



Frauengesundheit - das Lexikon

Frauengesundheit - das Lexikon

- Blasenentzündung
- Brustkrebs
- Blasenschwäche
- Bullie
- Chlamydien
- Eierstockkrebs
- Eierstockzysten
- Eisenmangel
- Gebärmutterhalbkrebs
- Gebärmutterkörperkrebs
- Haaracfall
- Magersucht
- Krampfaden
- Myom
- Osteoporose
- Pflichtfektionen
- PMS
- Regelschmerzen
- Trockene Scheide

Frauengesundheit Was hilft bei Blasenschwäche?

Eine Blasenschwäche ist für die meisten ein Tabuthema - daher ahnen viele betroffene Frauen gar nicht, wie moderne Medizin und sanfte Methoden ihnen helfen können.

3 Kommentare 1 Gefällt mir 0 Twittern 0 +1 0

Blasenschwäche - was ist das eigentlich?

Frauen, die unter Blasenschwäche leiden, können nicht mehr kontrollieren, wann sie mal müssen. Es gibt verschiedene Arten der Krankheit, am häufigsten leiden Frauen unter so genannter Belastungsinkontinenz. Bei leichter Belastungsinkontinenz führen etwa Husten oder Lachen zu unkontrolliertem Urinverlust. In schwereren Fällen schon Laufen, Treppensteigen und schließlich Liegen.

Blasenschwäche ist nicht gefährlich, für die Betroffenen aber sehr unangenehm. 40 Prozent der betroffenen Frauen verheimlichen, dass sie an Blasenschwäche leiden, und tun sie als hygienisches Problem ab, weil es ihnen peinlich ist, darüber zu sprechen. Blasenschwäche gehört damit zu den medizinischen Leiden, die am seltensten behandelt werden.

Wer bekommt Blasenschwäche?

Inkontinenz gilt zwar als Alterskrankheit - tatsächlich sind aber laut Deutscher Kontinenz Gesellschaft fünf von hundert Frauen unter 65 Jahren davon betroffen. Vor allem junge Mütter sind anfällig für Blasenschwäche: Ihr Beckenboden ist durch Schwangerschaft und Geburt geschwächt und wird durch das Tragen des Babys zusätzlich belastet.

Bei älteren Frauen kann eine Blasenschwäche entstehen, weil sich der Hormonhaushalt verändert. Überdurchschnittlich häufig betroffen sind Übergewichtige und Frauen mit schwachem Bindegewebe. Auch schwere körperliche Arbeit und chronische Bronchitis strapazieren den Beckenboden und können Blasenschwäche begünstigen, ebenso wie eine Gebärmutter- oder eine Scheidensenkung.

Welche Beschwerden sollten mich aufhorchen lassen?

Blasenschwäche beginnt meist harmlos: Anfangs verliert eine Frau nur einen einzigen Tropfen Urin, nach einem Jahr sind es plötzlich zwei - und irgendwann so viel, dass sie anfängt, ihren gesamten Alltag darauf auszurichten. Häufig kommt es außerdem zu Verspannungen im Rücken-, Nacken- und Wirbelsäulenbereich. Auch Bauchschmerzen und Verdauungsstörungen können auftreten - selbst Hämorrhoiden werden durch Probleme mit dem Beckenboden ausgelöst.

Wie stellt der Arzt fest, ob ich betroffen bin?

Wer betroffen ist, merkt das selbst - die größere Schwierigkeit besteht darin, den richtigen Arzt zu finden. Viele Frauen trauen sich nicht, über ihr Problem zu sprechen. Und viele Ärzte kennen sich mit Blasenschwäche nicht genug aus, um kompetenten Rat geben zu können.

Gynäkologen, die eine "urogynäkologische" Ausbildung haben, kennen sich in diesem Thema besonders gut aus - aber auch Urologen und Proktologen können weiterhelfen. In vielen Großstädten gibt es zudem Beckenbodenzentren. Und mittlerweile spezialisieren sich auch immer mehr Physiotherapeuten auf den Beckenboden.

Um die Ursachen der Inkontinenz abzuklären, hat der Arzt verschiedene Möglichkeiten, etwa ein so genanntes Miktions-Tagebuch, in dem die Patientin aufschreibt, wie viel sie trinkt, wann sie mal muss und wie oft sie zur Toilette geht. Das Spektrum bei der Diagnose reicht von Abtasten der Beckenbodenmuskeln über Urinuntersuchung und Ultraschall bis hin zur Blasenspiegelung.

Wie kann man Blasenschwäche behandeln?

