

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 9: Hat Ihre Leber was zu lachen?

Artikel: Wenn die Blase schwächelt
Autor: Weiner, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557872>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn die Blase schwächelt

Tabuthema Blasenschwäche und Inkontinenz – Männer wie Frauen sind betroffen, jüngere ebenso wie ältere. Nur: Man spricht zu wenig darüber.

Obwohl nahezu jede dritte Frau an einer «schwächelnden» Blase leidet, muss nicht zwangsläufig jede dritte Frau irgendwann im Sanitätsshop Windeln kaufen. Aber da nicht jede dritte Frau mit jeder dritten Frau darüber spricht und die anderen zwei das Thema Harninkontinenz auch vermeiden, entstehen viele bange Phantasien, wie es einst sein wird, wenn man sich nur noch in Höschenwindeln auf der Strasse trifft. Malen Sie sich solche Bilder lieber nicht aus – wenden Sie sich den Möglichkeiten der Prävention und Hilfe zu.

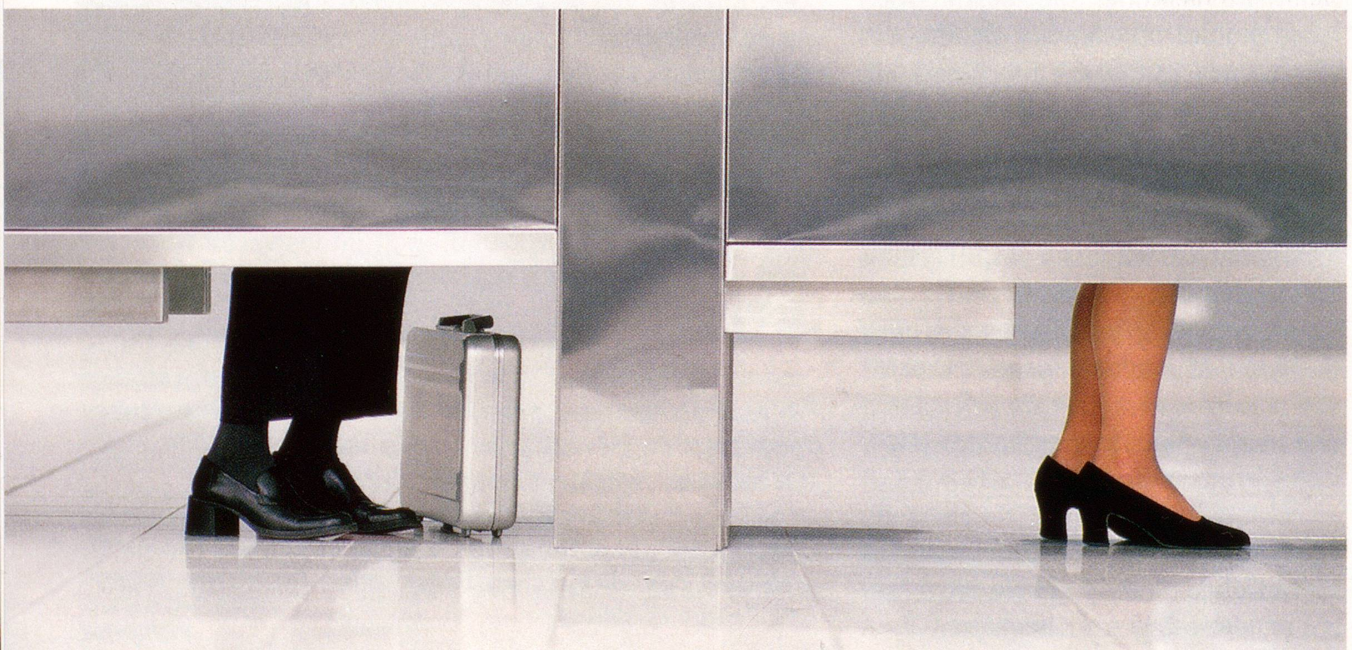
Tabus sind ungesund

Den Urin tröpfelnd oder gar nicht mehr halten zu können, ist ein Tabuthema. Tabuthemen haben die Angewohnheit, sich im Kopf und Herzen aufzublähen, sie machen unsicher und hilflos. Daher ist es

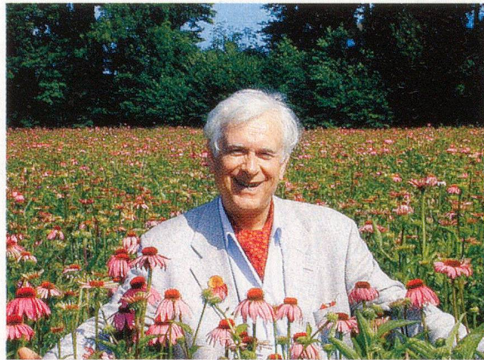
wichtig, sie aus ihrem Schattendasein zu befreien. Sicher kennen Sie diese Situation: Öffnet man sich selbst einem schamvollen oder angstbesetzten Thema gegenüber, eröffnen sich viele Menschen ebenfalls, die ähnliches erleben oder erleiden. Welch eine Erleichterung, sich endlich darüber auszutauschen!

