

Gesundheitsgespräch

Schwache Blase und Harnwegserkrankungen

Sendedatum: 12.12.2018

Experte: Prof. Dr. Christian Stief, Direktor der urologischen Klinik am Klinikum der LMU in München

Autor: Holger Kiesel

Eigentlich ist die Blase gar kein kompliziertes Organ: Sie füllt sich ganz von alleine und meldet sich, wenn sie entleert werden muss. Dennoch haben Viele öfter mal Probleme mit ihr. Gerade Frauen kämpfen häufig mit Entzündungen, bei Männern drückt oft die sich vergrößernde Prostata auf die Harnblase. Viele Beschwerden sind vermeidbar oder recht effektiv zu beheben, wenn man auf ein paar Dinge achtet. Anders beim Blasenkrebs: Hier ist die rechtzeitige Entdeckung ganz entscheidend für Heilungschancen und Therapieerfolg. Und: Vieles hängt davon ab, wo genau der Tumor sitzt.

Der Text beruht auf einem Interview von Holger Kiesel mit Prof. Dr. Christian Stief, Direktor der urologischen Klinik am Klinikum der LMU in München.

Blasenschwäche - Was heißt das?

Blasenvolumen

Die menschliche Blase kann man sich in etwa wie einen Luftballon vorstellen, der sich ganz langsam füllt. Während dieser Füllungsphase empfindet man nichts. Harndrang entsteht erst, wenn sich die Blase ihrer Kapazitätsgrenze nähert. Im gesunden Zustand liegt diese bei durchschnittlich 300-500 Millilitern. Hält man den Harndrang zu lange zurück, treten immer stärkere Schmerzen auf.

Stress schwächt die Blase

Unsere Blase füllt sich unwillkürlich, also ohne unser aktives Zutun. Die dafür verantwortlichen Muskeln reagieren aber auf äußere Einflüsse wie z.B. Stress. Deshalb kann Nervosität (etwa vor einer Prüfung oder dem ersten Date) dazu führen, dass Menschen häufiger zur Toilette müssen.

Die männliche und die weibliche Blase

Bei Frauen ist die Blase deutlich anfälliger, etwa für Entzündungen. Der Grund: Die weibliche Harnröhre ist sehr kurz und führt direkt in die Blase. Auf diesem Weg können bei verschiedensten Aktivitäten - etwa beim Sport oder beim Sex - Keime in die Blase eindringen. Deshalb leiden ungefähr acht bis zwölf Prozent der ganz jungen Frauen (ca. 14 - 25 Jahre) unter regelmäßigen Blasenentzündungen. Männer mit ihrer deutlich längeren Harnröhre haben dieses Problem dagegen nur sehr selten.

Wie oft sollte man am Tag zur Toilette?

Wer täglich ca. 1,5 Liter trinkt, muss täglich vier bis fünf Mal zur Toilette, auch sechs oder sieben Mal sind durchaus noch normal. Aber: Wer zu häufig zur Toilette geht, verringert das Volumen seiner Blase! Und: Wer nachts zweimal oder öfter raus muss, stört seinen Schlafrhythmus erheblich und sollte etwas unternehmen.

Achtung: Viel Kaffee oder scharfes Essen reizen die Blase und man muss öfter zur Toilette! Für Alkohol gilt das – entgegen der landläufigen Meinung – nicht.

Man kann die Blase trainieren

Es ist möglich, die Blase zu trainieren, d.h. ihr Fassungsvermögen etwas erweitern, indem man den Gang zur Toilette öfter hinauszögert. Der große Nachteil: Wenn man damit übertreibt, wird die Blasenwand allmählich immer schlaffer – wie bei einem Luftballon, der zu oft zu stark aufgeblasen wurde. Die Folge: Auf Dauer zieht sich die Blase dann nicht mehr richtig zusammen, dort verbleiben immer größere Mengen von Restharn und die Betroffenen leiden häufiger an Harnwegsinfekten.

Blasenleiden bei Mann und Frau - Harndrang und Blasenentzündung

Wenn die Prostata auf die Blase drückt

Bei älteren Männern liegt die Ursache für häufigeren Harndrang sehr oft in ihrer Prostata. Sie liegt direkt unterhalb des Ausgangs der Harnblase und beginnt etwa ab dem 35. Lebensjahr zu wachsen. Dadurch wird die Harnröhre mehr und mehr abgedrückt. In der Folge wird der Harnstrahl immer schwächer und die Betroffenen müssen häufiger zur Toilette.

