



# Eine gesunde Blase





	<b>Seite</b>
<b>1. So funktioniert die Blase</b>	<b>3</b>
<b>2. Typische Blasenerkrankungen – Ursachen, Risikofaktoren und Behandlungsmethoden</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Blasenschwäche</b>	<b>4</b>
<b>2.2 Blaseninfektionen</b>	<b>8</b>
<b>2.3 Blasensteine</b>	<b>10</b>
<b>3. Das können Sie tun: Tipps für eine gesunde Blase</b>	<b>12</b>
<b>Mehr zum Thema Blasenschwäche</b>	<b>15</b>

Liebe Leserin, lieber Leser,

normalerweise meldet sich unsere Blase nur, wenn wir „müssen“. Wie belastend eine Blasenerkrankung oder eine Blasenfunktionsstörung sein kann, merken wir erst, wenn die Blase vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr so funktioniert, wie sie sollte. Schmerzen und Probleme beim Wasserlassen können sehr quälend sein. Die Symptome von Blasenentzündungen, Blasensteinen oder Blasenschwäche sind nicht immer leicht zu unterscheiden – daher sollten Sie von einem Arzt abklären lassen, was die Ursache Ihrer Beschwerden ist und wie man sie am besten behandelt. Wir sagen Ihnen in dieser Broschüre, was Sie machen können, um Ihre Blase und Ihre Gesundheit im Allgemeinen zu stärken. Vorbeugen ist besser als Heilen!

## 1. So funktioniert die Blase

Ohne Blase müssten wir permanent Urin abgeben, da unsere Nieren kontinuierlich Harn produzieren. Zum Glück sammelt die Blase den Urin über mehrere Stunden und meldet erst ab einem Füllvolumen von 300 bis 600 Millilitern starken Harndrang.

Die Entleerung der Blase ist ein aktiver und bewusster Vorgang. Gehen wir zur Toilette, leiten dieselben Muskeln, die die Blase in der Sammelphase verschließen, den Urin in die Harnröhre. Während der Blasenverschluss erschlafft, zieht sich die Muskulatur zusammen und treibt Urin nach draußen.

An der Koordination dieser komplizierten Abläufe sind nicht nur Blasenmuskel sowie innere und äußere Schließmuskeln beteiligt, sondern auch alle Komponenten des Nervensystems. Ist dieser Kreislauf gestört, kann das zu einer Blasen Schwäche führen. Je nachdem, welcher Teil betroffen ist, kommt es zu unterschiedlichen Formen von Harninkontinenz.



## 2. Typische Bläserkrankungen – Ursachen, Risikofaktoren und Behandlungsmethoden\*

### 2.1 Blasenschwäche

In Deutschland leiden rund sechs Millionen Menschen an Harninkontinenz. Die häufigste Form der Blasenschwäche ist die **Dranginkontinenz**. Die Betroffenen verspüren fast ständig einen quälenden Harndrang, auch wenn die Blase kaum gefüllt ist. Das kann, muss aber nicht mit unkontrolliertem Harnverlust einhergehen. Es werden zwei Formen der Dranginkontinenz unterschieden: Bei der *überaktiven Blase* – oft auch Reizblase genannt – zieht sich der Blasenmuskel plötzlich krampfartig zusammen, was zu starkem Harndrang und ungewolltem Urinverlust führen kann. Die Symptome ähneln denen einer Blasenentzündung, ohne dass jedoch Keime im Harntrakt nachweisbar wären. Bei der *überempfindlichen Blase* wird fälschlicherweise eine übervolle Blase vorgetäuscht, so dass das Gehirn den Befehl zur Blasenentleerung gibt, auch wenn der tatsächliche Füllstand nur gering ist.



#### Ursachen und Risikofaktoren für eine überaktive Blase:

- Alter
- gutartige Prostatavergrößerung
- Gebärmuttersenkung

\* Die in diesem Kapitel aufgeführten Symptome der beschriebenen Bläserkrankungen stellen lediglich Hinweise dar, die endgültige Abklärung muss durch einen Arzt erfolgen.

