Patienteninformation

Deutsch

Symptomen der überaktiven Blase

eauPI
Patient Information

Inhaltsverzeichnis

Was ist die Harnblase? 3
Was sind die Symptome einer überaktiven Blase? 3
Was verursacht Symptome der überaktiven Blase? 3

Diagnostik der überaktiven Blase 3

Selbsthilfemaßnahmen bei überaktiver Blase 4
Ratschläge zur Lebensführung 4

Medikamentöse Therapie der überaktiven Blase 4

Reservetherapie der überaktiven Blase 5

Mit überaktiver Blase leben 5
Hilfe suchen 5
Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen sollten 5

Glossar 6

Diese Informationen wurden zuletzt im Januar 2014 überarbeitet.

Diese Brochure enthält allgemeine Informationen über überaktiven Blase. Wenn Sie spezielle Fragen zu Ihrer eigenen medizinischen Situation haben, sollten Sie Ihren Arzt oder andere professionelle Gesundheitsdienstleister ansprechen. Keine Broschüre kann ein persönliches Gespräch mit Ihrem Arzt ersetzen.

Diese Informationsbroschüre wurde von der Europäischen Gesellschaft für Urologie (EAU) erstellt. Die Inhalte dieser Broschüre stimmen mit den Leitlinien der EAU überein.

Sie können diese und weitere Informationen zu urologischen Krankheitsbildern auf unserer Internetseite abrufen: http://patients.uroweb.org

Mitwirkende Autoren:

Prof. Christopher Chapple	Sheffield, United Kingdom
Prof. Stavros Gravas	Larissa, Greece
Dr. Nadir Osman	Sheffield, United Kingdom

ASKLEPIOS Gemeinsam für Gesundheit

Die Übersetzung dieser Broschüre wurde unterstützt durch die Asklepios Kliniken.

Symptomen der überaktiven Blase

Was ist die Harnblase?

Die Harnblase ist ein Organ, das den in den Nieren produzierten Urin speichert. Sie besteht aus einem beutelförmigen Muskel, der etwa 500 Milliliter Urin fassen kann (**Abb. 1a und b**).

Die meisten Menschen spüren die Füllung ihrer Harnblase, wenn sie etwa zur Hälfte gefüllt ist. Um die Blase zu entleeren, müssen Sie in der Lage sein, sich zu entspannen. Das heißt für gewöhnlich, sich in einer passenden Umgebung aufzuhalten, also einer Toilette oder in einem privaten Raum. Das Gehirn sendet dann das Signal an die Blase, mit dem Herauspressen des Urins zu beginnen.

Wie häufig Sie Wasser lassen, hängt von vielen Faktoren ab – vor allem aber davon, wieviel Sie trinken. Die meisten Menschen urinieren seltener als acht Mal am Tag und höchstens einmal während der Nacht.

Was sind die Symptome einer überaktiven Blase?

Die Symptome der überaktiven Blase sind eine Sammlung von Urinspeichersymptomen. Zu den Speichersymptomen zählen:

- Plötzlicher Harndrang, der sich nur schwierig aufschieben lässt
- Jeglicher unfreiwillige Urinverlust
- Das Bedürfnis, öfter als gewöhnlich Wasser zu lassen
- Das Bedürfnis, nachts aufzuwachen, um zu urinieren

Symptome einer überaktiven Blase sind verbreitet und können Männer und Frauen betreffen. 10-20% aller Menschen sind irgendwann im Laufe ihres Lebens davon betroffen.

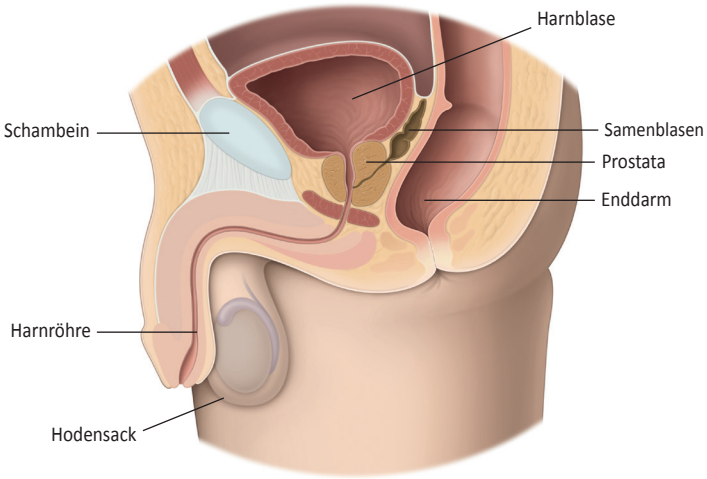
Was verursacht Symptome der überaktiven Blase?

