



Hilfe bei Blasenschwäche



Bewusst
gesund:
SA, 17. 2.,
17.30 UHR,
ORF 2 

Blasenschwäche ist weitverbreitet: Schätzungen der Österreichischen Kontinenz-Gesellschaft gehen davon aus, dass jede vierte Frau und jeder zehnte Mann im Laufe des Lebens von diesem Problem betroffen sind. Leider ist es immer noch ein Tabuthema in der Gesellschaft, daher wird es meist lange Zeit stillschweigend hingenommen.

Die häufigsten Ursachen.

Harninkontinenz, also der unkontrollierte Harnverlust, kann viele Ursachen haben. Am häufigsten ist die sogenannte Belastungsinkontinenz, also der Harnverlust bei Husten, Aufregung oder Anstrengungen. Hier muss man deutlich – durch die Anatomie bedingt – zwischen Mann und Frau unterscheiden.

Bei Männern tritt dieses Symptom meist auf, wenn sie eine vergrößerte Prostata haben oder nach einer Prostata-Operation, wenn diese entfernt wurde.

Bei Frauen ist typischerweise der Wechsel oder die Geburt eines Kindes ursächlich für die Blasenschwäche. Durch hormonelle Veränderungen kann es sein, dass die Muskulatur und das Bindegewebe im kleinen Becken nicht mehr so stark und ausgeprägt ist wie davor.

Etwas völlig anderes sind etwa bestimmte neurologische Erkrankungen, die ebenso mit Blasenschwäche einhergehen können – etwa Multiple Sklerose oder nach einem Schlaganfall.

Mögliche Therapieansätze. Was kann man nun aber gegen die sogenannte Blasenschwäche tun? Da würde ich gerne zwei Botschaften an Sie rich-

ten: Vielfach ist dieses Thema mit viel Scham verbunden. Bitte schämen Sie sich nicht und suchen Sie Hilfe. Gehen Sie zu Ihrem Gynäkologen oder zum Urologen, es gibt Möglichkeiten der Therapie.

Und das ist auch gleich die zweite Botschaft: Es gibt nämlich Hilfe. Die beginnt mit etwas ganz

Einfachem: Das Becken ist ein Raum mit viel Muskulatur und Bindegewebe – vielleicht kennen Sie ja den Ausdruck Beckenbodentraining. Machen Sie Übungen, jeder Muskel möchte und kann trainiert werden. Denken Sie etwa an Biofeedback, Pilates oder Yoga. Mit all diesen Methoden kann man sich auch selbst wirklich gut helfen.

Training für den Beckenboden.

Sie müssen nur täglich, wie Zähneputzen, diese Übungen ausführen. Zum Beispiel: Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine geschlossen auf und stabilisieren Sie Ihren Rumpf. Nun heben Sie ein Bein vom Boden und

halten es in einem rechten Winkel. Halten Sie diese Position und senken Sie es langsam Richtung Boden, ohne aber die Spannung im Becken zu verlieren. Ihr Becken sollte völlig ruhig und von der Bewegung unberührt bleiben. Tippen Sie mit der Zehenspitze auf den Boden und führen Sie das Bein langsam wieder hoch. 5–10-mal je Seite wiederholen.

Wenn das zu wenig ist, kann es gerade bei Frauen manches Mal hilfreich sein, eine Hormontherapie zu erwägen. Und wenn das alles nichts hilft, kann man mittels Operation den Betroffenen eine großartige Hilfe leisten. Daher: Geben Sie nicht auf, suchen Sie Hilfe! ■



GANZ WICHTIG: SCHÄMEN SIE SICH NICHT UND SUCHEN SIE PROFESSIONELLE HILFE!