Harndrang nach dem Sex ist normal

Bei der Frau liegt die Harnblase direkt neben der Scheide. Beim Mann befindet sich die Prostata, die sich beim Orgasmus erheblich zusammenzieht, gleich unterhalb der Blase. Daraus folgt: Ein gewisser Harndrang nach dem Sex ist durchaus normal.

Blasenentzündung

Natürlich kann auch eine akute Blasenentzündung zu häufigerem Harndrang führen. Verursacht wird diese auch Zystitis genannte Infektion der Harnwege durch Bakterien, Viren, Parasiten oder auch Pilze. In der Regel Schmerzen im Unterleib und Brennen beim Wasserlassen. Außerdem kann sich der Urin eintrüben und den Geruch verändern. Auch Blut im Urin kann vorkommen. Häufiger Harndrang kann auch als Folge verschiedener Erkrankungen, etwa eines Diabetes oder eines Schlaganfalls auftreten.

Frauen sind häufiger betroffen

Frauen leiden deutlich häufiger unter Blasenentzündung als Männer (etwa jede Dritte Frau ist betroffen). Das dürfte mit ihrer deutlich kürzeren Harnröhre zusammenhängen und mit der größeren Nähe des Harnröhrenausgangs zum After.

Was löst Blasenentzündungen aus?

Blasenentzündungen werden meist durch Bakterien ausgelöst, die natürlich im Darm vorkommen (Escherichia coli). Die Keime gelangen meist von außen über die Harnröhre in die Blase und verursachen dort eine Entzündung und Reizung der Blasenwand. Gelegentlich können auch bestimmte Medikamente oder Bestrahlungen zu Blasenentzündung führen. Auch beim Geschlechtsverkehr und in der Schwangerschaft können bei Frauen Keime von der Harnröhre in die Blase wandern. Verstärkend können auch äußere Faktoren wirken, wie z.B.:

- mangelnde Hygiene im Intimbereich
- Kälte
- eine geschwächte Immunabwehr

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Risikofaktoren

Wie schwerwiegend die Folgen einer Blasenentzündung sind, hängt unter anderem auch davon ab, ob der Betroffene bestimmte Risikofaktoren mitbringt. Dazu gehören:

- geschwächte Immunabwehr durch Medikamente
- Einengung der Harnröhre und Harnstau (etwa durch Tumoren, Harnsteine oder eine vergrößerte Prostata)

Harnwegsinfektionen nach den Wechseljahren

Manche Frauen neigen nach den Wechseljahren öfter zu Harnwegsinfektionen. Ursache könnte ein Östrogenmangel sein, der die Schleimhäute empfindlicher für Bakterien macht. In diesem Fall kann die Gabe von Östrogenpräparaten helfen.

Akute Hilfe und Vorbeugung – Maßnahmen bei Blasenentzündung

Die wichtigste Maßnahme, um Blasenentzündungen vorzubeugen: viel trinken! Mindestens 1,5 Liter pro Tag. Und zwar am besten Wasser oder Tee, keine kohlen säurehaltigen Getränke!

Tipp 1: Wer da empfindlich ist, sollte einmal im Monat 5-7 Tage lang morgens und abends einen Becher (150ml) Cranberrysaft trinken! Der wirkt im Urin auf natürliche Weise antibiotisch!

Tipp 2: Sich ausreichend Zeit nehmen beim Wasserlassen, damit die Blase auch wirklich leer ist!

Tipp 3: Besonders Frauen sollten nach dem Sex ihre Blase leeren, damit sich dort keine Bakterien vermehren!

Tipp 4: Kalte Füße und feuchte Kleidung vermeiden! Das verhindert Reizungen der Harnwege!

Tipp 5: Bestimmte Verhütungsmittel können bei empfindlichen Frauen Blasenentzündungen begünstigen! Sprechen Sie darüber mit Ihrem Frauenarzt!

Diagnostik

Neben einer ausführlichen Anamnese wird bei einer Blasenentzündung oft auch eine Urinprobe (Mittelstrahl) genommen und ein sogenannter ‚Harnstreifentest‘ gemacht. Dabei werden vor allem Leukozyten und Nitritgehalt gemessen. Diese Werte geben Hinweise auf Entzündungsreaktionen bzw. mögliche Keime im Harntrakt.

