

# Der ständige DRANG

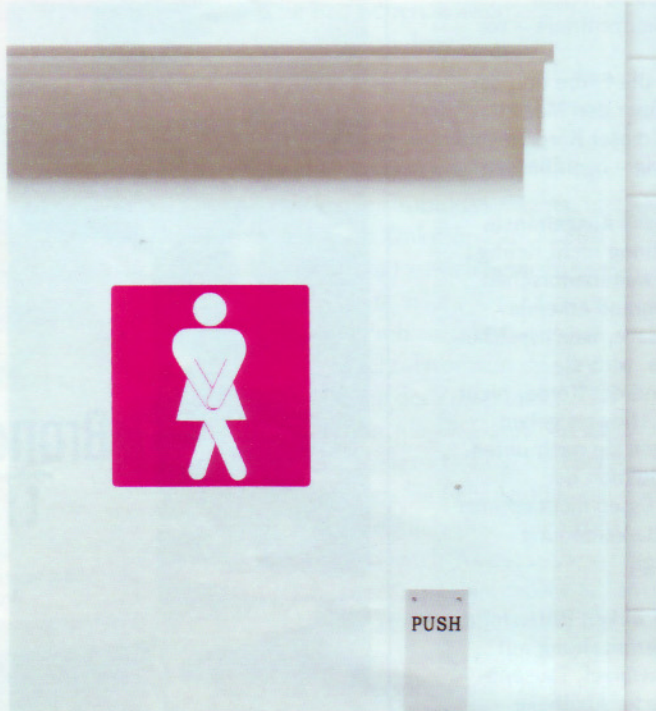
## WC-Rennerei: Was steckt dahinter?

Eine Blasenschwäche kann viele Ursachen haben. Der ständige Drang zum Wasserlassen deutet auf eine Reizblase hin. Am Nicht-mehr-halten-Können ist meist eine Dranginkontinenz schuld. Viele suchen Besserung, indem sie weniger trinken – genau der falsche Weg. Ein Urologe hilft, die passende Therapie zu finden. Ansprechpartner in Ihrer Nähe gibt es auf [www.urologenportal.de](http://www.urologenportal.de)

## Wie kann man sich schützen?

Wie allen Muskeln tut auch der Blase Sport gut. Ob an der Supermarktkasse, in der U-Bahn, im Auto oder Büro: Beim Ausatmen Beckenboden bewusst anspannen, bis 10 zählen und wieder lösen. 20-mal wiederholen. Und: Lasten immer beidhändig und mit geradem Rücken tragen, gleichzeitig den Beckenboden anspannen. Außerdem beugen der Verzicht auf Zigaretten und ein gesundes Körpergewicht einer Bindegewebsschwäche vor.

Blasenprobleme sind ein Tabuthema – dabei betreffen sie viele Frauen. Wir erklären die Ursachen und was dagegen hilft



## Kann die Blase zu klein sein?

Selten tritt die Schrumpfblase als Krankheit auf. Wahrscheinlicher ist, dass die Kapazität der Blase ungenutzt bleibt. Eine Dehnübung hilft: Nicht beim ersten Harndrang aufs WC rennen, sondern 5 Minuten gedulden. Die Wartezeit allmählich steigern. So vergrößert sich langsam das Blasenvolumen.

## Warum müssen Frauen eigentlich häufiger?

Anatomisch gesehen gibt es keinen Grund, die Männerblase ist fast gleich groß. Schuld ist die weibliche Angewohnheit, vorsorglich zur Toilette zu gehen, auch wenn man gar nicht muss – man weiß ja nie... „Durch dieses Fehlverhalten lernt die Blase, schon bei geringer Füllmenge einen Harndrang zu melden“, erklärt die Urologin Dr. Barbara Sinner aus Hamburg.

## Wie oft ist normal?

Häufige Toilettengänge signalisieren nicht immer ein Blasenleiden. Im Büro haben viele Frauen ständig die Trinkflasche zur Hand – 2 Liter reichen pro Tag! Wer dann oft muss, hat bloß eine funktionierende Blase. Eine Diagnose ist nötig, wenn das Wasserlassen in den Vordergrund tritt: Sitzen Sie im Kino lieber am Rand? Stehen Sie unter Toiletten-Stress? Tragen Sie Einlagen? Verspannungen, Schmerzen, Blut? Dann sofort zum Arzt!

## Woran erkennt man eine Belastungsinkontinenz?

Gehen beim Heben, Niesen oder Treppensteigen Urinröpfchen ab, spricht man von Belastungs- oder Stressinkontinenz. Oft sind dann Bindegewebe und Schließmuskel durch Überlastung, Geburt oder Übergewicht geschwächt. Pilates und spezielle Übungen, z. B. auf [ag-beckenboden.de](http://ag-beckenboden.de), machen den Beckenboden wieder fit. Hebammen-Tipp: Liebeskugeln sind wie Hanteln für den Beckenboden.

## Gibt es Pillen gegen Blasenschwäche?

Je nach Funktionsstörung ist Inkontinenz mit Tabletten behandelbar – jedoch meist mit Nebenwirkungen wie Müdigkeit oder Verstopfung. Sind die Wechseljahre schuld, helfen oft auch Hormone. Das A und O vor jeder Behandlung ist ein Gespräch mit dem Arzt.

## Dauernd Blasenentzündung – was hilft?

Suchen Sie nach dem Auslöser: kalte Füße? Trinken Sie genug? Falsche Hygiene? Man sollte sich nur einmal täglich und mit Intimpflege waschen. „Und nach dem Sex auf die Toilette gehen“, rät Urologin Dr. Barbara Sinner. „Das spült Keime aus.“ Ist die Entzündung da, viel trinken: Cranberrysaft ändert den pH-Wert im Urin und hemmt so die Bakterien. Gegen Schmerzen helfen Wärmflasche oder ein Bad. Sport lieber weglassen und das Immunsystem schonen. Wichtig: bei Fieber oder Blutung gleich zum Arzt!