

Weniger Ballast für die Blase

## Gewichtsreduktion hilft bei Inkontinenz

20.04.2015



Zu viel Fett drückt auf die Blase. Foto: © esolla - Fotolia.com

**Die dauerhafte Gewichtsabnahme ist eine wirksame Behandlungsmethode für Inkontinenz, die ohne Medikamente, Skalpell und Hilfsmittel auskommt. Darauf weist die Deutsche Kontinenz Gesellschaft hin.**

Besonders bei älteren Frauen, die mäßig bis stark übergewichtig sind (BMI >25) tritt eine Harninkontinenz häufiger auf als bei ihren normalgewichtigen Geschlechtsgenossinnen [1]. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass eine Gewichtsreduktion auch signifikante Auswirkungen auf die Inkontinenz hat.

„Studien der University of California in San Francisco [1,2] belegen, dass bei stark übergewichtigen Frauen eine Gewichtsreduktion von 16 Prozent zu 60 Prozent weniger Inkontinenzepisoden führten und dass eine Gewichtsreduktion von acht Prozent noch sechs Monate später die Häufigkeit des unwillkürlichen Harnverlusts um fast 50 Prozent reduzierte“, berichtet Prof. Axel Haferkamp, Erster Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft und Direktor der Klinik für Urologie und Kinderurologie am Universitätsklinikum Frankfurt. In einer weiteren Untersuchung an der Harvard Medical School [3] konnte sogar ein Zusammenhang zwischen der Art der Inkontinenz und Übergewicht sowie Hüftumfang hergestellt werden: Während Übergewicht allgemein mit Drang- oder Mischinkontinenz korrespondiert, besteht ein Zusammenhang zwischen erhöhtem Hüftumfang und Belastungsinkontinenz.

Für die Deutsche Kontinenz Gesellschaft sind dies starke Argumente für eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Haferkamp betont jedoch, dass die Diät von Fachleuten begleitet werden sollte. Denn wenn eine Ernährungsumstellung ohne Beratung durchgeführt wird, leidet oft auch die Trinkmenge – besonders bei Inkontinenzpatienten. In der Annahme, eine verringerte Flüssigkeitszufuhr sich positiv auf die Inkontinenz auswirken würde, wird hier an Flüssigkeit gespart. Bei einer verminderten Zufuhr von Flüssigkeit kann zudem eine Verstopfung gefördert werden.

Eine professionelle Begleitung der Gewichtsreduktion kann auch den individuellen Einsatz von Heiltees steuern, denen eine unterstützende Wirkung nachgesagt wird. Nach Erkenntnissen von Ernährungswissenschaftlern können Johanniskraut, Hopfenzapfen und Baldrian entspannend auf die Blase wirken. Goldrutenkraut oder Kürbiskernsamen können eine entkrampfende und entzündungshemmende Wirkung haben und eine tiefgreifende Ernährungsumstellung positiv unterstützen. Auch für den dauerhaften Erfolg der Gewichtsreduktion sei eine fachmännische Begleitung besonders sinnvoll, betont die Deutsche Kontinenz Gesellschaft. Fachleute könnten helfen, den gefürchteten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden. Häufig übernehmen die Krankenkassen die Kosten für eine Ernährungsberatung zumindest anteilig. Welche medizinischen Maßnahmen nach einer Gewichtsreduktion noch notwendig oder sinnvoll sind, sollte grundsätzlich immer fachärztlich beurteilt werden, betont die Gesellschaft.

(Deutsche Kontinenz Gesellschaft / ms)

### Literatur:

1. Subak LL, Wing R, Smith West D et al. Weight Loss to Treat Urinary Incontinence in Overweight and Obese Women, N Engl J Med 2009; 360:481-490.
2. Subak LL, Whitcomb E, Shen H et al. (2005) Weight loss: a novel and effective treatment for urinary incontinence, J Urol 2005;174(1):190-195.
3. Townsend MK, Curhan GC, Resnick NM et al. BMI, Waist Circumference, and Incident Urinary Incontinence in Older Women. Obesity (Silver Spring). 2008;16(4):881-886.

### Quellen:

- Deutsche Kontinenz Gesellschaft

### Urologie

#### Medizin & Forschung

[Uro-Onkologie](#)

[Inkontinenz, Überaktive Blase](#)

[Urolithiasis](#)

[BPS, Andrologie, Erektile Dysfunktion](#)

[Operative Verfahren und Endourologie](#)

[Sonstige Themen](#)

#### Berufspolitik

#### Kliniken & Praxen

#### Pharma & Medizintechnik

#### Vermischtes

### Gedruckte Ausgabe

Die Urologischen Nachrichten erscheinen monatlich als gedruckte Ausgabe.



[Leseprobe](#)

[Abo bestellen](#)

### Klinikführer Urologie

### Biermann Medizin auf Twitter

#### Tweets

[Follow](#)

**Biermann Medizin** @BiermannMedizin 1h  
Pilotstudie: Bessere Diagnose mit 7-#Tesla-Magnetresonanztomographen (#MRT) bei #Schädel-#Hirn-Traumata? [bit.ly/1DcxevZ](http://bit.ly/1DcxevZ)

**Biermann Medizin** @BiermannMedizin 19h  
Videobasierter #Kopfpulstest: Schnelle Hinweise bei #Schwindel und #Schlaganfall [bit.ly/1Gfm4hr](http://bit.ly/1Gfm4hr)

**Biermann Medizin** @BiermannMedizin 19h  
Wie #Stress die #Herzstromkurve verändert: Axel Bauer aus München mit #Präventionspreis der #DGIM ausgezeichnet [bit.ly/1HOn7DQ](http://bit.ly/1HOn7DQ)

Tweet to @BiermannMedizin

[twitter](#)