



SELBSTVERTRAUEN.
SENSIBILITÄT.
STÄRKE.

ÜBERAKTIVE BLASE (ÜAB)

Wenn die Blase das Leben bestimmt:
Informationen rund um die überaktive Blase

Impressum

Herausgeber und verantwortlich
für den redaktionellen Inhalt:
Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
Dr. Marion Friers
Geschäftsführerin
Prof. Dr. med. Christl Reisenauer
2. Vorstandsvorsitzende
Friedrichstraße 15
60323 Frankfurt am Main

Satz und Druck:
Die Umwelt Druckerei
Digital- und Printmedien
Haus der Medien
Bödekerstraße 10
30161 Hannover
Telefon 0561-9 51 83-0

Layout, Design &
Illustrationen
Rebecca Donner
www.rebeccadonner.de

INHALTSVERZEICHNIS ÜBERAKTIVE BLASE (ÜAB)



DAS ERWARTET SIE IN DIESER BROSCHÜRE

- 6 Vorwort
- 8 Was ist eine überaktive Blase?
- 12 Wie bemerkt man eine überaktive Blase?
- 14 Wie funktioniert eine gesunde Blase?
- 16 Ursachen für eine überaktive Blase
- 18 Diagnose einer überaktiven Blase
- 21 Therapie einer überaktiven Blase
- 22 Verhaltenstherapeutische Ansätze:
Blasentraining und Physiotherapie
- 28 Physikalische und elektrische
Therapieverfahren
- 34 Verhaltenstherapeutische Ansätze:
Technisch und digital begleitet
- 42 Checkliste: Welches Biofeedbackgerät
passt zu mir?
- 44 Innovative Apps zur Behandlung der
Überaktiven Blase (ÜAB)
- 48 Kostenübernahme digitaler Apps
- 50 Checkliste: die richtige App finden
- 52 Neuromodulative Verfahren
- 60 Therapeutische Maßnahmen:
Medikamentöse Therapie
- 72 Invasive Chirurgische Optionen
- 78 Welche Therapie passt am besten zu
Ihnen?
- 80 Hilfestellungen der WFIPP
- 82 Sollte ich zur Ärzt:in gehen?
- 90 Wir sind für Sie da!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihre Blase bestimmt mehr und mehr Ihren Alltag? Ein plötzlicher, kaum zu unterdrückender Harndrang. Ständiges Aufsuchen der Toilette – tagsüber und nachts. Die Sorge, es nicht rechtzeitig zu schaffen. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, immer auf der Hut sein zu müssen. Vielleicht haben Sie sich sogar schon dabei ertappt, Einladungen abzusagen oder Wege zu meiden, bei denen keine Toilette in der Nähe ist. All das kann auf eine überaktive Blase (kurz: ÜAB) hinweisen – eine weit verbreitete, aber oft unterschätzte Funktionsstörung der Blase. Im Englischen spricht man von „Overactive Bladder“ (OAB), im Alltag ist auch der Begriff „Reizblase“ geläufig. Was all diese Begriffe gemeinsam haben: Sie beschreiben eine Erkrankung, die das Leben spürbar einschränken kann – körperlich, emotional und sozial. Viele Betroffene vermeiden Unternehmungen, ziehen sich zurück – aus Angst vor unangenehmen Situationen.

In Deutschland leben über 6 Millionen Menschen mit einer überaktiven Blase – Frauen und Männer gleichermaßen. Die gute Nachricht: Es gibt wirksame Wege, die Beschwerden zu lindern und die Kontrolle zurückzugewinnen. Eine überaktive Blase ist behandelbar. Diese Broschüre möchte Ihnen Mut machen. Sie erfahren, was hinter den Symptomen steckt, welche Ursachen infrage kommen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Vor allem aber möchten wir Ihnen zeigen: Sie können aktiv etwas tun.

Für Ihre Gesundheit.
Für Ihre Lebensqualität.
Für Ihr Leben.

Prof. Dr. Christl Reisenauer
2. Vorsitzende
Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.

INKONTINENZ
IST GUT
BEHANDELBAR!

WIR SIND
FÜR SIE DA!

WAS IST EINE ÜBERAKTIVE BLASE?

Die überaktive Blase ist eine klinisch definierte Erkrankung, die durch eine Blasen-speicherstörung gekennzeichnet ist. Das heißt, die Blase „meldet“ sich, obwohl sie noch nicht richtig gefüllt ist.

Die Beschwerden der überaktiven Blase entstehen nicht durch eine Blasenentzündung, eine andere erkennbare Krankheit oder durch eine neurologische Störung. Liegen keine erkennbaren körperlichen Ursachen vor, dann wird von einer **idiopathischen überaktiven Blase** gesprochen. Das bedeutet, dass die Ursache unklar ist, die Symptome aber real und behandelbar sind.

Es werden zwei Formen der idiopathischen überaktiven Blase unterschieden. Eine trockene Form: es besteht starker Harndrang aber kein Urinverlust (**OAB dry – Overactive Bladder dry**) und die nasse Form: Zu dem Harndrang kommt ein ungewollter Urinverlust, die überaktive Blase mit Dranginkontinenz (**OAB wet – Overactive Bladder wet**).



Normale Blase



Überaktive Blase

Entleerungsmuskel zieht sich zusammen, bevor die Blase voll ist.



//

Auch mit Blasen-
funktionsstörung
kann man am
Leben teilhaben!

Wir zeigen Ihnen wie!

Sie sind nicht allein!

WIE BEMERKT MAN EINE ÜBERAKTIVE BLASE?

Typisch sind ein imperativer, also sehr plötzlicher Harndrang, der dann auch kaum aufzuhalten ist, ein häufiges Wasserlassen, oft in kleinen Mengen (Pollakisurie), ein Nachträufeln beim Wasserlassen sowie ein nächtlicher Harndrang (Nykturie), der den Schlaf stört. In schweren Fällen der überaktiven Blase können auch der ungewollte Urinverlust (überaktive Blase mit Dranginkontinenz) und Druck und Schmerzen gegen Ende beim Wasserlassen (terminale Dysurie) hinzukommen. Das Sexualleben kann ebenfalls beeinträchtigt sein, so kann es zu einem regelmäßigen Verkrampfen der Muskeln im Unterleib kommen.

Wie häufig ist ein „häufiger“ Harndrang?

Von einem häufigen Harndrang spricht man, wenn jemand acht Mal oder öfter innerhalb von 24 Stunden bei normaler Trinkmenge zur Toilette muss. Viele Betroffene nehmen diese Beschwerden als „normal“ hin – als Alterserscheinung oder Folge von Schwangerschaft und Geburt. Doch eine überaktive Blase ist mehr als eine Unannehmlichkeit: Sie kann auch auf andere Erkrankungen wie Diabetes, neurologische Störungen oder Prostataprobleme hinweisen. Es ist daher unbedingt zu empfehlen, eine spezialisierte Ärzt:in aufzusuchen. So können die Ursachen gefunden werden und passende Behandlungsmöglichkeiten festgelegt werden.

**Sehr plötzlicher,
imperativer Harndrang**

**Nachträufeln beim
Wasserlassen**

Häufiges Wasserlassen

Nächtlicher Harndrang

DIE SYMPTOME

Spezialisierte Ärzt:innen finden Sie durch die Expertensuche auf der Homepage der Deutschen Kontinenz Gesellschaft:

www.kontinenz-gesellschaft.de

WIE FUNKTIONIERT EINE GESUNDE BLASE?

Unsere Nieren leisten täglich Schwerstarbeit: Sie reinigen das Blut von Abfallstoffen und überschüssigem Wasser. Diese Stoffe werden als Urin über die Harnleiter in die Blase geleitet. Die Blase ist ein dehnbares Hohlorgan, das bei Erwachsenen in der Regel zwischen 300 und 500 Milliliter Flüssigkeit speichern kann.

Sobald die Blase gefüllt ist, senden feine Nervenfasern ein Signal an das Gehirn: Es ist Zeit, zur Toilette zu gehen.

Die Blasenmuskulatur zieht sich zusammen, der Schließmuskel öffnet sich – der Urin wird über die Harnröhre ausgeschieden. Danach beginnt der Kreislauf von vorn.

Bei gesunden Menschen entsteht das Gefühl „zu müssen“ allmählich – erst bei ausreichender Füllung der Blase. Bei einer überaktiven Blase ist dieses Zusammenspiel gestört: Die Blase meldet sich zu früh und zu häufig, obwohl sie noch gar nicht voll ist. In manchen Fällen zieht sich der Blasenmuskel (Detrusor) sogar unkontrolliert zusammen. Das kann zu plötzlichem, starkem Harndrang oder ungewolltem Urinverlust führen.





