

Blasenschwäche und Harnverlust (Harninkontinenz)

Die Harninkontinenz ist ein weit verbreitetes gesundheitliches Problem über das wenig und nur mit großen Vorbehalten gesprochen wird. Es ist ein Leiden des mittleren und höheren Alters. Etwa jede 4. Frau und jeder 10. Mann ist im Laufe des Lebens davon betroffen.

Unter Harninkontinenz versteht man die mangelnde Fähigkeit den Blaseninhalt sicher zu speichern und selbst zu bestimmen wann und wo die Blase entleert werden soll.

Belastungsinkontinenz (Harnverlust bei körperlicher Belastung)

Diese tritt besonders häufig bei Frauen auf. Durch eine Schwächung des Beckenbodens durch vorangegangene Geburten, Schwangerschaften oder Operationen, sowie durch hormonelle Umstellungen in den Wechseljahren kommt es zu einem Defekt des Harnröhrenverschlusses und dadurch zu Harnverlust. Meist erfolgt der Harnverlust beim Husten, Lachen, Niesen, sowie beim Tragen schwerer Lasten.

Hierbei kann es sowohl zu einem Verlust von einzelnen Tröpfchen als auch zu einem massiven Harnverlust kommen. Bei Männern kommt es wesentlich seltener zu einer Belastungsinkontinenz. Sie kann jedoch unter Umständen nach einer Prostataoperation auftreten. Bei der Behandlung steht das Beckenbodentraining im Vordergrund. Auch eine lokale Hormontherapie sowie eine medikamentöse Therapie können helfen.

Wenn es durch diese Maßnahmen zu keiner ausreichenden Besserung der Beschwerden kommt, kann eine Operation durchgeführt werden. Wenn der Gesundheitszustand eine Operation nicht zulässt, ist es wichtig, die betroffenen Patienten über alle Möglichkeiten der Harninkontinenzprodukte (Vorlagen, Windelhosen, Kondomurinale, Katheter u.a.) zu informieren um eine möglichst gute Versorgung und damit auch eine möglichst hohe Zufriedenheit der Betroffenen gewährleisten zu können.

Dranginkontinenz (überfallsartiger Harndrang)

Die Dranginkontinenz ist durch einen überfallsartigen Harndrang mit Harnverlust gekennzeichnet. Sehr oft kann die Toilette nicht mehr rechtzeitig erreicht werden.

Die Ursachen dafür können Blasenentzündungen, Blasentumore, neurologische Erkrankungen sowie altersbedingte Veränderungen der Blase sein. Aber auch psychischer Druck kann zu starkem Harndrang und Harnverlust führen. Zunächst ist eine genaue urologische und gegebenenfalls auch neurologische Abklärung notwendig. Eine gezielte Verhaltenstherapie beim Harnlassen führt bei vielen Betroffenen bereits zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden. Weiters sollte regelmäßiges Beckenbodentraining durchgeführt werden. Bei Anwendung dieser Therapien in Kombination mit Medikamenten ist bei den meisten Patienten eine deutliche Besserung der Beschwerden bzw. eine Heilung zu erreichen.

Überlaufinkontinenz (übertolle Blase)

Von der Überlaufinkontinenz sind häufiger Männer als Frauen betroffen. Die betroffenen Patienten haben eine ständig übertolle Blase aus der es durch „überlaufen“ zu einem andauernden Harnverlust kommt.

Diese Überfüllung entsteht wenn durch ein Hindernis der Harn aus der Blase nicht abfließen kann. Das kann z.B. durch eine stark vergrößerte Prostata, durch eine Harnröhrenenge, einen Harnröhrenstein oder durch einen Blasentumor der Fall sein. Es kommt hier zu einem mehr oder weniger andauernden Harnverlust bei großen Restharnmengen. Eine Überlaufinkontinenz kann entweder vollkommen schmerzlos sein oder aber massive Beschwerden verursachen. Dies ist meist abhängig von der Dauer der Erkrankung.

Auch neurologische Erkrankungen und Nervenschädigungen im Rahmen eines Diabetes können zu einer Überlaufinkontinenz führen. Durch die Nervenschädigungen kommt es zu einer Beeinträchtigung der Blasenmuskulatur wodurch sich diese in weiterer Folge nicht mehr ausreichend zusammenziehen und entleeren kann. Es entstehen große Restharnmengen, die vom Patienten oft monatelang bzw. jahrelang unbemerkt bleiben, da selten Schmerzen verspürt werden.

Bei Bestehen einer Überlaufinkontinenz ist eine weiterführende urologische Abklärung unbedingt notwendig.

Die Therapie erfolgt anschließend je nach ursächlicher Erkrankung. Die Harninkontinenz kann massive Auswirkungen auf das Leben des Patienten haben. Die Betroffenen gehen aus Sorge und Scham nicht mehr in die Öffentlichkeit. Sie scheuen Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln und ziehen sich aus dem familiären und öffentlichen Leben zurück. Im schlimmsten Fall kommt es zu einer vollständigen Isolierung.

Harninkontinenz kann behandelt werden. Der erste wichtige Schritt ist das Gespräch mit ihrem Urologen.