

Auch Männer betroffen

Reden wir über Harninkontinenz!

Knapp eine Million Österreicher quer durch alle Altersgruppen ist von unfreiwilligem Harnverlust betroffen: Neben hygienischen Folgewirkungen ist Inkontinenz vor allem auch ein soziales Problem. Betroffene scheuen sich darüber zu sprechen und fragen den Arzt oft erst spät um Rat. Dabei gibt es einfache Therapien, um dem Problem entgegenzuwirken – vor allem durch Physiotherapie und Verhaltensmaßnahmen im Alltag. Entgegen vorherrschender Meinung sind auch viele Männer von Inkontinenz betroffen – statistisch gesehen leiden im Alter von 60 Jahren rund 12 Prozent der Männer daran, ab 75 Jahren sogar knapp 23 Prozent.

Die Ursachen für die Entwicklung einer Harninkontinenz sind vielfältig. „Wohingegen bei Frauen vor allem Schwangerschaften und hormonelle Schwankungen hauptauschlaggebend sind, stellt bei Männern etwa die Vergrößerung der Prostata einen Risikofaktor dar“, erklärt Manuela Gruber, Urologin am Klinikum Wels-Grieskirchen. Auch Medikamente, Verletzungen oder Erkrankungen können Harninkontinenz bei Frauen und Männern verstärken oder sogar auslösen. „Die unterschiedlichen Formen der Inkontinenz, wie Belastungs-, Drang-, Überlauf- oder Reflexinkontinenz, können zum Beispiel durch Muskelschwäche, operative Eingriffe, Blasenentzündung, Prostatavergrößerung, Nervenerkrankungen oder -verletzungen bedingt sein.“

Tabuisierte Volkskrankheit

Trotz einer Vielzahl an Betroffenen ist unfreiwilliger Harnverlust in der Gesellschaft immer noch ein absolutes Tabuthema. „Obwohl die Lebensqualität massiv durch die Erkrankung eingeschränkt wird, suchen nur wenig Betroffene Rat beim Experten“, so Gruber. „Erster Ansprechpartner ist auf jeden Fall der Hausarzt, der dann an den Facharzt weitervermittelt. Erwiesen ist, dass Inkontinenz

heute durch einfache, aber hoch effektive Maßnahmen meist sehr erfolgreich behandelt werden kann – Ziel ist dabei Heilung bzw. eine deutliche Besserung der Beschwerden.“

Breites Spektrum an Therapieoptionen

Je nach Form und Ursache des unfreiwilligen Harnverlusts können unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten Abhilfe schaffen. „Am Klinikum Wels-Grieskirchen werden verhaltens- und physiotherapeutische, medikamentöse oder auch operative Therapieoptionen angeboten“, beschreibt die Welser Urologin. Sinnvoll kann sein, fixe Trinkmengen und Harnblasenentleerungszeiten festzulegen, den Beckenboden unter fachlicher Anleitung eines spezialisierten Physiotherapeuten in Einzeltherapie zu trainieren und Elektrostimulation und Biofeedback einzusetzen. Neben konservativen Behandlungsmethoden und dem Einsatz von Medikamenten kann schließlich auch ein operativer Eingriff in Betracht gezogen werden – zum Beispiel das Einsetzen eines künstlichen Blasenschließmuskels. „Inkontinenz ist eine starke seelische und körperliche Belastung und kann zu sozialer Isolation führen. Aber: Inkontinenz ist behandelbar! Der Mut zum Gespräch mit dem Arzt ist der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung.“ Die Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten macht eine individuelle Versorgung der Patienten möglich, um die Lebensqualität der Betroffenen deutlich zu erhöhen und im besten Fall eine Heilung herbeizuführen.

Weiterführende Informationen:

Was ist Harninkontinenz?

- Entleerung der Harnblase kann nicht selbst bestimmt werden
- unkontrollierter Harnverlust in unterschiedlichen Stärkegraden, von wenigen Tropfen bis zu permanentem Harnverlust
- führt zu hygienischen Problemen, Einschränkung der Lebensqualität bis hin zur sozialen Isolation

Wie funktioniert die Harnblasenentleerung beim gesunden Mann?

