

# Blasenschwäche

## Verunsicherung

Die Veränderungen beginnen meist schleichend. Nach der Geburt oder aber mit dem Beginn der Wechseljahre bemerken Sie als Frau, dass Sie nachts plötzlich häufiger zur Toilette müssen. Tagsüber spüren Sie, dass Sie sich mehr beeilen müssen, um die Toilette noch rechtzeitig zu erreichen. Sie gehen häufiger, der Blasendrang ist stärker und kommt überraschend. In Belastungssituationen, beim Sport oder beim Husten, geht etwas Urin ab. Wenn Sie sogar schon erlebt haben, dass Sie die Toilette nicht mehr rechtzeitig erreichen, wächst die Verunsicherung. An diesem Punkt haben Sie vielleicht begonnen, Ihr Verhalten zu verändern, um den Urinverlust auf jeden Fall zu verhindern.

## Schlaflose Nächte

Sie reduzieren Ihre Trinkmenge oder vermeiden es, am Tag zu trinken. Um trotzdem noch ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, trinken Sie vermehrt in den Abendstunden, was dazu führt, dass Sie nachts häufiger zur Toilette gehen müssen. Ursache für die nächtlichen Toilettengänge können jedoch auch Schlafstörungen sein. Wenn Sie tief schlafen, bemerken Sie die Blasenfüllung normalerweise nicht. Erst am Morgen nehmen Sie wahr, dass sich die Blase gefüllt hat, und entleeren sie dann. Die erste Entleerungsmenge morgens ist deshalb meist auch höher als am restlichen Tag. Liegen Sie nachts wach, spüren Sie die Füllung

der Blase und neigen dazu, zur Toilette zu gehen. Vielfach schlafen Sie schlecht wieder ein, die Schlafstörungen verstärken sich und Sie gewöhnen der Blase an, nachts mehrfach entleert zu werden. Auch im Fall, dass Sie nach den Geburten häufig über Jahre hinweg nachts wegen der Kinder aufgestanden sind, verlernen Sie es durchzuschlafen.

Der nächtliche Blasendrang kann auch eine überaktive Blase (Dranginkontinenz) sein oder in seltenen Fällen auf Herz- oder Nierenerkrankungen hinweisen.

## Unruhige Tage

Die Angst Urin zu verlieren macht unsicher. Ständige vorbeugende Toilettengänge sollen verhindern, dass es zu einem unwillkürlichen Urinabgang kommt. Die Blasenfüllmenge nimmt dadurch immer mehr ab. Der Teufelskreis beginnt: Die Blase verkleinert sich und immer früher entsteht das Gefühl zur Toilette gehen zu müssen. Denn die Rezeptoren in der Blase messen nicht die tatsächliche Urinmenge, sondern sie messen – vereinfacht gesagt – die Dehnung der Blasenwand. Die Meldung an unser Gehirn »Bitte die Toilette aufsuchen« kommt also immer eher.

## »Gutgemeinte Ratschläge«

Die bisher geschilderten Probleme sind typisch und werden von vielen Frauen so empfunden. Schildern Sie dieses Problem Ihrem Arzt, Physiotherapeuten oder viel-

leicht einer Freundin, beginnen oft die »gut gemeinten Ratschläge«. »Bleib doch nachts einfach liegen.« »Das ist in Ihrem Alter ganz normal.« »Kneifen Sie zusammen und halten länger an.« So einfach funktioniert es aber nicht: Zu lange schon haben sich ungünstige Gewohnheiten entwickelt.

Die Beckenbodenmuskulatur ist zu schwach und der Blasenverschluss ist unvollständig. Durch den Östrogenmangel, der mit den Wechseljahren natürlicherweise entsteht, kann sich eine Überaktivität der Blase (Drangsymptomatik) bilden. Hier führen überfallartige, starke Kontraktionen des Blasenmuskels zu einer schwallartigen Entleerung. Vielleicht haben Sie aber auch durch ein verändertes Gesundheitsbewusstsein Ihre Trinkmenge stark erhöht. Infolgedessen kommt es zu hohen Füllmengen in der Blase. 700 Milliliter sind da nicht selten. Eine solch große Menge kann jedoch zur Folge haben, dass Sie bereits auf dem Weg zur Toilette Urin verlieren. Ihnen den Tipp zu geben, doch mal länger »anzuhalten«, wäre schlichtweg falsch. Doch wie kann man erkennen, welcher Ratschlag richtig ist und welche Ursache Ihre »Blasenschwäche« hat?

