

Sie bestimmen Ihr Leben. Nicht Ihre Blase.

Patienteninformationen zur überaktiven Blase



Herausgeber: Astellas Pharma AG



Das erwartet Sie

Wer heute an einer überaktiven Blase leidet, muss das nicht einfach hinnehmen. Im Gegenteil: Die überaktive Blase lässt sich oft erfolgreich behandeln. In vielen Fällen helfen beispielsweise allgemeine Massnahmen wie Beckenbodentraining und/oder wirksame Medikamente.

Wenn die Blase verrückt spielt	4	Die richtigen Worte finden	14
Ein Leiden, viele Namen	5	Das macht der Arzt	15
Wenn es unfreiwillig tröpfelt	6	Therapie auf drei Säulen	16
Klarheit gewinnen	7	Arzneimittel für die Blase	17
Test zum Thema Blasenschwäche	8	Die Blase trainieren	18
Das millionenfach tabuisierte Leiden	9	Trinken nicht vergessen	19
Endlich wieder frei sein	10	Den Beckenboden entdecken	20/21
Blasenkapazität	11	Sorgen Sie für sich	22
Frauen und Männer betroffen	12	Glossar	23
In fachkundigen Händen	13	Ansprechpartner	24

Anmerkung: Wenn im Folgenden männliche Formen verwendet werden, so sind stets weibliche und männliche Personen gemeint.



Wenn die Blase verrückt spielt

Seit wir den Windeln entwachsen sind, können wir uns auf das rechtzeitige Signal unserer gesunden Blase verlassen: Wenn sie voll ist, suchen wir die Toilette auf. Es ist für uns völlig selbstverständlich; wir denken gar nicht darüber nach.

Erst wenn uns der Harndrang immer öfter und dazu plötzlich und unerwartet überfällt, merken wir, wie wichtig dieses Körpersignal in unserem alltäglichen Leben ist. Wir erkennen, wie belastend es sein kann, wenn die Blase nicht mehr wie gewohnt «funktioniert». Schliesslich spüren wir schon bei geringen Füllungsmengen einen gewaltigen Harndrang, so dass wir überstürzt zur Toilette eilen müssen. Das bedeutet immensen Stress.

