

Tipps aus der Praxis

Blasenschwäche und nächtlicher Harndrang

Inkontinenz gehört zu den Themen, die selbst der Ärztin gegenüber nicht gern angesprochen werden. Das Thema ist sehr persönlich und viele Betroffene ändern eher ihren Alltag, geben lieb gewordene Hobbys auf oder meiden bestimmte Aktivitäten, weil sie glauben, dass es für ihr Problem ohnehin keine Behandlungsmöglichkeiten gibt. Dabei sind sie keineswegs allein: Immerhin sind hierzulande nach neuesten Angaben der Deutschen Kontinenzgesellschaft etwa neun Prozent der Frauen und Männer von Inkontinenz betroffen. Bei Frauen über 50 tritt das Problem noch häufiger auf: Jede dritte hat schon einmal unangenehme Erfahrungen mit Harninkontinenz gehabt.

Und wenn Blasenschwäche zu übermäßigem nächtlichen Harndrang führt, beginnt für die Betroffenen oft ein Leidensweg: Erholsamer Schlaf ist nicht mehr möglich und die Lebensqualität leidet. Durch fehlenden Schlaf kann es wiederum zu erhöhter Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen kommen.

Viele Ursachen mit unangenehmer Wirkung

Unsere Blase muss nicht nur den Urin über längere Zeit speichern, sondern ihren Inhalt auch zum gewünschten Zeitpunkt entleeren. Wenn die an diesen Funktionen beteiligten Nerven und Muskeln sowie Zentren in Gehirn und Rückenmark nicht mehr reibungslos zusammenarbeiten, kommt es zum unwillkürlichen und unfreiwilligen Harnverlust, der Harninkontinenz. Es gibt eine Reihe verschiedener Formen der Harninkontinenz mit vielfältigen Ursachen, zum Beispiel zählen hierzu Schwangerschaften, Operationen etc. Tatsache ist auch, dass die Häufigkeit von Blasenschwäche mit zunehmendem Alter steigt. Dennoch ist dies nicht nur eine Alterserscheinung, mit der sich Betroffene abfinden müssen.

Blasenschwäche beziehungsweise Inkontinenz entsteht auch durch schlecht versorgte, das heißt verspannte Muskeln im unteren Rückenbereich, der Flanken und des gesamten Unterbauchs. Die Muskeln und die darin laufenden Nerven und Gefäße leiten die Informationen des Körpers nicht mehr optimal weiter. Die queren (vom Rücken kommenden) und geraden Bauchmuskeln drücken auf den Unterbauch, sodass ständig ein Gefühl der vollen Blase entsteht, das sich zu einer Inkontinenz verselbständigen kann.

Inkontinenz ist behandelbar

Früherkennung und Beratung sind die wichtigsten Schritte auf dem Weg zu einer erfolgreichen Behandlung. Betroffene sollten das Problem nicht sprachlos akzeptieren, sondern das Gespräch mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin suchen. Damit das Leben lebenswert bleibt.



Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Ihre

Cornelia Müller-Taufertshöfer