

Inkontinenz – wenn die Blase schwächelt

Prof. C. Diehm

Harninkontinenz – umgangssprachlich häufig übrigens fälschlicherweise auch als Blasenschwäche bezeichnet – betrifft viele. Doch Scham hält die Betroffenen nicht selten davon ab, mit ihrem Arzt darüber zu sprechen. Was sind die Ursachen und was kann man dagegen tun?

Mit Harninkontinenz bezeichnet man einen unwillkürlichen Urinverlust. Der Leidensdruck der Betroffenen ist hoch, denn ihre Lebensqualität wird deutlich eingeschränkt. Gleichzeitig handelt es sich dabei um ein sehr intimes und unangenehmes Problem, das vielen so peinlich ist, dass sie nicht einmal mit ihrem Arzt darüber sprechen. Stattdessen ziehen sie sich aus der Gemeinschaft zurück, versuchen das Problem selbst in den Griff zu bekommen und leiden im Stillen.

Zahlen zeigen: Sie sind nicht allein

Darum gleich vorweg: Harninkontinenz muss niemandem peinlich sein. Zum einen, weil niemand etwas dafür kann. Zum anderen aber auch, weil viel zu viele davon betroffen sind. Nach Ergebnissen einer WHC (Women's Health Coalition)-Vorsorgestudie leidet in Deutschland nahezu jede dritte Frau darunter. Dabei tritt das Problem in allen Altersstufen auf, nimmt mit zunehmendem Alter jedoch signifikant zu. Männer sind etwas seltener betroffen. Aber insgesamt geht man davon aus, dass rund 10 Prozent aller Deutschen daran erkrankt sind.

Diese Formulierung habe ich übrigens ganz bewusst verwendet, denn bei Harninkontinenz handelt es sich um eine Krankheit, die ganz unterschiedliche Ursachen haben kann, welche zudem auch noch in Kombination auftreten können.

Finden Sie die Ursache

International wird die Harninkontinenz in acht Formen unterteilt. Entscheidend ist dabei, was den nicht gewollten Harnverlust auslöst. Hier einige typische Auslöser: Bei Frauen schwere Geburten, bei Männern Operationen an der Blase oder der Prostata sowie Prostatavergrößerungen. Zudem Erkrankungen des Rückens, Bandscheibenvorfälle, Blasensteine oder -tumore, aber auch typische Alterserkrankungen wie Demenz, Parkinson oder Schlaganfall. Dazu kommt noch die häufigste Form der Harninkontinenz: die Belastungs- oder Stress-Inkontinenz.

Allein aus dieser Vielfalt möglicher Ursachen sehen Sie, wie wichtig eine gründliche

Untersuchung für die anschließende Behandlung ist. Denn oftmals kann Ihr Arzt durch eine geeignete Therapie das Problem lindern oder sogar komplett heilen.

Studie belegt: Beckenbodentraining hilft bei Belastungsinkontinenz

Für die insbesondere bei Frauen aller Altersstufen sehr häufig auftretende Belastungsinkontinenz hat sich beispielsweise ein gezieltes Beckenbodentraining als sehr wirksam gezeigt. Das belegt auch eine Studie der Universitäts-Frauenklinik Tübingen. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass nach einem zwölfwöchigen konservativen Beckenbodentraining die Kontraktionskraft der Beckenbodenmuskulatur signifikant zunahm. Die Inkontinenz ging deutlich zurück. Die Lebensqualität der Teilnehmerinnen steigerte sich erheblich.

Das Training des Beckenbodens wird in China übrigens schon seit mehr als 6.000 Jahren praktiziert, häufig auch vorbeugend. Gerade am Anfang sollte es aber auf jeden Fall von einem geschulten Physiotherapeuten begleitet werden, der gezielt auf die jeweilige Problematik eingeht.

Wenn Sie das Training dann noch mit einigen generellen Übungen kombinieren und dabei etwas Gewicht verlieren, profitieren sie gleich doppelt. Viele betroffene Frauen sind nämlich auch übergewichtig. Ein Gewichtsverlust verbessert das Problem zusätzlich.

Abschließend möchte ich allen, die unter einer Harninkontinenz leiden, noch einmal dringend empfehlen: Ergeben Sie sich nicht Ihrem Schicksal. Reden Sie mit Ihrem Arzt darüber.