



Gesunde Blase –

sicheres Gefühl im Alltag

Was wir tagtäglich an Flüssigkeit zu uns nehmen, muss auch wieder aus dem Körper hinaus. Unsere Blase sorgt dafür, dass das kontrolliert passiert. Viele Faktoren können ihre Funktion beeinflussen. Um die Blase gesund zu erhalten und sie zu stärken, gibt es viele Möglichkeiten.

Schon gewusst?

- Die Blase kann bei Erwachsenen etwa bis zu **700 Milliliter** Flüssigkeit fassen.
- Ab einer Füllmenge von **150 bis 250 Milliliter** entsteht Harndrang.
- **6 bis 8 Toilettengänge** am Tag und bis zu **2** in der Nacht sind normal.
- Frauen sind **4-mal** häufiger von Harnwegsinfektionen betroffen
- **25 bis 30 Prozent** der 60- bis 70-jährigen Frauen leiden unter Blasenschwäche, ab 80 Jahren mehr als **50 Prozent**.

Anatomisch gesehen ist die Blase – ähnlich wie das Herz – ein Hohlmuskel, allerdings mit einer speziellen Schleimhaut ausgekleidet. Von der stützenden Muskulatur des Beckenbodens wird die Blase in Position gehalten. Im oberen Bereich befinden sich zwei Zuflüsse – die Harnleiter, durch die der Harn von den Nieren zufließt. Ein Schließmuskel am unteren Blasenausgang hält so lange dicht, bis der Harn über die Harnröhre entleert wird.

Speichern und Entleeren

Damit das Speichern und Entleeren des Harns reibungslos funktioniert, müssen die Nervenzellen in Blasenmuskel, Blasenschleimhaut, Schließmuskel und Gehirn gut zusammenarbeiten. „Die Blase ist viel komplizierter als das Herz, denn sie hat zwei konträre Aufgaben zu erfüllen“, sagt Professor Daniela Schultz-Lampel, Fachärztin für Urologie und Direktorin des Kontinenzentrums am Schwarzwald-Baar-Klinikum in Villingen-Schwenningen. Solange sich die Blase füllt, muss der Blasenmuskel zum Beispiel entspannt bleiben, obwohl er sich dabei dehnt

wie ein Ballon. Erst wenn die Blase etwa zur Hälfte voll ist, dürfen die Nervenzellen in der Blasenschleimhaut aktiv werden und die Dehnung an das Gehirn melden. Dann empfinden wir Harndrang.