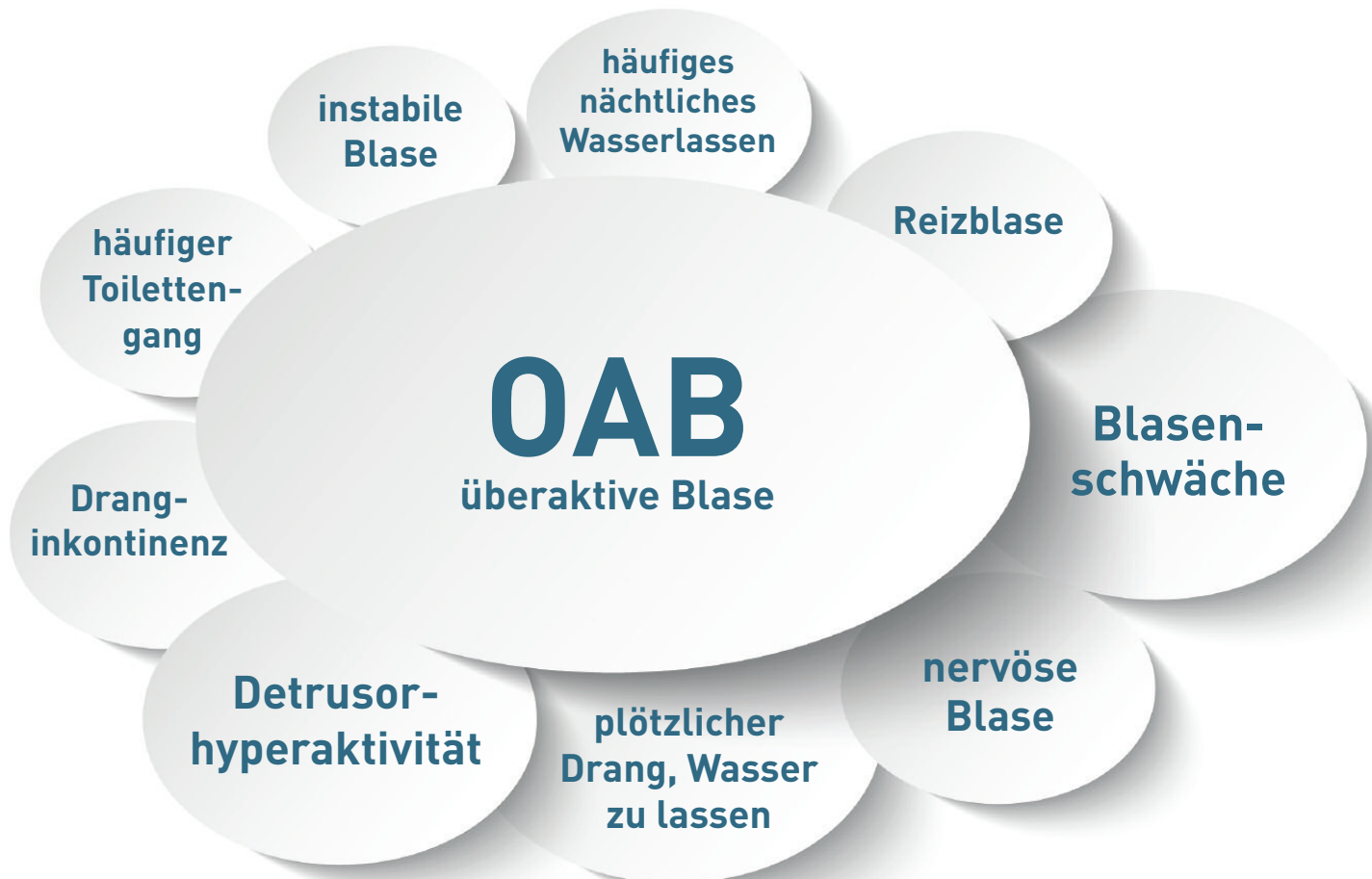
Kennen Sie das Symptom des plötzlichen Harndrangs bei sich oder einer nahe stehenden Person? Dann wissen Sie, wovon die Rede ist.





Ein Leiden, viele Namen

Überfallartiger Harndrang, der meistens gemeinsam mit nächtlichem (Nykturie) und/oder häufigem Wasserlassen (Pollakisurie) auftritt, fassen Mediziner unter dem Begriff «überaktive Blase» (overactive bladder, OAB) zusammen. Der Volksmund spricht auch von der Reizblase. Die überaktive Blase kann mit oder ohne unfreiwilligen Urinverlust auftreten.





Wenn es unfreiwillig tröpfelt

Fachleute unterscheiden vor allem zwei Arten des ungewollten Harnverlustes (Inkontinenz): die Drang- und Belastungsinkontinenz. Allerdings können sie auch gleichzeitig auftreten. Das Phänomen bezeichnen die Experten als Mischinkontinenz.

Dranginkontinenz

Die Dranginkontinenz hat ihre Ursache im Zusammenspiel von Blase und Gehirn. Die Ursachen sind noch nicht geklärt; vermutlich spielen folgende Faktoren eine Rolle:

- Fehlende Reizunterdrückung im Gehirn
- Zusammenziehen der Blase schon im mässig gefüllten Zustand
- Heftiger Harndrang ohne oder mit nur kurzer Vorwarnzeit
- Kein Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten

Typische Folgen sind:

- Schwallartiger, unfreiwilliger Harnverlust

Belastungsinkontinenz

Eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur ist verantwortlich für die Belastungsinkontinenz.

- Kein ungewohnt starker Harndrang
- Geschwächtes Bindegewebe des Beckenbodens stabilisiert nicht ausreichend

Typische Folgen sind:

- Geringe Mengen Harnverlust beispielsweise beim Niesen, Husten, Lachen, Heben, Laufen, Springen durch den erhöhten Druck auf die Blase
- Tropfenweiser, unfreiwilliger Harnverlust



Klarheit gewinnen

Um herauszufinden, ob Sie unter einer überaktiven Blase leiden, haben wir einen kurzen Test für Sie vorbereitet. Dort nennen wir die wichtigsten Symptome, die für eine überaktive Blase oder andere mögliche Ursachen einer Harninkontinenz sprechen könnten.

