

## Erfahrung bringt Sicherheit

Patientenratgeber zum  
Thema Blasenschwäche

Gute Besserung wünscht Ihnen  
Ihre Madaus GmbH

### Wissenschaftliche Beratung:

Prof. Dr. med. Ingo Füsgen,  
Lehrstuhl für Geriatrie der Universität Witte-Herdecke

Dr. med. Andreas Wiedemann,  
Marienhospital Gelsenkirchen, Urologische Abteilung

### Madaus GmbH

Colonia-Allee 15  
51067 Köln  
Telefon: 0221-89 98 0  
[www.madaus.de](http://www.madaus.de)  
[info@madaus.de](mailto:info@madaus.de)

Mat.-Nr.: 227138

**MADAUS**

Natur und Wissenschaft



# Endlich wieder aktiv und frei

Seit einiger Zeit merke ich, dass ich älter werde: Das Treppensteigen und das Bücken fallen mir schwerer, ich werde vergesslicher und schlafe nicht mehr so gut. Das hat mich alles nicht so sehr gestört, vielleicht auch weil mein Mann mir die schweren Arbeiten immer mehr abgenommen hat.

Doch dann kam ein Problem hinzu, das mein, nein unser ganzes Leben verändert hat:

Ich konnte den Urin nicht mehr halten.

Dass ich an **Blasenschwäche** litt, wollte ich erst gar nicht wahrhaben. Ich dachte, wenn man älter wird, hat man sich eben nicht mehr so unter Kontrolle. Das erste Mal geschah es zu Hause. Ich spürte den Drang, auf Toilette zu gehen – aber da war es schon zu spät. Danach traute ich mich kaum noch aus dem Haus. Ich besorgte mir heimlich – ich wollte anfangs nicht einmal mit meinem Mann darüber reden – Windeln für Erwachsene.

Und ich schämte mich fast zu Tode, als „es“ einmal beim Einkaufen wieder passierte. Ich war sicher, dass jeder mir die nasse Windel ansah, und ich fürchtete, unangenehm zu riechen.

*Ich habe mich fast zu Tode geschämt. Aber jetzt fühle ich mich wieder aktiv und frei!*

Damit sich das nicht wiederholt, zog ich mich immer mehr zurück. Mein Mann ging einkaufen, mein Mann traf sich allein mit unseren Freunden. Ich hatte sogar Angst, unsere Bekannten nach Hause einzuladen! Unser Zuhause kam mir vor wie eine Zelle, ich fühlte mich schrecklich allein und isoliert. Und dabei hatten wir uns noch so viel vorgenommen: zum Beispiel die Reisen, die wir in den früheren Jahren immer aufgeschoben hatten und auf die sich gerade mein Mann so gefreut hatte! Geholfen hat mir schließlich meine beste Freundin. Sie kam eines Tages unangemeldet vorbei und entdeckte im Badezimmer das Windelpaket. Sie sprach mich daraufhin direkt auf mein Problem an – es war mir erst wahnsinnig peinlich, darüber zu reden. Aber dann erzählte sie, dass sie ebenfalls an Blasenschwäche litt. Sie erklärte mir, dass der medizinische Ausdruck dafür Harninkontinenz sei und dass der Arzt helfen könne.

## Das Tabu brechen: darüber reden!

Ich habe mir dann ein Herz gefasst und alles meinem Arzt erzählt. Dieser erste Schritt kostete mich schon Überwindung. Aber das Gespräch verlief ganz anders, als ich erwartet hatte: Mein Arzt zeigte großes Verständnis für meine Situation und erklärte mir, dass Blasenschwäche eine durchaus nicht seltene Erkrankung sei und dass es heute **wirksame Behandlungsmöglichkeiten** gäbe. Nach diesem Gespräch fühlte ich mir sehr erleichtert. Ich hatte wieder Hoffnung gefasst.

Mein Arzt konnte mir mit einem Medikament helfen. **Heute bin ich so aktiv und frei wie früher.** Gemeinsam mit meinem Mann gehe ich wieder ins Theater, wandere mit Freunden; und dieses Jahr wollen wir unsere Enkel in den USA besuchen!

Übrigens bin ich auch einer Selbsthilfegruppe beigetreten. Seitdem weiß ich, dass auch Männer von dieser Erkrankung betroffen sind. Als ich meinem Mann davon erzählte, meinte er nur, er hätte dafür ja sowieso jetzt eine Expertin! Eigentlich frage ich mich heute nur, wieso ich mein Problem nicht schon früher mit meinem Arzt besprochen habe.

*Sehr viele Patientinnen und Patienten machen den Fehler und warten lange, bis sie uns um Rat fragen. Es könnte ihnen viel Leid erspart bleiben.*

## Blasenschwäche: Millionen sind betroffen

Die Geschichte ist zwar frei erfunden, aber trotzdem millionenfache Realität. Ob Jung oder Alt, von Blasenschwäche kann jeder betroffen sein. Allerdings steigt das Risiko mit zunehmendem Alter: Man schätzt, dass jeder zehnte Mann und jede vierte Frau irgendwann an Blasenschwäche leiden.