Das Thema Harninkontinenz gehört dazu. Dass sie betroffen sein könnten, spüren viele das erste Mal beim Lachen, Niesen, Laufen oder Treppensteigen. Auf einmal gehen ein paar Tröpfchen in die Hose. Etwa vier bis fünf Millionen Menschen allein in Deutschland, etwa 400 000 in der Schweiz, leiden an Harninkontinenz. Die «Dunkelziffer» ist jedoch möglicherweise viel höher. Dabei kann, wer Warnsignale ernst nimmt, einiges dafür tun, damit das Tröpfeln nicht zum Lebensthema wird.

Probleme mit der Blase bleiben oft im Verborgenen. Dabei gibt es viele hilfreiche Mittel und Methoden.



Prof. Hademar Bankhofer, bekannt als Autor und Medizinjournalist, nimmt sich besonders gerne der Tabuthemen des Körpers an. So kommt es auch nicht von ungefähr, das er als Schirmherr der «Initiative Blaseschwäche» fungiert. Ziel der Initiative ist es, eine breite Öffentlichkeit zu schaffen. Christine Weiner sprach mit dem Experten über Harninkontinenz.



Prof. Hademar Bankhofer weiss natürliche Hilfen bei Blaseschwäche.

GN: Harninkontinenz ist unangenehm, aber es ist keine lebensbedrohliche Krankheit. Was macht dieses Leiden dennoch so problematisch?

H. Bankhofer: Ungewollter Harnverlust ist für die betroffenen Menschen eine sehr grosse Belastung. Besonders Frauen, die grössere Gruppe, trauen sich nur noch selten auf die Strasse, weil sie ständig befürchten, auf die Toilette zu müssen. Möglicherweise ist dann keine in Sicht oder sie ist hoffnungslos überlaufen. Unter Harninkontinenz zu leiden ist bedrückend, beeinträchtigt das soziale Leben und bei manchen Frauen auch das sexuelle.

GN: Aber so eine Einlage oder Windel sieht doch niemand.

H. Bankhofer: Es ist nicht die Windel, sondern eher die Furcht, dass jemand riechen könnte, wie es um einen steht. Uringeruch ist ja sehr deutlich und setzt sich in Kleidern, Matratzen und Möbelpolstern fest.

Soweit muss es nicht kommen. Da aber die Betroffenen nicht darüber sprechen und sich meist sehr spät einem Arzt eröffnen, bleiben sie mit ihrem Problem meist lange allein. Probleme, die wir alleine tragen, haben aber die Angewohnheit, übermächtig zu werden.

GN: Wie sieht Ihr Engagement als Schirmherr aus?

H. Bankhofer: Viele Menschen wissen

nicht, wie sie mit der Erkrankung umgehen sollen. Sie ziehen sich zurück und verschlimmern so ihre Situation. Ich setze mich dafür ein, dass das Thema Harninkontinenz in der Öffentlichkeit offener und zwangloser angegangen wird.

Unwissenheit und Verdrängung verstärken Unsicherheit. Das verhindert, dass Therapien und Hilfen genutzt werden. Trotz Blaseschwäche ist nämlich ein normaler Tagesablauf möglich.

Wie die Blase zu ihrem Inhalt kommt

Unsere Blase ist ein dehnbarer Hohlkörper, in dem sich der Urin speichert. Sie hat ein Fassungsvermögen von etwa 0,4 bis 1 Liter, mitunter auch noch mehr. Sie gehört zu den vernachlässigten Organen des menschlichen Körpers. Erst dann, wenn sie nicht normal funktioniert, wird vielen bewusst, wie sehr sie unser Leben bestimmt und beeinflusst.

Die Nieren arbeiten rund um die Uhr, um das Blut von Giftstoffen zu befreien. Dabei entsteht Harn, der über die Harnleiter in die Blase gelangt. Die Blase speichert die Flüssigkeit und hält diese solange zurück, bis eine Entleerung erfolgt. Sie besteht aus Muskelschichten und ist innen mit einer Schleimhaut ausgekleidet.

Der Blasenhalshal verbindet die Blase mit der Harnröhre, an welcher Muskelfasern spiralförmig angeordnet sind. Diese Muskelfasern bilden eine Schlinge und verschliessen die Blase als inneren Schliessmuskel. Am äusseren Schliessmuskel trifft die Harnröhre auf die Beckenbodenmuskulatur. Er besteht aus mehreren Muskelbündeln. Dafür, dass wir den Urin halten oder herauspressen können, sind der innere und äussere Schliessmuskel verantwortlich. Wenn die Muskeln schlaff werden, kann Harn ausfliessen, auch ohne dass wir das wollen.

