

10 Tipps bei Blasenschwäche



blasenprobleme.ch

Kennen Sie das?

Sie sind unterwegs und plötzlich spüren Sie einen starken Harndrang.

Sie müssen sofort zur Toilette eilen und haben allenfalls die Sorge, unwillkürlich Urin zu verlieren? Dann kann es sein, dass Sie an einer überaktiven Blase leiden.

Blasenschwäche?

Informationen rund um die überaktive Blase (overactive bladder, OAB)

Die überaktive Blase ist weit verbreitet. Rund 16% der Schweizer:innen ab 40 Jahren sind von einer überaktiven Blase betroffen.¹ Im Englischen spricht man von der «overactive bladder» (OAB). Die Abkürzung OAB wird immer häufiger auch im deutschsprachigen Raum verwendet.

Zu den Hauptsymptomen zählen ein starker und plötzlich auftretender Harndrang (imperativer Harndrang) sowie häufiges Wasserlassen (Pollakisurie). Auch mehr als zwei nächtliche Toilettengänge (Nykturie) können auf eine OAB schliessen. Ebenfalls kann die OAB mit oder ohne unwillkürlichem Urinverlust (Inkontinenz) einhergehen.

Was können Sie bei OAB selbst tun?

Einige Tipps können zusätzlich helfen, die Beschwerden zu managen.

Ein gesunder, aktiver Lebensstil, vollwertige Ernährung und die Auswahl geeigneter Getränke können die Behandlung unterstützen.

Hier einige Tipps, die für Sie nützlich sein könnten.

In der Ruhe liegt die Kraft

Schlafen Sie ausreichend und erledigen Sie Ihre Tätigkeiten möglichst ohne Hast. Stress im Alltag könnte eine Blasenschwäche begünstigen. Gönnen Sie sich kleine Pausen und nehmen Sie sich Zeit für sich und Aktivitäten, die Ihr Wohlbefinden fördern. Entspannungsübungen wie Yoga oder autogenes Training können eine Unterstützung sein.^{2,3}



Gesunde und ballaststoffreiche Ernährung

Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst (ausser Zitrusfrüchten), Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Damit können Sie auch Verstopfungen vorbeugen. Ein nicht geleerter Darm kann durch die anatomische Nähe zur Blase auf die Blase drücken. Dadurch können sich die Symptome einer überaktiven Blase verstärken.^{2,3}



Auf stimulierende Getränke verzichten

Koffein hat einen harntreibenden Effekt und stimuliert die Blase, was den Drang zum Wasserlassen erhöhen kann. Versuchen Sie den Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie beispielsweise Kaffee und Cola einzuschränken oder ganz darauf zu verzichten. Dasselbe gilt für alkoholische Getränke.^{2,3,4}



Ausreichend Flüssigkeit trinken

Versuchen Sie pro Tag rund 1–2 Liter Flüssigkeit zu trinken. Je nach Klima, Temperatur und körperlicher Aktivität kann sich der Flüssigkeitsbedarf verändern. Eine ungenügende Flüssigkeitszufuhr könnte die Symptome verschlimmern, da der konzentrierte Urin den Blasenmuskel reizen kann.^{2,3,4}



Scharfe und säurehaltige Nahrungsmittel meiden



Verzichten Sie auf scharfe Speisen wie beispielsweise Chili, Pfeffer, Wasabi oder scharfe Currys. Meiden Sie Zitrusfrüchte und -säfte. Diese Lebensmittel können sich, aufgrund der enthaltenen Reizstoffe, ungünstig auf die Blase auswirken.⁵

Bewegung für das Wohlbefinden



Bewegen Sie sich regelmässig an der frischen Luft. Das sorgt für Entspannung und Aufschwung. Leichte sportliche Betätigungen können auch Übergewicht vorbeugen oder vorhandenes Übergewicht zum Schmelzen bringen.^{2,4}

Gewichtskontrolle



Ein zu hohes Körpergewicht kann Druck auf den Beckenboden ausüben und eine Schwächung der Muskulatur bewirken. Bereits eine moderate Gewichtsreduktion könnte sich positiv auf die Blase auswirken.^{2,4,6}

Nicht häufiger als nötig

Zögern Sie Ihren Toilettengang hinaus. Wenn Sie die Toilette häufiger als nötig aufsuchen, gewöhnt sich Ihre Blase an kleine Urinmengen, was Ihre Blase zusätzlich negativ beeinflussen könnte.^{2,4}



Miktionstagebuch

Führen Sie ein Blasentagebuch und notieren Sie die Anzahl Ihrer Toilettengänge zusammen mit Ihrer Urinmenge.^{2,4}



Medizinische Unterstützung

Medikamente können die allgemeinen Therapiemöglichkeiten bei einer Blasenschwäche ergänzen. Wenden Sie sich dazu an Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Durch gezielte Fragestellung kann sie/er einen auf Sie abgestimmten Therapieplan erstellen.



Haben Sie weitere Fragen?

Bei der Schweizerischen Gesellschaft für Blasenschwäche finden Sie spannende Informationen.

Auch die Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche will dazu beitragen, die Blasenschwäche zu enttabuisieren und vor allem die Betroffenen motivieren, sich einer Fachperson anzuvertrauen, damit die Ursache der Blasenschwäche geklärt und eine gezielte Therapie eingeleitet werden kann.



Auf www.inkontinex.ch finden Sie Informationen zum Thema Inkontinenz, Hinweise über Veranstaltungen sowie auch Links zu Blasen- und Beckenbodenzentren sowie zu den Förderkreisen.

Mit besten Empfehlungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes

Praxisstempel



Patientenmaterialien

www.blasenprobleme.ch/patientenmaterial

Hier können Sie hilfreiche Broschüren wie zum Beispiel das Beckenbodentraining, ein Miktionstagebuch oder eine ausführliche Patientenbroschüre herunterladen.

1. Milsom I, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. *BJU Int* 2001;87(9):760–766. **2.** 10 Tipps gegen Blasenschwäche. *Gesundheit.de*. Verfügbar auf: <https://www.gesundheit.de/krankheitensymptome/inkontinenz/blasenschwaechе-tipps-id214417>. [Zugriff: März 2024]. **3.** 6 Tipps bei Blasenschwäche. *Forme*. Verfügbar auf: <https://www.for-me-online.de/gesundheits-und-wellness/frauen-und-gesundheit/blasenschwaechе-behandlung>. [Zugriff: März 2024]. **4.** Overactive Bladder Syndrome. *Patient*. Verfügbar auf: <https://patient.info/womens-health/lower-urinary-tract-symptoms-in-women-luts/overactive-bladder-syndrome-oab>. [Zugriff: März 2024]. **5.** Die richtige Ernährung bei Blasenschwäche und Inkontinenz. *Kontinenzzentrum*. Verfügbar auf: <https://www.kontinenzzentrum.ch/de/blog/detail/die-richtige-ernaehrung-bei-blasenschwaechе-und-inkontinenz>. [Zugriff: März 2024]. **6.** Taking Control of Overactive Bladder Syndrome. *Cherokee Women's Health Specialists*. Verfügbar auf: <https://cherokeewomenshealth.com/2023/11/taking-control-of-overactive-bladder-syndrome>. [Zugriff: März 2024].

Die referenzierten Daten, resp. Publikationen, werden auf Anfrage zur Verfügung gestellt.



Herausgeber: Astellas Pharma AG, Richtiring 28, 8304 Wallisellen