Der Test und Ihr persönliches Auswertungsergebnis ersetzen nicht die Diagnose durch einen Arzt!

Sie können jedoch ein Hinweis dafür sein, dass Sie Ihre Beschwerden weiter abklären lassen sollten. Und vielleicht ist das Ergebnis auch ein erster Schritt, sich bewusster mit dem Thema Blase und ihrem Einfluss auf Ihr persönliches Wohlbefinden zu beschäftigen.

Verstehen Sie den Test als Anregung. Nutzen Sie ihn, um Ihren Arzt anzusprechen und ihn um Rat und medizinische Hilfe zu fragen.





Test Blasenschwäche

Einfach ausfüllen und Klarheit gewinnen	Trifft gar nicht zu	Trifft ein bisschen zu	Trifft zu	Trifft in hohem Masse zu	Punkte
Es fällt mir schwer, den Urin zu halten, wenn ich den Drang zum Wasserlassen verspüre.	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	<input type="text"/>
Ich muss tagsüber häufig zur Toilette.	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	<input type="text"/>
Ich wache in der Nacht mit Harndrang auf.	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	<input type="text"/>
Manchmal verliere ich Urin.	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	<input type="text"/>

Auswertung

Sie haben am Ende des Tests vier Punkte oder mehr?

Sprechen Sie möglichst bald mit einem Arzt über Ihre Blasenbeschwerden.

Hinweis

Ein Test kann keine ärztliche Untersuchung ersetzen, sondern dient lediglich als Orientierung. Wenn Sie Probleme mit Ihrer Blase haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Total Punkte



Das millionenfach tabuisierte Leiden

Möglicherweise fühlen Sie sich mit Ihren Beschwerden mutterseelenallein. Bislang haben Sie aus Scham davor zurückgeschreckt, mit jemandem über Ihre überaktive Blase zu sprechen. Weder Ihr Arzt noch Ihre Familie, Ihre Freunde oder Arbeitskollegen wissen etwas von Ihren Problemen.

Sie sind kein Einzelfall

Fast jeder Fünfte der über 40-Jährigen Schweizer leidet darunter. Mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit stark zu.

Das wussten Sie nicht? Kein Wunder, denn genau wie für Sie sind auch für andere Betroffene Blasenprobleme noch immer ein Tabu.

Das sind die Fakten

- Die Dunkelziffer an OAB-Betroffenen ist immens hoch.
- Nur ein Bruchteil der Patienten sucht einen Arzt auf.
- Viele leiden stattdessen im Stillen und verlieren nach und nach an Lebensqualität.
- Zu wenige wissen: Die OAB ist oft wirksam therapierbar.





Endlich wieder frei sein!

Die Symptome und Auswirkungen der überaktiven Blase belasten Sie vermutlich sehr. Umfragen und Studien haben ergeben, dass sich Menschen mit einer überaktiven Blase kränker fühlen als diejenigen, die an Diabetes, Rheuma oder anderen Erkrankungen leiden.

Die überaktive Blase ist ein verstecktes Leiden; keiner sieht Ihnen Ihre Erkrankung an. Dennoch beherrscht sie Ihr Leben. Tag und Nacht, zu Hause, im Urlaub oder im Beruf begleitet Sie die Angst, es nicht mehr rechtzeitig auf die Toilette zu schaffen und unfreiwillig Urin zu verlieren.

Diese Unfreiheit belastet schwer. Die Erfahrungen anderer Patienten zeigen es.

- «Ständig müssen ist das eine, ständig daran denken müssen das andere.»
- «Entweder ich weiss genau, wo auf meinem Weg die nächste Toilette ist, oder ich bleibe gleich zu Hause.»
- «Ich habe meinen Beruf aufgegeben. Und meine Sexualität.»
- «Bewegungsradius, Entscheidungsfreiheit, Lebensqualität – mit einer überaktiven Blase gehen viele Dinge gegen null.»





