



Foto: plainpicture/fStop

Bloß keine Schwäche zeigen

Eine Sextanerblase ist höchstens witzig, wenn es um Zehnjährige geht. Mit fortschreitendem Alter, dann, wenn man eigentlich im Besitz der nötigen Reife sein sollte, ist **eine schwache Blase** nur noch unangenehm.

BUCHTIPP



Beckenboden. Wie Sie den Alltag zum Training nutzen. I. Lang-Reeves, GU, 126 Seiten, 12,90 €

Blasenschwäche ist kein geschlechtsspezifisches Problem. Die Gründe, die dahinter stecken, unterscheiden sich allerdings bei Frauen und Männern. Während die Herren jenseits der 50 zunehmend beim Spaziergang ausscheren müssen, erleben Frauen erste „Dichtungsprobleme“ vielfach schon in jüngeren Jahren. Eine Schwangerschaft bzw. die Geburt eines Kindes zieht die Beckenbodenmuskulatur stark in Mitleidenschaft. Die Empfehlung zur Rückbildungsgymnastik kommt also nicht von ungefähr.

Einen Vorteil haben junge Mütter indes: Das Thema Inkontinenz ist in ihren Kreisen kein Tabu, der Erfahrungsaustausch hilft. Noch dazu ist der „Auslöser“, das Baby, etwas überaus Positives, dem man sich nicht zu schämen braucht. Anders ergeht es älteren Menschen, sie fühlen sich mit Blasenproblemen gleich noch eine Ecke älter. Und nicht selten ziehen sie sich aus Scham immer mehr vom gesellschaftlichen Leben zurück.

Niesen mit Folgen

Fachleute kennen verschiedene Formen der Blasenschwäche. Kommt es bei körperlicher Belastung wie Niesen, Husten, Lachen oder Heben von schweren Lasten zu ungewolltem Harnverlust,

sprechen sie von der Belastungsinkontinenz. Sie plagt vor allem Frauen, da durch Geburten und hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren die unterstützende Beckenbodenmuskulatur und das Bindegewebe geschwächt werden. Der Blasen-schließmuskel kann bei körperlicher Anstrengung dem Druck im Bauchraum nicht mehr standhalten. Am häufigsten verbreitet ist eine andere Form der Blasenschwäche: die Dranginkontinenz. Betroffene verspüren häufiger als normal einen so starken und plötzlichen Drang, Wasser zu lassen, dass sie es nicht mehr bis zur Toilette schaffen. Zwar ist der Verschlussmechanismus der Blase intakt, aber der Informationsaustausch zwischen Gehirn und Muskulatur funktioniert nur unzureichend. Mögliche Ursachen für die empfindliche Blase: Blasensteine, Harnwegsentzündungen, Tumore, bei Männern eine Vergrößerung der Prostata und bei Frauen Östrogenmangel. Zieht sich der Blasenmuskel ungewollt zusammen, können Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose oder ein Schlaganfall verantwortlich sein.

Eine weitere Form der Blasenschwäche, die insbesondere bei Männern auftritt, ist die Überlaufinkontinenz. Sie entsteht in der Regel durch eine blockierte Harnröhre in Verbindung mit einer

schwachen Blasenmuskulatur. In den meisten Fällen steckt eine gutartige Prostatavergrößerung dahinter. Die Prostata, die unter der Harnblase des Mannes liegt und die Harnröhre beim Austritt aus der Blase umschließt, schnürt im vergrößerten Zustand die Harnröhre zu. Die Folge: Trotz gefüllter Blase wird beim Wasserlassen nur wenig Urin abgegeben, größere Restharmengen bleiben zurück. Es kann zu einem

Foto: Red.



INTERVIEW

Eine aktive Körpermitte

Irene Lang-Reeves, Diplom-Biologin und Heilpraktikerin, lebt in Gauting bei München. Sie gibt man Kurse und Ausbildungen in Beckenbodentherapie.

Weshalb ist der Beckenboden so wichtig?

