

Feier@abend.de

WISSEN

Besser informiert für ein entspanntes Altern



Überaktive Blase

Impressum

Feierabend Wissen erscheint regelmäßig bei Feierabend Online Dienste für Senioren GmbH, Kaiserstr. 65, 60329 Frankfurt, Tel. (069) 25 628-0, Fax (069) 25 628-199, E-Mail: redaktion@feierabend.de

Herausgeber/Redaktionell Verantwortlicher: Alexander Wild, Feierabend Online Dienste für Senioren GmbH, Adresse s. o.

Bildrechte: Titel: DoraZett, stock.adobe.com

Satz: Form & Sign, Alpenrod

Die Beiträge in *Feierabend Wissen* wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Sie basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Daher ist eine Haftung, auch für telefonische Auskünfte, ausgeschlossen. Die in dieser Broschüre veröffentlichten Informationen und Tipps können aber ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir deshalb keine Leserfragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise und Anregungen allgemeiner Art, die diese Broschüre betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar.

Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit Genehmigung des Verlags gestattet.

© 2026 by VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau.

Eingetragen: Amtsgericht Bonn HRB 8165; Vorstand: Richard Rentrop, Michael Schrader

Lizenziert von FID Verlag GmbH, Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn

Inhalt

Vorwort	2
Wenn die Blase das Kommando übernimmt – was ist eine überaktive Blase?	3
Wie eine gesunde Blase funktioniert und warum sie im Alter empfindlicher wird	6
Ständiger Harndrang: Warum Ihre Blase Alarm schlägt	8
Die verschiedenen Formen der Inkontinenz	12
Nachts ständig zur Toilette? Das steckt wirklich dahinter	14
Vorsicht: Diese Fehler verschlimmern die Beschwerden	20
So findet Ihr Arzt die Ursache	22
Wenn die Blase plötzlich das Kommando übernimmt	25
Das Blasentagebuch: Der einfachste Test der Welt!	30
Beckenbodentraining: Die wirksamste Therapie bei Inkontinenz	32
Die richtige Ernährung für eine ruhige Blase	37
Wirksame Therapien: Was Training und Medikamente leisten	42
Männer und Frauen: Blasenbeschwerden haben unterschiedliche Ursachen	47
Hilfsmittel bei Blasenschwäche: Im Alltag mehr Sicherheit	53
Das Wichtigste zum Schluss: So behalten Sie Ihre Blase langfristig unter Kontrolle	59

Vorwort



DE-09-26-2600002

Liebe Leserin, lieber Leser,

müssen Sie häufiger zur Toilette als früher oder planen Sie Ihren Alltag bereits nach der nächsten erreichbaren Toilette?

Viele Betroffene sprechen aus Scham nicht über ihre Beschwerden. Dabei sind häufiger Harndrang, Reizblase oder Inkontinenz keine unvermeidliche Folge des Älterwerdens. Oft lassen sich die Beschwerden deutlich lindern und gezielt behandeln.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie die Blase funktioniert, welche Ursachen hinter den Beschwerden stecken können und welche Möglichkeiten es gibt – vom Blasen- und Beckenbodentraining bis zur medikamentösen und weiterführenden Therapie.

Diese Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung der **Pierre Fabre Pharma GmbH** ermöglicht. Unser gemeinsames Anliegen ist es, über die überaktive Blase aufzuklären, Betroffenen Mut zu machen und dazu beizutragen, dass Beschwerden frühzeitig ärztlich angesprochen und individuell behandelt werden.

Denn eine überaktive Blase ist kein Schicksal, das Sie einfach hinnehmen müssen.

Herzlichst

A handwritten signature in blue ink that reads "A. Wild". The signature is fluid and cursive.

Alexander Wild

Gründer und Geschäftsführer von *Feierabend.de*

Wenn die Blase das Kommando übernimmt – was ist eine überaktive Blase?

Fast jeder Mensch kennt das Gefühl plötzlichen Harndrangs. Normalerweise lässt sich dieser jedoch problemlos kontrollieren, bis eine Toilette erreichbar ist. Bei einer überaktiven Blase funktioniert dieser Mechanismus nicht mehr zuverlässig.

Was die Medizin sagt

Mediziner sprechen von einer überaktiven Blase oder Reizblase, wenn ein plötzlich auftretender, schwer kontrollierbarer Harndrang besteht, obwohl die Blase noch gar nicht vollständig gefüllt ist. Viele Betroffene müssen deutlich häufiger zur Toilette gehen als üblich.

Eine gesunde Blase fasst ungefähr 300 bis 500 Milliliter Urin. Die meisten Menschen entleeren sie etwa sechs- bis achtmal täglich. Bei einer Reizblase können jedoch zehn, zwölf oder sogar fünfzehn Toilettengänge pro Tag notwendig werden.

Typische Beschwerden sind:

- häufiger Harndrang tagsüber
- plötzlich einsetzender Harndrang
- nächtliches Wasserlassen
- unfreiwilliger Urinverlust
- ständige Sorge, rechtzeitig eine Toilette zu erreichen

Besonders belastend empfinden viele Betroffene die Unvorhersehbarkeit der Beschwerden. Oft treten sie genau in den unpassendsten Situationen auf: während einer Autofahrt, beim Einkaufen oder während eines Theaterbesuchs.

Millionen Menschen sind betroffen

Viele Menschen glauben, sie seien mit ihren Beschwerden allein. Tatsächlich gehört die überaktive Blase zu den häufigsten Gesundheitsproblemen im höheren Lebensalter.

Experten schätzen, dass in Deutschland mehrere Millionen Menschen unter einer Reizblase oder einer Form von Inkontinenz leiden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Häufigkeit deutlich zu. Frauen sind etwas häufiger betroffen, doch auch Männer leiden oft darunter, insbesondere im Zusammenhang mit Prostatavergrößerungen.

Das eigentliche Problem besteht jedoch häufig weniger in der Erkrankung selbst als in ihren Folgen.



© asbe24, stock.adobe.com

Frauen leiden häufiger als Männer unter einer überaktiven Blase.

Wenn die Angst den Alltag bestimmt

Viele Betroffene beginnen unbewusst, ihren Alltag einzuschränken. Sie meiden:

- längere Spaziergänge
- Bus- und Bahnfahrten
- Restaurantbesuche
- Reisen
- sportliche Aktivitäten
- gesellschaftliche Veranstaltungen

Manche verlassen das Haus nur noch, wenn sie vorher die Standorte sämtlicher Toiletten kennen. Diese ständige Vorsicht verursacht erheblichen Stress. Nicht selten entwickeln Betroffene regelrechte Ängste, das Haus zu verlassen. Die Lebensqualität sinkt. Dabei ist genau diese Entwicklung gefährlich. Wer sich weniger bewegt und soziale Kontakte vermeidet, verschlechtert langfristig seine körperliche und psychische Gesundheit.

Scham verhindert häufig wirksame Hilfe

Kaum ein Gesundheitsthema ist so stark tabuisiert wie Inkontinenz.

Viele Menschen sprechen selbst mit ihrem Arzt nicht offen darüber. Stattdessen leiden sie jahrelang still vor sich hin. Dies ist besonders bedauerlich, weil heute zahlreiche wirksame Behandlungen zur Verfügung stehen. In vielen Fällen lassen sich die Beschwerden deutlich reduzieren. Der erste Schritt besteht daher darin, das Problem anzuerkennen und offen darüber zu sprechen.

Wie eine gesunde Blase funktioniert und warum sie im Alter empfindlicher wird

Die Harnblase gehört zu den erstaunlichsten Organen unseres Körpers. Tag für Tag sammelt sie den Urin, den die Nieren produzieren. Gleichzeitig kann sie dabei ihr Fassungsvermögen erheblich verändern. Im leeren Zustand ist die Blase kaum größer als eine Faust. Gefüllt kann sie sich jedoch stark ausdehnen und mehrere Hundert Milliliter Flüssigkeit aufnehmen. Die Innenwand besteht aus einer speziellen Schleimhaut. Darunter befindet sich ein kräftiger Muskel, der sogenannte Detrusormuskel. Dieser Muskel ist dafür verantwortlich, die Blase später wieder zu entleeren.

Die Rolle des Schließmuskels

Damit Urin nicht unkontrolliert austritt, verfügt der Körper über zwei Schließmuskeln. Ein Teil arbeitet automatisch und wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Der zweite Teil lässt sich bewusst kontrollieren. Diese Konstruktion sorgt dafür, dass wir den Zeitpunkt des Wasserlassens normalerweise selbst bestimmen können.

Der Beckenboden als natürlicher Verschluss

Besonders wichtig ist außerdem der Beckenboden. Dabei handelt es sich um eine Muskelplatte, die den gesamten Unterbauch stützt. Sie hält Blase, Darm und andere Organe in ihrer richtigen Position. Ein kräftiger Beckenboden erhöht automatisch die Verschlusskraft der Harnröhre. Deshalb spielt er eine zentrale Rolle bei der Vorbeugung von Inkontinenz.

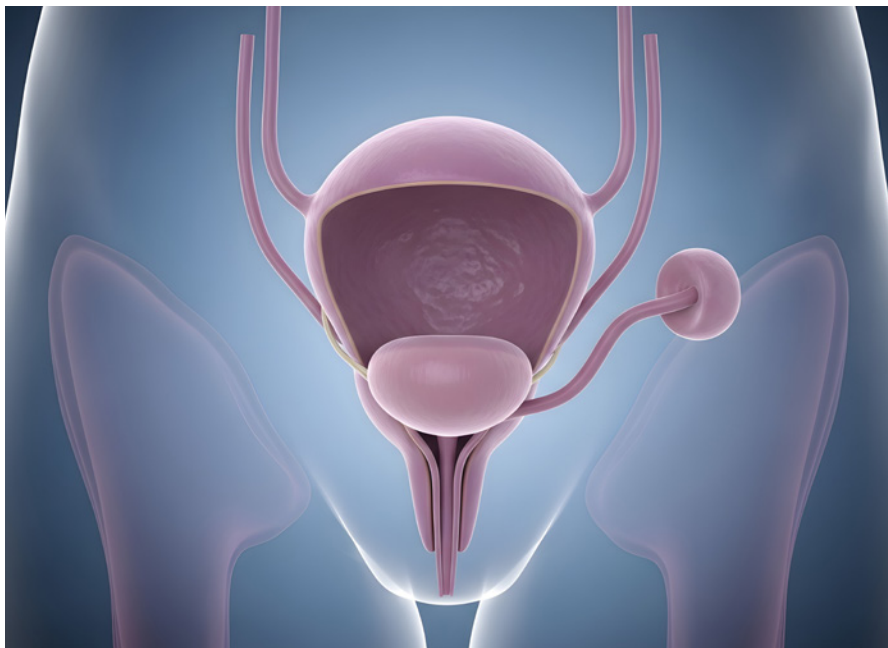
Wer steuert eigentlich die Blase?