## Ein erster Schritt – Blasentagebuch

Ein Blasentagebuch zu führen ist einfach und kann auch von Ihnen selber ausgewertet werden. Hierzu sollten Sie sich einen Messbecher zulegen, der eine

große Öffnung hat und einen Liter Flüssigkeit fasst. Sie messen Ihre Blasenentleerung über 24 Stunden an einem Tag, an dem sie überwiegend zuhause sind. Sie beginnen morgens und fangen den Urin im Messbecher auf und schreiben den Wert sowie die Uhrzeit der Entleerung anschließend auf. So verfahren Sie nun bei jedem Toilettengang, auch nachts. Notieren Sie ebenso, ob der Drang sehr stark war und ob Sie auf dem Weg zur Toilette Urin verloren haben und welche Menge und Art der Getränke, die Sie zu sich nehmen – mit der entsprechenden Uhrzeit. Ein starker Blasendrang kann durch bestimmte Getränke wie Kaffee, schwarzen oder grünen Tee ausgelöst werden.

Versuchen Sie selbst Rückschlüsse zu ziehen oder Zusammenhänge zu erkennen. Beobachten Sie, wie oft Sie vorbeugend zur Toilette gegangen sind, und schauen sich die entsprechenden Werte an. Meist sind sie sehr niedrig. Probieren Sie in Zukunft als erste Maßnahme die »vorbeugenden Gänge« zu vermeiden.

Was ist »normal«? Eine durchschnittliche Blasenentleerung sollte zwischen 350 und 450 Milliliter betragen. Werte über 500 Milliliter sind zu hoch. Hier sollten Sie überprüfen, ob Sie den Blasendrang zu häufig übergangen haben und in Zukunft rechtzeitig gehen. Werte, die unter 250 Milliliter liegen, deuten auf eine reduzierte Blasenkapazität oder auf falsche Entleerungsgewohnheiten hin. Hier sollten Sie sich bemühen, den Drang auch einmal fünf Minuten »auszuhalten« und dies dann langsam in kleinen Schritten zu steigern. Beginnen Sie damit im häuslichen Bereich.

Nun ist es wichtig, die nächtlichen Entleerungen anzuschauen. Auch hier gilt: Notwendig ist eine Entleerung erst ab circa 350 Milliliter. Liegen die Werte deutlich darunter, sollten Sie zunächst versuchen, liegen zu bleiben und nicht zur Toilette zu gehen. Falls es sich nur um eine falsche Angewohnheit handelt, dauert es vielleicht einige Nächte, aber dann werden Sie wieder durchschlafen.

Klappt dies nicht und müssen Sie nachts häufiger als zwei- bis dreimal zur Toilette, kann dies auf eine Dranginkontinenz hinweisen. In diesem Fall sollten Sie Ihren Hausarzt oder Gynäkologen ansprechen. Hier kann eine weitere Diagnostik und eventuell eine medikamentöse Therapie notwendig sein.

Sind die Werte nachts sehr hoch und müssen Sie öfter als zwei- bis dreimal zur Toilette, verändern Sie zunächst Ihr Trinkverhalten am Abend und testen es, nach 18.00 Uhr nichts mehr zu trinken. Beträgt das Entleerungsvolumen nachts mehr als 50 Prozent der gesamten Menge und ist am Tag eher niedrig, obwohl Sie abends nichts mehr trinken, sollten Sie dies ebenfalls mit Ihrem Arzt besprechen.

### Beckenbodentraining – der Schlüssel zum Erfolg

Die Erfahrung zeigt, dass schon das Führen eines Blasentagebuches zu einer Bewusstseinsveränderung führt. Probieren Sie es aus. Versuchen Sie Ihr Blasenvolumen in Richtung »normal« zu verändern. Wiederholen Sie das Blasentagebuch nach vier Wochen und vergleichen es mit den Ausgangswerten. Dies ist ein erster Schritt. Zur Unterstützung ist es oft sinnvoll, ein vom qualifizierten Physiotherapeuten angeleitetes Beckenbodentraining durchzuführen. Der bessere Blasenverschluss und eine kräftige Beckenbodenmuskulatur helfen, Ihre Entleerungsgewohnheiten Schritt für Schritt zu verändern. Durch diese einfachen Maßnahmen können in vielen Fällen aufwendige Untersuchungen und Operationen vermieden werden.

**Martina Grosch**  
**Physiotherapeutin**  
**Gesundheitswissenschaftlerin (B.Sc.)**

### Weitere Infos

Homepage der Deutschen Kontinenzgesellschaft  
[www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)

### MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: