

Beckenbodengesundheit - Für eine starke Blase März/April 2013

Eine gesellige Runde sitzt gemütlich beim Kaffeepausch beisammen. Bei leckerem Kuchen herrscht eine entspannte und fröhliche Atmosphäre. Es wird geplaudert und gelacht. Als die Damen plötzlich von ganzem Herzen auflachen, blickt eine aus der Runde plötzlich betroffen und beschämt zu Boden. Sie hat gemerkt, dass das Lachen zum Abgang einiger Tropfen Harn geführt hat. Doch die Freundinnen ahnen nichts davon...

Unsere Dame hier ist jedoch garantiert kein Einzelfall. Wie sie leiden viele Menschen – Frauen und Männer - an Harninkontinenz, oder wie der Volksmund dazu sagt: Blasenschwäche. Die Universitätsklinik Heidelberg geht davon aus, dass etwa 50% der Frauen ab dem 50. Lebensjahr davon betroffen sind! Leider hat sich eines in den letzten Jahren nur wenig verändert: Nach wie vor scheint der unwillkürliche oder ungeplante Verlust von Harn ein Tabuthema zu sein. Kaum jemand wagt es, darüber im Freundes- und Bekanntenkreis zu sprechen. Viel erschütternder jedoch ist, dass auch die Hemmschwelle, einen Arzt des Vertrauens aufzusuchen, sehr groß ist.

Blasenschwäche

Unter Harninkontinenz (Blasenschwäche) versteht man eine Form der Machtlosigkeit, die Blase entsprechend zu entleeren, entweder kommt es zu unpassender Zeit oder an einem nicht geeigneten Ort zu ungewolltem Urinabgang. Dies kann einige Tropfen Harnverlust bedeuten aber auch starke Ausprägungen, wo faktisch auch geringe Mengen an Harn nicht mehr gehalten werden können, sind möglich. Dies stellt jedenfalls für die meisten Betroffenen eine massive Beeinträchtigung im Alltag dar! Dennoch schaffen es nur wenige Menschen, sich hierbei Rat und Hilfe zu organisieren.

Psychische Belastung

Sehr oft gesellen sich zu den körperlichen Symptomen neben der schon erwähnten Scham auch Angst und Beklemmung. Der Alltag stellt sich als nur schwer zu meisternde Herausforderung dar, weiß man doch nur selten, wie man mit den Tropfen Harn in der Wäsche am besten umgehen kann. Schlimmstenfalls können sich sogar depressive Verstimmungen oder selten auch Depressionen daraus entwickeln, besonders wenn es niemandem aus dem familiären oder befreundeten Umfeld rechtzeitig auffällt, dass hier etwas nicht stimmen könnte.

Muss es ein Tabuthema sein?

Doch muss es wirklich sein, dass hier so gelitten wird? Es gibt heutzutage gute Möglichkeiten, eine beginnende Harninkontinenz zu behandeln. Am Beginn sollte in jedem Fall die medizinische Abklärung stehen. Trauen Sie sich, einen Arzt aufzusuchen. Sprechen Sie mit einem Arzt Ihres Vertrauens über die spezielle Problematik. Möglicherweise brauchen Sie zur Unterstützung geeignete Medikamente. Ihr Arzt wird Ihnen jedenfalls eine geeignete Therapie empfehlen und die nächsten Schritte mit Ihnen genau besprechen.

Viel trinken

Doch was können Sie gezielt tun, um zusätzlich Ihre Blase zu unterstützen? Eines der ältesten Hausmittel ist jedenfalls, ausreichend zu trinken. Vor allem, wenn Brennen beim Harnlassen oder vermehrter unwillkürlicher Harnverlust auf eine Blasenentzündung schließen lassen ist es wichtig, besonders viel zu trinken. Durch eine große Trinkmenge werden Keime aus Blase und Harnwegen regelrecht „herausgespült“ und können sich auf diese Art nicht so rasch vermehren. Ebenso wichtig ist es, den Harn nicht zu lange zurückzuhalten.

Ursachen

Neben dem Harnwegsinfekt oder Blasenentzündung gibt es jedoch auch viele andere Ursachen für die sogenannte Blasenschwäche. Grundsätzlich können hier sowohl Männer als auch Frauen betroffen sein. Eine mögliche Ursache kann Übergewicht sein, aber auch Operationen, die Einnahme von Medikamenten oder das Heben und Tragen schwerer Gegenstände oder Lasten begünstigen die Entstehung von Harninkontinenz. Bei Frauen erhöht sich auch das Risiko besonders durch Geburten oder allgemein durch eine Schwäche des Beckenbodens.

