



FIT UND XUND #3.22

WENN DIE BLASE MACHT, WAS SIE WILL ...

In der Schweiz leiden 11 bis 16 Prozent der Bevölkerung an einer überaktiven Blase, im Alter zunehmend. Das betrifft deutlich mehr Menschen als etwa solche mit Diabetes mellitus (6 bis 7 Prozent).

Zu den Symptomen einer überaktiven Blase gehören kaum kontrollierbarer Harndrang und damit das plötzliche Bedürfnis, Urin zu lösen. Ebenso charakteristisch sind häufige WC-Gänge (täglich mehr als sieben), kleine Urinportionen, vermehrtes nächtliches Wasserlassen und die Angst vor Urinverlust.

Bei normaler Blasenfunktion verspüre ich bei einer Zwei-Drittel-Füllung der Blase ein erstes Dranggefühl, auf das ich aber noch nicht sofort reagieren muss. Ich kann den WC-Gang in Ruhe noch etwas aufschieben, bis ich einen günstigen Zeitpunkt oder Ort gefunden habe. Die Blase fasst etwa 350 bis 700 Milliliter und kann



ohne Pressen vollständig entleert werden. Die Beckenbodenmuskulatur hilft, den WC-Gang aufzuschieben, und entspannt sich für das Wasserlösen.

Der Weg zur Normalisierung meiner Blase führt über eine langsame Verhaltensänderung. Die

Blase soll deshalb so geschult werden, dass wir mit unserem Hirn und unserem Bewusstsein wieder die Kontrolle übernehmen und uns nicht dirigieren lassen.

Folgende Tricks können helfen, den Drang zu beruhigen und den WC-Gang aufzuschieben:

- Ruhig bleiben, tief durchatmen und entspannen, absitzen oder ruhig stehen bleiben.
- Vertrauensvolle, wohlwollende Gedanken
- Acht schnelle Beckenbodenkontraktionen. Das Aktivieren der Schliessmuskulatur beruhigt den Drang.
- Anhaltende, ausdauernde Beckenbodenkontraktion
- Ablenkung: rückwärts zählen, Sudoku lösen, Einkaufsliste schreiben
- Druck mit der Hand auf Vulva/Klitoris bzw. Eichel/Damm
- Oberschenkel zusammendrücken

Wenn sich der Drang beruhigt hat, kann man ohne Eile das WC aufsuchen.

Wichtig ist auch das Trinkverhalten. Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit ist sehr wichtig, etwa für eine gute Filterfunktion der Nieren und eine Spülung der Blase. Oft trinken Menschen mit überaktiver Blase zu wenig, aus

Angst vor Urinverlust. Der konzentrierte Urin reizt dabei die Schleimhaut, die die Blase auskleidet, und führt erst recht zu ausgeprägtem Harndrang.

Als Richtwert für die tägliche Trinkmenge gilt: Körpergewicht mal 30 ergibt die Trinkmenge in Millilitern. Mindestens die Hälfte der Trinkmenge sollte man vormittags trinken, die zweite Hälfte bis 18 Uhr, um nächtliche WC-Gänge zu reduzieren. Trinken Sie am besten Wasser oder ungesüßten Tee.

Das Training der stützenden Beckenbodenmuskulatur verbessert die Wahrnehmung für diese versteckt agierende Muskelgruppe sowie ihre Stütz- und Verschlusskraft, die die Kontinenz gewährleistet.

Karin Mauch
David Kuhn



Physio Total
Feuerthalen