URSACHEN FÜR EINE ÜBERAKTIVE BLASE

Die Ursachen für eine überaktive Blase sind vielfältig und die Auslöser sind noch immer nicht bekannt. Klar ist, dass die Nerven, die die Blasenfunktion steuern, überempfindlich reagieren. Auch das zentrale Nervensystem kann Schwierigkeiten haben, die Blase richtig zu regulieren. Es gibt mehrere Faktoren, die eine überaktive Blase begünstigen können:

URSACHEN

Diabetes

Hormonelle Veränderungen

z.B. in den Wechseljahren, aber auch bei Schwangerschaft

Beckenorganprolaps

Scheidensenkung oder Gebärmutterensenkung

Neurologische Erkrankungen

z.B. Parkinson, Schlaganfall, Multiple Sklerose, Demenzerkrankungen wie Alzheimer

Prostatavergrößerung

Übergewicht oder höheres Alter

Wechselwirkung von Medikamenten

Hartreibende Präparate, Diabetesmedikamente

Blasensteine oder Harnleitersteine

Tumore des Harnleiters, Harnleiterkrebs oder Blasenkrebs

DIAGNOSE EINER ÜBERAKTIVEN BLASE

Die Diagnose einer überaktiven Blase beginnt in der Regel mit einem ausführlichen Gespräch mit Ihrer Ärzt:in. Dabei geht es um Ihre Beschwerden, Ihren Alltag und um mögliche Vorerkrankungen. Ziel ist es, ein genaues Bild Ihrer Situation zu bekommen.

Nach einem ausführlichen Gespräch folgen Untersuchungen, die helfen, die richtige Behandlung zu finden. Alle Untersuchungen sind in der Regel gut verträglich und schmerzfrei. Sie helfen dabei, die Ursachen Ihrer Beschwerden besser zu verstehen. Häufig ist die Diagnose der überaktiven Blase eine Ausschlussdiagnose, d.h. es gilt herauszufinden, ob hinter den Beschwerden andere Erkrankungen als Ursache stehen. Folgende Diagnoseinstrumente kommen zum Einsatz:



Anamnese & Fragebögen

Ihre Krankengeschichte und Fragen zu Trinkgewohnheiten, Harndrang, Inkontinenz, Medikamenteneinnahme und Operationen.

Blasentagebuch

Über mehrere Tage halten Sie fest, wann und wie oft Sie zur Toilette gehen, wie viel Sie trinken und ob es zu ungewolltem Urinverlust kommt.

Urinuntersuchung

Eine einfache Urinprobe kann Hinweise auf Infektionen oder andere Erkrankungen geben.

Ultraschall (Sonografie)

Es wird geprüft, ob nach dem Wasserlassen noch Urin in der Blase verbleibt – das sogenannte Restharnvolumen.

Uroflowmetrie

Es wird der Harnfluss beim Wasserlassen gemessen.

Urodynamik-Untersuchung

Es werden die Druckverhältnisse in Blase und Harnröhre gemessen, um die Blasenfunktion genau zu beurteilen.



Gehen Sie gemeinsam
mit Ihrer Ärzt:in den
nächsten Schritt – und
finden Sie die Behand-
lung, die wirklich zu
Ihnen passt.

THERAPIE

Verhaltenstherapeutische Ansätze:
Blasentraining und Physiotherapie

**Physikalische und
elektrische Therapieverfahren**
Elektrische Muskelstimulation (EMS)

Vaginalkonen oder Vaginalgewichte

Verhaltenstherapeutische Ansätze:
technisch und digital begleitet
Biofeedbackgeräte für den Beckenboden

Verhaltenstherapeutische Ansätze:
Innovative Apps zur Behandlung der ÜAB

Neuromodulative Verfahren:
Perkutane Tibialisnervenstimulation (PTNS)
Transkutane Tibialisnervenstimulation (TTNS)
Sakrale Neuromodulation (SNM)

Medikamentöse Therapie

Invasive chirurgische Optionen

1

VERHALTENS- THERAPEUTISCHE ANSÄTZE:

BLASENTRAINING
UND PHYSIOTHERAPIE



Mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen kann eigenständig ein aktiver Beitrag geleistet werden, die Blase besser zu kontrollieren und den Alltag wieder unbeschwerter zu gestalten. Durch regelmäßiges Üben und aktives Mitwirken lassen sich die Beschwerden lindern. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen zielen auf eine Verbesserung der Blasenkontrolle durch Training und Änderung der Gewohnheiten.

BLASENTRAINING: DIE BLASE KANN LERNEN

Beim Blasentraining wird die Blase schrittweise daran gewöhnt, größere Harnmengen zu speichern. Durch einen strukturierten Toilettenplan und das bewusste Verzögern des Harndrangs kann die Entleerung besser kontrolliert und die Häufigkeit der Toilettengänge reduziert werden.

KOSTENÜBERNAHME

Die **gesetzliche Krankenkasse** übernimmt die Kosten für ein Blasentraining unter bestimmten Voraussetzungen.

Die Kosten werden übernommen, wenn das Blasentraining ärztlich verordnet und von einer zugelassenen Therapeut:in durchgeführt wird. Nicht übernommen werden präventive oder nicht ärztlich verordnete Maßnahmen.

Die **privaten Krankenversicherungen** übernehmen in der Regel die Kosten für das Blasentraining, wenn es medizinisch notwendig ist. Voraussetzung ist auch hier eine ärztliche Verordnung, die die Notwendigkeit des Trainings bestätigt. Die Kostenübernahme hängt vom individuellen Versicherungstarif ab.



NEBENWIRKUNGEN

Es sind kaum Nebenwirkungen bekannt, in Einzelfällen kann es zu Frustration oder Unruhe kommen, wenn Fortschritte ausbleiben oder das Training als belastend empfunden wird.

BECKENBODENTRAINING: DIE MITTE STÄRKEN

Ein kräftiger Beckenboden unterstützt die Blasenkontrolle. Der Beckenboden ist ein Muskelgeflecht, das die Blase stützt und den Verschluss der Harnröhre mitsteuert. Ist diese Muskulatur geschwächt oder nicht gut kontrollierbar, kann es zu häufigem Harndrang kommen. Durch regelmäßiges Training lässt sich die Muskulatur gezielt stärken und das Zusammenspiel mit der Blase verbessern. Ziel ist es zu lernen, den Beckenboden bewusst anzuspannen und zu entspannen. Das hilft, die Blase besser zu kontrollieren und den Harndrang zu regulieren. Beckenbodentraining kann im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden. Der Besuch bei einer spezialisierten Physiotherapeut:in ist unbedingt empfehlenswert, da das Beckenbodentraining gerade zu Beginn angeleitet werden sollte. Spezialisierte Physiotherapeut:innen für die Behandlung von Frauen und Männern finden Sie auf der Homepage der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie-Geburtshilfe-Urologie-Proktologie (AG GGUP):

<https://www.ag-ggup.de/>

KOSTENÜBERNAHME

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für Beckenbodentraining, wenn es ärztlich verordnet und im Rahmen einer physiotherapeutischen Behandlung durchgeführt wird.

Der Eigenanteil ist bei Heilmittelverordnungen meist zu zahlen. Alternativ können auch zertifizierte Präventionskurse nach § 20 SGB V bezuschusst oder vollständig erstattet werden – etwa bei Online-Kursen oder Gruppentraining. Die individuelle Begleitung durch erfahrene Physiotherapeut:innen zur Behandlung der überaktiven Blase ersetzt dies jedoch nicht.

Private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für Physiotherapie, einschließlich Beckenbodentraining, sofern eine ärztliche Verordnung vorliegt und die Behandlung medizinisch notwendig ist. Die Erstattung hängt vom jeweiligen Tarif ab und kann bis zu 100 % betragen. Wichtig ist, dass die Therapie von anerkannten Fachkräften durchgeführt wird. Für präventive Maßnahmen ohne Beschwerden kann die Kostenübernahme eingeschränkt sein. Im Zweifel lohnt sich eine Rückfrage bei Ihrer Versicherung.

NEBENWIRKUNGEN

Wenn es fachgerecht durchgeführt wird, ist Beckenbodentraining gut verträglich und sicher. Wissenschaftlich konnten keine Nebenwirkungen festgestellt werden.

Zu beachten ist, dass intensives oder falsch ausgeführtes Training zu Muskelverspannungen und Überlastung führen können. Ohne gezielte Anleitung kann das Training wirkungslos bleiben oder die Beschwerden verstärken. Eine gute Anleitung ist daher unverzichtbar.

THERAPEUTISCHE ANSÄTZE: PHYSIKALISCHE UND ELEKTRISCHE THERAPIEVERFAHREN



Diese Verfahren nutzen gezielte Reize wie Muskelaktivierung, Wärme oder elektrische Impulse, um die Funktion der Blase und des Beckenbodens positiv zu beeinflussen. Sie gelten als gut verträglich, sind meist nicht-invasiv und lassen sich teilweise auch bequem zu Hause anwenden. So können sie eine sinnvolle Ergänzung oder Alternative zur medikamentösen Therapie darstellen.

1 ELEKTRISCHE MUSKEL-STIMULATION (EMS)

Ziel der EMS ist die Kräftigung des Beckenbodens. Die Elektrostimulation ist eine unterstützende Therapiemöglichkeit bei verschiedenen Formen der Harninkontinenz. Sie wird vor allem dann eingesetzt, wenn die Muskulatur des Beckenbodens geschwächt ist, oder wenn das Anspannen schwerfällt.