Diese Muskulatur verschließt die Blase und stützt die Unterleibsorgane. Wer den Beckenboden stärkt, wirkt Blasenschwäche aktiv entgegen! Frauen sollten damit möglichst früh anfangen, da sie einen weicheren Beckenboden haben als Männer. Die bekommen meist erst im höheren Alter Probleme oder wenn die Prostata entfernt werden muss.

Wo liegt eigentlich der Beckenboden?

Wenn man sich vorstellt, den Harnstrahl anzuhalten, aktiviert man den Blasenschließmuskel. Dieser ist aber nur ein Teil des Beckenbodens. Es gibt noch zwei weitere, weitaus wichtigere Muskelschichten. Ich empfehle, die Sitzhöcker zusammenzuziehen und „da unten innen drin“ etwas nach oben zu bewegen, aber ohne Bauch und Po anzuspannen. Dadurch wird man gleichzeitig ein bisschen größer. Die Anspannung sollte sich kraftvoll und leicht anfühlen.

Wie bleibt die Körpermitte fit?

Das gern zitierte dreimalige Hochziehen an der roten Ampel ist ein isoliertes Anspannen, aber kein besonders wirkungsvolles Training. Den Harnstrahl anhalten sollte man nur zum Ausprobieren, aber nicht zum regelmäßigen Üben, weil es zu Restharn führen kann. Viel besser ist es, den Beckenboden über die Muskelketten der Beine zu aktivieren, zum Beispiel indem man die Fußsohlen bewusst spürt und langsam das Gewicht hin und her verlagert. Auch Balancieren ist hilfreich. Sobald man den Beckenboden wahrnimmt, kann die Spannung aktiv verstärkt werden. Solche Übungen lassen sich ebenfalls im Alltag integrieren und machen sogar Spaß, weil sie einem ein vitaleres Körpergefühl verleihen. Gute Gelegenheiten für „bewegtes Stehen“ sind tägliche Rituale: Wie wäre es, die Zähne im Einbeinstand zu putzen?



Foto: iStockphoto

unkontrollierten Überlaufen der Blase kommen, wobei der unfreiwillige Urinverlust nur tropfenweise erfolgt.

Nicht verdrängen - handeln

Da die Ursachen recht unterschiedlich sein können, und eine gründliche Diagnose für die Behandlung ausschlaggebend ist, sollten Betroffene den Weg zum Arzt nicht scheuen. Hausarzt, Frauenarzt oder Urologe sind die erste Anlaufstelle. Liegt ein schwacher Beckenboden zugrunde, lässt sich die Muskelpartie unter fachkundiger Anleitung gezielt kräftigen. Ein solches Training verspricht bei einer leichten Belastungsinkontinenz schnellen Erfolg (siehe auch unser Interview Seite 35). Allerdings: Der Beckenboden braucht ebenso wie alle übrigen Muskeln des Körpers kontinuierlich Beachtung, sonst schlafft er wieder ab.

In leichteren Fällen können sanfte pflanzliche Mittel helfen. So werden Kürbiskerne, sofern sie dem Standard des Deutschen Arzneibuchs entsprechen, zur Unterstützung der Blasenfunktion eingesetzt. Als wichtigste Wirkstoffe gelten bestimmte Pflanzenhormone, die Delta-7-Sterole. Kommt es beispielsweise in Folge einer Unterkühlung zur Blasenreizung, beugen die Kerne häufigem Harn-drang vor und dienen der gezielten Gesundheitspflege. Neben den Phytosterinen tragen noch weitere Inhaltsstoffe aus den Kernen wie Magnesium und Vitamin E zur Kräftigung von Bindegewebe und Muskulatur bei.

Ein weiteres Anwendungsgebiet für die Arznei-Kürbiskerne ist die gutartige Prostatavergrößerung im Anfangsstadium. Aus Beobachtungen in Griechenland und der Türkei und inzwischen auch durch zahlreiche Studien weiß man, dass die Einnahme von Kürbiskernen bzw. Produkten daraus vorbeugend zu deutlich weniger Prostatabeschwerden führt. Neben den ganzen Kernen gibt es im Reformhaus® ein Kürbiskern-Granulat (jeweils von neuform international) zum Verfeinern von Süßspeisen sowie Kapseln zur Nahrungsergänzung (z. B. Bakanasan Curbita Kürbiskernöl-Kapseln).