Und auch dies ist Realität:

Blasenschwäche ist ein Thema, über das es „man nicht spricht“:

**85 % der Menschen mit Blasenschwäche gehen nicht zu ihrem Arzt.**

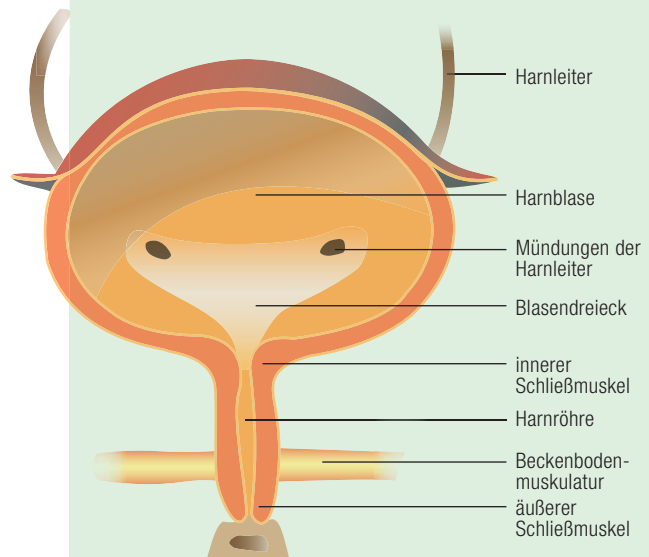


# Blasenschwäche – wie kommt es dazu?

Die Steuerung der Blase unterliegt normalerweise unserem Willen, sodass wir den Zeitpunkt ihrer Entleerung weitgehend selbst bestimmen können. Allerdings verlangt das ein fein aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel zwischen dem unbewussten und dem willentlich gesteuerten Nervensystem und der Harnblase. Bei Störungen dieses Zusammenspiels kommt es zur Blasenschwäche oder Harninkontinenz, wie der Arzt sagt.

Die Empfindung des Harndrangs wird über die Nervenbahnen an das Gehirn gemeldet. Damit der Harn in der Blase gespeichert werden kann, ist es notwendig, dass die Blase ausreichend Volumen bietet und dass die beiden Schließmuskeln gut funktionieren.

Bei der Entleerung der Harnblase zieht sich die Blase zusammen und die Schließmuskeln öffnen sich. Bei unfreiwilligem Harnverlust ist die bewusste Steuerung dieser Abläufe beeinträchtigt.



## Andere Ursachen

Natürlich kann die Funktion des Blasenmuskels oder der Abfluss durch die Harnblase auch direkt gestört sein, z. B. infolge einer Erkältung oder durch Entzündungen. Ein weiteres Problem betrifft besonders Frauen: So kann es unter anderem nach Schwangerschaften zu einer Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur kommen. Da diese als äußerer Schließmuskel fungiert, kann der Druck der Blase nicht aufgefangen werden und es kommt zum unfreiwilligen Harnabgang. Daneben können auch psychische Störungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten zur Inkontinenz führen.

# Harninkontinenz ist nicht gleich Harninkontinenz

Drang- und Stressinkontinenz sind die häufigsten Formen der Harninkontinenz. Mitunter kommen beide Formen zusammen vor oder sind nur unscharf voneinander zu trennen. Man spricht dann von sogenannten Mischformen.

## Dranginkontinenz

Die Betroffenen müssen die Toilette dabei sofort aufsuchen; das Wasserlassen kann nicht willentlich unterbrochen werden. Das Problem tritt im Stehen, Sitzen und Liegen auf. Grund für diese Störung ist eine gesteigerte Tätigkeit der Blasenmuskulatur: Sie gibt entweder zu viel Impulse an die Nervenbahnen ab oder sie erhält zu wenig hemmende Impulse vom Gehirn.

## Stressinkontinenz

Bei der sogenannten Stressinkontinenz (die wenig mit „Stress“, wie wir ihn üblicherweise verstehen, zu tun hat!) tritt der Urinabgang bei körperlicher Belastung, beim Husten oder Niesen auf. Meist wird vorher kein Harndrang gespürt. Der Harnverlust ist gering, das Wasserlassen kann willentlich gestoppt werden. Ursache ist eine Schwäche der Verschlussmechanismen der Blase – Blasen-schließmuskel und/oder Beckenbodenmuskulatur.

# Der Arzt kann helfen

Um welche Form der Harninkontinenz es sich handelt, wird der Arzt oftmals schon an der Art der geschilderten Symptome erkennen können.

Er wird dabei vor allem die Symptomatik beim Wasserlassen hinterfragen (z. B. ob Brennen auftritt, ob der Harnstrahl willentlich unterbrochen werden kann, wie viel Urin verloren geht, wann das Problem besonders stark ist).

