

Schätzungsweise 500 000 Personen in der Schweiz können Harn oder Stuhl nicht mehr willentlich zurückhalten. Dennoch sprechen Betroffene selten über ihre Inkontinenz. Auch beim Arzt nicht. Jürg Lendenmann

Blasenschwäche

Im Gespräch zur richtigen Behandlung



Wer inkontinent ist, kann Harn oder Stuhl nicht mehr willentlich zurückhalten. Gehäuft tritt Inkontinenz ab 55 Jahren auf. Dabei sind jede vierte Frau und jeder zehnte Mann davon betroffen. Dennoch wird über das Thema viel zu wenig offen gesprochen; selbst in der ärztlichen Sprechstunde schneiden die meisten Betroffenen das Thema nicht an. Damit die Inkontinenz nicht entdeckt wird, ziehen sich viele aus dem aktiven Leben zurück, werden depressiv und vereinsamen.

Stressinkontinenz

In den meisten Fällen (60 Prozent) handelt es sich bei einer Blasenschwäche um eine Stressinkontinenz (Belastungsinkontinenz). Betroffen sind hauptsächlich Frauen, da ihr Schliessmuskelsystem verletzbarer ist. Zum Letzteren gehören der Blasenschliessmuskel und die Beckenbodenmuskeln, die das unkontrollierte Abfliessen von Harn aus der Blase verhindern. Geschwächt werden diese Muskeln durch Geburten und jahrelange

körperliche Arbeit; doch auch durch die altersbedingte Veränderung der Gewebe verlieren sie an Kraft. Dann kann schon ein kleiner Druckanstieg in der Blase genügen, wie es beim Lachen, Husten oder Heben von Lasten vorkommt, dass Harn unwillkürlich austritt.

Dranginkontinenz

Bei einem Viertel aller Blasenleiden und beim Hauptblasenleiden älterer Frauen handelt es sich um eine überaktive Blase (Dranginkontinenz). Das Signal zur Entleerung kommt dann nicht mehr nur vom Füllungsreiz, sondern es können psychische, motorische und Berührungsreize einen Harndrang auslösen.

Überlaufinkontinenz

Vor allem Männer leiden an der Überlaufinkontinenz, die durch einen stetigen, tröpfelnden Harnverlust charakterisiert ist. Ursache kann ein schwacher Blasenmuskel sein. In vielen Fällen findet sich jedoch eine Verengung der Harnröhre, wie sie bei einer Prostata-

vergrösserung auftritt. Die Blase kann dann nicht mehr vollständig entleert werden, der Druck steigt an und führt zum charakteristischen Tröpfeln.

Blasenschwäche: Was tun?

Wenn Sie an Blasenschwäche leiden, dürfen Sie auf keinen Fall weniger trinken. Holen Sie sich frühzeitig Rat bei Fachpersonen in Apotheke oder Drogerie, einer Arztpraxis oder einer entsprechenden Fachstelle (s. unten). So finden Sie eine optimale Behandlung. Als hilfreich erwiesen haben sich – auch während einer Therapie – spezielle Inkontinenzhilfen wie Vorlagen, Einlagen, Slips oder Pants.

- Blasenzentrum Frauenfeld, Frauenklinik Kantonsspital, 8501 Frauenfeld, info@frauenklinik-frauenfeld.ch, www.blasenzentrum-frauenfeld.ch
- Gesellschaft für Inkontinenzhilfe, Schweiz, Bruggenmattweg 32, 8906 Bonstetten, Tel. 056 496 46 73, info@inkogesellschaft.ch, www.inkogesellschaft.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche, Gewerbestrasse 12, 8132 Egg, Tel. 044 994 74 30, info@inkontinex.ch, www.inkontinex.ch