

Gesundheit

in Zusammenarbeit mit Dr. Cristina Tomasi



Fragen? Schreiben Sie uns

Wenn Sie Fragen an Dr. Cristina Tomasi haben, schreiben Sie uns eine Mail (dolomiten.gesundheit@athesia.it) oder per Post (unbedingt mit Angabe Ihrer Adresse) an Tageszeitung „Dolomiten“, Gesundheitsredaktion; Weinbergweg 7; 39100 Bozen.

Wenn die Blase ständig drückt

GESUNDHEITSTELEFON: Dr. Christian Gozzi beantwortet Fragen der Leser

BOZEN (wib). Inkontinenz ist ein Thema, über das Mann nicht gerne spricht. Trotzdem haben viele Leser die Gelegenheit genutzt, beim „Dolomiten“-Gesundheitstelefon mit dem Facharzt für Urologie in der CityClinic Bozen, Dr. Christian Gozzi, ihre drängenden Probleme zu besprechen. Wir veröffentlichen einige Fragen samt Antworten.

Ich bin Ende 70 und muss seit einigen Jahren häufiger zur Toilette, auch nachts. Muss ich zu einem Arzt gehen oder ist das ganz normal?

Dr. Christian Gozzi: Es gibt einen fließenden Übergang der Symptomatik zwischen normal, lästig und krankmachend. Wenn Sie wegen des Hamdranges nicht mehr zu einer ausreichenden Nachtruhe kommen, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Blasenentleerung nicht richtig funktioniert, wenn der ständige Hamdrang für Sie zu unangenehm wird, dann sollten Sie sich von einem Facharzt anschauen lassen. Das sprengt manchmal den zeitlichen Rahmen, der für die übliche Krebsvorsorgeuntersuchung zur Verfügung steht. Eine internistische Grunduntersuchung, bei der auch Herz und Nieren angeschaut werden, wäre ebenfalls sinnvoll. Verschiedene Organe beeinflussen den Wasserhaushalt und können Auswirkungen auf Hamdrang und Blasenentleerung haben.

Ich bin Mitte 70 und habe seit einiger Zeit Probleme, den Hamdrang zu kontrollieren. Meine Frau leidet schon länger darunter. Hat die Inkontinenz dieselbe Ursache?

Dr. Gozzi: Im weiteren Sinne kann man ja sagen; es gibt etliche Analogien. Allerdings gibt es verschiedene Ursachen, die zum gesteigerten Hamdrang führen. Eine Enge der Harnröhre zum Beispiel kann bei Mann wie Frau zu ähnlichen Drangsymptomen führen. Beim Mann werden durch eine zu schnell wachsende Prostata auch Drangsymptome hervorgerufen. Ist der Schließmuskel schwach, führt der vermehrte Drang zu Harnverlust. Dies wird im Falle eines schwachen Beckenbodens beim Lachen oder Niesen oder schwerem Heben durch gesteigerten Druck im Bauchraum verstärkt. Das nennt man Mischinkontinenz, wobei vermehrter Hamdrang mit einem geschwächten Schließmuskel vorliegt. Die Ursachen können vielfältig sein, beim Mann ist der Drang oft durch die große Prostata verursacht, seltener durch Parkinson oder andere neurologische Erkrankungen, Medikamentennebenwirkung oder genuine Blasenwandstörung. Seltener kann auch ein Blasen-Tumor dahinterstecken. Abgesehen von der Prostata können bei der Frau analoge Ursachen für Drangbeschwerden vorliegen. Die Belastungsinkontinenz dagegen tritt beim Mann erst nach dem Verlust der Prostata auf. Der bei der Frau v. a. durch Schwangerschaft und hormonelle Umstellung bedingte Hamdrang

führt zu einer physiologisch langsam wachsenden Prostata, die lange geschützt. Die unter der Blase liegende, die Harnröhre umfassende Prostata gleicht als zunehmend anwachsender Platzhalter die Beckenbodenschwäche durch Alterung aus. Erst durch die Entfernung der Prostata im Falle eines Tumors kommt plötzlich der real gealterte Beckenboden mit dem Wasserhalten nicht mehr so gut zurecht, und Inkontinenz tritt dann gehäuft auf, auch wenn die Prostata fachgerecht entfernt wurde.

