Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2003)
Heft: 3

Artikel: Früherkennung ist wichtig : reden über Krankheiten im Intimbereich
Autor: Schwizer, Viviane
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819181

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: 27.12.2025

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

Früherkennung ist wichtig

Reden über Krankheiten im Intimbereich

Männer haben oft Mühe, über Prostatabeschwerden zu sprechen. Und Frauen tun sich schwer damit, ihre Blasenprobleme beim Namen zu nennen. Dennoch ist es wichtig zu reden: Je früher die Beschwerden erkannt werden, desto besser sind die entsprechenden Heilungschancen. Jakob Eberhard, Chefarzt der Frauenklinik Frauenfeld am Thurgauischen Kantonsspital, und Peter Jaeger, Chefarzt der Urologischen Klinik am Kantonsspital Winterthur, klären die wichtigsten Fragen.

** von Viviane Schwizer*

Zuerst gilt es, ein Missverständnis zu klären: Harnverlust, Blasenstörungen, Beckenbodenschwäche und Beschwerden im Intimbereich – etwa Reizzustände, Juckreiz und Brennen im Scheideneingang sowie Infektionen – betreffen nicht nur ältere Frauen. Auch jüngere Frauen kennen häufig entsprechende Probleme. Jakob Eberhard, Chefarzt der Frauenklinik Frauenfeld am Thurgauischen Kantonsspital, sagt sogar: «Blasenbeschwerden zählen zu den häufigsten Frauenkrankheiten, die bei fast jeder Frau im Laufe ihres Lebens behandlungsbedürftig werden.»

Verschiedene Formen von Inkontinenz

Fachleute unterscheiden verschiedene Formen von Inkontinenz: Urgeinkontinenz (urgent = frz. dringend) liegt vor, wenn der Harndrang so stark ist, dass Urin abgeht, bevor die Toilette erreicht wird. Reizblasenbeschwerden: Bei starkem, oft schmerzhaftem Harndrang und häufigen Blasenentleerungen mit nur kleinen Harnmengen. Stressinkontinenz: Urinverlust beim Heben von Lasten («Poschtitasche»), beim Turnen, Joggen, Bergabgehen, Niesen, Husten oder Lachen etc. Tritt häufig nach Schwangerschaften, nach Geburten, bei Hormonmangel oder infolge angeborener Bindegewebsschwäche auf.

Ursachen für Blasenbeschwerden

Eine Ursache der Reizblase und Dranginkontinenz können auch Blasenentzündungen sein: Sie entstehen, wenn Bakterien, Viren und Pilze durch die Harnröhre aufsteigen, sich in der Blase einnisten und vermehren. Gründe sind ein ungenügender Harnröhrenverschluss, zum Beispiel bei zu dünner Schleimhaut, der infolge eines Mangels an Hormon Östrogen auftreten kann. Auch zu kleine Trinkmengen können laut Eberhard «das wichtige Ausspülen der Bakterien aus der Blase und der Harnröhre beeinträchtigen». Weiter spielen die Abwehrschwäche der Schleimhäute und eine ungünstige Intimpflege bei der Anfälligkeit für Entzündungen eine wichtige Rolle. Besonders bei Reizblasenbeschwerden, bei Narben und Verengungen in der Scheide kann es beim Geschlechtsverkehr zu Entzündungsrückfällen kommen. Auf Infektionen anfällige Frauen haben laut dem Facharzt oft schon unzählige Behandlungen durchgeführt, oft nur mit kurzem Erfolg. Eberhard dazu: «Die ständig wiederkehrenden Beschwerden treiben viele Frauen fast zur Verzweiflung. Nur eine wirksame Behandlung und anschliessend eine lebenslange Vorbeugung durch geeignete Intimpflege können Abhilfe schaffen.»