Blasenschwäche und Inkontinenz

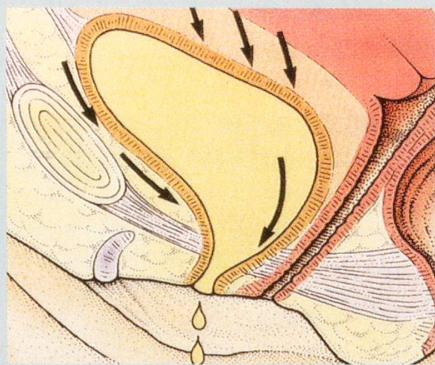
Eine Blasenschwäche entsteht durch Funktionsstörungen in drei Organbereichen: in der Blasen-Muskulatur, im Verschluss-System der Harnröhre oder im Nervenzentrum. Je nachdem, wo die Störung liegt, kommt es zu unterschiedlichen Inkontinenz-Formen, bei denen der Harn entweder tropfenweise abgeht oder sich die Blase komplett entleert.

Stressinkontinenz (Belastungsincontinenz)

Die häufig verwendete Bezeichnung Stressinkontinenz stammt aus dem Englischen. Stress bedeutet dort Belastung jedweder, also auch körperlicher Art. Im deutschen Sprachgebrauch wird Stress jedoch mit psychischen Druck in Zusammenhang gebracht. Daher wurde in den letzten Jahren der Begriff Stressinkontinenz durch Belastungsincontinenz ersetzt.

Jetzt wird deutlich, was genau gemeint ist, denn Treppen steigen, Tüten tragen, lautes Lachen, Husten, Niesen sind muskuläre Vorgänge, und die können unter Umständen zu ungewolltem Harnverlust führen.

Es gibt auch hier wieder Unterschiede und Schweregrade.



Belastungsincontinenz: Bei Druck auf die Blase (Pfeile) durchs Laufen, Lachen, Husten und bei schwacher Beckenbodenmuskulatur können ungewollt kleine Harnmengen abgehen.

Diese zu bestimmen ist im Gespräch mit einem Experten möglich. Der Arzt oder Heilpraktiker kann dann auf die Beschwerden mit verschiedenen Massnahmen eingehen.

Dranginkontinenz

Die Blase ist überaktiv. Der Betroffene hat das Gefühl, dass er den Weg auf die Toilette nicht schafft. Seelische Belastungen, Aufregungen, Trauer, auch fröhliche Anspannung und heftiges Lachen können Grund für diese Form der Harninkontinenz sein. Manchmal liegen die Beschwerden auch mehr im sensorischen Bereich. Dann haben die Betroffenen häufiger als nötig das Gefühl der vollen Blase. Auch hier hilft der Arzt, Unterscheidungen zu treffen.

Mischinkontinenz

Bei vielen Frauen treten die Symptome von Belastungs- und Dranginkontinenz zusammen auf. Oft dominiert dabei die Belastungsincontinenz.

GN: Wer ist betroffen?

H. Bankhofer: Grundsätzlich sind Frauen wesentlich häufiger von Inkontinenz betroffen als Männer. Blasenschwäche ist auch nicht nur eine Sache des Alters. Sie kann jeden treffen, ob Mann, Frau oder Kind. Deswegen ist es so wichtig den Arzt aufzusuchen, wenn man spürt dass da «etwas in die Hose geht».

Oft genug können nämlich an sich harmlose Infekte der Grund sein. Der Arzt hilft, die Ursachen zu erkennen und wirksame Massnahmen zu ergreifen.

GN: Welche Erkrankungen können zu einer Blasenschwäche führen?

H. Bankhofer: Zum Beispiel Entzündungen, Hormonumstellungen, bei Männern Veränderungen der Prostata, mit dem Alter abnehmendes Fassungsvermögen der Blase etc. Sehr oft findet man bei Frauen eine zu schwache Beckenbodenmuskulatur. Auch Medikamente oder seelische Belastungen können Grund für eine Harninkontinenz sein.

Die Ursache kann der Gynäkologe, Urologe oder Neurologe abklären. Es gibt verschiedene Formen der Blasenschwäche, und nicht jede dauert ein Leben lang. Manche treten auch nur ganz kurz auf, eben so lange wie ein Infekt.

Betroffene sollten bei den ersten Anzeichen von Blasenschwäche den Arzt aufsuchen. In vielen Fällen kann mit Beckenboden- oder Blasentraining enorm viel erreicht werden. Auch Medikamente oder operative Massnahmen können deutlich helfen.

GN: Wie kann man die Blase stärken?

