

Selbsttest Blasenschwäche

Der Selbsttest kann Ihnen einen ersten Hinweis geben, ob auch Sie unter einer überaktiven Blase leiden.

Prüfen Sie Ihre Blasenfunktion mit einem einfachen Test.

	ja	nein
Häufigkeit	Müssen Sie sehr häufig auf die Toilette gehen (d.h. tagsüber mehr als 8 Mal)?	
	Müssen Sie auch nachts einige Male aufstehen?	
Harndrang	Spüren Sie manchmal einen plötzlichen und unkontrollierbaren Drang zum Wasserlöszen?	
Harnverlust	Haben Sie schon einmal Urin verloren, weil Sie den Drang nicht beherrschten konnten?	
Harnverlust bei körperlicher Tätigkeit	Verlieren Sie Harn bei körperlicher Tätigkeit – z.B. beim Husten, Niesen, Lachen, Treppensteigen?	
Harnverlust bei körperlicher Tätigkeit und mit Dranggefühl	Verlieren Sie Harn bei körperlicher Tätigkeit und leiden Sie gleichzeitig an einem starken Dranggefühl?	

Auswertung

Sie haben am Ende des Tests eine oder mehrere Fragen mit «ja» beantwortet? Sprechen Sie möglichst bald mit einer Ärztin/ einem Arzt über Ihre Blasenbeschwerden.

Hinweis

Ein Test kann keine ärztliche Untersuchung ersetzen, sondern dient lediglich als Orientierung.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Beschwerden zu behandeln.

Wenn nach der diagnostischen Abklärung feststeht, dass bei Ihnen eine überaktive Blase vorliegt, wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt mit Ihnen über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten sprechen und Ihnen allenfalls erklären, was Sie selbst für Ihre Blasengesundheit tun können. Das Ziel der Therapie ist es, die Symptome zu lindern oder zu beheben.

Trinken Sie ausreichend?

Eine Trinkmenge von täglich rund 1–2 Liter Flüssigkeit wird empfohlen.

Trinken Sie die Flüssigkeit gleichmäßig über den ganzen Tag. Nächtliche Toilettengänge können Sie möglicherweise vermeiden, indem Sie das meiste davon vor 18 Uhr trinken.

Die Blase trainieren?

Gezieltes Blasentraining kann helfen, besser mit dem Harndrang zurechtzukommen.

Gezieltes Blasentraining hilft Ihnen, den Harndrang zu kontrollieren, indem Sie nur zu festgelegten Zeiten zur Toilette gehen oder Toilettengänge hinauszögern. So kann es Ihnen gelingen, die zeitlichen Abstände zwischen den Toilettengängen zu verlängern.

Den Beckenboden wahrnehmen und stärken?

Geburten, Übergewicht und dauerhaft schweres Heben können den Beckenboden schwächen.

Gezielte Übungen für die Beckenbodenmuskulatur unterstützen Sie dabei, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und willentlich zu aktivieren. Dies kann Ihre Blasengesundheit positiv beeinflussen.