Blasenkapazität

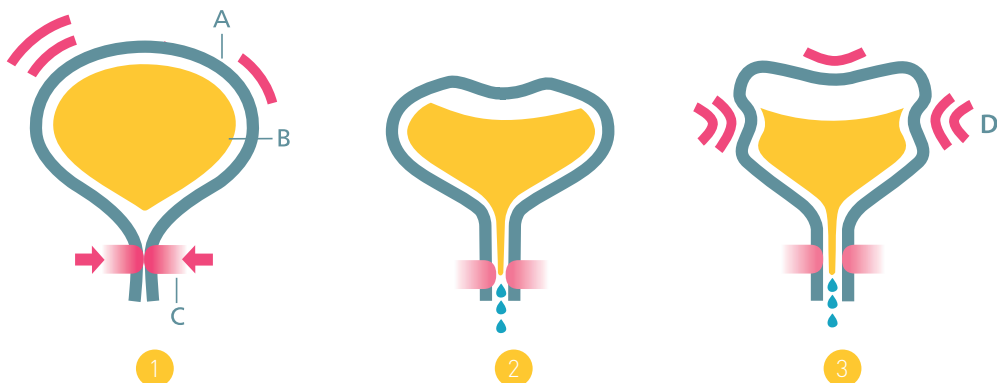
Jeglicher Flüssigkeitsgehalt in Lebensmitteln, sowie Getränke werden über Nieren und Blase ausgeschieden. Die täglich gebildete Urinmenge (lateinisch: urina, «Wasser») ist von unserer Trinkmenge, von Ernährung, Blutdruck und Körpertemperatur abhängig. Täglich sammeln sich etwa 1 bis 1,5 Liter Urin in der Blase. Gesunde Männer verspüren bei etwa 350 bis 750 Millilitern Harndrang, Frauen bei 250 bis 550 Millilitern.

Vom Harndrang beherrscht

Menschen mit einer überaktiven Blase spüren möglicherweise schon bei 100 bis 200 Milliliter Füllung den Harndrang. Normalerweise können Sie das Dranggefühl und den Zeitpunkt der Entleerung (Miktion) willentlich steuern. Wenn Sie an einer überaktiven Blase leiden, geht das Zurückhalten jedoch kaum oder gar nicht.

Sie haben die Wahl

Jetzt sollte ein Arzt Ihre Beschwerden abklären und Ihnen eine geeignete Therapie vorschlagen. Dazu gehören Massnahmen wie Beckenbodentraining und Medikamente. Das Ziel der Behandlung ist es zu verhindern, dass sich die Blase vorzeitig zusammenzieht. Unter der Therapie normalisieren sich Füllmenge und Harndrang wieder, und Sie haben mehr Zeit für den entspannten Gang zur Toilette.



- A: Blasenwand
- B: Harn
- C: Schliessmuskel
- D: Überaktive Blase, sie zieht sich zusammen



Frauen und Männer sind betroffen

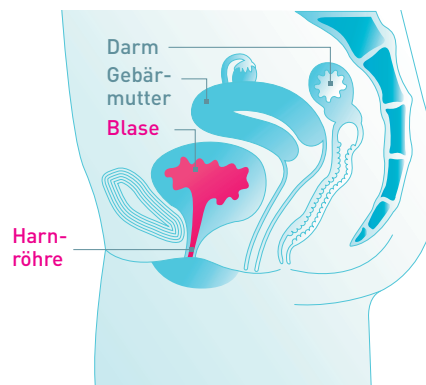
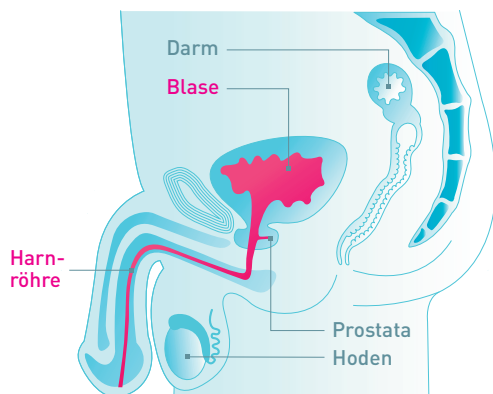
Die genauen Ursachen der überaktiven Blase sind selbst für die Experten noch immer ein Rätsel. Wissenschaftler gehen davon aus, dass das Zusammenspiel von beteiligten Nervenfasern, Gehirn und Blase gestört ist. Möglicherweise melden auch die Nerven der Blase dem Gehirn einen falschen Füllungsstatus. So passiert es, dass sich der Blasenmuskel plötzlich und unvorhersehbar reflexartig zusammenzieht, obwohl er während der Füllungsphase entspannt sein sollte. Die Blase will sich entleeren oder tut es tatsächlich.