Symptome der überaktiven Blase können verschiedene Ursachen haben:

- Einige Patienten leiden unter plötzlichen und spontanen Kontraktionen ihrer Blasenmuskulatur
- Einige Menschen reagieren empfindlicher auf das Füllungsgefühl ihrer Blase
- In manchen Fällen produzieren die Nieren in der Nacht zu viel Urin, was zu einer Nykturie führt. Dies kann mit dem fortgeschrittenen Alter der Betroffenen zusammenhängen oder mit bestimmten Begleiterkrankungen
- Manche Menschen haben eine kleinere Blase, die ihre Kapazität schneller erreicht. Aber das ist nicht sehr häufig

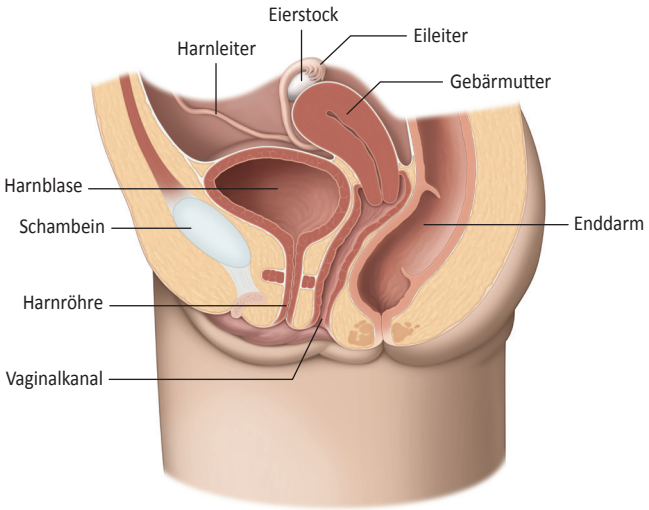
Diagnostik der überaktiven Blase

Der Arzt führt eine Reihe von Tests durch, um die Ursache Ihrer Symptome herauszufinden. Das wird als Diagnostik bezeichnet. Symptome einer überaktiven Blase können auf



eau ©2018 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

Abb. 1a: Der untere Harntrakt des Mannes.



eau ©2018 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

Abb. 1b: Der untere Harntrakt der Frau.

* Die unterstrichenen Begriffe sind im Glossar aufgeführt.

andere Erkrankungen hinweisen. Zur Diagnostik gehört auch das Ausschließen anderer möglicher Erklärungen für die Symptome, wie Harnwegsinfektionen oder Diabetes mellitus.

Zunächst wird der Arzt oder die Pflegekraft Ihre Krankheitsgeschichte erfragen und eine körperliche Untersuchung durchführen. Bei Bedarf folgen weitere Tests.

Dieser Abschnitt enthält allgemeine Informationen über die Diagnostik der überaktiven Blase. Die Voraussetzungen können von Land zu Land unterschiedlich sein.

Selbsthilfemaßnahmen bei überaktiver Blase

Die Symptome der überaktiven Blase sind oft belastend aber nicht lebensbedrohend. Sie können für lange Zeit anhalten und es gibt keine einfache Heilung. Es stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Als erster Schritt werden meist Selbsthilfemaßnahmen vorgeschlagen. Es ist üblich, verschiedene Behandlungsmöglichkeiten auszuprobieren, um die für Ihre persönliche Situation geeignetste herauszufinden. Sie können dieses Thema mit Ihrem Arzt besprechen.

Ihre Symptome können Sie aktiv beeinflussen. Die folgenden Selbsthilfemaßnahmen können Ihnen dabei helfen:

- Gemeinsam mit Ihrem Arzt können Sie besprechen, wann, was und wie viel Sie trinken sollten
- Stellt Urinverlust ein Problem dar, kann Ihr Arzt Ihnen das Tragen einer saugfähigen Vorlage empfehlen, die ein Durchnässen Ihrer Kleidung verhindert
- Wenn Ihr Arzt es empfiehlt, versuchen Sie den Urin immer länger anzuhalten, sobald Sie den Drang zum Wasserlassen verspüren. Dies wird Ihre Blase trainieren und schrittweise die Zeit zwischen den Toilettengängen verlängern
- Die Beckenbodenmuskeln können mit dem Alter schwächer werden. Das Zusammenziehen der Beckenbodenmuskeln, bekannt als Kegel-Übung, kann Ihnen helfen, den dringenden Harndrang zu unterdrücken und die Muskelkraft wiederaufzubauen

