



# 10 Tipps

bei Blasenschwäche



# Was ist eine Blasenschwäche?

Eine Blasenschwäche (hyperaktive Blase oder Overactive Bladder OAB, umgangssprachlich Blasenschwäche) ist ein häufiges, meist tabuisiertes Leiden. Zu den Beschwerden zählen unter anderem der plötzliche und akute Drang zum Wasserlassen, häufige Toilettengänge oder unkontrollierter Harnverlust.

## Tipps für Betroffene



### **Gewichtskontrolle**

Ein zu hohes Körpergewicht bewirkt durch den Druck auf den Beckenboden eine Schwächung der Muskulatur. Bereits eine Gewichtsreduktion von fünf bis zehn Prozent kann sich positiv auf die Blase auswirken.<sup>1</sup>



### **Auf stimulierende Getränke verzichten**

Kaffee, Tee und Cola enthalten Koffein. Dieses hat einen harntreibenden Effekt und stimuliert die Blase, was den Drang zum Wasserlassen erhöht. Versuchen Sie den Konsum einzuschränken oder ganz darauf zu verzichten. Dasselbe gilt für alkoholische Getränke.<sup>2</sup>



### **Scharfe und säurehaltige Nahrungsmittel meiden**

Verzichten Sie auf scharfe Speisen wie Chillis, Meerrettich oder scharfe Currys. Meiden Sie Zitrusfrüchte und -säfte, diese sind stark säurehaltig und können die Blase irritieren. Ebenso können Cranberrysaft und kohlenensäurehaltige Getränke – auch koffeinfreie – Symptome verschlechtern.<sup>3</sup>



### **Ballaststoffreiche Ernährung**

Verstopfung kann zu Harninkontinenz führen oder eine Harninkontinenz verschlimmern. Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst (ausser Zitrusfrüchten), Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.<sup>4</sup>



### **Genug Trinken**

Versuchen Sie pro Tag rund ein bis zwei Liter Flüssigkeit zu trinken. Je nach Klima, Temperatur und körperlicher Aktivität kann sich der Flüssigkeitsbedarf verändern. Eine ungenügende Flüssigkeitszufuhr verschlimmert die Symptome, da der konzentrierte Urin den Blasenmuskel reizt.<sup>2</sup>



### **Nicht häufiger als nötig**

Zögern Sie Ihren Toilettengang hinaus. Wenn Sie die Toilette häufiger als nötig aufsuchen, gewöhnt sich Ihre Blase an kleine Urinmengen. Was Ihre Blase zusätzlich negativ beeinflussen kann.<sup>2</sup>



### **Training für Ihr Wohlbefinden**

Trainieren Sie Ihre Blase mit gezieltem Beckenbodentraining. Mit der Zeit sollte der Blasenmuskel weniger überaktiv reagieren und wieder besser kontrollierbar sein. Die Zeit zwischen Harndrang und Toilettengang wird so verlängert und unkontrollierter Harnverlust ist weniger wahrscheinlich. Ein Arzt, eine Pflegefachperson oder ein Physiotherapeut beraten Sie beim Blasentraining.<sup>2</sup>



### **Miktionstagebuch**

Führen Sie ein Blasentagebuch und notieren Sie die Anzahl Ihrer Toilettengänge zusammen mit Ihrer Urinmenge. Auf [www.astellas.ch](http://www.astellas.ch) finden Sie ein Miktionstagebuch zum ausdrucken. Alternativ kann Ihnen Ihr Arzt eines zur Verfügung stellen.<sup>2,5</sup>



### **Entspannen Sie Sich**

Stress im Alltag kann Blasenschwäche begünstigen. Gönnen Sie sich kleine Pausen und nehmen Sie sich Zeit für sich und Aktivitäten, die Ihr Wohlbefinden fördern. Entspannungsübungen wie Yoga oder autogenes Training können helfen.<sup>1</sup>



### **Medizinische Unterstützung**

Medikamente ergänzen die allgemeinen Therapiemöglichkeiten bei einer Blasenschwäche. Wenden Sie Sich dazu an Ihren Arzt. Durch gezielte Fragestellung kann er einen auf Sie abgestimmten Therapieplan erstellen.<sup>6</sup>

# Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche

Auch die Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche will dazu beitragen, die Blasenschwäche zu enttabuisieren und vor allem die Betroffenen motivieren, sich einer Fachperson anzuvertrauen, damit die Ursache der Blasenschwäche geklärt und eine gezielte Therapie eingeleitet werden kann. [www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch)

## Weiterführende Informationen

Auf [www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch) (Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche, Gewerbestrasse 12, CH-8132 Egg, Tel. 044 994 74 30, Fax 044 994 74 31) finden Sie weitere Informationen zum Thema Inkontinenz, Hinweise über Veranstaltungen, Links zu Blasen- und Beckenbodenzentren sowie zu den Förderkreisen.

Auf [www.astellas.ch](http://www.astellas.ch) können Sie hilfreiche Broschüren wie zum Beispiel das Beckenbodentraining, ein Miktionstagebuch oder eine ausführliche Patientenbroschüre herunterladen.

**Referenzen:** **1.** <https://www.gesundheit.de/krankheiten/nieren-und-harnwege/blasenschwaechе-und-harninkontinenz/die-10-besten-tipps-gegen-blasenschwaechе>. Accessed: January 2020. **2.** Overactive Bladder Syndrome. Patient. Available from: <https://patient.info/health/lower-urinary-tract-symptoms-in-women-luts/overactive-bladder-syndrome>. Accessed: January 2020. **3.** Curb the Urge for a Stronger Bladder. Cherokee Women's Health Specialists. Available from: <https://cherokeewomenshealth.com/2012/10/strong-bladder/>. Accessed: January 2020. **4.** <https://www.for-me-online.de/gesundheits-und-wellness/frauen-und-gesundheit/ernaehrung-bei-inkontinenz>. Accessed: January 2020. **5.** <https://www.inkozell.de/blog/2018/03/12/miktionsprotokoll-das-etwas-andere-tagebuch/?cn-reloaded=1>. Accessed: January 2020. **6.** <https://www.inkontinex.ch>. Accessed: January 2020.