

Behandlung der Dranginkontinenz

Typisch für die Dranginkontinenz ist das Gefühl eines starken, nicht unterdrückbaren Harndrangs, auf das der Harnverlust unmittelbar folgt. Der Harndrang setzt ganz plötzlich ein und häufig erreichen die Betroffenen die Toilette nicht mehr rechtzeitig. Dabei werden mittlere bis größere Urinmengen verloren. Ursache der Dranginkontinenz ist eine Überaktivität des Blasenmuskels.

I. ÄNDERUNG DER LEBENSGEWOHNHEITEN:

1. Diätberatung: Es ist wichtig, dass Sie wenig koffeinhaltige Getränke zu sich nehmen, da diese harntreibend sind (Koffein ist z.B. in Cola, Kaffee, Tee, Milkschokolade enthalten). Ebenso wirkt Alkohol harntreibend und sollte vermieden werden.
2. Umstellung der Trinkgewohnheiten: Die empfohlene Trinkmenge ist 1500 bis 2400 ml täglich. Sowohl zu wenig (Harn wird zu konzentriert und reizt dadurch die Blase), als auch zuviel (Blase wird überdehnt) Flüssigkeitsaufnahme kann die Dranginkontinenz verstärken.
3. Medikamentenumstellung: Gewisse Medikamente können die Dranginkontinenz negativ beeinflussen (z.B. harntreibende Mittel, bestimmte blutdrucksenkende Medikamente...). Wenn möglich, sollten Sie diese durch Ihren Arzt umstellen lassen.
4. Blasen- und Toilettentraining: Versuchen Sie die Intervalle zwischen dem Harnlassen zu verlängern (Blasentraining) oder wenn das nicht möglich ist, ist es wichtig, dass Sie eine gezielte Blasenentleerung nach der Uhr, vor dem zu erwartenden Harndrang, erlernen (Toilettentraining).

II. MEDIKAMENTÖSE THERAPIE:

Ziel der medikamentösen Therapie ist es, den überaktiven Blasenmuskel ruhig zu stellen und die sensible Reizschwelle für den Harndrang herabzusetzen. Hierfür stehen mehrere Wirkstoffe zur Verfügung.

- a. Krampflösende Mittel wie z.B. Buscopan
- b. Muskelentspannende Medikamente wie Spasmolyt, Ditropan und Detrusitol
- c. Zentral dämpfende Mittel wie z.B. Anxiolit und Valium

III. HORMONTHERAPIE:

Die Reizbarkeit der Blasen- und Scheidenschleimhaut kann durch Östrogenzufuhr (z.B. Ovestin, Ortho Gynest Scheidenzäpfchen oder Cremen) vermindert werden. Die Drangsymptomatik nimmt dadurch ab.

Ziel jeder Therapie ist es Ihr Wohlbefinden zu erhöhen, indem Sie trocken bleiben, seltener Harnlassen müssen und nachts wieder durchschlafen können.

Autoren:

OA Dr. Christopher Nelson

OA Dr. Jürgen Bleier

Nähere Informationen über die
Behandlung von Harninkontinenz erhalten
Sie an der Urogynäkologischen Ambulanz
des LKH Bad Ischl.

Tel.Nr.: 050 55472-23730