Beckenboden – was ist das?

Der Beckenboden ist der bindegewebig-muskulöse Boden der Beckenhöhle beim Menschen. Bei der Frau zieht die Beckenbodenmuskulatur eine Art Achterschleife rund um After und Vagina. Aber auch Männer haben einen Beckenboden – dieser ist auch hier zwischen Scham- und Steißbein zu finden. Wir können den Beckenboden spüren, indem wir die Muskulatur im Becken derart anspannen, als ob wir Harn zurückhalten wollten. Die dafür hauptsächlich verwendete Muskulatur ist jene des Beckenbodens. Mit zunehmendem Alter, durch angeborene Bindegewebsschwäche aber auch durch viele Geburten kann der Beckenboden an Spannkraft verlieren. Die Folge kann vor allem bei der Frau eine Senkung der Gebärmutter sowie der Blase sein, wodurch wiederum Druck auf die Blase und Harnwege ausgelöst wird.

Beckenbodentraining

Gerade für Frauen, die bereits Kinder zur Welt gebracht haben, ist Beckenbodentraining somit besonders wichtig. Nicht erst dann, wenn es bereits zu einer Senkung der Gebärmutter gekommen ist, sondern auch schon präventiv, noch bevor Sie mit Problemen zu kämpfen haben!!

Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie Harn- oder Stuhlgang zurückhalten müssten. Versuchen Sie herauszufinden, wo Ihre Beckenbodenmuskulatur liegt. Möglicherweise ist es anfangs noch schwierig, zu erspüren, welche Muskeln genau die des Beckenbodens sind. Doch schon nach ein wenig Übung werden Sie dies herausgefunden haben. Lassen Sie sich dabei Zeit und sorgen Sie für einen ruhigen, entspannten Moment, um dies zu Üben.

Spannen Sie, wenn Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur gut spüren können, diese tagsüber mehrmals

kräftig an. Auch das Unterbrechen des Harnstrahls auf der Toilette kräftigt die Muskeln und hilft Ihnen bei deren Lokalisation! Sie werden sehen, mit der Zeit können Sie die Muskulatur immer besser „isolieren“, sodass Sie nur den Beckenboden für sich anspannen können. Wichtig dabei: ruhig weiteratmen, Po- und Bauchmuskeln dabei so locker wie möglich lassen. Wichtig sind hier jedenfalls: eine gewisse Portion an Ausdauer, Fleiß und Disziplin!

Hilfsmittel

Wer es gerne mit weniger bewusstem Aufwand möchte, kann natürlich auch auf diverse Hilfsmittel zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur zurückgreifen. Durch Biofeedbackverfahren können Sie gezielt den Beckenboden beeinflussen. Auch Elektrostimulation ist eine effektive Form, um den Beckenboden zu stimulieren und gleichzeitig zu trainieren. Dabei sind auch durchaus ganz entspannte Verfahren in einem Relaxsessel möglich – eine Verbindung von Entspannung und Training durch Magnetimpulse zugleich.

Auch diverse Hilfsmittel zur Einführung in die Vagina, die durch das Halten in der Scheide und eventuell noch durch verstärkende Übungen den Beckenboden trainieren, bieten eine gute Alternative.

Zusätzlich

Ergänzend zu einer Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur ist es jedenfalls ratsam, ganz allgemein auch auf eine gesunde Ernährung zu achten. Essen Sie ausreichend Obst und Gemüse, reduzieren Sie gegebenenfalls Ihren Fleischkonsum. Dies ist für ein starkes Bindegewebe, für eine kräftige Muskulatur und eine gesunde Blase jedenfalls empfehlenswert! Auch Preiselbeerextrakte in unterschiedlicher Form können unterstützend für die Blasengesundheit wirken. Die darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe (vor allem die sogenannten Proanthocyanidine) unterstützen die Blasenschleimhaut dabei, dass Keime und Bakterien besser ausgespült werden und sich nicht so leicht in Blase und Harntrakt festsetzen können.

Wichtig: Auch wenn Sie schon unter leichten oder starken Problemen leiden sollten: Zögern Sie keinesfalls, sich professionelle Hilfe zu holen. Ein Schamgefühl wäre jedenfalls fehl am Platz!!

Manuela Kohlert

www.eltern-und-erziehung.com