Ich hatte bisher nie Probleme mit der Blase, jetzt im Alter aber schon. Sind das typische Beschwerden des Alters?

Dr. Gozzi: Inkontinenzprobleme tauchen mit zunehmendem Alter vermehrt auf. Es ist völlig normal, dass die Muskulatur mit dem Alter erschlafft – auch jene von Blase und Schließmuskel. Gleichzeitig wächst bei vielen die Prostata zu schnell, was das gut abgestimmte Zusammenspiel zwischen Blase, Prostata und Schließmuskel stören kann. Zudem kommen im Alter oft noch andere Beschwerden dazu, die Harnentleerungsprobleme verschärfen, zum Beispiel eine Parkinsonerkrankung. Richtig störend wird der erhöhte Hamdrang oft erst, wenn man außerhalb der eigenen 4 Wände kaum Gelegenheit hat, seine Blase zeitnah mit dem auftretenden Drang zu entleeren. Es gibt ja kaum mehr öffentliche Toiletten. Das wird zum Problem für ältere Menschen, wenn sie in der Stadt oder im Dorf unterwegs sind – und erst herumfragen müssen, bis sie zur Toilette kommen – dann kann es natürlich oft schon zu spät sein. Früher gab es Toiletten, ohne dass man etwas konsumieren musste, und pinkeln hinter einen Baum war weder strafbar noch ein öffentliches Ärgernis.

Ich bin 69 Jahre alt und verspüre nach dem Aufstehen sehr starken Hamdrang. Auch wenn ich länger sitze und aufstehe, kann ich das Wasser kaum halten. Ich mache

Pilates und müsste eine gute Beckenbodenmuskulatur haben. Ist das normal?

Dr. Gozzi: Wenn Sie aufstehen und gehen, kommt es durch die Umlagerung zum verstärkten Druck auf die Blasenaustragsregion. Die Blase drückt nach unten, und dies erhöht den Hamdrang, als ob die Blase auf einmal voller geworden wäre, was im Sitzen und Liegen nicht so stark der Fall ist. Denkbar sind bei Ihnen mehrere Ursachen. Zum einen kann es eine überaktive Blase sein, die sich mit zunehmendem Alter entwickeln kann. Zum anderen kann die Prostata vergrößert sein. Die Prostata ist für das Wasserlassen und das Wasserhalten ein steuerndes zentrales Organ, das den gesamten Beckenboden moderiert. Durch ihre Lage direkt unter der Blase sorgt sie dort für Stabilität und die nötige Spannung des Beckenbodens. Dass die Prostata Jahr für Jahr ein bisschen wächst, ist prinzipiell positiv für die Blase. Wenn sie aber zu viel wächst, kann das zu Problemen führen. Eine zusätzliche Stärkung des Beckenbodens könnte unter diesen Umständen sogar kontraproduktiv sein: Da ist eher Entspannung der Muskulatur gefragt, um trotz großer Prostata gut Wasserlassen zu können. Dann sollte man auch kontrollieren, ob bei Ihnen Restharn in der Blase bleibt: Dann verspüren Sie natürlich viel früher wieder einen Hamdrang. Ich würde Ihnen eine urologische Visite bei einem auf Inkontinenz spezialisierten Facharzt empfehlen. Führen Sie davor ein Miktionsprotokoll, das Sie dann zur Visite mitbringen: Schreiben Sie also 2 Tage lang genau auf, wie viel Sie trinken, was Sie trinken und zu welchen Uhrzeiten Sie trinken, wie oft Sie Hamdrang verspüren, wie oft Sie auf die Toilette gehen, wie viel Sie dabei Wasser lassen und ob und wann Sie unfreiwillig Harn verlieren. Und man sollte auch den PSA-Wert erheben. Dieses Prostata-spezifische Antigen weist nicht nur auf einen möglichen Tumor hin, sondern zeigt auch gutartige Vergrößerungen oder Entzündungen der Prostata an, die eben



Der Facharzt für Urologie in der CityClinic in Bozen, Dr. Christian Gozzi, saß 2 Stunden lang am „Dolomiten“-Gesundheitstelefon.

die Ursache von Problemen sein können.