- seelischer Stress
- Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson, multiple Sklerose, Schlaganfall

### Ursachen und Risikofaktoren für eine überempfindliche Blase:

- lokale Reizungen
- Unterkühlung
- Blasensteine
- häufige Blasenentzündungen
- Östrogenmangel
- gutartige Prostatavergrößerung
- Blasentumor
- Prostatakrebs



Ziel der Behandlung beider Formen ist es, den Blasenmuskel zu entspannen und das Gefühl für den Füllstand der Blase wiederherzustellen. Meistens werden verschiedene Behandlungsmethoden kombiniert. Entspannungstechniken, Medikamente zur Entspannung der Blasenmuskulatur und ein Blasentraining gehören zur Standardtherapie.



Die Medikamente, die dabei zum Einsatz kommen, gehören zur Gruppe der sogenannten Anticholinergika. Sie wirken auf den Nervenbotenstoff Acetylcholin, der eine zentrale Rolle bei der Übertragung eines Nervenimpulses spielt und u. a. die Reizübertragung zwischen Nerv und Muskel vermittelt. Anticholinergika hemmen die Wirkung dieses Botenstoffes, der noch viele weitere Vorgänge in unserem Körper steuert. Folglich kann es durch Einnahme



dieser Medikamente zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Dazu gehören die sogenannten anticholinergen Effekte wie Mundtrockenheit, Magen-Darm-Störungen, Schwindel oder Beeinträchtigungen der geistigen Leistungsfähigkeit.

Ältere Menschen reagieren besonders empfindlich darauf, da Medikamente bei ihnen anders wirken als bei jüngeren Patienten. Zudem müssen sie häufig mehrere Arzneimittel einnehmen, die sich in ihrer Wirkung verstärken und zu akuter Verwirrtheit führen können. Daher ist es wichtig, einen Wirkstoff auszuwählen, der keinen Einfluss auf das

## Weitere Formen von Inkontinenz

- **Belastungsinkontinenz** wird meist durch eine Schwäche des Blaseschließmuskels verursacht. Bei körperlicher Anstrengung kann der Muskel dem Druck nicht mehr standhalten und gibt nach. Durch Geburten und hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren leiden mehr Frauen als Männer an Belastungsinkontinenz. Hier helfen Östrogene in Form von Salben und Zäpfchen sowie ein gezieltes Beckenbodentraining.
- Die **Überlaufinkontinenz** tritt meist als Folge einer mechanischen Abflussbehinderung des Urins auf. Häufigste Ursache bei Männern ist eine vergrößerte Prostata, die den Blasenausgang verengt. Trotz voller Blase wird beim Wasserlassen nur wenig Urin abgegeben. Durch die große Menge an Restharn steigt der Druck in der Blase, die diesem irgendwann nicht mehr standhalten kann und tröpfchenweise überläuft. Die

zentrale Nervensystem hat, nicht über die Leber abgebaut, sondern unverändert über die Nieren ausgeschieden wird und möglichst wenig Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten eingeht. Auf der sogenannten PRISCUS-Liste sind Therapiealternativen aufgeführt, die Ihrem Arzt als Anhaltspunkt dienen. Sprechen Sie ihn darauf an und nennen Sie ihm alle Medikamente, die Sie einnehmen, damit er den für Sie am besten geeigneten Wirkstoff auswählen kann.

**Die PRISCUS-Liste im Internet:**

**[www.medikamente-im-alter.de/inkontinenz.html](http://www.medikamente-im-alter.de/inkontinenz.html)**

### und deren Behandlung

Überlaufinkontinenz kann auch durch eine schwache Blasenmuskulatur bedingt sein. Bei der Behandlung der Überlaufinkontinenz steht die Beseitigung von Hindernissen wie Harnsteinen oder einer vergrößerten Prostata im Vordergrund.

