



Symptome des unteren Harntraktes – **Was *Mann* tun kann**

Patienteninformationen und «Werkzeuge»
speziell für den Mann



Definition Überaktive Blase

Die überaktive Blase – auch hyperaktive Blase, Reizblase oder Overactive Bladder OAB genannt – ist eine Blasenspeicherstörung. Sie verursacht einen plötzlich auftretenden, starken Harndrang obwohl die Harnblase erst wenig gefüllt ist. Dieser Harndrang kann zu häufigen Toilettengängen bis hin zu unkontrolliertem Harnverlust (Harn-Inkontinenz) führen und kann die Lebensqualität dadurch massiv verringern. Die Ursachen dafür sind vielseitig und keineswegs nur reine Frauensache.

Welche Inkontinenzformen gibt es?

- **Überlaufinkontinenz**

Die Überlaufinkontinenz ist die häufigste Inkontinenz-Form bei Männern. Dabei kann die Blasenmuskulatur den Harn nicht restlos aus der Blase treiben. Gründe dafür können eine Muskelschwäche oder ein von der Blasenmuskulatur nicht überwindbarer Widerstand einer verengten Harnröhre sein.

- **Stress- oder Belastungsinkontinenz**

Körperliche Belastungen wie Husten, Niesen, Joggen oder Lachen können zu unkontrollierbarem Harnverlust führen. Meist liegt dieser Form der Inkontinenz eine Schwäche des Blasen-Schliessmuskels und/oder der Beckenbodenmuskulatur vor. Männer sind seltener betroffen, gehäuft aber nach einer Prostata-OP.

- **Dranginkontinenz**

Blitzartig eintreffender, heftiger Harndrang ohne Zusammenhang mit einer körperlichen Aktivität. Daraus resultieren häufiges Wasserlassen (mehr als 8 Mal in 24 Stunden – auch nachts) und oftmals auch unwillkürlicher Urinverlust. Sofern noch kein spontaner Urinverlust erfolgt, wird von einer Reizblase gesprochen.

- **Mischinkontinenz**

Bei einer Mischinkontinenz treten die Formen Drang- und Stressinkontinenz gleichzeitig auf.

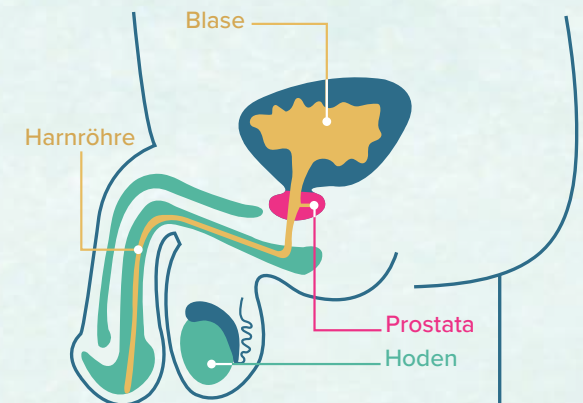
Was ist das Besondere bei Männern mit OAB?

Die Ursachen für Symptome des unteren Harntraktes (lower urinary tract symptoms, LUTS) bei Männern sind vielfältig und können sich als nächtliche Toilettengesuche, schwacher Harnstrahl, erhöhte Frequenz, Inkontinenz, Tröpfeln und auch Probleme im Zusammenhang mit der Sexualität äussern.

Rein anatomisch betrachtet haben Männer im Vergleich zu Frauen eine **Prostata** und eine längere **Harnröhre**. Ein abgeschwächter Harnstrahl kann da beim Wasserlassen bereits erste Probleme bereiten oder den gesamten Vorgang in die Länge ziehen. Im Gegenzug sind Männer aufgrund der längeren Harnröhre dafür weniger anfällig auf Harnwegsinfektionen. Viele der LUTS Symptome werden durch eine unvollständige Blasenentleerung hervorgerufen. Bei Männern steigt die Häufigkeit einer hyperaktiven Blase erst ab dem 50. Lebensjahr nahezu linear an (bei Frauen bereits ab dem 30. Lebensjahr).¹ Möglich, dass diese somit als natürlicher Bestandteil des Alterns wahrgenommen werden, denn trotz erheblicher Einschränkungen sucht nicht einmal jeder zweite Mann mit entsprechenden Symptomen einen Arzt auf. Ein früher Arztbesuch kann jedoch die Prognose begünstigen.

