



Nach einer professionellen Einweisung lassen sich viele Übungen zu Hause durchführen.

Harninkontinenz

Blasenschwäche abtrainieren

Das Risiko für unwillkürlichen Harnabgang steigt mit dem Alter. Jedoch handelt es sich nicht um eine unvermeidbare Alterserscheinung, gegen die man machtlos ist.

Möglichkeiten der Therapie und Vorsorge bestehen, müssen jedoch auf den Patienten und seine Erkrankungsursache abgestimmt werden.

Druck, Drang und Überfüllung

Die Ursachen für eine Blasenschwäche – auch Harninkontinenz genannt – sind vielfältig. Bereits in jüngeren Jahren kann es zu unwillkürlichem Harnverlust kommen, zum Beispiel nach einer Schwangerschaft oder Geburt, die mit einem erhöhten Druck auf die Blase verbunden ist. Auch nach Unfällen oder bestimmten Operationen ist eine Blasenschwäche denkbar.

Bei einer Belastungsinkontinenz geht Urin ab, sobald sich der Druck im Bauchraum erhöht, zum Beispiel beim Tragen schwerer Gegenstände oder beim Lachen. Einen Harndrang verspürt der Betroffene im Vorfeld nicht. Bei einer Dranginkontinenz überkommt die Betroffenen dagegen plötzlich ein übermäßiger starker Harndrang, obwohl die Blase nicht gefüllt ist. Betroffene schaffen es oft nicht rechtzeitig auf die Toilette. Eine Überlaufkontinenz liegt vor, wenn die Blase sich nicht mehr richtig entleeren kann und überläuft. Ursächlich ist meist ein Hindernis, das die Entleerung der Blase blockiert, zum Beispiel eine vergrößerte Prostata. Mischformen der verschiedenen Arten von Harnschwäche sind möglich.

Erfolg des Tüchtigen

Die Behandlung der Blasenschwäche ist abhängig von der zugrunde liegenden Ursache, vom Ausmaß der Beschwerden und von den Lebensumständen des Patienten. Hinter einer Belastungsinkontinenz steckt oft ein geschwächter Beckenboden. Meist sind Frauen betroffen, da diese ein breiteres Becken, jedoch schwächere Muskeln haben als Männer. Ihre Beckenmuskeln können Sie mittels Beckenbodentraining stärken. Entsprechende Kurse finden Sie beim Physiotherapeuten, an Volkshochschulen, in Vereinen oder in Fitnessstudios. Ärzte können Einzeltraining verordnen. Womöglich fällt es Ihnen anfangs schwer, die Muskeln des Beckens gezielt zu aktivieren. Nach regelmäßigem Training über längere Zeit gelingt Ihnen dies besser. Sie benötigen deshalb etwas Geduld, um bei der Stange zu bleiben. Viele Übungen können Sie jedoch leicht in den Alltag einbauen.

Vorbeugen möglich

Das Beckenbodentraining eignet sich hervorragend, um einer altersbedingten Blasenschwäche vorzubeugen. Besonders empfehlenswert ist Beckenbodentraining für Frauen ab 50 Jahren und nach Schwangerschaften, da diese Frauen ein erhöhtes Risiko für eine Belastungsinkontinenz aufweisen. Auch Sportarten wie Yoga, Pilates, Joggen, Radfahren oder Walken trainieren die Muskeln des Beckens. Wichtig ist, bei allen Kursen auf einen fachlich qualifizierten Trainer zu achten. Viele Krankenkassen fördern die Vorsorgemaßnahmen.

13.04.2013 | Von: Sandra Göbel; Bild: Alloy Photography/veer.com

Links:

Weitere Informationen finden Sie unter [Physio Deutschland](#) oder auf der Internetseite der Deutschen Kontinenz Gesellschaft unter www.kontinenz-gesellschaft.de.