

### Weitere Therapieoptionen

Als Selbsthilfe empfiehlt sich begleitend ein Blasentraining. Man trainiert die Blase, indem man in kurzen Abständen (stündlich) die Blase entleert. Besteht das Gefühl, dass die Blase noch immer nicht ganz leer ist, steht die Person auf und setzt sich wieder hin, um es erneut zu versuchen. Nach einigen Tagen kann man die Abstände zwischen den Toilettengängen vergrößern, wenn zwischen-durch kein Urinabgang stattfindet.

Das Beckenbodentraining sollte unbedingt unter fachkundiger Anleitung erlernt werden, etwa bei einer Krankengymnastin oder Hebamme. Dort lernen Frauen, die richtigen Muskeln zu trainieren. Sie müssen die erlernten Übungen dann konsequent etwa ein halbes Jahr lang täglich durchführen, um zum Erfolg zu kommen. In einigen Fällen ist ein chirurgischer Eingriff die einzige Erfolg versprechende Therapie. Es gibt verschiedene Operationsmöglichkeiten, die Ihr Arzt individuell mit Ihnen bespricht.

Neben den Therapieverfahren helfen spezielle Unterwäsche oder Einlagen, den Urin aufzufangen und den Geruch zu neutralisieren. Sie nehmen die Flüssigkeit soweit auf, dass die Haut trocken bleibt. Ein Leben mit sozialen Kontakten stellt kein Problem dar!



„Das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil ist heute aktueller denn je und immer mehr Menschen wünschen sich deshalb eine bessere Aufklärung und Beratung. VitalisPLUS e.V. will durch gezielte Information zu unterschiedlichen Erkrankungen zur Gesundheitsförderung beitragen. Wir möchten mit unseren Patientenbroschüren komplizierte medizinische Zusammenhänge für jedermann verständlich machen.“

Sollten Sie unter andauernden Beschwerden leiden, raten wir Ihnen, in jedem Falle einen Arzt aufzusuchen.

Denn Gesundheit bedeutet Lebensqualität und Wissen ist der erste Schritt zu mehr Vitalität und Lebensfreude.“

In diesem Sinne, bitte bleiben Sie gesund!

**Ihre Barbara Rien, Vorsitzende**



**VitalisPLUS**  
Menschen Medien Medizin

Drahthüttenweg 34 • 37431 Bad Lauterberg  
Telefon (05524) 99 88 87 • Telefax (05524) 85 29 12  
Mail: [info@vitalisplus.com](mailto:info@vitalisplus.com)  
Web: [www.vitalisplus.com](http://www.vitalisplus.com)

# Tabu

## Blasenschwäche



**VitalisPLUS**  
Menschen Medien Medizin

## Blasenschwäche - Eine Volkskrankheit

Bei der einen entweicht plötzlich eine kleine Menge, der andere muss schlagartig zur Toilette, beeilt sich und schafft es doch nicht ganz. Aber mit der Redewendung „vor Lachen in die Hose gemacht“ hat das wenig zu tun – es geht um die Volkskrankheit Blasenschwäche.

Unter einer Harninkontinenz, so lautet der Fachausdruck, versteht man den unwillkürlichen, also willentlich nicht steuerbaren Harnverlust. In Deutschland ist die Blasenschwäche weiter verbreitet als man gemeinhin denkt. Eine genaue Zahlenangabe ist nicht möglich, da sich viele Menschen aus Scham scheuen, mit ihrem Arzt über ihre Beschwerden zu sprechen. Einige Fachleute rechnen mit 4 Millionen, andere mit 5 bis 8 Millionen Bundesbürgern, die unter Blasenschwäche leiden. Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der Erkrankungen. Mit einem Anteil von 75 Prozent sind Frauen deutlich häufiger betroffen als Männer.

