

3,5 Millionen Bundesbürger haben eine schwache Blase

Wer kennt das nicht? Egal ob vor einem Kinobesuch, vor einem Konzert oder einfach der Besuch bei Freunden, schnell noch der Gang zur Toilette. Dabei bräuchte man eigentlich noch gar nicht. Aber man möchte eben auf der sicheren Seite sein, nur nicht auffallen mit seinem Blasendrang.

Viele Menschen wenden Taktiken an, damit das Leiden mit der „schwachen Blase“, der Harninkontinenz oder auch der „ungewollte Urinabgang“ nicht für andere sichtbar wird. Viele Frauen, aber auch Männer glauben, sich für den Rest ihres Lebens damit abfinden zu müssen.

Die Betroffenen reden mit niemandem über ihr Problem, meist nicht einmal mit ihrem Arzt. Die Ursachen sind vielfältig und sollten mit einem Facharzt besprochen werden.



Bei einer sensorischen Dranginkontinenz öffnet sich der Blasenschließmuskel durch den intensiven Harndrang bedingt wie bei einer chronischen Entzündung. Blasensteine oder andere Ablagerungen, die die Harnröhre verengen können auch eine Rolle spielen.

Die Mischform aus Belastungs- und Dranginkontinenz betrifft jeden an zweiten an

Inkontinenz Erkrankten. Bei der Belastungs- (Stress) inkontinenz sind die Schließmuskeln am Blasenaustritt geschwächt. Gründe dafür sind etwa eine schlaaffe Beckenmuskulatur, Geburten, hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren oder Übergewicht.

Beim Niesen, Lachen, Bücken, Husten o.ä. gehen ein paar Tropfen, oder mehr in den Slip. Bei der Dranginkontinenz, schafft der Betroffene es meist nicht mehr bis zur Toilette.

Die Ursache ist oft eine überaktive Blase. Der Urin fließt normalerweise aus den Nieren über die Harnleiter in die Blase. Bei einer überaktiven Blase erhöht sich der Druck durch einen Füllungsreiz und der Betroffene verspürt Harndrang.

Aber auch psychische Belastungen, wie Trauer, Aufregung oder Anspannung können das Zusammenziehen der Blasenmuskeln auslösen, was auf Dauer zum unwillentlichen Urinabgang führen kann. Aus Angst wird oftmals ein falsches Verhalten trainiert und es wird jegliche Kontrolle über die Blase verloren.

Wie oft darf man müssen ?

Bei einer Flüssigkeitsaufnahme von ca. 2 l pro Tag, sollte man durchschnittlich sechs Mal täglich zur Toilette gehen.

Wichtig ist, wieder einen gesunden Muskeltonus aufzubauen. Dazu sollten folgende Punkte beachtet werden

Über den Tag verteilt Früchte- und Kräutertee und stark verdünnte Fruchtsäfte, sowie stilles Wasser trinken

Kaffee / Tee / Cola / Alkohol verstärken die Urinbildung, also reduzieren !

Übergewicht schadet dem Beckenboden

Führen Sie ein Miktionsprotokoll (wie oft / wie viel)

Wenn sich die Blase mit Harndrang meldet, nicht sofort dem Harndrang nachgeben. Zumindest nicht zur Toilette hasten, da das Laufen den Beckenboden belastet und der Schließmuskel noch eher nachgibt.



Gehen Sie nicht jedes Mal zur Toilette, wenn Sie außer Haus gehen. Sie trainieren sich ein falsches Verhalten an.

Halten Sie sich warm. Kälte reizt die Blase

Machen Sie von Zeit zu Zeit Entspannungsübungen, das entspannt nicht nur den Kopf

Niemals den Harnstrahl auf der Toilette unterbrechen.

Der Arzt kann helfen

Zuerst schließt er andere Erkrankungen aus

Bei einer Drangblase wird der Arzt meist Medikamente verordnen, die die Blasenmuskulatur entspannen

Bei Belastungsinkontinenz ist ein spezielles Training unter Anleitung einer Physiotherapeutin wichtig. Dabei werden die Beckenboden-, Bauch-, Rumpf- und Gesäßmuskeln gestärkt

Auch die Atmung und Körperhaltung werden korrigiert

Elektrostimulation regt gezielt die Beckenbodenmuskulatur an und ergänzt die Bewegungsübungen

Wer aber trotz all dieser Tipps Betroffen ist, benötigt spezielle Hilfsmittel um im Alltag unbeschwerter zu leben und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Wichtig ist, dass größere Urinmengen aufgenommen werden können und eine Geruchsbildung verhindert wird..