

## Reizblase – oder der dauernde Drang und die Suche nach WCs

### Beschreibung

Wir sprechen von Reizblase, 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. Die Frauen tragen oft vorbeugende Slipeinlagen, was dann zu zusätzlicher Reizung der weiblichen Teile führt.

Diese Frauen 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 auf die 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 (OverActive Bladder), Urge-Problematik oder Urge-Inkontinenz, wenn Wasserverlust dazukommt. Eine Last-Minute-Inkontinenz ist der Urinverlust unmittelbar vor der Toilette.

Die andere Blasenstörung 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 vor allem wichtig. Zudem können auch verschiedene Pessare helfen.

### Jede betroffene Frau hat ihr ganz spezielles Blasenproblem

Die beiden Formen sind oft gemischt. Wir können verschiedene Ursachen finden.

Die individuelle Lebenssituation der Frau spielt eine grosse Rolle.

### Genauere Situationsklärung

Bei jedem Blasenproblem ist es wichtig, dass mittels eingehender Befragung möglichst genau herausgefunden wird, 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 ist 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 bei Blasenproblemen.

### Miktionsprotokoll

Es ist immer hilfreich, einmal genau die Trink- und Wasserlass-Situation zu dokumentieren. Die Frau schreibt genau auf, wann sie wieviel von was 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 zuviel oder zuwenig getrunken wird oder es kann zum Beispiel herausgefunden werden, dass es immer nach Schwarzteetinken 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 Blasenentzündung hat jede eine Reizblase. Umgekehrt heisst das: bei jeder Reizblase muss ausgeschlossen werden, dass es sich um eine Entzündung, allenfalls eine chronische Blasenentzündung handelt. Diese muss als erstes behandelt werden. Wir geben oft bei Blasenentzündungen Blasentee, Preiselbeerextrakt (Cranberries) und homöopathische Tropfen (Berberis D3/ Cantharis D3 oder Berberis D3/ Echinacea D6). Manchmal sind aber auch Antibiotika nötig.

### Scheidenpflege

Eine gute Scheidenpflege ist essentiell.

Eine Scheidenentzündung kann immer auf die Blase übergehen. Grundsätzlich finden wir in der Harnröhre die gleiche Situation wie in der Scheide. Eine gereizte Scheide oder eine dünne Scheidenhaut wegen Östrogenmangel nach der Menopause fördert Blasenprobleme.

Andererseits können durch gute Pflege der Scheide Blasenprobleme entscheidend verbessert werden. Wir verweisen dazu auf das runa-Merkblatt Intimpflege. Bei älteren Frauen braucht es manchmal lokal Östrogene in die Scheide.

### Beckenbodentraining

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

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

## 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 vielen Früchten 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 angegangen werden.

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

### ...Tricks, um „auszuhalten“

Hinsetzen und 3x ein- und ausatmen

Aufmerksam entspannen

Blasengespräch:

„Ich weiss, dass du es noch aushalten kannst und ich bin ganz ruhig und entspannt dabei.“

- Druck auf den Damm (z.B. Tischkante)
- Druck oberhalb des Venus- oder Schambeins
- Druck oder Reiben der Klitoris
- Auf Zehenspitzen stehen
- Hinunterknien und Schuhe binden
- Virtuelles Bonbon

(So tun, also ob frau ein Bonbon im Mund rumschiebt)

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 ist in Tablettenform erhältlich, Gänsefingerkraut aktuell in der Schweiz nur als Tee.

Beides kann in der runa bezogen werden.

### Bryophyllum



### Gänsefingerkraut



## Wärme

Wir machen auch gute Erfahrung mit Wärmebehandlungen bei Reizblase. Wir empfehlen:

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