

„Reizblase“ – oder der dauernde Drang und die Suche nach WCs

Beschreibung

Wir sprechen von Reizblase, Reizharnröhre, OAB (over active bladder) oder LUTS (lower urinary tract syndrom), wenn die Frau (oder der Mann - es kann auch Männer und oft Kinder betreffen) einen häufigen Drang zum Wasserlösen verspürt, der oft nicht unterdrückbar ist. Manchmal führt dies zu nassen Hosen. Vorbeugend getragene Slipeinlagen führen zu zusätzlicher Reizung des Harnröhrenausgangs. Frauen mit diesen Beschwerden wissen genau, wo in der ganzen Stadt die öffentlichen WCs sind. Oft sind sie wegen dem Problem in ihrem Bewegungsradius eingeschränkt oder gehen gar nicht mehr aus. Aus Angst vor nassen Hosen oder wegen dem dauernden Reiz gehen die Frauen immer häufiger zur Toilette, was zu einer zunehmenden Verkleinerung der Blasenkapazität (Fassungsvermögen) führt. Oder sie trinken fast nichts mehr. Manchmal gibt es auch eine Überfunktion des Blasenentleerungs-Muskels (Detrusor). Der medizinische Ausdruck ist OAB, LUTS, Urge-Problematik oder Urge-Inkontinenz, wenn Wasserverlust dazukommt. Eine Last-Minute-Inkontinenz ist der Urinverlust unmittelbar vor der Toilette. Ein anderer Grund für Urinverlust ist die Belastungsinkontinenz: der Wasserverlust beim Niessen, Husten oder Springen. Hier finden wir ein mechanisches Problem, das mit einer meist durch Geburten verursachten Beckenbodenschwäche zu tun hat. Beckenbodentraining ist hier zentral. Zudem können verschiedene Pessare helfen.

Jede betroffene Frau hat ihr ganz spezielles Blasenproblem

Die beiden Formen (Reizblase/Reizharnröhre und Blaseninkontinenz) sind oft gemischt. Wir können verschiedene Ursachen finden. Die individuelle Lebenssituation der Frau spielt eine grosse Rolle.

Genauere Situationsklärung

Bei jedem Harnwegsproblem ist es wichtig, möglichst genau herauszufinden, wie die individuelle Situation ist und womit das Blasenproblem zusammenhängt. Es werden Fragen gestellt zum genauen Urinverlust: Wann, wieviel, wie lange kann die Frau den Drang aushalten? In welchen Situationen ist es besonders schlimm? Wie genau ist der Urinstrahl? Wie häufig geht sie auf die Toilette? Was stresst am Ganzen? Wie ist ihre Lebenssituation? Gibt es Belastungen? Wie gestaltet und erlebt sie die Sexualität? Wann hat das Ganze angefangen? Nach Geburten? In den Wechseljahren? In einer belastenden Situation? Dies sind nur ein paar der Themen, die zur Sprache kommen. Aufgrund der Themen wird ersichtlich, dass auch viele seelische oder lebensgeschichtliche Faktoren eine Rolle spielen.

Miktionsprotokoll

Es ist immer hilfreich, einmal genau die Trink- und Wasserlass-Situation zu dokumentieren. Die Frau schreibt genau auf, wann sie wieviel wovon trinkt und wann sie wieviel Wasser löst (in einem Becher messen). Zudem werden Harndrang und allfälliger Wasserverlust dokumentiert. Die Protokolle geben Aufschluss, ob die Blasenkapazität (Füllmöglichkeit) zu klein ist, ob zu viel oder zu wenig getrunken wird, oder es kann zum Beispiel herausgefunden werden, dass es immer nach Schwarztee trinken besonders schlimm ist. Die normale Füllmenge der Blase ist 350 ml bis 500 ml, das sind 3,5 – 5 dl. Protokollbüchlein und Becher können in der runa bezogen werden. Es macht Sinn, ein ausgefülltes Protokoll mit einer Fachfrau zu besprechen

Infektion ausschliessen

Bei einer bakteriellen Blasen- und oder Harnröhrenentzündung hat jede betroffene Frau eine Reizproblematik. Umgekehrt heisst das: Bei jeder Reizsituation muss ausgeschlossen werden, dass es sich um eine Infektion, allenfalls eine chronische Entzündung handelt. Diese muss als Erstes behandelt werden. Wir geben oft bei Blasentee, Preiselbeerextrakt (Cranberries), homöopathische Tropfen (Berberis D3/ Cantharis D3 oder Berberis D3/ Echinacea D6) oder Meerrettich-Kapunzinerkresse-Präparate. Nicht steroidale Antirheumatika können helfen. Manchmal sind aber auch Antibiotika nötig.

