

## Überaktive Blase: Wie oft zur Toilette ist normal?

### Kaffee treibt nicht, Alkohol schon

**Köln, Juli 2017.** Auf der Autobahn, bei einem wichtigen Termin – die Blase meldet sich bei vielen oft dann, wenn es gerade nicht passt. Meist gibt es dann kein Zurück mehr, denn der Impuls zur Toilette zu müssen, lässt sich nicht unterdrücken. Zwar hat die Psyche meist Schuld am Harndrang in den unpassenden Situationen, aber einmal ausgelöst, lässt sich der Reflex nicht mehr stoppen. Wer mit Macht versucht seine Blase für ein höheres Fassungsvermögen zu trainieren, schadet jedoch seiner Gesundheit. Darauf weist die Uro-GmbH Nordrhein, ein Zusammenschluss niedergelassener Urologen, hin.

„Viele müssen, obwohl sie eigentlich nicht müssen“, unterstreicht Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Geschäftsführer des Netzwerks. „Bei vielen wird der Harndrang ausgelöst, wenn sie nervös werden, weil keine Toilette in Sicht ist. Wirklich voll ist die Blase dann aber meist noch nicht.“ Wer nämlich erst auf dem stillen Örtchen war, muss nicht einige Minuten später schon wieder. Auch der Vorwand, dass kürzlich Wasser getrunken wurde und man deshalb schon wieder müsse, stimmt meist nicht. Die getrunkene Flüssigkeit braucht etwa zwei Stunden bis zur Blase. Auch Menschen bei denen ein Wasserplätschern Harndrang auslöst, müssen rein organisch betrachtet meist noch nicht zur Toilette. Hier kommt es zu einer Fehlinterpretation zwischen Ohr, Gehirn und Blase. Doch egal, warum sich die Blase meldet, Harndrang ist eine individuelle Sache und lässt sich nicht hinauszögern. Die weibliche Harnblase fasst meist 400 Milliliter, die männliche etwa 500. Doch bei empfindlichen Blasensensoren bittet die Blase schon bei 200 Millilitern um Entleerung. Das Phänomen der überaktiven Blase trifft fast 70 Prozent der Frauen. „Medizinisch gesehen ist dies meist kein Problem, solange kein Blut im Urin,

#### 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 - Hohenstaufenring 48-54 - 50674 Köln  
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

---

Schmerzen oder Fieber auftreten“, ergänzt Dr. Schaefer. Nur wenn man bisher nie Probleme hatte, plötzlich aber ständig zur Toilette muss, sollte das abgeklärt werden.

Wer versucht sein individuelles Fassungsvermögen zu trainieren in dem er den Harndrang unterdrückt, schadet hingegen seiner Gesundheit. Harndrang ist ein nicht beeinflussbarer Reflex. Wird der Harn zurückgehalten, führt dies zu Schmerzen, Übelkeit oder auch Beckenbodenkrämpfen. Zudem besteht die Gefahr, dass Harn in die Nieren zurückgepresst wird. Das schädigt auf lange Sicht die sensiblen Organe. Also: Unbedingt auf Toilette gehen, wenn es sein muss! Der Verzicht auf Kaffee ist ebenfalls nicht erfolgreich bei einer überaktiven Blase. Denn Koffein wirkt entgegen der landläufigen Meinung nicht harntreibend. Alkohol hingegen beeinflusst das Hormon ADH und beschleunigt so den Gang zur Toilette. Wer sich im Alltag von der überaktiven Blase beeinträchtigt fühlt, sollte einen Urologen aufsuchen, denn es gibt Medikamente gegen die Überempfindlichkeit der Blasensensoren.

Nähere Informationen unter [www.uro-gmbh.de](http://www.uro-gmbh.de).