Die Prostata

Die Prostata – auch Vorsteherdrüse genannt – gleicht in Grösse und Form einer Kastanie, wächst ein Leben lang und vergrössert sich folglich mit dem Alter (meist gutartig). Sie liegt unter der Blase und umgibt die Harnröhre – den Kanal, durch den der Mann Harn ausscheidet und ejakuliert. Ihre Hauptaufgabe ist die Produktion der Samenflüssigkeit, welche die Samenzellen transportiert.

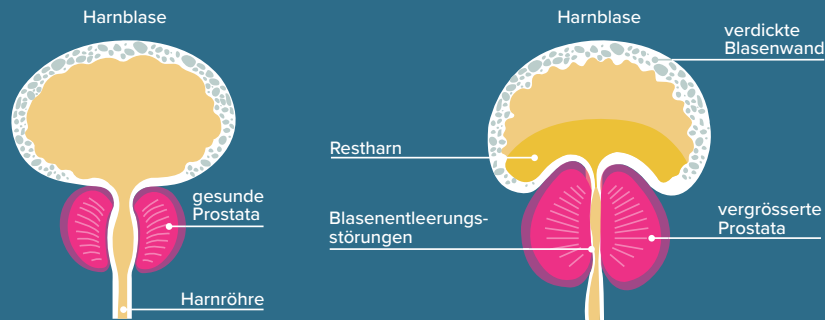


Gutartige Prostatavergrößerung

Eine altersbedingte Prostatavergrößerung ist beim älteren Mann gewissermassen normal und kann sich in unterschiedlich starkem Ausmass bemerkbar machen. Der medizinische Fachausdruck dafür lautet «Benigne Prostatahyperplasie» oder abgekürzt BPH. Es handelt sich dabei weder um einen Krebs, noch ist das Prostatakrebsrisiko dadurch erhöht. Die gutartige Vergrößerung der Prostata ist die häufigste Prostataerkrankung. Sie kann urologische Probleme auslösen, welche jedoch gut behandelbar sind.

Warum eine Prostatavergrößerung zu Inkontinenz führen kann

Durch die gutartige Vergrößerung der Prostata kann es zu einer Verengung der Harnröhre kommen. Die Blase muss beim urinieren somit einen höheren Druck ausüben. Die Blasenwand wird dadurch verdickt und unelastischer und kann sich dadurch nicht mehr ideal zusammenziehen. Eine zunehmende Harnröhrenverengung kann dazu führen, dass es dem Blasenmuskel nicht mehr gelingt, die Blase vollständig zu entleeren. Die Blase füllt sich bis sie «überläuft» (Überlaufinkontinenz). Aber auch eine generell zu schwache Blasenmuskulatur (ohne Prostatavergrößerung) kann zu diesem Symptom führen.



Inkontinenz bei Männern nach der Prostata-OP

Eine gutartige Vergrößerung der Prostata muss nicht zwingend operiert werden. Wird jedoch das Wasserlösen aufgrund der Einengung der Harnröhre zu beschwerlich, so kann eine Operation in Betracht gezogen werden.

Auch nach einer kompletten Prostataentfernung (Prostatektomie) kann es zu einer Harninkontinenz kommen. Die Inkontinenz nach einer Prostata-Operation kann Folge einer operationsbedingten Schwächung des Schliessmuskels sein. Dies äussert sich als Belastungsinkontinenz: Der Urinverlust passiert bei Bewegung, Husten oder Sport. Nur in den seltensten Fällen ist die Ursache der Schwächung eine echte Verletzung des Schliessmuskels während der Operation. Bleibt die Inkontinenz auch nach den ersten drei Monaten bestehen, muss die Ursache gesucht werden. Hierzu wenden Sie Sich bitte an Ihren Urologen.



Behandlung / Was kann *Mann* tun?