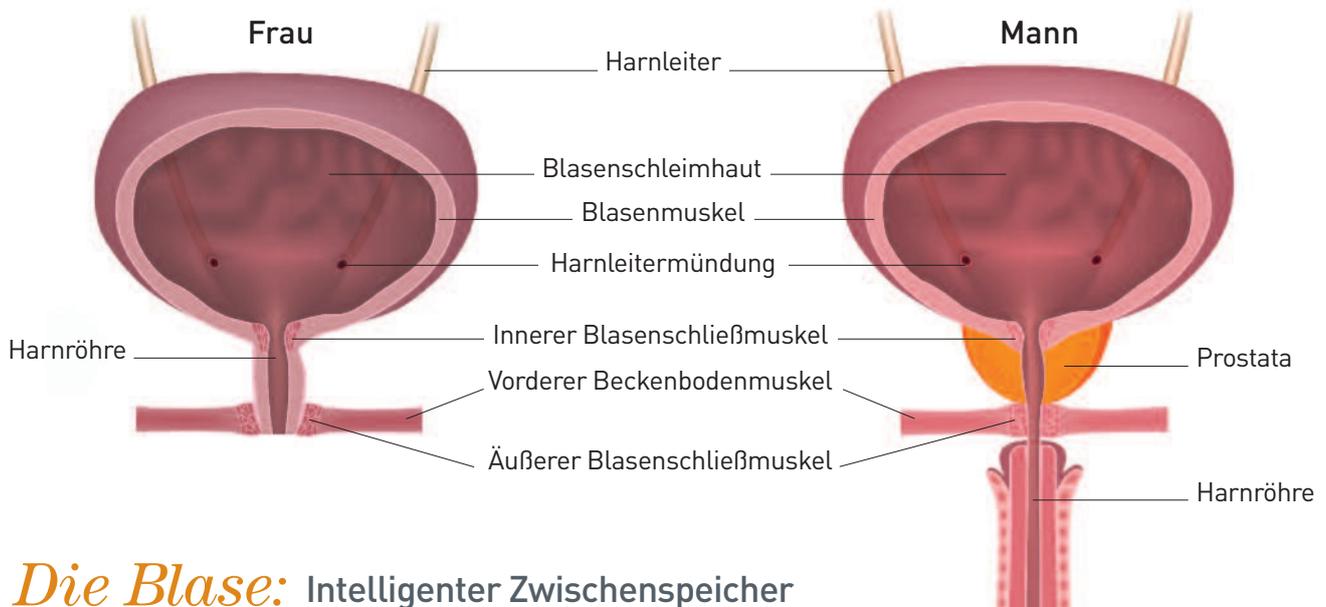
Kontrolliert Harn lassen

Den Zeitpunkt, wann wir die Blase schließlich entleeren, können wir normalerweise selbst bestimmen. Dann werden die Nervenzellen in der Blasenwand aktiv, der Blasenmuskel zieht sich zusammen und treibt den Harn hinaus. Gleichzeitig entspannt sich der Schließmuskel am Blasenboden und der Harn kann abfließen.

Extrem dehnbar

Wenn der Harndrang einsetzt, müssen wir nicht sofort zur Toilette, ein bisschen passt noch in die Blase hinein: Insgesamt fasst sie bei Frauen etwa einen halben Liter, bei Männern 700 Milliliter oder auch mehr. Dass die Blase sich so stark vergrößern kann, hat sie ihrer extrem dehnbaren Muskulatur und der Schleimhaut zu verdanken, mit der sie ausgekleidet ist. Diese ist

Eigentlich ist es erstaunlich, dass wir nicht unser gesamtes Leben auf dem stillen Örtchen verbringen. Denn die Nieren filtern ununterbrochen überschüssige Flüssigkeit aus dem Blut und produzieren dabei täglich bis zu zwei Liter Harn, der wieder aus dem Körper ausgeschieden werden muss. Einem kleinen Muskelbeutel in der Bauchhöhle ist es zu verdanken, dass dieser nicht einfach abfließt – unserer Harnblase, auch einfach Blase genannt. Sie dient als intelligenter Zwischenspeicher und sorgt im Normalfall dafür, dass der Harn kontrolliert abgegeben wird.



Die Blase: Intelligenter Zwischenspeicher

Die Blase ist ein dehnbares Hohlorgan, das den Harn sammelt und kontrolliert abgibt. Nervenzellen in der Blasenschleimhaut melden dem Gehirn den Füllungsstand. Bis von dort der Befehl zur Blasenentleerung kommt, halten die Schließmuskeln den Harn zurück.

ein kleines technisches Meisterwerk: Die Zellen der oberen Schicht enthalten Eiweißstrukturen, die wie gespannte Federzüge die Zellwände stabilisieren und die Schleimhaut vor dem Zerreißen schützen. So hält die Blase auch bei großer Füllung dicht und reizende Stoffe aus dem Harn können nicht in den Blasenmuskel gelangen.

Probleme mit der Blase

Doch nicht immer klappt es mit der Blasenfunktion so reibungslos. Äußere und innere Faktoren können Probleme beim Wasserlassen bereiten. Die körperlichen Veränderungen mit zunehmendem Alter führen dazu, dass Blasenbeschwerden dann öfter auftreten:

bei Frauen vor allem häufigere Harnwegsinfekte, Reizblase und Inkontinenz. Bei Männern sind es vermehrt Probleme beim Wasserlassen, wenn sich im Alter die Prostata vergrößert.

Harnwegsinfekte

Harnwegsinfekte, man spricht auch von Blasenentzündungen, zählen zu den häufigsten Erkrankungen der Blase. „Von Harnwegsinfekten sind vor allem Frauen betroffen, weil sie eine sehr viel kürzere Harnröhre haben als Männer und deshalb Krankheitserreger leichter in die Blase gelangen“, erklärt Professor Schultz-Lampel. „Die Harnröhre ist zudem bei Frauen näher am After gelegen, sodass Darmbakterien schneller den Weg zur Harnröhre finden.“ Die Bakterien wandern in die Blase, lösen in der Schleimhaut eine Entzündung aus und verursachen so vermehrten Harndrang und stechende Schmerzen beim Wasserlassen. Manchmal ist im Harn auch Blut zu sehen. Oft besteht ein deutliches Krankheitsgefühl und man fühlt sich müde und erschöpft.

