen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens achtmal.



3 **ÜBUNG 3**
Legen Sie sich mit leicht gebeugten Knien auf den Rücken. Heben Sie beim Ausatmen das Gesicht an und ziehen Sie den Bauch für zwei bis drei Sekunden ein. Wiederholen Sie diese Übung mindestens achtmal.