Viele Menschen glauben, die Blase arbeite völlig selbstständig. Tatsächlich ist ihre Steuerung hochkomplex. Zwischen Blase, Rückenmark und

Gehirn findet ein permanenter Informationsaustausch statt. Sobald sich die Blase langsam füllt, senden Dehnungssensoren Signale an das Gehirn. Dort entsteht das Gefühl von Harndrang. Das Gehirn entscheidet anschließend **Jetzt entleeren!** oder **Noch warten!** Erst wenn die Situation günstig erscheint, wird die Entleerung bewusst eingeleitet.

Warum die Blase im Alter empfindlicher wird

Mit zunehmendem Alter verändern sich zahlreiche Strukturen des Harntrakts. Bei Frauen sinkt nach den Wechseljahren die Östrogenproduktion. Die Harnwege werden empfindlicher und die Schleimhäute dünner. Bei Männern wächst häufig die Prostata. Dadurch kann der Urinabfluss erschwert werden. Zusätzlich verlieren Muskeln und Bindegewebe mit den Jahren an Festigkeit. Auch der Beckenboden bleibt davon nicht verschont. All diese Veränderungen können dazu beitragen, dass die Blase empfindlicher reagiert und häufiger Beschwerden verursacht.



© Generiert mit KI - jakkaphong, stock.adobe.com

Aufbau der gesunden Harnwege: Blase, Harnleiter und Beckenboden im Überblick.

Ständiger Harndrang: Warum Ihre Blase Alarm schlägt

Kennen Sie das? Kaum haben Sie das Haus verlassen, überlegen Sie bereits, wo sich die nächste Toilette befindet. Beim Einkaufen vermeiden Sie lange Schlangen an der Kasse, und auf Reisen planen Sie Ihre Route nach den Raststätten. Viele Betroffene beschreiben ihr Leben mit einer überaktiven Blase als ständige Suche nach der nächsten Toilette. Dabei ist häufiger Harndrang zunächst einmal keine Krankheit, sondern ein Warnsignal Ihres Körpers. Die eigentliche Herausforderung besteht darin, herauszufinden, warum die Blase plötzlich so empfindlich reagiert.

Ihre Blase ist kein Wasserbehälter

Viele Menschen stellen sich die Harnblase als eine Art Speicherbehälter vor, der sich füllt und irgendwann entleert werden muss. Tatsächlich handelt es sich um ein hochsensibles Organ, das ständig Informationen mit dem Gehirn austauscht. Schon während sich die Blase langsam füllt, senden spezielle Nervenzellen Signale an das Gehirn. Dort wird entschieden, ob die Situation für einen Toilettengang geeignet ist oder ob die Blase noch etwas Geduld haben muss.

Bei einer gesunden Blase funktioniert dieses Zusammenspiel nahezu unbemerkt. Erst wenn die Blase ausreichend gefüllt ist, entsteht das Gefühl von Harndrang. Bei einer Reizblase dagegen scheint die Alarmanlage zu empfindlich eingestellt zu sein. Das Gehirn erhält zu früh die Meldung: „Die Blase ist voll.“ Obwohl tatsächlich oft erst ein Bruchteil des normalen Fassungsvermögens erreicht wurde, entsteht bereits ein starker Toilettendrang.

Mit den Jahren wird die Blase empfindlicher

Ähnlich wie die Augen oder die Gelenke verändert sich auch die Blase im Laufe des Lebens. Die Muskulatur verliert an Elastizität, Nerven reagieren manchmal empfindlicher auf Reize und die Wahrnehmung der Blasenfüllung verändert sich. Deshalb müssen ältere Menschen häufig öfter zur Toilette als jüngere.

Manchmal steckt eine Entzündung dahinter

Eine der häufigsten Ursachen für plötzlich auftretenden Harndrang ist eine Harnwegsinfektion. Vor allem Frauen kennen das typische Brennen beim Wasserlassen. Doch nicht jeder Infekt verursacht Schmerzen. Gerade bei älteren Menschen äußert sich eine Entzündung oft nur durch häufige Toilettengänge oder einen verstärkten Harndrang. Deshalb gehört die Untersuchung des Urins fast immer zu den ersten Schritten bei der Abklärung von Blasenbeschwerden.

Die Prostata: Das oft unterschätzte Männerproblem

Bei Männern rückt mit zunehmendem Alter häufig die Prostata in den Mittelpunkt. Diese kleine Drüse liegt direkt unterhalb der Harnblase und umschließt die Harnröhre. Mit den Jahren wächst sie bei vielen Männern langsam an. Dadurch wird die Harnröhre zusammengedrückt, und die Blase muss stärker arbeiten.

Eine Prostatavergrößerung verursacht nicht automatisch eine überaktive Blase. Dennoch bemerken die Betroffenen oft nur einen schwächeren Harnstrahl. Später kommen nächtliche Toilettengänge, häufiger Harndrang und das Gefühl hinzu, die Blase nie vollständig entleeren zu können. Nicht die Blase selbst ist dann das Hauptproblem, sondern das Hindernis, gegen das sie ständig ankämpfen muss.

Wenn Hormone eine Rolle spielen

Frauen bemerken häufig nach den Wechseljahren Veränderungen ihrer Blasenfunktion. Der Rückgang des Hormons Östrogen betrifft nämlich nicht nur Haut und Knochen. Auch die Schleimhäute von Blase und Harn-

röhre verändern sich. Sie werden dünner, empfindlicher und anfälliger für Reizungen.

Dadurch können Beschwerden entstehen wie:

- häufiger Harndrang
- wiederkehrende Blasenentzündungen
- nächtliches Wasserlassen
- leichte Formen der Inkontinenz

Viele Frauen führen diese Symptome zunächst auf das Alter zurück, obwohl hormonelle Veränderungen eine wichtige Rolle spielen.

Nicht immer kommt die Ursache aus der Blase

Manchmal befindet sich das eigentliche Problem sogar ganz woanders.

Herzschwäche kann beispielsweise einen verstärkten Harndrang verursachen. Tagsüber lagert sich Flüssigkeit in den Beinen ein. Nachts wird sie wieder ausgeschwemmt und belastet die Blase.

Selbst neurologische Erkrankungen wie Parkinson, Multiple Sklerose oder die Folgen eines Schlaganfalls können die Steuerung der Blase beeinträchtigen.

Deshalb sollten Sie nicht einfach abwarten

Viele Betroffene hören im Bekanntenkreis immer wieder denselben Satz: „Das ist in Ihrem Alter ganz normal.“ Doch genau diese Aussage kann problematisch sein. Häufiger Harndrang ist oft kein Schicksal, sondern ein Symptom mit einer konkreten Ursache. Je früher diese erkannt wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten.

Manchmal reicht bereits die Behandlung einer Entzündung oder eine Anpassung von Medikamenten aus. In anderen Fällen helfen gezieltes Blasen- und Beckenbodentraining oder die Behandlung einer Prostataerkrankung.



Gut zu wissen

Die Blasenkapazität beträgt bei Erwachsenen typischerweise etwa 300 bis 500 Milliliter. Die meisten Menschen entleeren sie sechs- bis achtmal täglich. Wer deutlich häufiger zur Toilette muss oder dabei unter starkem Leidensdruck steht, sollte die Ursache ärztlich abklären lassen.



Mein Rat

Betrachten Sie häufigen Harndrang nicht als unvermeidliche Begleiterscheinung des Älterwerdens. Ihre Blase meldet sich nicht ohne Grund. Hinter den Beschwerden können sich behandelbare Ursachen verbergen. Je früher Sie diesen auf den Grund gehen, desto größer sind die Chancen, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.

Die verschiedenen Formen der Inkontinenz

Viele Menschen verwenden den Begriff Inkontinenz für jede Form von Urinverlust. Tatsächlich unterscheiden Ärzte verschiedene Formen. Die genaue Einordnung ist wichtig, weil sich die Behandlung deutlich unterscheidet.

Belastungsinkontinenz

Dies ist die häufigste Form bei Frauen. Dabei tritt Urin aus, wenn der Druck im Bauchraum steigt, beispielsweise durch:

- Husten
- Niesen
- Lachen
- Treppensteigen
- Heben schwerer Lasten

Ursache ist meist ein geschwächter Beckenboden.

Dranginkontinenz

Hier steht ein plötzlicher, kaum kontrollierbarer Harndrang im Vordergrund. Betroffene haben oft nur wenige Sekunden Zeit, eine Toilette zu erreichen. Die Dranginkontinenz ist eng mit der überaktiven Blase verwandt.

Mischinkontinenz

Viele Patienten leiden an einer Kombination aus Belastungs- und Dranginkontinenz.

Diese Form wird als Mischinkontinenz bezeichnet.

Überlaufinkontinenz

Bei dieser Form entleert sich die Blase nicht mehr vollständig. Der Urin staut sich zurück und tritt schließlich tropfenweise aus. Häufige Ursachen sind:

- Prostatavergrößerung
- Nervenschäden
- bestimmte Medikamente

Reflexinkontinenz

Hierbei funktioniert die Steuerung über Gehirn und Rückenmark nicht mehr vollständig. Die Blase entleert sich dann reflexartig und unkontrolliert. Diese Form tritt vor allem bei neurologischen Erkrankungen auf.

Warum die richtige Diagnose so wichtig ist

Viele Betroffene kaufen zunächst Einlagen und versuchen, das Problem zu verbergen. Doch je nach Ursache können Training, Medikamente oder andere Maßnahmen die Beschwerden erheblich verbessern. Deshalb sollte jede Inkontinenz ärztlich abgeklärt werden. Die Diagnose wird anhand der Beschwerden gestellt, nachdem andere Ursachen ausgeschlossen wurden.

Nachts ständig zur Toilette? Das steckt wirklich dahinter

Einmal pro Nacht aufzustehen, ist im Alter nicht ungewöhnlich. Wenn die Blase Sie jedoch jede Nacht mehrfach weckt, leidet nicht nur Ihr Schlaf, sondern oft auch Ihre Gesundheit. Lesen Sie, welche Ursachen hinter dem nächtlichen Harndrang stecken und was Sie dagegen tun können.

Darum müssen wir nachts so häufig raus

Für viele Betroffene beginnt das eigentliche Problem nicht tagsüber, sondern erst nach dem Zubettgehen. Kaum eingeschlafen, meldet sich die Blase zum ersten Mal. Kurz darauf folgt der nächste Toilettengang. Manche Menschen müssen zwei-, drei- oder sogar viermal pro Nacht aufstehen. Am Morgen fühlen sie sich wie gerädert und fragen sich, warum sie trotz ausreichend langer Bettzeit so erschöpft sind.

