

Harnwege

Langwierige, lästige Erkrankungen

Blasenentzündungen, Inkontinenz, Nierensteine: Auch bei Erkrankungen der Harnwege ist eine rechtzeitige und wirksame Behandlung wichtig. Falsche Scham, das Thema bei einem Arztbesuch anzusprechen, ist fehl am Platz.

Jürg Lendenmann

Unsere Nieren regulieren nicht nur das Säure-Basen-Gleichgewicht und den Wasser- und Elektrolythaushalt, sondern sind ein wichtiges Entgiftungsorgan. Rund 200 Liter Primärharn filtern sie täglich aus dem Blutplasma und engen das Volumen auf rund 1,5 Liter (Sekundär-) Harn ein. Mit dem Urin werden hauptsächlich anorganische Substanzen wie Chlorid-, Natrium- und Kalium-Ionen sowie Endprodukte des Stoffwechsels der Eiweisse (Harnstoff), der Purine (Harnsäure) und der Muskulatur (Kreatinin) ausgeschieden. Er fließt über die beiden Harnleiter in die Harnblase, die zwischen 300 und 500ml Flüssigkeit zwischenspeichern kann. Über die Harnröhre wird der Urin ausgeschieden.

Die Harnorgane sind räumlich wie funktionell mit den Geschlechtsorganen verknüpft; beide Organsysteme werden unter dem Begriff Urogenitalsystem zusammengefasst. Nicht nur stehen die verschiedenen Erkrankungen der Harnwege – Entwicklungsstörungen, Infektionen, Abflussbehinderungen, Tumoren, Steinbildung – in Wechselwirkung miteinander; auch Erkrankungen des Genitalsystems können das Harnwegsystem direkt oder indirekt beeinflussen.

Blasenentzündungen: schmerzhaft und langwierig

Häufiger und zwingender Harndrang, Schmerzen beim Wasserlassen und im Unterbauch sind die häufigsten Symp-

tome einer Blasenentzündung. In jüngeren Jahren sind vor allem Frauen davon betroffen; in höherem Alter ist die Häufigkeit bei beiden Geschlechtern gleich. «Ein Risikofaktor für Blasenentzündungen sind Blasenentleerungsstörungen», sagt die Urogynäkologin Dr.med. Mariele Keller. Bei Frauen könnten sie in Zusammenhang mit einer Gebärmutterensenkung auftreten. Bei Männern, so die Ärztin, stünden sie oft in Zusammenhang mit der Prostata – wenn die Blase nicht mehr richtig entleert werden könne und Restharn zurückbleibe.

Bei unkomplizierten Blasenentzündungen können pflanzliche Wirkstoffe das Ausschwemmen der Keime unterstützen (siehe Seite 22). Als kompliziert gelten Blasenentzündungen bei Kindern, Männern, Schwangeren sowie bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem oder Erkrankungen wie Diabetes oder einer Nierenunterfunktion. Bei komplizierten Blasenentzündungen, bei blutigem Urin sowie bei Fieber und Schmerzen im Nierenbereich sollte der Arzt möglichst schnell aufgesucht werden. Mehr zum Thema Blasenentzündungen lesen Sie auf Seite 15.

Blasenschwäche – ein Tabuthema

Jede vierte Frau und jeder zehnte Mann kann den Harn nicht mehr willentlich zurückhalten. Gehäuft tritt eine Blasenschwäche (Inkontinenz) ab 55 Jahren auf,



Dossier-Übersicht

S. 13–14

Harnwege

Langwierige, lästige Erkrankungen

S. 15–17

Entzündete Blase

Diverse Behandlungsmöglichkeiten

S. 18–19

Urin verlieren

Betroffene können handeln

S. 20–21

Prostata

Das Problemorgan des Mannes

S. 22–23

Gut zu wissen

Tipps für gesunde Harnwege

da durch die altersbedingte Veränderung das Gewebe an Spannkraft verliert. Blasenschwäche ist noch ein Tabuthema und wird von Betroffenen oft auch in der Sprechstunde nicht angesprochen; viele ziehen sich wegen ihrer Inkontinenz vom aktiven Leben zurück, werden depressiv und vereinsamen.

