

Rund 15 Prozent der Bevölkerung haben mit ständigem Harndrang zu kämpfen – ein wirklich lästiges Problem. Männer und Frauen sind etwa gleichermaßen betroffen



Sprechen Sie mit dem Hausarzt das Problem offen an. Er kann Ihnen helfen

Reizblase?

Alles halb so schlimm

Wie Sabine S. aus München geht es vielen Frauen: Sie kennen in der Stadt jedes öffentliche WC: im Kaufhaus, unten im Bahnhof, in der kleinen Grünanlage. Sabine leidet unter einer Reizblase oder überaktiven Blase. Obwohl die Blase nur wenig gefüllt ist, müssen Betroffene schon auf die Toilette – und das unzählige Male am Tag.

Eine Reizblase kann man sich auch antrainieren

Natürlich steckt keine Absicht dahinter, aber ein Fehlverhalten: Betroffene haben es sich angewöhnt, vor jedem Termin oder jeder Busfahrt „vorsichtshalber“ noch mal aufs Klo zu gehen. „Die Blase wird dann so oft vorzeitig entleert, dass sie gar nicht mehr die volle Aus-

dehnung erreicht“, erklärt Dr. Andrea Lippkowski vom Deutschen Beckenbodenzentrum im Alexianer St. Hedwig-Krankenhaus in Berlin. Das kann dazu führen, dass sie mit der Zeit schrumpft und sich ihre Aufnahmekapazität verkleinert.

Betroffene sollen zunächst ein Tagebuch führen

Die Protokoll-Vorlage lässt sich auf der Homepage der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft herunterladen. Darin trägt der Betroffene zwei Tage lang ein, wie viel er getrunken hat, wann und wie oft er zur Toilette musste. Hier setzt die Therapie an: Die Patienten werden aufgefordert, trotz Harndrang den Gang zum WC ein paar Minuten lang hinauszuzögern. Das gelingt am besten, wenn man sich ablenkt. So lässt sich

nach und nach das Blasen-Volumen wieder vergrößern, die Abstände zwischen den Toilettengängen werden größer. Meist werden zusätzlich Entspannungstechniken wie die Muskelrelaxation nach Jacobson erlernt. Denn ein Grund für die Reizblase kann auch ein gestörtes Zusammenspiel zwischen Anspannen und Lockern sein. Die Blase kann sich nur füllen, wenn die Blasenmuskulatur entspannt ist. Damit aber kein Harn unfreiwillig abgeht, muss die Beckenbodenmuskulatur soweit aktiv sein, dass die Harnröhre verschlossen bleibt. Das funktioniert bei vielen nicht richtig.



den Blasenmuskel „beruhigen“. In der Regel werden Anticholinergika parallel zum Blasentraining verschrieben. Patienten brauchen aber etwas Geduld: Eine Wirkung des Mittels tritt frühestens nach vier bis sechs Wochen ein.

Überaktive Blase

Die Blase fasst 300 bis 400 Milliliter Flüssigkeit. Dann muss sie sich entleeren. Trinken wir rund zwei Liter am Tag, sind sechs Toilettengänge in 24 Stunden normal. Patienten mit Reizblase verspüren den Entleerungs-Reiz, wenn die Blase noch gar nicht ganz gefüllt ist, und suchen bis zu 30 Mal das WC auf.



Manchmal kommt noch Inkontinenz dazu

Verliert der Betroffene schon auf dem Weg zur Toilette Urin, ist das Problem der Inkontinenz dazugekommen. Da diese Störung psychisch sehr belastend ist, verschreiben viele Ärzte Medikamente, sogenannte Anticholinergika. Dabei handelt es sich um Wirkstoffe, die

Weitere Ursachen

- Auch eine immer wiederkehrende Blasenentzündung kann dahinterstecken
- Wechseljahre: Dadurch kann sich die Schleimhaut in der Harnröhre verändern, sie ist nicht mehr so belastbar
- Blasensenkung als Folge von Bindegewebsschwäche, Geburten oder schwerer körperlicher Arbeit
- Blasen tumor