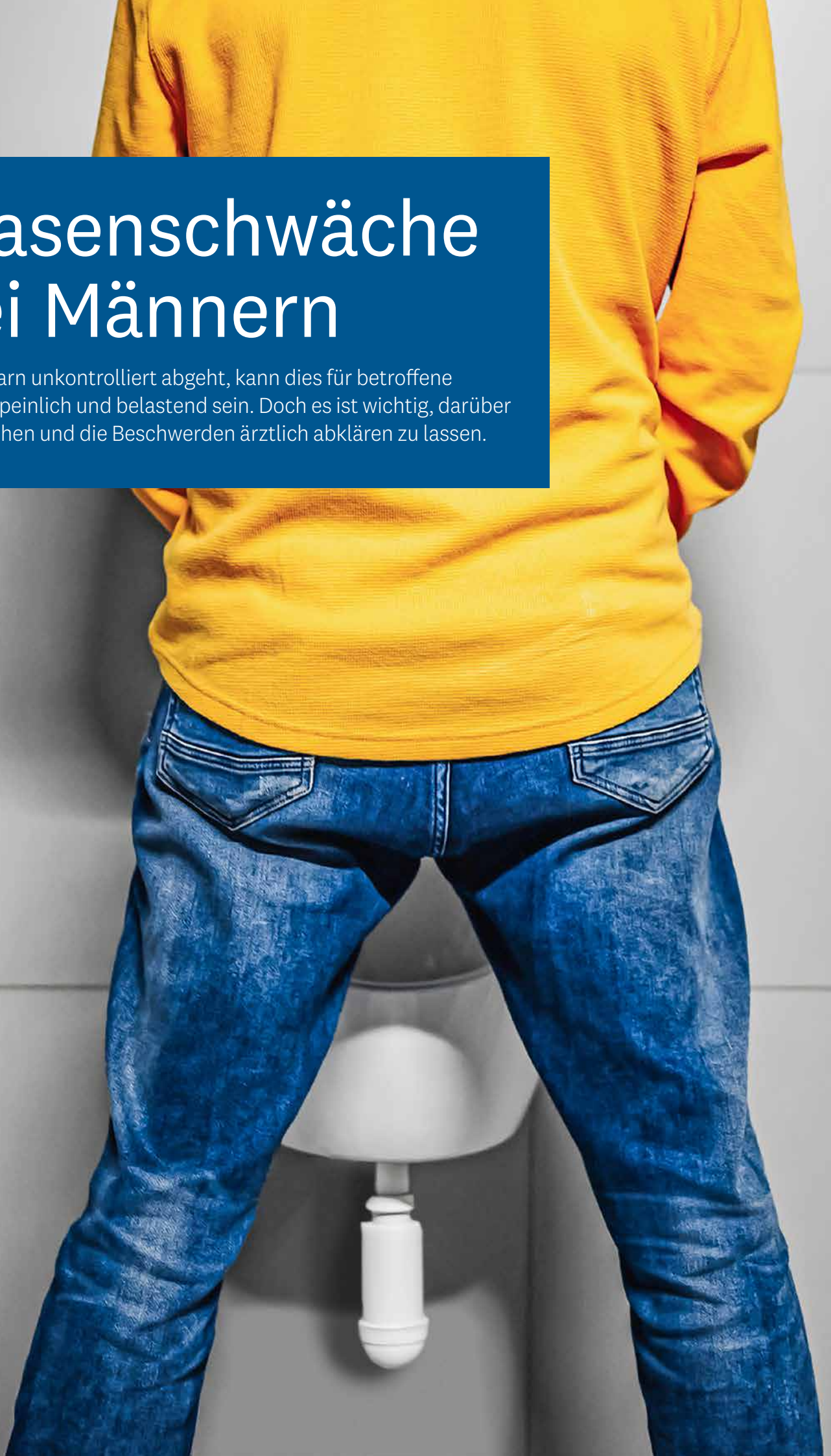


Blasenschwäche bei Männern

Wenn Harn unkontrolliert abgeht, kann dies für betroffene Männer peinlich und belastend sein. Doch es ist wichtig, darüber zu sprechen und die Beschwerden ärztlich abklären zu lassen.