Ich bin 78 Jahre alt. Vor 4 Jahren wurde die Prostata etwas abgeholet. Bis vor einem halben Jahr hatte ich keine Probleme, seither leide ich unter Inkontinenz. Wenn ich mich nur wenige Meter vom Haus wegbeuge, drängt es mich stark, oft verliere ich Harn. Was kann das Problem sein?

Dr. Gozzi: Das muss man sich genauer anschauen. Es könnte an einer Reizblase liegen: Dann verspüren Sie den Entleerungsreiz bereits, wenn die Blase noch gar nicht ganz gefüllt ist. Eine solche überaktive Blase kann man oft mit Medikamenten „beruhigen“. Es kann aber auch an einem geschwächten Harnröhrenver-schluss durch den Eingriff damals an der Prostata liegen. Oder es hat sich eine Engstelle in der Harnröhre gebildet. Wichtig wäre auch zu wissen, ob Restharn in der Blase bleibt, was man mit einem Ultraschall feststellen kann. Auch eine Blasendruckmessung sollte man machen. Ich empfehle Ihnen eine Visite bei einem Urologen, der kennt sich mit Inkontinenz meistens gut aus.

Ich habe noch keine Probleme mit Inkontinenz. Kann ich etwas tun, damit das so bleibt?

Dr. Christian Gozzi: Ein gesundes Leben ist in vielerlei Hinsicht gut – auch für die Blase. Dazu zählt viel Bewegung und vor allem an der frischen Luft. Sauerstoff ist sehr wichtig für den Körper. Stress, vor allem dauerhaften Stress, sollte man möglichst vermeiden: Wenn man ständig unter Daueralarm ist, dann wirkt sich das auch negativ auf die Blase und den Hamdrang aus. Und man sollte sich bewusst sein und danach leben, dass der Hamdrang ein natürlicher Reflex ist, den man nicht ständig unterdrücken kann. Doch gerade das passiert schon vom Schulalter an: Man darf eigentlich nie, wenn man muss. Wenn man aber den Reflex ständig unterdrückt, kann das auf Dauer zu Störungen zu führen. Das ist im übrigen nicht nur bei uns Menschen so: Haustiere, also Hunde und Katzen, die warten müssen, bis man sie aus der Wohnung lässt, haben viel häufiger Probleme mit der Prostata als Tiere, die draußen sind und immer dürfen, wenn sie den Drang verspüren. Natürlich sollte

man auch auf gesunde Ernährung achten und sein Trinkverhalten anpassen: Cola, Kaffee und Weißwein verstärken der Hamdrang – Zigaretten übrigens auch. Auch Herz-Medikamente können Wasseransammlung und -ausscheidung fördern: Tagsüber schwellen die Beine an, nachts werden die Ödeme von den Nieren abgearbeitet und es häuft sich dann der nächtliche Hamdrang.

Ich bin 74 Jahre alt und hatte vor einigen Monaten eine Prostata-Totaloperation und musste mehrere Wochen einen Katheter tragen. Jetzt verliere ich immer noch Urin. Kann man da etwas tun oder muss ich Geduld haben? Dr. Gozzi: Das klingt nach einem komplizierten Verlauf der Operation. Es kann sein, dass sich in der Folge die Harnröhre zu tief gesenkt hat, dann kann man etwas machen. Mit solchen Fällen habe ich mich intensiv beschäftigt und ein Band entwickelt, mit dem man die Harnröhre wieder anheben kann. Das bringt die Spannung beim Blasenverschluss zurück, für die früher die Prostata gesorgt hat. Wenn nur die Lockerung durch den Prostataverlust für die Inkontinenz verantwortlich ist, sind die Patienten nach Bandeinlage – durch eine minimalinvasive Operation – sofort nach der Katheterentfernung am ersten postoperativen Tag trocken. Wenn der Schließmuskel hochgradig geschädigt ist, muss er durch die Implantation eines künstlichen Sphinkters aus Silikon ersetzt werden.

Ich habe seit einiger Zeit verstärkten Hamdrang und verliere immer wieder Urin. Ich habe gehört, dass eine Behandlung schwierig ist. Stimmt das?