Weitere Maßnahmen

Um die genaue Art und Zahl von Bakterien im Urin zu bestimmen, muss er im Labor gründlich untersucht werden. Bei chronischen oder wiederkehrenden Blasenentzündungen kann eine Ultraschall-Diagnostik sinnvoll sein, um mögliche

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

organische Veränderungen der Harnwege erkennen zu können. Eine Restharnbestimmung zeigt, ob eine Entleerungsstörung der Blase vorliegt. Auch Röntgenuntersuchungen der Blase oder eine Harnflussmessung können hilfreiche diagnostische Maßnahmen sein. Eine Blasenspiegelung (Zystoskopie) wird dagegen nur in sehr komplizierten Fällen durchgeführt.

Was tun bei Blasenentzündung?

Eine akute Blasenentzündung heilt häufig von selbst. Es hilft, sich warmzuhalten, viel zu trinken und so oft wie möglich die Blase zu entleeren, um die Keime auszuschwemmen. Bei leichten Beschwerden können zusätzlich handelsübliche Schmerzmittel eingesetzt werden. Reicht das alleine nicht, sollte man mindestens drei Tage lang ein Antibiotikum einnehmen. Männer, Kinder, schwangere Frauen sowie Menschen, die Medikamente einnehmen, die ihr Immunsystem unterdrücken, sollten immer auch einen Arzt aufsuchen. Dies gilt auch, wenn Fieber als Symptom auftritt oder die Symptome nach etwa drei Tagen nicht verschwinden. Hier könnten die Nieren betroffen sein!

Antibiotika und Krampflöser

Wer Antibiotika gegen Blasenentzündung verschrieben bekommt, sollte sie unbedingt so lange nehmen, wie der Arzt sie verordnet hat, sonst kann der Infekt zurückkommen oder es können sich Resistenzen bilden. Eine dauerhafte Gabe von Antibiotika sollte nur dann erfolgen, wenn der Patient sehr häufig unter Blasenentzündungen leidet (mindestens dreimal pro Jahr). Auch krampflösende Mittel zur Entspannung der Blasenmuskulatur können in der Therapie zum Einsatz kommen. Ist der Auslöser ein Pilz (was sehr selten vorkommt), werden pilztötende Mittel (Antimykotika) verabreicht.

Chronische Blasenentzündung

Tritt eine Blasenentzündung häufiger auf, wird sie also chronisch, ist sie sehr viel schwerer zu bekämpfen, da sich häufig, etwa durch die unvollständige Einnahme von Antibiotika, resistente Keime gebildet haben. Um zu vermeiden, dass eine Blasenentzündung immer wieder auftritt sollte man viel trinken (1,5 Liter täglich), regelmäßig zur Toilette gehen und besonders auf Hygiene im Intimbereich achten (am besten nur warmes Wasser, keine Seife).

Sind die Nieren betroffen, wird es kritisch

Bleibt eine Blasenentzündung zu lange unbehandelt, kann das zu schweren Komplikationen führen. Dramatisch wird eine Blasenentzündung dann, wenn sie nach oben steigt und die Nieren in Mitleidenschaft gezogen werden. Dann tauchen zusätzliche Symptome wie hohes Fieber, Abgeschlagenheit und Nierenschmerzen auf. Eine solche Nierenentzündung tritt meist bei Diabetikern, Männern mit stark vergrößerter Prostata oder Menschen mit viel Resturin in der

Blase auf. Deutlich seltener ist sie die Folge einer schlecht ausgeheilten Blasenentzündung.

Achtung: Eine Entzündung der Niere bedeutet immer einen (wenn auch vielleicht nur kleinen) Funktionsverlust, der sich nicht wieder regenerieren kann!

Pflanzliche Mittel bei häufigem Harndrang

Bei häufigem Harndrang preist die Werbung zahlreiche Phytotherapeutika, also Mittel auf pflanzlicher Basis (etwa aus Kürbiskernen), an. Deren Wirkung ist in der Regel nachweisbar, aber eher gering.

"Solche Präparate kann man bei leichten Problemen mit der Blase ruhig mal ausprobieren. Sie haben meist kaum Nebenwirkungen und sind günstig. Allerdings sollte man sich keinen allzu großen Effekt erwarten." Prof. Dr. Christian Stief, Direktor der urologischen Klinik am Klinikum der LMU in München.

