

Physiotherapie und Druckpunktmassage

Medikamentöse Therapie mit Tabletten

Pentosanpolysulfat (PPS)

Andere Substanzen in Tablettenform

Schmerzmittel

Der alternativmedizinische Ansatz

Akupunktur

Die mikrobiologische Therapie

Die Neuraltherapie

Medikamentengabe direkt in die Blase

Minimalinvasive operative Verfahren

Gezielte Überdehnung der Blase (Hydrodistension)

Botox in den Blasenmuskel

Stromvermittelte Medikamentengabe

Entfernung von Blasengeschwüren (Hunnersche Ulzera)

Elektromodulation der Blase

Blasenentfernung und Bildung einer Ersatzblase

Wenn man die Blase entfernt: wohin mit dem Urin?

9. Die undichte Blase

»Stress-incontinence« versus »Belastungsinkontinenz«

Belastungsinkontinenz – was heißt das?

Warum haben Frauen oft eine Belastungsinkontinenz?

Was passiert bei Frauen bei einer Belastungsinkontinenz?

Mechanismus 1: ein geschwächter Muskel

Mechanismus 2: geschrumpfte Polsterung der Harnröhre

Mechanismus 3: Druckwellen bleiben hängen

Mechanismus 4: ausgeleiertes Widerlager unter der Harnröhre

Tritt die Belastungsinkontinenz in unterschiedlicher Stärke auf?

Meist überflüssige Untersuchungen

Patientenbefragungen und Fragebogen

Blasenprotokoll (Miktionstagebuch)

Pad-Test (Vorlagen-Wiegetest)

Sinnvolle Untersuchungen

Urinuntersuchung

Hustenprovokations-Test

Ultraschall zur Restharnbestimmung

Ultraschall im Mündungsbereich der Harnröhre

Spezielle Untersuchungen für den Einzelfall

Blasenspiegelung

Blasendruckmessung

Was tun gegen eine Belastungsinkontinenz?

Schritt 1: Gewichtsreduktion

Schritt 2: lokale Östrogentherapie

Schritt 3: Medikament gegen Belastungsinkontinenz

Schritt 4: Vitamin-D-Mangel ausgleichen

Schritt 5: Beckenbodentraining

Muskelaufbau braucht Zeit

Schnelle und langsame Muskelfasern – unterschiedlich trainieren

Schritt 6: Elektrostimulation beziehungsweise Biofeedback

Schritt 7: Pessartherapie

Unterschiedliche Pessartypen

Praktisches Vorgehen

Schritt 8: Magnetfeldtherapie

Schritt 9: Akupunktur

Schritt 10: Quellmaterialien in die Harnröhre (bulking agents) eingeben

Ungesicherte Therapieverfahren

Lasertherapie

Zelltherapie

Eine Revolution: kleines »Bändchen«, großer Effekt

Hilft diese Operation immer?

Wie aufwendig und belastend ist diese Operation?

Wie erfolgreich ist das »Bändchen«, und wie lange hält es?

Gibt es denn gar keine Komplikationen?

Nach- und Dankeswort

Zum Autor

Register

Quellen

Ich widme dieses Buch meiner lieben Frau Dr. Gabi Roth, unserer Tochter Theresa und meinen Söhnen Maël und Yannig mit den Schwiegertöchtern Anna und Madeleine.

Raus aus der Tabuzone!

Es ist wie so oft: Wenn alles funktioniert, nimmt man ein Organ kaum wahr. Aber wehe, die Selbstverständlichkeit wird gestört. »Ich habe meine Blase nicht mehr im Griff«, sagte eine Patientin, bei der der Drang zur Entleerung so plötzlich und schnell auftrat, dass sie nicht mehr das Haus verlassen wollte. Die junge Frau mit den wiederkehrenden Entzündungen der Blase fügte drastisch hinzu: »Meine Blase vertreibt meinen Mann.«

Nichts fürchten wir so sehr wie Kontrollverlust. Beim Gehirn ist es die Demenz, bei den Knochen die kaputte Hüfte, beim Herz der Infarkt – und bei der Blase?

Sich in der Öffentlichkeit beim Trinken zu verschlucken und dann prustend die eigenen Kleider zu bespritzen, ist peinlich. Aber die Kontrolle über die Blase zu verlieren, ist eine Katastrophe. Dann rückt nämlich dieses Organ, das am liebsten totgeschwiegen wird, ins Zentrum und beherrscht alles Denken und Tun.

Doch nicht nur der unkontrollierte Urinverlust ist eine Sache, mit der wir nichts zu tun haben wollen. Eine Blasenentzündung ist zwar keine Nierenkolik, aber sie zerstört die Tage, weil sich dann alles nur noch um die Krankheit dreht.

Oder nehmen wir das Problem des *Blitzpinkelns*. Eine Betroffene prägte dieses Wort, als ich mit ihr sprach. Wer eine entfesselte Blase hat, verspürt immer wieder ganz plötzlichen, regelrecht überfallartigen Harndrang. Einkäufe werden nicht mehr danach ausgerichtet, was man braucht, sondern wo man *im Notfall* eine Toilette findet.

Viele Menschen werden nachts aus dem Bett getrieben, der eigene Schlaf und der des Partners werden dabei gestört. Wer nachts *mal muss*, ist auf dem Weg zum Bad dem Risiko ausgesetzt, zu stürzen und dabei eine erzwungene Blasenentleerung zu erleiden. Schläfrigkeit und Dunkelheit begünstigen solche Stürze.

Wer glaubt, all dies sei selten, der irrt. Funktionsstörungen der Blase gehören geschlechterübergreifend zu den häufigsten Beschwerden.

Es ist gesellschaftsfähig, über Rhythmusstörungen des Herzens zu sprechen. Aber wer redet am Stammtisch oder im Freundeskreis über seine Blasenbeschwerden? Dabei hätten wir Menschen ohne das Speichervermögen von Blase und Darm wohl kaum die