

Harnblase – Beckenboden

Unsere Harnblase hat zwei Aufgaben: Sie muss den Urin speichern und bei Bedarf ausscheiden. In der Speicherphase ist der Blasenmuskel, der die Blasenwand bildet entspannt, so dass sich die Blase füllen kann. Damit der Urin nicht durch die Harnröhre abfließt, ist in dieser Phase der Blasenschließmuskel angespannt, wodurch die Harnblase abgedichtet ist. Soll der Urin entleert werden, zieht sich die Muskulatur der Blasenwand zusammen und der Schließmuskel der Harnröhre erschlafft. Koordiniert wird dieses Zusammenspiel der Muskeln über Nerven, die ihre Impulse von Gehirn und Rückenmark erhalten. Vielfältige Ursachen können dieses aufeinander abgestimmte System stören, wodurch dann eine Harninkontinenz entsteht. Falls Sie auch zu den Betroffenen gehören, sollten Sie unbedingt Ihre Blasen- und Beckenbodenmuskulatur trainieren, sodass Ihre Blase wieder fest verschlossen wird. Ehe Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie zunächst ein Gefühl für die Beckenbodenmuskulatur bekommen. Halten Sie dazu während des Wasserlassens den Harnstrahl etwa eine halbe Minute lang an, und lassen Sie den Urin anschließen weiterlaufen. Machen Sie diese Übung nur einmal, um Ihre Beckenbodenmuskulatur zu spüren. Für Ihre tägliche Beckenboden-Stärkung haben sich die folgenden Übungen bewährt:

1. Aftermuskeln-Anspannen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und machen Sie den Rücken etwas rund. Spannen Sie die Muskeln um den After fest an und ziehen Sie den After dabei nach oben. Halten Sie die Spannung und zählen Sie beim Ausatmen bis zehn. Lassen Sie nun wieder locker.

2. Harnröhrenmuskeln-Anspannen

Kippen Sie nun Ihr Becken nach vorne, so dass ein Hohlkreuz entsteht. Atmen Sie ein und spannen Sie dabei die Muskeln rund um die Harnröhre kräftig an. Zählen Sie beim Ausatmen bis zehn und entspannen Sie anschließend die Muskeln.

Machen Sie dieses Training einmal täglich, wobei Sie jede Übung 10-mal wiederholen. Dieses Training ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

So können Sie Ihre Blase "erziehen"

Führen Sie zunächst ein so genanntes Miktions-Tagebuch, in dem Sie jeden Toilettengang und die aufgenommenen Trinkmengen notieren. Beginnen Sie dann, die Blasenentleerung bei Harndrang jedes Mal ein wenig hinauszuzögern. Warten Sie zunächst fünf Minuten und steigern Sie nach einigen Tagen die Wartezeit um weitere fünf Minuten. Zögern Sie auf diese Weise die Blasenentleerung immer weiter hinaus. Sie müssen sich keine Sorgen machen, dass Ihre Blase dabei Schaden nehmen könnte. Im Gegenteil: Durch dieses Training lernt sie wieder, sich an einen normalen Füllungs Zustand zu gewöhnen und nicht schon auf die geringste Füllung mit Harndrang zu reagieren.

Ein Tipp zur schnellen Linderung des Harndrangs: Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und unten. Dadurch ändern sich die Druckverhältnisse im Unterbauch und der Harndrang lässt nach.

Bis Sie durch die unterschiedlichen Trainingsmethoden den gewünschten Erfolg erzielt haben, sollten Sie auf peinliche Hygiene achten. Wenn der Urin längere Zeit auf die Haut einwirkt, kann es zu Reizungen und Infektionen kommen. Waschen Sie den Intimbereich daher jedes Mal, wenn Sie unfreiwilligen Harnabgang bemerken. Behelfen Sie sich auch nicht mit normalen Monatsbinden sondern verwenden Sie bei Bedarf spezielle Inkontinenzbinden, da diese die Feuchtigkeit besser binden und einer Geruchsbildung entgegenwirken. Auf ärztliche Verordnung werden diese Hilfsmittel auch von Ihrer Krankenkasse erstattet.