Inkontinenz

Funktioniert der Schließmuskel der Harnblase nicht mehr richtig, kommt es zur Inkontinenz, d.h. die Betroffenen können ihren Harnfluss nicht mehr kontrollieren. Dieses Problem betrifft überwiegend ältere Menschen, vor allem Frauen.

Beckenbodentraining hilft

Eine der ersten Maßnahmen für Frauen bei beginnender Inkontinenz ist Beckenbodentraining. Hierbei wird bewusst die Muskulatur im betroffenen Bereich gestärkt, um die Kontrolle über die Blase zurückzugewinnen.

"Zusätzlich kann - gerade in den Wechseljahren - Östrogensalbe, die auf die Scheide aufgetragen wird, die Durchblutung verbessern und dadurch die Funktion des Blasen-Schließmuskels stärken." Prof. Dr. Christian Stief, Direktor der urologischen Klinik am Klinikum der LMU in München.

Wenn Beckenbodentraining nicht hilft

Hilft Beckenbodengymnastik über einen längeren Zeitraum nicht, sollte ein Spezialist aufgesucht werden. Dieser kann ein gezielteres Training beispielsweise mit Elektrotherapie verbinden, bei der der Blasenschließmuskel mit schwachen Stromstößen stimuliert wird. Bringt auch diese Behandlung dauerhaft (über mind. drei bis sechs Monate) nichts, muss meist ein minimalinvasiver Eingriff durchgeführt werden.

Operation bei Inkontinenz

Meist handelt es sich dabei um eine sogenannte 'Schlingen-OP'. Bei dem Eingriff, der nur etwa 30-45 Minuten dauert, wird eine kleine Schlinge um die Harnröhre gelegt, um sie zu stärken und besser zu verankern. Danach sind die Patienten in der Regel wieder trocken.

"Inkontinenz ist eigentlich leicht zu behandeln, aber ein gutes Geschäft! Deshalb kommt es bei Eingriffen häufiger als nötig zu Komplikationen, da sie auch von Ärzten durchgeführt werden, die damit im Prinzip gar keine oder wenig Erfahrung haben!" Prof. Dr. Christian Stief, Direktor der urologischen Klinik am Klinikum der LMU in München.

Die richtige Klinik finden

Das richtige Krankenhaus für einen Eingriff im Bereich der Blase zu finden, ist für den Laien nicht ganz einfach. Grundsätzlich gilt: Macht eine Klinik eine OP sehr häufig, ist das auch ein gewisser Hinweis auf die Qualität. Auch Internetportale wie www.weisse-liste.de oder www.initiative-qualitaetsmedizin.de können bei der Suche nach der geeigneten helfen. Aber: Auch auf solche Quellen sollte man sich nicht alleine verlassen, sondern den Operateur gezielt nach der Zahl der OPs, die er pro Jahr durchführt, fragen.

Blasenkrebs – Tumoren in der Blase

Gutartige Tumoren der Blase

Gutartige Tumoren oder Zysten im Bereich der Blase kommen extrem selten vor. Bei Männern mit einer stark verstopfenden (obstruktiven) Prostata bilden sich manchmal gutartige Schleimhaut-Aussackungen (Divertikel) in der Blase.

Harnblasenkrebs

Harnblasenkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten auf der Welt. In Deutschland erkranken daran ca. 16 Tausend Menschen pro Jahr, Männer etwa doppelt so häufig wie Frauen. Die gute Nachricht: Die meisten Tumoren (etwa 85 Prozent) sind oberflächlich und deshalb bei frühzeitiger Diagnose leicht operativ zu entfernen. Die schlechte: Die restlichen 15 Prozent wachsen tief in die Blase hinein und sind meist sehr aggressiv und entsprechend lebensbedrohlich. Wird hier nicht schnell gehandelt, liegt die verbleibende Lebenserwartung der Betroffenen meist unter 18 Monaten.

Warnsignale bei Blasenkrebs

Bei Blasenkrebs ist das rechtzeitige Erkennen (durch eine Gewebeuntersuchung) besonders wichtig. Ein Warnsignal: Häufiger

wiederkehrende starke Beschwerden wie bei einer Blasenentzündung, bei denen die Behandlung mit Antibiotika jedoch nicht anschlägt.

