

IRGENDWAS IST IMMER

DIE TREIBENDE KRAFT Wenn die Blase sich dauernd meldet, werden viele unsicher: Wie oft Wasser lassen ist normal?

Text **Magdalena Hamm**

Es nervt. Kaum hat der Film begonnen, muss man sich schon durch das Dunkel des Kinosaals Richtung Ausgang tasten: Die Blase drückt. Ihr Aufbegehren kommt selten gelegen, aber manchmal fragt man sich schon: Warum gerade jetzt? Müsste es nicht mal zwei Stunden ohne Wasserlassen gehen? Stimmt etwas nicht?

»Bis zu acht Gänge zur Toilette am Tag gelten als normal«, sagt die Urologin Daniela Schultz-Lampel vom Kontinenzentrum Südwest. »Und bis zu zwei nächtliche Ausflüge ins Bad.« Zwei Stunden Pause sollten demnach eigentlich kein Problem sein. »Allerdings bezieht sich dieser Richtwert auf eine durchschnittliche Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern Wasser am Tag«, so die Expertin. Wer mehr trinkt oder viele wasserhaltige Speisen isst wie Salat, Gemüse und Obst, muss auch mehr Flüssigkeit loswerden. Dazu kommt, dass Getränke wie Kaffee, Tee und zuckerhaltige Limos die Urinproduktion in der Niere stärker anregen als Wasser. Wer also im Kino während des Werbeblocks schon einen halben Liter Cola getrunken hat, darf sich nicht wundern, wenn sich die Blase an der spannendsten Stelle meldet. Das gilt für Frauen mehr als für Männer, denn ihre Blase ist etwas kleiner. Viele Frauen versuchen dem entgegenzuwirken, indem sie immerzu vorsorglich auf

die Toilette gehen. Schultz-Lampel hält das für keine gute Idee: »Die Blase gewöhnt sich daran, schon bei kleinen Füllmengen geleert zu werden. Das kann dazu führen, dass man immer häufiger muss.« Das Beutelorgan lässt sich dann aber trainieren, indem man auch mal länger einhält.

Ist der Drang stark ausgeprägt, die abgegebene Menge hingegen klein, deutet das auf eine Reizblase hin. Etwa 20 Prozent der Bevölkerung leiden darunter. Viele schränken sich im Alltag ein, weil sie befürchten, nicht rechtzeitig eine Toilette zu finden. Der Urologe Andreas Wiedemann von der Deutschen Kontinenz Gesellschaft ermutigt Betroffene, zum Arzt zu gehen: »In der Regel lässt sich die Ursache für eine Reizblase leicht finden und behandeln.« Bei Frauen liege oft ein unentdeckter Harnwegsinfekt vor oder im höheren Alter ein Östrogenmangel, der die Schleimhäute austrocknet. Bei Männern sei häufig eine entzündete oder vergrößerte Prostata der Auslöser. Wird keine Ursache gefunden, gibt es Medikamente, welche die Blase beruhigen. Die letzte Lösung: Botox. Mit dem Nervengift kann man nicht nur Falten glätten, sondern auch die Aktivität des Blasenmuskels dämpfen. »Eine Spritze bringt etwa ein Jahr Linderung«, so Wiedemann. »Die Patienten sagen dann: Früher hat die Blase mein Leben bestimmt. Jetzt kann ich das wieder selber tun.« —