

Ältere Wirkstoffe, vor allem Oxybutinin, können die Gedächtnisleistung negativ beeinflussen. Sie sollten daher bei älteren Menschen nicht mehr eingesetzt werden. Neuere Wirkstoffe, wie z.B. Trosipiumchlorid, sind in der Regel besser verträglich.

Prostatamittel sind bei überaktiver Blase nur sehr eingeschränkt wirksam, eine Kombination von Prostatamitteln und Medikamenten gegen eine überaktive Blase ist dann sinnvoll, wenn beide Erkrankungen vorliegen.

Bei Prostataleiden können Prostatamittel helfen, wenn die Blasenentleerung nicht allzu sehr beeinträchtigt ist. Sogenannte alpha-1-Rezeptoren-Blocker sind die am häufigsten eingesetzten Mittel. Sie wirken in der Blase und der Prostata. Andere Medikamente verkleinern die Prostata (5-alpha-Reduktase-Hemmer). Manchmal ist auch eine Kombination dieser Wirkstoffe sinnvoll – natürlich immer in Abstimmung mit dem Arzt oder der Ärztin. Die Wirksamkeit von pflanzlichen Prostatamitteln ist umstritten.

■ Was können Sie selber tun?

Bei einigen Erkrankungen und bei milden Beschwerdeverläufen kann man oft auch selber etwas tun, um seine Blasenprobleme positiv zu beeinflussen:

- Ein gezieltes Toilettentraining (Blasentraining) kann Ihnen helfen, die Kontrolle über Ihre Blasenfunktion zu verbessern. Dabei trainieren Sie, die Zeiten zwischen den Toilettengängen nach und nach aktiv zu verlängern.
- Auch Beckenbodentraining kann dazu beitragen, die Kontrolle über Ihre Blase zu verbessern.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gegebenenfalls den Zeitpunkt der Einnahme von Medikamenten, die die Blasenentleerung beeinflussen, z.B. harntreibende Mittel in der Blutdrucktherapie. Eine Festlegung der Einnahmezeiten durch den Arzt oder die Ärztin bzw. gegebenenfalls eine Umstellung auf andere Wirkstoffe kann sich positiv auswirken.

Übrigens:

Eine Therapie der überaktiven Blase mit Medikamenten ist dann besonders wirksam, wenn sie mit Verhaltensänderungen kombiniert wird!



- Vermeiden oder reduzieren Sie gegebenenfalls Koffein oder Alkohol, denn diese Stoffe verstärken Harndrang und Urinausscheidung.

Und wenn das alles nicht hilft?

Sollten weder Verhaltensänderung noch Medikamente oder eine Kombination Ihnen weiterhelfen, kann ein operativer Eingriff eventuell den gewünschten Erfolg bringen. Welche Möglichkeiten es gibt, erklärt Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt.

■ Hilfe finden

Sie können Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe suchen und von den Erfahrungen profitieren, die andere gemacht haben. Unter www.kontinenz-gesellschaft.de finden Sie hilfreiche Adressen. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) informiert auf seiner Website gesundheitsinformation.de zum Harnsystem sowie zum Blasentraining:

www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-harnsystem.html
www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-ein-blasentraining.html

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch!
Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeberin keine individuelle Patientenberatung anbieten kann.
Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Impressum

Männergesundheit 11 – Störender Harndrang, Stand 2022

Herausgeber
Stiftung Männergesundheit
Leipziger Straße 116
10117 Berlin
Telefon: 030 652126 0
Telefax: 030 652126 112
E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de
www.stiftung-maennergesundheit.de

Spendenkonto
Stiftung Männergesundheit
IBAN: DE19 1012 0100 1003 0000 49
BIC: WELADED1WBB
Weberbank AG

Wissenschaftliche Leitung
Prof. Dr. med. Kurt Miller
Klinik für Urologie / Charité – Universitätsmedizin Berlin
Dr. med. Richard Berges, Facharzt für Urologie

Redaktion
Juliane Dylus, Juliane Rahl

Gestaltung
Klapproth + Koch GmbH

Fotos
© y-studio – iStock.com
© Lumos sp – stock.adobe.com
© Eyetronic – stock.adobe.com
© PIC4U – stock.adobe.com
© TheVisualsYouNeed – stock.adobe.com

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.



Störender Harndrang



Störender Harndrang

Harndrang, Blasenschwäche, Prostatabeschwerden



■ Immer dieser Harndrang

Kennen Sie das? Sie fühlen sich nur sicher, wenn eine Toilette in Ihrer Nähe ist? Sie verspüren ständigen Harndrang? Sie können nicht mehr durchschlafen, weil Sie auch nachts mehrmals zur Toilette müssen? Vielleicht leiden Sie an einer überaktiven Blase, vielleicht an einer vergrößerten Prostata. Betroffen von einer gutartigen Prostatavergrößerung sind rund 30 Prozent aller Männer zwischen 50 und 80 Jahren. Trotz der vielen Betroffenen wird wenig darüber gesprochen. Lassen Sie sich nicht von Ihrer Blase einschränken. Gehen Sie proaktiv mit dem Problem um. Reden Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, und werden Sie wieder Herr Ihrer Blase.

■ So funktioniert die gesunde Blase

Die Blase ist ein Muskelschlauch mit zwei wesentlichen Funktionen, nämlich »Urin aufnehmen und speichern« – die Speicherfunktion, und »Urin entleeren« – die Entleerungsfunktion.

