

Überaktive Blase Information für Frauen

1. Wie funktioniert eine normale Harnblase?
2. Was ist eine Überaktive Blase?
3. Was verursacht eine Überaktive Blase?
4. Welche Untersuchungen sind erforderlich?
5. Welche Behandlungsformen gibt es?

Eine „Überaktive Blase“ ist ein bei vielen Frauen auftretendes und belastendes Beschwerdebild. Typischerweise tritt oftmaliger und verstärkter Harndrang auf mit zahlreichen Toilettgängen sowohl tagsüber als auch nachts. Manchmal kann es auch zu Harnabgang vor dem Erreichen einer Toilette führen (Inkontinenz).

Mit dieser Broschüre wird versucht die „Überaktive Blase“ zu erklären, die Ursachen zu erläutern sowie Therapiemöglichkeiten aufzuzeigen.

Wie funktioniert eine normale Blase?

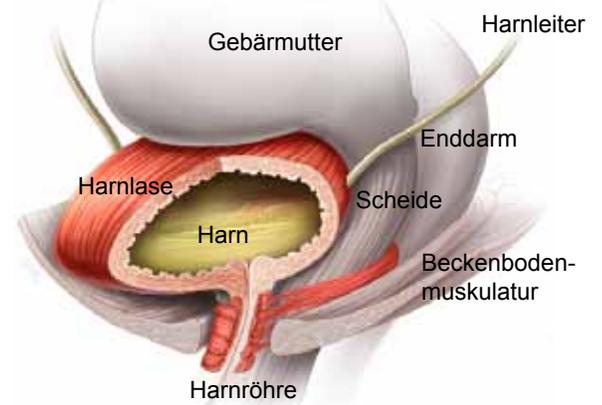
Die Blase ist ähnlich einem Ballon. Wenn Harn die Blase füllt dehnt diese sich aus. Der Harn wird durch einen Ventilmechanismus in der Harnblase gehalten, der geschlossen bleibt bis bei Harndrang die Toilette aufgesucht wurde. Dieser Ventilmechanismus wird durch die Beckenbodenmuskulatur unterhalb der Harnblase unterstützt, welcher den Verschluss der Harnblase bei Husten oder Niesen zusätzlich verstärkt. Wenn sich die Harnblase füllt verspürt man einen Harndrang, dieser kann jedoch unterdrückt werden. Wenn die Entscheidung zum Entleeren der Harnblase getroffen wurde wird vom Gehirn ein Signal an die Harnblase gesendet sich zusammen zu ziehen und den Harnfluss zu starten. Zur gleichen Zeit öffnet sich der Ventilmechanismus und die Beckenbodenmuskulatur entspannt sich. Normalerweise wird die Harnblase zwischen 4-8 Mal pro Tag entleert, sowie einmal pro Nacht.

Was ist eine „Überaktive Blase“?

Darunter versteht man folgende Beschwerden:

- Vermehrter Harndrang – plötzlich einsetzender und zwingender Harndrang der nicht unterdrückt werden kann. Das kann auch bei noch nicht komplett gefüllter Harnblase auftreten. Es kann passieren dass Harn vor dem Erreichen einer Toilette bereits abgeht – dies wird „Dranginkontinenz“ genannt.
- Häufige Toilettgänge – oftmaliges Harnabsetzen tagsüber

Normale Harnblase, halb gefüllt und entspannt



Überaktive Blase, halb gefüllt und sich zusammenziehend mit ungewolltem Harnverlust



(öfter als 7 Mal).

- „Nycturie“ – nächtliches Aufwachen um auf die Toilette zu gehen, öfter als einmal.

Die „Überaktive Blase“ betrifft viele Frauen (und Männer) aller Altersstufen und ist nicht einfach eine Alterserscheinung.

Was verursacht eine „Überaktive Blase“?

