

# Rat und Hilfe bei Blasenbeschwerden

**Bad Salzungen** – Das Klinikum Bad Salzungen veranstaltete einen externen „Talk im Klinikum“ im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ). Dem Thema Blasenbeschwerden widmeten sich Iris Böhme, Oberärztin der Klinik für Gynäkologie, und Evelyn Matthäus, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe im MVZ.

Iris Böhme bezeichnet die Blase als „kleines Organ mit vielen Facetten“. Und betont: „Die Blase ist ein Muskel, und der Muskel muss trainiert werden.“ Sie sagte, dass deutschlandweit Blasenentzündungen öfter und in größerer Intensität auftreten. Symptome sind häufiger Harndrang, schmerzhaftes Wasserlassen, Druck- oder Fremdkörpergefühl, Harninkontinenz, Restharngefühl, häufiges nächtliches Wasserlassen, abgeschwächter Harnstrahl, Unterbauch-, Leisten- oder Rückenbeschwerden oder Blut im Urin.

Eine Erkrankung ist die Reizblase. Hier zeige sich, dass die Blase ein Spiegel der Seele sein kann, so die Ärztin. Neben Hormonen sind vor allem Blasen- und Entspannungstraining wie Yoga hilfreich. Eine psychologische Mitbetreuung sei sinnvoll, allerdings schwer zu finden. Die Patientin kann selbst aktiv werden, indem sie Stress reduziert, ausreichend schläft, sich gesund ernährt, die Freizeit genießt und sich mit Familie und Freunden umgibt. Iris Böhme fasst es unter dem Punkt „Lebenspflege“ zusammen. Bei Blasenentleerungsstö-

runge ist eine Blasendruckmessung im Klinikum angezeigt. Die Frauenärzte überweisen zu dieser Untersuchung. Eine mögliche Diagnose kann Belastungsinkontinenz sein. Dabei schließt die Harnröhre nicht richtig, sodass man beim Husten, Lachen oder Heben ungewollt Urin verliert. Die Beckenbodengymnastik spielt hier eine große Rolle. Iris Böhme empfiehlt, die Übungen mit Hilfe einer Physiotherapeutin zu erlernen und täglich 15 bis 20 Minuten durchzuführen. Möglich ist auch das Einsetzen eines Rings oder einer Hormontherapie. „Erst wenn konservativ alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind, können wir auch operieren“, sagt die Ärztin. Zu bedenken sei dabei, dass solch eine OP für etwa zehn Jahre Erfolg verspricht und auch danach die Eigenbemühungen der Frau nicht aufhören. „Die Frau muss mitarbeiten, damit es die Blase dankt.“

Bei Dranginkontinenz handelt es sich um ein nicht zu beeinflussendes Zusammenziehen des Blasenmuskels, was zu unfreiwilligem Harnverlust führt. Anzeichen sind häufiges Wasserlassen auch nachts und ein Harndrang, der nicht unterdrückt oder willentlich gesteuert werden kann. Häufig sind zeitgleich neurologische Erkrankungen wie Schlaganfall oder Multiple Sklerose, aber auch Erkrankungen wie Diabetes zu beobachten. Die Therapiemöglichkeiten sind eingeschränkt. Medikamente haben erhebliche Nebenwirkungen. Besser ist eine Elektrostimulanztherapie, um den Harndrang zu reduzieren.

Bei Form- und Lageveränderung der Blase handelt es sich häufig um eine Senkung der Harnblase. Ursachen können eine vererbte Bindegewebsschwäche, viele Schwangerschaften, schwere Arbeit, aber auch Übergewicht und zu wenig Bewegung sein. Konservativ sind Beckenbodengymnastik und der Einsatz von Pessaren das Mittel der Wahl. Wann operiert wird, ist vom Leidensdruck der Patientin abhängig.

Bei Blasenbeschwerden können die Frauenärzte in die Urogynäkologische Sprechstunde am Klinikum Bad Salzungen überweisen.

Evelyn Matthäus erläuterte das Krankheitsbild der akuten bzw. chronischen Entzündung der Harnblase. Bei dieser Infektion sind die Harnwege durch Bakterien entzündet und die Blasenwand ist gereizt. Jede zweite Frau macht mindestens einmal im Leben eine Harnwegsinfektion durch. In 80 Prozent der Fälle wird die Infektion durch Darmkeime verursacht. Zu den Risikofaktoren zählen mangelnde Trinkmenge, falsche Genital- und Analhygiene, Unterkühlung, Östrogenmangel in den Wechseljahren, ge-

störte Blasenentleerung, Stoffwechselerkrankungen, Eingriff im Bereich der Harnwege, Abwehrschwäche, Schwangerschaft oder Geburt sowie Geschlechtsverkehr. Symptome sind Schmerzen, die häufig als Stechen oder Brennen



Evelyn Matthäus.

wahrgenommen werden, kleine Urinmengen und/oder häufiger Harndrang, Fieber, Schüttelfrost, Flankenschmerzen sowie trüber, unangenehm riechender, auch blutiger Urin. Dann steht zunächst ein Urinbefund an. Darüber hinaus sind zur Diagnostik Blutuntersuchungen, gynäkologische Untersuchungen, Ultraschall, Computertomographie und Blasen Spiegelung möglich. Zu Komplikationen kann es kommen, wenn eine Entzündung verschleppt oder falsch behandelt wird. Von chronischen Blasenentzündungen spricht man, wenn mehr als zwei Mal in einem halben Jahr bzw. mehr als drei Mal pro Jahr eine Entzündung auftritt. Zur Selbsthilfe empfohlen sind ausreichende Trinkmengen, Blasen- und Nierentee mit Bärentraubenblättern, regelmäßige und vollständige Blasenentleerung, Schmerzmittel wie Ibuprofen und Buscopan sowie Wärme, wahlweise als Wärmflasche, Körnerkissen,

Sitzbäder oder feuchtwarme Umschläge. Als Therapie durch den Arzt werden Antibiotika verordnet. Weitere Möglichkeiten sind eine lokale Hormonbehandlung, die Einstellung der Zuckerwerte, die Verwendung von Kondomen und möglicherweise die Mitbehandlung des Partners.

Als Sonderfälle erläutert Evelyn Matthäus die Infektion mit Chlamydien oder multiresistenten Keimen sowie die interstitielle Zystitis, eine Blasenentzündung, die chronisch verläuft und nicht auf eine Bakterieninfektion zurückzuführen ist. Sie ist nicht heilbar. Es gibt aber verschiedene Therapieansätze.

Ausführlich geht die Frauenärztin auf die Vorbeugung ein. Die Blase sollte stets vollständig entleert werden. Intimhygiene spielt eine große Rolle. Von Stringtangas rät sie ab. Ebenso ist Unterkühlung zu vermeiden. Genitalinfektionen sollten immer abgeklärt werden. Auf einen ausgeglichen Säure-Basen-Haushalt ist zu achten. Dabei sollte man wissen, dass sich Bakterien schlecht in saurem Milieu vermehren und Zucker Bakterien „anlockt“. Zur Vorbeugung ist die Gabe von Östrogen oder Milchsäure möglich. Vitamin D dient der Infekt-abwehr. Aus der Pflanzenapotheke empfiehlt die Frauenärztin Grünen Tee, Preiselbeeren, Cranberrys, Kürbiskerne, Spargel, Sellerie, Fenchel und Petersilie sowie Sauermilchprodukte wie Joghurt oder Kefir für die Darmgesundheit.