

Mehr Lebensqualität durch angemessene Therapie Tabuthema Blasenschwäche

Allein in Deutschland leiden etwa vier bis fünf Millionen Menschen an Harninkontinenz. Zwei Drittel von ihnen sind Frauen; etwa die Hälfte der Betroffenen ist älter als 60 Jahre. Die am häufigsten vorkommende Form ist die sogenannte Stress- oder Belastungsinkontinenz: Infolge einer Beckenbodenschwäche versagt der Mechanismus der Blasen- bzw. Harnröhrenschließmuskulatur, wenn der Beckenboden einer Druckbelastung ausgesetzt ist. Doch das muss nicht sein: Es gibt wirksame Mittel und Methoden, die den Beckenboden stärken.

Von Anja Lehner

Beckenbodenstärkung

Unter den physiotherapeutischen Verfahren verspricht ein intensives Beckenbodentraining den größten Erfolg; es eignet sich für Frauen, die ihren Beckenboden spüren und bewusst anspannen können. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und kann ihre Stützfunktion wieder wahrnehmen. Wenn die bewusste Anspannung nicht gelingen will, kann man auf Elektrostimulation als Alternative zurückgreifen. Dabei gibt eine in die Scheide eingeführte Elektrode Stromimpulse ab, die zu einer Kontraktion der Muskulatur führen. Das Biofeedbackverfahren wird angewandt, wenn eine Kontrolle der Beckenbodenmuskulatur in Ansätzen möglich ist. Mittels Elektroden am Computer angeschlossen, bekommt man in Form von Kurven auf dem Monitor eine Rückmeldung darüber, ob die Muskelanspannung

sein. Meist entwickelt sich die Instabilität von Muskeln und Bändern des Beckenbodens auf dem Boden einer angeborenen Gewebeschwäche. Begünstigende Faktoren sind vor allem Geburten, aber auch ein wechseljahrsbedingter Östrogenmangel und/oder schwere körperliche Arbeit. In manchen Fällen

bestehen Erkrankungen oder Situationen, die mit einer Erhöhung des Drucks im Bauchraum einhergehen, z. B. eine chronische Bronchitis, Verstopfung oder Übergewicht. Die Chancen, selbst ausgeprägte Formen der Belastungsinkontinenz zu therapieren, sind als gut bis sehr gut einzuschätzen. Grundsätzlich gibt es drei unterschiedliche Behandlungswege:

- ▶ physiotherapeutische Maßnahmen
- ▶ Medikamente
- ▶ operative Verfahren.



Typisch: Ein kurzes Niesen, Lachen, Husten, Heben oder sogar eine schnelle Bewegung löst den ungewollten Abgang von Harn aus. Die verlorene Urinmenge kann sehr gering, aber auch erheblich



topfit GEWINNSPIEL

5 Tage für 2 Personen mit 3/4-Pension und 1 Tiroler Steinölbad im 50plus Hotel AlpWell Gallhaus****

Vor der grandiosen Bergkulisse des Tauferer Ahrntals ist das Hotel AlpWell Gallhaus ein einzigartiges Urlaubsparadies für Jung und Junggebliebene – ganz gleich, ob Sie nur ausspannen oder einen sportlichen Aktivurlaub machen wollen.

Gemütliche Atmosphäre, freundliches Personal und Aufmerksamkeit von allen Seiten lassen Sie Stress und Sorgen des Alltags vergessen. Mit unserer AlpWell 3/4-Pension können Sie sich den ganzen Tag nach Lust und Laune verwöhnen lassen. Es werden ausschließlich regionale Produkte von den Ahrntaler Aktiv-Bauernhöfen verwendet. Am Abend überrascht Sie unser Küchenteam mit einem 5-Gang-Wahlmenu. Alpine Wellness – unsere Wohlfühlstrategie beginnt bei uns schon bei Ihrer Ankunft. Mit ganzheitlichen Behandlungen für den Körper und Nahrung, die der Seele schmeichelt. Als Mitglieder der Belvita Alpine Wellness Hotels Südtirol garantieren wir Ihnen einen Wellness-Urlaub auf höchstem Niveau. Dazu trägt auch unser AlpWell-Hallenbad bei. Obwohl das Hotel genau zwischen den beiden Top-Skigebieten Klausberg und Speikboden liegt, sind Sie hier auch im Sommer goldrichtig! Ein Naturbadeteich mit Trinkwasserqualität, das große Grünareal und der Ruhe-Pavillon mit Liegewiese sowie Kneipp-Pfad und Außenwhirlpool bieten Sommerspaß direkt am Haus. Wanderer und Biker finden im Ahrntal Tourenmöglichkeiten in allen Schwierigkeitsgraden.

