

Wechseljahre und Inkontinenz

Die Wechseljahre sind für die meisten Frauen eine Lebensphase mit zwei Gesichtern: Viele von ihnen sind nun privat und beruflich etabliert und genießen die positiven Seiten des Älterwerdens. Auf der anderen Seite durchläuft der Körper eine Reihe von Veränderungen, die zu Beschwerden führen können. Etwa ein Drittel der Frauen spürt davon kaum etwas; andere hingegen leiden massiv unter den Folgen der hormonellen Umstellung. Als besonders peinlich empfinden viele Frauen eine zunehmende Blasenschwäche.

Dabei stellen die Wechseljahre an sich keinen Risikofaktor für eine Inkontinenz dar. Jedoch können sich bestimmte altersbedingte körperliche Veränderungen, die eine Blasenschwäche begünstigen, bereits während dieser Lebensphase bemerkbar machen.

- Infolge der geringeren Produktion körpereigenen Östrogens werden die Schleimhäute der Blase und Harnwege schlechter durchblutet.
- Die Festigkeit der Muskulatur von Scheide und Harntrakt nimmt ab; die Gebärmutter kann sich senken.
- Ist die Beckenbodenmuskulatur ohnehin geschwächt, etwa durch jahrelanges Übergewicht oder Geburten, so kann sie den zusätzlichen Druck nur schwer aushalten. Der Verschlussmechanismus der Blase funktioniert dann nicht mehr zuverlässig und es kommt zur Belastungsinkontinenz
- Das Risiko für Harnwegsentzündungen steigt. Diese fördern, wenn sie häufig auftreten, eine Dranginkontinenz.
- Die heute kontrovers diskutierte kombinierte Östrogensersatztherapie mit Tabletten kann Studien^{1,2} zufolge eine Blasenschwäche begünstigen.

Wirksame Hilfen gegen Blasenschwäche

Positiv bewertet werden hingegen östrogenhaltige vaginalen Zäpfchen oder -cremes^{1,2}. Sie wirken an Ort und Stelle und belasten daher nicht den gesamten Organismus. Mit zunehmendem Alter entwickeln viele Frauen eine Mischinkontinenz – also eine Kombination aus Belastungsinkontinenz und überaktiver Blase. In diesem Fall ist neben der lokalen Östrogentherapie zusätzlich der Einsatz so genannter Anticholinergika sinnvoll, die den Harndrang verringern und die Häufigkeit der Toilettenbesuche und des nächtlichen Wasserlassens senken.

Pressekontakt

Auch ein paar Verhaltenstipps können dazu beitragen, dass ungewolltes Tröpfeln beim Niesen und der plötzliche, beinahe unkontrollierbare Harndrang nachlassen:

- Übergewicht vermeiden bzw. abbauen
- Harnwegsinfektionen vorbeugen (vitaminreich essen, Unterleib und Füße warmhalten, geeignete Intimhygiene)
- Trinkverhalten anpassen (ausreichend Flüssigkeit, aber wenig Alkohol und Kaffee)

Quellen:

- (1) Leitlinie „Harninkontinenz“ der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie AWMF-Register Nr. 084/001 (2012); AWMF: Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften
- (2) Cody JD, Jacobs ML, Richardson K, Moehrer B, Hextall A. Oestrogen therapy for urinary incontinence in post-menopausal women. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 10. Art. No.: CD001405. DOI: 10.1002/14651858.CD001405.pub3.
- (3) Interview mit dem Urogynäkologen Priv.-Doz. Dr. med. Gert Naumann, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Helios Klinikum Erfurt