

Störung der Blasenfunktion und ihre Auswirkungen

Unfreiwilliger Harnverlust oder Harninkontinenz

In den ersten Lebensjahren können Babys und später Kleinkinder die Harnblase nicht kontrollieren. Der von den Nieren ausgeschiedene Harn wird in der Blase gesammelt. Erreicht die Füllung einen bestimmten Schwellenwert, wird reflektorisch eine Entleerung in Gang gesetzt. Beim Windelwechsel kann man das mitunter sehr eindrucksvoll beobachten, wenn wickelnde Mütter oder Väter eine unfreiwillige Dusche erhalten. Säuglinge und Kleinkinder entleeren ihre Blase sehr häufig, in den ersten sechs Lebensmonaten ca. 30-mal pro Tag, ab dem ersten Lebensjahr dann etwa 20-mal. Erst mit zwei bis fünf Jahren erlangen Kleinkinder durch ein Verhaltenstraining einerseits und die Ausreifung von Nervenzentren im Gehirn andererseits die bewusste Kontrolle über den Zeitpunkt der Blasenentleerung. Das Fassungsvermögen der Blase vergrößert sich und die Häufigkeit der Blasenentleerung geht zurück.

Was macht nun die bewusste Kontrolle der Blase aus? Im Grund sind es zwei Voraussetzungen: erstens die Fähigkeit, den Harn über einige Stunden im Körper zu halten, und zweitens, bei vorhandenem Harndrang, die Entleerung so lange hinauszuzögern, bis Ort und Zeitpunkt für die Entleerung geeignet sind. Ist eine dieser beiden Voraussetzungen nicht gegeben, so kann es zu einem unfreiwilligen Harnverlust, einer so genannten Harninkontinenz kommen. Bis Kinder trocken sind, vergehen einige Monate, mitunter sogar Jahre. Kindliches Einnässen nach Eintritt in die Grundschule sollte durch einen Arzt untersucht werden. Bestand nach Erlangen der Blasenkontrolle im Kindesalter viele Jahre Kontinenz, so ist die Erfahrung eines unfreiwilligen Abgangs von Urin im Erwachsenenalter eine einschneidende Erfahrung. Eine Harninkontinenz hat enorme Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität, Betroffenen ist jeder unwillkürliche Urinverlust sehr unangenehm und peinlich.

Obwohl sehr viel verbreiteter als allgemein angenommen, ist die Inkontinenz ein weitgehend tabuisiertes Problem.

Störung der Blasenfunktion und ihre Auswirkungen

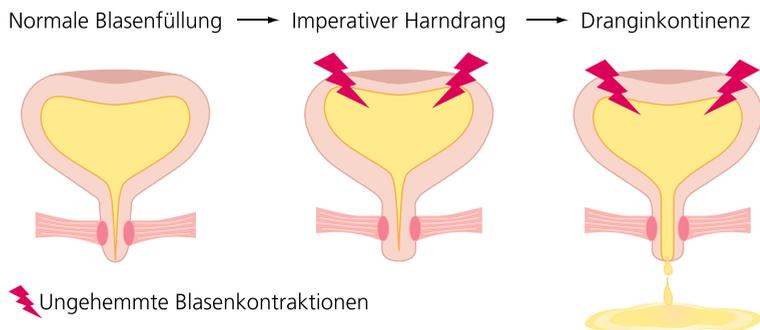
Generell sollte ein unfreiwilliger Harnverlust nicht bagatellisiert, sondern als Ausdruck einer gestörten Körperfunktion verstanden werden. Die Häufigkeit und das Risiko für eine Inkontinenz steigen mit dem Alter, Frauen sind allgemein häufiger betroffen als Männer. Prinzipiell kann eine Inkontinenz zwei mögliche Ursachen haben: eine Fehlfunktion der Blase oder eine Schwäche des Verschlussapparates. Mitunter liegen auch beide Ursachen parallel vor. Ein unfreiwilliger Verlust von Urin ist für die Betroffenen ein schwerwiegendes Ereignis. Dennoch zögern sie oft sehr lange, einen Arzt aufzusuchen. Dabei sind in den meisten Fällen eine wirksame Behandlung der Inkontinenz und damit die Wiederherstellung von Lebensqualität, Lebensfreude und Selbstwertgefühl möglich.

Unfreiwilliger Harnverlust in Verbindung mit Harndrang

Die Blase ist ein muskuläres Hohlorgan, das den Harn über mehrere Stunden hinweg sicher speichern und auf ein willkürliches Signal hin komplett entleeren soll. Die Entleerung vollzieht sich durch ein Zusammenziehen der Blasenwand, das im Normalfall nur nach einem bewussten Startsignal des Gehirns gestartet wird. Agiert die Blase aber unabhängig von der Steuerung des Gehirns, zieht sie sich ab einem bestimmten Füllstand ähnlich der Blase eines Kleinkindes automatisch zusammen und versucht den Harn zu entleeren. Die Folge ist ein plötzlicher, starker Harndrang, häufig verbunden mit dem Gefühl, die Entleerung nicht aufschieben zu können und die Blase sofort entleeren zu müssen. Ist in diesem Moment nicht binnen weniger Minuten eine Toilette erreichbar, so kann diese Fehlfunktion der Blase zu einer Inkontinenz führen. Da der Harnverlust unter Harndrang auftritt, wird diese Form des unfreiwilligen Harnverlustes als Dranginkontinenz bezeichnet. Kommt die Dranginkontinenz zusammen mit häufigem Wasser-

Dranginkontinenz entsteht, wenn sich die Blase – unabhängig von der Steuerung durch das Gehirn – bei einer bestimmten Füllmenge selbsttätig entleert.