Häufige Auslöser einer OAB beim Mann:

- Gutartig vergrößerte Prostata
- Harnröhrenverengungen und -entzündungen

Häufige Auslöser einer OAB bei der Frau:

- Östrogenmangel im Bereich des Beckenbodens (Scheide/Harnröhre)
- Häufig wiederkehrende Blasenentzündungen
- Senkung der Organe im unteren Becken wie Blase und Gebärmutter
- Beeinträchtigung der Beckenbodenkraft durch Bindegewebsschwäche





In fachkundigen Händen

Die Logik ist so simpel wie zwingend: Ein Arzt kann Ihnen nur dann helfen, wenn er Ihre Beschwerden kennt. Fassen Sie sich deshalb ein Herz und erzählen Sie ihm von Ihren Problemen. Er wird einige klärende Untersuchungen veranlassen und in Absprache mit Ihnen eine Therapie zusammenstellen, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Es bedarf sicherlich einiger Überwindung, sich jemandem nach der langen Zeit des Leidens und Schweigens anzuvertrauen. Aber dafür ist es nie zu spät. Beginnen Sie lieber heute als morgen Ihren Weg in ein selbstbestimmtes Leben. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder direkt an einen Facharzt wie den Urologen oder Frauenarzt.





Die richtigen Worte finden

Beim Gedanken an das erste Arztgespräch fallen Ihnen vielleicht nicht gleich die richtigen Worte ein. Hier finden Sie einige Aussagen, die Ihnen weiterhelfen können. Sie werden sehen: Ist der Anfang erst einmal gemacht, wird es Ihnen zunehmend leichter fallen, über Ihr Anliegen zu reden.

«...Der Harndrang kommt ganz plötzlich und erlaubt keinen Aufschub.»

«...Ich habe schon versucht, weniger zu trinken, um das Problem in den Griff zu bekommen.»

«...Mitunter schaffe ich es nicht mehr rechtzeitig zur Toilette.»

«...Meine Blase raubt mir den Schlaf.»

«...Ich habe Angst, ich könnte es nicht rechtzeitig zur Toilette schaffen.»

«...Ich traue mich kaum noch an Orte, an denen ich nicht weiss, wo die nächste Toilette ist.»

«...Ich habe meinen gesamten Tagesablauf auf die häufigen Toilettengänge eingestellt.»

«...Der Harndrang tritt so heftig und plötzlich auf, dass ich mir zur Sicherheit Einlagen besorgt habe.»

«...Bei Verabredungen oder im Beruf bringt mich meine Blase immer wieder in Erklärungsnot.»

«...Durch das häufige nächtliche Aufstehen fühle ich mich am Tag oft schlapp.»



Das macht der Arzt

Beim ersten Gespräch wird sich der Arzt intensiv nach Ihren Beschwerden erkundigen. Er muss genau wissen, wie oft Sie auf die Toilette gehen, wie viel Sie trinken und wie häufig Sie Harn-drang haben. Darum wird er Sie bitten, bis zu Ihrem nächsten Besuch einen Miktionskalender auszufüllen.

Das Einmaleins der OAB-Diagnose

Ihr Arzt wird ausserdem verschiedene Untersuchungen veranlassen. Mit Hilfe eines Urintests schliesst er unter anderem einen Harnwegsinfekt aus. Die Ultraschalluntersuchung der Blase nutzt er, um den nach einem Toilettengang in der Harnblase verbleibenden Urin (Restharn) zu messen. Gelegentlich sind Spezialuntersuchungen wie Röntgenaufnahmen oder eine Blasen-spiegelung (Zystoskopie) notwendig.