TEXT: JÜRIG LENDENMANN

Frauen sind aufgrund ihres Körperbaus häufiger von einer Blasenschwäche betroffen. Doch auch bei Männern kann der Harn unkontrolliert abgehen. Eine Harninkontinenz, so der Fachausdruck, tritt vor allem mit höherem Lebensalter auf. Aus Scham oder Verlegenheit sprechen viele Betroffene nicht über ihr Leiden.

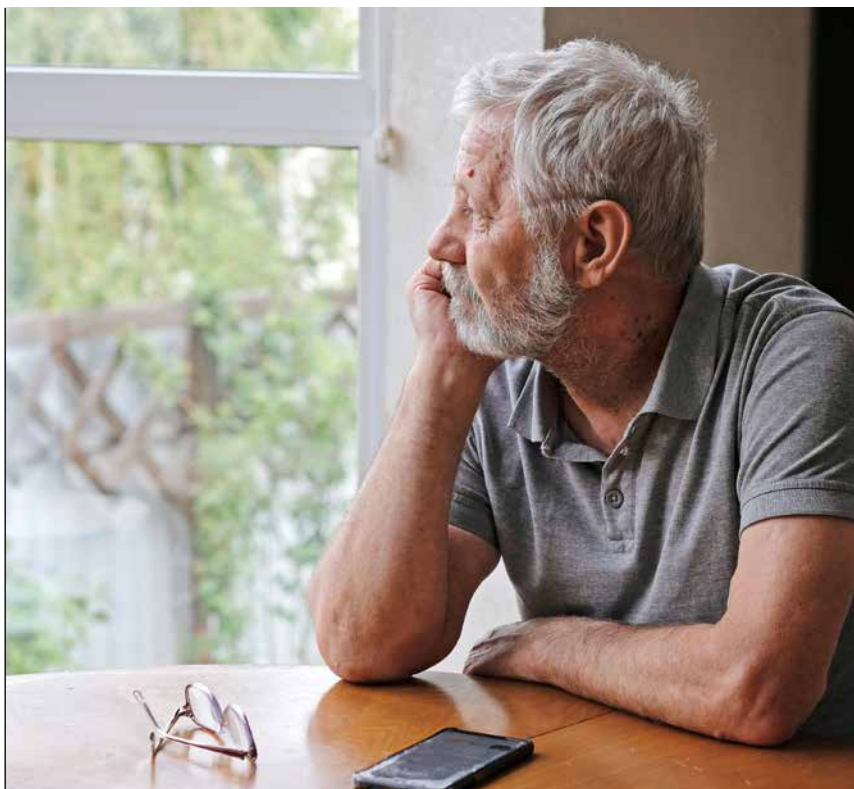
Harninkontinenz kann das Leben eines Mannes negativ beeinflussen. Sie kann zu Isolation und Einsamkeit führen, wenn der Betroffene aufgrund der Angst, dass seine Inkontinenz erkannt wird, soziale Aktivitäten meidet. Harninkontinenz kann ebenfalls eine psychische Belastung darstellen und sich auf seine Beziehungen auswirken. Dies wiederum kann zu Isolation führen und die emotionale Gesundheit beeinträchtigen. Darüber hinaus kann Harninkontinenz das Risiko von Harnwegsinfektionen, sexuellen Funktionsstörungen und Hautreizungen erhöhen.

