

Warum gerade ich?

*Darüber zu reden ist besser
als darunter zu leiden!*

Kennen auch Sie das unangenehme Gefühl, dauernd „müssen“ zu müssen? Können Sie manchmal nicht bis zur Toilette warten? Selbst in ganz alltäglichen Situationen – beim Niesen, Lachen oder bei körperlicher Anstrengung – haben Sie Angst, ungewollt Harn zu verlieren? Wenn ja, dann kann eine Blasen-schwäche vorliegen. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang auch von einer Harninkontinenz.

Jeder kann betroffen sein!

Allein in Deutschland stellen sich rund 5 Millionen Menschen die Frage: „Warum gerade ich?“

Harninkontinenz ist ein weit verbreitetes Problem.

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als 50% der über 25-Jährigen zeitweilig oder regelmäßig darunter leiden. Aber kaum jemand spricht darüber. Denn den Betroffenen – Frauen und Männern – fällt es schwer, offen anzusprechen, dass ihnen gelegentlich oder auch häufiger ein Missgeschick passiert.

Wagen Sie den ersten Schritt!

Harninkontinenz ist kein Schicksal, mit dem Sie allein fertig werden müssen.

Im Gegenteil: Suchen Sie das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Sie können Ihnen diskret helfen, Ihre Probleme mit der Blase in den Griff zu bekommen. Der erste Schritt liegt jedoch bei Ihnen.

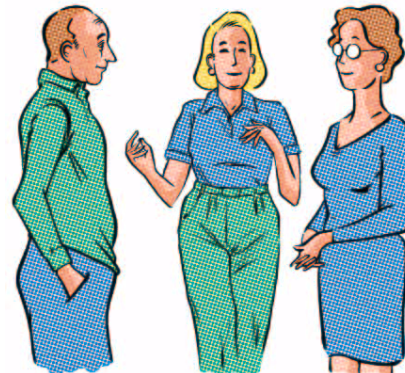
Denken Sie daran: Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto besser sind die Aussichten auf Erfolg.

Machen Sie sich schlau!

Hier finden Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen. Die Weichen für ein optimales Behandlungsergebnis sind also gestellt.

Denn: Je mehr Sie über Ihre Beschwerden wissen, desto besser können Sie damit umgehen.

Bitte beachten Sie aber, dass diese Informationen nicht das klärende Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ersetzen.

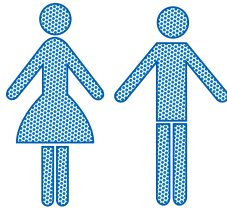


Jeder kann
betroffen sein

Was ist eigentlich Harninkontinenz?

*Mehr darüber zu wissen
gibt mehr Sicherheit!*

Eigentlich wird die Blasenentleerung ganz bewusst durch unseren Willen gesteuert. **Kurz:** Wir können den Zeitpunkt, wann wir zur Toilette gehen, weitgehend selbst bestimmen. Damit das reibungslos funktioniert, muss auch das Zusammenspiel zwischen dem willentlich gesteuerten Nervensystem sowie den beteiligten Strukturen der Harnblase stimmen. Bei Störungen dieses Zusammenwirkens kommt es zu ungewolltem Harnverlust.



Leben mit dem Gefühl, dauernd „zu müssen“.

Blasenschwäche, Reizblase oder der medizinische Fachbegriff Harninkontinenz – sie alle umschreiben dasselbe Symptom, häufigen starken Harndrang mit oftmals ungewolltem Harnverlust, häufig unbemerkt und durch den Willen nicht beeinflussbar. **Wichtig zu wissen: Harninkontinenz ist keine Krankheit, sondern ein Krankheitszeichen, das sich unterschiedlich äußern und unterschiedlich ausgeprägt sein kann.** Die Ursachen für dieses Symptom können Ihre Ärztin/Ihr Arzt durch verschiedene diagnostische Maßnahmen herausfinden – gemeinsam mit Ihnen. Der nächste Schritt ist dann die Einleitung einer Behandlung, die individuell auf Sie abgestimmt ist.