Da beim Mann die Prostata (Vorsteherdrüse) Beschwerden der Blase mit verursachen kann, wird der Arzt dieses Organ bei den Untersuchungen mit einbeziehen. Beim Mann gehört ausserdem eine Harnflussmessung (Uroflowmetrie) zur Basisdiagnostik.

Durch die einfachen diagnostischen Massnahmen bekommt Ihr Arzt erste Hinweise darauf, ob Sie unter einer körperlichen Erkrankung leiden, die ebenfalls mit OAB-Symptomen einhergeht, und ob eine weitere Diagnostik ratsam oder notwendig ist. Im Einzelfall wird er das genau mit Ihnen besprechen. Wenn sicher ist, dass Sie unter einer überaktiven Blase leiden, wird Ihr Arzt mit Ihnen auf der Basis der Untersuchungsbefunde über mögliche Therapien sprechen.





Therapie auf drei Säulen

Das Ziel der Therapie ist es, die Symptome Harndrang, häufiges und/oder nächtliches Wasserlassen sowie gelegentlichen Harnverlust zu beheben oder zumindest zu lindern. Bei der Wahl der Therapie wird der Arzt Ihnen mögliche Behandlungsmethoden erläutern und vorschlagen. Die Behandlung der überaktiven Blase umfasst drei wesentliche Punkte.

Blasentraining und Trinkverhalten

Gezieltes Blasentraining hilft Ihnen, Ihren Harndrang zu kontrollieren, indem Sie nur zu festgesetzten Zeiten auf die Toilette gehen. So kann es Ihnen gelingen, die zeitlichen Abstände zu verlängern.

Beckenbodentraining

Gezielte spezielle Übungen unterstützen Sie dabei, den Beckenboden wieder willentlich so zu beeinflussen, dass die Inkontinenz unter körperlicher Belastung nachlässt.

Medikamentöse Behandlung

Moderne Medikamente ergänzen die allgemeinen Therapiemöglichkeiten. Lesen Sie dazu mehr auf den folgenden Seiten.





Arzneimittel für die Blase

Auch in früheren Zeiten war das Symptom einer «Reizblase» oder «schwachen Blase» bekannt. Damals wie heute gilt: Wenn leichtere Beschwerden vorliegen wie ein dauerndes Reizgefühl (ohne krankhafte Ursachen), können Naturheilmittel wie Tee oder andere Zubereitungen eingesetzt werden.

Die Inhaltsstoffe werden beispielsweise aus bestimmten Pflanzenteilen von Kürbis, Haargerste, Birken, Schachtelhalm, Hauhechel und Liebstöckl gewonnen. Die Anwendung beruht auf traditioneller Erfahrung.

Ärzte behandeln die überaktive Blase zudem mit Substanzen, die am Blasenmuskel wirken. Hier stehen verschiedene Präparate zur Verfügung, die der Arzt individuell (patientengerecht) einsetzen kann.

Im Ergebnis wird die übermäßige Aktivität der Harnblase gedämpft. Das kann die (zu) häufigen Toilettengänge und oft auch den Urinverlust verringern.

Alle Medikamente müssen langfristig, d. h. über mehrere Monate eingenommen werden, damit Sie Ihre volle Wirkung entfalten.

Somit stehen dem Arzt mehrere Möglichkeiten zur Verfügung, die er unter Berücksichtigung Ihrer Bedürfnisse einsetzen kann.



Die Blase trainieren

Ausser den genannten Medikamenten kann Ihnen gezieltes Blasentraining helfen, besser mit dem Harndrang zurechtzukommen. Dazu gehört, dass Sie planen, nur zu festgesetzten Zeiten auf die Toilette zu gehen. Beginnen Sie mit realistischen Zeitabständen und steigern Sie diese dann langsam. Wenn der Harndrang kommt, versuchen Sie, einige Minuten zu warten bzw. den Toilettengang hinauszuzögern.