- Ist das Zusammenspiel des harnaustreibenden Muskels und des Blasenschließmuskels gestört, spricht man von einer **Reflexinkontinenz**. Dabei kommt es zu einem unfreiwilligen Harnverlust ohne vorherigen Harndrang, ausgelöst durch nicht kontrollierbare Nervenreflexe. Ursachen können Verletzungen oder Tumoren im Rückenmark, ein schwerer Bandscheibenvorfall oder Krankheiten wie Parkinson und multiple Sklerose sein. Da die Nerven im Rückenmark unterbrochen sind, ist ein Behandlungserfolg nur schwer abzusehen. Ziel ist es, die Blasenentleerung regelmäßig zu erzwingen.



## 2.2 Blaseninfektionen

Häufiger Harndrang, Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen – vor allem Frauen kennen die Symptome einer Blasenentzündung (Zystitis) nur zu gut. Denn häufig werden



Harnwegsinfekte durch Darmbakterien ausgelöst, die über die Harnröhre eindringen und sich dort vermehren. Da diese kürzer ist als bei Männern, haben die Bakterien leichtes Spiel. Männer sind vor allem dann betroffen, wenn sie an einer vergrößerten Prostata leiden.



Wer sich warm hält und viel trinkt, um die Bakterien so schnell wie möglich auszuschwemmen, ist die Blasenentzündung meist nach einigen Tagen wieder los. Verstärken sich die Beschwerden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um zu verhindern, dass die Entzündung auf die Nieren

übergreift oder chronisch wird. Eine Behandlung mit Antibiotika hilft rasch, zieht aber häufig eine Pilzinfektion nach sich.

### Symptome einer leichten Blasenentzündung:

- Brennen beim Wasserlassen
- schmerzhafteste Krämpfe im Unterbauch
- häufiger Harndrang, bei dem nur geringe Mengen Urin ausgeschieden werden



## Symptome einer Nierenbeckenentzündung:

- Symptome einer Blasenentzündung
- Fieber
- Übelkeit und Erbrechen

## Risikofaktoren, die eine Blasenentzündung begünstigen:

- Unterkühlung
- Harnabflussstörungen, z. B. Harnsteine oder bei Männern eine vergrößerte Prostata
- Stoffwechselerkrankungen, z. B. Diabetes und Gicht
- Eingriffe an den Harnwegen, z. B. Katheter oder Blasenspiegelung
- Abwehrschwäche
- Östrogenmangel in den Wechseljahren
- Geschlechtsverkehr
- falsche Genital- oder Toilettenshygiene



## Behandlung einer Blasenentzündung:

- Viel trinken!
- Warm halten (Wärmflasche, warme Sitzbäder)
- Antibiotika (verschreibungspflichtig!)
- Urin-Ansäuerung: Zur Verminderung des Bakterienwachstums eignet sich unter anderem die Ansäuerung des Urins mit L-Methionin. Die natürliche Aminosäure wird auch zur Vorbeugung einer chronischen Blasenentzündung eingesetzt.

## 2.3 Blasensteine

Blasensteine sind Ablagerungen, die sich in der Niere bilden und in die Harnblase wandern. Grundsätzlich können Harnsteine im gesamten Harntrakt vorkommen. Je nach Lokalisation des Steinleidens spricht man von Nierensteinen, Harnleitersteinen und Blasensteinen. Während Nieren- und Harnleitersteine meist durch falsche Ernährungsgewohnheiten, Veranlagung oder Stoffwechselstörungen auftreten, entstehen Blasensteine häufig, wenn sich die Blase nicht vollständig entleeren lässt und Restharn in der Blase bleibt.



In den meisten Fällen ist bei Blasensteinen keine spezielle Therapie erforderlich, da sie mit dem Urin ausgeschieden werden. Dieser Prozess lässt sich durch entsprechende Medikamente beschleunigen. Gehen die Blasensteine nicht von selbst ab, weil sie zu groß sind, kann Ihr Arzt sie von außen mittels Stoßwellen zertrümmern. Über Größe und Lage der Blasensteine gibt eine Ultraschalluntersuchung Auskunft.

Da Blasensteine häufig keine Beschwerden verursachen, wissen viele Menschen gar nicht, dass sie Blasensteine haben. In einigen Fällen können sie jedoch sehr schmerzhaft sein.