Verschiedene Arten der Inkontinenz

Es gibt verschiedene Arten der Inkontinenz, die unterschiedliche Ursachen und Symptome haben können. Zu den häufigsten gehören:

- > **Belastungsinkontinenz (Stressinkontinenz):** Dabei tritt Urin während Aktivitäten wie Husten, Niesen oder Heben schwerer Lasten aus, bei denen der Druck auf die Blase erhöht und der Harn herausgepresst wird. Eine Prostata-Operation kann bei Männern häufig die Ursache für Belastungsinkontinenz sein.
- > **Dranginkontinenz («Reizblase»):** Hier entsteht plötzlich ein übermässiger Drang, Wasser zu lassen, oft genau dann, wenn der Betroffene daran denkt, dass er gerade jetzt zur Toilette sollte. Der Drang wird stärker, je näher der Mann der Toilette kommt und häufig wird diese dann zu spät erreicht. Ursachen können eine vergrösserte Prostata, eine überempfindliche Blasenwand oder ein instabiler Blasenmuskel sein.
- > **Mischinkontinenz:** Wenn sowohl Symptome der Belastungs- als auch Dranginkontinenz auftreten.

Eine Harninkontinenz kann zu Isolation und Einsamkeit führen, wenn der Betroffene aus Scham soziale Aktivitäten meidet.



Inkontinenz kann zu Einsamkeit führen.

- > **Überlaufinkontinenz:** Hier tritt Urin unkontrolliert aus, wenn die Blase so voll ist, dass sie überläuft. Die häufigste Ursache ist eine gutartige Vergrösserung der Prostata, die die Harnröhre umschliesst und bei Wachstum die Harnröhre verengt.
- > **Funktionelle Inkontinenz:** In einigen Fällen tritt Inkontinenz auf, weil die betroffene Person nicht genügend Zeit oder keine Möglichkeit hat, die Toilette aufzusuchen. Dies kann mit eingeschränkter Mobilität im Alter zusammenhängen.

Prävention und frühe Untersuchung

Wie bei den meisten gesundheitlichen Problemen ist Prävention der beste Weg, um eine Harninkontinenz zu vermeiden oder zumindest hinauszuzögern. Folgende Massnahmen können Beschwerden vorbeugen:

- > **Gesundes Gewicht:** Übergewicht kann eine Harninkontinenz auslösen und verschlimmern. Daher sollte Übergewicht vermieden oder reduziert werden.
- > **Gesunde Ernährung:** Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die die Blase reizen können, wie scharfe und saure Speisen, künstliche Süsstoffe, Koffein, Alkohol und kohlenstoffhaltige Getränke.
- > **Belastungen vermeiden:** Vermeiden Sie Arbeiten und Sportarten, die den Druck auf den Bauchraum stark erhöhen und ersetzen Sie sie durch schonendere Tätigkeiten. Verstopfung kann ebenfalls

die Blase belasten und zu Inkontinenz führen. Achten Sie daher auf eine ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung.

- > **Starke Beckenbodenmuskulatur:** Ein Beckenbodentraining kann sich positiv auf eine Harninkontinenz auswirken, da die Übungen den Schliessmuskel stärken. Diese Übungen können diskret und jederzeit durchgeführt werden.
- > **Toilettenmanagement:** Regelmässige Toilettengänge zu festgelegten Zeiten, auch wenn kein akuter Harndrang besteht, können helfen, die Blase besser zu entleeren und Überlaufinkontinenz zu vermeiden.
- > **Flüssigkeitsmanagement:** Es kann hilfreich sein, die Flüssigkeitsaufnahme über den Tag zu verteilen und vor dem Zubettgehen die Trinkmenge zu reduzieren, um nächtliches Wasserlassen zu verringern.
- > **Blasentraining:** Mit gezieltem Blasentraining kann die Blasenkapazität erhöht und der Harndrang besser kontrolliert werden. Dies kann durch allmähliches Hinauszögern des Toilettengangs erreicht werden.
- > **Entspannungstechniken:** Stress kann die Harninkontinenz verschlimmern. Das Erlernen von Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder progressive Muskelentspannung kann helfen, Stress abzubauen und den Harndrang zu reduzieren.

Wenn Beschwerden auftreten, ist es ratsam, frühzeitig eine fachärztliche Abklärung vorzunehmen, da eine Inkontinenz nicht nur die Lebensqualität mindern und psychisch belastend sein kann.

Es kann eine ernsthafte Erkrankung vorliegen, die behandelt werden muss. Je früher dies angegangen wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten einer Behandlung.