Die EMS gehört zu den physikalischen Therapien und ist nicht primär neuromodulativ. Beim Beckenbodentraining nutzt man die Elektrostimulation, um die Muskulatur zu aktivieren und zu kräftigen. Darüber hinaus ist das Ziel, den Patient:innen eine bessere Wahrnehmung für die zu trainierende Muskulatur zu vermitteln. Die Impulse lösen Muskelkontraktionen aus, die helfen, das Gefühl für den Beckenboden zu verbessern und ihn gezielt zu stärken. Bei der überaktiven Blase werden spezielle elektrische Impulse genutzt, um die fehlerhaften Signale der Blase zu korrigieren. Dabei werden die Impulse entweder über Einführelektroden, die vaginal oder anal platziert werden (Vaginal-/Rektalsonden) weitergegeben, oder über Körperoberflächenelektroden, die auf der Haut aufgeklebt werden. Positioniert werden die Körperflächenelektroden entweder im Urogenitalbereich oder an den Triggerpunkten des Nervus Tibialis. Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn die Elektrostimulation mit weiteren Maßnahmen wie Beckenbodentraining, Verhaltenstherapie und einer gesunden Lebensweise kombiniert wird.

KOSTENÜBERNAHME

Die EMS zählt häufig zu den sogenannten IGeL-Leistungen (Individuelle Gesundheitsleistungen). Das bedeutet, dass **die gesetzliche Krankenkasse** die Kosten für EMS nicht in jedem Fall übernimmt. Ob eine Erstattung möglich ist, hängt von der medizinischen Notwendigkeit und der Entscheidung der jeweiligen Kasse ab. Es ist zu empfehlen, die Kostenübernahme direkt mit der eigenen Krankenkasse zu klären.

Die Kostenübernahme durch **private Krankenkassen** hängt vom jeweiligen Tarif und Anbieter ab. Auch hier ist zu empfehlen, vor der Behandlung eine schriftliche Anfrage oder einen Kostenvoranschlag bei der privaten Krankenkasse einzureichen.

NEBENWIRKUNGEN

Elektrische Muskelstimulation (EMS) kann bei unsachgemäßer Anwendung Nebenwirkungen verursachen.

Dazu zählen Muskelkater, Kreislaufprobleme, Übelkeit oder Kopfschmerzen. In seltenen Fällen kann es zu ernsthaften Komplikationen wie Muskelzerfall kommen.

EMS ist nicht für alle geeignet – etwa bei Herzschrittmachern, Epilepsie oder während der Schwangerschaft. Eine fachkundige Anleitung und ärztliche Abklärung sind daher wichtig, um Risiken zu vermeiden.

VAGINALKONEN ODER VAGINALGEWICHTE

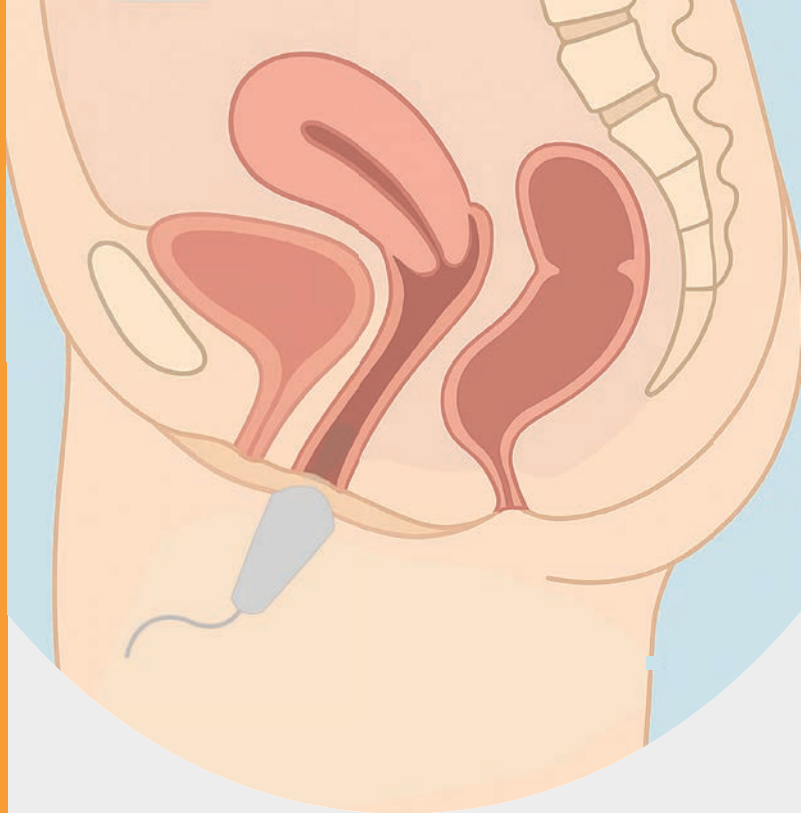
Vaginalkonus und Vaginalgewichte sind kleine, konisch geformte Hilfsmittel, die Frauen dabei unterstützen, ihre Beckenbodenmuskulatur gezielt zu kräftigen. Sie werden in die Scheide eingeführt und durch das bewusste Anspannen der Muskulatur gehalten – ähnlich wie bei einem aktiven Muskeltraining.

Diese Methode eignet sich besonders gut zur Unterstützung bei Belastungsinkontinenz, nach Geburten oder Operationen im Beckenbereich.

Bei der überaktiven Blase ist diese Therapie eher nicht wirksam, obgleich eine Stärkung des Beckenbodens in jedem Fall von Vorteil ist. Durch regelmäßige Anwendung von Vaginalkonusen bzw. Vaginalgewichten kann die Kontrolle über Blase und Darm verbessert und das Körpergefühl gestärkt werden.

KOSTENÜBERNAHME

Vaginalkonus und Vaginalgewichte sind bewährte Trainingshilfen zur Stärkung des Beckenbodens. Da sie nicht zu den standardisierten Hilfsmitteln zählen, übernehmen **gesetzliche Krankenkassen** die Kosten in der Regel nicht. In Einzelfällen kann eine Erstattung möglich sein. Eine Abklärung mit der behandelnden Ärzt:in und der Krankenkasse ist zu empfehlen. Bei **privaten Versicherungen** hängt die Kostenübernahme vom gewählten Tarif ab.



NEBENWIRKUNGEN

Vaginalkonus und Vaginalgewichte sind meist gut verträglich und stärken gezielt die Beckenbodenmuskulatur. Bei falscher Anwendung kann es jedoch zu Muskelkater, Druckgefühl oder Überlastung kommen.

Während einer Infektion, Schwangerschaft oder nach einem Dammschnitt sollte auf die Anwendung verzichtet werden.

Eine fachkundige Anleitung hilft, Risiken zu vermeiden und den Therapieerfolg zu sichern.

VERHALTENS- THERAPEUTISCHE ANSÄTZE



Blasentraining und Beckenbodentraining können durch digitale Anwendungen wie Apps und Biofeedback-Systeme begleitet werden. Sie unterstützen Patient:innen dabei, ihr Trink- und Toilettenverhalten zu dokumentieren, gezielte Übungen durchzuführen und Fortschritte sichtbar zu machen. Studien zeigen, dass diese Methoden die Häufigkeit von Harndrang deutlich reduzieren können – besonders, wenn sie regelmäßig und unter Anleitung angewendet werden.

BIOFEEDBACK-GERÄTE WAS STECKT DAHINTER?

Biofeedback-Geräte für den Beckenboden erfreuen sich aktuell großer Beliebtheit. Biofeedback-Systeme unterstützen Sie dabei, Ihre Beckenbodenmuskulatur gezielt zu trainieren. Sie geben eine direkte Rückmeldung, ob die Anspannung korrekt erfolgt.

BIOFEEDBACK-GERÄTE: IHRE OPTIONEN

Es gibt unterschiedliche Varianten von Biofeedbackgeräten.

Vaginale Sensorgeräte messen die Muskelaktivität oder den Druck direkt im Inneren und zeigen die Ergebnisse meist über eine App an. Externe Systeme arbeiten ohne Einführen zum Beispiel über Elektroden auf der Haut oder spezielle Sitzsensoren. Gewichtsgeräte sind einfache Hilfsmittel, die durch das Halten kleiner Vaginalgewichte ein Training ermöglichen.

WESENTLICHER THERAPIEANSATZ

Alle Methoden haben das gleiche Ziel: Ihnen das Gefühl für den Beckenboden zu vermitteln und den Trainingserfolg sichtbar zu machen.



WAS MAN UNTER BIOFEEDBACK GENAU VERSTEHT

Biofeedback hilft dabei, die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur sichtbar und spürbar zu machen. Biofeedbackgeräte helfen dabei, gezielt die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren. Die Rückmeldung – etwa über ein Display oder akustische Signale – unterstützt dabei, die richtigen Muskeln anzusteuern und die Blasenkontrolle damit Schritt für Schritt zu verbessern. Gerade zu Beginn des Trainings ist dies ein großer Vorteil.

Biofeedback Training sollte am Anfang nur unter physiotherapeutischer Anleitung durchgeführt werden, denn es ist wichtig zu lernen, welche Muskeln angespannt und entspannt werden müssen.

Der Besuch bei spezialisierten Physiotherapeuten:innen ist deshalb im Vorfeld der Anwendung unbedingt empfehlenswert.



**SICHER STARTEN:
BIOFEEDBACK
UNTER PHYSIO-
THERAPEUTISCHER
ANLEITUNG**



NEBENWIRKUNGEN VON BIOFEEDBACK

Biofeedbackgeräte zur Behandlung der überaktiven Blase sind in der Regel gut verträglich. Gelegentlich kann es zu Irritationen oder Unwohlsein kommen, insbesondere bei vaginalen oder rektalen Sensoren.