Bei leichter Inkontinenz helfen sanfte Heilmethoden wie Beckenbodentraining. Gegen stärkere Beschwerden gibt es ein Medikament mit dem Wirkstoff Duloxetin, das die Funktion des Blasenschließmuskels verbessert. Bei Frauen in oder nach den Wechseljahren ist oft Östrogenmangel die Ursache für die Blasenschwäche. Dann helfen östrogenhaltige Salben oder Zäpfchen. Bei der Elektrostimulation reizt man die Nerven, die die Blase steuern, durch geringe elektrische Impulse.

Wird Blasenschwäche nicht behandelt, kann eine Operation nötig werden, damit kein Urin mehr daneben geht. So kann man heute etwa unter örtlicher Betäubung ein Kunststoffband einsetzen, das die Harnröhre stützt, so dass sie besser schließt (TVT-Verfahren). Ist eine Gebärmutterenkung die Ursache für die Inkontinenz, kann die Gebärmutter entfernt und die Scheide anschließend verengt werden.

Gibt es auch sanfte Heilmethoden?

Es gibt spezielle Übungen, um den Beckenboden zu stärken. Kurse werden an vielen Volkshochschulen und im Sportverein angeboten, auch eine Physiotherapeutin kann effektive Übungen zeigen. Erfolge sind nach drei bis sechs Monaten Training zu erwarten. Auch homöopathische Tropfen (Aletris Oilcomplex) sind einen Versuch wert.

Übergewichtige Frauen sollten abnehmen - das allein kann schon helfen, das Problem in den Griff zu bekommen. Hilfreich ist es auch, den Alltag so zu verändern, dass der Beckenboden nicht so stark belastet wird. Wer unter chronischem Husten leidet, sollte diesen behandeln lassen, auch sollte man es vermeiden, schwer zu heben.

Ginkgo-Preparate sollen dazu beitragen, dass die Blasenmuskulatur besser durchblutet wird. Auch Extrakte aus Kürbissamen stärken die Blase.

Wie kann ich mich schützen?

Beckenbodentraining hilft nicht nur Betroffenen - Frauen ab 30 können damit auch vorbeugen. Zehn Minuten täglich reichen aus. Damit der Beckenboden nicht unnötig stark belastet wird, beim Husten und Niesen eine möglichst aufrechte Position einnehmen - und dann über die Schulter nach hinten oben husten oder niesen.

Ebenfalls wichtig: richtig heben. Stellen Sie sich etwas weiter als beckenbreit hin, so dass der Gegenstand kurz vor den Füßen steht. Knie beugen. Po nach hinten strecken und den Rücken gerade halten. Jetzt mit Kraft aus den Beinen hochkommen - und gleichzeitig den Beckenboden anspannen.

Eine Belastung für den Beckenboden sind alle Sportarten, bei denen aus der Bewegung heraus gestoppt wird, zum Beispiel Tennis oder Squash. Aber auch bei Bauchmuskulübungen sollte man vorsichtig sein: Um den Beckenboden dabei nicht zu sehr zu belasten, muss er angespannt sein - das machen allerdings nur die wenigsten Frauen richtig. Gut dagegen sind zum Beispiel Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen.

Trinken Sie genug! Frauen mit Blasenschwäche trinken oft zu wenig, aus Angst, es könnte mal wieder was daneben gehen. Ist die Blase aber nie richtig gefüllt, bleibt der Beckenboden untrainiert und wird dadurch erst recht schwächer.

Nicht bei kleinsten Mengen zur Toilette gehen, sonst kommt die Blase aus der Übung. Beim Stuhlgang den Oberkörper zurückneigen, so unterstützen die Bauchmuskeln den Darm. Auch leicht hin- und herschaukeln ist okay, aber niemals zu stark pressen.

Wo kann ich weiter informieren? Auf der Homepage der Deutschen Kontinenzgesellschaft finden Sie unter anderem Adressen von Spezialisten und Selbsthilfegruppen.

Mehr bei BRIGITTE

"Stop the press!" - Die Angst vor der Geburt

Mit diesen Tipps bleiben Sie im Schwimmbad gesund

Was tun bei Blasenentzündung?



Neue Kolumne Hier schreiben Leserinnen für BRIGITTE

Milchprodukte wieder unbeschwert genießen

Anzeige



Gut essen, entspannt abnehmen Die aktuelle BRIGITTE Diät ganz einfach online begleiten!



BRIGITTE WOMAN Special Jetzt neu: 'Schmerz, lass nach!' - Was Körper und Seele hilft



Gesundheits-Tests Wie gut kennen Sie sich und Ihre Gesundheit? Finden Sie es heraus!

BRIGITTE Community Foren Gesundheit