Individuelle Behandlung

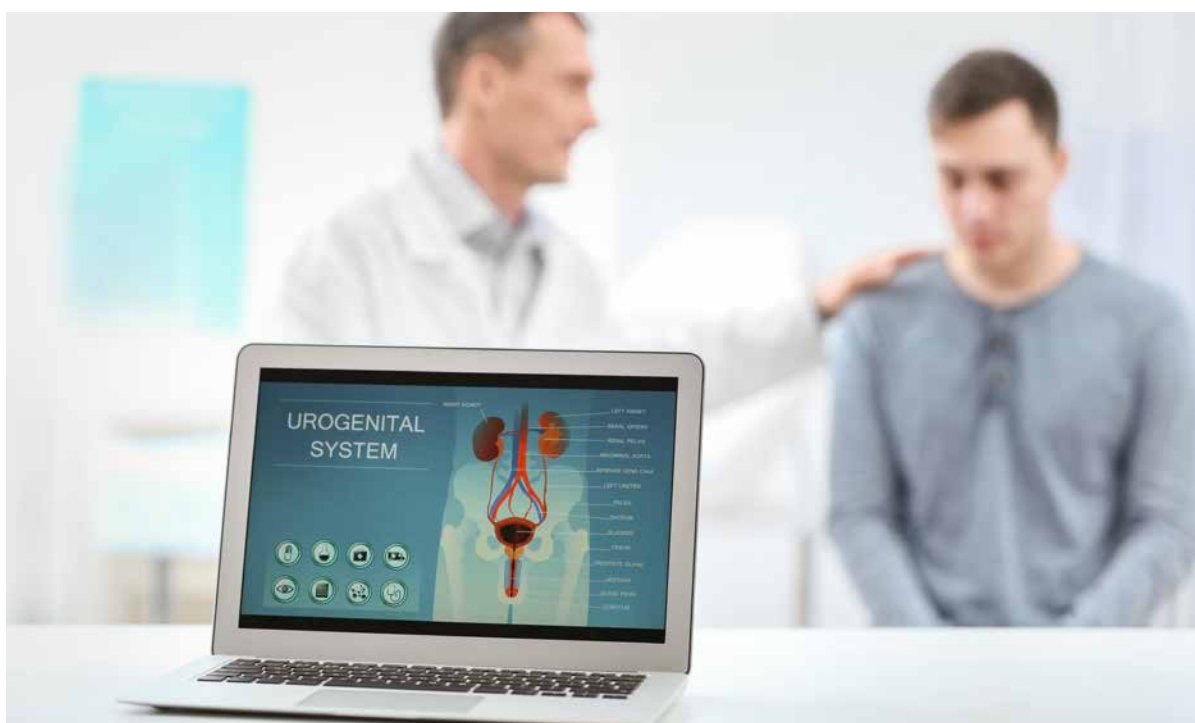
Je nach Art der Inkontinenz, ihren Ursachen und ihrem Schweregrad wird die Urologin/der Urologe eine darauf abgestimmte Therapie vorschlagen. Sie kann von pflanzlichen Mitteln über Medikamente bis hin zu operativen Eingriffen reichen.

Belastungsinkontinenz: Die Behandlungsmöglichkeiten umfassen Beckenbodengymnastik, Inkontinenzhilfsmittel wie Einlagen und in einigen Fällen chirurgische Eingriffe.

Dranginkontinenz: Die Behandlungsoptionen umfassen Verhaltenstherapien sowie Medikamente, die die Blasenmuskulatur entspannen und den Harndrang verkleinern.

Überlaufinkontinenz: In der Regel ist eine Katheterisierung oder ein chirurgischer Eingriff erforderlich.

Funktionelle Inkontinenz: Neben der Behandlung der Grunderkrankung können Mobilitätshilfen, Physiotherapie und kognitive Unterstützung helfen. <



Bei Unsicherheiten ist ein Gang zum Urologen oder zur Urologin hilfreich.