Tatsächlich gehört nächtlicher Harndrang, medizinisch Nykturie genannt, zu den häufigsten Beschwerden im höheren Lebensalter. Viele Menschen akzeptieren ihn als normale Alterserscheinung. Doch das ist ein Irrtum. Zwar verändert sich die Blasenfunktion mit den Jahren, regelmäßige Schlafunterbrechungen sind jedoch keineswegs etwas, das Sie einfach hinnehmen sollten.

Denn hinter nächtlichem Harndrang können sich ganz unterschiedliche Ursachen verbergen. Häufig liegt das Problem nicht einmal in der Blase selbst.

Warum die Nacht für die Blase eine Herausforderung ist

Normalerweise passt sich der Körper während des Schlafs an die längere Ruhephase an. Die Nieren produzieren nachts weniger Urin als tagsüber. Dadurch kann die Blase mehrere Stunden lang Urin speichern, ohne dass wir aufwachen müssen.

Mit zunehmendem Alter funktioniert dieser Mechanismus jedoch nicht immer reibungslos. Die nächtliche Urinproduktion kann ansteigen, während gleichzeitig die Speicherkapazität der Blase abnimmt. Diese Kombination sorgt dafür, dass viele ältere Menschen nachts häufiger auf die Toilette müssen.

Dabei entsteht oft ein Teufelskreis. Wer regelmäßig aufwacht, schläft leichter und wird noch empfindlicher für kleine Signale der Blase. Schon ein geringer Harndrang reicht dann aus, um den Schlaf erneut zu unterbrechen.

Wie oft ist nachts normal?

Diese Frage stellen Patienten ihren Ärzten besonders häufig. Eine allgemeingültige Antwort gibt es leider nicht.

Ein einzelner Toilettengang pro Nacht gilt bei vielen älteren Menschen noch als unproblematisch. Werden jedoch regelmäßig zwei oder mehr Toilettengänge erforderlich, sprechen viele Fachleute bereits von einer behandlungsbedürftigen Nykturie, insbesondere dann, wenn die Schlafqualität darunter leidet.

Entscheidend ist letztlich nicht die Zahl der Toilettengänge allein, sondern deren Auswirkungen auf den Alltag. Wer morgens unausgeruht ist oder tagsüber unter Müdigkeit leidet, sollte die Ursache abklären lassen.

Die überaktive Blase als häufige Ursache

Bei vielen Betroffenen steckt tatsächlich die Blase selbst hinter den nächtlichen Beschwerden.

Wie bereits in den vorherigen Kapiteln beschrieben, reagiert eine überaktive Blase häufig schon auf geringe Füllmengen. Die Signalübertragung zwischen Blase und Gehirn ist dabei gewissermaßen überempfindlich eingestellt. Das Gehirn erhält die Meldung „Die Blase ist voll“, obwohl tatsächlich nur wenig Urin gespeichert wurde.

Typisch ist, dass nachts häufig nur kleine Mengen Urin ausgeschieden werden. Wer zwar mehrmals aufsteht, aber jeweils nur wenig Wasser lässt, sollte diesen Hinweis unbedingt mit seinem Arzt besprechen.

Die Prostata als nächtlicher Störenfried

Bei Männern gehört die gutartige Vergrößerung der Prostata zu den häufigsten Ursachen für nächtlichen Harndrang – auch wenn nicht jeder Mann mit nächtlichem Harndrang eine Prostatavergrößerung hat.

Da die Prostata die Harnröhre umschließt, kann sie den Harnabfluss zunehmend behindern. Die Blase entleert sich dann oft nicht mehr vollständig. Gleichzeitig wird sie gereizter und meldet häufiger Harndrang.

Viele Männer bemerken zunächst andere Symptome:

- schwächerer Harnstrahl
- Nachträufeln
- längeres Wasserlassen
- das Gefühl einer unvollständigen Entleerung



© Ada - stock.adobe.com

Bei Männern kann eine Prostatavergrößerung hinter häufigem Harndrang stecken.

Kommen später nächtliche Toilettengänge hinzu, ist eine Untersuchung der Prostata besonders wichtig.

Wenn das Wasser aus den Beinen kommt

Eine Ursache wird besonders häufig übersehen: Wassereinlagerungen im Gewebe.

Im Laufe des Tages sammelt sich bei vielen Menschen Flüssigkeit in den Beinen an. Das betrifft vor allem Personen mit:

- Herzschwäche
- Venenschwäche
- Krampfadern
- Bewegungsmangel

Sobald man sich abends hinlegt, wird diese Flüssigkeit wieder in den Blutkreislauf aufgenommen. Die Nieren filtern sie aus und produzieren vermehrt Urin.

Das Ergebnis: Die Blase füllt sich nachts schneller als gewöhnlich.

Ein typischer Hinweis ist, wenn die Beine morgens deutlich schlanker wirken als am Abend.

Diabetes kann den Harndrang verstärken

Ein erhöhter Blutzucker führt dazu, dass die Nieren mehr Flüssigkeit ausscheiden müssen. Viele Menschen mit bislang unerkanntem Diabetes bemerken zunächst vor allem:

- häufiges Wasserlassen
- starken Durst
- Müdigkeit
- Leistungsabfall

Die nächtlichen Toilettengänge werden dann oft fälschlicherweise ausschließlich auf das Alter geschoben. Insbesondere wenn starker Durst hinzukommt, sollte deshalb eine Blutzuckeruntersuchung erfolgen.

Schlafstörungen als versteckte Ursache

Manchmal liegt das Problem überhaupt nicht bei der Blase.

Viele Menschen leiden beispielsweise unter einer Schlafapnoe. Dabei kommt es während des Schlafs zu wiederholten Atemaussetzern. Die Betroffenen wachen dadurch immer wieder kurz auf.

Erst in diesem Moment nehmen sie wahr, dass die Blase gefüllt ist. Sie gehen zur Toilette und glauben anschließend, die Blase habe sie geweckt. Tatsächlich war die Reihenfolge umgekehrt.

Typische Hinweise auf eine Schlafapnoe sind:

- lautes Schnarchen
- Tagesmüdigkeit
- morgendliche Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme

Was Sie selbst tun können

Nicht jeder nächtliche Harndrang lässt sich verhindern. Dennoch haben sich einige einfache Maßnahmen bewährt.

Viele Patienten profitieren davon,

- größere Trinkmengen auf den Vormittag und Nachmittag zu verlagern,
- Alkohol am Abend zu vermeiden,
- spätes Kaffeetrinken einzuschränken,
- regelmäßig körperlich aktiv zu sein,
- die Beine am Abend hochzulegen.

Wichtig ist dabei, die Trinkmenge nicht drastisch zu reduzieren. Zu wenig Flüssigkeit kann die Blase zusätzlich reizen und das Risiko für Harnwegsinfekte erhöhen.



Gut zu wissen

Nächtlicher Harndrang gehört zu den häufigsten Ursachen für Schlafstörungen im höheren Lebensalter. Wer nachts mehrfach aufstehen muss, hat außerdem ein erhöhtes Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Deshalb lohnt es sich fast immer, der Ursache auf den Grund zu gehen.



Mein Rat

Nehmen Sie nächtliche Toilettengänge nicht einfach als unvermeidliche Alterserscheinung hin. Häufig steckt eine behandelbare Ursache dahinter. Ob überaktive Blase, Prostata, Stoffwechselstörung oder Schlafproblem: Je früher die Ursache erkannt wird, desto größer sind Ihre Chancen auf ruhigere Nächte und mehr Energie am Tag.

Vorsicht: Diese Fehler verschlimmern die Beschwerden

Viele Menschen geben ihrer Blase die Schuld, wenn sie ständig zur Toilette müssen oder unter Inkontinenz leiden. Doch oft tragen alltägliche Gewohnheiten unbemerkt dazu bei, dass die Beschwerden schlimmer werden. Zu wenig trinken, aus Angst ständig „vorsorglich“ Wasser lassen, Übergewicht, Bewegungsmangel oder bestimmte Getränke können die Blase zusätzlich reizen und den Harndrang verstärken. Erfahren Sie in diesem Kapitel, welche typischen Fehler Betroffene häufig machen und wie Sie mit einfachen Veränderungen im Alltag wieder mehr Kontrolle über Ihre Blase gewinnen können.

Zu wenig trinken ist keine Lösung

Ein häufiger Fehler besteht darin, die Trinkmenge drastisch zu reduzieren. Viele Betroffene hoffen, dadurch seltener zur Toilette zu müssen. Das Gegenteil ist häufig der Fall. Zu wenig Flüssigkeit führt dazu, dass der Urin stark konzentriert wird. Dies reizt die Blasenwand zusätzlich.

Die Folgen:

- stärkerer Harndrang
- erhöhtes Infektionsrisiko
- verstärkte Beschwerden

Kaffee und Alkohol

Koffein wirkt harntreibend und kann die Blase reizen. Auch Alkohol erhöht die Urinproduktion und verstärkt bei vielen Menschen die Symptome.

Probieren Sie aus, ob sich die Beschwerden bessern, wenn Sie den Konsum reduzieren.

Übergewicht belastet den Beckenboden

Jedes zusätzliche Kilogramm erhöht den Druck auf Beckenboden und Blase. Studien zeigen, dass bereits eine moderate Gewichtsabnahme die Beschwerden deutlich reduzieren kann.

Bewegungsmangel schwächt die Muskulatur

Wer sich wenig bewegt, verliert Muskelkraft. Das betrifft auch die Muskulatur des Beckenbodens. Regelmäßige Bewegung gehört daher zu den wichtigsten Maßnahmen gegen Inkontinenz.



Checkliste: Diese Gewohnheiten können Ihre Blase reizen

mehr als fünf Tassen Kaffee täglich	☐
regelmäßiger Alkoholkonsum	☐
spätes Trinken großer Flüssigkeitsmengen	☐
stark gewürzte Speisen	☐
Rauchen	☐
Bewegungsmangel	☐
Übergewicht	☐
chronischer Stress	☐
häufiges „vorsorgliches“ Wasserlassen	☐

So findet Ihr Arzt die Ursache

Häufiger Harndrang, nächtliche Toilettengänge oder Inkontinenz können viele Ursachen haben. Um die richtige Behandlung zu finden, muss zunächst geklärt werden, warum Ihre Blase aus dem Gleichgewicht geraten ist. Erfahren Sie, welche Untersuchungen wirklich wichtig sind und wie Ärzte einer Blasenschwäche auf die Spur kommen.

Der wichtigste Schritt: das Gespräch

Die Diagnose beginnt nicht mit apparativen Untersuchungen, sondern mit einem ausführlichen Gespräch. Ihr Arzt wird unter anderem fragen:

- Wann treten die Beschwerden auf?
- Wie oft müssen Sie Wasser lassen?
- Verlieren Sie Urin?
- Welche Medikamente nehmen Sie ein?
- Welche Vorerkrankungen bestehen?

Je genauer Ihre Angaben sind, desto schneller lässt sich die Ursache finden.

