

- Ultraschall von Nieren, Blase und Prostata
- Harnstrahlungsmessung (Blasenentleerung in eine Spezialtoilette)
- ultraschallgesteuerte Restharnbestimmung

### ■ Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

**Die Behandlungsmöglichkeiten richten sich nach der Grunderkrankung.** Bei überaktiver Blase helfen Medikamente mit Wirkung auf die Speicherfunktion der Blase. Am häufigsten kommen sogenannte Antimuskarinika zum Einsatz. Sie können verhindern, dass sich der Blasenmuskel willkürlich zusammenzieht und so das falsche Signal »Blase voll« gesendet wird. Die Blase verbleibt in Ruhe, was die Beschwerden bereits in den ersten Wochen der Einnahme deutlich mindert. Nebenwirkung solcher Medikamente kann u.a. Mundtrockenheit sein. Hier hilft das Lutschen von Bonbons oder das Ausspülen mit Wasser oder Zitronensaft. Diese Nebenwirkung klingt bei längerfristiger Einnahme in der Regel ab.

Ältere Wirkstoffe, vor allem Oxybutinin, können die Gedächtnisleistung negativ beeinflussen. Sie sollten daher bei älteren Menschen nicht mehr eingesetzt werden. Moderne Wirkstoffe sind in der Regel besser verträglich.

Prostatamittel sind bei überaktiver Blase nur sehr eingeschränkt wirksam, eine Kombination von Prostatamitteln und Medikamenten gegen eine überaktive Blase ist dann sinnvoll, wenn beide Erkrankungen vorliegen.

Bei Prostataleiden können Prostatamittel helfen, wenn die Blasenentleerung nicht allzu sehr beeinträchtigt ist. Sogenannte alpha1-Rezeptorenblocker sind die am häufigsten eingesetzten Mittel. Sie wirken in der Blase und der Prostata. Andere Medikamente verkleinern die Prostata (5-alpha-Reduktasehemmer). Manchmal ist auch eine Kombination dieser Wirkstoffe sinnvoll. Die Wirksamkeit von pflanzlichen Prostatamitteln ist umstritten.

### Übrigens:

Eine Therapie der überaktiven Blase mit Medikamenten ist dann besonders wirksam, wenn sie mit Verhaltensänderungen kombiniert wird!

### ■ Was können Sie selber tun?

Bei einigen Erkrankungen und bei milden Beschwerdenverläufen kann man oft auch selber etwas tun, um seine Blasenprobleme besser in den Griff zu bekommen:

- Ein gezieltes Toilettentraining kann Ihnen helfen, die Selbstkontrolle Ihrer Blasenfunktion zu verbessern. Dabei trainieren Sie, die Zeiten zwischen den Toilettengängen nach und nach aktiv zu verlängern.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt gegebenenfalls die Zeitpunkte der Einnahme von Medikamenten, die die Blasenentleerung beeinflussen, z.B. harnreibende Mittel in der Blutdrucktherapie. Eine Festlegung der Einnahmezeiten durch den Arzt, manchmal auch eine Umstellung auf andere Wirkstoffe, kann sich positiv auswirken.
- Vermeiden oder reduzieren Sie gegebenenfalls Koffein oder Alkohol, diese Stoffe verstärken Harndrang und Urinausscheidung.



### ■ Und wenn das alles nichts hilft?

Sollten weder Verhaltensänderung noch Medikamente oder eine Kombination Ihnen weiterhelfen, kann ein operativer Eingriff eventuell den gewünschten Erfolg bringen. Welche Möglichkeiten es gibt, erklärt Ihnen Ihr Arzt ganz genau.

### ■ Hilfe finden:

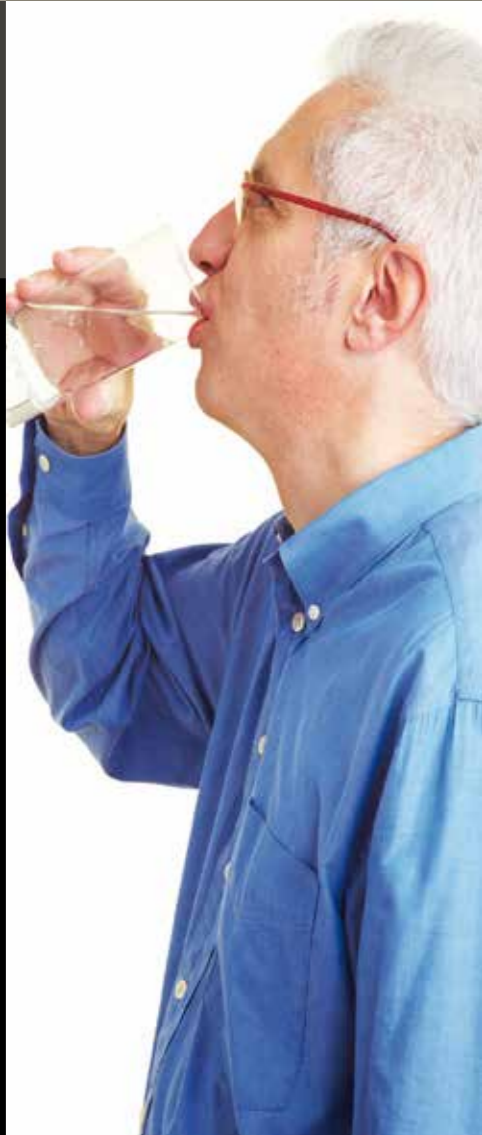
Suchen Sie sich unter Umständen die Hilfe einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe und profitieren Sie von den Erfahrungen, die andere gemacht haben. Unter [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de) finden Sie hilfreiche Adressen.