Harninkontinenz ist nicht gleich Harninkontinenz.

Harninkontinenz kann in mehreren Formen auftreten – die beiden häufigsten sind:

● **Belastungs-Inkontinenz (oder: Stress-Inkontinenz):**

Bei körperlicher Belastung, z.B. durch Husten, Niesen, Lachen, beim Heben schwerer Gegenstände oder beim Sport, verliert man kleine bis größere Mengen Harn. Ursache ist eine Schwäche der Beckenboden-Muskulatur.

● **Drang-Inkontinenz (oder: Urge-Inkontinenz):**

Plötzlicher, häufiger Harndrang und ungewollter Harnverlust – ganz gleich, ob im Sitzen, Stehen oder Liegen. Ursache ist eine überaktive Blasenmuskulatur, die sich ständig zusammenzieht und eine volle Blase signalisiert.

Trifft eine der beschriebenen Formen auf Sie zu? Oder auch eine Mischung aus beiden? Zur Sicherheit können Sie den Fragebogen auf der letzten Seite ausfüllen, den Sie am besten zum nächsten Arzttermin mitnehmen. Damit haben Sie auch gleich einen konkreten Anlass, Ihr Problem anzusprechen.

Wie entsteht Harninkontinenz?

Es gibt mindestens einen Grund.

Die Blase ist ein Teil der so genannten „ableitenden Harnwege“. Sie speichert den in den Nieren gebildeten Harn, der über die Harnleiter in die Blase geleitet wird. **Dabei ist die Blase besonders flexibel:** Bei Erwachsenen fasst sie zwischen 150 bis 500 ml – zum Teil sogar bis zu einem Liter und mehr. Diese Elastizität verdankt die Blase ihrem muskulären Aufbau. Sie dehnt sich so lange aus, bis Nervenimpulse von der Blasenwand dem Gehirn melden, dass sie gefüllt ist.

Diesen Moment kennt jeder: Jetzt ist es Zeit, die Toilette aufzusuchen. Bis dahin wird der Harn durch zwei Schließmuskelmechanismen zurückgehalten – sie sind z. T. in die Beckenboden-Muskulatur eingebettet. Entspannen sich die Schließmuskeln, wird der Harn durch die Harnröhre ausgeschieden.

Funktionsstörungen und ihre Folgen.

Treten innerhalb dieses harmonischen Zusammenspiels – zwischen Blasenmuskulatur, Schließmuskelfunktionen und Nervenimpulsen – Störungen auf, kann es zu Stress- oder Drang-Inkontinenz oder zu Mischformen aus beiden kommen.

Ursachen der Stress-Inkontinenz.

Im Allgemeinen handelt es sich bei der Stress-Inkontinenz um eine Störung des Verschluss-Systems der Blase. **Meist sind Frauen betroffen** – durch Geburten, Übergewicht, Operationen oder hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren ist der Beckenboden geschwächt. Auf diese Weise kann der äußere Blaseschließmuskel weniger unterstützt werden.



Stress-Inkontinenz kann beim Sport zu Harnverlust führen

Ursachen der Drang-Inkontinenz.

Bei der Drang-Inkontinenz ist die Blasenmuskulatur so verspannt, dass auch schon eine Tasse Kaffee ausreicht, um Harndrang oder ungewollten Harnverlust herbeizuführen. Diese Überaktivität der Blasenmuskulatur kann verschiedene Ursachen haben: etwa chronische Blasenentzündungen, Blasensteine, Nervenerkrankungen oder Stoffwechselstörungen.

Warum muss ich zum Arzt oder zur Ärztin?

*Offene Worte
führen zum Erfolg!*

Sie wissen, dass alles, was Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, vertraulich behandelt wird. Ein Arztbesuch ist in jedem Fall unverzichtbar – auch wenn Sie vielleicht denken, dass Sie mit Ihrer Blasenschwäche schon irgendwie zurechtkommen.

Fachliche Beratung hilft weiter.

