

## Viel Trinken bei Reizblase in den Wechseljahren

**Köln, Januar 2016.** Fast jede zweite Frau über Sechzig plagt sich mit vermehrtem Harndrang. Verantwortlich sind oft die Wechseljahre: Der Körper produziert weniger Östrogen, Schleimhäute und Blase werden infolge schlechter durchblutet, die Muskulatur von Geschlechtsorganen und Harntrakt erschlafft und die Gebärmutter kann sich senken. Blasenstörungen zeigen sich in vermehrtem, manchmal überfallartig auftretendem Harndrang sowie Krämpfen und Schmerzen im Unterleib. Da der Entleerungsreiz schon auftritt, wenn die Blase noch gar nicht ganz gefüllt ist, suchen Betroffene mitunter 20 bis 30 Mal am Tag das WC auf. Da die sogenannte Reizblase die Lebensqualität stark beeinträchtigen kann, sollten Fragen trotz möglicher Schamgefühle unbedingt einen Urologen aufsuchen. Darauf weist die Uro-GmbH Nordrhein, ein Zusammenschluss niedergelassener Urologen, hin. Denn oftmals entwickeln betroffene Frauen Angst davor, es nicht rechtzeitig zur nächsten Toilette zu schaffen. Manche verlassen im Fortgeschrittenem Stadium sogar nur ungern ihr Zuhause.

Die urologische Therapie konzentriert sich in erster Linie darauf, Symptome zu lindern. Bei der Suche nach der individuell passenden Behandlung hilft eine Flüssigkeitsbilanz. „Das sogenannte Miktionsprotokoll ist wie eine Art Tabelle aufgebaut, in der Patienten die zugeführte Flüssigkeit und die abgegebene Flüssigkeit eintragen“, beschreibt Dr. Reinhold Schaefer von der Uro-GmbH Nordrhein. Auch Symptome wie Schmerzen werden erfasst. Die Angaben zur Flüssigkeitsaufnahme und -abgabe sollten zwei bis drei Wochen dokumentiert werden. Sie helfen dem Urologen eine Aussage über die Stärke der Harninkontinenz zu treffen. Neben der Gabe bestimmter Medikamente spielen auch Blasentrainings eine wichtige Rolle. Sie können das Fassungsvermögen der Blase erhöhen. „Menschen mit Reizblase

---

### Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf  
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 – fax: 05085-98 171-01

### 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

gewöhnen sich häufig an, vorsorglich Wasser zu lassen, um nicht vom Harndrang überrascht zu werden“, erklärt Dr. Schaefer den Hintergrund. „Dieses Verhalten bewirkt jedoch das Gegenteil: Das Fassungsvermögen der Blase sinkt, und die Patienten müssen noch öfter.“ Deshalb empfehlen Urologen, nicht beim ersten Dranggefühl auf die Toilette zu gehen, sondern den Urin noch einige Zeit zurückzuhalten. Dadurch wird das Fassungsvermögen der Blase gesteigert.

Viele Betroffene verstärken eine Reizblase, indem sie zu wenig trinken. Das begünstigt aber den Harndrang. „Wer seine Nieren nicht mit ausreichend Flüssigkeit versorgt, muss öfter zur Toilette“, sagt Dr. Schaefer. „Nieren produzieren bei Flüssigkeitsmangel einen hoch konzentrierten Urin, der die Blase reizt und den Harndrang verstärkt.“ Zudem leistet dieses Verhalten Harnwegsinfekten Vorschub, denn Nieren und Blase müssen gespült werden, sonst setzen sich Bakterien fest. Mindestens 1,5 Liter, besser zwei sollten es pro Tag sein. Bei einem normalen Fassungsvermögen der Blase von 300 bis 400 Milliliter, muss sie sich – wenn etwa zwei Liter am Tag aufgenommen werden – etwa sechs Mal in 24 Stunden entleeren.

[www.urologen-nrw.de](http://www.urologen-nrw.de)