## Formen der Blasenschwäche

Die Formen der Inkontinenz sind verschieden und entsprechend unterscheiden sich auch die Ursachen:

- Belastungsinkontinenz
- Dranginkontinenz
- Überlaufinkontinenz
- Reflexinkontinenz
- Extraurethrale Inkontinenz

## Belastungsinkontinenz:

Bei der Belastungsinkontinenz ist die Verschlusskraft des Schließmuskels am Harnröhrenausgang vermindert. Damit können körperliche Belastungen wie etwa Niesen, Lachen, Husten oder abrupte Körperbewegungen wie Aufstehen oder Hinsetzen zum Auslöser



werden. Die Belastung führt über einen Druckanstieg im Bauchraum auch zum Druckanstieg in der Blase. Der erhöhte Druck überwindet dann die verminderte Verschlusskraft des Schließmuskels. Meistens ist die Urinmenge gering und der Urinabgang kann schnell willentlich wieder gestoppt werden.

Grund für die Schwächung des Schließmuskelsystems ist meistens eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur, häufig verursacht durch Druckschädigungen bei der Geburt, Durchblutungsminderung durch Hormonmangel in den Wechseljahren oder den allgemeinen Muskelschwund im Alter. Es sind vor allem auch Frauen betroffen, die ein oder mehrmals entbunden haben. Hier kann eine Beckenbodengymnastik unter qualifizierter Anleitung Abhilfe schaffen.

## Dranginkontinenz:

Die Dranginkontinenz wird durch eine überaktive Blasenmuskulatur verursacht, die sich ständig zusammenzieht und eine volle Blase signalisiert. Plötzlicher, häufiger Harndrang und ungewollter Urinverlust sind die Folge. Ursache kann eine Entzündung in der Harnblase oder Harnröhre sein, bei Männern auch eine gutartige Prostatavergrößerung (Prostatahyperplasie) oder auch eine neurologische Störung wie Demenz. Hier muss vor allem die Ursache behandelt werden.

## Überlaufinkontinenz:

Überlaufinkontinenz kommt bei Menschen vor, die ständig eine übervolle Blase haben, weil der Abfluss des Urins gestört ist. Eine gutartige Prostatavergrößerung kann die Ursache sein, eine Erschlaffung des zurückhaltenden Muskels oder ein schlecht eingestellter Blutzuckerspiegel bei Diabetes mellitus. Auch hier muss, wenn möglich, die Ursache beseitigt werden. Die Überlaufinkontinenz ist die häufigste Inkontinenzform bei Männern.

## Reflexinkontinenz:

Eine Reflexinkontinenz entsteht bei einer Störung der vom Gehirn ausgehenden Steuerung des Wasserlassens durch Erkrankung, Verletzung oder Nervenschädigung etwa bei Querschnittsgelähmten. Als Therapie gibt es neben Medikamenten den Katheter, mit dem der Betroffene die Blase selbst kontrolliert entleert. Die Technik wird in der Regel in Kliniken oder Rehaeinrichtungen erlernt.

## Extraurethrale Inkontinenz:

Eine extraurethrale Inkontinenz meint einen Abfluss des Urins aus Öffnungen, die den normalen Weg umgehen. Bei Mädchen kann es eine Fehlbildung des Harnleiters sein, die operativ beseitigt werden kann. Bei Erwachsenen kann sie auch durch die Bildung von Urin fisteln verursacht sein, die sich zwischen ableitenden Harnleitern und Geschlechtsorganen entwickeln. Da der Schließmuskel umgangen wird, kommt es zu ständig gleich bleibendem Urinabgang. Auch dieses kann in den meisten Fällen durch einen chirurgischen Eingriff weitgehend therapiert werden.

## Das soziale Umfeld

Die Blasenschwäche bringt vor allem hygienische und damit auch soziale Probleme mit sich. Können die Betroffenen den Urin nicht aufhalten, beginnt es, unangenehm zu riechen. Auch die Fehlverwendung von Damenbinden führt zu Problemen, da diese keinen Geruchshemmer besitzen und daher ebenfalls Geruchsbildung stattfindet. Zusätzlich besteht das Risiko von Hautentzündungen. Deshalb sollte so schnell wie möglich ein ärztlicher Rat eingeholt werden, bevor man sich selbst von der Gesellschaft anderer fernhält.

