

Tabuthema Blasenschwäche

Unter Inkontinenz – unkontrolliertem Abgang von Harn und/oder Stuhl – leiden in der Schweiz schätzungsweise 500 000 Personen. Dennoch ist Blasenschwäche noch immer ein Tabuthema. Betroffenen kann jedoch geholfen werden – je früher die genauen Ursachen abgeklärt werden, desto wirksamer.

Tabuthema «Blasenschwäche»

Die Zahl der Personen, die unter Inkontinenz leiden, ist viel höher, als allgemein angenommen wird. Frauen sind wegen ihres Körperbaus besonders anfällig. Bei den über 50-jährigen Frauen tritt Harn-Inkontinenz (Blasenschwäche) häufig auf; ab dem 60. bis 70. Altersjahr sind beide Geschlechter in gleichem Ausmass von Blasenschwäche betroffen. Die Betroffenen verschweigen ihr Problem meist – selbst in der Sprechstunde. Damit die Inkontinenz nicht entdeckt wird, ziehen sich viele aus dem aktiven Leben zurück, werden depressiv, vereinsamen.

Niere, Blase, Beckenboden

Die Blase nimmt den Harn aus den Nieren auf; 500 bis maximal 1000 ml Harn kann sie fassen, bei 250–300 ml verspüren wir einen Harndrang. Die Blase ist ein Hohlmuskel und die meiste Zeit über schlaff; nur bei der Harnentleerung zieht sie sich zusammen. Ein Verschlussystem – zu ihm gehören der Blasen-Schliessmuskel und die Beckenbodenmuskeln – verhindert, dass der Harn unkontrolliert durch die Harnröhre nach aussen abfließt. Drei Arten der Blasenschwäche sind besonders weit verbreitet:

Stress-Inkontinenz (Belastungs-Inkontinenz)

Stress-Inkontinenz ist die häufigste Form (60%) der Blasenschwäche; von ihr werden vor allem Frauen befallen, da ihr Schliessmuskel-System verletzbare ist. Geschwächt wird der Schliessmuskel durch Geburten, durch jahrelange schwere körperliche Arbeit und durch die Veränderung des Gewebes im

Alter. Schon ein kleiner «Stress» – ein Druckanstieg beim Husten, Lachen, Niesen, Heben - belastet dann die Blase übermässig und Harn tritt unwillkürlich aus.

Drang-Inkontinenz (überaktive Blase)

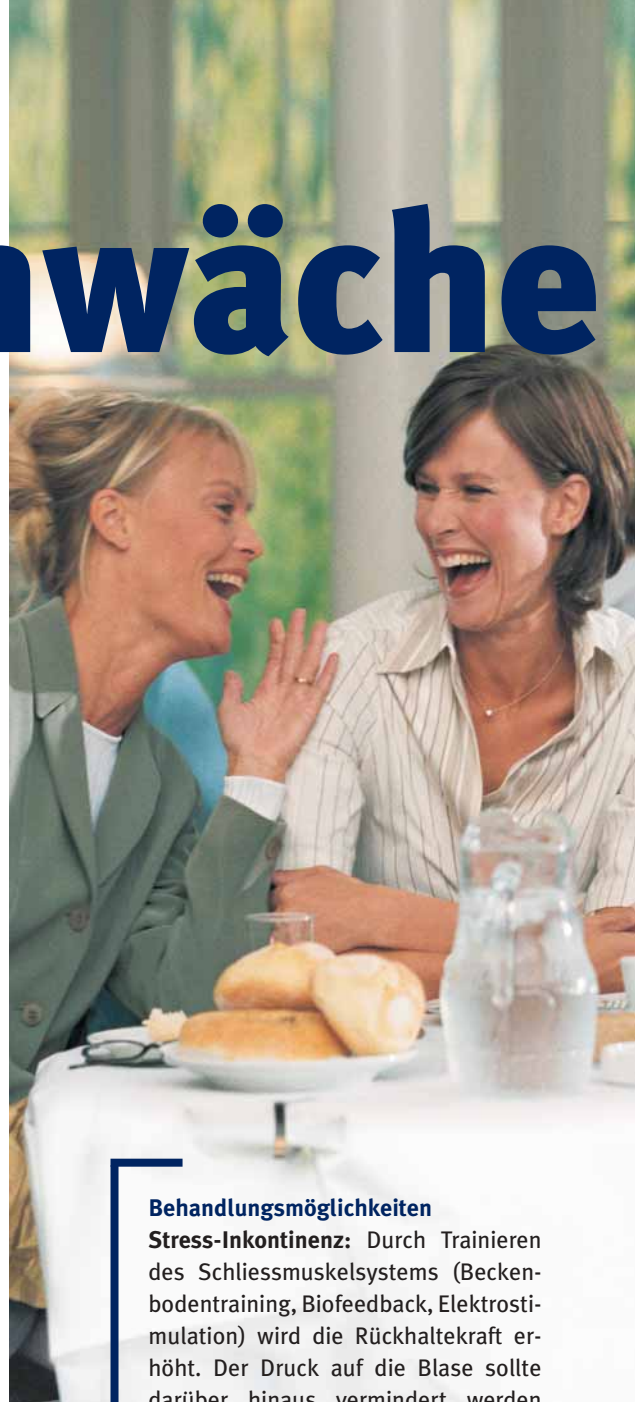
Bei einer überaktiven Blase kommen die Signale zum Entleeren (Harndrang) nicht nur vom Füllungsreiz, sondern auch von anderen Reizen: psychischen, motorischen und Berührungsreizen. Drang-Inkontinenz tritt vor allem bei älteren Frauen auf und macht 25 Prozent aller Blasenleiden aus.

Überlauf-Inkontinenz

Überlauf-Inkontinenz ist eine typische Männer-Krankheit. Bei dieser Form ist der Abfluss des Harns gestört. Die Ursache kann ein zu schwacher Blasenmuskel sein oder eine Verengung der Harnröhre, wie sie bei Vergrösserung der Prostata entsteht. In der Folge steigt der Druck in der Blase und es kommt zum Überlaufen, zu einem stetigen, tröpfelnden Harnverlust.

Was tun bei Blasenschwäche?

Auf keinen Fall darf weniger getrunken werden! Besprechen Sie Ihr Problem frühzeitig mit Fachpersonen (MedizinerInnen, Fachhandel); sie helfen Ihnen, eine optimale Behandlung zu finden. Als hilfreich erweisen können sich – auch während einer Therapie – spezielle Inkontinenz-Hilfen wie Vorlagen, Einlagen, Slips, Pants.



Behandlungsmöglichkeiten

Stress-Inkontinenz: Durch Trainieren des Schliessmuskelsystems (Beckenbodentraining, Biofeedback, Elektrostimulation) wird die Rückhaltekraft erhöht. Der Druck auf die Blase sollte darüber hinaus vermindert werden durch richtiges Heben von Lasten und das Abbauen von Übergewicht. Zusätzlich hilft es, sich viel zu bewegen und Verstopfungen zu vermeiden.

Drang-Inkontinenz: Wird das normale Fassungsvermögen der Blase nicht trainiert, kann sie kleiner werden und der Harndrang tritt immer früher auf. Ein gezieltes Blasentraining bringt oft die erwünschte Hilfe. Andere Ursachen wie Infektionen der Harnwege, psychosomatische Leiden und Diabetes müssen gezielt behandelt werden.

Überlauf-Inkontinenz: Nach Entlastung der übervollen Blase (Katheter) muss entweder der schwache Blasenmuskel gezielt trainiert oder das Abflusshindernis (meist operativ) beseitigt werden.