### **Symptome bei schmerzenden Blasensteinen:**

- häufiger Harndrang mit geringen Urinmengen
- unterbrochener Harnstrahl beim Wasserlassen
- Fremdkörpergefühl

- Schmerzen beim Wasserlassen
- Blut im Urin
- Schmerzen im Unterbauch
- krampfartige Koliken (bei Harnleitersteinen)
- Ziehen in der Seite (Nierensteine)

### Ursachen von Blasensteinen:

- saurer Urin
- Harnwegsinfekte
- geringe Flüssigkeitszufuhr
- zu viele purinreiche Nahrungsmittel (Innereien, Meeresfrüchte, Geflügelhaut, Hülsenfrüchte)
- zu viele oxalreiche Nahrungsmittel (Rhabarber, Spinat, Sellerie, Kohl, Möhren, Schokolade)
- Abflussbehinderungen (Verengung des Nierenbeckens, Verengung der Harnröhre, vergrößerte Prostata)

Wichtig zu wissen: Ohne geeignete Nachsorge besteht das Risiko, erneut Harnsteine zu bilden. Untersuchungen haben gezeigt, dass über die Hälfte der Patienten, die schon einmal von Harnsteinleiden betroffen waren, wieder mit Harnsteinen rechnen muss. Um die Rückfallquote so gering wie möglich zu halten, ist eine aufmerksame Kontrolle und Nachsorge nötig.

Bei allen Steintypen werden zur Vorbeugung eine ausreichende Trinkmenge, Abbau von Übergewicht, eine ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung empfohlen. Da sich insbesondere Harnsäuresteine leichter in saurem Milieu bilden, empfiehlt es sich, zur Prophylaxe den pH-Wert des Urins in den alkalischen Bereich zu verschieben. Eine spezielle Wirkstoffkombination verändert den Säuregehalt des Harns so, dass noch vorhandene Reste von Harnsteinsäure aufgelöst werden und erneute Steinbildung verhindert wird.



### 3. Das können Sie tun: Tipps für eine gesunde Blase

Nur selten stecken ernste Ursachen hinter einer schwachen oder anfälligen Blase. Neben einer gewissen Veranlagung spielen aber auch Ihre täglichen Gewohnheiten eine Rolle bei der Entstehung der hier vorgestellten Blasenkrankungen. Wir geben Ihnen Tipps für eine starke und gesunde Blase.

#### 1. Trinken Sie ausreichend!

Damit die Harnwege immer gut durchgespült werden, sollten Sie eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen, am besten in Form von Wasser und ungesüßtem Kräuter- oder Früchtetee.

So schützen Sie sich vor Infektionen und Blasensteinen. Das gilt auch bzw. gerade für Menschen mit einer Blasenschwäche. Sie trinken häufig zu wenig, um die Toilettengänge zu reduzieren. Doch dadurch verstärkt sich die Inkontinenz, da sich die Blase an eine geringere Füllmenge gewöhnt. Im Gegenzug sollten Sie harntreibende Getränke wie Kaffee, schwarzen Tee oder Alkohol meiden.



#### 2. Toilettengänge: 4- bis 6-mal am Tag ist normal

Bei Harndrang sollten Sie den Urin nicht zu lange einhalten, sonst besteht die Gefahr, dass die Keime sich vermehren. Bei Blasenschwäche gilt umgekehrt: Verbessern Sie mit einem gezielten Blasen- und Toilettentraining die Kontrolle über Ihre Blase! So verlängern Sie schrittweise die Abstände zwischen den Toilettengängen, damit sich die Blase wieder an größere Füllmengen gewöhnt.

Das bedeutet für alle: Normal ist es, 4- bis 6-mal am Tag zur Toilette zu gehen.