Urin wird von den Nieren über die Harnleiter in die Blase transportiert. Er wird dort gespeichert, indem sich die Blase willkürlich bis zu einem bestimmten Volumen ausdehnt. Durchschnittlich kann sie 400 bis 700 Milliliter (ml) aufnehmen. Hat sie eine gewisse Füllmenge erreicht (die meist deutlich unterhalb der maximalen Kapazität liegt), melden Sensoren in der Blasenwand bestimmten Nervenzellen im Rückenmark, dass die Blase entleert werden sollte. Wir empfinden das als Harndrang, den wir in der Regel zunächst willentlich unterdrücken können.

Bei weiterer Füllung werden die Signale stärker und häufiger, der Harndrang nimmt zu und kann schließlich nicht mehr unterdrückt werden, wir müssen zur Toilette. In der Entleerungsphase zieht sich der Blasenmuskel zusammen und der Schließmuskel öffnet sich. Der Urin wird nun unter Muskelkraft mit kräftigem Harnstrahl ausgetrieben.

■ Woher kommen die Beschwerden?

Eine gesunde Blasenfunktion basiert auf dem Zusammenspiel von Nervenimpulsen und funktionierendem Blasen- und Schließmuskel. Erkrankungen der Blase und Erkrankungen der nachgeschalteten Organe, der Harnröhre, des Beckenbodens oder der Prostata führen zu Störungen der Blasenentleerung und rückkoppelnd auch zu Speicherstörungen. Der Unterteilung in Speicher- und Entleerungsfunktion der Blase folgt die Einteilung der Symptome, die einzeln oder kombiniert auftreten können.

Speichersymptome

- starker und schwer zurückzuhaltender Harndrang
- häufige Toilettengänge am Tage
- nur kleine Mengen Urin werden abgegeben
- vermehrtes nächtliches Wasserlassen
- Dranginkontinenz = starker, nicht zu kontrollierender Harndrang mit ungewolltem Urinverlust

Entleerungssymptome

- verzögerter Beginn des Harnflusses
- schwacher Harnstrahl
- der Harnstrahl ist nicht gleichmäßig, sondern »stottert«
- man muss pressen, um die Blase zu entleeren

Hinzukommen können Symptome, die vor allem nach dem Wasserlassen auftreten, wie unangenehmes Nachtröpfeln oder das Gefühl, dass die Blase sich nicht vollständig entleert (Restharngefühl).



■ Vom Symptom zur Erkrankung

Aufgrund der Bandbreite der möglichen Ursachen und der unterschiedlichen Ausprägung der einzelnen Speicher- und Entleerungssymptome ist es kaum verwunderlich, dass die Begriffe »Blasenschwäche«, »Prostataleiden« oder »Inkontinenz« das eigentlich zugrundeliegende Problem nicht immer richtig beschreiben. Letztlich kann nur eine genaue urologische Untersuchung aller beteiligten Organe klären, woher die Beschwerden kommen.

Die Erkrankungen, die beim Mann am häufigsten zu Blasenbeschwerden führen, sind:

In der Blase (Muskulatur Gefäße oder Nerven)

- Die überaktive Blase (Speichersymptome)
- Blasenentzündung (Speichersymptome)
- Blasenkrebs (Speichersymptome)
- Schädigung der Durchblutung bei Diabetes mellitus (Speichersymptome)
- Nervenschädigungen bei Bandscheibenproblemen, Querschnittssyndromen durch Rückenmarkverletzungen, multipler Sklerose u.a. (Speicher- und Entleerungssymptome)
- Blasensteine (vorwiegend Speichersymptome)

Erkrankungen der Prostata

- Gutartige Vergrößerung mit Einengung der Harnröhre (Entleerungssymptome, Symptome nach dem Wasserlassen, rückkoppelnd Speichersymptome)
- Entzündung (Speichersymptome)
- Fortgeschrittener Prostatakrebs (Entleerungssymptome)



■ Was erwartet Sie beim Arzt?

Haben Sie keine Angst vor den notwendigen Untersuchungen, sie sind nicht schmerzhaft. An erster Stelle steht ein ausführliches Gespräch. Wichtig ist auch festzuhalten, welche Medikamente Sie einnehmen, denn viele Wirkstoffe beeinflussen die Blasenentleerung. Ggf. wird man Sie bitten, Fragebögen auszufüllen, die helfen sollen, Ihre subjektiv empfundenen Beschwerden und den dadurch bedingten Leidensdruck besser einzuschätzen. Mit einem Blasentagebuch erfassen Sie die genaue Trink- und Urinmenge. Das hilft Ihnen und Ihrem

Arzt bzw. Ihrer Ärztin, Ihre Blasenfunktion zu protokollieren und einzuschätzen. Schreiben Sie am besten im Vorfeld alle wichtigen Fragen auf, die Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin stellen möchten.

Danach folgen weitere Untersuchungen

- Körperliche Untersuchung und Abtasten der Prostata
- Urinuntersuchung
- Ultraschall von Nieren, Blase und Prostata
- Harnstrahlmessung (Blasenentleerung in eine Spezialtoilette)
- Ultraschallgesteuerte Restharnbestimmung

■ Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die Behandlungsmöglichkeiten richten sich nach der Grunderkrankung.

Bei überaktiver Blase helfen Medikamente mit Wirkung auf die Speicherfunktion der Blase. Am häufigsten kommen sogenannte Antimuskarinergika (auch als Anticholinergika bezeichnet) zum Einsatz. Sie können verhindern, dass sich der Blasenmuskel willkürlich zusammenzieht und so das falsche Signal »Blase voll« gesendet wird. Die Blase verbleibt in Ruhe, was die Beschwerden bereits in den ersten Wochen der Einnahme deutlich mindert. Nebenwirkung solcher Medikamente kann u.a. Mundtrockenheit sein. Hier hilft das Lutschen von Bonbons oder das Ausspülen mit Wasser oder Zitronensaft. Diese Nebenwirkung klingt bei längerfristiger Einnahme in der Regel ab.