Lifestyle

Trinken Sie genug (rund ein bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag), verzichten Sie jedoch auf alkoholische sowie stimulierende Getränke wie Kaffee, Tee und Cola. Das darin enthaltene Koffein hat einen harntreibenden Effekt und stimuliert die Blase, was den Drang zum Wasserlösen erhöht.²

Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung, damit Ihre Verdauung gut funktioniert. Eine Verstopfung kann Harninkontinenz auslösen oder verschlechtern. Folgende Nahrungsmittel können Ihnen bei regelmässigem Verzehr helfen, die Verdauung anzuregen:³

- Gemüse und Obst (ausser Zitrusfrüchte)
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte

Zu meiden gilt es hingegen säurehaltige und scharfe Speisen, da sie die Symptome einer Harninkontinenz verschlimmern können:³ kohlensäurehaltige Getränke, Zitrusfrüchte und deren Säfte, Cranberrysaft, scharfes Curry, Chili, Meerrettich, ...

Halten Sie ihr Gewicht unter Kontrolle. Ein zu hohes Körpergewicht kann durch vermehrten Druck auf den Beckenboden eine Schwächung der Muskulatur und dadurch eine Verstärkung der Blasenschwäche bewirken.

Und zu guter Letzt: Gönnen Sie sich immer wieder kleine Pausen und nehmen sich Zeit für sich und Aktivitäten, die Ihr Wohlbefinden fördern.



Medizinische Unterstützung

Medikamente ergänzen die allgemeinen Therapiemöglichkeiten bei einer Blasenschwäche. Wenden Sie sich dazu an Ihren Hausarzt oder Urologen. Durch gezielte Fragestellung kann er einen auf Sie abgestimmten Therapieplan erstellen.⁴



Bewegung und Sport

Sorgen Sie für leichte sportliche Betätigung. Ein ausgewogenes Training hält den Körper fit, führt zu einer besseren Körperhaltung, körperlichem Wohlbefinden und kann bei Blasenschwäche eine deutliche Reduktion der unangenehmen Symptome bewirken. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie zum Beispiel Schwimmen oder Walken.



Blasentraining

Regelmässiges Blasentraining kann Ihnen helfen, die Harnblase besser zu kontrollieren, so dass die Blase laufend grössere Urinmengen fassen kann. Zum Blasentraining gehört, den Drang zum Wasserlassen zu unterdrücken. Spannen Sie dazu den Beckenboden an und halten Sie die Spannung 20–30 Sekunden lang. Beginnen Sie damit, den Toilettengang erst 5, dann 10 Minuten hinauszuzögern und erhöhen Sie die Zeitspanne laufend, bis Sie eine Zeitspanne von drei Stunden zwischen den Toilettengängen erreicht haben. Trainieren Sie gleichzeitig Ihren Beckenboden, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.



Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche

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. **www.inkontinex.ch**

Weiterführende Informationen

Auf www.inkontinex.ch (Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche, Gewerbestrasse 12, CH-8132 Egg, Tel. 044 994 74 30, Fax 044 994 74 31) finden Sie weitere Informationen zum Thema Inkontinenz, Hinweise über Veranstaltungen, Links zu Blasen- und Beckenbodenzentren sowie zu den Förderkreisen.

Auf www.astellas.ch können Sie weitere hilfreiche Broschüren wie zum Beispiel das Beckenbodentraining, ein Miktionsstagebuch oder eine ausführliche Patientenbroschüre herunterladen.

Referenzen: **1.** Temml C, et al. Prevalence of the overactive bladder syndrome by applying the International Continence Society definition. Eur Urol 2005;48(4):622–627. **2.** Overactive Bladder Syndrome. Patient. Available from: <https://patient.info/health/lower-urinary-tract-symptoms-in-women-luts/overactive-bladder-syndrome-oab>. Accessed: May 2021. **3.** Meyersick VK. Ernährung bei Blasenschwäche. iDBlog 2019, <https://www.id-direct.com/blog/de/aendern-sie-ihre-ernaehrung-um-blasenschwaeche-zu-behandeln>. Accessed: May 2021. **4.** <https://www.inkontinex.ch>. Accessed: May 2021.