Nur Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann durch verschiedene Untersuchungen feststellen, an welcher Form der Harninkontinenz Sie leiden – und welche Behandlung für Sie richtig ist. **Seien Sie offen und beantworten Sie alle Fragen** – Sie brauchen sich nicht zu schämen! Hilfreich ist es, wenn Sie sich schon zu Hause auf das Gespräch vorbereiten:

- Nehmen Sie den Fragebogen der letzten Seite zur Hand.
- Notieren Sie, wann und wie oft Sie täglich die Toilette aufsuchen müssen.
- Überlegen Sie, ob es bestimmte Situationen gibt, in denen das Problem besonders häufig auftritt.

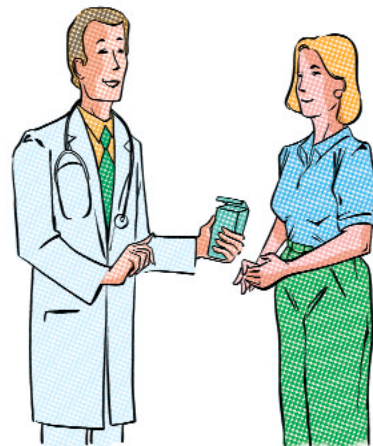
Welche Untersuchungen sind nötig?

*Nur mit Geduld
kommt man ans Ziel!*

Harninkontinenz ist ein Symptom. Aber was sind bei Ihnen die Ursachen? Um das herauszufinden, müssen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt zunächst eine Diagnose stellen.

Untersuchung Schritt für Schritt.

Das Gespräch und Ihr Bericht geben erste Hinweise auf mögliche Ursachen. Darüber hinaus können genaue Harnuntersuchungen oder ein Ultraschall weiterhelfen. Haben Sie Geduld, wenn Sie nicht sofort erfahren, warum Ihre Beschwerden aufgetreten sind. **Eine genaue Diagnosestellung braucht Zeit**, damit nichts übersehen wird.



Offene Worte
führen zum Erfolg

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Für jedes Problem gibt es eine Lösung!

Welche Behandlung bei Ihnen erforderlich ist, hängt ganz entscheidend von der Form der Harninkontinenz ab. Die Therapie reicht von medikamentöser Behandlung bis hin zu gymnastischen Übungen. Eine Blasenschwäche bessert sich nicht von heute auf morgen. **Geben Sie also nicht auf!**

Es gibt jedoch auch Formen der Harninkontinenz, die eventuell nicht durch medikamentöse Therapie zu beheben sind. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird Sie in diesem Fall ausführlich beraten.

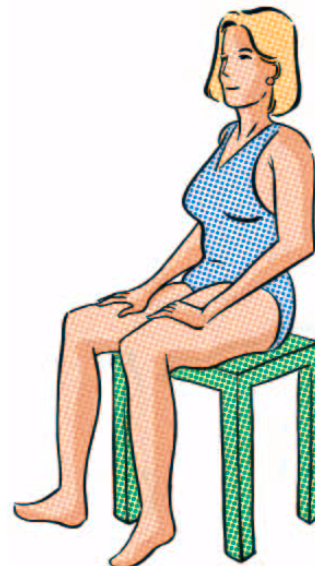
Therapie für mehr Lebensqualität.

Dranbleiben lohnt sich! Gleichgültig, welche Behandlungsmaßnahmen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verordnet haben:

Befolgen Sie diese ganz konsequent. Die regelmäßige Einnahme von Medikamenten kann in vielen Fällen dazu beitragen, die Beschwerden entscheidend zu lindern. Ergänzend dazu sollten Sie selbst aktiv werden: etwa durch gezielte „Beckenboden-Gymnastik“, gezieltes Blasentraining und – falls erforderlich – durch Gewichtsreduktion.

Tipp: Wenn Sie zur Überbrückung Vorlagen oder Windelhosen benötigen, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Mit einer entsprechenden Begründung können diese Hilfsmittel verordnet werden. Allerdings erstatten die Kassen zum Teil nur einen festgesetzten Höchstbetrag.

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Broschüre „Der Blasenschwäche aktiv und entspannt begegnen“ und den Übungen zur Beckenboden-Gymnastik. Diese erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrem Arzt.



