

Inkontinenz: Frauen sollten lieber nicht Joggen

Beckenbodentraining auch für Männer gut

Köln, Mai 2012 Ausgedehnte Spaziergänge, lange Autofahrten, ein entspannter Theaterbesuch – für Menschen, die unter Blasenschwäche leiden, nahezu undenkbar. Obwohl sich geschätzte fünf Millionen Menschen in Deutschland mit leichter bis schwerer Harninkontinenz plagen, suchen nur wenige ärztlichen Rat. Dabei empfiehlt sich bereits bei ersten Anzeichen von Blasenschwäche ein Gang zum Urologen. Denn bei dieser Erkrankung verbleibt Restharn in der Blase, der Bakterien einen guten Nährboden bietet und so manchmal zu schmerzhaften Entzündungen führt.

Während bei Frauen mit krankhaftem Harndrang häufig Harnwegs- oder Blaseninfektionen durch bakterielle Erreger vorliegen, deutet erhöhter Blasendruck bei Männern oft auf eine gutartige Vergrößerung der Prostata hin. Darunter leidet etwa jeder zweite Mann über 50 Jahre. Aber auch funktionelle Störungen wie eine überaktive Blase oder Nierenerkrankungen kommen als Ursache für häufigen Harndrang bei beiden Geschlechtern in Frage. Gerade bei Männern ist die sogenannte Drang-Inkontinenz die häufigste Art der Inkontinenz. Durch ein nicht zu steuerndes Zusammenziehen des Blasenmuskels kommt es dann zu unfreiwilligem Urinverlust. Junge Frauen wiederum leiden häufig an einer sogenannten Belastungsinkontinenz. Hier geht Urin beim Husten, Lachen, Niesen, Aufstehen mit voller Blase, beim Sport, Heben, also bei körperlicher Belastung ab. „Eine umfassende Klärung der medizinischen Vorgeschichte sowie Urin- und Ultraschall-Untersuchungen geben Aufschluss über mögliche organische Ursachen“, sagt Dr. Reinhold Schaefer. Zudem erstellen Urologen für zwei bis drei Wochen eine Flüssigkeitsbilanz, das sogenannte Miktionsprotokoll. Auch Urin-

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@trielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

Analysen geben wichtige Hinweise auf mögliche Nierenerkrankungen, die ebenfalls häufigen Harndrang verursachen können.

Je nach Art und Schwere der Erkrankung greifen Urologen auf verschiedene Maßnahmen zurück. Medikamentöse Therapien stellen bei Blaseninfektionen, einer überaktiven Blase oder gutartiger Prostatavergrößerung eine effiziente Behandlungsmethode dar. Auch operative Eingriffe, die heute oft minimalinvasiv und somit sehr sanft ablaufen, kommen zum Einsatz. Experten empfehlen darüber hinaus Übungen wie regelmäßiges Beckenbodentraining zur Stärkung des Blasen-schließmuskels – für Frauen und Männer. Frauen mit Belastungsinkontinenz sollten zudem lieber auf Joggen verzichten. So strapaziert etwa eine Frau, die 3-4 Mal in der Woche joggt, ihren Beckenboden enorm. Was sonst jeder selbst gegen Inkontinenz tun kann: Übergewicht vermeiden, für viel Bewegung sorgen und Alkohol nur mäßig genießen. Bei allen Maßnahmen gilt: Je früher die Behandlung einsetzt, desto erfolgreicher verläuft die Therapie. Der Gang zum Facharzt ist aber allein schon aus dem Grund wichtig, um bei Männern die gutartige Prostata-vergrößerung von einem möglichen Prostatakrebs abzugrenzen.

Weitere Informationen unter: www.urologen-nrw.de

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Carl-Ehlers-Straße 5 - 31303 Ehlershausen
robst@komm-public.de - fon: 05085-97 141-11 - fax: 05085-97 141-10

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65