

Blasenschwäche und Inkontinenz bei Frauen

Blasenschwäche ist ein häufiges Symptom von Frauen, nicht jedoch ein „normales“ Symptom des Alterwerdens. Leider gehört Harninkontinenz zu jenen Dingen, über die man nicht gerne spricht. Leider kann sie jedoch das Leben beträchtlich einschränken und erschweren. Womöglich versichten sie bei fortschreitenden Beschwerden immer mehr auf angenehme Unternehmungen und soziale Kontakte. Sie müssen dies nicht hinnehmen. Sie können etwas dagegen tun, egal wie alt sie sind oder wie hektisch ihr Leben ist.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin darüber!

Der häufigste Grund ist, dass die Harnröhre nicht genügend durch das darunter liegend Muskel- und Bindegewebe der Scheide gestützt wird. Mögliche Ursachen sind Entbindungen, schweres Heben, Wechsel oder Östrogenmangel und starkes Übergewicht.

1. Viele Frauen leiden unter unfreiwilligem Harnverlust. Kennen auch Sie das Problem?

Ja Nein

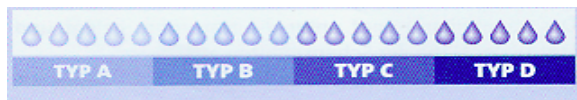
2. Wann tritt der Harnverlust auf?

- a. Plötzlich auftretender Harndrang, kann die Toilette fallweise nicht rechtzeitig erreichen Dranginkontinenz
- b. Beim Lachen, Niesen, Springen und/oder Heben Belastungsinkontinenz
- c. Beides Mischinkontinenz

3. Fragen zum Schweregrad der Belastungsinkontinenz

- a. Seit wann leiden Sie unter Harnverlust?
Seit einem Monat (1) Seit einem Jahr (2) Seit ein paar Jahren (3)
- b. Bei welchen speziellen Gelegenheiten tritt der Harnverlust auf?
Beim Husten, Niesen und Lachen (1) Beim schnellen Gehen, Treppensteigen und Heben (2)
Beim Aufstehen aus sitzender oder liegender Position, fallweise auch nachts (3)
- c. Wie oft tritt der Harnverlust auf?
Selten (1) Einmal in der Woche (2) Täglich (3)
- d. Nimmt der Harnverlust im Lauf der Zeit zu?
Ja (2) Nein (0)
- e. Welche Vorlagen verwenden Sie?
Keine (0) Slipelagen (1) Dickere Vorlagen (2) Windelhosen (3)
- f. Und wie viele pro Tag?
Keine (0) 1-2 (1) 3-5 (2) mehr als 5 (3)
- g. Wie sehr leiden Sie unter Ihrem Harnverlust?
Stört mich nicht sehr, komme gut damit zu Recht (0)
Meine Lebensqualität (soziale Beweglichkeit) ist eingeschränkt (1)
Kann kaum an sozialen Aktivitäten (Ausflügen, Vortragen, Konzerten) teilnehmen (2)
Ich ziehe mich vollkommen zurück und traue mich nicht mehr aus dem Haus (3)

Auswertung:



Für jeden Punkt einen Tropfen

- Typ A: 0 - 5 Momentan ist es ausreichend, wenn sie sich selbst beobachten und das Thema mit ihrer Ärztin besprechen. Unterstützung und Vorbeugung mit alternativen Methoden überlegen
- Typ B: 6 - 10 Mit Beckbodentraining und alternativen Behandlungsformen lässt sich das Fortschreiten der Erkrankung verhindern.
- Typ C: 11- 15 Ihr Lebensgefühl ist stark beeinträchtigt – Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin unbedingt über ihr Problem.
- Typ D: 16 - 20 Sie sollten nicht länger warten. Suchen sie eine Spezialistin auf. Durch einen kleinen Eingriff kann ihre Problematik deutlich verbessert werden.

Welche Therapieformen gibt es?

- o Beckenbodentraining ist gewöhnlich die erste Therapieform um die Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Es wird allein oder in Kombination mit Biofeedback oder Elektrostimulation eingesetzt.
- o Medikamente sind für einige Formen der Harninkontinenz geeignet.
- o Ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten zur Unterstützung mit Akupunktur/TCM/Kräuter

Kleine chirurgische Eingriffe bieten sichere und wirksame Möglichkeiten, um eine Blasenschwäche zu behandeln. Dabei wird ein bandförmiger Netzstreifen unter die Harnröhre eingelegt, der diese unterstützt – besonders bei Belastungen wie Husten oder Niese