Die Urinuntersuchung

Fast immer wird zunächst eine Urinprobe untersucht. Dabei lassen sich erkennen:

- Bakterien
- Entzündungen
- Blut im Urin
- Zucker im Urin

Diese einfache Untersuchung liefert oft bereits wichtige Hinweise.

Ultraschall der Harnwege

Mit einer Ultraschalluntersuchung kann der Arzt beurteilen:

- Größe und Zustand der Blase
- Restharn nach dem Wasserlassen
- Zustand der Nieren
- Prostatavergrößerungen

Die Untersuchung ist schmerzfrei und dauert meist nur wenige Minuten.

Das Blasentagebuch

Eine der wertvollsten Untersuchungen ist das sogenannte Miktionsstagebuch. Dabei notieren Sie über mehrere Tage:

- Trinkmengen
- Uhrzeit des Wasserlassens
- Urinmengen
- Episoden von Urinverlust

Dadurch entsteht ein sehr genaues Bild Ihrer Beschwerden.

Wann eine Blasenspiegelung notwendig wird

Bei bestimmten Warnzeichen kann eine Blasenspiegelung sinnvoll sein. Dazu gehören:

- Blut im Urin
- wiederkehrende Infekte
- Verdacht auf Tumoren
- unklare Beschwerden

Dabei wird mit einer kleinen Kamera die Blase von innen untersucht.

Die Druckmessung der Blase

In speziellen Fällen erfolgt eine sogenannte urodynamische Untersuchung. Sie misst:

- Fassungsvermögen der Blase
- Druckverhältnisse
- Aktivität der Blasenmuskulatur

Dadurch können Funktionsstörungen sehr genau erkannt werden.



Mein Rat

Lassen Sie Beschwerden niemals als „altersbedingt“ abtun. Häufiger Harndrang, nächtliches Wasserlassen oder Inkontinenz haben fast immer eine Ursache, die sich zumindest teilweise behandeln lässt. Je früher die Abklärung erfolgt, desto größer sind die Chancen, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.

Wenn die Blase plötzlich das Kommando übernimmt

Alexander Wild, Gründer von *Feierabend.de*, sprach mit der Urologin Prof. Dr. med. habil. Ricarda M. Bauer über die richtige Diagnose und moderne Behandlungsmöglichkeiten. Professor Bauer ist Fachärztin für Urologie und Chefärztin an der Urologischen Klinik München-Planegg. Sie leitet zudem eine Praxis für Urologie in der Maximilianstraße in München.

Frau Professor Bauer, was versteht man unter einer überaktiven Blase?

Typisch ist ein plötzlich auftretender, nur schwer kontrollierbarer Harndrang. Die Betroffenen müssen sehr schnell zur Toilette und häufig auch öfter als üblich – sowohl tagsüber als auch nachts. Wird die Toilette nicht rechtzeitig erreicht, kann zusätzlich Urin verloren gehen.

Wichtig ist aber: Nicht immer ist die Blase allein für diese Beschwerden verantwortlich.



Prof. Dr. med. habil. Ricarda M. Bauer

Fachärztin für Urologie und
Chefärztin an der Urologischen
Klinik München-Planegg

Welche anderen Ursachen können dahinterstecken?

Häufiges Wasserlassen kann viele Gründe haben. Dazu gehören beispielsweise große Trinkmengen am Abend, entwässernde Medikamente, Herz- oder Venenerkrankungen, Schlafstörungen, eine Schlafapnoe oder neurologische Erkrankungen.

Bei Männern kann außerdem eine vergrößerte Prostata dazu führen, dass sich die Blase nicht vollständig entleert. Dadurch entsteht schon nach kurzer Zeit erneut Harndrang.

Deshalb sollte immer zunächst geklärt werden, ob tatsächlich eine überaktive Blase vorliegt oder ob eine andere Erkrankung die Beschwerden verursacht.

Wie lässt sich das feststellen?

Ein sehr hilfreiches Instrument ist das Blasentagebuch. Darin werden über mehrere Tage die Trinkmenge, die Toilettengänge und möglichst auch die ausgeschiedenen Urinmengen notiert.

Dadurch lässt sich erkennen, ob die Blase bereits bei kleinen Füllmengen Alarm schlägt oder nachts tatsächlich ungewöhnlich viel Urin produziert wird. Auch die Uhrzeit der Getränke und der Einnahme bestimmter Medikamente kann wichtige Hinweise liefern.

Bei der ärztlichen Untersuchung werden zudem häufig der Urin, die Blasenentleerung, möglicher Restharn und bei Männern die Prostata kontrolliert.

Was kann man gegen eine überaktive Blase tun?

Die Behandlung wird individuell zusammengestellt. Häufig beginnt sie mit Blasentraining, Beckenbodentraining und Veränderungen im Alltag. Ziel ist es, die Abstände zwischen den Toilettengängen langsam zu verlängern und die Kontrolle über den Harndrang zu verbessern.

Reicht das nicht aus, können Medikamente sinnvoll sein. Dabei stehen vor allem zwei Wirkstoffgruppen zur Verfügung:

Antimuskarinika blockieren bestimmte Rezeptoren und verhindern dadurch, dass sich der Blasenmuskel zu früh oder unkontrolliert zusammenzieht.

Beta-3-Rezeptoragonisten entspannen den Blasenmuskel während der Speicherphase. Dadurch kann die Blase mehr Urin aufnehmen, bevor sich ein starker Harndrang meldet.

Beide Wirkstoffgruppen setzen an unterschiedlichen Rezeptoren an. Welche Behandlung besser geeignet ist, hängt von den Beschwerden, Begleiterkrankungen, weiteren Medikamenten und der persönlichen Verträglichkeit ab.

Was ist zu tun, wenn ein Medikament nicht hilft oder nicht vertragen wird?

Dann sollte die Behandlung gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt überprüft werden. Es ist beispielsweise möglich, innerhalb einer Wirkstoffgruppe das Präparat zu wechseln oder eine andere Wirkstoffklasse einzusetzen.



© Generiert mit KI - Никита Цыганков, stock.adobe.com

Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Behandlung für Sie am besten geeignet ist.

Wichtig ist außerdem, ein Medikament nicht zu früh als unwirksam einzustufen. Die Wirkung lässt sich häufig erst nach mindestens vier Wochen, besser sechs Wochen, zuverlässig beurteilen. Bei gravierenden Nebenwirkungen sollte jedoch frühzeitig ärztlicher Rat eingeholt werden.

Welche Möglichkeiten gibt es, wenn Training und Medikamente nicht ausreichen?

Dann ist zunächst eine weiterführende Diagnostik wichtig. Es muss noch einmal geprüft werden, ob die Diagnose stimmt und andere Ursachen übersehen wurden.

Je nach Befund kommen anschließend weitere Verfahren infrage, beispielsweise:

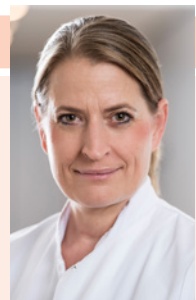
- Botulinumtoxin-Injektionen in die Blasenwand
- Tibialisnerv-Stimulation über den Unterschenkel
- sakrale Neuromodulation mit einem sogenannten Blasenschrittmacher
- operative Verfahren bei bestimmten anatomischen Ursachen

Diese Behandlungen sind jedoch nicht für jeden Menschen gleichermaßen geeignet. Die Entscheidung sollte nach sorgfältiger Untersuchung in einer spezialisierten Praxis oder einem Kontinenzzentrum getroffen werden.



Das wichtigste Fazit der Expertin

Nicht immer ist die Blase selbst die Ursache für häufigen Harndrang. Eine überaktive Blase muss nicht einfach hingenommen werden. Entscheidend sind eine genaue Diagnose und eine individuell abgestimmte Behandlung. Oft führt erst die Kombination verschiedener Maßnahmen zum gewünschten Erfolg.



Prof. Dr. med. habil. Ricarda M. Bauer
Fachärztin für Urologie und Chefarztin an der Urologischen Klinik München-Planegg



Die komplette Expertensprechstunde ansehen

Im Video beantwortet Prof. Dr. med. habil. Ricarda M. Bauer weitere Fragen aus der Feierabend-Community – unter anderem zu nächtlichem Harndrang, Blasenschrittmachern, Prostatabeschwerden, Medikamenten und ergänzenden Therapieverfahren.

QR-Code scannen und das vollständige Gespräch auf YouTube ansehen.

www.feierabend.de/blase-video



Das Blasentagebuch: Der einfachste Test der Welt!

Unsere Erinnerung täuscht uns häufig. Viele Betroffene haben das Gefühl, „ständig“ zur Toilette zu müssen. Andere wiederum unterschätzen ihre Beschwerden. Erst eine genaue Aufzeichnung zeigt, wie oft tatsächlich Wasser gelassen wird und in welchen Situationen Probleme auftreten. Hier hilft das Blasentagebuch.

Warum Ärzte auf das Blasentagebuch schwören

Viele Patienten sind überrascht, wenn ihr Arzt sie bittet, mehrere Tage lang ihre Toilettengänge zu dokumentieren. Tatsächlich gehört das sogenannte Blasentagebuch oder Miktionsstagebuch zu den aussagekräftigsten Hilfsmitteln bei Blasenbeschwerden.

Über mehrere Tage wird notiert:

- Uhrzeit jedes Toilettengangs
- Trinkmenge und Trinkzeitpunkt
- geschätzte Urinmenge
- plötzliche Harndrangattacken
- unbeabsichtigter Urinverlust
- verwendete Einlagen

Diese Informationen sind besonders wichtig

Ein Blasentagebuch kann beispielsweise zeigen:

- ob nachts ungewöhnlich viel Urin produziert wird
- ob bestimmte Getränke Beschwerden auslösen

- ob die Blase tatsächlich zu häufig geleert wird
- wie groß das Fassungsvermögen der Blase ist

Häufig wird dabei etwas Überraschendes entdeckt: Viele Betroffene gehen vorsorglich sehr oft zur Toilette. Die Blase gewöhnt sich dadurch an kleine Füllmengen und meldet bereits früh Harndrang. Dadurch entsteht ein regelrechter Teufelskreis.

So führen Sie ein Blasenprotokoll richtig

Notieren Sie über mindestens drei Tage:

Uhrzeit	Getränk	Menge	Toilettengang	Harndrang
07:30	Wasser	250 ml	Ja	normal
09:15	Kaffee	200 ml	Ja	stark
10:45	Wasser	300 ml	Nein	-



Mein Rat

Führen Sie das Blasentagebuch möglichst ehrlich. Es geht nicht darum, „gute“ oder „schlechte“ Werte zu produzieren. Nur ein realistisches Bild hilft dabei, die richtige Therapie zu finden. Bereits nach wenigen Tagen zeigt sich oft ein klares Muster.