### 3. Ernähren Sie sich gesund!

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Ein gutes Immunsystem ist der beste Schutz vor Infektionen, die nicht nur eine Blasenentzündung hervorrufen, sondern die Blase insgesamt schwächen können. Ein weiterer positiver Effekt: Wer sich gesund ernährt und regelmäßig bewegt, vermeidet Übergewicht, denn überflüssige Pfunde belasten den Beckenboden. Ein schwacher Beckenboden ist bei Frauen die häufigste Ursache für eine Blasenschwäche. Sorgen Sie für einen leichten Stuhlgang, indem Sie sich ballaststoffreich ernähren. Übermäßiges Pressen belastet eine schwache Beckenbodenmuskulatur zusätzlich. Vermeiden Sie stark gesalzenes und gewürztes Essen, da dies die Blase reizt.

### 4. Halten Sie sich warm!

Schützen Sie sich vor Unterkühlung. Wechseln Sie nasse oder verschwitzte Kleidung so schnell wie möglich, nasse Badesachen nach jedem Bad. Setzen Sie sich nicht auf kalte Untergründe und halten Sie Ihre Füße warm.



### 5. Toilettenhygiene beachten!

Für Frauen gilt: Nach dem Stuhlgang von vorne (Scheide) nach hinten (After) wischen, damit keine Darmbakterien in die Harnröhre gelangen können.

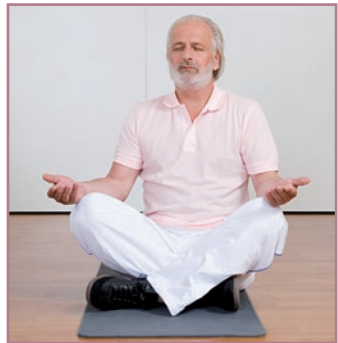


## 6. Die richtige Intimpflege

Nach dem Geschlechtsverkehr sollten Frauen innerhalb von zehn Minuten die Blase entleeren, um Bakterien aus der Harnröhre zu spülen. Die Verwendung eines Kondoms kann Blasenentzündungen ebenfalls vorbeugen. Waschen Sie den Intimbereich nicht mit scharfer Seife und benutzen Sie auch keine Intimsprays oder Intimlotions, um den Säureschutzmantel der Haut nicht zu schädigen. Tragen Sie immer frische Unterwäsche aus Baumwolle, die Sie bei 60 oder 90 Grad waschen können.

## 7. Sorgen Sie für Entspannung!

Bei häufigem Harndrang können Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, Tai Chi oder progressive Muskelentspannung helfen, die Symptome stressbedingter Ursachen einer Blasen Schwäche zu lindern.



## 8. Stärken Sie Ihren Beckenboden!

Durch Geburten und hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren sind Frauen häufiger von Inkontinenz infolge einer schwachen Beckenbodenmuskulatur betroffen. Ohne ausreichendes Halte- und Stützsystem sacken jedoch die inneren Organe ab und drücken zusätzlich auf Harnblase und Harnröhre. Auch für Männer ist ein starker Beckenboden wichtig: Nach einem Eingriff an der Prostata leiden viele Männer vorübergehend an Inkontinenz. Diese Form der Inkontinenz kann ebenfalls durch Beckenbodentraining verbessert werden.

### Mehr zum Thema Blasenschwäche

#### **Deutsche Kontinenzgesellschaft e.V.**

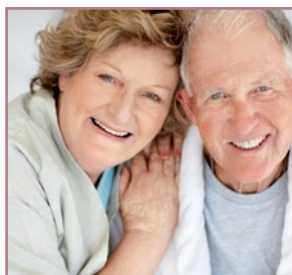
Friedrichstraße 15, 60323 Frankfurt a. M., Tel.:  
069/79588383, [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)

#### **Inkontinenz Selbsthilfe e.V.**

Geschäftsstelle, Matthias Zeisberger, Steinbacher Straße 12,  
35415 Pohlheim, [www.inkontinenz-selbsthilfe.com](http://www.inkontinenz-selbsthilfe.com)

#### **[www.dieblase.de](http://www.dieblase.de)**

Umfangreiche Informationen zum Thema Blasenschwäche mit praktischen Übungen, einem Onlinelexikon zu den wichtigsten Begriffen, einem Expertenforum, Checklisten zur Vorbereitung auf den Arztbesuch u. v. m.