Die Beschwerden werden durch den Harnblasenmuskel hervorgerufen, welcher unkontrolliert versucht den Harn zu entleeren. Dies geschieht oft ohne Vorwarnung und ohne dass die betroffene Person dies will.

Ihr Arzt wird ihren Harn auf das Vorliegen eines Harnwegsinfektes untersuchen, denn dieser ist meistens mit den Symptomen einer Überaktiven Blase verbunden. Weitere Untersuchungen können erforderlich sein um Blasensteine oder Blasentumore auszuschließen. Eine Überaktive Blase kann weiters durch Störungen des vegetativen Nervensystems hervorgerufen werden. Wenn Voroperationen wegen Belastungsincontinenz durchgeführt wurden ist das Auftreten von Überaktiver Blase häufiger. Des weiteren können bestimmte Getränke oder eine zu große Trinkmenge diese Beschwerden verursachen; z.B. können Koffein-hältige Getränke die Beschwerden einer Überaktiven Blase verstärken.

In den meisten Fällen lässt sich keine exakte Ursache einer Überaktiven Blase finden. Unabhängig davon gibt es eine Reihe von Maßnahmen welche die Beschwerden lindern oder das Zurechtkommen mit den Beschwerden erleichtern.

Wie gestaltet sich die Abklärung?

Zunächst wird bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin ein ausführliches Gespräch geführt, dann eine gynäkologische Untersuchung durchgeführt. Sie werden gebeten werden ein „Blasentagebuch“ auszufüllen anhand dessen die Flüssigkeitsaufnahme und die Toilettgänge aufgezeichnet werden. Sie können zum Führen Ihres persönlichen Blasentagebuches dieses herunterladen indem Sie im Menü einen Schritt zurück gehen.

Einige zusätzliche Untersuchungen können durchgeführt werden:

- **Untersuchung des Urins** – hiermit wird vor allem das Vorliegen einer Entzündung ermittelt
- **Restharnuntersuchung** – mittels Ultraschall oder durch die Verwendung eines Katheters wird überprüft ob nach dem Toilettgang Harn in der Harnblase verbleibt.
- **Urodynamische Untersuchung** – mit dieser kann der Harnblasenmuskel im Rahmen einer Flüssigkeitsfüllung der Harnblase getestet werden. Diese Untersuchung kann eine Überaktive Blase bestätigen oder aber einen schwachen Ventilmechanismus der Blase aufzeigen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten steht zur Verfügung. Des Weiteren ist die Überaktive Blase oftmals durch Änderungen des Lebenswandels günstig zu beeinflussen.

Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola,...) können Symptome der Überaktiven Blase verschlechtern. Des Weiteren können kohlenensäurehaltige Getränke, Alkohol sowie einige Fruchtsäfte Beschwerden einer Überaktiven Blase verstärken. Eine Reduktion dieser Getränke und ein Wechsel zu Wasser, Kräutertee oder entkoffeinierten Getränken kann die Beschwerden verbessern. Durch das Führen eines Blasentagebuches kann man versuchen herauszufinden nach welchen Getränken die Beschwerden sich verschlechtern oder verbessern.

Bei gesunden Personen soll die gesamte Tagestrinkmenge etwa 1 ½ bis 2 Liter betragen.

Blasentraining

Die Beschwerden führen oftmals dazu dass die Harnblase sehr oft entleert wird um die Situation zu vermeiden dass Harndrang auftritt und sich keine Toilette in der Umgebung befindet. Dies kann die Symptomatik der Überaktiven Blase verstärken, da die Harnblase an immer weniger Volumen gewöhnt wird. Durch Blasentraining wird versucht die Anzahl der Toilettgänge zu reduzieren und die Harnblase wieder an größeres Fassungsvermögen zu gewöhnen. Die Zeitabstände zwischen den Toilettgängen werden verlängert und die Toleranz des Harndrangs gesteigert. Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder Ihre

PhysiotherapeutIn werden Sie beraten. Nähere Information finden Sie auch in der Menüübersicht unter “Blasentraining”.

