

# Alles im Griff

Unbeschwert lachen, Freunde treffen oder abends ins Theater gehen: Für Menschen mit einer **Harninkontinenz** ist das oft undenkbar. Viele schweigen aus Scham selbst ihrem Arzt gegenüber, dabei lässt sich Inkontinenz gut behandeln.

TEXT: YVONNE WILLIBALD

**Wenn Erika Kirsch (Name von der Redaktion geändert) aus dem Haus geht,** dann meist nur in den Supermarkt, um das Nötigste einzukaufen. Längere Veranstaltungen oder mehrstündige Treffen mit Freundinnen meidet die 65-Jährige: „Es ist mir einfach peinlich, wenn ich jede halbe Stunde auf die Toilette rennen muss und es dann am Ende oft trotzdem nicht rechtzeitig schaffe“, erklärt sie. Ähnlich wie Erika Kirsch geht es etwa jedem zehnten Bundesbürger – das sind sechs bis

acht Millionen Menschen. Sie leiden unter einer Harninkontinenz, das heißt, sie verlieren unkontrolliert Urin.

## Hohe Dunkelziffer in Deutschland

„Tatsächlich können wir gar nicht abschätzen, wie viele betroffen sind“, sagt Prof. Dr. Klaus-Peter Jünemann, Direktor der Klinik für Urologie und Kinderurologie in Kiel und Erster Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesell-

schaft (DKG). Denn viele gehen erst sehr spät oder gar nicht zum Arzt. „Dabei kann man nahezu alle Patienten so trocken bekommen, dass sie wieder unbeschwert ihre sozialen Kontakte pflegen können“, erklärt der Urologe.

## Untersuchung durch den Arzt essenziell

Für die Diagnose ist eine ausgiebige Untersuchung durch einen Facharzt notwendig. Für welche Therapie sich dieser dann entscheidet, hängt maßgeblich davon ab, welche Art von Inkontinenz vorliegt: Bei einer sogenannten Belastungsinkontinenz funktioniert der Schließmuskel der Harnröhre nicht richtig. Daher geht bei alltäglichen Belastungen, etwa beim Niesen, Heben oder Lachen, spritzerweise Urin ab. Meist sind Frauen betroffen, etwa aufgrund von Schwangerschaften und schweren Geburten.

Eine Dranginkontinenz äußert sich durch überfallartigen Harn-drang. Oft geht der Urin dann schwallartig ab, bevor die Betroffenen die Toilette erreichen. „In diesem Fall ist normalerweise die Blase schuld“, sagt Klaus-Peter



## Experten-Info



**Christian Shadow**  
vivesco Apotheker  
aus Malchow

Die häufigste Ursache für Inkontinenz bei Männern ist eine gutartige **Prostatavergrößerung**. Sie führt oft zu einer Verengung der Harnröhre: Der Urin fließt nicht richtig ab, die Blase ist stets gefüllt. Durch den Druck, der so entsteht, geht unkontrollierbar in kleinen Portionen Urin ab. Präparate mit den Wirkstoffen aus Kürbiskernen helfen nun. Unbehandelt kann eine vergrößerte Prostata auf Dauer den Blasenmuskel schädigen. Zudem erhöht sie das Risiko für Harnwegs- und Nierenerkrankungen, da stets Restharn in der Blase verbleibt.



Jünemann. Ursachen können etwa ein überaktiver Blasenmuskel, eine verringerte Blasenkapazität oder eine Blasenreizung sein.

## Ein Toilettenprotokoll erleichtert die Diagnose

Viele Betroffene leiden unter einer Mischform. „In diesem Fall ist entscheidend, welche Form der Inkontinenz stärker ausgeprägt ist“, erläutert der Experte. Patienten können ihren Arzt bei seiner Diagnosestellung unterstützen, indem sie ein Toiletten- und Trinkprotokoll führen. Dabei geben sie unter anderem an, wann und wie häufig sie auf der Toilette waren, wie stark der Harn-drang war sowie ob und wie viel Urin sie verloren haben.

Auch die Trinkmenge wird festgehalten. „Das Protokoll müssen die Patienten nur einmalig an zwei aufeinanderfolgenden

Tagen führen“, weiß Professor Klaus-Peter Jünemann.