**Bleiben Sie gelassen und lassen Sie Ihr Leben nicht von Ihrer Blase bestimmen!**

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch! Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle Patientenberatung anbieten können. Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrem Hausarzt.



# Störender Harndrang



### Impressum

Männergesundheits 11 – Störender Harndrang, Stand 2014

### Herausgeber

Stiftung Männergesundheits  
Leipziger Straße 116  
10117 Berlin  
Telefon: 030 652126 0  
Telefax: 030 652126 112  
E-Mail: [info@stiftung-maennergesundheits.de](mailto:info@stiftung-maennergesundheits.de)  
[www.stiftung-maennergesundheits.de](http://www.stiftung-maennergesundheits.de)

### Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. Richard Berges  
Facharzt für Urologie  
PAN Klinik Köln

### Redaktion

Juliane Dylus

### Gestaltung

Klapproth + Koch

### Fotos

© Robert Kneschke – fotolia.com  
© eyetronic – fotolia.com  
© Innovated Captures – fotolia.com  
© arsdigital – fotolia.com  
© goodluz – fotolia.com

### Patenschaft

Bayer Vital GmbH Deutschland

# Störender Harndrang

Harndrang, Blasenschwäche, Prostatabeschwerden

## ■ Immer dieser Harndrang

Kennen Sie das? Sie fühlen sich nur sicher, wenn eine Toilette in Ihrer Nähe ist? Sie verspüren ständigen Harndrang? Sie können nicht mehr durchschlafen, weil Sie ständig zur Toilette müssen? Vielleicht leiden Sie an einer überaktiven Blase, vielleicht an einer vergrößerten Prostata. Betroffen davon sind rund 30 Prozent aller Männer zwischen 50 und 80, so wie Sie.

Trotz der vielen Betroffenen wird wenig darüber gesprochen. Lassen Sie sich nicht von Ihrer Blase einschränken. Gehen Sie offensiv mit dem Problem um. Reden Sie mit Ihrem Arzt darüber. Man kann Ihnen helfen. Nicht zuletzt liegt es in Ihrer Hand: Werden Sie wieder Herr Ihrer Blase und nicht die Blase Herr über Sie.

## ■ So funktioniert die gesunde Blase

Die Blase ist ein Muskelschlauch mit zwei wesentlichen Funktionen, nämlich »Urin aufnehmen und speichern«, die **Speicherfunktion**, und »Urin entleeren«, die **Entleerungsfunktion**.

Urin wird von den Nieren über die Harnleiter in die Blase transportiert. Er wird dort gespeichert, indem sich die Blase willkürlich bis zu einem bestimmten Volumen ausdehnt. Durchschnittlich kann sie 400 bis 700 ml aufnehmen. Hat sie eine gewisse Füllmenge erreicht, melden Sensoren in der Blasenwand bestimmten Nervenzellen im Rückenmark, dass die Blase entleert werden sollte. Wir empfinden das als Harndrang, den wir in der Regel zunächst willentlich unterdrücken können.

Bei weiterer Füllung werden die Signale stärker und häufiger, der Harndrang nimmt zu und kann schließlich nicht mehr unterdrückt werden, wir müssen zur Toilette. In der Entleerungsphase zieht sich der Blasenmuskel zusammen und der Schließmuskel öffnet sich. Der Urin wird nun unter Muskelkraft mit kräftigem Harnstrahl ausgetrieben.



## ■ Woher kommen die Beschwerden?

Eine gesunde Blasenfunktion basiert auf dem perfekten Zusammenspiel von Nervenimpulsen und funktionierendem Blasen- und Schließmuskel. Erkrankungen der Blase und Erkrankungen der nachgeschalteten Organe, der Harnröhre, des Beckenbodens oder der Prostata führen zu Störungen der Blasenentleerung und rückkoppelnd auch zu Speicherstörungen.

Der Unterteilung in Speicher- und Entleerungsfunktion der Blase folgt die Einteilung der Symptome, die einzeln oder kombiniert auftreten können.