Teilnahme am Gewinnspiel nur mit diesem Coupon möglich.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon, Fax

So geht's: Ausreichend frankierte Postkarte oder Brief an Letter Content Media, Sebastian-Bauer-Straße 20c, 81737 München · Stichwort: Gewinnspiel Einsendeschluss: 01.06.07. Gültig ist das Datum des Poststempels. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Selbsttest: Leiden Sie an Harninkontinenz?

Wenn Sie unter unwillkürlichem Harnverlust leiden, sollten Sie die folgenden Fragen beantworten. Zeigen Sie die Liste Ihrem Arzt – er kann aus den Antworten erkennen, ob eine Blasenschwäche vorliegt.

Kommt es tagsüber oder im Schlaf zu ungewolltem Harnabgang?

- Ja Nein

Verlieren Sie Urin, wenn Sie lachen, niesen, husten, schwere Gegenstände heben oder andere Bewegungen ausführen, bei denen Druck auf die Harnblase ausgeübt wird?

- Ja Nein

Haben Sie oft starken Harndrang, bei dem Sie sofort zur Toilette gehen müssen (und nicht mehr eine Viertelstunde warten können)?

- Ja Nein

Konnten Sie Veränderungen bei der Häufigkeit der Blasenentleerung feststellen?

- Ja Nein

Suchen Sie in einem Zeitraum von 24 Stunden öfter als achtmal die Toilette auf?

- Ja Nein

Stehen Sie nachts häufiger als zweimal auf, um zur Toilette zu gehen?

- Ja Nein

Wird die Planung einer Reise, eines Ausflugs oder anderer Unternehmungen bei Ihnen davon beeinflusst, ob Toiletten verfügbar sind?

- Ja Nein

korrekt durchgeführt wurde. Eine Variante ist das Konustraining. Dabei werden Konen von unterschiedlichem Gewicht wie ein Tampon in die Scheide eingeführt, wo sie eine Zeit lang gehalten werden.

Ein relativ neues Verfahren, dessen Kosten die Krankenkassen bislang nicht tragen, ist das Rüttelplatten-training. Dabei stellt man sich auf eine bewegliche Plattform, die Vibrationen erzeugt und auf den Körper überträgt. Die niederfrequenten Schwingungen lösen Dehnreflexe mit Muskelkontraktion aus. Unter Anleitung eines Therapeuten kann so die Harnröhrenschließmuskulatur gezielt aktiviert werden.

Gerade bei älteren Patienten kann auch ein Toilettentraining in Verbindung mit einem Blasentraining hilfreich sein. Beim Toilettentraining soll man das Gefühl für die Blase zurückerkennen sowie einen regelmäßigen Ausscheidungsrhythmus finden und einüben. Beim Blasentraining wird versucht, das Fassungsvermögen der Blase zu vergrößern. Dazu trinkt man zwei- bis dreistündlich ziemlich viel und geht nach einer halben Stunde zur Toilette, auch wenn kein Harndrang besteht. Nach und nach werden dann die Intervalle verlängert.

Medikamentöse Lösungen

Bei der medikamentösen Behandlung von Inkontinenz wird mithilfe bestimmter Präparate der Tonus der Harnröhrenschließmuskulatur erhöht.

Hilfreich kann es zudem sein, das Beckenbodengewebe mit ausreichend Östrogen zu versorgen. Dazu verwendet man niedrig dosierte Salben oder Tabletten, die in die Scheide eingebracht werden.

Operative Verfahren

Zeigen konservative Maßnahmen keinen Erfolg, steht mit der TVT (tension-free vaginal tape = spannungsfreies Vaginalband) ein minimal-invasives OP-Verfahren zur Verfügung, das wenig belastend ist und sich durch eine hohe Erfolgsrate auszeichnet. Dabei wird ein Kunststoffband spannungsfrei um die Harnröhre gelegt, das mit der Zeit ins Gewebe einwächst.