Medikamente

Unterschiedliche Medikamente sind verfügbar zur Therapie der Überaktiven Blase. Wenn Sie von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ein Medikament verordnet bekommen sind dennoch zusätzlich die Kontrolle der Flüssigkeitsaufnahme sowie das Blasentraining wichtig. Durch die Medikamente soll Ihnen ein längeres Hinauszögern der Toilettgänge, eine Reduktion der Toilettgänge sowie eine Reduktion der Harnverlustepisoden vor dem Erreichen einer Toilette ermöglicht werden. Nebeneffekte der Medikamente sind möglich (z.B. Mundtrockenheit) und erfordern manchmal den Wechsel zu einem anderen Medikament. *Bei Verstopfungsneigung kann durch gesunde Ernährung oder durch zusätzliche Maßnahmen eine Verbesserung erzielt werden sodass eine Behandlung der Überaktiven Blase weiterhin ermöglicht bleibt.* Falls sich über einige Monate eine Besserung der Beschwerden eingestellt hat kann ein Absetzen des Medikamentes überlegt werden. Viele Frauen benötigen die Medikamente dauerhaft um den positiven Effekt aufrecht zu erhalten.

Weitere Behandlungsmöglichkeiten

Das Anpassen des Trinkverhaltens, Blasentraining und/oder medikamentöse Behandlung führt bei den meisten Patientinnen zu einer deutlichen Besserung des Beschwerdebildes. Nur bei einer kleinen Anzahl an Patientinnen kann keine Zufriedenheit erzielt werden. In diesem Falle stehen noch weitere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung:

- **Botulinumtoxin: Botulinumtoxin** kann mittels einer Blasenspiegelung unter lokaler Betäubung in die Harnblase verabreicht werden. Dies bewirkt eine Entspannung des Harnblasenmuskels und somit eine Verbesserung der Beschwerden der Überaktiven Blase. Obwohl dies eine neue Behandlungsform darstellt und noch keine Langzeiterfahrungen vorliegen sprechen erste Ergebnisse von einer 80-prozentigen Erfolgsrate. Der Effekt hält normalerweise für zumindest 9 Monat an, manche Patientinnen benötigen wiederholte Verabreichungen. Die Möglichkeit eines vorübergehenden Harnverhalts ist gering und würde einen vorübergehenden Selbstkatheterismus erfordern. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Sie weiter beraten.
- **Tibiale Nervenstimulation** – durch Stimulation eines Nerves des Unterschenkels soll die Harnblasenkontrolle positiv beeinflusst werden. Mittels einer feinen Nadel im Bereich des Sprunggelenks wird dieser Nerv durch elektrische Impulse gereizt, dies wiederum führt indirekt zu einer verbesserten Harnblasenkontrolle.
- **Sakrale Nervenstimulation** – die Nerven zur Harnblasenkon-

trolle können direkt stimuliert werden. Dazu ist das Einsetzen eines Impuls-Schrittmachers im Gefäßbereich erforderlich. Somit wird dieses Verfahren an speziellen Zentren angeboten und kann bei Patientinnen, bei welchen die vorangegangenen Therapieversuche fehlgeschlagen haben, zur Anwendung kommen.

Ihre Ärztin / Ihr Arzt kann Sie über die möglichen Therapieformen individuell beraten. In vielen Fällen kann die Überaktive Blase nicht vollständig geheilt werden, jedoch ist in den meisten Fällen eine deutliche Reduktion der Beschwerden und somit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität möglich.



Übersetzung durch Dr. Thomas Aigmüller

Diese Informationsbroschüre soll einen Überblick über die Überaktive Blase verschaffen und ist nicht geeignet spezielle, individuelle Symptombilder zu erkennen oder zu behandeln. Die Beratung durch Ihre betreuende Ärztin / Ihren betreuenden Arzt ist unerlässlich.