Eine fachkundige Anleitung hilft, Fehlanwendungen zu vermeiden und den Therapieerfolg zu sichern. Bei akuten Infektionen oder Verletzungen sollte auf die Anwendung unbedingt verzichtet werden.



KOSTENÜBERNAHME BIOFEEDBACKGERÄTE

Biofeedbackgeräte können als Hilfsmittel erstattet werden, wenn sie im Hilfsmittelverzeichnis gelistet sind und eine medizinische Indikation besteht.

Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung mit entsprechender Diagnose. Es ist notwendig, dies mit den behandelnden Ärzt:innen zu besprechen.

**BIOFEEDBACK:
BEWUSSTSEIN IST
DER ERSTE SCHRITT
ZUR VERÄNDERUNG**

CHECKLISTE: WELCHES BIOFEEDBACK- GERÄT PASST ZU MIR?

Das richtige Biofeedback-Gerät hängt von Ihren Bedürfnissen ab. Ihre Ärzt:in oder Ihre Physiotherapeut:in kann Sie bei der Auswahl unterstützen.

WELCHES BIOFEEDBACK-GERÄT IST DAS RICHTIGE?

Meine Ziele

- Möchte ich vorbeugend trainieren?
- Habe ich bereits Beschwerden (z. B. Inkontinenz)?
- Soll das Training von einer Fachperson begleitet werden?

Feedback und Technik

- Möchte ich eine präzise Rückmeldung (z. B. per App)?
- Reicht mir eine einfache Methode (z. B. Gewichte)?

Komfort und Alltag

- Soll das Gerät leicht zu reinigen sein?
- Ist eine diskrete Anwendung zu Hause wichtig?

Sicherheit

- Hat das Gerät eine medizinische Zulassung?
- Gibt es Empfehlungen von meiner Ärzt:in oder meiner Physiotherapeut:in?

Budget

- Wie viel möchte ich investieren?

INNOVATIVE APPS ZUR BEHANDLUNG DER ÜBERAKTIVEN BLASE

Inzwischen gibt es digitale Helfer wie Trainings-Apps und digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA). Diese innovativen Apps können eine wertvolle Unterstützung sein, denn sie machen das Üben im Alltag einfacher und sind darüber hinaus diskret einsetzbar. So wird die aktive Mitwirkung nicht nur leichter, sondern ist auch sicher.

Die Apps verfolgen einen hohen Anspruch an Datenschutz und müssen die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) einhalten. Sie gelten als Medizinprodukte und sollten unbedingt die CE-Kennzeichnung tragen.

Einige Apps sind speziell für Frauen oder Männer entwickelt worden, andere können für beide Geschlechter eingesetzt werden.

Die digitalen Helfer zielen darauf, die Therapie aktiv zu begleiten und so Beschwerden zu lindern, die Selbständigkeit zu stärken und die Lebensqualität zu verbessern. Von Vorteil ist, dass der Einsatz selbstbestimmt im persönlichen und individuellen Tempo erfolgen kann.

WAS IST DER MEHRWERT DER DIGITALEN ANWENDUNGEN?

- Therapie gemäß medizinischer Leitlinien jederzeit verfügbar
- Geprüfte Inhalte ohne Wartezeiten oder Terminengpässe
- Hohe Alltagstauglichkeit und flexible Nutzung
- Erleichtertes Dranbleiben durch motivierendes Feedback
- Individuell angepasste und personalisierte Therapie
- Verlängerung der therapeutischen Wirkung zwischen Terminen (z. B. als Ergänzung zur Physiotherapie)
- Kontinuierliche Dokumentation und Verlaufskontrolle



JEDE APP VERFOLGT EINEN EIGENEN ANSATZ

Jede App verfolgt einen eigenen Ansatz. Dabei unterscheiden Sie sich insbesondere in der Anwendung und in der Schwerpunktsetzung. Apps zur Unterstützung der Therapie bei Blasenfunktionsstörungen und Inkontinenz sind zum Beispiel:

Femanea, Inka, Kontina, Luteria, Mictera.

Was sie alle verbindet: Sie setzen auf wissenschaftlich fundierte Inhalte, sind diskret nutzbar und stärken die Selbstwirksamkeit der Patient:innen. So wird aus digitaler Technik ein persönlicher Begleiter zur Stärkung der eigenen Lebensqualität.

Evidenzbasierte Wirksamkeit durch Studien belegt

Erste wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Nutzung der DiGAs die Therapieergebnisse bei überaktiver Blase verbessern können. Die Apps sind sicher und gut verträglich.

Dranbleiben lohnt sich!

Je regelmäßiger die App angewendet wird, desto spürbarer sind die Verbesserungen. Die regelmäßige Anwendung kann auch herausfordernd sein.

Abbildung leitliniengerechter
Therapieprogramme

Berücksichtigung des eigenen Tempos
und gute Integration in den Alltag
inklusive alltagsnahen Tipps

Individuell angepasstes
Beckenbodentraining zur Stärkung und
Wahrnehmung der
Beckenbodenmuskulatur

Blasentraining
zur Verbesserung
der Blasenkontrolle,
Miktionstagebuch

Verhaltensempfehlungen,
Integrierte
Verhaltenstherapie,
Mentaltraining

Erinnerungsfunktion für die
Medikamenteneinnahme

DIGITALE THERAPIE- ELEMENTE DER APPS

KOSTENÜBERNAHME DIGITALER APPS

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind geprüfte Gesundheits-Apps, die von Ärzt:innen verschrieben werden können. Damit eine App von der Krankenkasse erstattet werden kann, muss sie vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) sorgfältig geprüft und in das offizielle DiGA-Verzeichnis aufgenommen worden sein. **Für gesetzlich Versicherte** gilt: Wenn eine App als DiGA zugelassen ist, kann die Krankenkasse die Kosten übernehmen. Hierzu ist entweder die Verschreibung durch eine Ärzt:in notwendig, oder es kann auch direkt bei der Krankenkasse ein Antrag gestellt werden — ganz ohne Rezept. Wichtig ist aber eine entsprechende Diagnose. Auch **private Krankenversicherungen** orientieren sich an dieser offiziellen Zulassung. Ob die Kosten übernommen werden, hängt hier jedoch vom jeweiligen Vertrag ab.

NEBENWIRKUNGEN

In klinischen Studien wurden keine relevanten Nebenwirkungen festgestellt. Alle Anwendungen gelten als sicher und gut verträglich. Die Anwendung erfordert Eigeninitiative und kann bei ausbleibenden Fortschritten emotional herausfordernd sein. Wichtig ist beim Einsatz der Apps immer die eigene Motivation.



CHECKLISTE: SO FINDEN SIE DIE RICHTIGE APP

Sprechen Sie Ihre Ärzt:in auf die Möglichkeit einer digitalen Therapiebegleitung an. Gemeinsam können Sie prüfen, welche App am besten zu Ihren individuellen Bedürfnissen und Ihrer Lebensweise passt.

SO FINDEN SIE DIE RICHTIGE APP

Evidenzbasierte Inhalte

- Ist die App leitliniengerecht und wissenschaftlich geprüft?
- Gibt es Studien, die die Wirksamkeit belegen?

Funktionen, die zu Ihnen passen

- Beckenbodentraining
- Blasentraining / Miktionstagebuch
- Verhaltensempfehlungen
- Erinnerungsfunktion für Medikamente
- Mentaltraining oder Entspannungsübungen

Benutzerfreundlichkeit

- Ist die App leicht zu bedienen?
- Passt sie zu Ihrem Alltag und Ihren technischen Fähigkeiten?

Personalisierung

- Können Inhalte individuell angepasst werden?
- Gibt es flexible Trainingspläne?

Kosten & Erstattung

- Ist die App kostenlos oder kostenpflichtig?
- Wird sie von Ihrer Krankenkasse erstattet?

Datenschutz & Sicherheit

- Werden Ihre Daten sicher gespeichert?
- Gibt es eine transparente Datenschutzerklärung?

Support & Begleitung

- Gibt es Hilfefunktionen oder Kontaktmöglichkeiten?
- Wird die App von Expert:innen empfohlen?

NEUROMODULATIVE VERFAHREN

NERVEN GEZIELT BEEINFLUSSEN



Die überaktive Blase kann auf eine Fehlfunktion der Nerven, der Blase und des Beckenbodens zurückzuführen sein, mit der Folge, dass das Gehirn das Signal zur Entleerung der Blase sendet, obwohl die Blase noch nicht voll ist. Aus diesem Grund kann es bei der Therapie hilfreich sein, die natürlichen Steuerungsmechanismen des Körpers gezielt zu unterstützen. Dies erfolgt bei den neuromodulativen Verfahren.

Die neuromodulativen Therapien fördern die Nerven- und Muskelsteuerung der Blase durch gezielte Reize. Ziel ist es, die Blasenmuskulatur zu beruhigen, den Harndrang zu reduzieren und die Kontrolle über die Blasenfunktion zu verbessern – schonend, wirksam und oft gut in den Alltag integrierbar.