Dr. Gozzi: Eine Harninkontinenz kann die Lebensqualität sehr stark einschränken. Viele müssen nachts so oft raus, dass sie keine ausreichende Nachtruhe mehr finden, andere trauen sich nicht mehr aus dem Haus, weil sie ständig in Sorge sind, nicht rechtzeitig auf eine Toilette zu kommen. Weil Inkontinenz aber noch ein großes Tabu ist, schämen sich viele, ihr Problem anzusprechen. Deshalb ist die Dunkelziffer auf sehr groß: Man geht davon aus, dass jeder 8. Mann Probleme mit dem Hamdrang hat – in Wirklichkeit dürften es aber mehr sein. E gibt viele Möglichkeiten der Hilfe angefangen bei diätetischen Maßnahmen, Verhaltensänderungen, Physiotherapie, Akupunktur und leichten Medikamenten über Botox-Injektionen und oberflächlichen Abhobeln der Prostata bis hin zu elektrischen Blasenschrittmachern und Neuromodulatoren. Auf Inkontinenz spezialisierte Urologen können gemeinsam mit guten Physiotherapeuten viel Gutes erreichen. Gutartige Prostatavergrößerungen muss man nicht unbedingt radikal behandeln, oft genügen leichte Modellierungen, indem man die Prostata leicht abholet, um die Harnwege wieder frei zu machen, auch eine Fertilität erhaltende Prostataabholung ist möglich und zunehmend gefragt, da die Sexualsphäre immer höhere Altersstufen vor-drängt. Auch wenn eine Inkontinenz nach einer Prostata-Totaloperation auftritt, gibt es sehr gute Hilfe. Aber natürlich hilft nicht immer alles sofort und man muss manchmal Geduld haben: manchmal sind auch mehrere Maßnahmen oder Eingriffe erforderlich. Und nicht immer ist ein Patient bereit, bestimmte Eingriffe vornehmen zu lassen. Aber wenn man es wirklich will, dann

Fragebogen zum Wasserlassen

(IPSS = International Prostate Symptom Score)

	nie	seltener als in 1 von 5 Fällen	seltener als in der Hälfte aller Fälle	ungefähr in der Hälfte aller Fälle	in mehr als der Hälfte aller Fälle	fast immer
Wie oft während des letzten Monats hatten Sie das Gefühl, dass Ihre Blase nach dem Wasserlassen nicht ganz geleert war?	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Wie oft während des letzten Monats mussten Sie in weniger als 2 Stunden ein zweites Mal Wasser lassen?	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Wie oft während des letzten Monats mussten Sie beim Wasserlassen mehrmals aufhören und neu beginnen?	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Wie oft während des letzten Monats hatten Sie Schwierigkeiten, das Wasserlassen hinauszuzögern?	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Wie oft während des letzten Monats hatten Sie einen schwachen Strahl beim Wasserlassen?	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Wie oft während des letzten Monats mussten Sie pressen oder sich anstrengen, um mit dem Wasserlassen zu beginnen?	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
Wie oft sind Sie während des letzten Monats im Durchschnitt nachts aufgestanden, um Wasser zu lassen? Maßgebend ist der Zeitraum vom Zubettgehen bis zum Aufstehen am Morgen.	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte

0-7 Punkte:

Die Beschwerden des unteren Harntraktes sind nach offizieller Einteilung der milden Symptomatik zugeordnet. Trotzdem sollte der Patient ein Gespräch mit seinem Arzt über dieses Thema führen und den Test nach 4 Wochen wiederholen.

8-13 Punkte:

Die Beschwerden des unteren Harntraktes sind bereits stark beeinträchtigend. Sie werden nach offizieller Einteilung der mittleren Symptomatik zugeordnet. Es sollte bald ein Arzt aufgesucht werden.

14-23 Punkte:

Die Beschwerden des unteren Harntraktes wirken sehr stark beeinträchtigend. Sie sind nach offizieller Einteilung der schweren Symptomatik zugeordnet. Es sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

Zur Ermittlung des Ergebnisses werden die entsprechenden Ziffern der zutreffenden Felder zusammengezählt. Das Testergebnis soll zur groben Einschätzung dienen und ersetzt nicht die Untersuchung und Diagnose eines Arztes. Der Test sollte in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden. Bei einer Verschlechterung des Ergebnisses ist es wichtig, bald einen Arzt aufzusuchen.