H. Bankhofer: Echinacea-Präparate können die Immunkraft der Blase erhöhen. Ebenfalls hilfreich sind Kiwi, Orangen, Paprikaschoten, Broccoli oder entsprechende natürliche Vitamin-C-Präparate (zweimal täglich 500 Milligramm).

Liegt eine Blasenentzündung vor, ist

warme Kleidung – auch danach – sehr wichtig.

GN: Auch Preiselbeeren bzw. Cranberries sollen helfen ...

H. Bankhofer: In der Preiselbeere stecken natürliche antibiotische Stoffe. Diese Wirkstoffe, die so genannten Proanthocyane, eignen sich insbesondere bei Blasenenerkrankungen. Sie verhindern, dass sich in Blase und Niere Kolibakterien festsetzen. Die Bakterien werden mit dem Harn ausgeschwemmt.

Allein der Verzehr von Preiselbeer-Kompott oder das Trinken von Cranberry-Saft hilft, einen Harnwegsinfekt erfolgreich zu bekämpfen. Es sollten allerdings schon grössere Mengen sein, etwa täglich ein halber Liter Saft oder ein grösseres Schälchen Kompott. Man kann natürlich auch in Apotheke, Drogerie oder im Reformhaus hochdosierte Preiselbeer-Präparate erstehen. Mein Favorit sind allerdings Kürbiskerne.

GN: Als Brot?

H. Bankhofer: Als Brot oder, noch besser, in grösseren Mengen geknabbert. Bei uns sind insbesondere die grünen, weichschaligen Kerne des Ölkürbis bekannt.

Diese Kerne sind eine hervorragende Naturarznei. Der hochdosierte Extrakt kann zur Vorbeugung und zur Behandlung der Prostatavergrösserung beim Mann und der Reizblase bei der Frau und bei Stress-Inkontinenz nach den Wechseljahren eingesetzt werden.

GN: Was macht den Kürbis so hilfreich?

H. Bankhofer: Kürbiskerne liefern uns Vitamin E und Betacarotin, weiters die Spurenelemente Zink, Mangan, Selen und Kupfer. Die wichtigsten Wirkstoffe aber sind pflanzliche Hormonstoffe, im Speziellen Lignane. Sie haben eine starke positive Wirkung auf Blase und Pros-

tata. Man kann im Harn und in der Prostata-Flüssigkeit die Abbauprodukte dieser Phyto-Hormone nachweisen.

Durch die Zufuhr eines neu entwickelten, lipidfreien Extraktes aus den Kernen des Ölkürbis konnte bei den betroffenen Frauen eine Erhöhung des Testosteronspiegels und damit verbunden eine Stärkung der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur erreicht werden. Die pflanzlichen Hormonstoffe, Delta-7-Sterole und Sitosterin stärken die Blase bei Mann und Frau.

GN: Wie viele Kerne sind nötig?

H. Bankhofer: Man sollte täglich – am besten morgens und abends – ein bis zwei Esslöffel Kürbiskerne essen. Das sind etwa 10 bis 15 Gramm. Wenn es sich um eine medizinische Therapie zur Stärkung der Blase oder gegen eine Prostatavergrösserung handelt, kann man in der Apotheke auch hochdosierte Kürbiskern-Extrakt in Form von Kapseln oder Tabletten kaufen.

GN: Wer noch nicht unter Blaseschwäche leidet, könnte auch mit Hilfe von Kürbiskernöl vorbeugen?

H. Bankhofer: Zur Stärkung der Blase gegen Blasenentzündung, Reizblase oder Blaseschwäche: täglich zwei Esslöffel echtes Kürbiskern-Öl, auf Salat oder pur.

Die wichtigste Hilfe: darüber sprechen!

Das macht eine Selbsthilfe-Gruppe und eine Initiative so wichtig und wertvoll: Man fühlt sich plötzlich nicht allein und bekommt daher auch Mut, mit Schicksalsgenossen über das gemeinsame Problem zu reden. Da muss man keine Angst haben, anzuecken oder jemand zu brüskieren. In einer Selbsthilfegruppe gibt es plötzlich kein Tabu mehr.

Christine Weiner

Buchtipp:

«Mein Rat bei lästigen Beschwerden – Kompetente Hilfe bei Tabu-Erkrankungen» von Prof. Hademar Bankhofer, Südwest Verlag 2005, 160 S. CHF28.50 / Euro 15.95

Initiative Blaseschwäche

Postfach 130 120
DE-50495 Köln
Tel. (0049) (0)1805 38 03 81 (aus D 0,12 Euro pro Minute).

Schweizerische Gesellschaft für Blaseschwäche

Gewerbestrasse 12
CH-8132 Egg
Tel. (0041) (0)1 994 74 30
E-Mail: info@inkontinex.ch
Internet: www.inkontinex.ch