

Training für die schwache Blase

Von Manuela Kantert

Frauen sind oft betroffen. Die Stärkung der Muskulatur im Beckenboden hilft.

Deutsche Gesellschaft für Kontinenz

Gezieltes Beckenbodentraining und viel Bewegung können helfen, Inkontinenz zu verhindern oder eine vorhandene Erkrankung zu bessern.

Düsseldorf. Jede fünfte Frau ist betroffen – trotzdem ist das Thema Harninkontinenz immer noch mit einem Tabu belegt. Ausreichende Bewegung und eine gezielte Stärkung des Beckenbodens können einer Erkrankung vorbeugen oder vorhandene Beschwerden lindern.

„Frauen sind stärker betroffen als Männer. Ursache ist oft eine schwache Beckenbodenmuskulatur“, erklärt Prof. Dr. Heinz Kölbl (Foto) von der Deutschen Kontinenz Gesellschaft in Hamburg.

Nicht nur ältere Menschen erkranken – gerade nach einer Geburt kann es durch die geschwächte Beckenbodenmuskulatur später zu Urinverlust kommen. „Eine gute Geburtshilfe und gezielte Schwangerschaftsgymnastik können helfen, Blasenschwäche zu verhindern“, sagt Kölbl. Auch Männer können unter Inkontinenz leiden – zum Beispiel ausgelöst durch eine Prostata-Operation.

Prävention durch gezieltes Training des Beckenbodens

Wer vorsorgen möchte, sollte vor allem viel Sport treiben. „Gezieltes Beckenbodentraining kann eine Blasenschwäche verhindern. Wir trainieren unseren Körper, denken aber viel zu selten daran, dass es auch im Beckenboden Muskeln gibt“, erklärt Kölbl.

Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft empfiehlt neben diversen Fitnessübungen unter anderem das Training an Vibrationssystemen wie Power Plate oder Galileo. Dabei steht der Nutzer auf einer vibrierenden Platte. Durch die Schwingungen soll auch die Muskulatur im Beckenboden stimuliert werden. Die Geräte stehen in vielen Fitnessstudios oder Physiotherapie-Praxen.

Definition Hilfe

Mit Harninkontinenz bezeichnet man die fehlende oder mangelnde Fähigkeit des Körpers, den Blaseninhalt sicher zu speichern und selbst zu bestimmen, wann und wo die Blase entleert werden soll.

Die häufigste Form der Blasenschwäche ist die Belastungsinkontinenz. Symptome sind vor allem der unwillkürliche Verlust von Urin. „Beim Husten, Lachen, Heben und Tragen kann das passieren. Schreitet die Erkrankung fort, verliert der Patient sogar Urin, wenn er sich nicht bewegt“, erklärt Kölbl.

Besonders Frauen im Alter von 45 bis 60 Jahren leiden unter dieser Art der Inkontinenz. Ab 60 tritt häufig die Dranginkontinenz auf. Erkrankte klagen über eine überaktive Blase, starken Harndrang und nächtliches Aufwachen. Beide Formen der Blasenschwäche können auch kombiniert auftreten.

„Das wichtigste ist, dass man seine Scham überwindet und sich an seinen Frauenarzt oder Urologen wendet“, so Kölbl. Eine frühe und differenzierte Diagnose erhöhe die Heilungschancen enorm.

In vielen Fällen hilft eine konservative Behandlung

Durch regelmäßiges Beckenbodentraining kann der geschwächte Schließmuskel der Harnröhre gekräftigt werden. Medikamente, sogenannte Anticholinergika, können helfen, die Blase zu beruhigen und Spannungen zu lösen. In speziellen Fällen kann ein Nerven lähmender Wirkstoff gespritzt werden, der den Betroffenen den ständigen Harndruck nimmt.

Bei einer stärkeren Form der Inkontinenz besteht auch die Möglichkeit zu operieren. Oft angewandt wird die Einführung von Netzbandschlingen. Diese Schlingen werden um die Harnröhre gelegt und verhindern, dass sie unter Belastung absinkt. „Die Heilungsrate liegt hier bei rund 90 Prozent“, so Kölbl.

Im Internet

[» Deutsche Kontinenz Gesellschaft](#)