Den Beckenboden aktivieren

Was kann ich selbst tun?

Sich regen bringt Segen!

Wie schon erwähnt: Geduld und Ausdauer sind gefragt, wenn Sie Ihre Blase in den Griff bekommen möchten. Es lohnt sich! Mit einem speziellen Übungsprogramm können Sie die medikamentöse Behandlung unterstützen und aktiv dazu beitragen, dass Ihre Blase Sie nicht im Stich lässt, wenn es darauf ankommt. Vielleicht hat Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt geraten, überflüssige Pfunde loszuwerden, damit die ohnehin geschwächte Beckenbodenmuskulatur nicht zusätzlich belastet wird. In diesem Fall sollten Sie nach einem speziellen Ernährungsfahrplan fragen, der Ihnen als Orientierungshilfe für den täglichen Speiseplan dient.

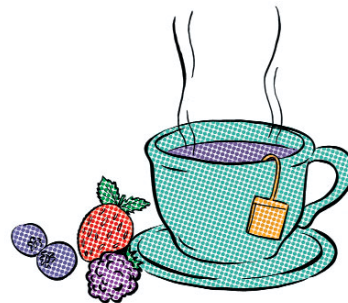
Wichtig: Trotz Blasenschwäche sollten Sie auf jeden Fall reichlich Wasser trinken – das braucht Ihr Körper. Optimal sind 2-3 Liter Flüssigkeit täglich:
z.B. stilles Mineralwasser oder Früchtetee. Weniger empfehlenswert sind Getränke wie Kaffee oder Alkohol – Sie können Ihre Blase zusätzlich reizen.



Gezielte Gymnastik stärkt die Blasenmuskulatur.

Aller Anfang ist leicht! Starten Sie Ihr tägliches Übungsprogramm mit einem Blasentraining: **Versuchen Sie möglichst nur noch zu festgelegten Zeiten die Toilette aufzusuchen.** Legen Sie dazu die Abstände fest und dehnen Sie die Zeit zwischen den Gängen zur Toilette täglich immer mehr aus.

Das Blasentraining sollten Sie durch spezielle gymnastische Übungen unterstützen, die die Beckenbodenmuskulatur stärken. **Regelmäßiges Üben ist auch hier das A und O für den Erfolg.** Deshalb sollte das Beckenboden-Training ein fester Bestandteil Ihres Tagesablaufs werden. Auf Wunsch erhalten Sie ein ausführliches Trainings-Programm.



2-3 Liter Flüssigkeit täglich sind optimal

Was kann ich selbst tun?

Üben Sie überall!

Gelegenheiten für Ihre Beckenboden-Muskulatur, aktiv zu werden, gibt es viele – nicht nur zu Hause. Schon beim Sitzen können Sie genau das Richtige tun – völlig unbemerkt für Außenstehende.

Hier einige Tipps!

Bleiben Sie aufrecht:

Gewöhnen Sie sich an, immer gerade zu sitzen. Das geht so: Rücken Sie mit dem Becken nach hinten und stellen Sie Ihre Beine entspannt nebeneinander auf den Boden. Halten Sie den Oberkörper dabei möglichst gerade: Er sollte mit Ihren Oberschenkeln einen rechten Winkel bilden.

Wippen Sie mal wieder:

Auch beim Stehen können Sie ganz unauffällig trainieren. Stellen Sie sich dazu etwas breitbeinig hin, gehen Sie leicht in die Knie und verlagern Sie Ihr Gewicht im Wechsel vom rechten auf das linke Bein – und umgekehrt. Eine andere Variante: Wippen Sie von der Ferse auf die Zehen und zurück.

So heben Sie richtig:

Wenn Sie etwas Schweres heben müssen, kommt es auf die richtige Technik an. Gehen Sie in die Knie – und nicht vergessen: Halten Sie dabei den Rücken gerade. Spannen Sie den Beckenboden an und atmen Sie beim Anheben aus.



Achten Sie beim Heben auf die richtige Technik