Eine Variante ist die TVT-O-Methode (tension free vaginal tape obturatorisch), die sich durch einen leicht veränderten Bandverlauf von der TVT-Methode unterscheidet. Der Eingriff wird unter lokaler Betäubung durch sehr kleine Einschnitte durchgeführt. Die Heilungszeit wird so beträchtlich verkürzt.

Nicht verstecken

Bei einer Blasenschwäche bestehen gute Chancen, die Beschwerden mit relativ einfachen Mitteln zu heilen oder zumindest deutlich zu bessern. Leider gehört Harninkontinenz immer noch zu den Tabuthemen; viele Betroffene versuchen ihre Symptome zu verstecken, zu bagatellisieren oder gar zu leugnen. Ärztliche Hilfe wird oft erst in einer Phase in Anspruch genommen, in der die In-

kontinenz bereits zum Problem geworden ist, das die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt. Stattdessen wird der Alltag der Blasenschwäche angepasst. Die Angst vor »peinlichen« Situationen in der Öffentlichkeit hat nicht selten einen Rückzug oder den Verzicht auf langjährige Vorlieben, z. B. Sport, zur Folge. Einkaufswege werden so geplant, dass jederzeit eine öffentliche Toilette in der Nähe ist. Immer steht die Blasenschwäche drohend im Hintergrund. Hier gilt es, eine offene Diskussion zu führen, die den Betroffenen Mut macht und sie darin unterstützt, früh aktiv gegen die Funktionsstörung vorzugehen.

Ein guter Einstieg kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe sein. Die meisten Gruppen bieten regelmäßige Treffen an, die man auch unangemeldet besuchen kann. Ein Verzeichnis von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft (www.kontinenz-gesellschaft.de). Gleichzeitig sollte man die Situation einem Arzt schildern – dem Hausarzt, Gynäkologen oder Urologen. Er stellt die Diagnose und berät über

Nachgefragt ...

... beim Münchner Facharzt für Chirurgie und Viszeralchirurgie Dr. med. Jörg Buhr

Was können die Ursachen für eine Stuhlhalteschwäche (Stuhlinkontinenz) sein?

Dr. Buhr: Häufige Ursachen sind Hämorrhoidalleiden, Entzündungen am After oder ein Vorfall des Mastdarms. Bei Frauen kommen zudem Verletzungen während der Geburt (z. B. Dammriss mit Schließmuskelverletzung) oder eine altersbedingte Beckenbodensenkung in Betracht. Auch verschiedene neurologische Erkrankungen, z. B. Multiple Sklerose, Schlaganfall oder eine Demenz-Erkrankung, rufen mitunter Stuhlinkontinenz hervor. Wichtig ist eine sorgfältige Diagnose – oft vergeht die Stuhlinkontinenz wieder, wenn die Grunderkrankung erfolgreich behandelt wurde.

! Zum Thema »Hämorrhoidalleiden« lesen Sie mehr in der nächsten Ausgabe von TOPFIT. Dr. Buhr zeigt die wichtigsten Ursachen und innovative Therapien auf.

die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten. Blasenschwäche ist nicht unabwendbar. Machen Sie den ersten Schritt, und gewinnen Sie Ihre Freiheit im Alltag zurück!

Sieht aus wie ein Designer-Bett. Ist aber das erste Premium-Pflegebett mit allen Profi-Möglichkeiten.

- ▶ Auf Knopfdruck positionierbar
- ▶ Auf Knopfdruck höhenverstellbar
- ▶ Auf Knopfdruck in Komfortsitze
- ▶ Auf Wunsch mit Seitenlehnen



Modell Florence

66 Auf der Messe „Die 66“:
Halle 3, Stand E27.

Belletto Premium-Pflegebetten sind multifunktional und in vielen Ausführungen erhältlich. Und falls Sie später mal auf fremde Hilfe angewiesen sind, haben Sie mit Belletto gleich das Beste, was es gibt. Eine Ausstellung in Ihrer Nähe finden Sie unter www.belletto.de oder fordern Sie gleich den **Gratis-katalog an: Tel. 02302 9619-13.**

Belletto Völker AG
Wullener Feld 79 · 58454 Witten
Tel.: 02302 9619-13 · Fax: -119
www.belletto.de · info@belletto.de

belletto
Das Premiumbett für die Pflege zu Hause