Ratschläge zur Lebensführung

Zusätzlich können Änderungen Ihrer allgemeinen Lebensführung helfen, Ihre Symptome zu beherrschen und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

- Trinken Sie mindestens 1-1.5 Liter pro Tag und fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie auch mehr trinken können
- Trinken Sie mehr, wenn Sie in einer heißen Klimazone leben oder sich viel körperlich anstrengen
- Trinken Sie weniger vor und während langer Reisen
- Trinken Sie weniger am Abend, um nächtliches Wasserlassen zu vermeiden
- Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Koffeinkonsum, da sie die Urinproduktion steigern und die Harnblase irritieren
- Bestimmte Nahrungsmittel können die Harnblase irritieren und die Symptome einer überaktiven Blase verschlimmern. Es kann hilfreich sein, künstliche Süßstoffe, scharfe Speisen, Zitrusfrüchte und -säfte, Koffein und Softdrinks zu meiden
- Erhalten Sie ein gesundes Körpergewicht (Ihr Body-Mass-Index sollte zwischen 18-25 kg/m2 liegen). Eine Gewichtsreduktion kann zu einer Verbesserung Ihrer Urinverlust-Symptome führen

Medikamentöse Therapie der überaktiven Blase

Bei etwa einem Drittel der Patienten führen die Selbsthilfemaßnahmen nicht zum Erfolg (siehe Selbsthilfemaßnahmen bei überaktiver Blase). Verbessern Selbsthilfemaßnahmen Ihre Beschwerden nicht, kann Ihr Arzt eine medikamentöse Therapie vorschlagen. Dieses Kapitel beschreibt verschiedene Arzneimittelgruppen. Gemeinsam mit Ihrem Arzt können Sie entscheiden, welcher Ansatz für Sie der beste ist.

Faktoren, die diese Entscheidung beeinflussen, sind unter anderem:

- Ihre Symptome
- Ihre Krankengeschichte
- Alle anderen Medikamente, die Sie einnehmen
- In Ihrem Land verfügbare Medikamente
- Ihre persönlichen Vorlieben und Werte

Dieses Kapitel bietet allgemeine Information über die Arzneimitteltherapie der Symptome der überaktiven Blase. Die Voraussetzungen dafür können sich von Land zu Land unterscheiden.

Es gibt mehrere Gruppen von Medikamenten, die zur Behandlung von Symptomen der überaktiven Blase eingesetzt werden:

- Muskarin-Rezeptor-Antagonisten
- Beta-3 Agonisten
- Desmopressin

* Die unterstrichenen Begriffe sind im Glossar aufgeführt.

Reservetherapie der überaktiven Blase

Manchmal reichen die vom Arzt verschriebenen Medikamente nicht aus, um Ihre Symptome zu lindern. In diesen Fällen stehen andere Therapieoptionen zur Verfügung. Gemeinsam mit Ihrem Arzt können Sie entscheiden, welcher der beste Ansatz für Sie ist.

Dieses Kapitel enthält allgemeine Informationen über die Reservetherapie von Symptomen der überaktiven Blase und die Voraussetzungen dafür können sich in verschiedenen Ländern unterschieden.

Gebräuchliche Therapieoptionen für Symptome der überaktiven Blase sind:

- Injektion von Botulinumtoxin in die Harnblase
- Nervenstimulation, auch als Neuromodulation bekannt
- Operationen zur Vergrößerung des Blasenvolumens

Mit überaktiver Blase leben

Auch wenn die Symptome der überaktiven Blase nicht lebensbedrohend sind, haben sie für gewöhnlich einen negativen Einfluss auf Ihre Lebensqualität. Jeder Mensch geht anders mit seinen Symptomen und möglichen Nebenwirkungen der Therapie um. Ihre persönlichen Vorlieben und Werte sowie der Einfluss, den Symptome der überaktiven Blase auf Ihr tägliches Leben sind nicht zu unterschätzen.

Lebensqualität umfasst sowohl körperliche als auch psychologische Gesundheit. Es ist wichtig, sich nicht nur gesund, sondern auch frei von dem psychologischen Druck zu fühlen, mit Symptomen der überaktiven Blase zu leben.