Auf diese Weise wird es Ihnen gelingen, die Abstände zwischen den Toilettengängen zu verlängern. Das macht Sie im Alltag sicherer und weniger abhängig von öffentlichen Toiletten.

So zögern Sie den Toilettengang hinaus

- Beugen Sie sich hinunter, als ob Sie sich die Schuhe binden würden. Die veränderte Druck-situation verringert das Dranggefühl.
- Bleiben Sie ruhig stehen oder setzen Sie sich noch einmal hin. Atmen Sie dabei ruhig.
- Versuchen Sie sich gedanklich abzulenken, indem Sie sich an den nahenden Urlaub, Ihren Einkaufszettel oder den Termin für den nächsten Friseurbesuch erinnern.





Trinken nicht vergessen!

Der Gedanke «weniger Trinken = weniger Harndrang» wird Ihnen zunächst plausibel erscheinen. Er stimmt jedoch so nicht. Denn wenn Sie weniger trinken oder gar dursten, sammeln sich in der reduzierten Urinmenge reizende Harnbestandteile in höheren Konzentrationen. Das wiederum kann die Blasenüberaktivität verstärken.

Untersuchungen empfehlen eine Trinkmenge von täglich etwa 1–2 Liter. Trinken Sie die Flüssigkeit gleichmässig über den ganzen Tag. Nächtliche Toilettengänge vermeiden Sie, indem Sie das meiste davon vor 18 Uhr trinken. Gehen Sie vor dem Schlafengehen noch einmal auf die Toilette.

Mindestens die Hälfte der täglichen Trinkmenge sollte reines Wasser ohne Kohlensäure sein. Ansonsten bieten sich Saftschorlen, Früchte- und Kräutertees an. Verzichten Sie auf zucker- und süsstoffhaltige Getränke, Kaffee und Alkohol. Sie reizen die Blase und führen dazu, dass Sie häufiger auf die Toilette müssen.





Den Beckenboden entdecken

Medikamente, Blasentraining und Trinkgewohnheiten können Sie durch Beckenbodentraining ergänzen. Studien haben gezeigt, dass Sie mit dieser Kombination Ihre Beschwerden besonders effektiv verbessern können. Methoden wie Elektrotherapie und Biofeedback können das Beckenbodentraining sinnvoll ergänzen.

Wahrscheinlich geht es Ihnen wie vielen Menschen. Bislang haben Sie nicht bewusst auf Ihren Beckenboden geachtet. Dabei hat diese Körperregion viele wichtige Funktionen:

- Der Beckenboden stützt die Organe im Bauchraum und Becken.
- Er verhindert, dass die Blase tröpfelt.
- Er sorgt für mehr Spass beim Sex.

Der Beckenboden besteht aus Bindegewebe und mehreren Schichten Muskulatur. Sie verlaufen zwischen Schambein und Steissbein und bilden eine Art Schlinge um den Genitalbereich. Unter der Harnblase breitet sich der Beckenboden wie eine Hängematte aus.





Den Beckenboden entdecken

Geburten, Übergewicht und dauerhaft schweres Heben schwächen den Beckenboden. Doch wie alle Muskeln, die der Körper willentlich aktivieren kann, können Sie auch den Beckenboden durch gezielte Übungen wieder stärken.

Geortet, geübt, gebessert

Das Training wirkt mit Geduld und regelmässigen Wiederholungen am besten. Um den Beckenboden nachhaltig zu trainieren, sollten Sie mindestens drei Monate konsequent üben. Dabei genügt es, wenn Sie täglich drei Minuten Zeit aufwenden.

Bei den meisten Übungen geht es um gezielt ausgeführte Bewegungen – und nicht um sportliche Leistung.

Auch Männer haben einen Beckenboden

Männer leiden nach einer Prostata-Operation gelegentlich unter unfreiwilligem Urinverlust und Harndrang. Um solche Beschwerden zu reduzieren, machen Sie am besten bereits vor dem Eingriff Beckenbodenübungen. Studien unterstützen dieses Vorgehen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber oder wenden Sie sich an einen spezialisierten Physiotherapeuten.