In und nach den Wechseljahren treten Blasenentzündungen häufiger auf, denn durch die nachlassende Hormonproduktion sind die Schleimhäute

trockener und damit anfälliger für Infektionen. Auch Geschlechtsverkehr erhöht das Risiko einer Blasenentzündung, weil dabei Bakterien übertragen werden können. Deshalb ist auch von der Honeymoon-Zystitis die Rede, was so viel bedeutet wie Flitterwochen-Blasenentzündung.

Leichte und schwere Infekte

Gut zu wissen: Eine unkomplizierte Blasenentzündung heilt in der Regel von selbst wieder aus. Eine Wärmflasche und ein Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol helfen, die Beschwerden zu lindern. „Viel trinken ist zudem sinnvoll, um die Krankheitserreger aus der Blase zu spülen“, rät Professor Schultz-Lampel. Lassen die Beschwerden nach ein bis zwei Tagen nicht nach oder treten starke Schmerzen in der Nierengegend oder Fieber auf, ist eine ärztliche Untersuchung erforderlich. Die Beschwerden können ein Zeichen sein, dass sich die Entzündung auf das Nierenbecken ausgeweitet hat. Ein Antibiotikum ist dann unumgänglich. Vorsicht ist auch geboten, wenn bei Männern Symptome einer Harnwegsinfektion auftreten. Wegen der langen Harnröhre sind bei ihnen Infekte eher selten, sodass

Mehr erfahren

Weitere Informationen zum Thema Harnblase erhalten Sie auf den folgenden Internetseiten:

➔ www.urologenportal.de
der Deutschen Gesellschaft für Urologie e. V.

➔ www.kontinenz-gesellschaft.de
der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V.

mögliche andere Ursachen ärztlich abgeklärt werden müssen.

Für die Diagnose einer Blasenentzündung reicht in der Regel ein Urin-test in der Arztpraxis aus. Seltener sind weitere Untersuchungen wie ein Ultraschall der Blase erforderlich. Kehren Blasenentzündungen immer wieder, können rezeptfreie Präparate vorbeugend angewandt sinnvoll sein. Eine Beratung in der Apotheke kann hier weiterhelfen.

Harninkontinenz

Wer Probleme mit einer schwachen Blase hat, ist damit nicht allein. In Deutschland ist die Blasenschwäche mit schätzungsweise acht Millionen Betroffenen eine echte Volkskrankheit. Bei Harninkontinenz geht immer mal wieder unkontrolliert Harn verloren, mal sind es nur ein paar Tröpfchen, manchmal aber auch deutlich mehr. Die Behandlung richtet sich nach der Form der Blasenschwäche, zum Beispiel, ob eine Dranginkontinenz vorliegt oder eine Belastungsinkontinenz. Bei der ärztlichen Untersuchung wird meist schon durch das Gespräch mit dem Patienten klar, um welche Form es sich handelt. Für die Diagnose kann zudem ein Protokoll des Patienten hilfreich sein, in dem Trinkverhalten und Häufigkeit der Toilettengänge dokumentiert werden. Als weitere diagnostische Möglichkeiten kommt ein Ultraschall der Blase oder die Messung des Blasendrucks infrage, gegebenenfalls auch eine Blasenspiegelung.

Dranginkontinenz

Die Dranginkontinenz ist eine häufige Form der Blasenschwäche. Die Betroffenen leiden oft unter ständigem Harndrang, obwohl die Blase kaum gefüllt ist. Manchmal kommt der Harndrang ganz plötzlich und in bestimmten Situationen. Patienten berichten etwa, dass sie immer dann das Gefühl haben, den Harn nicht mehr halten zu können, wenn sie nach Hause kommen und den Schlüssel ins Schloss stecken. Manchmal schaffen es die Betroffenen dann nicht rechtzeitig zur

Toilette und der Harn geht plötzlich unkontrolliert verloren. Die Dranginkontinenz tritt mit zunehmendem Alter häufiger auf, weil die Kontrolle der Blase durch das Gehirn nachlässt. Auch neurologische Erkrankungen wie Morbus Parkinson können dazu führen, dass die Blase empfindlicher reagiert. Ebenso, wenn bei Diabetes die Nerven beeinträchtigt sind.