Störung der Blasenfunktion und ihre Auswirkungen



So kommt es zum unfreiwilligen Harnverlust bei überaktiver Blase.

lassen am Tage und in der Nacht vor, ist meist eine überaktive Blase die Ursache (s. Seite 125).

Unfreiwilliger Harnverlust bei Husten und körperlicher Aktivität

Zu Belastungsinkontinenz kommt es, wenn der Druck durch die Belastung stärker ist als der Verschlussdruck des Blasenschließmuskels.

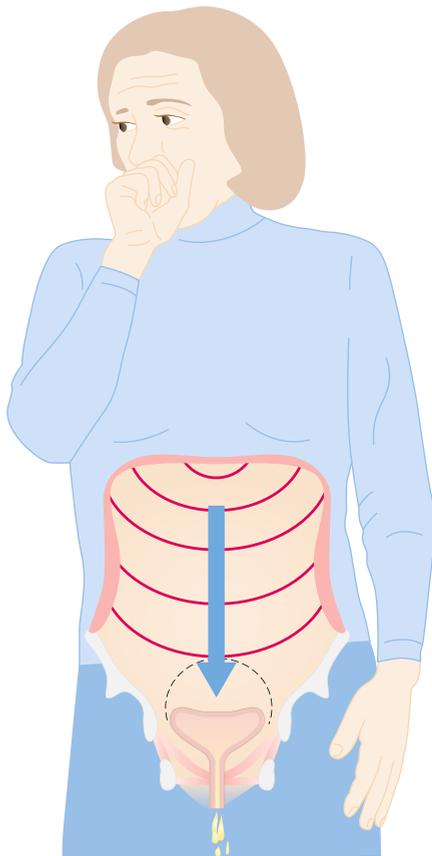
Tritt hingegen der Harnverlust beim Husten, Niesen, Anheben von Lasten oder unter körperlicher Belastung auf und ist er nicht von Harndrang begleitet, so liegt eine Schwäche des Verschlussapparates der Blase vor. Unter Belastung, z. B. beim Husten, übersteigt der Blasendruck den Verschlussdruck des Schließmuskels, und es kommt zum unwillkürlichen Harnabgang. Diese Form des unfreiwilligen Harnverlustes heißt Belastungsinkontinenz und ist in einer Schließmuskelschwäche begründet. Als veraltetete Bezeichnung findet man noch hier und da den Begriff »Stressinkontinenz«.

Eine Schwäche des Blasenverschlusses und eine Belastungsinkontinenz bei Frauen kann zwei mögliche Ursachen haben: eine Senkung von Blase und Gebärmutter oder eine Lähmung des Harnröhren-Schließmuskels. Eine Blasen- und Gebärmutterensenkung

Störung der Blasenfunktion und ihre Auswirkungen

kann auf einer Schwäche des Bindegewebes im Becken beruhen, etwa nach mehreren Geburten oder einer entsprechenden Veranlagung. Bei einer Gewebsschwäche im Becken versagt der Verschlussmechanismus der Blase unter Belastung. Beim Husten etwa pflanzt sich der Druck im Bauchraum auf die Blase fort, die Harnröhre findet keinen Halt im Gewebe und gibt einen Spritzer Urin frei.

Das Risiko einer Belastungsinkontinenz steigt mit dem Alter und ist bei Frauen sehr viel größer als bei Männern.

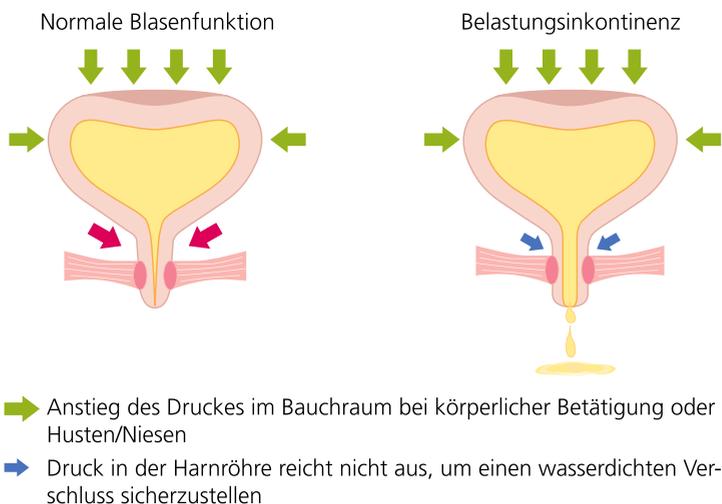


Belastungsinkontinenz: Beim Husten entsteht ein Druck auf die Harnblase, der zu Harnverlust führen kann.

Störung der Blasenfunktion und ihre Auswirkungen

Auch wenn der Schließmuskel selbst beschädigt ist und nicht wasserdicht schließt, etwa nach einer Operation der Harnröhre, kann es zu einem unfreiwilligen Harnabgang kommen.

Bei Männern ist eine Operation der Prostata die häufigste Ursache für eine Belastungsinkontinenz. Nach einer Ausschabung der Prostata bei einer gutartigen Vergrößerung kommt es unter geübten Chirurgenhänden nur sehr selten zu einer dauerhaften Inkontinenz. Nach der Totalentfernung der Prostata bei einem Karzinom hingegen kann der Schließmuskel so beschädigt sein, dass ein unfreiwilliger Harnverlust droht. Unmittelbar nach der Operation ist mehr als die Hälfte der operierten Männer zumindest teilweise inkontinent. Durch ein intensives Beckenboden- und Schließmuskeltraining gelingt es in den meisten Fällen, nach einigen Wochen oder Monaten eine Kontinenz zu erreichen (s. auch Seite 120–124).



So kommt es zum unfreiwilligen Harnverlust bei Belastungsinkontinenz.