Beckenbodentraining: Die wirksamste Therapie bei Inkontinenz

Ein schwacher Beckenboden gehört zu den häufigsten Ursachen für Blasenschwäche und ungewollten Urinverlust. Die gute Nachricht: Diese wichtige Muskelgruppe lässt sich in jedem Alter trainieren. Schon wenige Minuten tägliches Üben können dazu beitragen, Harndrang zu reduzieren und die Kontrolle über die Blase zurückzugewinnen.

Darum ist Beckenbodentraining so wirksam

Je nach Form der Beschwerden kommen Training, Medikamente oder eine Kombination verschiedener Maßnahmen infrage. Dabei wird oft übersehen, dass eine der wirksamsten Therapien direkt im eigenen Körper liegt: der Beckenboden.

Urologen, Gynäkologen und Physiotherapeuten sind sich weitgehend einig, dass gezieltes Beckenbodentraining bei vielen Formen der Inkontinenz zu den wichtigsten Behandlungsmaßnahmen gehört. Es ist kostengünstig, praktisch nebenwirkungsfrei und kann selbst im hohen Alter noch erstaunliche Erfolge erzielen.

Das gilt insbesondere für die Belastungsinkontinenz, bei der es beim Husten, Niesen, Lachen oder Heben schwerer Gegenstände zu ungewolltem Urinverlust kommt. Aber auch Patienten mit einer überaktiven Blase profitieren häufig von einem kräftigeren Beckenboden.

Das Fundament für Blase und Darm

Der Beckenboden ist ein komplexes Netzwerk aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe. Er bildet den unteren Abschluss des Beckens und trägt wichtige Organe wie Blase, Darm und bei Frauen zusätzlich die Gebärmutter.

Solange diese Muskulatur kräftig ist, unterstützt sie die natürlichen Verschlussmechanismen der Blase. Lässt ihre Spannkraft nach, verliert die Harnröhre einen Teil ihrer Stabilität. Schon alltägliche Belastungen können dann ausreichen, um Urinverlust auszulösen.

Viele Menschen bemerken die Veränderungen zunächst gar nicht. Erst wenn die Beschwerden zunehmen, rückt der Beckenboden in den Mittelpunkt.

Warum der Beckenboden schwächer wird

Wie andere Muskeln des Körpers bleibt auch der Beckenboden nicht vor Alterungsprozessen verschont. Mit den Jahren nimmt die Muskelmasse ab, das Bindegewebe verliert an Elastizität und die Haltefunktion wird schwächer.

Bei Frauen kommen häufig weitere Belastungen hinzu. Schwangerschaften und Geburten können den Beckenboden erheblich beanspruchen. Auch die hormonellen Veränderungen nach den Wechseljahren spielen eine Rolle. Sinkende Östrogenspiegel führen dazu, dass Muskeln und Bindegewebe an Stabilität verlieren.



© sunnychicka, stock.adobe.com

Regelmäßig den Beckenboden zu trainieren, hilft wirksam gegen Inkontinenz.

Bei Männern tritt eine Beckenbodenschwäche zwar seltener auf, sie kann jedoch beispielsweise nach Prostataoperationen zu einem wichtigen Faktor werden.

Daneben gibt es einige Einflüsse, die Frauen und Männer gleichermaßen betreffen. Dazu gehören Übergewicht, Bewegungsmangel, chronischer Husten, schwere körperliche Arbeit und häufiges Pressen bei Verstopfung.

Warum Training so erfolgreich ist

Der große Vorteil des Beckenbodens besteht darin, dass er trainierbar ist. Anders als viele altersbedingte Veränderungen lässt sich eine geschwächte Muskulatur oft wieder deutlich stärken.

Bei regelmäßigem Training verbessern sich nicht nur Kraft und Ausdauer der Muskeln, auch die Wahrnehmung nimmt zu. Viele Betroffene lernen erst durch das Training, ihren Beckenboden bewusst anzuspannen und gezielt einzusetzen.

Dadurch gelingt es ihnen beispielsweise besser, bei plötzlich auftretendem Harndrang gegenzusteuern oder beim Husten die Belastung auf die Blase zu reduzieren.

Untersuchungen zeigen, dass sich die Beschwerden bei vielen Patienten bereits nach wenigen Wochen regelmäßigen Trainings spürbar bessern können.

Geduld gehört dazu

Wer mit dem Beckenbodentraining beginnt, sollte keine Wunder über Nacht erwarten. Die Muskulatur benötigt Zeit, um auf die Belastung zu reagieren.

Ähnlich wie beim Krafttraining für Arme oder Beine entstehen die ersten Verbesserungen nicht nach wenigen Tagen, sondern meist nach mehreren Wochen. Viele Experten empfehlen daher, das Training mindestens drei Monate konsequent durchzuführen.

Entscheidend ist dabei weniger die Dauer einzelner Übungseinheiten als die Regelmäßigkeit. Fünf bis zehn Minuten täglich sind oft wirksamer als eine lange Trainingseinheit einmal pro Woche.

Professionelle Hilfe kann sinnvoll sein

Eine Herausforderung besteht darin, die richtigen Muskeln zu aktivieren. Viele Menschen spannen oft nur Bauch, Gesäß oder Oberschenkel an und wundern sich, warum das Training keinen Erfolg bringt.

Deshalb kann es sinnvoll sein, sich die Übungen zunächst von einer speziell geschulten Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten zeigen zu lassen. In vielen Praxen werden heute auch spezielle Beckenbodenkurse angeboten.

Gerade bei ausgeprägteren Beschwerden lohnt sich diese Unterstützung häufig, da Fehler von Beginn an vermieden werden können.



© Generiert mit KI - Dinali, stock.adobe.com

Viele Physiotherapeuten bieten spezielle Unterstützung an, um den Beckenboden wieder zu stärken.

Übungen für den Alltag

Das Schöne am Beckenbodentraining ist seine Alltagsnähe. Die Muskulatur lässt sich nahezu überall trainieren, ohne dass andere Menschen etwas davon bemerken.

Viele Patienten nutzen Wartezeiten an der Bushaltestelle, Werbepausen im Fernsehen oder den täglichen Spaziergang, um einige kurze Übungen einzubauen. Dadurch wird das Training schnell zur Gewohnheit.

Mit der Zeit lernen viele Betroffene außerdem, den Beckenboden gezielt in belastenden Situationen einzusetzen, etwa beim Husten, Niesen oder Heben schwerer Gegenstände.



Gut zu wissen

Der Beckenboden beeinflusst nicht nur die Blasenfunktion. Ein regelmäßiges Training verbessert häufig auch die Körperhaltung, stabilisiert den Rumpf und kann sogar Rückenschmerzen vorbeugen.



Mein Tipp

Betrachten Sie Beckenbodentraining nicht als kurzfristige Therapie, sondern als Investition in Ihre langfristige Gesundheit. Je konsequenter Sie trainieren, desto besser sind Ihre Chancen, Harndrang und Inkontinenz dauerhaft zu reduzieren. Selbst wenn die Beschwerden bereits seit Jahren bestehen, lohnt sich der Einstieg fast immer.

Die richtige Ernährung für eine ruhige Blase

Was Sie essen und trinken, beeinflusst Ihre Blase stärker, als Sie vielleicht vermuten. Manche Lebensmittel können den Harndrang verstärken, andere helfen dabei, die Blase zu beruhigen und den Beckenboden zu entlasten. Erfahren Sie, welche Ernährungsfehler häufig hinter Blasenbeschwerden stecken und wie Sie Ihre Blase mit einfachen Maßnahmen unterstützen können.

Essen und Trinken für eine starke Blase

Wenn es um Blasenschwäche, Reizblase oder häufigen Harndrang geht, denken die meisten Menschen zuerst an Medikamente, Beckenbodentraining oder die Prostata. Die Ernährung spielt dagegen oft nur eine Nebenrolle, aber auch das richtige Essen und Trinken kann die Beschwerden bei manchen Menschen lindern.

Unsere Blase verarbeitet schließlich alles, was die Nieren aus dem Blut filtern. Bestimmte Inhaltsstoffe gelangen über den Urin direkt an die empfindliche Blasenschleimhaut. Manche werden problemlos vertragen, andere wirken wie kleine Reizstoffe und können den Harndrang verstärken.

Die gute Nachricht: Wenige Änderungen der Ernährungsgewohnheiten können dazu beitragen, die Beschwerden spürbar zu lindern.

Der häufigste Fehler: Zu wenig trinken

Wer ständig zur Toilette muss, kommt oft auf eine scheinbar logische Idee: Wenn weniger getrunken wird, muss auch weniger Urin ausgeschieden werden. Tatsächlich gehört dies zu den häufigsten Fehlern bei Blasenbeschwerden.

Bekommt der Körper zu wenig Flüssigkeit, wird der Urin stärker konzentriert. Dadurch steigt die Konzentration von Salzen und Stoffwechsel-

produkten, die die Blasenschleimhaut reizen können. Die Folge sind häufig sogar noch stärkerer Harndrang und ein erhöhtes Risiko für Harnwegsinfekte.

Für die meisten Menschen gilt deshalb: ausreichend statt zu wenig trinken. Im Allgemeinen werden täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit empfohlen. Bei Herz- oder Nierenerkrankungen sollten Sie die für Sie passende Trinkmenge jedoch immer mit Ihrem Arzt besprechen.

Nicht nur die Menge zählt

Ebenso wichtig wie die Trinkmenge ist die Auswahl der Getränke.

Viele Betroffene stellen fest, dass sich ihre Beschwerden nach bestimmten Getränken verschlechtern. Besonders häufig werden Kaffee, Cola, Energydrinks und Alkohol genannt.

Der Grund: Koffein wirkt harntreibend und kann die Blase zusätzlich stimulieren. Alkohol wiederum erhöht die Urinproduktion und beeinträchtigt gleichzeitig die Kontrolle über die Blasenfunktion.



© luismolinero, stock.adobe.com

Kaffee und andere reizende Getränke können den Harndrang verstärken.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie auf Ihren morgendlichen Kaffee verzichten müssen. Viel wichtiger ist es, die eigene Verträglichkeit zu beobachten. Manche Menschen reagieren bereits auf zwei Tassen Kaffee empfindlich, andere bemerken selbst bei größeren Mengen kaum Veränderungen.

Diese Getränke verträgt die Blase meist gut

Für Menschen mit einer empfindlichen Blase haben sich vor allem diese Getränke bewährt:

- stilles Wasser
- Mineralwasser mit wenig Kohlensäure
- Kräutertees
- verdünnte Fruchtschorlen
- ungesüßte Früchtetees

Vor allem am Abend kann es sinnvoll sein, auf stark harntreibende Getränke zu verzichten.

Kann Essen die Blase reizen?