Neben der allgemeinen körperlichen Untersuchung wird der Arzt meist auch eine Analyse des Harns durchführen. Vielleicht wird der Arzt Sie auch bitten, einen sogenannten „Miktionskalender“ zu führen. In diesen Kalender tragen Sie u. a. die Häufigkeit der Toilettengänge ein. Manchmal sind auch zusätzliche, weiterführende Untersuchungen nötig, um zu entscheiden, welche Behandlung erfolgversprechend ist.



## „Zwei Tabletten täglich ...“

So könnte zum Beispiel die Verordnung Ihres Arztes lauten! Denn Ihrem Arzt stehen heute bewährte Medikamente zur Verfügung, um ganz gezielt die Funktion der Harnblase zu verbessern und die Überaktivität des Blasenmuskels zu hemmen. Diese Medikamente führen in der Regel rasch zu Therapieerfolgen: Schon nach wenigen Tagen zeigen sich die ersten Effekte, und bei den meisten Patienten ist bereits nach einer Woche eine Besserung zu erwarten.

Eine Linderung der Beschwerden und Ver-

besserung des Wohlbefindens erreichen Sie am schnellsten, wenn Sie sich möglichst exakt an die Anweisungen Ihres Arztes halten. Besonders wichtig ist auch die Verträglichkeit. Dies gilt gerade auch für ältere Patienten, die vielleicht noch weitere Arzneimittel einnehmen müssen. Sprechen Sie ruhig Ihren Arzt auch auf diesen Aspekt seiner Verordnung an!

## Übung macht den Meister

... sagen wir unseren Kindern und Enkeln.

**Das gilt natürlich auch für uns!**

Nicht nur bei der Stressinkontinenz, sondern auch bei der Dranginkontinenz hilft ein spezielles Training der Beckenbodenmuskulatur. Durch gezielte Übungen der Beckenbodenmuskulatur werden so die Verschlussmechanismen der Blase gestärkt. Ihr Arzt wird Ihnen gern Fragen beantworten und Anleitungsmaterial zur Verfügung stellen. Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch unter [www.madaus.de](http://www.madaus.de) → Gesundheitstipps.

Ziel jeder Behandlung ist es natürlich, die Ursache der Störung zu beseitigen. In den meisten Fällen lässt sich durch die Einnahme der Medikamente und mit speziellem Training eine erhebliche Besserung der Beschwerden erreichen – häufig sogar Beschwerdefreiheit.



# Helpen Sie Ihrem Arzt

Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist eine genaue Diagnose, die nur Ihr Arzt stellen kann.

Sie können Ihrem Arzt dabei helfen, wenn Sie die Testkarte zur Blasenschwäche rechts heraustrennen und die Fragen durch Ankreuzen von Ja oder Nein beantworten. Geben Sie die Karte dann bitte Ihrem Arzt.

Er wird Verständnis für Ihre Probleme haben. Mit der Karte erhält Ihr Arzt wichtige Hinweise zu Ihren Beschwerden. Ist die Diagnose dann erst einmal richtig gestellt, kann der Arzt meist schnell und effektiv für eine Linderung sorgen.

Ihr Arzt kann Ihnen über die Therapie hinaus wertvolle Ratschläge geben, die Ihnen den Umgang mit der Blasenschwäche spürbar erleichtern und Lebensqualität zurückgeben.

Ermutigen Sie deshalb auch betroffene Bekannte, Freunde oder Verwandte, die Testkarte zur Blasenschwäche ebenfalls auszufüllen und zum Arzt zu gehen.

## Testkarte

Name

Vorname

Datum

Verlieren Sie Harn bei körperlicher Anstrengung (z. B. Treppensteigen), beim Niesen, beim Husten usw.?

Ja

Nein

Können Sie beim Wasserlassen den Harnfluss willentlich unterbrechen?

Ja

Nein

Verlieren Sie größere Mengen Urin beim ungewollten Harnabgang?

Ja

Nein

Verspüren Sie vor dem Einnässen Harndrang?

Ja

Nein

Verlieren Sie bereits Harn, bevor Sie die Toilette erreichen?

Ja

Nein

Glauben Sie, dass Ihre Blase nach dem Wasserlassen vollkommen leer ist?

Ja

Nein

Stress- Drang-  
Inkontinenz

Bitte heraustrennen, ausfüllen und Ihrem Arzt mitbringen.

# Endlich wieder aktiv und frei



## Hilfreiche Adressen

Hilfe und Gedankenaustausch finden Sie auch bei Selbsthilfegruppen, die in den meisten Städten entstanden sind. Adressen von Gruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie von der

**GIH Gesellschaft für Inkontinenzhilfe e.V.**  
**Friedrich-Ebert-Straße 124**  
**34119 Kassel**  
**Telefon: 05 61-78 06 04**

Tragen Sie hier die Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe ein:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---