Symptome wie Harndrang oder das Bedürfnis, häufig Wasser zu lassen, werden vermutlich einen negativen Effekt auf Ihre Lebensqualität haben. Wer an Symptomen der überaktiven Blase leidet, muss vor dem Verlassen des Hauses oft die Standorte von Toiletten recherchieren und ist versucht, Aktivitäten gänzlich zu vermeiden. Der Schlafmangel durch nächtliches Wasserlassen kann darüber hinaus Ihren Energiespiegel senken und so das Aufrechterhalten Ihrer täglichen Aktivitäten erschweren. Führt Harndrang zu Urinverlust, kann das zu peinlichen Situationen führen und Ihre Selbstachtung beeinträchtigen.

Nützlicher Link
Lesen Sie mehr über Kontinenzprodukte wie verschiedene Arten von Vorlagen auf der Website „Continence Product Advisor“:
http://www.continenceproductadvisor.org/

Diese Probleme können auch Ihre Angehörigen belasten. So kann zum Beispiel Ihr Partner durch Ihre nächtlichen T oilettenbesuche immer wieder aufwachen. Es kann sein, dass Sie wegen Ihrer Symptome der überaktiven Blase gesellschaftliche Aktivitäten meiden. Dies kann auch das gesellschaftliche Leben Ihres Partners beeinträchtigen und zu einem Gefühl der Vereinsamung führen, welches Sie und Ihre Angehörigen davon abhält, Ihr Leben in vollem Umfang zu genießen.

Es gibt viele Wege, die Symptome unter Kontrolle zu halten. Sie sollten Sie nicht davon abhalten, glückliche Beziehungen zu führen und am gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben Ihrer Gemeinschaft teilzunehmen. Suchen Sie Hilfe, wenn Ihre Symptome Sie belasten: Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, einen Allgemeinmediziner oder einen Urologen.

Hilfe suchen

Symptome der überaktiven Blase treten mit steigendem Alter häufiger auf. Dennoch sollten sie nicht als normale Alterserscheinung angesehen werden oder als unbehandelbar. Wenn Sie belastende Symptome haben, ist es wichtig, dass Sie zu Ihrem Arzt gehen und sich nicht scheuen, mit ihm über Ihre Situation zu sprechen.

Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen sollten

Auch wenn die EAU-Patienteninformationen für die meisten Menschen mit Symptomen der überaktiven Blase relevant sind, können Sie spezifische Fragen zu Ihrer individuellen Situation haben. Ihr Arzt ist der richtige Ansprechpartner für diese Fragen. Es kann hilfreich sein, eine Liste der zu klärenden Fragen vorzubereiten, bevor Sie zum Arzt gehen.

Beispiele für Fragen, die Sie stellen könnten:

- Warum habe ich dieses Problem entwickelt?
- Was wird in den nächsten Monaten und Jahren passieren, wenn ich mich gegen eine Therapie entscheide?
- Was wird in den nächsten Monaten und Jahren passieren, wenn ich mich für eine Behandlung entscheide?
- Welche Behandlungsmöglichkeit empfehlen Sie mir?
- Was kann ich von der Therapie erwarten?
- Welche Nebenwirkungen oder Risiken können bei dieser Behandlung auftreten?
- Wie lange muss ich behandelt werden?

* Die unterstrichenen Begriffe sind im Glossar aufgeführt.

Glossar

Harnblase
Organ, das den Urin aus den Nieren sammelt (siehe auch Nieren).

Harndrang
Plötzlich auftretende, schwierig aufzuschiebende Notwendigkeit, Wasser zu lassen. Auch als Drang bekannt.

Harnfrequenz
Die Notwendigkeit, öfter als üblich Wasser zu lassen, im Allgemeinen öfter als acht Mal pro Tag.

Harninkontinenz
Unfreiwilliger Urinverlust.

LUTS
engl. „Lower urinary tract symptoms“: Sammelbegriff für Symptome, die auf eine Reihe von Erkrankungen des unteren Harntrakts hinweisen.

Nieren
Zwei bohnenförmige Organe an der Rückseite der Bauchhöhle, die das Blut filtern und den Urin produzieren.

Nykturie
Ein- oder mehrmaliges Aufwachen während der Nacht um Wasser zu lassen.

European Association of Urology
PO Box 30016
NL-6803 AA ARNHEM
The Netherlands

e-Mail: info@uroweb.org
Website: patients.uroweb.org