Wichtig: Wer auch nur ein einziges Mal ohne Schmerzen Blut im Urin hat, sollte sich sofort auf Blasenkrebs untersuchen lassen!

Risikofaktoren für Blasenkrebs

Der Hauptrisikofaktor bei Blasenkrebs ist das Rauchen. Etwa zwei Drittel der Betroffenen sind Raucher. Dass Frauen seltener rauchen, ist einer der Gründe, dass wesentlich mehr Männer erkranken. Auch bestimmte Haarfärbemittel können Blasenkrebs befördern (bei Friseuren ist er deshalb als Berufskrankheit anerkannt). Gleiches gilt für einige Pestizide, die in Weinbergen oder Obstplantagen gegen Schädlinge eingesetzt werden.

Warum fördert Rauchen Blasenkrebs?

Das Rauchen trägt deshalb so stark zur Entstehung von Harnblasenkrebs bei, weil die Schadstoffe aus den Zigaretten über die Nieren ausgeschieden werden. Sie verbleiben daher oft sehr lange mit dem Urin in der Blase und greifen in dieser Zeit die Schleimhäute an.

Behandlungsmöglichkeiten bei Blasenkrebs

Welche Behandlungsmöglichkeiten es bei Blasenkrebs gibt, hängt ganz entscheidend davon ab, wo der Tumor im Einzelfall sitzt und wie aggressiv er ist. Oberflächliche Tumoren können meist vollständig endoskopisch entfernt werden. Bei aggressiveren oberflächlichen Karzinomen können zusätzlich Chemotherapeutika in die Harnblase eingefüllt werden. Bestrahlungen helfen in den meisten Fällen nicht, weil sich die Blase bewegt, während sie sich füllt und somit kaum effektiv bestrahlt werden kann. Auch Chemotherapie verlängert das Überleben der Betroffenen meist nur unwesentlich bei relativ schlechter Lebensqualität.

Immunabwehr stärken

Eine dagegen durchaus wirksame Therapiemöglichkeit bei oberflächlichen Blasentumoren ist es, die Immunabwehr des Patienten zu stärken. Dazu kann beispielsweise der Bazillus Calmette-Guerin (BCG), der auch bei Impfungen etwa gegen Pocken oder Tuberkulose Anwendung findet, in die Blase injiziert werden. Die entstehende Entzündungsreaktion aktiviert Abwehrzellen in der Blase, die dann den Krebs angreifen und bekämpfen.

Total-OP der Blase

Bei aggressiven Tumoren, die in die Harnblase hineinwachsen, hilft meist nur die totale operative Entfernung der Harnblase (Zystektomie). Dieser Eingriff

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

hinterlässt zwar eine relativ große Narbe (10 - 11 cm), häufig kann aber aus Gewebe des Dünndarms eine neue Blase geformt und dann an die ursprüngliche Stelle gesetzt werden.

Kontinenz nach der OP

Muss die Blase komplett entfernt und durch eine neue aus Dünndarm ersetzt werden, bekommen die Patienten für die ersten zwei bis drei Wochen einen Katheter gesetzt, bis das neue Konstrukt innen zusammengewachsen ist. Nach dem Entfernen des Katheters folgen meist zwei bis drei Tage mit starker Inkontinenz, weil die neue Blase noch kein Volumen hat. Hat sie sich dann ausgedehnt, sind die meisten Patienten nach ca. drei Wochen, bis auf einige spezielle Situationen, in denen etwas Urin heraustropfen kann (husten, lachen, schwer heben), fast immer wieder vollständig kontinent. Nach weiteren ein bis drei Monaten kommen in der Regel auch diese gelegentlichen Fälle von Inkontinenz nicht mehr vor.

Erhaltung der Potenz

Muss Männern die Harnblase entfernt werden, geht es auch um die Frage, wie die Potenz des Patienten erhalten werden kann. Dies ist besonders schwierig und erfordert einen außerordentlich erfahrenen Operateur!

Wichtig: Man sollte auf jeden Fall nachfragen, wie oft eine Klinik bzw. der einzelne Arzt einen Eingriff schon gemacht hat! Eine Totalentfernung der Blase sollte der Operateur insgesamt bereits mindestens 100 Mal durchgeführt haben!