

Wichtiges zum Thema Blasenschwäche und Reizblase

Wie funktioniert die Blase?

Die Harnblase ist ein häufig vernachlässigtes Organ. Denn erst wenn Situationen auftreten, die die normalen Blasenfunktionen beeinträchtigen, wird uns bewusst, wie sehr die Harnblase unser tägliches Leben beeinflusst.

Die Nieren arbeiten rund um die Uhr, um das Blut von Giftstoffen zu befreien. Dabei entsteht Urin, der über die Harnleiter in die Blase gelangt. Die Blase selbst speichert den Urin und hält ihn so lange zurück, bis er durch die Harnröhre entleert wird. Bei der Blase handelt es sich um ein sehr dehnbares, hohles Organ, in dem der Urin gesammelt wird.

Sie besteht aus Muskelschichten und ist innen mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Der Blasenhalshal verbindet die Blase mit der Harnröhre, an der einige Muskelfasern spiralförmig angeordnet sind. Diese bilden eine Schlinge und verschließen als innerer Schließmuskel die Blase. Im weiteren Verlauf trifft die Harnröhre auf die Beckenbodenmuskulatur, die mit mehreren Muskelbündeln den äußeren Schließmuskel für die Blase bildet. Der innere und äußere Schließmuskel sind für den Verschluss der Harnblase verantwortlich: Zum Wasserlassen müssen sie erschlaffen, erst dann kann der Urin ausfließen.

Eine intakte Blase erfordert aber nicht nur das Zusammenspiel dieser beiden Schließmuskeln. Auch die Nervenversorgung, durch die die Muskeltätigkeit gesteuert wird, spielt eine entscheidende Rolle. Wenn sich die Blase füllt, vergrößert sie sich - ihre Muskulatur wird dabei gedehnt. Die Dehnung wird über ein Nervenzentrum im Rückenmark an das Gehirn geleitet und dort als "Harndrang" wahrgenommen. Der Impuls der bewussten Blasenentleerung geht dann auf dem gleichen Wege wieder zurück in den unteren Harntrakt. Die Blase zieht sich zusammen, gleichzeitig erschlafft der Verschluss. Der Urin kann gezielt abfließen.

Wichtiges zum Thema Blasenschwäche und Reizblase

Eine Blasenschwäche entsteht durch Funktionsstörungen in den drei Organbereichen Blasenmuskulatur, Verschlussystem der Harnröhre oder Nervenzentrum. Je nachdem an welcher Stelle die Störung liegt, kommt es zu unterschiedlichen Inkontinenzformen, bei denen entweder nur tropfenweise Harn abgeht oder sich die Blase komplett entleert.

Inkontinenz kann zahlreiche Ursachen haben. Meist sind körperliche Gründe, wie z.B. Entzündungen, hormonelle Veränderungen, Veränderungen der Prostata, Verletzungen oder die Einnahme von Medikamenten, für das Auftreten der Blasenschwäche verantwortlich. Seelische Belastungen können die Krankheit noch verstärken. Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes sind ebenfalls Ursachen für eine Inkontinenz, und auch Frauen in den Wechseljahren leiden häufig unter einer schwachen Blase. Das Alter kann ebenfalls eine Rolle spielen.

Eine Reizblase, die auch als hyperaktive Blase bezeichnet wird, ist ein weit verbreitetes Leiden, bei dem das Hirn fälschlicherweise den Befehl zur Blasenentleerung erhält. Die Blasenwandmuskulatur zieht sich zusammen, obwohl die Blase noch nicht gefüllt ist. Die Reizblase führt zu einer dramatischen Einschränkung der Lebensqualität: Durch nächtlichen Harndrang wird der Schlaf ständig unterbrochen und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Frauen leiden weit häufiger unter einer Reizblase als Männer. Hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren können Reizblasenbeschwerden begünstigen. Eine Reizblase kann außerdem durch Kälte- und Nässeze

entstehen oder durch psychische Belastungen ausgelöst werden. Ist der Blasenschließmuskel zu schwach, um das Wasser halten zu können (z. B. nach schwerer körperlicher Arbeit, Geburten oder Verletzungen), kommt es bei plötzlicher körperlicher Anstrengung sowie beim Husten, Niesen oder Lachen zum unfreiwilligen Abgang kleiner Urinmengen (Stressinkontinenz).

Die Blase "fasst" es nicht

Menschen mit einer Reizblase nehmen vielfach zu wenig Flüssigkeit auf, weil sie annehmen, dass sie so ihre Probleme - häufiger Toilettengang, unkontrollierbarer Harndrang und unfreiwilliger Harnverlust - lösen. Doch genau das Gegenteil wird erreicht: Die Blasenwand besteht aus einer Muskelschicht. Und jeder Muskel will trainiert werden! Durch zu wenig Flüssigkeit und der daraus resultierenden geringen Blasenfüllung sinkt das Fassungsvermögen der Blase nach und nach ab. Das Problem des Harndrangs wird also noch eher verschlimmert. Der Harn ist bei Flüssigkeitsmangel konzentrierter und kann den Blasenwandmuskel zusätzlich reizen. In Europa bleiben zwei Drittel der Patienten mit einer Reizblase unbehandelt, u. a. auch deshalb, weil die Betroffenen nicht gerne über ihr Leiden sprechen. Eine Therapiemöglichkeit sind "Blasen entspannende" Wirkstoffe. Diese dämpfen die Erregbarkeit des Blasenmuskels und entspannen die Blase. Weil der unangenehme Harndrang verschwindet, nimmt die Häufigkeit der Toilettengänge ab, so dass sich das Füllvolumen der Blase wieder normalisiert.