Anspruchsvolle Behandlung

Besonders wichtig ist laut Sr. Marlies von Siebenthal, die ebenfalls im Zentrum für Blasenbeschwerden am Kantonsspital Frauenfeld arbeitet, die Vorbeugung und Behandlung von Blasenentzündungen. Sie richtet sich nach der Ursache der Beschwerden und ist meist vielschichtig. Grundsätzlich gilt es, bei Blasenbeschwerden viel zu trinken. Die Harnmenge soll pro 24 Stunden auf 1500 bis 2500 Milliliter ansteigen. Mit dem Gang zur Toilette ist dabei so lange abzuwarten, dass die Harnmenge pro Blasenentleerung durchschnittlich etwa 300 Milliliter beträgt. Dies entspricht etwa sechs Blasenentleerungen (Miktionen) pro 24 Stunden. Dabei soll der Harnstrahl nicht unterbrochen werden und die Blase ist möglichst sorgfältig zu entleeren.
Bei Östrogenmangel können zudem östrogenhaltige Cremen den Schleimhaut-Wiederaufbau fördern. Nach der Menopause (letzter Regelblutung) reicht die lokale Anwendung jedoch meistens nicht mehr aus, um die Beschwerden zu beheben. Jakob Eberhard dazu: «Vorteilhaft ist nach den Wechseljahren immer auch eine ganzheitliche Hormonanwendung mit Tabletten, Pflaster oder Gel.»

Gezieltes Beckenbodentraining

Besonders bei Stressinkontinenz hilft konsequentes Beckenbodentraining (4- bis 5-mal täglich, je 10 Wie-

Oft fällt es schwer, über Beschwerden im Intimbereich zu reden. Doch Früherkennung ist wichtig.

Illustration: Mo Richner, Dottikon

Naturheilkunde hilft bei Blasenbeschwerden

Geeignet sind vor allem Teemischungen mit entsprechenden Heilpflanzen und Spagyriktropfen:

- Bei Blasen- und Nierenentzündungen: Bärentraubenblätter
- Zum Wassertreiben: Birkenblätter, Brennessel, Goldrute, Schachtelhalm
- Bei Reizblasenbeschwerden: Kürbissamen, Sonnenhut, Kamille, Pestwurz
- Bei chronischer Reizblase: Johanniskraut, Baldrian
- Bei Entzündungen im Intimbereich: Hilfreich ist, ätherisches Teebaumöl tropfenweise anzuwenden und entweder Fettsalben, Emulsionen oder Cremen beizumischen
- Preiselbeersaft bewährt sich vor allem in der Prävention von Blasenentzündungen

Bei längerer Dauer der Beschwerden oder bei Rückfällen unbedingt Arzt oder Ärztin um Rat fragen.

derholungen). Das Training ist in der Regel in drei Stufen aufgebaut: Wahrnehmung der Beckenbodenmuskeln; Erlernen, wie sie trainiert werden; Kräftigung des Beckenbodens durch ständiges Training. An vielen Orten erteilen Physiotherapeutinnen Kurse für Beckenbodentraining. (Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke nach den Kursen.) Die Kurskosten werden evtl. von den Krankenkassen übernommen (bei der Kasse nachfragen lohnt sich). Die Physiotherapeutin kann verschiedene Trainingshilfen empfehlen (etwa Kugeln, Konen, Elektrostimulation) und den Behandlungserfolg mit Biofeedback-Geräten prüfen.

Zur konservativen Behandlung von Inkontinenz- und Senkungsbeschwerden gehört auch der Einsatz von Pessaren, das heisst Ringe, Würfel oder tamponähnlicheSchaumstoffe, die entweder über den ganzen Tag oder nur während sportlicher Betätigung in die Scheide eingelegt werden.

Oder halt doch operieren?

Falls eine mehrmonatige Behandlung der Blasenbeschwerden durch Trink- und Blasentraining, durch Hormone, durch Beckenbodenübungen, durch bessere Intimpflege und – bei Entzündungen – zusätzlich durch Antibiotika nicht zur Heilung führt, sollte mit spezifischen Untersuchungen geklärt werden, ob andere Behandlungen weiterhelfen.

Bei Stressinkontinenz kann zum Beispiel mit einer kleinen Operation, mit der Einlage eines so genannten TVT-Bändchens in örtlicher Betäubung, eine andauernde Besserung erreicht werden. Bei Senkungsbeschwerden sind grössere Operationen notwendig. Reizblasen- und Dranginkontinenzbeschwerden lassen sich aber nicht durch Operationen behandeln.

** Viviane Schwizer ist freie Journalistin in Horgen.*

Die Broschüre
«Harnverlust und Blasenbeschwerden der Frau»
kann gratis, mit einem adressierten und frankierten Rückantwort-Kuvert (Format C5, also doppelte Postkartengrösse) unter folgender Adresse bestellt werden:

Sekretariat Frauenklinik
Zentrum für Blasenbeschwerden
Kantonsspital / Postfach
8501 Frauenfeld