Sorgen Sie für sich

Ein gesunder Lebensstil unterstützt die Behandlung einer überaktiven Blase. Das kann für Sie jedoch bedeuten, sich von lieb gewordenen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu trennen. Setzen Sie die nachfolgenden einfachen Tipps für sich um. Damit legen Sie den Grundstein, um Ihren Alltag gesundheitsbewusster zu gestalten.

In der Ruhe liegt die Kraft

Versuchen Sie, sich einen ausgeglichenen und ruhigen Lebensstil anzugewöhnen. Schlafen Sie ausreichend und erledigen Sie Ihre Tätigkeiten möglichst ohne Hast.

Ernähren Sie sich gesund

Ernähren Sie sich ballaststoffreich mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Damit leben Sie gesund und beugen Verstopfung vor. Ein nicht geleerter Darm kann durch die anatomische Nähe von Blase und Darm auf die Blase drücken. Dadurch können sich die Symptome einer überaktiven Blase verstärken.

Bleiben Sie fit

Bewegen Sie sich regelmässig an der frischen Luft. Das sorgt für Entspannung und Schwung. Leichte sportliche Betätigung beugt ausserdem Übergewicht vor. Sie bringt auch vorhandenes Übergewicht zum Schmelzen. Damit sinkt der Druck auf die Blase.





Glossar

Beckenboden	Besteht aus Bindegewebe und mehreren Muskeln, die zwischen Schambein und Steissbein verlaufen. Das Training dieser Muskelgruppe beugt Harninkontinenz vor
Belastungsinkontinenz	Unfreiwilliger Harnverlust bei Belastung wie z. B. Niesen, Husten, Hüpfen, etc., verursacht durch einen geschwächten Beckenboden
Detrusor	Äussere Muskelschicht der Harnblase, die aus sogenannten glatten Muskelfasern besteht
Detrusorhyperaktivität	Überaktivität (gehäuftes Zusammenziehen) des Detrusors
Dranginkontinenz	Unfreiwilliger Urinverlust durch plötzlich auftretenden Harndrang bei geringer Blasenfüllung; Betroffene müssen unmittelbar die Toilette aufsuchen
Harndrang	Gefühl, Urin lassen zu müssen (normaler Harndrang bei gefüllter Blase)
Imperativer oder überfallartiger Harndrang	Übermässiger, zu früh auftretender Harndrang bei wenig gefüllter Blase
Inkontinenz	Unfreiwilliger Urinverlust
Miktion	Entleerung der Harnblase
Miktionskalender	Protokoll über Trinkverhalten, Miktionshäufigkeit, Miktionsmenge und Anzahl der Drang- und Inkontinenzepisoden zur Diagnose von Miktionsbeschwerden
Nykturie	Vermehrtes nächtliches Wasserlassen (>1x Unterbrechung des Schlafes, um Wasser zu lassen)
OAB (overactive bladder)	siehe Überaktive Blase
Pollakisurie	Häufiges Wasserlassen (>8x pro 24 h)
Reizblase	Meist gebraucht als alternativer Begriff für überaktive Blase
Restharn	Urin, der nach Entleerung in der Blase verbleibt
Überaktive Blase	Gekennzeichnet durch das Leitsymptom «imperativer Harndrang», meistens begleitet durch häufige Miktionen am Tage oder auch in der Nacht; kann ohne oder mit Inkontinenz einhergehen
Uroflowmetrie	Harnflussmessung (Gesamtmenge, grösstmöglicher Harnfluss, Dauer der Blasenentleerung)
Zystoskopie	Blasenspiegelung

Anmerkung: Wenn in dieser Broschüre männliche Formen verwendet werden, so sind stets weibliche und männliche Personen gemeint.

Haben Sie Fragen zur überaktiven Blase?

Auf www.inkontinex.ch (Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche) finden Sie weitere Informationen zum Thema Inkontinenz, Hinweise über Veranstaltungen, Links zu Blasen- und Beckenbodenzentren sowie zu den Förderkreisen. Oder informieren Sie sich unter www.swissmedinfo.ch.

Mit besten Empfehlungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes

Praxisstempel

Herausgeber: Astellas Pharma AG

