

Frauenthema Reizblase



**Beschwerden, Auslöser und was
man dagegen tun kann.**

**Mit Selbsttest
und Miktions-
tagebuch**

Liebe Leserin,

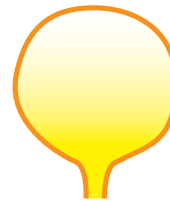
Kennen Sie das? Obwohl Sie gerade auf der Toilette waren, meldet die Blase Minuten später schon wieder einen unaufschiebbaren Leerungsbedarf an. Geht es so den ganzen Tag weiter und kommt es zu mehr als 8 Toilettengängen täglich, sprechen Fachleute von einer sogenannten Reizblase. Spaziergänge, Einkaufsbummel und längere Autofahrten werden zu einer Tortur, muss doch bedingt durch den ständigen Harndrang dauernd Ausschau nach einer Toilette gehalten werden. Betroffen sind Frauen in jeder Altersstufe, häufig ab dem 40. Lebensjahr.

Symptome und Auslöser

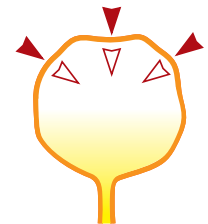
Obwohl die Reizblase kein Einzelschicksal ist, sind ihre genauen Ursachen derzeit nicht vollständig geklärt. Die Symptome ähneln zunächst denen einer Blasenentzündung: dauernder starker Harndrang, übermäßig häufige Toilettengänge und dabei geringe Urinabgabe. Missempfindungen beim Wasserlassen sowie Schmerzen im Unterbauch können weitere Beschwerden sein. Krankmachende Keime können jedoch meist nicht nachgewiesen werden.

Verursacher einer Reizblase können wiederkehrende Entzündungen der Harnblase sein, die aufgrund der dadurch bedingten Reizung der Blasenschleimhaut zu einer übersensiblen Blase führen. Diese meldet dann schon bei einer geringen Blasenfüllung einen ausgeprägten Harndrang. Als weitere Ursache kommen hormonelle Veränderungen z. B. in den Wechseljahren in Frage. Daneben spielen seelische Belastungen wie Stress, Ärger oder Beziehungskonflikte eine wichtige Rolle, wenn die Blase plötzlich hypersensibel reagiert.

Wenn die Blase unter Reizüberflutung leidet



Gesunde Blase
Die Blasenmuskulatur im entspannten Zustand.



Hypersensible Blase
Die Blasenmuskulatur verkrampft sich krankhaft unkontrolliert.

Zeigen sich bei Ihnen erste Symptome?

Sind Sie unsicher, ob Sie vielleicht unter einer Reizblase leiden? Mithilfe dieses Tests können Sie feststellen, ob bei Ihnen schon erste Anzeichen zu erkennen sind.



Selbsttest Reizblase

- **Haben Sie das Gefühl, jetzt häufiger auf die Toilette zu müssen als früher?**
 Ja Nein
- **Stehen Sie nachts mehrmals auf, um auf die Toilette zu gehen?**
 Ja Nein
- **Verspüren Sie oft sehr plötzlichen und starken Harndrang?**
 Ja Nein
- **Geben Sie – auch bei starkem Harndrang – oft nur wenig Urin ab?**
 Ja Nein
- **Verlieren Sie bei starkem Harndrang auch mal unfreiwillig einige Tropfen Urin?**
 Ja Nein

Auswertung:

Haben Sie bereits einmal „Ja“ angekreuzt, dann deutet das auf eine gestörte Blasenfunktion hin. Auch eine beginnende oder nur leichte Form der Reizblase sollte behandelt werden, um eine chronische Erkrankung zu vermeiden. Bei mehreren „Ja“-Kreuzen sollten Sie besser einen Arzt aufsuchen und sich beraten lassen.

Mit einer Reizblase muss man sich nicht abfinden!

Viele Frauen mit sensibler Blase ergeben sich heute noch in ihr Schicksal. Dabei können pflanzliche Arzneimittel und entsprechendes Training viel dazu beitragen, dass die Blasenfunktion normalisiert wird.

Wie beruhigend: pflanzliche Hilfe bei Reizblasenbeschwerden

Mit **Cystinol® N Lösung** hält Ihr Apotheker ein natürlich-pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung der Reizblase bereit, dessen Wirksamkeit auf der speziellen Kombination zweier bewährter Heilpflanzen beruht.

Der Extrakt aus Echtem Goldrutenkraut beruhigt mit seinen durchspülenden, entzündungshemmenden und krampflösenden Eigenschaften die irritierte Blasenmuskulatur und wirkt nachhaltig reizmindernd auf die Blaseschleimhaut. Hierdurch werden der ständige Harndrang und die häufigen Toilettengänge mit nur kleinen Harnmengen reduziert und die Kapazitätsleistung der Blase trainiert.

