

18. November 2020

## RADIOBEITRAG als Text

### **Harninkontinenz: Wenn plötzlich Urin abgeht**

#### **Anmoderation:**

Sich vor Lachen fast in die Hose machen – für manch einen ist das einfach nur ein Ausdruck für einen enormen Lachanfall. Für andere ist das bittere Realität und ihnen geht ungewollt Urin in solchen Situationen ab. Was man dann tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Anja Debrodt informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.51 Minuten

---

#### **Anja Debrodt:**

**Es gibt mehrere Formen der Harninkontinenz, am häufigsten sind die Belastungs- und die Dranginkontinenz. Bei der erstgradigen Belastungsinkontinenz kann Urin beim Husten, Niesen, Lachen oder schweren Heben austreten. Bei Grad zwei kann das bereits bei abrupten Körperbewegungen oder beim Aufstehen oder Hinsetzen geschehen. Im drittgradigen Stadium tritt Urin bereits bei Bewegung ohne Belastung aus. Die Dranginkontinenz äußert sich durch einen überfallartigen Harndrang.**

**Text:** erklärt Anja Debrodt. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband. Eine häufige Ursache ist eine schwache Beckenbodenmuskulatur.

**Anja Debrodt:**

**Bei Frauen können zum Beispiel Schwangerschaft und Geburt der Grund dafür sein oder die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre. Die Dranginkontinenz kommt typischerweise vermehrt im Alter vor. Ursache kann eine Blasenentzündung, eine Instabilität der Blasenmuskulatur, aber auch neurologische Erkrankungen oder ein Tumor sein.**

**Text:**

Oft kann Betroffenen sehr gut geholfen werden, vor allem, wenn man sich frühzeitig darum kümmert. Zum Beispiel mit einem Training der Beckenbodenmuskulatur. Da auch Übergewicht eine Rolle spielen kann, kann eine Ernährungsumstellung helfen sowie der Verzicht auf Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol.

**Anja Debrodt:**

**Neben konservativen Methoden, können je nach Ursache der Inkontinenz auch östrialhaltige Salben oder Medikamente helfen, die Einfluss auf den Schließmuskel der Harnröhre nehmen. Sonst können auch operative Eingriffe in Frage kommen. Je nach genauem Befund sind unterschiedliche Verfahren möglich, wie beispielsweise die Einbringung eines Kunststoffbandes unter die Harnröhre. Liegt zusätzlich zur Belastungsinkontinenz eine komplexe Senkung des Beckenbodens vor, können auch andere Operationen notwendig werden.**