


[Startseite](#)
[Wir über uns](#)
[Aktuelles](#)
[Rechtsberatung](#)
[Sozialpolitik](#)
[Presse](#)
[Service](#)
[↓ Gesundheit](#)
[→ Aktuelles zum Thema "Gesundheit"](#)
[VdK-Pflegeakademie](#)
[Die VdK-Pflegebegleiter](#)
[Geriatrische Fachkliniken](#)
[Patientenberatung](#)
[VdK-Selbsthilfegruppen](#)
[Patientenverfügung](#)
[Geschäftsstellen](#)
[Mitgliedschaft](#)
[Kontakt](#)
[Inhalt](#)
[Datenschutz](#)
[Impressum](#)
[RSS-Feed](#)
[Start](#) ← [Gesundheit](#) ← [Aktuelles zum Thema "Gesundheit"](#) ←

Donnerstag, 24.05.2012

Blasenschwäche - das heimliche Leiden

Betroffene sollten nicht zu lange warten und sich einem Arzt anvertrauen

Rund neun Millionen Menschen leiden in Deutschland an Inkontinenz, auch Blasenschwäche genannt. Meist sind Frauen betroffen, schätzungsweise jede Dritte. Doch nur 20 Prozent suchen sich Hilfe.

Die meisten trauen sich aus Scham nicht, mit ihrem Arzt darüber zu sprechen. Sie verzichten auf Ausflüge aus Angst, nicht rechtzeitig zur Toilette zu kommen, und sie schlafen keine Nacht durch. Wer unter einer schwachen Blase leidet oder keine Kontrolle mehr über das Organ hat, leidet nicht nur körperlich. Inkontinenz wirkt sich auf das gesamte Leben aus. Betroffene ziehen sich zurück und kapseln sich ab, aus Sorge, peinlichen Situationen ausgeliefert zu sein. Doch das muss nicht sein.

"Es gibt sehr Erfolg versprechende Behandlungsmöglichkeiten", erklärt Prof. Klaus-Peter Jünemann, Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V. und Urologischer Direktor an der Universitätsklinik Kiel. Mediziner unterscheiden verschiedene Formen von Blasenschwäche, die sich auch überlagern können. Zu den häufigsten gehört die Belastungsinkontinenz. Bei körperlichen Beanspruchungen wie durch schweres Tragen, Lachen, Niesen, Treppensteigen oder beim Sport hält der Schließmuskel der Blase dem Druck im Bauchraum nicht mehr stand. Die Folge: Betroffene verlieren ungewollt Urin.

Ältere leiden oft unter der Dranginkontinenz. Sie verspüren häufig einen plötzlichen, übermäßig starken Harndrang, obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. "Blasenschwäche ist keine unvermeidliche Alterserscheinung, mit der man sich abzufinden hat", betont Prof. Jünemann. Um die Ursachen der Inkontinenz abzuklären, hat der Arzt verschiedene Möglichkeiten, von der Urinuntersuchung über Ultraschall bis hin zur Blasenspiegelung. Ganz gleich, welche Art von Blasenschwäche: Sie kann behandelt werden. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Oft werden schon durch Physiotherapie, zum Beispiel Beckenbodentraining, gute Erfolge erreicht.

Zudem lässt sich durch das eigene Verhalten einiges bewirken. Wer beispielsweise zu häufig oder zu selten zur Toilette geht, tut seiner Blase nichts Gutes. Im ersten Fall kann sich die Blase an die kleinen Urinmengen gewöhnen, so dass sie irgendwann nicht mehr in der Lage ist, größere Mengen zu speichern. Im zweiten Fall wird die Blasenmuskulatur ständig überdehnt, was ihre Funktion stören kann.

Viele versuchen aus Angst vor Harnverlust, weniger zu trinken. Das macht jedoch alles nur noch schlimmer. Denn die Blase wird nicht mehr ausreichend durchspült, Keime können sich einnisten. Deshalb ist es sehr wichtig, regelmäßig zu trinken, am besten zwei Liter pro Tag, möglichst wenig Alkohol und koffeinhaltige Getränke, weil diese stark harntreibend wirken. (iki)

WICHTIGER HINWEIS

Bitte beachten Sie: Die Gesundheitsinformationen auf diesen Seiten sind kein Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte. Sie können und dürfen nicht verwendet werden, um eigenständig Behandlungen anzufangen.

Archiv Gesundheit

Archiv Gesundheit

Hier finden Sie weitere Artikel zum Thema Gesundheit: → [Archiv Gesundheit](#)


[→ Der VdK bei Twitter](#)

KONTAKT

Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V. bietet umfassende Informationen und den Kontakt zu Beratungsstellen, Telefon (05 61) 78 06 04, E-Mail info@kontinenz-gesellschaft.de, Internet www.kontinenz-gesellschaft.de