Nicht nur Getränke können Einfluss auf die Beschwerden haben. Auch bestimmte Lebensmittel stehen im Verdacht, die Blase empfindlicher zu machen. Dazu gehören insbesondere:

- sehr scharfe Speisen
- stark gewürzte Gerichte
- große Mengen Zitrusfrüchte
- stark säurehaltige Lebensmittel
- künstliche Süßstoffe bei empfindlichen Personen

Allerdings reagiert nicht jeder Mensch gleich. Während manche Betroffene nach einem scharfen Curry sofort vermehrten Harndrang verspüren,

bemerken andere keinerlei Zusammenhang. Deshalb lohnt es sich, auf die Signale des eigenen Körpers zu achten.

Warum Ihr Gewicht die Blase belastet

Zwischen Ernährung und Inkontinenz gibt es noch einen weiteren wichtigen Zusammenhang: das Körpergewicht.

Jedes zusätzliche Kilogramm erhöht den Druck auf den Beckenboden. Dieser Druck wirkt Tag für Tag auf die Haltestrukturen von Blase und Harnröhre ein.

Studien zeigen, dass bereits eine moderate Gewichtsabnahme die Beschwerden vieler Betroffener deutlich verbessern kann. Besonders Frauen mit Belastungsinkontinenz profitieren häufig davon.

Die gute Nachricht dabei: Niemand muss dafür Hunger leiden. Oft reichen bereits kleinere Veränderungen im Alltag aus, um langfristig einige Kilogramm abzubauen.



© Kzenon, stock.adobe.com

Bereits eine moderate Gewichtsabnahme kann die Symptome einer überreizten Blase deutlich mildern.

Die unterschätzte Rolle des Darms

Ein gesunder Darm hilft auch der Blase. Leiden Menschen unter chronischer Verstopfung, erhöht sich der Druck im Beckenraum. Der Darm nimmt mehr Platz ein und kann die Blase regelrecht zusammendrücken. Dadurch entsteht häufiger Harndrang, obwohl die Blase noch längst nicht voll ist. Eine ballaststoffreiche Ernährung wirkt diesem Problem entgegen.

Besonders empfehlenswert sind:

- Gemüse
- Obst
- Vollkornprodukte
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte
- Leinsamen
- Flohsamenschalen

Gemeinsam mit ausreichend Flüssigkeit unterstützen sie eine regelmäßige Verdauung und entlasten gleichzeitig die Blase.

Wirksame Therapien: Was Training und Medikamente leisten

Eine überaktive Blase lässt sich auf unterschiedliche Weise behandeln. Eine universelle Therapie gibt es nicht. Welche Maßnahme geeignet ist, hängt von den Beschwerden, Begleiterkrankungen und persönlichen Bedürfnissen ab. Häufig werden Training, Medikamente und weitere Verfahren miteinander kombiniert.

Neue Chancen für Ihre Blase

Blasen- und Beckenbodentraining, ein Blasentagebuch sowie Veränderungen im Alltag bilden eine wichtige Grundlage der Behandlung. Bei vielen Betroffenen lassen sich Häufigkeit und Stärke des Harndrangs damit bereits spürbar verringern.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, kann eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein. Sie ist kein „letzter Ausweg“, sondern eine etablierte Therapieoption der überaktiven Blase. Welche Behandlung passt, entscheidet die Ärztin oder der Arzt gemeinsam mit Ihnen.

Warum die Blase zu früh Alarm schlägt

Bei einer überaktiven Blase ist das Zusammenspiel von Blasenmuskulatur, Nerven und Gehirn gestört. Wie ein überempfindlicher Rauchmelder schlägt die Blase Alarm, obwohl sie noch nicht vollständig gefüllt ist.

Blasentraining kann die Toilettenabstände vergrößern, ein kräftiger Beckenboden den Verschluss der Harnröhre unterstützen. Reicht dies nicht aus, können Medikamente die Blasenmuskulatur beruhigen.



© contrastwerkstatt, stock.adobe.com

Medikamente können helfen, den Harndrang zu verringern und die Blasenkontrolle zu verbessern.

Medikamente gegen die überaktive Blase

Medikamente kommen infrage, wenn Training und Alltagsmaßnahmen nicht ausreichend helfen oder die Beschwerden den Alltag weiterhin deutlich einschränken. Sie sollen den Harndrang vermindern, die Toilettenabstände verlängern und eine Dranginkontinenz reduzieren.

Wichtige Wirkstoffgruppen sind Antimuskarinika und Beta-3-Rezeptoragonisten. Welche geeignet ist, hängt von Vorerkrankungen, weiteren Medikamenten und der Verträglichkeit ab.

Antimuskarinika und Beta-3-Adrenozeptor-Agonisten sind beide wirksame und leitlinienempfohlene Behandlungsoptionen bei überaktiver Blase.

Die verfügbaren Daten zeigen eine vergleichbare Wirksamkeit hinsichtlich der Verbesserung der Blasensymptome. Unterschiede bestehen vor allem im Nebenwirkungsprofil; Beta-3-Agonisten sind insbesondere mit geringeren Raten von Mundtrockenheit verbunden.

Die Wahl der Therapie sollte daher individuell und gemeinsam mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt erfolgen.

Wenn das erste Medikament nicht ausreichend hilft

Nach einigen Wochen sollte geprüft werden, ob das Medikament wirkt und gut vertragen wird. Bei Bedarf kann die Ärztin oder der Arzt die Dosis anpassen, das Präparat wechseln oder in geeigneten Fällen beide Wirkstoffgruppen kombinieren.

Wichtig ist, die Behandlung nicht vorschnell abzubrechen, sondern Wirkung und mögliche Nebenwirkungen offen anzusprechen.

Was Sie selbst zusätzlich tun können

Auch während einer medikamentösen Behandlung bleiben Training, Bewegung und Stressabbau wichtig. Entspannungstechniken, Yoga oder Meditation können helfen, den Umgang mit plötzlich auftretendem Harndrang zu erleichtern. Wärme wird von manchen Betroffenen als angenehm empfunden.

Kaffee, Alkohol oder koffeinhaltige Softdrinks verstärken bei manchen Menschen die Beschwerden. Die Trinkmenge sollte jedoch nicht drastisch reduziert werden.

Botox für die Blase

Bleiben die Beschwerden ausgeprägt, kann Botulinumtoxin – häufig als Botox bezeichnet – infrage kommen. Es wird bei einer Blasenspiegelung in die Blasenwand gespritzt, dämpft die Aktivität des Blasenmuskels und kann Harndrang sowie Dranginkontinenz verringern.

Die Behandlung muss bei Bedarf wiederholt werden. Vorher sollte über Harnwegsinfektionen, Restharn und eine möglicherweise notwendige vorübergehende Selbstkatheterisierung gesprochen werden.

Der Blasenschrittmacher

Auch eine gestörte Signalübertragung zwischen Blase, Rückenmark und Gehirn kann behandelt werden. Bei der sakralen Neuromodulation stimulieren schwache elektrische Impulse bestimmte Beckennerven. Dieser „Blasenschrittmacher“ soll die Kommunikation zwischen Blase und Nervensystem regulieren.

Mögliche Verbesserungen sind:

- weniger Harndrang
- weniger Inkontinenzepisoden
- ruhigere Nächte
- mehr Sicherheit im Alltag

Vor der dauerhaften Implantation wird getestet, ob die Behandlung hilft.

Wann kommt eine Operation infrage?

Operationen stehen meist am Ende der Behandlungskette. Sie können sinnvoll sein, wenn andere Verfahren nicht ausreichend helfen oder anatomische Ursachen vorliegen.

Bei Belastungsinkontinenz kommen beispielsweise Schlingenoperationen infrage, bei Männern auch Eingriffe an der Prostata.

Hilfsmittel und Austausch nutzen

Einlagen und andere Inkontinenzhilfen ersetzen keine Behandlung, geben aber Sicherheit und helfen, aktiv zu bleiben. Kontinenz- und Beckenbodenzentren, Physiotherapiepraxen und Beratungsstellen können unterstützen. Austausch bietet beispielsweise die Inkontinenz Selbsthilfe e. V.



Gut zu wissen

Training, Medikamente und Spezialverfahren stehen nicht in Konkurrenz, sondern können sinnvoll aufeinander aufbauen. Fragen Sie gezielt, welche Behandlung zu Ihrer persönlichen Situation passt.



Mein Tipp

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn die erste Maßnahme noch nicht den gewünschten Erfolg bringt. Antimuskarinika und besonders Beta-3-Rezeptoragonisten bieten wirksame Möglichkeiten, eine überaktive Blase gezielt zu behandeln.

Entscheidend ist eine individuell abgestimmte Therapie, die überprüft und bei Bedarf angepasst wird. Oft lässt sich die Belastung deutlich reduzieren und denken Sie immer daran: Sie sind mit dem Problem nicht allein!

Männer und Frauen: Blasenbeschwerden haben unterschiedliche Ursachen

Wer an eine überaktive Blase oder Inkontinenz denkt, hat oft ältere Frauen vor Augen. Tatsächlich sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Das bedeutet aber nicht, dass Blasenprobleme ein „Frauenleiden“ sind. Auch Millionen Männer kämpfen mit häufigem Harndrang, nächtlichen Toilettengängen oder ungewolltem Urinverlust. Die Ursachen unterscheiden sich allerdings häufig deutlich. Gerade deshalb ist es wichtig, die Beschwerden nicht pauschal zu betrachten. Was bei einer Frau wirksam ist, muss bei einem Mann nicht automatisch helfen. Umgekehrt können typische Männerprobleme bei Frauen überhaupt keine Rolle spielen.

Frauen: Wenn Beckenboden und Hormone nachlassen

Bei Frauen beginnen die Ursachen oft viele Jahre vor dem Auftreten erster Beschwerden. Schwangerschaften und Geburten stellen für den Beckenboden eine enorme Belastung dar. Muskeln, Bänder und Bindegewebe werden gedehnt und verlieren teilweise ihre ursprüngliche Stabilität.

Oft bleibt dies zunächst unbemerkt. Jahrzehnte später können die Folgen jedoch sichtbar werden. Mit zunehmendem Alter kommt es dann häufiger zu Belastungsinkontinenz. Bereits ein kräftiger Hustenanfall, Niesen oder das Heben eines Getränkekastens kann dazu führen, dass einige Tropfen Urin verloren gehen.

Hinzu kommen die hormonellen Veränderungen der Wechseljahre. Mit dem Rückgang des weiblichen Hormons Östrogen verlieren die Schleimhäute von Blase und Harnröhre an Elastizität und Durchblutung. Viele Frauen berichten deshalb erstmals nach den Wechseljahren über Beschwerden wie:

- häufigen Harndrang
- Brennen beim Wasserlassen
- wiederkehrende Blasenentzündungen
- nächtliches Wasserlassen
- Inkontinenz

Oft kommen mehrere Ursachen gleichzeitig zusammen. Eine leichte Beckenbodenschwäche, hormonelle Veränderungen und altersbedingte Gewebeveränderungen können sich gegenseitig verstärken.

Wenn die Organe ihre Position verändern

Ein weiteres Problem betrifft viele Frauen im höheren Lebensalter: Senkungsbeschwerden.