TRANSKUTANE TIBIALIS NERVENSTIMULATION (TTNS) UND PERKUTANE TIBIALIS NERVENSTIMULATION (PTNS)

Die Transkutane Tibialisnervenstimulation (TTNS) und die Perkutane Tibialisnervenstimulation (PTNS) sind schonende Behandlungsmethoden bei überaktiver Blase und bei Dranginkontinenz. Die TTNS und die PTNS nutzen sanfte elektrische Impulse, um über den Schienbeinnerv (Nervus tibialis) das Nervensystem zu beeinflussen – mit dem Ziel, die Blasenfunktion zu regulieren und unkontrollierten Harndrang zu verringern. Bei der TTNS werden zwei Klebeelektroden auf der Innenseite des Unterschenkels platziert. Bei der PTNS wird der Effekt mit Nadelelektroden erreicht, die oberflächlich in die Haut gesetzt werden. Eine Elektrode wird direkt hinter dem Innenknöchel und die zweite Elektrode etwa zwei Finger breit darüber gesetzt, um den Tibialis Nerv über die Haut zu stimulieren. Dann werden elektrische Impulse über ein Reizstromgerät (TENS-Gerät) an den Tibialis-Nerv abgegeben. Der Tibialis-Nerv steht mit der Blase über gemeinsame Nervenbahnen in Verbindung und leitet so die Impulse weiter an die Beckenbodenmuskulatur und die Blase. Die Blasenmuskulatur wird so beruhigt.

ANWENDUNG

Die Therapie kann nach erfolgter Einweisung in die Handhabung des Therapiegerätes in der häuslichen Umgebung erfolgen. Sie sollte einmal täglich an ca. 5 Tagen in der Woche für 15-30 Minuten durchgeführt werden.

FÜR WEN IST DIE THERAPIE GEEIGNET?

Geeignet ist die Therapie für Patient:innen, bei denen konservative Maßnahmen und Beckenbodentraining nicht den gewünschten Erfolg gezeigt haben, die Medikamente nicht vertragen und nichtinvasive Therapien bevorzugen.

Nicht geeignet ist es für Schwangere, Menschen mit Herzschrittmachern, Menschen mit entzündeter, verletzter oder gereizter Haut, Menschen mit eingeschränkter Sensibilität im Unterschenkelbereich oder bei akuten Gelenkproblemen und dermatologischen Erkrankungen. Epilepsiepatient:innen sollten die TTNS bzw. PTNS mit ihrer Ärzt:in besprechen.

NEBENWIRKUNGEN

Schwerwiegende Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Selten treten leichte Reaktionen auf z.B. Rötungen, Hautreizungen, Kribbeln oder Unwohlsein bei zu starker Stromstärke.

KOSTENÜBERNAHME

Elektrostimulationsgeräte (inkl. TTNS oder PTNS) werden von **gesetzlichen Krankenkassen** meist übernommen, wenn sie medizinisch notwendig sind und verordnet wurden. Das Gerät muss im Hilfsmittelverzeichnis stehen und wird in der Regel leihweise über einen Vertragspartner bereitgestellt. Zuzahlung: max. 10 €. Vor Therapiebeginn sollte die Kostenübernahme bei der eigenen Kasse geklärt werden. Viele **private Krankenkassen** erstatten ebenfalls bei medizinischer Notwendigkeit und Privatrezept; die Leistung hängt vom Tarif ab, daher vorab prüfen.

SAKRALE NEURO-MODULATION (SNM)

Die sakrale Neuromodulation (SNM) ist eine moderne Therapie. Sie kommt insbesondere dann zum Einsatz, wenn andere Therapien wie Medikamente und Verhaltenstraining nicht ausreichend wirksam sind.

Bei dieser Therapie wird häufig auch vom „Blasenschrittmacher“ gesprochen. Dabei handelt es sich um ein kleines Implantat, das gezielte Impulse an bestimmte Nerven im unteren Rücken sendet – die sogenannten Sakralnerven. Diese Nerven verlaufen vom Kreuzbein am unteren Ende der Wirbelsäule direkt zur Blase und zum Enddarm. Deshalb kann die Therapie auch bei Stuhlinkontinenz wirksam sein. Bei der SNM wird ein kleiner Stimulator, der „Blasenschrittmacher“, unter die Haut im Gesäßbereich eingesetzt. Dieses Implantat sendet sanfte elektrische Impulse an die Sakralnerven. Dadurch werden die gestörte Verbindung und Kommunikation zwischen Gehirn und Blase reguliert. Die Impulse werden meist unterhalb der Wahrnehmungsschwelle eingestellt, so dass die Patient:innen diese nicht dauerhaft spüren. Dieses Implantat kann drahtlos über eine App auf einem speziellen Smartphone gesteuert werden. Dieses spezielle Smartphone erhalten die Patient:innen zusätzlich. Darüber wird die Therapie individuell eingestellt.



**RUHE FÜR
DIE BLASE
UND NEUE
LEBENSQUALITÄT**

ANWENDUNG UND BEHANDLUNGSDAUER

Die sakrale Neuromodulation (SNM) wird in der Regel bei Patient:innen mit überaktiver Blase oder Dranginkontinenz, schwerer oder therapieresistenter Blasenentleerungsstörung oder auch bei neurologischen Ursachen eingesetzt. Auch Patient:innen mit chronischer Stuhlinkontinenz kann die SNM helfen.

Die Wirkung der Therapie wird zunächst in einer Testphase geprüft, indem feine Elektroden im Bereich des Kreuzbeins platziert und mit einem externen Stimulator verbunden werden. Der Eingriff ist für das Testimplantat minimalinvasiv und erfolgt typischerweise unter allgemeiner Betäubung. In den folgenden 1 bis 4 Wochen wird beobachtet, ob sich die Symptome bessern. Falls ja, erfolgt ein zweiter operativer Eingriff.

Bei diesem Eingriff wird das dauerhafte Implantat („Blasenschrittmacher“) unter die Haut im Gesäß platziert. Dieses kann je nach Modell 10 bis 15 Jahre im Körper verbleiben. In den ersten 2-3 Monaten nach dem Einsetzen des Implantats können mehrere Termine zur Feinabstimmung notwendig sein, dabei werden auch die Stimulationsparameter überprüft.

Danach sind regelmäßige Kontrolltermine notwendig, meist alle 6 bis 12 Monate. Sollten Schmerzen oder ein Störgefühl auftreten, ist sofort die behandelnde Ärzt:in aufzusuchen.

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Es sind selten Nebenwirkungen festzustellen und diese sind oft gut behandelbar. Möglich sind Schmerzen an der Implantationsstelle oder entlang der Nerven, Hautreizungen oder Wundheilungsstörungen, Infektionen, Verschiebung des Implantats oder technische Probleme.

KOSTENÜBERNAHME

Die SNM ist eine erstattungsfähige Leistung und wird von den **gesetzlichen Krankenkassen** unter ganz bestimmten Voraussetzungen übernommen. Auch eine ambulante Versorgung ist möglich. In jedem Fall muss eine medizinische Indikation vorliegen. Es ist ratsam, sich im Vorfeld mit der behandelnden Ärzt:in und mit der eigenen Krankenkasse abzustimmen, um die Kostenübernahme im Vorfeld zu klären. Zuzahlungen sind im Rahmen der stationären Behandlung und auch bei ambulanten Leistungen zu erwarten.

Die **privaten Krankenkassen** übernehmen in der Regel die Kosten für die SNM, wenn eine medizinische Notwendigkeit vorliegt und die Behandlung durch eine zugelassene Einrichtung erfolgt. Wichtig ist, den Versicherungsvertrag zu prüfen, denn die Kostenübernahme hängt immer vom individuellen Tarif ab. Es ist zu empfehlen, vor der Behandlung einen Kostenplan bei der privaten Krankenversicherung einzureichen und die Zusage für die Kostenübernahme einzuholen.

THERAPEUTISCHE MAßNAHMEN: MEDIKAMENTÖSE THERAPIE - WENN TRAINING ALLEIN NICHT AUSREICHT



Viele Menschen mit überaktiver Blase profitieren bereits von gezieltem Blasen- und Beckenbodentraining und Verhaltensänderungen im Alltag. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, kann eine medikamentöse Behandlung helfen, die Beschwerden weiter zu lindern. Die medikamentöse Therapie gehört zur Standardtherapie bei der überaktiven Blase. Ziel ist es, die Blase zu beruhigen, den Harndrang zu verringern und so wieder mehr Kontrolle und Lebensqualität zu gewinnen.

ANTICHOLINERGIKA: MEDIKAMENTE, DIE DIE BLASE BERUHIGEN

Anticholinergika sind Medikamente, die seit vielen Jahren eingesetzt werden und gezielt auf die Muskulatur der Harnblase wirken. Bei einer überaktiven Blase zieht sich der Blasenmuskel (Detrusor) häufig unkontrolliert zusammen – das führt zu plötzlichem, starkem Harndrang oder sogar ungewolltem Urinverlust. Anticholinergika setzen hier an und blockieren bestimmte Nervenreize (Muskarinrezeptoren), die diese überaktiven Kontraktionen auslösen. Sie wirken im Grunde wie ein „Dämpfer“ auf die überaktiven Nervenreize, die die Blase zu früh zur Entleerung auffordern. Die Blase entspannt sich und speichert mehr Urin.

TYPISCHE WIRKSTOFFE SIND ZUM BEISPIEL

(In alphabetischer Reihenfolge)

- Darifenacin
- Fesoterodin
- Oxybutynin
- Solifenacin
- Tolterodin
- Trosipiumchlorid

Die Medikamente werden meist als Tabletten eingenommen. Die Dosierung wird individuell festgelegt. Wichtig ist eine regelmäßige Einnahme über mehrere Wochen, um eine spürbare Wirkung zu erzielen.