### Speichersymptome

- starker und schwer zurückzuhaltender Harndrang
- häufige Toilettengänge am Tage
- nur kleine Mengen Urin werden abgegeben
- vermehrtes nächtliches Wasserlassen
- Dranginkontinenz = starker nicht zu kontrollierender Harndrang mit ungewolltem Urinverlust

### Entleerungssymptome

- verzögerter Beginn des Harnflusses
- schwacher Harnstrahl
- der Harnstrahl ist nicht gleichmäßig, sondern »stottert«
- man muss pressen um die Blase zu entleeren

Hinzukommen können Symptome, die vor allem nach dem Wasserlassen auftreten, wie unangenehmes Nachtröpfeln oder das Gefühl, die Blase sei nicht richtig leer (Restharngefühl).

## ■ Welche Ursachen können Ihre Beschwerden haben?

Die Ursachen von Speicher- oder Entleerungssymptomen sind komplex und erfordern eine genaue Untersuchung beim Arzt. Folgende Erkrankungen führen am häufigsten zu Blasenbeschwerden:

### Ursachen für Speichersymptome

- Blasenentzündungen, Entzündungen der Harnröhre oder der Prostata.

- Besonders häufig bei den Speichersymptomen ist das nächtliche Wasserlassen »Nykturie«. Ursachen für die Nykturie sind oft Restharn bei Prostatavergrößerung, Herzprobleme oder eine gestörte Flüssigkeitsregulation durch Nebennierenhormone.

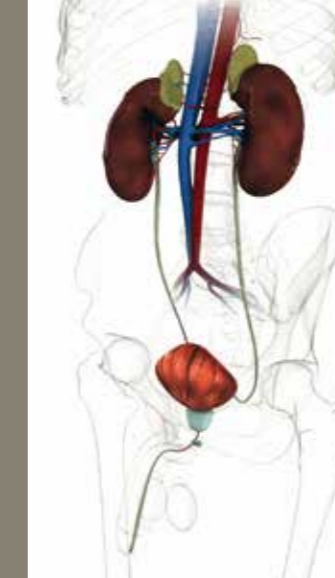
### Ursachen für Entleerungssymptome

- Eine gutartig vergrößerte Prostata kann zu einem schlechten Harnstrahl führen.
- Eine Erkrankung des Blasenmuskels führt zu einem schwachen Harnstrahl.
- Eine verletzungsbedingte oder entzündungsbedingte Narbe in der Harnröhre kann zu Entleerungssymptomen führen.

Zuletzt seien noch Medikamente genannt, deren Wirkungen (z.B. harntreibende Mittel in der Blutdrucktherapie) oder Nebenwirkungen (z.B. Psychopharmaka, einige Schmerzmittel) das Wasserlassen beeinflussen können.

### Vom Symptom zur Erkrankung

Bei der Bandbreite der möglichen Ursachen und der unterschiedlichen Ausprägung der einzelnen Speicher- und Entleerungssymptome ist es kaum verwunderlich, dass die Begriffe »Blasenschwäche«, »Prostataleiden« oder »Inkontinenz« das wirklich zugrundeliegende Problem nicht immer richtig beschreiben. Letztlich kann nur eine genaue urologische Untersuchung aller beteiligten Organe klären, woher die Beschwerden kommen.



Die häufigsten Erkrankungen, die beim Mann zu Blasenbeschwerden führen, sind:

### In der Blase (Muskulatur Gefäße oder Nerven)

- Die Überaktive Blase (Speichersymptome)
- Blasenentzündung (Speichersymptome)
- Blasenkrebs (Speichersymptome)
- Schädigung der Durchblutung bei Diabetes mellitus (Speichersymptome)
- Nervenschädigungen bei Bandscheibenproblemen, Querschnitt-Verletzungen, multipler Sklerose u.a. (Speicher- und Entleerungssymptome)
- Blasensteine (vorwiegend Speichersymptome)

### Erkrankungen der Prostata

- Gutartige Vergrößerung mit Einengung der Harnröhre (Entleerungssymptome, Symptome nach dem Wasserlassen, rückkoppelnd Speichersymptome)
- Entzündung (Speichersymptome)
- Fortgeschrittener Prostatakrebs (Entleerungssymptome)

## ■ Was erwartet Sie beim Arzt?

Haben Sie keine Angst vor den notwendigen Untersuchungen, sie sind nicht schmerzhaft. An erster Stelle steht ein ausführliches Gespräch. Wichtig ist auch festzuhalten, welche Medikamente Sie einnehmen, denn viele Wirkstoffe beeinflussen die Blasenentleerung (s.o.). Ggf. wird man Sie bitten, Fragebögen auszufüllen, die helfen sollen, Ihre subjektiv empfundenen Beschwerden und den dadurch bedingten Leidensdruck besser einzuschätzen. Mit einem Blasentagebuch erfassen Sie die genaue Trink- und Urinmenge. Das hilft Ihnen und Ihrem Arzt, Ihre Blasenfunktion zu protokollieren und einzuschätzen. Schreiben Sie am besten im Vorfeld alle wichtigen Fragen auf, die Sie Ihrem Arzt stellen möchten. So bleibt nichts unbeantwortet.

### Danach folgen weitere wenig belastende Untersuchungen

- Körperliche Untersuchung und Abtasten der Prostata
- Urinuntersuchung