Normalerweise werden Blase, Gebärmutter und Darm durch den Beckenboden zuverlässig getragen. Wird dieses Haltesystem schwächer, können einzelne Organe etwas nach unten rutschen.



© Sven Bähren, stock.adobe.com

Mit Ultraschall lassen sich Lageveränderungen von Blase und anderen Beckenorganen beurteilen.

Die Folgen reichen von einem unangenehmen Druckgefühl bis hin zu ausgeprägten Blasenproblemen. Manche Betroffene haben das Gefühl, die Blase nie vollständig entleeren zu können. Andere leiden unter häufigem Harndrang oder wiederkehrenden Infekten.

Nicht jede Senkung muss operiert werden. Oft helfen bereits Beckenbodentraining oder spezielle Stützpressare, die von Frauenärzten angepasst werden können.

Männer: Die Prostata spielt häufig die Hauptrolle

Während bei Frauen meist der Beckenboden im Mittelpunkt steht, ist bei Männern ein anderes Organ besonders wichtig: die Prostata.

Die etwa kastaniengroße Drüse befindet sich direkt unterhalb der Harnblase. Die Harnröhre verläuft mitten durch sie hindurch. Solange die Prostata klein bleibt, verursacht sie keine Probleme. Im Laufe der Jahre beginnt sie jedoch, bei den meisten Männern langsam zu wachsen.

Diese sogenannte gutartige Prostatavergrößerung gehört zu den häufigsten altersbedingten Veränderungen überhaupt.

Der wachsende Druck auf die Harnröhre erschwert die Blasenentleerung. Die Blase muss stärker arbeiten und reagiert zunehmend empfindlich. Typische Symptome sind:

- häufiges Wasserlassen
- nächtlicher Harndrang
- abgeschwächter Harnstrahl
- Nachträufeln
- das Gefühl einer unvollständigen Blasenentleerung

Viele Männer glauben zunächst, ihre Blase sei das Problem. Tatsächlich liegt die Ursache oft eine Etage tiefer.

Wenn die Blase gegen einen Widerstand arbeiten muss

Man kann sich die Situation wie einen Gartenschlauch vorstellen, der teilweise zusammengedrückt wird. Der Wasserfluss wird langsamer und die Pumpe muss stärker arbeiten.

Ähnlich verhält es sich mit der Harnblase. Über Jahre hinweg muss sie gegen den Widerstand der vergrößerten Prostata ankämpfen. Dadurch verdickt sich die Blasenmuskulatur und wird gleichzeitig empfindlicher. Irgendwann meldet sie bereits bei geringer Füllung Harndrang.

Deshalb leiden viele Männer mit einer Prostatavergrößerung gleichzeitig unter Symptomen einer überaktiven Blase.

Beschwerden nach Prostataoperationen

Manchmal entstehen Blasenprobleme auch nach Eingriffen an der Prostata. Besonders nach Operationen wegen Prostatakrebs kann es vorübergehend oder in seltenen Fällen dauerhaft zu einer Inkontinenz kommen. Der Grund ist, dass die Schließmuskulatur der Harnröhre durch den Eingriff belastet wird.



© amnaji, stock.adobe.com

Eingriffe an der Prostata können die Schließmuskulatur belasten und eine Inkontinenz begünstigen.

Glücklicherweise lässt sich die Kontinenz durch gezieltes Beckenbodentraining häufig wieder deutlich verbessern. Viele Männer gewinnen innerhalb von Monaten einen großen Teil ihrer ursprünglichen Kontrolle zurück.

Gemeinsamkeiten: Das Alter macht keinen Unterschied

Trotz aller Unterschiede gibt es Faktoren, die Männer und Frauen gleichermaßen betreffen. Dazu gehören:

- nachlassende Muskelkraft
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Diabetes
- neurologische Erkrankungen
- bestimmte Medikamente
- chronische Verstopfung

Diese Einflüsse können die Blase unabhängig vom Geschlecht belasten und bestehende Beschwerden verstärken.

Typisch Mann, typisch Frau?

Frauen	Männer
Beckenbodenschwäche	Prostatavergrößerung
Schwangerschaften und Geburten	Veränderungen der Harnröhre durch die Prostata
Wechseljahre	Folgen von Prostataoperationen
Senkung von Blase / Gebärmutter	Restharnbildung in der Blase
Belastungsinkontinenz	nächtlicher Harndrang

Was beide Geschlechter von Beckenbodentraining haben

Viele Männer glauben noch immer, Beckenbodentraining sei ausschließlich etwas für Frauen. Das ist ein Irrtum.

Auch beim Mann spielt der Beckenboden eine wichtige Rolle für die Stabilität von Blase und Harnröhre. Besonders nach Prostataoperationen gehört das Training heute zur Standardbehandlung. Zahlreiche Studien zeigen, dass dadurch die Kontinenz schneller zurückkehrt.

Für Frauen ist der Nutzen ohnehin seit Langem belegt. Ein kräftiger Beckenboden gehört zu den wirksamsten Maßnahmen gegen Belastungsinkontinenz und Senkungsbeschwerden.



Mein Fazit

Blasenbeschwerden haben bei Männern und Frauen oft unterschiedliche Ursachen. Frauen kämpfen häufiger mit den Folgen von Schwangerschaften, Wechseljahren und einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur. Bei Männern steht dagegen meist die Prostata im Mittelpunkt. Gemeinsam ist beiden Geschlechtern jedoch eines: Die Beschwerden sind kein Schicksal, das man einfach hinnehmen muss. Je genauer die Ursache erkannt wird, desto erfolgreicher kann die Behandlung sein.

Hilfsmittel bei Blasenschwäche: Im Alltag mehr Sicherheit

Viele Menschen verbinden Inkontinenzhilfen mit einem Verlust von Selbstständigkeit. Tatsächlich können moderne Hilfsmittel genau das Gegenteil bewirken: Sie geben Sicherheit, schützen vor unangenehmen Situationen und helfen dabei, aktiv und unabhängig zu bleiben. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten heute zur Verfügung stehen und worauf Sie bei der Auswahl achten sollten.

Hilfsmittel holen die Lebensqualität zurück

Für viele Betroffene ist die Diagnose Inkontinenz zunächst mit Scham und Verunsicherung verbunden. Nicht selten entsteht die Sorge, künftig auf gesellschaftliche Aktivitäten verzichten zu müssen oder das eigene Leben nicht mehr selbst bestimmen zu können. Dabei hat sich die Versorgung von Menschen mit Blasenschwäche in den vergangenen Jahren grundlegend verändert.

Moderne Hilfsmittel ermöglichen es heute den meisten Betroffenen, ihren Alltag nahezu uneingeschränkt fortzuführen. Sie sorgen für Sicherheit, Diskretion und ein gutes Gefühl, selbst wenn die eigentliche Ursache der Beschwerden noch behandelt wird.

Wichtig ist dabei ein Perspektivwechsel: Hilfsmittel sind kein Zeichen von Schwäche. Sie sind vergleichbar mit einer Brille, einem Hörgerät oder einer Gehhilfe. Ihr Zweck besteht darin, Einschränkungen auszugleichen und die Lebensqualität zu verbessern.

Warum viele Menschen zu lange warten

Erstaunlich viele Betroffene versuchen über Monate oder sogar Jahre hinweg, ihre Beschwerden zu verbergen. Sie sagen Einladungen ab, verzichten auf Reisen oder planen ihren Alltag ausschließlich nach verfügbaren Toiletten.

Oft geschieht dies aus Sorge, andere könnten etwas bemerken. Dabei wissen die wenigsten, dass moderne Inkontinenzprodukte unter normaler Kleidung praktisch unsichtbar sind.

Viele Patienten berichten rückblickend, dass sie sich schon viel früher hätten helfen lassen sollen. Erst mit der passenden Versorgung gewinnen sie das Vertrauen zurück, wieder aktiv am Leben teilzunehmen.

Einlagen sind nicht gleich Einlagen

Bei leichter bis mittlerer Blasenschwäche gehören saugfähige Einlagen zu den am häufigsten verwendeten Hilfsmitteln.

Moderne Inkontinenzeinlagen bestehen aus mehreren Schichten. Sie nehmen Flüssigkeit schnell auf, schließen sie sicher ein und reduzieren gleichzeitig unangenehme Gerüche. Dadurch bleibt die Haut trockener und das Risiko von Hautreizungen sinkt.



© Printemps, stockadobe.com

Inkontinenzeinlagen sind speziell dafür entwickelt, Flüssigkeit schnell aufzunehmen und Gerüche zu reduzieren.

Entscheidend ist die richtige Auswahl. Zu kleine Produkte bieten oft nicht genügend Schutz, während zu große Vorlagen unnötig unbequem sein können. Viele Hersteller bieten deshalb unterschiedliche Größen und Saugstärken an.

Wer unsicher ist, sollte sich in einer Apotheke, einem Sanitätshaus oder durch eine Kontinenzberatung informieren lassen.

Warum normale Damenbinden keine gute Alternative sind

Vor allem Frauen greifen anfangs häufig zu herkömmlichen Damenbinden oder Slipeinlagen. Diese Produkte sind jedoch für Menstruationsblut entwickelt worden und nicht für Urin.

Urin wird meist schwallartig abgegeben und muss innerhalb weniger Sekunden aufgenommen werden. Spezielle Inkontinenzprodukte sind genau auf diese Anforderungen ausgerichtet.

Darüber hinaus verfügen sie über Materialien, die Gerüche binden und die Haut besser schützen. Langfristig sind sie daher meist die deutlich bessere Lösung.

Spezielle Lösungen für Männer

Männer haben oft Hemmungen, über Blasenschwäche zu sprechen. Entsprechend spät nutzen sie Hilfsmittel. Dabei gibt es heute zahlreiche Produkte, die speziell an die männliche Anatomie angepasst sind.

Dazu gehören:

- anatomisch geformte Einlagen
- spezielle Vorlagen für Männer
- Fixierhosen
- Kondomurinale
- ableitende Systeme bei schwereren Formen der Inkontinenz

Besonders nach Prostataoperationen können diese Hilfsmittel eine wichtige Unterstützung sein, bis sich die Kontinenz wieder verbessert.

Sicherheit für die Nacht

Viele Betroffene empfinden die Nacht als besonders belastend. Die Sorge, das Bett zu durchnässen oder den Partner zu stören, kann den Schlaf erheblich beeinträchtigen.

Für diese Situation stehen verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung:

- Nachtvorlagen mit erhöhter Saugkraft
- wasserdichte Betauflagen
- Matratzenschoner
- spezielle Inkontinenzhosen

Bereits das Wissen, ausreichend geschützt zu sein, sorgt häufig für mehr Ruhe und einen erholsameren Schlaf.



