

# Wenn die Blase Stress macht

Harnwegsinfekte und Inkontinenz zählen zu den häufigsten Frauenleiden. Zum Glück gibt's vielseitige Therapien

**S**chmerzen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, Blasenentzündung, Inkontinenz – das sind die häufigsten Beschwerden, die Frauen im höheren Alter plagen. Die Ursachen sind vielfältig: Von einer bakteriellen Infektion bis hin zu einer Schwächung der Muskulatur der Blase und des Beckenbodens. In vielen Fällen ist die Ursache eine Reizblase, bei der die Blase überempfindlich reagiert. Auch Stress kann eine Ursache sein. Die Beschwerden können sehr belastend sein und die Lebensqualität erheblich mindern. Glücklicherweise gibt es heute viele verschiedene Therapiemöglichkeiten, die helfen können, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

**Das sagt die Gynäkologin**  
**Dr. Madelon Gellenbeck**  
 Fachpraxis für Akupunktur, Düsseldorf



Bei einer bakteriellen Infektion der Blase ist eine Antibiotikabehandlung notwendig. Bei einer Reizblase hingegen sind vor allem Verhaltensänderungen und pflanzliche Präparate hilfreich. In schweren Fällen kann auch eine Operation in Betracht gezogen werden.



Auch wenn die Sonne nach draußen lockt: Vorsicht vor Unterkühlung. Sie vermindert die Durchblutung und fördert so Blaseninfekte

## Neue Mini-OPs stoppen Blasenschwäche

Reicht eine konservative Therapie mit Medikamenten und Krankengymnastik nicht aus, kann eine Mini-OP helfen. Die neuesten Methoden sind:

- **Kolposuspension** Bei einer Senkung der vorderen Denndarmwand ist dieses Verfahren Goldstandard. Dabei werden die Scheide und der Blasen Hals angehoben und fixiert. Dauer des Eingriffs: ca. 30 Minuten.
- **Spannungsfreies Vagina (TVT)** Beim Einsetzen legt der Arzt von der Scheide aus eine U-förmige Schlinge um die Harnröhre und fixiert das Ende an der Beckenwand. So verliert die Patientin beim Husten oder Pressen kein Urin mehr.
- **TOT-Band** Der Arzt legt das Vaginalband über die Harnröhre und leitet es in der Oberschenkelbucht nach außen. Dank seiner Netzstruktur haftet es wie ein Klettverschluss im Gewebe. Das Einlegen eines Bandes dauert ca. 10 Minuten. Alle OPs unter örtlicher Betäubung.

von 10 Sitzungen eine deutliche Besserung. Bei einer bakteriellen Entzündung dagegen verschreibe ich meist zuerst Antibiotika. Sie sollen verhindern, dass die Bakterien über die Harnleiter in die Nieren aufsteigen. Sind die Erreger abgetötet, gehe ich zu Akupunktur über, um die Immunabwehr von Nieren (Yin) und Blase (Yang) zu stärken. So wird der Körper wieder in die Lage versetzt, mit Bakterien selbst fertig zu werden. Zur Vorbeugung empfehle ich Frauen, die zu Blasenproblemen neigen, Unterleib und Füße vor Kälte und Nässe zu schützen. Beide schwächen das Immunsystem, begünstigen so Blaseninfekte. Im Akutfall unterstützt Brennnesseltee die Heilung. Aber Achtung: Er sollte wirklich nur bei einer Entzündung getrunken werden, nicht etwa zur Vorbeugung! Hier schadet er sogar!

## Das sagt die Naturheilkundlerin

**Dr. Madelon Gellenbeck, Fachpraxis für Akupunktur, Düsseldorf**



Gezielt behandelt kann Blasenentzündung meist vollständig geheilt werden. Wichtig ist die richtige Diagnose. Dazu

kläre ich zunächst durch einen Urintest ab, ob es sich um eine

Reizblase oder eine bakterielle Entzündung handelt. Bei einer Reizblase ähneln die Beschwerden zwar einer Entzündung, aber im Urin sind keine Bakterien zu finden. Eine Behandlung mit Antibiotika ist deshalb sinnlos! Unter einer Reizblase leiden vor allem Frauen im höheren Alter, weil die Muskulatur von Blase und Beckenboden erschlafft ist. Die Frauen haben das Gefühl, ständig „zu müssen“, und das führt zu einer dauerhaften Reizung der Blase. Vielen Patientinnen hilft Akupunktur. Um die richtigen Akupunkturpunkte auszuwählen, stelle ich zuerst eine Pulsdiagnose. Schlägt die Therapie an, spüren die Patientinnen innerhalb

**Das sagt die Physiotherapeutin**  
**Dr. Petra Gellert**  
 Physiotherapeutin, Düsseldorf



Bei einer Reizblase sind vor allem Verhaltensänderungen und pflanzliche Präparate hilfreich. In schweren Fällen kann auch eine Operation in Betracht gezogen werden.