

Frauensache ▶ Gesundheit ▶ Blasenschwäche ▶ Blasenschwäche kann viele Ursachen haben

# Blasenschwäche kann viele Ursachen haben

**BLASENSCHWÄCHE** Harninkontinenz kann im Alltag für Betroffene sehr belastend sein. Doch ist die Ursache gefunden, lässt sie sich gut behandeln. Wenn es tröpfelt, schämen sich viele Patienten, zum Arzt zu gehen. Ein Fehler!



**Prof. Dr. Ursula Peschers**

Direktorin der Klinik für Gynäkologie am Isar Klinikum, München und Mitglied im Expertenrat der Deutschen Kontinenz

Gesellschaft

0 GETEILT // DIESE SEITE TEILEN      



Foto: Emily Frost/Shutterstock

Zum einen ist für Hausärzte und Urologen das Leiden etwas ganz Normales, da es ihnen tagtäglich in der Praxis begegnet – etwa jede dritte Frau in Deutschland leidet zumindest gelegentlich an Inkontinenz. Zum anderen kann Blasenschwäche sehr gut – und häufig auch schnell – behandelt werden. Dafür muss allerdings der Grund medizinisch abgeklärt werden. Die Bandbreite von Inkontinenz ist groß. Sie reicht von einigen Tropfen, die beim Sport in die Hose gehen, bis zu starkem Harndrang, der mehrmals stündlich auftritt. Und die Ursachen können vielfältig sein.

## Faktor: Kinder bekommen

Schwangerschaft und Geburt schwächen die Beckenbodenmuskulatur, der Harnfluss kann schlechter kontrolliert werden. Das wiederum kann zur Folge haben, dass auch der Schließmuskel der Harnröhre nicht mehr richtig funktioniert. Belastungsinkontinenz ist die Folge. Auch hormonelle Veränderungen wie die Wechseljahre, eine Gebärmutterensenkung, schwaches Bindegewebe oder eine untrainierte Muskulatur im Beckenboden können die Ursache sein.

## Faktor: Blasenerkältung

Blasenentzündung oder ein schwacher Blaseschließmuskel können zu einer Dranginkontinenz führen. Hierbei haben die Betroffenen einen intensiven plötzlichen Harndrang und können den Urin nicht halten.

## Faktor: Alter

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit für Blasenschwäche: Werden Muskeln und Gewebe mit den Jahren schwächer, kann es schleichend zu Beschwerden kommen.



## Inkontinenz muss die Partnerschaft nicht belasten

Während das Thema Sex längst kein Tabu mehr darstellt, fristet die Harninkontinenz immer noch ein Schattendasein in der Öffentlichkeit.



## Inkontinenz: Was Sie dagegen tun können

Millionen Frauen in Deutschland leiden unter Inkontinenz. Das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen, ist lästig und kann langfristig zum Problem werden. Prof. Dr. Christel Reisenauer, Leitende Oberärztin Urogynäkologie der Uni-Klinik Tübingen sowie Vorstandsmitglied der Deutschen Kontinenz Gesellschaft, erklärt die Ursachen und welche Therapien helfen.



## Wenn die Blase ständig drückt

Millionen Deutsche leiden unter Harnwegserkrankungen, schwachen Beckenböden und weiteren Beschwerden, die zu Inkontinenz führen.

## Faktor: Psyche

Auch chronischer Husten, Übergewicht, ein Bandscheibenvorfall oder eine OP, bei der Nerven verletzt wurden, oder psychische Belastung und Stress können zu Blasenschwäche führen. Ist die Psyche der Auslöser, helfen Entspannungsübungen wie autogenes Training.

Hat der Mediziner die Ursache gefunden, können zwei Drittel der Frauen ihre Blasenkontrolle durch die passende Therapie zurückerlangen. In vielen Fällen reicht dafür schon Beckenbodentraining. Es stärkt die Muskulatur, die fürs Wasserhalten zuständig ist. Wichtig ist, sich die Übungen von einem Physiotherapeuten zeigen zu lassen und regelmäßig zu üben, sonst lässt der Effekt wieder nach. Das Training hilft bei 50 bis 70 Prozent der Patientinnen, 30 Prozent werden sogar vollständig „geheilt“. Kompetentes Fachpersonal finden Sie auf der Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft ([www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)) oder in den Kontinenz- und Beckenbodenzentren in Ihrer Nähe.

### HIER FINDEN SIE HILFE

Spezialisierte Ärzte und Kontinenz- und Beckenbodenzentren bieten Betroffenen Unterstützung. Sie finden diese sowie weitere Informationen auf der [Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft](#). Die Online-Informationen ersetzen aber nicht die individuelle Beratung beim Arzt und in der Apotheke. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V. setzt sich bei Harn- und Stuhlinkontinenz sowie dem Einnässen beim Kind für eine Verbesserung der Diagnose, Behandlung und Prävention ein.

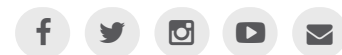
06-2019 PROF. DR. URSULA PESCHERS, [redaktion.de@mediaplanet.com](mailto:redaktion.de@mediaplanet.com)[redaktion.de@mediaplanet.com](mailto:redaktion.de@mediaplanet.com)

### << Vorheriger Artikel

Cytomegalie: Mehr Aufklärung dringend nötig

### Nächster Artikel >>

Entspannt durch die Wechseljahre? Mit diesen 5 Tipps geht es garantiert leichter



© Mediaplanet 20192019

[Impressum](#) | [Terms and Conditions](#) | [Cookie information](#)