

Keine falsche Scham

Etwa 60 Prozent der Betroffenen gehen bei einer **Blasenschwäche** nicht zum Arzt. Dabei können Mediziner gezielt helfen

Wo finde ich bloß das nächste WC? Um diese Frage dreht sich der Alltag bei einer Harninkontinenz, der verbreitetsten chronischen Krankheit unter Frauen. Viele schämen sich und trauen sich nicht, darüber mit ihrem Arzt zu sprechen. „Ein Besuch beim Arzt ist aber wichtig“, betont Prof. Dr. Andreas Wiedemann, Urologe und Experte der Deutschen Kontinenz Gesellschaft. „Nur so kann herausgefunden werden, welche Form der Inkontinenz vorliegt, um mit der passenden Therapie gegenzusteuern.“

Die meisten Betroffenen leiden unter einer Belastungsinkontinenz. Die Beckenbodenmuskulatur, die auch den Blasen-

schließmuskel unterstützt, kann plötzlichem Druck im Bauchraum nicht mehr standhalten. Lachen und Niesen gehen so sprichwörtlich in die Hose. Der Rat des Facharztes: „Hier hilft Beckenbodentraining. Wer es bei einem Physiotherapeuten richtig gelernt hat, kann damit viel erreichen.“

Bei einer weiteren Form, der Dranginkontinenz, meldet sich die Blase, obwohl sie noch gar nicht voll ist. Als Ursache kommen u. a. Harnwegsinfektionen oder neurologische Erkrankungen infrage, die ärztlich behandelt werden müssen. Zusätzlich helfen blasenberuhigende Medikamente. Fassen Sie Mut und gehen Sie zum Arzt, Sie können nur gewinnen!