Die Blase trainieren

Dranginkontinenz ist gut behandelbar. Bei dem sogenannten Blasentraining geht es darum, zu festen Zeiten zur Toilette zu gehen und die Blase dabei gut zu entleeren. „Oft funktioniert das in zwei Etappen kurz hintereinander

besser“, weiß Professor Schultz-Lampel. Harntreibende Getränke wie Kaffee oder Bier sollten besser gemieden werden. Regelmäßig den Beckenboden anzuspannen und zu trainieren, stärkt zudem die stützende Muskulatur um die Blase. Wie das richtig geht, lernen Patienten am besten bei der Physiotherapie. Nach der fachlichen Anleitung können die Übungen dann zu Hause ausgeübt werden. Medikamente, die ärztlich verschrieben werden, helfen bei stärkeren Beschwerden, die Blase zu beruhigen.

Schwache Muskeln

Eine weitere häufige Form der Blasenschwäche ist die Belastungsinkonti-

Mythen-Check



Was ist dran an den kuriosen Geschichten rund um die Blase? vitamin hat sie unter die Lupe genommen:

Kann eine volle Blase platzen?

Wer trotz starkem Harndrang nicht zur Toilette gehen kann, muss nicht befürchten, dass die Blase platzt. Ist sie voll und der Druck zu groß, entleert sie sich einfach über die Harnröhre. Eine Ausnahme sind Unfälle bei gefüllter Blase. Dann sind Einrisse oder ein Platzen möglich.



Soll man bei Blasenschwäche weniger trinken?

Eine Blasenschwäche sollte nicht dazu verleiten, aus Angst vor Harnverlust weniger zu trinken. Das kann die Probleme eher noch verstärken. Denn bei geringer Trinkmenge produzieren die Nieren hoch konzentrierten Harn, der die Blase reizt und den Harndrang verstärken kann.

Schadet es, den Harn länger einzuhalten?

Ab und an den Harn zurückzuhalten ist unproblematisch. Doch sammelt sich regelmäßig zu viel Flüssigkeit an, kann der Blasenmuskel auf Dauer überdehnen und erschlaffen. Probleme beim Wasserlassen sind die Folge. Auch Keime können sich in der Blase vermehren, wenn der Harn zu lange gehalten wird.



Löst Sitzen auf kalten Steinen Blasenentzündung aus?

Kühlt der Unterkörper aus, nimmt die Durchblutung der Harnwegsregion ab. Das beeinträchtigt die Abwehrkräfte und begünstigt so Entzündungen. Auch die Füße sollte man besser warmhalten.

Müssen Frauen öfter zur Toilette als Männer?

Frauen haben zwar durchschnittlich eine kleinere Blase als Männer, in die etwa 200 Milliliter weniger Flüssigkeit passt. Das bedeutet aber nicht, dass sie grundsätzlich häufiger auf die Toilette müssen.



Die Blase gesund halten

Die Gesundheit der Blase hängt von vielen Faktoren ab. Nicht alle sind beeinflussbar. Doch es gibt viele Möglichkeiten, die Funktion der Blase zu unterstützen:

Ausreichend trinken: 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sollten es über den Tag verteilt sein, um die Harnwege gut durch- und mögliche Krankheitserreger auszuspülen.



Nicht zu lange einhalten: Bei gesunder Blase immer dann auf Toilette gehen, wenn man muss, damit sich keine Krankheitserreger vermehren.



Gesunder Lebensstil: Eine gesunde Ernährung mit reichlich Gemüse und Obst sowie regelmäßige Bewegung stärken das Immunsystem.

Nicht auskühlen: Unterleib und die Füße warm halten und nasse oder verschwitzte Kleidung immer gleich wechseln.



Intimhygiene beachten: Den Intimbereich nur mit milder Seife reinigen, um den schützenden Säureschutzmantel nicht zu stören.



nenz. Viele haben es schon einmal erlebt, dass bei körperlicher Anstrengung, etwa beim Heben oder Tragen, beim Husten, Niesen, Lachen oder beim Sport unfreiwillig Harn verlorengeht. Durch die Belastung erhöht sich der Druck auf die Blase und der Schließmechanismus kann nicht mehr standhalten. Die Ursache ist meist ein geschwächter Beckenboden, bei Frauen zum Beispiel durch Schwangerschaften, Geburten oder hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren. Bei Männern kann es nach einer Prostata-Operation zur Belastungsinkontinenz kommen. „Heute ist das dank schonender Operationsmethoden jedoch seltener der Fall“, weiß Professor Schultz-Lampel.

