

Wechseljahre: Östrogenmangel schwächt die Blase

Urologen helfen die Lebensqualität zu erhalten

Köln, Januar 2014. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schweißausbrüche gelten als klassische Wechseljahrsbeschwerden, die den Alltag vieler Frauen belasten. Doch damit nicht genug: Etwa zwei Drittel von ihnen bekommt in der Menopause zudem Schwierigkeiten mit dem Wasserhalten. So verleidet dann ständiger Harndrang gemütliche Restaurantbesuche, nächtliche Toilettengänge kosten den erholsamen Schlaf und die permanente Suche nach der nächsten Toilette macht jeden Einkaufsbummel zur Hatz. Bis sich Betroffene einem Urologen anvertrauen, vergehen oft Monate. Dabei lassen sich die Beschwerden meist mit einfachen Maßnahmen beheben. Beckenbodentraining und eine lokale, nur begrenzt auf den Körper wirkende, Hormonbehandlung können so die Lebensqualität erheblich bessern.

„Verantwortlich für die plötzliche Inkontinenz sind Änderungen im Hormonhaushalt“, weiß Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und ärztlicher Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein. In den Wechseljahren produziert der Körper immer weniger Östrogene, weil die Eierstöcke langsam ihre Arbeit einstellen – mit vielfältigen Folgen für die Gesundheit. So reagiert der weibliche Körper aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels beispielsweise stärker auf Stoffe im Urin. Dadurch nimmt der Harndrang zu. Zudem steigt durch fehlende Östrogene der pH-Wert im weiblichen Genitalbereich und Schleimhäute werden schlechter durchblutet. Dies macht ihn anfälliger für Krankheitserreger und erhöht das Risiko für Blasenentzündungen oder Harnwegsinfekte. Zusätzlich schwächt der Östrogenmangel Bindegewebe, Schließmuskel und Beckenbodenmuskulatur. Dies kann zu einer Senkung von Blase und Gebärmutter führen und somit eine

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

Blasenschwäche begünstigen. „Viele Frauen glauben, Inkontinenz sei eine normale Begleiterscheinung der Menopause mit der sie leben müssten“, erklärt Dr. Schaefer. „Ein wichtiger Schritt ist es aber, bei Beschwerden einen Urologen aufzusuchen. Er kann feststellen, ob es sich überhaupt um eine Blasenschwäche oder vielleicht einen Harnwegsinfekt handelt. Letzterer tritt durchaus auch ohne Blut im Urin, Brennen beim Wasserlassen oder Schmerzen im Unterbauch auf.“

Zur Behandlung von Inkontinenz infolge des Mangels weiblicher Hormone empfehlen Urologen die lokale Gabe von Östrogenen. Ohne auf eine umfassende Hormontherapie zurückzugreifen, wirkt diese Form der Hormongabe nur begrenzt auf den Körper, sodass Experten ihr Risiko als gering ansehen. Entsprechende Salben und Zäpfchen sorgen für eine bessere Durchblutung der Blase und halten das Gewebe elastisch. Wem Salben oder Zäpfchen in der Anwendung missfallen, kann auch auf Tabletten zurückgreifen. In passender Dosierung mit Speichel befeuchtet und in die Scheide eingeführt, können sie sich dort komplett und ohne Rückstände auflösen. Zudem helfen sie dem weiblichen Genitalbereich, wieder ein schützendes Milieu aufzubauen. Bewährt hat sich auch das regelmäßige Stärken des Beckenbodens durch gezielte Übungen oder Sportarten. Radfahren ist bereits bei geringer Intensität besonders geeignet und wirkt umso besser, je stärker Betroffene in die Pedale treten. Auch Reiten, Walken, Schwimmen und Yoga stärken die Beckenbodenmuskulatur. „Auf Joggen sollten sie aber lieber verzichten, da es den Beckenboden enorm belastet“, schließt Dr. Schaefer.

Weitere Informationen unter www.urologen-nrw.de.

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@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65