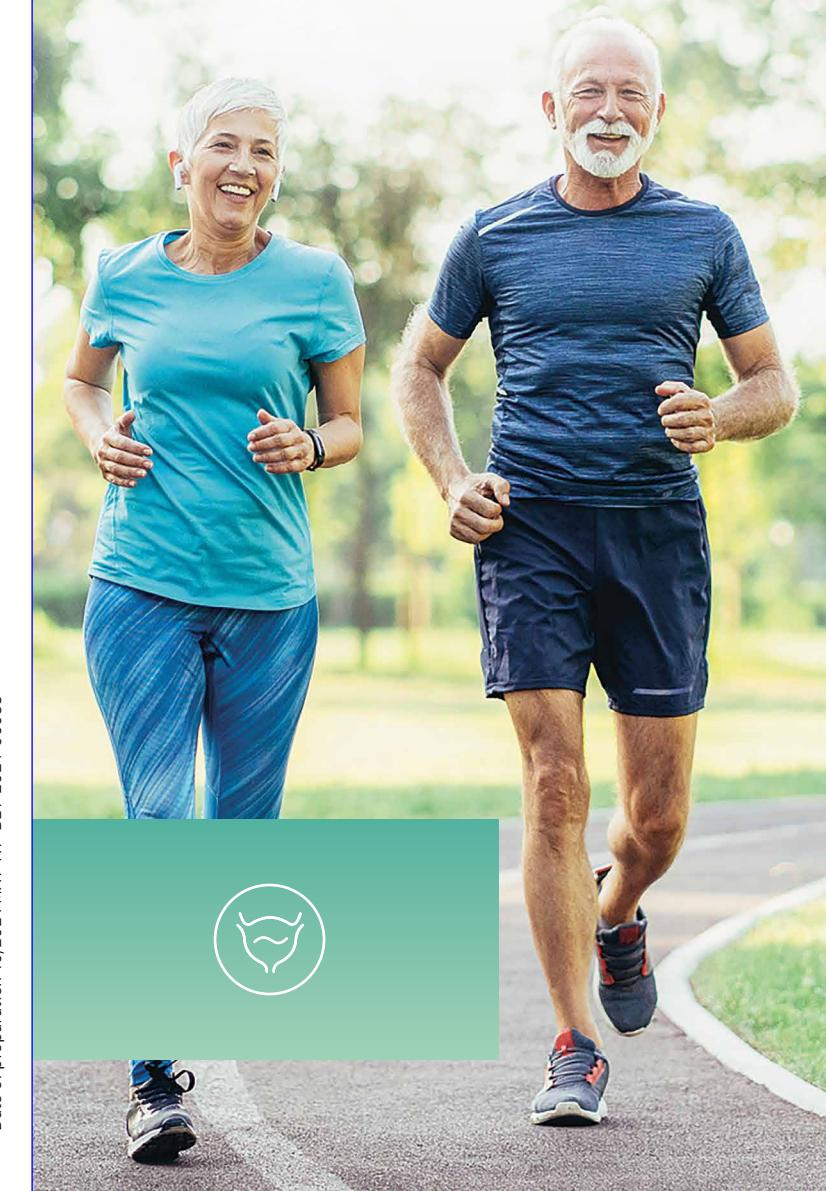
Medikamentöse Behandlungen?

Arzneimittel können eine Ergänzung zu allgemeinen Therapiemöglichkeiten sein.

Zur Behandlung der überaktiven Blase stehen verschiedene traditionelle Arzneimittel zur Verfügung die am Blasenmuskel wirken. Diese können von Ärztinnen und Ärzten individuell nach Patientenbedürfnissen eingesetzt werden.

Sie bestimmen Ihr Leben. Nicht Ihre Blase.

Patienteninformationen zur überaktiven Blase



Date of preparation 10/2024 MAT-AT-BET-2024-00033



Herausgeber: Astellas Pharma Ges.m.b.H., Donau-City-Straße 7, AT-1220 Wien

Kennen Sie das?

Sie sind unterwegs und plötzlich spüren Sie einen starken Harndrang.

Die überaktive Blase (overactive bladder, OAB) ist ein sehr häufiges Leiden: Etwa 16% der Erwachsenen über 40 Jahren sind von einer OAB betroffen.¹ Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit deutlich an.

Das wussten Sie nicht? Kein Wunder, denn über Blasenprobleme spricht niemand gerne, sie gelten immer noch als Tabu. Vielen Menschen ist es peinlich, über ihre Blasenprobleme zu sprechen. Aber bedenken Sie – Sie sind nicht allein. Wenden Sie sich an Ihre Ärztin / Ihren Arzt und sprechen Sie über Ihr Blasenproblem.

Wie macht sie sich bemerkbar?

Unterschiedliche Symptome können auf eine überaktive Blase schließen.