Vagina- und Vulvapflege

Eine gute Pflege ist essenziell. Eine Entzündung der Vulva und/oder Vagina kann immer auf die Harnröhre und die Blase übergehen. Grundsätzlich finden wir in der Harnröhre die gleiche Situation wie in der Vagina. Eine gereizte Vagina oder dünne Vaginalhaut wegen Östrogenmangel nach der Menopause fördert Blasenprobleme. Andererseits können durch eine gute Intimpflege Harnwegsprobleme entscheidend verbessert werden. Wir verweisen dazu auf das runa-Merkblatt 3 Intimpflege. Bei älteren Frauen braucht es manchmal lokal Phyto- oder synthetische Östrogene in die Vagina.

Beckenbodentraining

Besonders bei Beckenbodenschwäche und Belastungsinkontinenz, aber auch bei der Reizblase ist Beckenbodentraining äusserst hilfreich. Ein starker Beckenboden ist gut durchblutet und hält allgemein besser dicht.

Beckenbodentraining

Besonders effektiv ist das Beckenbodentraining mit einer speziell ausgebildeten Physiotherapeutin oder einem Kurs.

Blasentraining

Etwas anderes ist Blasentraining. Das Ziel soll wieder sein: „Ich bestimme über die Blase“.

Manchmal kann dieses Umgewöhnen der Blase Monate dauern. Sehr langsam wird die Blase daran gewöhnt, den Reiz auszuhalten, eine grössere Füllmenge zu tolerieren. Bei Reizblase sind diese Mengen häufig viel zu klein, so z.B. 150 – 200 ml statt 350 – 500 ml.

Dies bedingt natürlich auch eine entsprechende Trinkmenge. 2000 – 2500 ml sind normal, dies ist aber auch abhängig von der Ernährung (kohlehydratreiche Nahrung mit viel Obst und Gemüse bringt mehr Flüssigkeit in den Körper). „Schlechte Gewohnheiten“ müssen verändert werden. Je nachdem finden sich auch zusätzliche Stressfaktoren (Partnerkonflikte, Arbeitsstress, weitere Belastungen) die anzugehen sind.

Die Frau muss lernen, den Reiz, Wasser zu lassen, hinauszuzögern.

Hierzu gibt es..

...Tricks, um auszuhalten

- Sich hinsetzen und 3x ein- und ausatmen
- Aufmerksam entspannen
- Blasengespräch: „Ich weiss, dass du es noch auszuhalten kannst und ich bin ganz ruhig und entspannt dabei.“
- Druck auf den Damm (z.B. an Tischkante)
- Druck oberhalb des Venusbeins- (Scham-)
- Druck oder Reiben der Klitoris
- Auf Zehenspitzen stehen
- Hinunterknien und Schuhe binden
- Virtuelles Bonbonlutschen (So tun, also ob frau ein Bonbon im Mund rumschiebe)

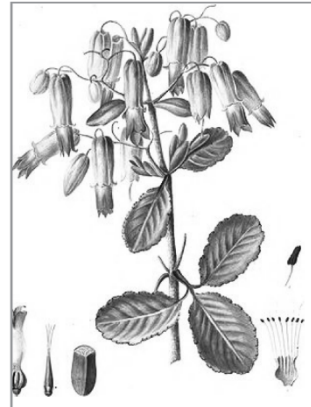
Für Fortgeschrittene:

- auf dem WC bis fünf zählen und erst dann Wasserlassen.

Pflanzen, die helfen

Es gibt im Speziellen zwei Pflanzen die bei Reizblase guten Dienst tun:

Bryophyllum



Gänsefingerkraut



Bryophyllum ist in Tablettenform oder Tropfen erhältlich
Gänsefingerkraut gibt es als Tee oder Tinktur.

Wärme

Wir machen auch gute Erfahrung mit Wärmebehandlungen. Wir empfehlen:

- Moxa (Verbrennen von Beifussstäben auf Akupunkturpunkten)
- Herbachaud® (Chinesisches wärmendes Kräuterpflaster oder -öl)
- Kupfersalbe mit Bilsenkraut nach anthroposophischer Medizin
- Chriesisteikissen (Kirschsteinkissen) oder Bettflasche