



Harninkontinenz (Blasenschwäche)

Was ist eine Harninkontinenz?

Von Harninkontinenz spricht man, wenn der Urin nicht mehr kontrolliert ausgeschieden werden kann. Es gibt verschiedene Formen der Inkontinenz. Die häufigste Form ist die Belastungsinkontinenz. Bei dieser Form führt eine körperliche Belastung oder Anspannung dazu, dass der Urin nicht mehr gehalten werden kann.

Wie macht sich eine Belastungsinkontinenz bemerkbar?

Man unterscheidet drei Schweregrade:

- Grad I: Unwillkürlicher Harnabgang bei heftiger Drucksteigerung im Bauchbereich, z.B. durch Lachen, Husten, Niesen oder schwere körperliche Belastung.
- Grad II: Unwillkürlicher Harnabgang bei mittelstarker Drucksteigerung im Bauchbereich, z.B. durch Laufen oder Treppensteigen.
- Grad III: Unwillkürlicher Harnabgang bei geringer Drucksteigerung im Bauchbereich und auch im Liegen.

Wie kann man einer Inkontinenz vorbeugen?

Für Frauen ist es besonders wichtig, frühzeitig mit speziellen Übungen ihre Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Die Übungen sollten auch nach Schwangerschaft und Geburt fortgesetzt werden. In vielen Städten und Gemeinden werden Gymnastikkurse insbesondere für ältere Frauen angeboten, um einer dauerhaften Blaseninkontinenz vorzubeugen.

Für Männer gibt es ebenfalls spezielle Übungsangebote, um bei Prostatavergrößerung und nach Prostataoperationen eine Inkontinenz zu verhüten oder zu mildern. Für alle, die lieber allein üben möchten, stehen praktische Ratgeber und Übungsbücher in der Buchhandlung oder im Internet bereit.

Wer ist betroffen?

Man geht von über 3 Millionen Betroffener aus, wobei Frauen fast vier Mal so oft an Inkontinenz leiden wie Männer. Die Beckenbodenmuskulatur und das Bindegewebe sind bei Frauen durch Schwangerschaft, Geburten und hormonelle Veränderungen (Wechseljahre) oft geschwächt. Bei Männern ist die Inkontinenz häufig Folge einer Prostataoperation.

Kann man eine Harninkontinenz heilen?

Nein. Man kann lediglich einer Inkontinenz vorbeugen und bei leichter Blasenschwäche einer Verschlimmerung entgegenwirken. Medikamente (Anticholinergika) sind nur sinnvoll, wenn die Inkontinenz durch einen überaktiven Blasenmuskel bedingt ist.

Welche Hilfsmittel gibt es?

Bei leichter Blasenschwäche helfen oft etwas stärkere Slipeinlagen, die auch geruchbindend sind. Bei stärkerer Blasenschwäche werden längere und stärkere Einlagen angeboten, die man z.B. auch mit Einmal-Netzhöschen kombinieren kann. Ist die Inkontinenz so weit fortgeschritten, dass auch im Liegen Harn abgeht, empfehlen sich Höschenwindeln, die der Größe und Körperform der betroffenen Person genau angepasst sein müssen. Hier ist eine sehr gute Körperpflege nötig, um eine Reizung der Haut zu vermeiden.

Wie viel soll man trinken?

Viele Betroffene versuchen, durch eine geringere Trinkmenge ihre Harnmenge zu reduzieren. Das aber schadet der Gesundheit der Harnwege und der Nieren. Es kommt leichter zu Infektionen der Harnwege, die wiederum eine Inkontinenz begünstigen. Außerdem wird der Blasenmuskel durch die Füllung der Blase trainiert. Ist die Blase nur gering gefüllt, fällt dieses Training weg. Insbesondere bei älteren Menschen lässt das Durstgefühl oft nach. Die empfohlene Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern Flüssigkeit sollte nicht unterschritten werden.

Sprechen Sie uns an - Wir beraten Sie gerne!

Das Team der Buschey Apotheke