Drei Formen von (Harn-)Inkontinenz werden unterschieden: Die **Belastungsinkontinenz** (Stressinkontinenz) ist die häufigste Form (60 Prozent). Von ihr sind mehrheitlich Frauen betroffen. Denn ihr



Fortsetzung von Seite 13

Schliessmuskelsystem, zu dem der Blaseschliessmuskel und die Beckenbodenmuskeln gehören, kann durch Geburten und jahrelange körperliche Arbeit geschwächt werden. Ein kleiner Druckanstieg in der Blase, wie es beim Lachen, Husten oder Heben von Lasten vorkommt, kann genügen, dass Harn unwillkürlich austritt.

Die **Dranginkontinenz** (überaktive Blase) ist das Hauptblasenleiden älterer Frauen. Bei dieser Form der Inkontinenz (25 Prozent) kommt das Signal zur Entleerung nicht mehr nur vom Füllungsreiz, sondern es können psychische, motorische und Berührungsreize einen Harnrang auslösen.

An einer **Überlaufinkontinenz**, die durch einen stetigen, tröpfelnden Harnverlust charakterisiert ist, leiden mehrheitlich Männer. In vielen Fällen liegt die Ursache in einer Verengung der Harnröhre, wie sie bei einer Prostatavergrösserung auftritt. Dadurch, dass die Blase dann nicht mehr vollständig entleert wird,

steigt der Druck an und führt zum tröpfelnden Überlaufen. Weiterführendes zum Thema Inkontinenz finden Sie auf Seite 18.

Prostatabeschwerden

«90 Prozent der Männer zeigen ein Prostatawachstum, das nicht unbedingt behandelt werden muss», sagt der Urologe Dr. Ralph Furrer. «Zudem gibt es Männer mit einer grossen Prostata, die normal urinieren können, während bei anderen mit einer kleinen Prostata ein Harnverhalt – die volle Blase kann nicht spontan entleert werden – auftritt. Da der Wachstumsprozess sehr langsam vonstattengeht, merken die Betroffenen die Veränderungen nicht.»

Nicht nur das Wachstum der Prostata, ob gut- oder bösartig, könne Beschwerden hervorrufen, sondern auch eine Prostataentzündung, so Dr. Furrer. Es seien vor allem jüngere Männer, die den Arzt wegen einer Prostatitis aufsuchen. Warum sie auftritt, sei noch nicht be-

kannt. «Wir können die Entzündung nur symptomatisch mit Schmerzmitteln und Antibiotika behandeln. Aber die Wahrscheinlichkeit, dass sie wiederkommt, ist sehr gross.» Mehr zum Thema Prostata siehe Seite 20.

Gefürchtete Nierensteine

Bei Personen, die bereits einmal Nierensteine (fünf Prozent der Bevölkerung) entwickelt haben, beträgt die Wahrscheinlichkeit eines Wiederauftretens 60 Prozent. Nierensteine – sie werden je nach Lage auch als Harnleiter- oder Blasensteine bezeichnet – können heftige krampfartige Schmerzen (Kolik) auslösen. Steine unter 6 mm gehen oft von alleine ab; grössere können mit Stosswellen (gebündelte Schallwellen) oder endoskopisch mit Laserlicht zertrümmert, bei geeigneter Zusammensetzung auch mit Medikamenten aufgelöst werden. Viel trinken (Mineralwasser, Tee) hilft zu verhindern, dass sich neue Steine bilden; täglich sollten 2,5 Liter Urin ausgeschieden werden.

Wenns zwickt ...eins draufgeklebt!



Phiten's Pflaster wirken energetisch, sanft und natürlich - ohne chemische Zusatzstoffe

In Asien seit 30 Jahren erfolgreich im Handel, weltweit beliebt und für Sie in Ihrer Apotheke/Drogerie erhältlich

Titan Power Tapes (70 Stk.) nur CHF 19.90 | Art. Nr. XEPT6100 | Pharmacode: 4414804

phiten
ファイテン

Cizen Inc. sports & health, Monbijoustrasse 22 (Phiten Shop), CH-3011 Bern
www.phiten.ch, info@phiten.ch, Tel. 031 371 46 24