

30. September 2015

## RADIOBEITRAG als Text

**Harninkontinenz bei Frauen:  
Strategien gegen ein drängendes Problem**

**Anmoderation:**

Wenn der Urin nicht mehr gehalten werden kann, ist das peinlich. Aus Scham gehen viele Betroffene nicht zum Arzt. Von der Blasenschwäche sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Warum und was sie dagegen tun können, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband informiert.

Länge: 1.49 Minuten

---

**Dr. Astrid Maroß:**

**In Deutschland leiden ja mehrere Millionen Frauen an Blasenschwäche, das nennt man in der Fachsprache Harninkontinenz. Frauen sind sehr viel häufiger betroffen als Männer, weil sie eine schwächere Beckenbodenmuskulatur schon von Natur aus haben, die dann durch Schwangerschaft und Geburt meist noch zusätzlich strapaziert wird.**

**Text:** Das erklärt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Sie erläutert auch, welche Formen der Blasenschwäche es gibt:

**Dr. Astrid Maroß:**

**Am häufigsten kommt die sogenannte Belastungsinkontinenz vor – das nennt man auch Stressinkontinenz – und am zweithäufigsten die Dranginkontinenz. Bei der Stressinkontinenz ist körperlicher Stress gemeint – also Erhöhung des Bauchdruckes durch zum Beispiel Husten, Niesen, Joggen oder Tragen von schweren Gegenständen und dabei geht dann ungewollt Urin**

**verloren. Bei der Dranginkontinenz hingegen haben die Betroffenen eine Fehlfunktion des Blasenmuskels, so dass dann ein übermäßiger Drang zum Entleeren entsteht, obwohl die Blase noch gar nicht voll ist.**

**Text:** Die Behandlung richtet sich grundsätzlich nach der individuellen Ursache. Ein paar allgemeine Tipps hat Dr. Maroß:

**Dr. Astrid Maroß:**

**Ganz allgemein gilt, dass es günstig ist, sich zu bewegen und gezielt den Beckenboden zu trainieren. Bei Dranginkontinenz kann manchmal ein sogenanntes Blasentraining helfen. Da wird schrittweise versucht, die Abstände zwischen den Toilettengängen auszudehnen, so dass die Blase lernen kann, wieder mehr Harn zu speichern. Es ist immer hilfreich, Übergewicht abzubauen. Wenn allgemeine Verhaltenstipps nicht helfen, dann sollten Betroffene natürlich mit ihrem Arzt weitere Maßnahmen abstimmen. Es gibt auch Medikamente und Hilfsmittel, die eingesetzt werden können. Und Menschen mit neurologischen Grunderkrankungen, sollten es natürlich ohnehin mit ihrem Arzt besprechen.**