Zu den Hauptsymptomen zählen ein starker und plötzlich auftretender Harndrang (imperativer Harndrang) sowie häufiges Wasserlassen (Pollakisurie). Auch mehr als zwei nächtliche Toilettengänge (Nykturie) können auf eine OAB schließen. Ebenfalls kann die OAB mit oder ohne unwillkürlichen Urinverlust (Inkontinenz) einhergehen.



Überfallartiger Harndrang (imperativer Harndrang)



Nächtliches Wasserlassen (Nykturie)



Häufiges Wasserlassen (Pollakisurie)



Ungewollter Urinverlust (Inkontinenz)

Welche Inkontinenzformen gibt es?

Fachsprachlich spricht man bei unwillkürchem Urinverlust von einer Harninkontinenz.

Fachleute unterscheiden verschiedene Arten der Harninkontinenz. Die wichtigsten sind die Drang- und Belastungskontinenz. Weitere Inkontinenzarten sind die Misch- und Überlaufinkontinenz.

Dranginkontinenz



- Nach plötzlichem, intensivem Harndrang kommt es zum ungewollten, schwallartigen Urinverlust, verursacht durch unwillkürliche Kontraktionen der Blasenwandmuskulatur bei nur mäßiger Blasenfüllung.
- Ein **Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten besteht nicht**.
- Bei der Dranginkontinenz scheint das Zusammenspiel von Blase und Gehirn nicht reibungslos zu funktionieren, so dass sich die Blase schon bei geringer Füllung zusammenzieht. Die Ursachen dieser Störung sind noch nicht abschließend geklärt.

Belastungskontinenz (Stressinkontinenz)



- Bei **körperlichen Belastungen** wie Springen, Laufen oder Heben von Lasten kommt es zu unfreiwilligem, tropfenweisem Harnverlust.
- Bei manchen Menschen passiert das schon beim Lachen, Husten oder Niesen, weil dann der Druck im Bauch ansteigt.
- Bei der Belastungskontinenz besteht kein ungewohnt starker Harndrang.
- Eine wichtige Ursache für die Belastungskontinenz ist eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur.
- Ein schwacher Beckenboden führt dazu, dass das Schließmuskelsystem der Blase nicht mehr optimal funktioniert, so dass es zu einem ungenügenden Harnröhrenverschluss kommt.

Welche Bedeutung hat das für Alltag und Lebensqualität?

Die überaktive Blase kann die Lebensqualität immens beeinflussen.

Wenn Sie an einer überaktiven Blase leiden, empfinden Sie die Symptome und Auswirkungen der Erkrankung wahrscheinlich als sehr belastend.

Die meisten OAB-Betroffenen entwickeln Strategien, um die störenden Symptome nach außen verbergen zu können. Doch die überaktive Blase kann alle Lebensbereiche beherrschen, denn die Erkrankung ist Tag und Nacht präsent – am Arbeitsplatz, zu Hause und im Urlaub: Die Angst, es möglicherweise nicht mehr rechtzeitig auf die Toilette zu schaffen, wird zum ständigen Begleiter.



Körperlich
Einschränkung der Alltagsaktivitäten, gestörter Schlaf, Müdigkeit



Psychisch
Scham, beeinträchtigtes Selbstwertgefühl, Müdigkeit



Beruflich
verminderte Leistungsfähigkeit, Absenzen



Sozial
ständige Notwendigkeit einer zugänglichen Toilette, weniger soziale Kontakte



Sexuell
verminderte sexuelle Aktivität



Sonstige
Vorsichtsmaßnahmen bei der Kleidung, spezielle Unterwäsche, Einlagen, Bettwäsche

Wieder frei sein!

Diese Belastungen müssen Sie nicht resigniert hinnehmen. Denn es gibt eine Reihe von wirksamen Behandlungsmöglichkeiten.

1. Milsom I, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. *BJU Int* 2001;87(9):760–766.