© Birgit Reitz-Hofmann, stock.adobe.com

Eine Inkontinenzunterlage schützt Matratzen und Sitzmöbel zuverlässig vor Feuchtigkeit und gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit.

Reisen und Ausflüge wieder genießen

Eine Blasenschwäche bedeutet nicht, dass Sie auf Reisen oder Ausflüge verzichten müssen.

Viele moderne Hilfsmittel sind speziell für unterwegs entwickelt worden. Dazu gehören diskrete Einlagen, kleine Ersatzpacks für die Handtasche oder Reisetasche sowie mobile Urinale für längere Autofahrten.

Immer mehr Betroffene berichten, dass sie nach der passenden Versorgung wieder Unternehmungen wagen, die sie zuvor gemieden haben. Ob Theaterbesuch, Tagesausflug oder Urlaubsreise – mit der richtigen Vorbereitung bleibt vieles möglich.

Hautschutz nicht vergessen

Feuchtigkeit kann die Haut reizen und ihre natürliche Schutzfunktion beeinträchtigen. Besonders bei stärkerer Inkontinenz ist deshalb eine gute Hautpflege wichtig.

Achten Sie auf:

- regelmäßigen Wechsel der Hilfsmittel
- sorgfältige Reinigung
- milde Pflegeprodukte
- ausreichendes Trocknen der Haut

Treten Rötungen, Brennen oder wund Stellen auf, sollten Sie dies frühzeitig mit Ihrem Arzt besprechen.

Was übernimmt die Krankenkasse?

Viele Patienten wissen nicht, dass bei einer ärztlich festgestellten Inkontinenz ein Anspruch auf Hilfsmittelversorgung besteht.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in vielen Fällen zumindest einen Teil der Kosten. Welche Produkte zur Verfügung stehen und ob

eine Zuzahlung erforderlich ist, hängt vom jeweiligen Anbieter und der Krankenkasse ab.

Ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder Sanitätshaus kann hier Klarheit schaffen.



Gut zu wissen

Kontinenzberaterinnen und Kontinenzberater helfen dabei, das richtige Hilfsmittel zu finden. Sie kennen die Unterschiede zwischen den Produkten und können wertvolle Tipps für den Alltag geben.



Mein Rat

Lassen Sie nicht zu, dass Scham Ihre Lebensqualität einschränkt. Moderne Hilfsmittel können Ihnen ein großes Stück Freiheit zurückgeben und den Alltag erheblich erleichtern. Nutzen Sie diese Unterstützung selbstbewusst – nicht als Zeichen von Schwäche, sondern als praktischen Helfer auf dem Weg zu mehr Sicherheit und Unabhängigkeit.

Das Wichtigste zum Schluss: So behalten Sie Ihre Blase langfristig unter Kontrolle

Eine überaktive Blase oder Inkontinenz muss nicht zum bestimmenden Thema Ihres Alltags werden. Mit der richtigen Diagnose, etwas Geduld und Ihrer aktiven Mitarbeit lassen sich die Beschwerden in vielen Fällen deutlich verbessern. Die wichtigsten Regeln für eine starke Blase haben wir für Sie noch einmal zusammengefasst.

Die 15 wichtigsten Regeln für mehr Lebensqualität

Wenn Sie diese Ausgabe aufmerksam gelesen haben, wissen Sie bereits: Blasenbeschwerden sind keine unvermeidliche Alterserscheinung. Häufiger Harndrang, nächtliche Toilettengänge oder Inkontinenz haben fast immer konkrete Ursachen. Und noch wichtiger: Gegen viele dieser Ursachen lässt sich etwas unternehmen.

Vielleicht verschwinden die Beschwerden nicht von heute auf morgen. Dennoch können oft schon kleine Veränderungen einen großen Unterschied bewirken. Entscheidend ist, dass Sie aktiv bleiben und Ihre Blasenprobleme nicht als Schicksal hinnehmen.

Betrachten Sie die folgenden Empfehlungen als Ihren persönlichen Fahrplan für eine gesündere Blase.

1. Suchen Sie die Ursache, nicht nur die Toilette

Viele Menschen organisieren ihr Leben ausschließlich um ihre Beschwerden herum. Sie kennen jede öffentliche Toilette, vermeiden längere Fahrten und schränken ihre Aktivitäten immer weiter ein. Doch statt sich ständig an die Blase anzupassen, sollten Sie die Ursache Ihrer Beschwerden abklären lassen. Nur so kann eine gezielte Behandlung erfolgen.

2. Trinken Sie ausreichend

Aus Angst vor Harndrang trinken viele Betroffene zu wenig. Dadurch wird der Urin konzentrierter und kann die Blase zusätzlich reizen. Für die meisten Menschen bleibt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig, auch bei Blasenproblemen.

3. Trainieren Sie Ihren Beckenboden

Der Beckenboden ist die natürliche Stütze von Blase und Harnröhre. Regelmäßiges Training gehört zu den wirksamsten Maßnahmen gegen Blasenschwäche und Inkontinenz. Selbst wenige Minuten täglich können langfristig große Wirkung entfalten.

4. Lassen Sie Ihrer Blase nicht alles durchgehen

Wer ständig vorsorglich zur Toilette geht, trainiert seine Blase auf kleine Füllmengen. Versuchen Sie stattdessen, die Toilettenabstände schrittweise zu verlängern und Ihrer Blase wieder ein normales Fassungsvermögen anzutrainieren.



© Nomad_Soul, stock.adobe.com

Versuchen Sie, die Abstände zwischen Toilettengängen schrittweise zu verlängern.



© lordn, stock.adobe.com

Regelmäßige Bewegung stärkt auch Ihre Blasengesundheit.

5. Bleiben Sie in Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt nicht nur Herz und Kreislauf. Auch Beckenboden, Stoffwechsel und Verdauung profitieren davon. Bereits tägliche Spaziergänge wirken sich positiv auf die Blasengesundheit aus.

6. Achten Sie auf Ihr Gewicht

Übergewicht erhöht den Druck auf den Beckenboden und verschlechtert häufig die Beschwerden. Schon eine moderate Gewichtsabnahme kann spürbare Verbesserungen bewirken.

7. Vergessen Sie Ihren Darm nicht

Eine gesunde Verdauung entlastet die Blase. Verstopfung dagegen kann Harndrang und Inkontinenz verstärken. Bewegung, Ballaststoffe und ausreichend Flüssigkeit helfen beiden Organen.

8. Beobachten Sie Ihre persönlichen Auslöser

Nicht jeder Mensch reagiert gleich. Manche vertragen mehrere Tassen Kaffee problemlos, andere verspüren bereits nach einer kleinen Menge stärkeren Harndrang. Lernen Sie Ihren Körper kennen und achten Sie darauf, welche Lebensmittel oder Getränke Ihre Beschwerden beeinflussen.

9. Schlafen Sie ausreichend

Die Blase arbeitet nachts nicht unabhängig vom Rest des Körpers. Schlechter Schlaf, nächtlicher Stress oder Schlafstörungen können Beschwerden verstärken. Deshalb gehört guter Schlaf zur Blasengesundheit dazu.

10. Reduzieren Sie Stress

Stress macht sich oft auch an der Blase bemerkbar. Viele Betroffene berichten, dass sich ihr Harndrang in belastenden Lebensphasen deutlich verstärkt. Entspannungsverfahren können helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen.



© Prostock-studio, stock.adobe.com

Schon eine kurze Auszeit entspannt Körper und Geist – vor allem aber auch Ihre Blase!



© Jo Panuwat D, stock.adobe.com

Auffällige Beschwerden sollten immer medizinisch abgeklärt werden.

11. Nutzen Sie Hilfsmittel ohne Scham

Moderne Einlagen und andere Hilfsmittel geben Sicherheit und erhalten Lebensqualität. Sie sind kein Zeichen von Schwäche, sondern eine praktische Unterstützung im Alltag.

12. Nehmen Sie Warnsignale ernst

Blut im Urin, Schmerzen oder plötzlich zunehmende Beschwerden sollten immer ärztlich abgeklärt werden. Je früher die Ursache erkannt wird, desto besser sind meist die Behandlungsmöglichkeiten.

13. Haben Sie Geduld

Beckenbodentraining, Blasentraining und Veränderungen des Lebensstils benötigen Zeit. Viele Patienten geben zu früh auf. Die besten Ergebnisse zeigen sich, die häufig erst nach mehreren Wochen oder Monaten.

14. Sprechen Sie offen über Ihre Beschwerden

Blasenprobleme gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden im Alter. Trotzdem sprechen viele Betroffene nicht einmal mit ihrem Arzt darüber. Je offener Sie mit dem Thema umgehen, desto leichter finden Sie Unterstützung.

15. Bleiben Sie optimistisch

Die Behandlungsmöglichkeiten bei Reizblase und Inkontinenz waren noch nie so gut wie heute. Medikamente, Physiotherapie, moderne Hilfsmittel und innovative Therapieverfahren bieten vielen Betroffenen neue Perspektiven. Auch wenn Ihre Beschwerden schon lange bestehen, lohnt sich eine Behandlung oft noch.



Mein Fazit

Eine starke Blase ist keine Frage des Alters, sondern vor allem eine Frage der Aufmerksamkeit und der richtigen Maßnahmen. Sie können zwar nicht jeden Einflussfaktor kontrollieren, aber Sie können jeden Tag etwas für Ihre Blasengesundheit tun.

Das Wichtigste dabei: Lassen Sie sich nicht von Ihrer Blase beherrschen. Mit Wissen, Geduld und der richtigen Unterstützung können die meisten Menschen ihre Beschwerden deutlich verbessern und wieder ein aktives, selbstbestimmtes Leben führen.

Denn am Ende soll nicht Ihre Blase Ihren Alltag bestimmen – sondern Sie selbst.

Feierabend.de ist seit über 25 Jahren der Treffpunkt für Menschen ab 60. Mehr als 200.000 Mitglieder tauschen sich hier online aus und treffen sich in über 140 regionalen Gruppen auch persönlich. Unterstützt von zahlreichen ehrenamtlichen Botschafterinnen und Botschaftern entsteht so echte Gemeinschaft – aus ersten Nachrichten werden Freundschaften, aus Begegnungen neue Lebensfreude.

Damit Sie informiert bleiben, neue Perspektiven entdecken und wissen: Gemeinschaft beginnt oft mit einem einzigen Schritt.

Erfahren Sie alles zu folgenden Themen:

- ➔ Ständiger Harndrang? Diese überraschenden Ursachen sollten Sie kennen
- ➔ Nachts immer wieder zur Toilette? Was wirklich hinter dem nächtlichen Harndrang steckt
- ➔ Reizblase oder Inkontinenz? Das ist der entscheidende Unterschied
- ➔ Blasentraining: So lernt Ihre Blase wieder, länger durchzuhalten
- ➔ Expertensprechstunde „Überaktive Blase“: Prof. Ricarda M. Bauer beantwortet die wichtigsten Fragen!