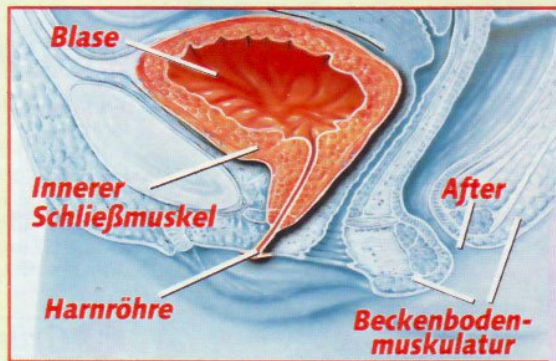


So kann man unkontrolliertem Was bei einer

Plötzlicher Harndrang, Krämpfe im Unterleib, gestörter Harnfluss – etwa sechs Millionen Frauen in Deutschland plagen sich mit chronischen Blasenproblemen. Häufig handelt es sich um eine Reizblase. Wie man die Beschwerden lindern und so die Lebensqualität erheblich verbessern kann, erklärt hier Dr. med. Barbara Sinner (kl. Foto), Urologin aus Hamburg...



So funktioniert die Blase



- ▶ Die Blase ist ein Hohlorgan, das sich mit Harn füllt. Ist die Blase voll, wird ein Signal zum Leeren an das Gehirn weitergeleitet. Bei einer Reizblase wird dieses Signal viel zu früh gegeben.
- ▶ Durch den Druck des Beckenbodens lässt sich verhindern, dass Harn unkontrolliert abgeht.

Reizblase – so erkennt man sie

Welches sind die ersten Hinweise auf eine Reizblase?

Häufiges bzw. überhäufiges Wasserlassen, vor allem tagsüber, aber auch ein überfallartiger Harndrang sowie unkontrollierter Abgang von Harn (Inkontinenz) können erste Hinweise auf eine Reizblase sein.

Wie stellt der Arzt die Reizblase fest?

Zunächst muss sicher sein, dass die Symptome von Harndrang, Inkontinenz oder Schmerzen nicht durch eine Entzündung, einen Tumor, ein Steinleiden oder Sonstiges verursacht wurden. Liegt jedoch eine krank-

hafte Aktivität der Blasenmuskulatur zugrunde, so kann die Diagnose Reizblase gestellt und entsprechende Behandlungen eingeleitet werden.

Welches sind die Ursachen des krankhaften Harndrangs?

Harndrang ist ein Nervensignal, das von der Blase an das Bewusstsein geleitet wird – im gesunden Zustand allerdings nur bei einer entsprechenden Blasenfüllung. Die Auslöser für einen krankhaft gesteigerten Harndrang können sehr vielfältig sein. Häufige Mitverursacher sind Blasenentzündungen in der Vorgeschichte, Änderungen im Hormonhaushalt sowie psychischer Stress in Beruf oder Privatleben. Oft findet der Arzt aber keine eindeutigen Hinweise. In solchen Fällen muss er in der Therapie individuell entscheiden, wo die Ansatzpunkte sein könnten.

Fotos: Apogee/pha, Jahreszeiten Verlag, medicalpicture

Die Blase ist gerade bei Frauen ein sensibles Organ, das besonders gut geschützt werden sollte

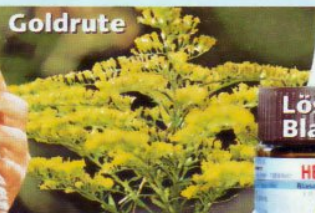
Vorbeugen durch viel Flüssigkeit

Das hält das Organ gesund

Viel trinken: Flüssigkeit spült Keime aus, schwächt die Harnkonzentration.

Goldrute: Das Extrakt entspannt die verkrampfte Blasenmuskulatur (z. B. in Urol flux, Apotheke). Dies verringert den schmerzhaften Harndrang. **Blasen- und Nierentee** (z. B. von Heumann, aus der Apotheke) mit Birkenblättern und Goldrutenkraut wirkt entzündungshemmend.

Goldrute



Wie sehr belastet die Reizblase die Betroffenen?

Die Lebensqualität der Betroffenen ist teilweise mäßig, häufig sogar erheblich eingeschränkt. Die Toilette ist immer im Bewusstsein, und oft wird der Lebensrhythmus vollständig dem Blasenverhalten angepasst: eingeschränkter Bewegungsradius, Vermeidung von z. B. Theaterbesuchen und sportlichen Aktivitäten, Zurückhaltung beim Trinken, Verzicht auf das Tragen enger Kleidung – alles, damit mögliche Spuren von Inkontinenz auf keinen Fall von außen erkennbar sind.

Trinken und Blase trainieren

Ist weniger zu trinken denn ein guter Tipp?

Zurückhaltung im Trinkverhalten ist meist der erste Reflex der Betroffenen – was bei den lästigen Toilettengängen ja durchaus nachvollziehbar ist. Dies ist jedoch falsch. Weniger zu trinken verschlimmert mitunter sogar die vorliegenden Beschwerden. Denn dadurch wird die Anfälligkeit für Harnwegsentzündungen verstärkt, außer-



Harndrang natürlich entgegenwirken Reizblase wirklich hilft

Blasenprobleme richtig erkennen

Reizblase

Beschwerden: Man muss häufig zur Toilette, obwohl nur ein paar Tropfen Urin in der Blase vorhanden sind.

