

# Harninkontinenz bei Männern

**GESUNDHEIT** Über drei Millionen Männer über 18 Jahre leiden in Deutschland unter Harninkontinenz, doch sprechen will niemand darüber.

DIESE SEITE TEILEN



Foto: iStock

Bei überaktiver Blase ist der Blasenmuskel übererregbar, sodass plötzlich ein starkes, nicht zu unterdrückendes Dranggefühl – schon bei geringer Füllung – entstehen kann. Harninkontinenz verursacht häufig nicht nur eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität, sondern auch Depressionen, soziale Isolation und Partnerschaftsprobleme. Die Hemmschwelle, über eine bestehende Harninkontinenz zu sprechen, ist allerdings hoch.

*Helpen kann zusätzlich ein verlässliches Hygieneprodukt, das nasse Flecken auf der Hose verhindert.*

## Verschiedene Inkontinenzformen

Zu den häufigsten Inkontinenzformen zählen die Belastungsincontinenz, die Dranginkontinenz sowie eine Mischform aus beiden Typen. Bei der männlichen Harninkontinenz tritt oftmals eine überaktive Blase auf. Diese geht mit einer starken Dranginkontinenz und häufigem Wasserlassen

einher. Aber auch bei vergrößerter Prostata und Operationen kann es zu Schwierigkeiten beim Wasserlassen kommen. Aus Scham über den Kontrollverlust und aus Angst davor, entdeckt zu werden, ziehen sich die Betroffenen aus dem sozialen und beruflichen Leben immer mehr zurück.

## Behandlungsmöglichkeiten bei Harninkontinenz

Die Therapie der überaktiven Blase wird in zwei Ansätze unterteilt. Ein Ansatz ist die Lebensstiländerung, dabei werden folgende Verhaltensänderungen empfohlen: Verminderung der Trinkmenge, keine Flüssigkeit zwei Stunden vor dem Schlafengehen, Trinkmenge über den Tag verteilen, Reizstoffe wie Nikotin und scharfe Gewürze meiden. Zusätzlich werden Blasen- und Beckenbodentraining empfohlen. Helfen kann ein auch verlässliches Hygieneprodukt, das nasse Flecken auf der Hose verhindert. Für Männer gibt es beispielsweise eine fortschrittliche und speziell auf die Bedürfnisse des männlichen Geschlechts zugeschnittene

Hygienehülle, die mehr Sicherheit bietet. Diese Hülle, die den Penis komplett sowie sicher umschließt und mit einem elastischen Klettverschluss ein Verrutschen verhindert, hat eine beeindruckende Aufnahmeleistung. Zudem ist die Hygienehülle angenehm zu tragen und schließt Feuchtigkeit verlässlich und diskret ein. Nasse Flecken und Geruchsbildung werden zuverlässig verhindert. Das weiche Innenvlies aus Polyethylen ist sanft zur Haut, besteht aus reinem, besonders absorptionsfähigem Material auf Zellstoffbasis und enthält weder Latex noch Binde- oder Klebstoffe. Ein atmungsaktives, aber wasserdichtes Vlies schließt die Hülle nach außen ab.

## Der zweite Ansatz ist die medikamentöse Therapie

Um die Wirkung einer medikamentösen Therapie ausreichend beurteilen zu können, ist eine regelmäßige Einnahme über vier bis sechs Wochen notwendig. Spezielle Medikamente entspannen die Blasenmuskulatur und erhöhen somit die Aufnahmekapazität der Harnblase. Außerdem dämpfen sie das plötzlich starke Zusammenziehen des Blasenmuskels, sodass der Harndrang sanfter einsetzt. Es gibt zahlreiche Medikamente mit unterschiedlichen Eigenschaften. Sprechen Sie offen mit einem Arzt Ihres Vertrauens. Blasenschwäche darf kein Tabu sein!