

Blasenschwäche

Mit diesen *Tipps und Tricks* können Sie vorbeugen

Gesunde Ernährung stärkt die Harnwege

Vor allem das Thema Ernährung spielt bei der Prävention einer Blasenschwäche eine bedeutende Rolle. Bei der Auswahl der Lebensmittel sollte vor allem auf eine ballaststoffreiche Ernährung geachtet werden. Dadurch werden dem Körper nicht nur alle wichtigen Nährstoffe zugeführt, sondern gleichzeitig die Verdauung angeregt. Durch den leichten Stuhlgang werden ein übermäßiger Pressdruck sowie eine Überbelastung des Beckenbodens vermieden. Des Weiteren ist eine ausreichende Trinkmenge für die Blasengesundheit entscheidend. 2 Liter täglich versorgen den Körper optimal mit Flüssigkeit, spülen die Harnwege gut durch und beugen Blasensteinen und Infektionen vor. Der Genuss von harntreibenden Getränken wie Kaffee oder Alkohol sowie scharfe Gewürze sollte auf ein Minimum reduziert werden, da diese die Blase reizen. Stattdessen ist es ratsam jene Lebensmittel zu verzehren, die zur Blasengesundheit beitragen wie zum Beispiel der Kürbis. Zwei Esslöffel Kürbiskerne täglich und die Verwendung von Kürbiskernöl reichen aus, damit sie eine heilende Wirkung erzielen.

Bewegung ist wichtig, doch nicht jede Sportart ist geeignet

Dass Sport das Risiko einer Blasenschwäche senken kann, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Dennoch können einige Sportarten die Beckenbodenmuskulatur zusätzlich belasten. Ungeeignet sind daher jene Sportarten, wie zum Beispiel Joggen

oder Tennis, bei denen Spring- oder Aufprallbewegungen sowie abrupte Starts und Stopps durchgeführt werden müssen. Hier ist das Tragen von gedämpftem Schuhwerk besonders empfehlenswert, um die Erschütterungen zu verringern und den Beckenboden zu schonen. Sanfte Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Yoga oder Nordic Walking eignen sich hingegen besonders gut zur Stärkung der Muskulatur. Ein weiterer positiver Aspekt der Bewegung ist die Gewichtsreduzierung. Durch das Abnehmen wird der Druck im Bauchraum und auf die Blase verringert und die Wahrscheinlichkeit einer Blasenschwäche gesenkt.

Häufig vergessene Risikofaktoren

Vor allem das Rauchen schadet der Blase erheblich, da es nicht nur zur Ersterung eines bösartigen Blasen tumors beiträgt, sondern in den meisten Fällen auch zu einem chronischen Husten führt, welcher auf Dauer die Beckenbodenmuskulatur enorm schädigt. Damit eine Blasenschwäche nicht begünstigt wird, ist deshalb vom Rauchen dringend abzuraten. Eine andere Belastung tritt durch das Tragen schwerer Gegenstände auf. Beim Heben sollte daher auf die richtige Haltung geachtet werden: Schwere Lasten aus der Hocke und mit geradem Rücken anheben! Ebenfalls ist vielen Menschen nicht bewusst, dass häufige Blasenentzündungen eine Blasenschwäche herbeiführen können. Die im Urin enthaltenen Bakterien erzeugen ein schmerzhaftes Brennen beim Wasserlassen und reizen die Harnwege. Tritt

die Infektion häufiger auf, kann eine überaktive Blase die Folge sein. Vorbeugende Maßnahmen wie das Wechseln der nassen Kleidung nach dem Schwimmen, die richtige Intimhygiene oder das Entleeren der Blase nach dem Geschlechtsverkehr helfen eine Infektion zu verhindern. Auch psychische Belastungen und Stress können sich negativ auf die Blase auswirken. Ist die Psyche der Auslöser der Blasenschwäche, sollten Betroffene sich über vorhandene Möglichkeiten beraten lassen. Entspannungsübungen wie Autogenes Training können hier Linderung der Symptome schaffen und den Gesundheitszustand verbessern.

Bei den ersten Anzeichen von Blasenschwäche zum Arzt

Wichtig ist, dass Betroffene ihre Scham überwinden und das offene Gespräch mit einem Arzt suchen, damit die Ursache der Blasenschwäche geklärt werden kann. Das geschulte Fachpersonal in sogenannten Inkontinenzzentren unterstützt bei der Aufklärung im Umgang mit Blasenschwäche und kann verschiedene Behandlungsmöglichkeiten sowie passende Hilfsmittel aufzeigen. Die Produkte orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen, um den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten. Erhältlich für leichte bis starke Blasenschwäche, bieten die Hilfsmittel ein sicheres sowie angenehmes Tragegefühl und ermöglichen ein unbeschwertes Leben. Lange Reisen oder sogar Sport sind mit modernen Lösungen gar kein Problem.