Den Beckenboden stärken

Auch bei der Belastungsinkontinenz kann die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur durch gezieltes Training viel bewirken. Wichtig dabei ist, erst einmal ein Gespür dafür zu bekommen, die richtigen Muskeln anzuspannen. Hier ist ebenfalls zunächst eine Anleitung im Rahmen einer Physiotherapie sinnvoll, bevor die Übungen selbstständig zu Hause ausgeführt werden. Darüber hinaus gibt es zahlreiche unterstützende Therapien wie Elektrostimulation, Biofeedback, Vi-

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema Harnblase haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ 0800 72 32 553

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr und

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Blasenprobleme sollten kein Tabu sein. Viele sind betroffen und es gibt wirksame Hilfen.

brationstraining oder der Einsatz von Inkontinenz-Tampons. In manchen Fällen kann die Verschlussfunktion der Harnröhre medikamentös verbessert werden oder durch einen kleinen operativen Eingriff. „Gängig ist heute ein spannungsfreies Band, das über die Scheide unter oder hinter die Harnröhre gelegt wird, um die Blase und den Schließmuskel zu stützen“, erklärt die Urologin. Sicherheit im Alltag bieten zudem Inkontinenzhilfen, die – anders als Monatsbinden – speziell für die Aufnahme von Harn entwickelt wurden. Die Vorlagen und Höschen gibt es für leichte bis schwere Formen der Blasenschwäche – und zwar für Frauen und Männer. Moderne Einlagen bleiben selbst dann trocken, wenn größere Mengen Harn aufgenommen werden müssen.

Verbrauchshilfsmittel

Mehr Informationen zu Verbrauchshilfsmitteln – zum Beispiel Einlagen – im Zusammenhang mit einer Harninkontinenz finden Sie ab Seite 22.

Vergrößerte Prostata

Manchmal bereitet eine vergrößerte Prostata der Blase Probleme: Ständiger Harndrang, ein schwacher, zum Teil unterbrochener Harnstrahl und Nachtröpfeln beim Toilettengang sind typische Zeichen dafür. Viele Betroffene müssen vermehrt nachts zur Toilette und haben das Gefühl, die Blase nie vollständig zu entleeren. Dass sich die Prostata mit zunehmendem Alter vergrößert, ist ganz normal. Medizinisch wird das Phänomen „benigne Prostatohyperplasie“ genannt, eine Wucherung, die gutartig ist. Das Problem: Die ursprünglich kastaniengroße Drüse kann dabei die Harnröhre einengen und bis zum Harnstau in den Nieren und zur Inkontinenz führen. Denn durch die verengte Harnröhre kann nicht ausreichend Harn abgegeben werden, obwohl die Blase voll ist. So steigt der Druck in der Blase und es gehen häufiger kleine Mengen Harn ab. Man spricht deshalb auch von Überlaufinkontinenz.

Haben Männer Probleme beim Wasserlassen, sollte dies immer ärztlich abgeklärt werden. Durch eine Tastuntersuchung lässt sich feststellen, ob die Prostata vergrößert ist. Zusätzliche Harnstrahlmessungen und Ultraschalluntersuchungen helfen, die Diagnose zu sichern. Auch Urin- und Bluttests

geben Aufschluss. Bei leichteren Beschwerden kann man mit der Behandlung zunächst abwarten oder mit meist pflanzlichen Medikamenten die Symptome lindern. In schwereren Fällen kommt eine Operation infrage, bei der das überschüssige Prostatagewebe entfernt und die Harnröhre entlastet wird. Männer ab 45 Jahren sollten zudem jährlich die kostenfreie Krebs-Früherkennungsuntersuchung der Prostata wahrnehmen.

Darüber reden

Für viele Menschen sind Probleme mit der Blase ein Tabu – besonders über Inkontinenz spricht man nicht gern. Oder die Beschwerden werden als Alterserscheinung abgetan, die man hinnehmen muss. Das führt dazu, dass nur jeder fünfte Betroffene ärztlichen Rat sucht. Dabei sollte sich keiner scheuen, sich frühzeitig Hilfe zu holen. In der ärztlichen Praxis sind Blasenprobleme ein alltägliches Thema. Harninkontinenz ist heute in vielen Fällen heilbar oder der Alltag kann zumindest mit einer guten Versorgung (vgl. Seite 22) erheblich erleichtert werden. Und auch wenn die Blase hin und wieder Schwächen zeigt, machen es Therapien und Hilfsmittel möglich, aktiv am Leben teilzunehmen – ohne ständig ans stille Örtchen gebunden zu sein. ■