



# Training für die Blase!

Jeder Zehnte ist von der Inkontinenz betroffen und die schwache Blase ist kein Problem des Alters und des Geschlechts. Was hilft?

Ungewollter Urinverlust trifft alle Altersgruppen und beide Geschlechter. Längere Spaziergänge, Theaterbesuche oder Fahrten mit dem Auto sind dann nicht mehr problemlos zu bewältigen. Nur wenige der Betroffenen suchen ärztlichen Rat, weil es ihnen einfach zu peinlich ist. Doch schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenschwäche ist es ratsam, einen Urologen aufzusuchen. Restharn kann in der Blase verbleiben und durch Bakterien zu einer schmerzhaften Entzündung führen. Frauen sind aufgrund ihrer kürzeren Harnleiter häufiger betroffen.

Nach einer Entbindung oder Operation leiden sie oft unter einer schwachen Blase und verlieren unwillkürlich beim Niesen, Husten oder Heben von schweren Gegenständen Urin. Meist ist ein schwacher Beckenboden die Ursache aber auch eine Reihe funktioneller Störungen sind möglich. Männer leiden häufig unter einer Drang-Inkontinenz. Dabei kommt es zu unfreiwilligem Urinverlust, weil ein Zusammenziehen des Blasenmuskels nicht gesteuert werden kann. Ein erhöhter Blasendruck kann auf eine gutartige Vergrößerung der Prostata hinweisen. Immerhin hat dies jeder zweite Mann über 50 Jahre. Auch nach einer Prostataoperation kann es zu Problemen kommen.

## Welche Therapie hilft?

Auf jeden Fall muss eine Inkontinenz von einem Urologen abgeklärt werden. „Eine umfassende Klärung der medizinischen Vorgeschichte sowie Urin- und Ultraschalluntersu-

chungen geben Aufschluss über mögliche organische Ursachen“, sagt Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Sprecher des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein. Je nach Schwere der Erkrankung kommen verschiedene Maßnahmen infrage. Bei Blaseninfektionen, einer überaktiven Blase oder gutartigen



Foto © www.urologen-arznde

training zu stärken. Männer haben dabei einen doppelten Effekt. Zum einen wird die Kontrolle über die Blase gestärkt und zum anderen wird die Durchblutung vom Penis gefördert.

Um zu trainieren, muss der Beckenboden erst mal erspürt werden. Wenn Sie beim Wasserlassen den Urinstrahl kurz anhalten, spüren Sie genau welche Muskeln es sind. Nun werden diese stark angespannt, etwas gehalten und dann gelockert. Die Grundübung wird mehrmals wiederholt. Sie können

sie überall machen, beispielsweise bei einer Besprechung, im Auto an der Ampel oder beim Fernsehen.

Meist ist nach konsequentem Training, nach etwa sechs Monaten, eine Verbesserung spürbar. Zusätzlich helfen spezielle Blasenschwächeprodukte aus der Apotheke.

Prostatavergrößerung hilft meist eine medikamentöse Therapie. Urologen empfehlen außerdem Übergewicht zu vermeiden und sich viel zu bewegen, zu entspannen, harntreibende Getränke wie Kaffee und Alkohol zu meiden und dafür mehr Flüssigkeit aufzunehmen. Für Männer gibt es in der Apotheke, speziell für die männliche Anatomie entwickelte Slip-Einlagen, die diskret getragen und gewechselt werden können.

## Systematisch trainieren

Experten empfehlen den Blasenschließmuskel durch ein regelmäßiges Beckenboden-

Ein weiteres Training, möglichst in den eigenen vier Wänden, gewöhnt die Blase an einen höheren Druck. Sie sollten dafür die Zeitspannen zwischen den Toilettengängen möglichst lange ausdehnen, dadurch kann die Blase mehr Urin aufnehmen. Wird der Harndrang unangenehm stark, raten Experten vom Infozentrum Inkontinenz, sich auf einen Stuhl zu setzen, den Oberkörper nach vorne zu beugen oder die Muskeln des Beckenbodens anzuspannen, so lange bis der Harndrang nachlässt.

**Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach unterstützenden Präparaten.**

Foto © MFK-Medien