Hilfen: Erstellen Sie mit dem Arzt ein Blasentraining, machen Sie Übungen zur Stärkung des Beckenbodens.

Blasenschwäche (Harninkontinenz)

Beschwerden: Es kommt zu unkontrolliertem Harnabgang, unter anderem bei körperlicher Bewegung.

Hilfen: Spezielle Übungen kräftigen den Beckenboden. Medikamente sowie chirurgische Eingriffe machen den Blasenschließmuskel widerstandsfähiger.

Blasenentzündung

Beschwerden: Bei der Infektion der Harnwege (meist durch Bakterien) brennt es stark beim Wasserlassen.

Hilfen: Bewährt hat sich ein neues Kombi-Produkt aus Cranberry und Kürbiskernen (z. B. Cystorenal, Apotheke).

dem ist der Harn viel höher konzentriert. Zudem tritt bei der Reizblase der Harndrang nicht nur bei voller Blase auf, sondern bereits bei geringer Blasenfüllung. Kleinere Trinkmengen sind also keinesfalls eine Lösung des Problems.

Kann man die Blase eigentlich trainieren?

Die Grundlage für ein Blasentraining ist zunächst eine genaue Auflistung des „Blasenverhaltens“ im Alltag. Dazu zeichnet die Patientin über mindestens 48 Stunden das Volumen jeder einzelnen Trinkportion und jeder einzelnen Harnportion in Milliliter auf. Wenn sich dort abzeichnet, dass die Blase Harndrang meldet – auch wenn eine „normale“ Blasenfüllung noch gar nicht vorliegt –, ist ein Blasentraining sinnvoll. Dabei sollte die Patientin durch bewusstes längeres

Hinauszögern der Blasenentleerung versuchen, das Fassungsvermögen Schritt für Schritt zu vergrößern. Dies kann sie mit Hilfe eines Messbechers selbst sporadisch überwachen und sich anhand des Bechers selbst Ziele setzen. Sie sollte versuchen, diese immer höher zu schrauben.

Linderung durch pflanzliche Mittel

Welche wirksamen Medikamente gibt es?

Zur Unterstützung für das bewusste Blasentraining kann eine medikamentöse Therapie sinnvoll sein. Pflanzliche Medikamente (z. B. Produkte aus Goldrutenkraut oder Kürbis) stärken die Blase insbesondere durch eine Beruhigung der Blasen-schleimhaut und damit auch indirekt der Blasenmuskulatur. Sie beugen auch Entzündungen gut vor. Synthetische Medikamente hingegen „lähmen“ die Blasenmuskulatur und unterdrücken somit den unangemessenen Harndrang. Außerdem werden die Nebenwirkungen dieser Mittel zum Teil als störend wahrgenommen, und einige Patienten brechen die Therapie deswegen ab.

Ist die Reizblase heilbar?

Wie wichtig ist ein Beckenbodentraining?

Ein intakter Beckenboden mit einem „wasserdichten“ Schließmuskel ist die Voraussetzung für eine gut funktionierende Harnblase als Speicherorgan. Ein konzentriertes Beckenbodentraining bildet dafür die Grundlage. Denn wenn bei einer Reizblase eine überaktive Blasenmuskulatur drückt, ist es für die Patientin wichtig, dass sie bei Harndrang mit einem trainierten Beckenboden quasi gegenhalten kann. Zumindest so lange, bis die eigentlichen Drangbeschwerden erfolgreich behandelt sind.

Kann die Reizblase wieder ganz geheilt werden?

Bei richtiger Therapie können die Beschwerden im Laufe der Zeit durchaus gelindert werden – und das führt nach meinen Erfahrungen häufig zu einer deutlichen Steigerung der Lebensqualität. ■

Übungen zur Stärkung des Beckenbodens

Mit trainierter Muskulatur des Beckenbodens ist es möglich, dem übermäßigen Drang der Blase entgegenzuwirken



Bauchwippe mit angewinkelten Beinen

▲ **Übung 1** Gerade sitzen und die Beine anwinkeln. Rücken gerade, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Klemmen Sie ein Handtuch zwischen die Knie, und strecken Sie die Arme. Unterschenkel anheben, bis sie sich parallel zum Boden befinden.



▼ **Übung 2** Die Beine langsam ausstrecken, drei Atemzüge lang halten. Drei- bis fünfmal wiederholen.

Bauchwippe mit gestreckten Beinen

Frau Trend **Kostenfrei und kompetent**
Das große FRAU IM TREND-
Experten-Telefon zum Thema „Blasenproblem“

am Freitag, 13. Juni, von 13–15 Uhr

Wieder unbeschwert leben:
Wir geben Ihnen heute zwei Stunden lang die Möglichkeit, einer erfahrenen Expertin Fragen zum wichtigen Thema „Blase“ zu stellen.



Dr. med. Barbara Sinner, Urologin aus Hamburg, beantwortet gern Ihre Fragen



08 00 / 6737978

Bei einem Anruf entstehen für Sie keine Kosten.