Schon so ist oft gut erkennbar, welche Form der Inkontinenz vorliegt. Dennoch ist zusätzlich eine gründliche körperliche Untersuchung nötig, um die individuell passende Therapie zu finden. „In rund 70 Prozent aller Fälle können wir mit konservativen Methoden behandeln, das heißt ohne Operation“, erklärt Urologe Klaus-Peter Jünemann. Beispielsweise hilft bei einer Belastungsinkontinenz oft bereits ein intensives Beckenbodentraining. Gegen Rezept zahlen die Krankenkassen meist einige Trainingsstunden bei einem Physiotherapeuten. Fragen Sie bei Ihrer Versicherung nach!

„Allerdings muss man das Training konsequent betreiben“, betont Klaus-Peter Jünemann. Das bedeutet, dass es selbstständig daheim weitergeführt werden muss. Auch Medikamente oder →



Attends  
Soft 5  
für nachts.  
*Jetzt in der  
Kleinpäckung*



Attends Soft bei  
Blasenschwäche. ★  
Diskreter Tragekomfort.  
Leistungsstarke  
Aktivzone und ★  
Seitenauslaufschutz für  
noch mehr Sicherheit  
und Trockenheit. Auch  
während der Nacht. ★

★ ★ ★ ★ ★  
[www.attends.de](http://www.attends.de)



Urologen anvertraut und mit einem Blasentraining begonnen: „Ich setze mich jetzt erstmal hin, wenn ich dringend zur Toilette muss“, erzählt sie. „Erst wenn der Drang nachlässt, gehe ich. Ganz langsam. Das klappt gut.“ Zudem trinkt sie inzwischen rund zwei Liter pro Tag: „Ich habe immer sehr wenig getrunken, um nur nicht zu müssen“, sagt Erika Kirsch. „Aber mein Arzt hat mir erklärt, dass das den Drang nur verschlimmert, weil die Blase sich an immer geringere Füllmengen gewöhnt.“

Zusätzlich zum Training hat die 65-Jährige Medikamente bekommen, die den Blasenmuskel entspannen und so die Kapazität der Blase erhöhen. Im ersten Monat spürte sie noch unangenehme Nebenwirkungen, mittlerweile verträgt sie die Tabletten gut. Und die Medikamente wirken: „Letzte Woche war ich sogar mit meiner Tochter im Theater“, erzählt Frau Kirsch lächelnd. ♦

verschiedene Operationsmethoden können je nach Diagnose helfen. Bei einer Belastungsinkontinenz wirken operative Methoden bei den meisten Patienten besser als Medikamente. Ärzte setzen bei Frauen meist das sogenannte TVT-Verfahren ein: Dabei führt der Arzt ein Kunststoffband um den Bandapparat der Harnröhre und zieht dieses hinter dem Schambein hoch. Nach der OP verschließt das Band die Harnröhre bei Belastungen. Die OP dauert etwa 30 Minuten und kann unter lokaler Betäubung stattfinden.

## Dranginkontinenz: Blasentraining hilft

Medikamente helfen eher im Fall einer Dranginkontinenz. Hier haben sich Anticholinergika bewährt. Sie hemmen die Aktivität der Blasenmuskulatur. Sie wirken

oft erst nach mehreren Wochen und anfangs können Nebenwirkungen wie Übelkeit auftreten.

Erika Kirsch hat sich nach langem Zögern schließlich einem

### WISSEN

## So funktioniert die Blase

Die Harnabgabe funktioniert über einen **Reflex**. Dabei sind drei Muskeln beteiligt: Blasenmuskel, Harnblasenschließmuskel (Sphinkter) und Harnröhrenschließmuskel. Entschließen wir uns, Wasser zu lassen, befiehlt das Gehirn dem Blasenmuskel, sich zusammenzuziehen. Gleichzeitig erschlafft der Sphinkter und öffnet so den Blasenauslass. Nur den Harnröhrenschließmuskel als Teil der Beckenbodenmuskulatur können wir willentlich anspannen. Bei Inkontinenz funktioniert mindestens eine der Muskelgruppen nicht richtig, sodass Urin unkontrolliert abgeht.