Pflanzenstoffe wehren Keime ab

Lässt sich die Blase nicht vollständig leeren, kann es zu weiteren Komplikationen kommen: Bakterien können sich festsetzen und eine Entzündung verursachen. Der Arzt wird bei immer wiederkehrenden Infekten außerdem untersuchen, ob Harnsteine oder ein Tumor verantwortlich sind. In den überwiegenden Fällen dürfte es sich jedoch um vergleichsweise harmlose Auslöser wie die bereits erwähnte Unterkühlung oder falsche Intimpflege handeln. Die Bakterien, die im Körper, vor allem in Scheide und Darm, schon vorhanden

▪ Einkaufstipp

Wenn häufig Blasenentzündungen auftreten, stimmt möglicherweise die körpereigene Abwehr nicht. Geeignete Produkte zur Immunstärkung aus dem Reformhaus® sind beispielsweise: Biosa Balance oder Immunkomplex Dr. Wolz.

Foto: GU Ratgeber, S. 34



Bewegt stehen: Der Einbeinstand

Stehen Sie mit leicht angebeugten Knien, der Rücken ist lang. Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam völlig auf ein Bein. Spüren Sie Ihren Beckenboden und verstärken Sie die Spannung etwas. Vermeiden Sie, dabei zu schwanken, drehen Sie Ihren Körper besser in eine ganz leichte Spirale. Wechseln Sie auf das andere Bein.

Adressen

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.
Friedrich-Ebert-Straße 124
34119 Kassel
Hotline 01805/233440
www.kontinenzgesellschaft.de

Inkontinenz Selbsthilfe Geschäftsstelle
Berliner Straße 13-15
35415 Pohlheim
Tel.: 06403/9697933
www.inkontinenzselbsthilfe.com

sind, steigen in die Blase auf und lösen die schmerzhaften Beschwerden aus. Dass Frauen viel häufiger betroffen sind, hat einen simplen Grund: Wegen der deutlich kürzeren Harnröhre haben die Bakterien bei ihnen ein besonders leichtes Spiel.

Neben einer Antibiotikabehandlung, die der Arzt je nach Schwere der Erkrankung empfiehlt, bietet sich Unterstützung aus dem Pflanzenreich an. Preiselbeeren und die aus Amerika stammenden Cranberries haben sich zur Vorbeugung und Begleitbehandlung von Harnwegsinfekten bewährt. Die natürlichen Beerenwirkstoffe schützen die Harnwege, indem sie das Wachstum der Bakterien hemmen und ihr Anhaften an der Blasenwand verhindern. Saft, aber auch die leicht säuerlich schmeckenden getrockneten Cranberries können außerdem bei Blasenschwäche hilfreich sein. Hier eignet sich zudem die Kombination Kürbiskerne plus Beeren (Kürbiskern Granulat & Cranberries von neuform international). Relativ neu ist eine Kombination aus Cranberrypulver und probiotischen Bifidobakterien (Cranberry Plus von Natura). Die abwehrstärkenden Bakterien wirken wie eine natürliche Barriere und schalten unerwünschte Keime im Darm aus – und damit auch eine klassische Ansteckungsquelle.

»Die natürlichen Beerenwirkstoffe verhindern das Anhaften der Bakterien an der Blasenwand.«

Und eines ist bei Infekten unumgänglich: viel Flüssigkeit. Sie durchspült die Harnwege und verhindert, dass sich Krankheitskeime in der Blase festsetzen. Die Wirkstoffe aus Arzneitees fördern die Durchspülung zusätzlich (z. B. Donum Nature Bio Blasen-Nieren Tee und Bio Brennesselblätter). Die Empfehlung ausreichend zu trinken, gilt übrigens nicht nur für den Krankheitsfall – gerade Frauen sollten auf genügend Spülflüssigkeit achten.

Doris Eschenauer