Der Bärentraubenblätter-Extrakt verhindert das Anheften von Bakterien an die Blaseschleimhaut. Die Bakterien werden darüber hinaus abgetötet. Neben dieser antibakteriellen Wirkung verfügt Bärentraubenblätter-Extrakt zusätzlich über entzündungshemmende Eigenschaften.

Cystinol® N Lösung wird sinnvollerweise bei einem akuten Reizzustand der Blase eingesetzt, insbesondere wenn der Reizung eine bakterielle Blasenentzündung zugrunde liegt.

Cystinol long® Kapseln eignen sich dagegen ideal zur langfristigen Behandlung entzündlich bedingter Blasenbeschwerden, da der enthaltene Goldrutenextrakt die Blase dauerhaft beruhigt und das Blasentraining unterstützt.



Wann Sie mit Ihrem Arzt sprechen müssen

Bei länger andauernden Beschwerden ist eine sorgfältige Untersuchung durch einen Gynäkologen oder Urologen notwendig, um körperliche Ursachen einer Reizblase abzuklären.

Und das können Sie selbst tun:

• 1. Viel trinken

So paradox es erst mal klingt: Eine Flüssigkeitsmenge von mindestens 2 Litern pro Tag ist nicht nur für die Gesundheit des kompletten Organismus wichtig, sondern auch für die gereizte Blase. Flüssigkeit sorgt nämlich dafür, dass die Blase nicht durch einen zu stark konzentrierten Urin gereizt wird und Keime sich nicht an der Schleimhaut festsetzen können.



• 2. Die Blase trainieren

Hierzu ist es wichtig – siehe 1. –, genug zu trinken und anhand eines „Miktionstagebuches“ (Miktion = Harnlassen) die eigenen Miktionsgewohnheiten herauszufinden. Anschließend sollen die Zeiträume zwischen den Toilettengängen schrittweise verlängert werden, mit dem Ziel einer Erhöhung der Blasenkapazität und Senkung der Blasen-sensibilität.

• 3. Stress abbauen

Manche Menschen reagieren auf Stress mit Magenbeschwerden, andere mit Herzrasen und wieder andere mit Reizzuständen der Blase. Die Vermeidung stressender Lebensgewohnheiten und bewusste Maßnahmen zur Entspannung können viel dazu beitragen, die gereizte Blase zu beruhigen.



• 4. Reizende Lebensmittel vermeiden

Scharfe Getränke (hochprozentiger Alkohol), zu viel Kaffee, aber auch scharf gewürzte Speisen können die Blase zusätzlich reizen und sollten zumindest eine Zeit lang weitestgehend vermieden werden.



• 5. Bei Bedarf: Beckenbodentraining

Da bei vielen Frauen mit Reizblase gleichzeitig eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur vorliegt – in der Regel bedingt durch die Absenkung der Gebärmutter infolge einer oder mehrerer Geburten oder durch hormonelle Veränderungen z. B. im Rahmen der Wechseljahre –, kann ein sogenanntes Beckenbodentraining sinnvoll sein. Fragen Sie Ihren Apotheker oder Arzt nach einer entsprechenden Anleitung.

Das Miktionstagebuch

Ein Miktionstagebuch ist ein gutes Hilfsmittel, um wertvolle Erkenntnisse über das eigene Trinkverhalten, den Harndrang, Toilettengang und die Harnmenge zu erhalten. Sehen Sie möglichst eine Woche dafür vor, und tragen Sie in dieser Zeit Ihr Toilettverhalten laut Tagebuchvorgaben auf den folgenden Seiten ein. Sinnvoll ist das Verwenden eines Messbechers bei der Blasenentleerung, um die genaue Menge Urin eintragen zu können. Eine normale Blase fasst eine Menge von 300 bis 500 ml. Wenn der Harndrang häufig schon von wenigen Millilitern Urin ausgelöst wurde, ist das ein deutliches Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt.

Beispiel:

5. Tag
 Wochentag, Datum: Montag, 16.04.2012

Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Toilettengang	Harnmenge	plötzlicher Harndrang	unfreiwilliger Harnverlust	Bemerkung
	100	✓	XXX	X		
				X		
					X	Husten

Angabe in ml oder
 Symbol: x = wenig,
 xx = mittel
 xxx = viel

1. Tag

Wochentag, Datum: _____

Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Toilettengang	Harnmenge	plötzlicher Harndrang	unfreiwilliger Harnverlust	Bemerkung

2. Tag

Wochentag, Datum: _____

Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Toilettengang	Harnmenge	plötzlicher Harndrang	unfreiwilliger Harnverlust	Bemerkung

3. Tag

Wochentag, Datum: _____

Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Toilettengang	Harnmenge	plötzlicher Harndrang	unfreiwilliger Harnverlust	Bemerkung

4. Tag

Wochentag, Datum: _____

Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Toilettengang	Harnmenge	plötzlicher Harndrang	unfreiwilliger Harnverlust	Bemerkung

