

Was ist eine Harninkontinenz?

Harninkontinenz bedeutet, dass es zu einem unwillkürlichen Harnverlust kommt und ist der medizinische Begriff für ein Problem, das von den Betroffenen oft auch als Blasenschwäche bezeichnet wird.

Harninkontinenz beeinträchtigt die Lebensqualität auf physischer, psychischer und sozialer Ebene.

Obwohl so viele Menschen von Inkontinenz betroffen sind, ist sie nach wie vor ein Tabuthema, über das kaum gesprochen wird – leider häufig auch nicht mit dem Arzt.

Harninkontinenz ist kein unvermeidliches Schicksal mehr. Heute kann auf vielfache Weise geholfen werden und oft ist ein ganz normales Leben möglich, mit ungestörter Bewegungsfreiheit, Freundschaften und allen Aktivitäten, die das Leben ausmachen.¹

Was für Therapiearten gibt es?

Auch die Therapiemöglichkeiten können sehr vielseitig sein, um eine Harnkontinenz soweit wie möglich zu fördern.

- Beckenbodentraining
- Hormonpräparate
- Gezieltes Training der Blasenentleerung
- Medikamentöse Behandlung



Haben Sie noch Fragen?

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

BELLINI Senioren-Residenzen GmbH
www.bellini-seniorenresidenzen.de

Harn- inkontinenz

¹ www.medhelp.at/content/view/432/400

Tabuthema Inkontinenz

Das Wasserlassen, medizinisch Miktion genannt, ist ein hochkomplexes Zusammenspiel von Gehirn und Nerven, Blase und Schließmuskel. Ab einem bestimmten Füllungsgrad melden Rezeptoren in der Blasenwand an das Gehirn, dass sich die Blase langsam füllt. Mit zunehmender Füllung erhöht sich der Harndrang, der aber in den meisten Fällen noch beherrscht werden kann. Man kneift den Schließmuskel zusammen und hält den Urin zurück, bis eine Toilette erreicht wird.

Millionen Deutsche leiden unter ständigem Harndrang und müssen sehr häufig die Toilette aufsuchen. Die meisten verschweigen das Problem aus Scham oder Unsicherheit häufig auch ihrem Arzt. Dabei kann man gegen eine überaktive Blase so einiges tun.²

Arten der Inkontinenz

Belastungsinkontinenz

Darunter versteht man das unfreiwillige Abgeben von Urin durch Anstrengung. Hinter dieser Inkontinenzform steckt oft eine Schwächung des Beckenbodens. Frauen sind wesentlich häufiger von Belastungsinkontinenz betroffen als Männer, denn Frauen haben ein breiteres Becken und vergleichsweise schwächere Beckenbodenmuskeln. Dies kann durch Geburten, Operationen, äußere Verletzungen oder auch durch eine im Alter zunehmende Gewebeschwäche bedingt sein. So kann schon eine Druckerhöhung im Bauchraum, z. B. durch Niesen, Husten oder schweres Heben, den unfreiwilligen Abgang von Urin bewirken.

Dranginkontinenz

Bei der Dranginkontinenz kann die Blase den Urin nicht mehr ausreichend speichern. Schon bei geringer Blasenfüllung wird fälschlicherweise das Signal „Blase voll“ gegeben. Die Folge ist ein plötzlicher, kaum unterdrückbarer Harndrang (Urgency), der zu unfreiwilligem Harnabgang führen kann (Dranginkontinenz). Die Blase wird in diesen Fällen als „überaktiv“ bezeichnet. Männer leiden dabei öfter an einer Urgency ohne Urinverlust und Frauen an einer Urgency mit Urinverlust (Dranginkontinenz). Insgesamt wird die Dranginkontinenz mit zunehmendem Alter häufiger.³

Überlauf-Inkontinenz

Die Blase kann sich aufgrund eines Hindernisses (z. B. vergrößerte Prostata, Gebärmutter senkung, Myome) oder einer Nervenschädigung nicht mehr richtig entleeren und ist längerfristig übermäßig voll. Im weiteren Verlauf kommt es zu einem permanenten Tröpfeln von Urin. Es handelt sich deshalb bei der Überlauf-Inkontinenz um eine typische „Männerkrankheit“.

Weitere Formen für Harninkontinenz

Fisteln oder Fehlbildungen des harnableitenden Systems können dazu führen, dass Harn nicht auf normalem Wege abläuft. Diese Inkontinenzform muss operativ behandelt werden.

Verschiedene Medikamente, vor allem die, die bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt werden, können als Begleiterscheinung eine Harninkontinenz zur Folge haben. Wenn eine Harninkontinenz plötzlich auftritt, gilt es zu überprüfen, ob ein neu verordnetes Medikament der Auslöser sein kann.

Wissenswertes

Die psychische Verfassung des Menschen hat einen wesentlichen Einfluss auf das Ausscheidungsverhalten. Ein typisches Beispiel stellt der bekannte Harndrang im Prüfungsstress dar. Psychisch belastende Situationen können sogenannte Inkontinenz auslöser darstellen.

Beispiele hierfür sind:⁴

- Plötzlicher Umgebungswechsel, z. B. in eine Senioren-Residenz
- Unvorhergesehene Aufnahme in ein Krankenhaus
- Fehlende Aufmerksamkeit und Zuwendung

Wenn jeder Termin zur Qual wird

Tabuisiert wird das Thema Inkontinenz vor allem aus Scham. Weil die Betroffenen den Harn häufig nicht mehr halten können, wird für sie jede Verabredung, jeder Gang ins Kino oder Theater oder auch nur ein Stadtbummel zur Qual.

Ständig meldet sich die Blase. Dazu kommt die Angst, dass Außenstehende etwas von dem Problem bemerken, denn eine Geruchsentwicklung kann ohne entsprechende Einlagen nicht ausgeschlossen werden.⁵

² www.apotheke.com

³ www.apotheke-umschau.de

^{4,5} www.medhelp.at/content/view/432/400