



APOTHEKE WYSS

## Gesundheitstipp:

# BLASENSCHWÄCHE

### Ein Thema, über welches man nicht gerne spricht ...

Unfreiwilliger Harnabgang - mit dem Fachwort "Inkontinenz" bezeichnet - ist ein Thema, welches man gern verschweigt.

Wenn man aber bedenkt, dass in der Schweiz schätzungsweise 400'000 Menschen von Inkontinenz betroffen sind, sollte das Thema trotzdem angesprochen werden: fast immer lässt sich nämlich mit geeigneten Mitteln eine Besserung oder Heilung des Leidens erreichen.

### Keine Alterserscheinung - eine "echte" Erkrankung

Von Blasen Schwäche Betroffene vermeiden oft aus Furcht vor peinlichen Zwischenfällen Ausflüge oder gesellschaftliche Anlässe. Viele vertrauen ihr Problem nicht einmal dem Hausarzt an, weil sie es als unvermeidbare Alterserscheinung ansehen.

Dabei gibt es viele verschiedene Gründe für unfreiwilligen Urinabgang: Geburten, Blasenentzündung oder die Wechseljahre gehören ebenso dazu wie Parkinson-Syndrom, Schlaganfall und Diabetes. Schliesslich können auch gewisse Medikamente als Nebenwirkung eine Blasen Schwäche hervorrufen.

### Verschiedene Formen - verschiedenen Therapien

Man unterscheidet verschiedene Inkontinenz-Formen, welche auch unterschiedlich behandelt werden:

- **Stress-Inkontinenz: eine Schwäche des Schliessmuskels**

Ohne vorherigen Harndrang verlieren die Betroffenen - **meist Frauen** - beim **Husten, Lachen** oder bei körperlicher **Anstrengung kleinere bis mittlere Mengen** Urin. Die kurzfristige Druckerhöhung im Unterbauch bedeutet **Stress** für den Schliessmuskel, welcher plötzlich nachgibt.

Diese Form der Inkontinenz tritt auf, wenn der Schliessmuskel, z.B. nach einer Geburt, geschwächt ist. Bei Frauen führen spezielle Gymnastikübungen meist zur vollständigen Lösung des Problems! Diese "nebenwirkungsfreie Therapie" sollte richtig gelernt und regelmässig durchgeführt werden. (Kurse unter Leitung von Physiotherapeutinnen sind vorteilhaft). Bei Männern kann im Fall einer Stressinkontinenz eine Operation nötig sein, weshalb sie das Problem unbedingt mit dem Hausarzt besprechen sollten.

- **Drang-Inkontinenz: ein überaktiver Blasenmuskel**

Der ballonförmige Blasenmuskel zieht sich bei gefüllter Blase zusammen, worauf man Harndrang verspürt. Die folgende Entleerung der Blase kann man normalerweise bewusst steuern.

Im Fall von Drang-Inkontinenz verspüren die Betroffenen einen **plötzlichen Harndrang**, welcher so stark ist, dass sie die Toilette oft nicht mehr rechtzeitig erreichen und **grössere Mengen** Urin verlieren.

Als Grund für diese Form der Inkontinenz kommen viele Erkrankungen in Frage, welche nach **Abklärung durch den Arzt** oft medikamentös behandelt werden können. So gibt es spezielle krampflösende Mittel für den Blasenmuskel, bei einer Infektion sind ev. Antibiotika notwendig oder manchmal werden mit pflanzlichen Mitteln sehr gute Resultate erzielt.



- **Überlauf-Inkontinenz: eine eingengte Harnröhre**

Die Betroffenen sind **meistens Männer**. Sie verlieren oft unwillkürlich kleinere Mengen Urin ("Tröpfeln") und der Harnstrahl ist nur schwach, obwohl die Blase gefüllt ist und sie Harndrang verspüren.

Die Ursache dieser Inkontinenz-Form ist eine Einengung der Harnröhre, meistens durch eine vergrösserte Prostata. Eine **ärztliche Untersuchung** ist hier unbedingt notwendig. Bei gutartiger Erkrankung können verschiedene Medikamente eine Besserung erzielen, im Falle einer bösartigen Erkrankung bietet eine schnelle Therapie die besten Heilungschancen.

### **Inkontinenz-Produkte: Hygiene, Sicherheit und Diskretion**



Unabhängig von der Ursache des Problems sind spezielle Inkontinenz-Produkte hilfreich. Im Gegensatz zu Monatsbinden oder ähnlichem enthalten sie spezielle Substanzen, welche **Flüssigkeit sofort binden**. Der Urin wird so in eine gel-artige Substanz verwandelt, welche sich nicht feucht anfühlt und auch keinen Geruch entwickelt.

Der Vorteil solcher Produkte ist nebst dem sicheren Gefühl unter anderen Menschen (man sieht und riecht nichts) auch die bessere Hygiene: Infektionen und wunder Haut wird durch das feuchtigkeitsbindende Material sehr gut vorgebeugt.

Es existieren verschiedene Produkte z.B. in Form von selbstklebenden Einlagen in die Unterwäsche, Einlagen, welche mit Netzhöschchen fixiert werden, eigentliche Höschchen ("Slips", "Pants") und weitere Formen.

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne über die verschiedenen Inkontinenzprodukte und Massnahmen gegen Blasenschwäche.

Das geeignete Produkt zu finden ist manchmal eine Frage des Ausprobierens. Dazu stehen **Muster** zur Verfügung, welche wir Ihnen gerne mitgeben.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

#### **Weitere Informationen**

- Buchtip: "Blasenschwäche", Dr. Elmar Wilde (Verlag Wolfgang Kastner, Kiel, 1992)
- Gratis-Broschüren verschiedener Firmen
- <http://www.medesign.de/d04.htm>
- <http://www.tena.ch>

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit

Roland und Philipp Wyss  
Barbara Göring