HÄUFIGE NEBENWIRKUNGEN VON ANTICHOLINERGIKA

- Mundtrockenheit
- Verstopfung (Obstipation)
- Sehstörungen (z. B. verschwommenes Sehen, trockene Augen)
- Kopfschmerzen und Schwindel
- Herzzrasen (Tachykardie)
- Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme

SELTENE NEBENWIRKUNGEN VON ANTICHOLINERGIKA

- Verwirrtheit, Unruhe
- Verschlechterung einer bestehenden Demenz (nicht bei Trosipiumchlorid)
- Harnverhalt - Blasenentleerungsstörung
- Trockene Haut und gestörte Temperaturregulation (z. B. bei Fieber)
- Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme

BESONDERE VORSICHT IST GEBOTEN BEI

- Engwinkelglaukom (Augenerkrankung mit erhöhtem Augeninnendruck)
- Myasthenia gravis (neuromuskuläre Erkrankung)
- Herzrhythmusstörungen

BETA-3-REZEPTORAGONISTEN

Beta-3-Rezeptoragonisten sind eine Gruppe von Medikamenten, die hilft, die Blase während der Füllphase zu beruhigen. Der Wirkstoff wirkt direkt auf bestimmte Rezeptoren der Blasenwand. Dies entspannt die Muskulatur der Blase und die Blase speichert mehr Urin. Der Harndrang reduziert sich dadurch.

TYPISCHE WIRKSTOFFE

(In alphabetischer Reihenfolge)

- Mirabegron
- Vibegron

Das Medikament wird einmal täglich als Tablette eingenommen. Die Therapie mit Beta-3-Rezeptoragonisten ist besonders geeignet für Menschen, die empfindlich auf andere Medikamente reagieren oder bereits viele Arzneimittel einnehmen.

Für ältere Patient:innen sind die Beta-3-Rezeptoragonisten häufig eine gute Option. Wenn Anticholinergika nicht ausreichend ansprechen, können diese auch mit Beta-3-Rezeptoragonisten kombiniert werden.

HÄUFIGE NEBENWIRKUNGEN

- Bluthochdruck (Hypertonie) – nicht bei Vibegron
- Kopfschmerzen
- Harnwegsinfektionen
- Herzrasen (Tachykardie)
- Schwindel

SELTENE NEBENWIRKUNGEN

- Magen-Darm-Beschwerden
- Rückenschmerzen
- Blasenentleerungsstörungen
- Schlafstörungen oder Nervosität

BESONDERE VORSICHT IST GEBOTEN BEI

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Einnahme blutdruckwirksamer Medikamente
- Schwangerschaft und Stillzeit – hier sollte die Anwendung nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen



ÜBERNAHME DER KOSTEN

Die verschreibungspflichtigen Medikamente wie z.B. Anticholinergika oder Beta-3-Rezeptoragonisten werden in der Regel von der **gesetzlichen Krankenversicherung** übernommen, wenn sie ärztlich verordnet werden.

Gesetzlich Versicherte leisten eine gesetzliche Zuzahlung von 10% des Abgabepreises, mindestens 5,00 € und höchstens 10,00 € pro Medikament.

Die **privaten Krankenversicherungen** übernehmen in der Regel ebenfalls alle medizinisch notwendigen Medikamente, wenn sie ärztlich verordnet werden. Auch die neueren und ggf. teureren Therapien wie die Beta-3-Rezeptoragonisten werden in der Regel übernommen. Die Erstattung hängt vom individuellen Tarif ab.

BOTULINUMTOXIN A: INJEKTION IN DIE BLASENMUSKULATUR

Wenn Medikamente nicht ausreichend helfen, kann eine Behandlung mit Botulinumtoxin A eine wirksame Lösung sein. Botulinumtoxin A ist ein natürlich vorkommendes Eiweiß, das gezielt Muskelaktivität hemmt. Vielen bekannt als „Botox“, wird dieser Wirkstoff in der Medizin gezielt eingesetzt, um überaktive Muskeln zu beruhigen – auch in der Blase.

ANWENDUNG UND BEHANDLUNGSABLAUF

Bei der Behandlung wird eine kleine Menge des Wirkstoffs direkt in die Blasenwand gespritzt. Botulinumtoxin A blockiert dort bestimmte Nervenimpulse. Dies wirkt entspannend auf den Blasenmuskel (Detrusor) und reduziert Kontraktionen – der Harnrang lässt nach. Der Eingriff dauert 10 bis 15 Minuten und erfolgt im Krankenhaus oder in einem ambulanten Zentrum unter örtlicher Betäubung. Die Wirkung setzt nach wenigen Tagen bis Wochen ein und hält in der Regel 6 bis 9 Monate. In Einzelfällen kann es vorkommen, dass sich die Patient:innen bei überschießender Wirkung und Restharnbildung selbst katheterisieren müssen, um die Blase aktiv zu entleeren. Es ist zu empfehlen, im Vorfeld der Behandlung zu lernen, wie man katheterisiert.

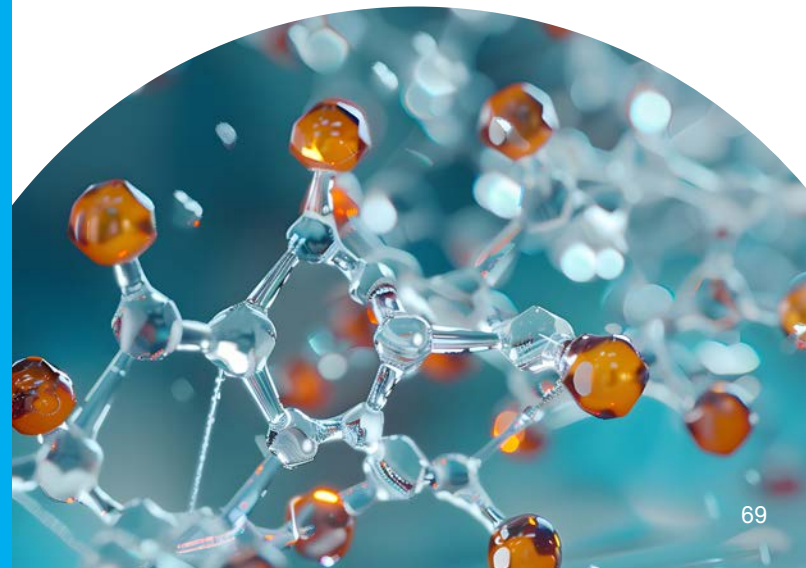
MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN BEI BOTULINUMTOXIN A

Nebenwirkungen treten selten auf, sind aber möglich. Sie sind in der Regel gut behandelbar. Nebenwirkungen können sein:

- Harnwegsinfektionen
- Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- Blut im Urin, insbesondere direkt nach dem Eingriff
- allergische Reaktionen oder Schwäche anderer Muskelgruppen.

BESONDERE VORSICHT IST BEI FOLGENDEN INDIKATIONEN GEBOTEN

- Akute Harnwegsinfekte
- neurologische Erkrankungen
- Schwangerschaft
- Kinderwunsch





ÜBERNAHME DER KOSTEN

Botulinumtoxin Typ A ist in Deutschland zur Behandlung der idiopathisch überaktiven Blase und der Harninkontinenz bei neurogener Detrusorhyperaktivität zugelassen.

Die **gesetzlichen Krankenkassen** übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten, etwa wenn andere medikamentöse Therapien keine ausreichende Wirkung gezeigt haben. Es empfiehlt sich, vorab Kontakt mit der Krankenkasse aufzunehmen.

Auch viele **private Krankenkassen** übernehmen die Kosten für eine Behandlung mit Botulinumtoxin A, wenn eine medizinische Notwendigkeit vorliegt. Voraussetzung ist in der Regel, dass andere Therapien – wie Medikamente – nicht ausreichend geholfen haben oder nicht vertragen wurden. Da private Versicherungen individuell unterschiedlich leisten, empfiehlt es sich, vor Beginn der Behandlung Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse zu halten. Ihre Ärzt:in kann Ihnen dabei helfen, die nötigen Unterlagen für die Kostenübernahme zusammenzustellen.

Bitte beachten Sie, dass die Behandlung mit Botulinumtoxin A nur von gesondert qualifizierten Fachärzt:innen durchgeführt werden kann. In der Regel sind das Urolog:innen oder Gynäkolog:innen. Die behandelnde Praxis muss eine Genehmigung der Kassenärztlichen Vereinigung besitzen, damit die Kosten übernommen werden.

6

INVASIVE CHIRURGISCHE OPTIONEN: DIE ULTIMA RATIO



Wenn keine der bisher genannten Behandlungen die Symptome ausreichend lindert, gibt es invasivere chirurgische Verfahren. Diese müssen jedoch nur in sehr seltenen Fällen eingesetzt werden und stellen die ultima ratio dar.

BLASENREKONSTRUKTION

Wenn andere Behandlungsformen keine ausreichende Wirkung zeigen, kann in Ausnahmefällen eine Blasenrekonstruktion in Betracht gezogen werden. Dabei wird die natürliche Harnblase durch eine sogenannte Ersatzblase ersetzt oder erweitert. Eine Möglichkeit ist die sogenannte Ersatzblase aus einem Stück Dün- oder Dickdarm. Die neue Blase wird mit den Harnleitern und der Harnröhre verbunden, sodass das Wasserlassen weiterhin auf natürlichem Weg möglich ist.

BEHANDLUNGSRISIKEN

Die Wiederherstellung der Harnblase ist ein komplexer Eingriff, der mit verschiedenen Risiken verbunden sein kann. Dazu zählen Harnwegsinfektionen, Restharnbildung, Inkontinenz oder narbige Verengungen. Auch Verdauungsprobleme und Belastungen der Nieren sind möglich. Die Risiken sollten im Vorfeld ausführlich besprochen werden.

KOSTENÜBERNAHME

Die Kostenübernahme für eine Blasenrekonstruktion hängt von mehreren Faktoren ab. In der Regel werden die Kosten von der **gesetzlichen Krankenkasse** nur dann übernommen, wenn alle anderen Therapien ausgeschöpft wurden und eine medizinische Indikation vorliegt. Darüber hinaus muss die Maßnahme von einer Fachärzt:in empfohlen werden.



CHIRURGISCHE
EINGRIFFE KOMMEN
ERST IN FRAGE,
WENN ANDERE
BEHANDLUNGEN
NICHT HELFEN.

INKONTINENZ IST
GUT BEHANDELBAR.
GEHEN SIE ZU
IHRER ÄRZT:IN,
UM DIE URSACHEN
FESTSTELLEN ZU
LASSEN. SIE SIND
NICHT ALLEIN!

WELCHE THERAPIE PASST AM BESTEN ZU IHNEN?

Die wichtigste Botschaft zuerst: **Es lohnt sich, die überaktive Blase zu behandeln.** In vielen Fällen sind Verbesserungen möglich. Die Chancen für eine Besserung der Lebensqualität liegen bei 80-90 Prozent. Die Diagnose „überaktive Blase“ kann viele Fragen aufwerfen – besonders, wenn es um die Wahl der passenden Behandlung geht. Ob Verhaltenstraining, Medikamente, neuromodulative Verfahren oder operative Maßnahmen: Jede Therapie hat ihre eigenen Chancen und Herausforderungen.

Ganz grundsätzlich empfiehlt es sich, zunächst mit niedrigschwelligen Behandlungsmethoden zu beginnen. Verschiedene Methoden können zusammen eingesetzt werden. Operative Maßnahmen kommen nur dann in Betracht, wenn alle anderen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft wurden und keine ausreichende Besserung erreicht worden ist.

Es ist wichtig, sich bei der Entscheidung Zeit zu lassen. Die Wahl der passenden Therapie bei überaktiver Blase ist eine persönliche Entscheidung, die nicht allein getroffen werden muss. Sprechen Sie offen mit Ihrer Ärzt:in über Ihre Beschwerden, Ihre Lebenssituation und Ihre Erwartungen. Ebenso wertvoll ist das Gespräch mit Ihrem privaten Umfeld: Familie, Freunde oder vertraute Personen können helfen, Ihre Bedürfnisse zu reflektieren und Sie zu unterstützen.

ES LOHNT SICH,
DIE ÜBERAKTIVE BLASE
ZU BEHANDELN!
EXPERT:INNEN FINDEN SIE
IN DER EXPERTENSUCHE
DER DEUTSCHEN
KONTINENZ GESELLSCHAFT



**SIE
SIND
NICHT
ALLEIN!**

HILFESTELLUNGEN DER WFIPP - INTERNATIONALE PATIENTENORGANISATION

WFIPP - www.wfipp.org



Die World Federation of Incontinence and Pelvic Problems, eine internationale Patientenorganisation, die sich für Menschen mit Inkontinenz und Funktionsstörungen des Beckenbodens einsetzt, hat gerade im Hinblick auf die Entscheidungsfindung eine sehr hilfreiche Patientenbroschüre entwickelt.

Die WFIPP hat folgende Fragen aufgelistet, die Sie sich ganz grundsätzlich vor Ihrer Entscheidung stellen sollten.

SOLLTE ICH ZUR ÄRZT:IN GEHEN?

Nicht jede Veränderung im Alltag muss sofort medizinisch abgeklärt werden, aber es lohnt sich, aufmerksam mit sich selbst umzugehen. Fragen Sie sich ehrlich: Wie stark beeinflusst die überaktive Blase mein tägliches Leben? Gibt es Situationen, in denen ich mich zurückziehe, Aktivitäten vermeide oder mich unsicher fühle?

Diese Selbstreflexion ist ein wichtiger erster Schritt. Sie hilft Ihnen, besser einzuschätzen, ob ein Praxisbesuch sinnvoll ist und ob es Zeit ist, gemeinsam mit Fachexpert:innen nach Lösungen zu suchen.

Viele Menschen mit einer überaktiven Blase zögern, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen – oft aus Scham oder Unsicherheit. Doch je früher die Beschwerden erkannt und behandelt werden, desto besser für die persönliche Lebensqualität.



WIE ERLEBEN SIE IHRE BLASENBESCHWERDEN?

(Antwortmöglichkeiten: Gar nicht / Leicht / Mäßig / Sehr stark)

- Wie häufig verspüren Sie plötzlich Harndrang? Müssen Sie häufiger als 8-mal am Tag zur Toilette?
- Werden Sie nachts mehr als einmal durch Harndrang geweckt?
- Haben Sie das Gefühl, dass der Harndrang plötzlich und schwer kontrollierbar auftritt?
- Haben Sie unfreiwillig Urin verloren?
- Beeinträchtigen Ihre Blasenbeschwerden Ihren Alltag, Ihre Arbeit oder Ihre sozialen Aktivitäten?
- Trinken Sie aus Angst vor Urinverlust weniger?
- Haben Sie bereits Medikamente ausprobiert und wie wirksam waren sie?
- Vermeiden Sie bestimmte Orte oder Unternehmungen, weil Sie sich unsicher fühlen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Blase Ihr Leben bestimmt?
- Haben Sie schon mal darüber nachgedacht ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen?
- Wenn Sie es dann vermieden haben, warum?
- Leiden Sie unter emotionalem oder psychischem Stress durch ÜAB-Symptome?
- Wie lange haben Sie schon Beschwerden und haben sich diese verändert?

WIE STARK BEEINTRÄCHTIGT DIE BLASE IHREN ALLTAG?

(Antwortmöglichkeiten: Gar nicht / Leicht
/ Mäßig / Sehr stark)

- Meine Fähigkeit, meine Arbeit gut zu machen
- Meine Fähigkeit, Hobbys und Freizeitaktivitäten nachzugehen
- Meine Fähigkeit, mein Sexualleben zu genießen
- Meine Fähigkeit, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen
- Meine Schlafqualität
- Meine Fähigkeit, alltägliche Aufgaben zu erledigen (z. B. Einkaufen)
- Meine Fähigkeit zu reisen
- Mein emotionales Wohlbefinden (z. B. Empfinden Sie Scham, ist es Ihnen peinlich?)
- Stört mich das?
- Meine psychische Gesundheit (z. B. Depression/Angst)

WAS IST IHNEN BEI DER BEHANDLUNG BESONDERS WICHTIG?

(Antwortmöglichkeiten: Sehr wichtig /
Wichtig / Etwas wichtig)

- Wie lange die Behandlung wirkt
- Wie oft sie wiederholt werden muss
- Wie schnell sie Linderung bringt
- Wie invasiv sie ist
- Risiko von Komplikationen
- Mögliche Nebenwirkungen
- Der Ablauf der Behandlung
- Erreichbarkeit des Behandlungszentrums
- Wartezeit auf die Behandlung
- Kosten

GRUNDSÄTZLICHE FRAGEN

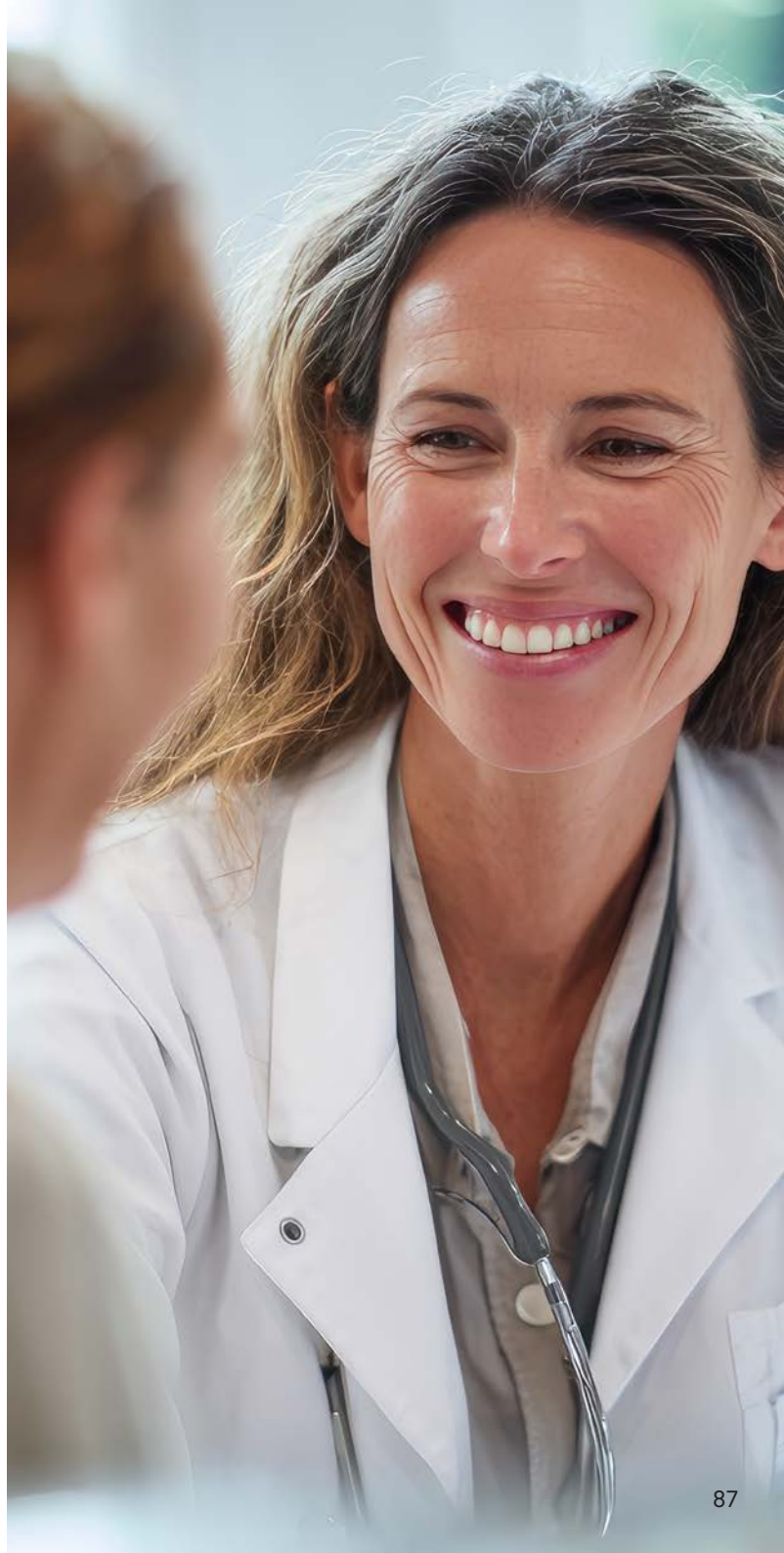
- Wird die ÜAB ohne Behandlung schlimmer?
- Wie lange dauert eine Behandlung?
- Wie sehen die Nebenwirkungen aus?
- Welche Behandlung empfiehlt Ihre Ärzt:in?

GEMEINSAM ENTSCHEIDEN: ES GEHT UM IHRE GESUNDHEIT

Die Wahl der richtigen Therapie ist kein einseitiger Prozess, sondern ein gemeinsamer Weg, den Patient:in und Ärzt:in miteinander gehen. **Partizipative oder gemeinsame Entscheidungsfindung bedeutet, dass Sie als Patient:in aktiv in medizinische Entscheidungen einbezogen werden.** Medizinisches, therapeutisches und pflegerisches Fachwissen und ihre persönliche Lebensrealität werden gleichwertig berücksichtigt und aufeinander abgestimmt.

Gemeinsam mit Ihrer Ärzt:in besprechen Sie die verschiedenen Behandlungsoptionen, deren Vor- und Nachteile sowie Ihre persönlichen Wünsche und Lebensumstände. **Gute Entscheidungen entstehen immer im Dialog.** Informationen alleine reichen nicht aus, es geht auch darum diese Informationen aktiv miteinander zu erörtern.

Besonders bei komplexen Erkrankungen wie der überaktiven Blase ist es von großem Vorteil, wenn unterschiedliche Perspektiven eingebracht werden. **Wenn Sie sich von einem gemeinsamen Entscheidungsprozess überfordert fühlen, dann fordern Sie auch gerne den Rat der Ärzt:innen ein. Es geht immer darum, dass Sie sich gut aufgehoben und begleitet fühlen.**





ES GEHT UM IHRE LEBENSQUALITÄT

Die überaktive Blase kann den Alltag spürbar belasten – doch Sie sind damit nicht allein. Mit Offenheit, guter Information und der richtigen Unterstützung lassen sich Wege finden, die Ihre Lebensqualität verbessern.

Diese Broschüre soll Ihnen Mut machen, Ihre Beschwerden ernst zu nehmen, sich selbst gut zu beobachten und gemeinsam mit Ihren Ärzt:innen, Therapeut:innen und Pflegefachpersonen die passende Therapie zu wählen.

Denn Ihre Gesundheit verdient Aufmerksamkeit, Ihre Stimme zählt – und jeder Schritt, den Sie gehen, ist ein Schritt in Richtung mehr Wohlbefinden und Selbstbestimmung.

VERTRAUEN SIE SICH IHRER ÄRZT:IN AN!

Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient:in und Ärzt:in ist die Grundlage jeder erfolgreichen Therapie – besonders bei komplexen Krankheitsbildern wie der überaktiven Blase (ÜAB). Offene Gespräche über Beschwerden, Erwartungen und Sorgen helfen dabei, individuelle Lösungen zu finden.

Häufig sind die Hausärzt:innen die ersten Ansprechpartner. Wichtig ist es, darüber hinaus auch Fachärzt:innen mit einzubeziehen.

Dabei ist es von großem Vorteil, wenn verschiedene medizinische Fachrichtungen – etwa die Urologie, Gynäkologie oder Neurologie – aber auch spezialisierte Pflegefachpersonen und Physiotherapeut:innen zusammenarbeiten. Sollte die ÜAB durch andere Erkrankungen verursacht sein, können auch ein:e Endokrinolog:in, spezialisiert auf Hormone, oder ein:e Nephrolog:in, spezialisiert auf Nierenerkrankungen mit einbezogen werden. **Die interdisziplinäre Abstimmung ermöglicht eine ganzheitliche Sicht auf Ihre persönliche Situation und stellt sicher, dass alle Aspekte Ihrer individuellen Gesundheit berücksichtigt werden.** Die Mitwirkung der Betroffenen und ehrliche Kommunikation sind dabei genauso wichtig wie das medizinische, therapeutische und pflegerische Fachwissen. Von besonderer Bedeutung ist in jedem Fall: Vor der Auswahl der Therapie steht immer eine umfassende Diagnostik.



**SPEZIALISIERTE
EXPERT:INNEN FINDEN SIE
IN DER EXPERTENSUCHE DER
DEUTSCHEN KONTINENZ-
GESELLSCHAFT**

**WWW.KONTINENZ-
GESELLSCHAFT.DE**

WIR SIND FÜR SIE DA!

Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft bietet Kontakt zu über **1000 Ärzt:innen**, von denen die meisten als ärztliche Beratungsstellen anerkannt sind.

Darüber hinaus finden Sie hier auch die Kontakte zu den zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentren. Die Zertifizierung der Kontinenz- und Beckenbodenzentren erfolgt in einem Verfahren durch die Deutsche Kontinenz Gesellschaft (DKG), die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG), die Deutsche Gesellschaft für Koloproktologie (DGK) gemeinsam mit der Chirurgischen Arbeitsgemeinschaft für Coloproktologie (CACP), der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV) und der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU).

Außerdem finden Sie bei der Deutschen Kontinenz Gesellschaft die zertifizierten Zentren für Interstitielle Zystitis, die die Deutsche Kontinenz Gesellschaft (DKG) gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU) zertifiziert.

Auf unserer Website können Sie sich in Ruhe über Inkontinenz informieren.

www.kontinenz-gesellschaft.de



WER STEHT HINTER DER DEUTSCHEN KONTINENZ GESELLSCHAFT E.V.?

Mitglieder der Deutschen Kontinenz Gesellschaft sind Ärzt:innen, Pflegefachpersonen, Hebammen, Physiotherapeut:innen und Apotheker:innen. Förderer sind vor allem Unternehmen, die besondere Erfahrungen auf den Gebieten der Inkontinenz-Diagnose und Behandlung, sowie bei der Versorgung Betroffener mit Heil- und Hilfsmitteln haben.

VORSTAND

1. Vorsitzender

Univ.-Prof. Dr. med. Andreas Wiedemann
Chefarzt Klinik für Urologie
Ev. Krankenhaus Witten GmbH
Pferdebachstraße 27
58455 Witten

2. Vorsitzende

Univ.-Prof. Dr. med. Christl Reisenauer
Leitende Ärztin der Sektion Urogynäkologie
Universitäts-Frauenklinik Tübingen
Calwerstr. 7
72076 Tübingen

Schatzmeister

Univ.-Prof. Dr. med. Werner Kneist
Direktor der Klinik für Allgemein-,
Viszeral- und Thoraxchirurgie
Klinikum Darmstadt GmbH
Grafenstraße 9
64283 Darmstadt

GESCHÄFTSSTELLE

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
Friedrichstraße 15
60323 Frankfurt am Main
Tel. 069-795 88 393
info@kontinenz-gesellschaft.de

WEITERE ADRESSEN

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
www.kontinenz-gesellschaft.de

Inkontinenz Selbsthilfe e.V.
www.inkontinenz-selbsthilfe.com

World Federation of Incontinence
and Pelvic Problems (WFIPP)
www.supportincontinence.org
www.wfipp.org

Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie,
Geburtshilfe, Urologie, Proktologie
(AG GGUP) im Deutschen Verband
für Physiotherapie ZVK e.V.
www.ag-ggup.de

FOTONACHWEISE

Stockfotos © Adobe Stock
Stockfotos © Shutterstock



INFOS UNTER:
[www.kontinenz-
gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)