#### **[www.dsl-blasenschwaeche.de](http://www.dsl-blasenschwaeche.de)**

Internetseite der Deutschen Seniorenliga e.V. mit Tipps und Informationen. Bestellen Sie hier auch die kostenlose Broschüre „Mit der Blasenschwäche leben“, die sich umfassend mit Behandlungsmethoden und dem Umgang mit der Blasenschwäche befasst.

#### **[www.frauen-blasenschwaeche.de](http://www.frauen-blasenschwaeche.de)**

Informationen zum Thema „Blasenschwäche bei Frauen“ des Bundesverbands für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V. Mit praktischen Übungen zur Stärkung des Beckenbodens. Bestellen Sie hier die kostenlose Broschüre „Blasenschwäche bei Frauen“.

#### **[www.medizin.netz.de/krankheiten/harninkontinenz](http://www.medizin.netz.de/krankheiten/harninkontinenz)**

Medizinischer Informationsdienst im Internet

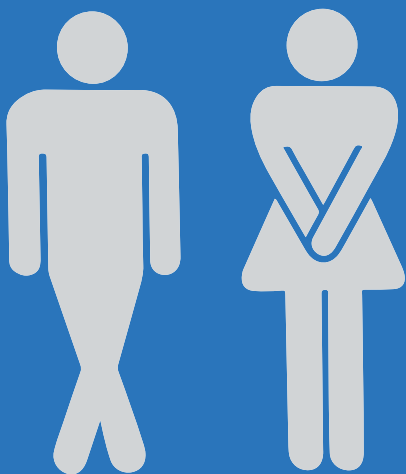


Deutsche  
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.  
Heilsbachstraße 32  
53123 Bonn

E-Mail: [info@deutsche-seniorenliga.de](mailto:info@deutsche-seniorenliga.de)  
Internet: [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)

# Impressum



Verbreitung, Übersetzung und jegliche  
Wiedergabe auch von Teilen dieser Broschüre  
nur mit Genehmigung des Herausgebers

Herausgeber und V. i. S. d. P.:  
RA Erhard Hackler  
Geschäftsführender Vorstand  
Deutsche Seniorenliga e.V.

Konzeption und Realisierung:  
MedCom international GmbH  
René-Schickele-Straße 10  
53123 Bonn

Text: Claudia Vonstein

Ausgabe 2016

Bildnachweise:

DigitalVision/Prime Time:  
Seite 1

Fotolia/Stihl024:

Seiten 1, 3, 16

Fotolia/vchalup:

Seite 4

BrandXPictures/Medical Relationships:  
Seite 5

Fotolia/Robert Kneschke:  
Seite 5

Fotolia/absolutimages:  
Seiten 8, 10

Fotolia/2mmedia:  
Seite 8

Fotolia/jd-photodesign:  
Seite 9

Fotolia/wavebreakMediaMicro:  
Seite 12

ImageSource/Senior Sports:  
Seiten 13, 14

Fotolia/Yuri Arcurs:  
Seite 15



Mitglieds-Nr.          (bitte nicht ausfüllen)

**Absender:**

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Für die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. interessiert sich auch:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bitte  
ausreichend  
frankieren



Deutsche Seniorenliga e.V.  
Heilsbachstraße 32  
53123 Bonn

# Sie stehen bei uns im Mittelpunkt

Deutsche  
Seniorenliga e.V.

Mitglieder sind bestens  
informiert und werden  
kompetent beraten.

## Beitrittsklärung/Fördermitgliedschaft

Ich unterstütze die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. durch meine Fördermitgliedschaft.  
Senden Sie mir bitte eine Aufnahmebestätigung und die Mitgliederzeitschrift „aktiv“.

### Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Meinen Jahresbeitrag in Höhe von 30,00 Euro überweise ich auf das unten genannte Konto.
- Ich ermächtige die Deutsche Seniorenliga e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in

Höhe von 30,00 Euro von meinem Konto bei der \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01  
BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer  
DE77ZZZ00000368735