- Wird die Harnblase aufgrund ausreichender Füllung gedehnt, wird ein Nervenimpuls über das Rückenmark ans Gehirn geleitet
- Erst dann wird der Harndrang gespürt, Gehirn kann Blasenentleerung fördern oder hemmen – je nachdem ob Gelegenheit „günstig“ oder „ungünstig“ ist

- Harnmuskulatur zieht sich zusammen, innerer Harnblasenschließmuskel öffnet sich, dann auch der äußere, willentlich steuerbare Schließmuskel, Blase kann sich entleeren
- Bei Störung des komplexen Systems kommt es zu Einschränkungen oder sogar Verlust der willentlichen, selbstbestimmten Steuerung der Harnblasenentleerung → es kommt zu unkontrolliertem Harnverlust

Welche Formen der Inkontinenz gibt es?

Belastungsinkontinenz:

- Unkontrollierter Harnabgang bei plötzlicher Drucksteigerung, zum Beispiel durch Husten oder Heben von schweren Lasten
- Ursache: Schwäche von Beckenboden und Schließmuskel, bei Männern etwa nach Prostataoperationen oder -entfernung

Dranginkontinenz

- Unkontrollierter Harnabgang durch plötzlichen, nicht beherrschbaren Harndrang
- Ausgelöst durch Überempfindlichkeit oder Überaktivität der Harnblase (z. B. bei Blasenentzündungen, Prostatavergrößerung, Morbus Parkinson oder Multipler Sklerose)

Überlaufinkontinenz

- tröpfchenweiser Urinverlust bei voller, überdehnter Harnblase mit unvollständiger Harnentleerung
- Restharn begünstigt Blasenentzündungen
- häufigste Ursache: Einengung der Harnröhre durch Vergrößerung der Prostata

Reflexinkontinenz

- unkontrollierter Harnverlust ohne Harndrang nach Rückenmarksverletzungen oder -erkrankungen
- neurale Schädigung beeinträchtigt Koordination der Blasenentleerung
- Risiko von Harnwegsinfekten Schädigung der Nieren

Haben Sie gewusst ...? 5 Irrtümer über Inkontinenz

1 Unfreiwilliger Harnverlust kommt mit dem Alter

- Von Inkontinenz sind viele Menschen quer durch alle Altersgruppen betroffen

- Inkontinenz ist kein ausschließlich natürlicher Alterungsprozess

2 Inkontinenz betrifft nur mich

- 5,9 % der Österreicher leiden unter unfreiwilligem Harnverlust
- Männer: bei 12,2 Prozent über 60 Jahren, 22,9 Prozent bei 75 Jahren und älter
- Frauen: bei 2,4 %. bereits zwischen 30 und 45 Jahren
- Angaben laut Statistik Austria (2016)

3 Blasenschwäche ist gleich Blasenschwäche

- Es gibt unterschiedliche Formen der Inkontinenz
- Es gibt eine Bandbreite an individuell anwendbaren, spezialisierten Behandlungsoptionen

4 Inkontinenz betrifft nur Frauen

- Auch Männer sind betroffen
- Zum Beispiel aufgrund einer Prostatavergrößerung

5 Bei Blasenschwäche kann man nichts machen

- Eine Vielzahl an konservativen und operativen Therapieoptionen steht zur Verfügung
- stets abgestimmt auf die Ursache der Inkontinenz und den persönlichen Leidensdruck des Patienten
- Heilung oder zumindest eine deutliche Besserung der Symptomatik sind möglich

Bilder und Statements

Bild: KWG_Gruber_Manuela_Dr_OA_Uro.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: OA Dr. Manuela Gruber, Abteilung für Urologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Wohingegen bei Frauen vor allem Schwangerschaften und hormonelle Schwankungen hauptauschlaggebend sind, stellt bei Männern etwa die Vergrößerung der Prostata einen Risikofaktor dar“

„Obwohl die Lebensqualität massiv durch die Erkrankung eingeschränkt wird, suchen nur wenig Betroffene Rat beim Experten.“

Bild: 180131-04-0014_copyright_Robert_Maybach_20x15.jpg, © Robert Maybach



Bildtext: Inkontinenz ist behandelbar! Der Mut zum Gespräch mit dem Arzt ist der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.700 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 88.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at