Starke Blase

So hilft Beckenbodentraining

Prof. Dr. Ursula Peschers, Direktorin der Klinik für Gynäkologie am Isarklinikum, München und Expertin der Deutschen Kontinenz Gesellschaft, Hamburg, weiß um die Wichtigkeit von Beckenbodentraining bei Blasenschwäche. Hier antwortet die Expertin auf wichtige Fragen:

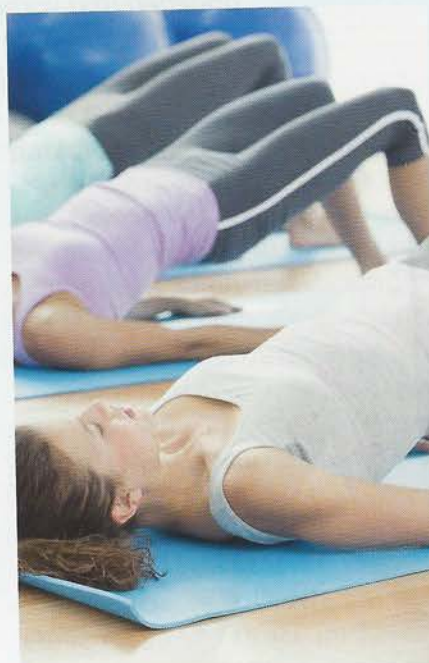
Frau Prof. Dr. Peschers, inwieweit hilft Beckenbodentraining bei einer vorhandenen Blasenschwäche? Gibt es dadurch eine Heilungschance oder steigt diese wenigstens?

Ein gezieltes Beckenbodentraining hilft bei 50 - 70 Prozent der Patientinnen, 30 Prozent werden sogar geheilt. Es gibt kaum Daten dazu, ob Beckenbodentraining auch vorbeugend wirkt. Aber es ist anzunehmen, dass Frauen, die einen gut trainierten Beckenboden haben, seltener an einer Blasenschwäche erkranken.

Kann ich mir als Patient die Übungen vom Beckenbodentraining alleine zu Hause aneignen oder brauche ich dazu fachmännische Anleitung?



Prof. Dr. Ursula Peschers ist Direktorin der Klinik für Gynäkologie am Isar Klinikum in München.



Es ist sehr wichtig, dass Sie fachmännisch angeleitet werden, denn beim Training kann man auch viel falsch machen. Nach entsprechender Untersuchung durch den Gynäkologen oder den Urologen (Experten sowie Kontinenz- und Beckenbodenzentren finden Sie bei der Deutschen Kontinenz Gesellschaft unter kontinenz-gesellschaft.de) erfolgt dann die Überweisung zur Physiotherapie. Die Ärztinnen und Ärzte in den Beratungsstellen sowie Kontinenz- und Beckenbodenzentren arbeiten mit entsprechend ausgebildeten Therapeutinnen zusammen. Auf der Homepage der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie Geburtshilfe Urologie Proktologie im Deutschen Verband für Physiotherapie (ag-ggup.de) gibt es eine Liste der Therapeutinnen.

Anna Dworzak, Physiotherapeutin:
„Diese Beckenbodenübungen sind besonders effektiv.“

Das Wichtigste beim Beckenbodentraining ist, dass man lernt, den Beckenboden richtig anzuspannen und zu entspannen. Den Beckenboden spannt man an, indem man Scheide und After schließt und sanft in den Körper zieht. Man kann sich dabei vorstellen, dass man eine Kirsche in die Scheide hineinzieht. Dabei sollte man eine Hand auf das Gesäß legen, um sicherzustellen, dass die Pomuskeln nicht anspannen.

Trainieren Sie 1 - 3-mal täglich:

10-mal Kraft

5 Sekunden anspannen,
10 Sekunden locker lassen

10-mal Schnellkraft

Kurz und schnell anspannen
und gleich wieder lockerlassen
(wie Zwinkern mit dem Auge)

1-mal Ausdauer

Ganz leichte Spannung
(20 % der Maximalkraft),
für 20 Sekunden halten



Anna Dworzak ist Physiotherapeutin im Bayerischen Beckenbodenzentrum am Isar Klinikum.

Mit steigendem Lebensalter steigt auch die Wahrscheinlichkeit, an einer Blasenschwäche zu leiden. Um diese Wahrscheinlichkeit zu minimieren, kann jeder selbst aktiv dagegen angehen und vorbeugende Maßnahmen treffen. Eine gesunde Ernährung sowie Sport können zum Erhalt der Blasengesundheit beitragen. Aber auch andere, oft vergessene Risikofaktoren können vermieden werden.

Buchtipps

In dem Ratgeber **Blasenprobleme natürlich behandeln** erfahren Sie nach einer Einführung in das Aufgabenspektrum des harnableitenden Organ-systems viel über die Möglichkeiten natürlicher Behandlungsverfahren bei Inkontinenz und Blasenentzündung, die man normalerweise ohne Chemie behandeln kann. Auch viele andere Beschwerden wie die Reizblase und Prostataprobleme können gezielt mit alternativen Behandlungsmöglichkeiten geheilt oder zumindest die Beschwerden gelindert werden.

Dr. Andrea Flemmer
**Blasenprobleme
natürlich behandeln**

So helfen Heilpflanzen bei Blasenschwäche und Blasenentzündungen. Die Blase mit einfachen Mitteln aktiv trainieren

Erschienen im humboldt Verlag
2015. 144 Seiten, ca. 20 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-870-8
€ 19,99 [D] * € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

