



Zerreißprobe Reizblase

Von *Rothenburg-Partner*

Erstellt am 19 Jul 2016 - 11:08

Wer vor lauter Sorge, es nicht rechtzeitig zur Toilette zu schaffen, lieber gleich zuhause bleibt, sollte einen Urologen aufsuchen. Denn die Ursache für ständigen Harndrang ist meist eine überaktive Blase – früher auch Reizblase genannt. Die Beschwerden können den Alltag der Betroffenen extrem einschränken und eine große psychische Belastung darstellen. Doch auch wenn der ständige Harndrang sehr unangenehm ist, muss eine überaktive Blase kein Grund zur Sorge sein und ist oft mit pflanzlichen Arzneimitteln sowie ein paar einfachen Verhaltensänderungen sehr gut behandelbar.

Wie eine Blasenentzündung ist auch eine überaktive Blase ein typisch weibliches Beschwerdebild und unzähligen Frauen nicht fremd. Typisches Symptom ist ein permanenter Harndrang, selbst bei gering gefüllter Blase. Zudem plagen nächtliches Wasserlassen sowie diffuse Unterbauchbeschwerden die Patientin. Im Gegensatz zu einem akuten Blaseninfekt wird eine überaktive Blase nicht von Bakterien verursacht, es besteht allerdings ein enger Zusammenhang zwischen den Erkrankungen. Denn häufig wiederkehrende Harnwegsinfekte sind Hauptursache für eine überaktive Blase. Der Grund: Die wiederholten Reizungen der Blasenschleimhaut führen zu einer Hypersensibilität der Blase – bereits bei geringen Füllmengen reagieren die sensiblen Nerven und geben das Signal zur Entleerung. Zusätzlich können hormonelle Veränderungen während der Wechseljahre oder auch psychische Belastungen die Entwicklung einer übersensiblen Blase begünstigen. Hauptsächlich betroffen sind Frauen ab 40, allein in Deutschland leiden fast fünf Millionen an einer gereizten Blase. Neben dem nahezu permanenten Harndrang – mehr als achtmal täglich müssen die Frauen zur Toilette – ist vor allem der ungewollte Harnverlust eine enorme Belastung. Die Stärkung des Beckenbodens ist deshalb zusammen mit der Erhöhung der Blasenkapazität ein wichtiger Therapiebaustein.

Pflanzenduo für eine starke Blase

Um die Betroffenen im Alltag zu entlasten, ist bei der Behandlung einer überaktiven Blase die Reduzierung des Harndrangs und die Linderung möglicher begleitender Unterleibsschmerzen zentrales Behandlungsziel. Hier hat sich die Kombination der traditionellen Arzneipflanzen Echte Goldrute und Bärentraube (wie in Cystinol® N Lösung) bewährt. Echte Goldrute wirkt durchspülend und krampflösend und beruhigt dank der entzündungshemmenden Eigenschaften die gereizte Blasenschleimhaut. Die Kapazität der Blase erhöht sich merklich und der Harndrang wird deutlich gemindert. Sollten die Beschwerden infolge einer Blasenentzündung entstanden sein, werden vorhandene Bakterien aufgrund des antibakteriellen Wirkprofils des Bärentraubentrockenextraktes effektiv abgetötet. Handelt es sich um eine chronische Verlaufsform ohne bakterielle Ursache, ist eine langfristige Behandlung mit Echter Goldrute (wie in Cystinol long® Kapseln) ratsam. Goldrute beruhigt die strapazierte Blase nachhaltig und unterstützt zusätzlich das Blasentraining.

Stärken Sie Ihre Blase

Zusätzlich zu einer medikamentösen Behandlung können die Beschwerden einer überaktiven Blase auch durch einige Maßnahmen im Alltag gelindert werden. Oberste Regel: Stress abbauen und den Symptomen möglichst gelassen begegnen.

In Balance bleiben

Positiver Stress verleiht Energie und spornt uns zu Höchstleistungen an. Doch wenn die Belastungen zu groß werden und Stress zu einem Dauerzustand wird, kann dies zu gesundheitlichen Problemen wie einer übersensiblen Blase führen. Denn die Harnwege reagieren oft empfindlich auf psychische Beeinträchtigungen. Achten Sie in diesem Fall auf



genügend Entspannungspausen und reduzieren Sie stressauslsende Faktoren, das entspannt auch die Blase.

Die Blase trainieren

Auch wenn es zunächst merkwürdig klingen mag, die Blase lässt sich trainieren. Je besser die eigenen Gewohnheiten erkannt werden, desto einfacher ist das Blasentraining. Um beispielsweise die Kapazität zu erhöhen und die Überaktivität zu senken, sollte die Entleerung der Blase hinausgezögert werden.

Flüssigkeit unter Kontrolle

Wie bei einer Blasenentzündung ist es auch bei einer bersensiblen Blase ohne bakterielle Beteiligung wichtig, ausreichend zu trinken. Mindestens 2 Liter täglich sollten es sein, um die Blasenmuskulatur zu trainieren und die Kapazität der Blase zu erhöhen. Hilfreich ist hier auch das Führen eines Miktionstagebuchs, um so wertvolle Erkenntnisse über das eigene Trinkverhalten, den Harndrang und Toilettengänge zu erhalten.

Vorsicht bei Kaffee und Alkohol

Auch Nahrungsmittel und Getränke können die Blase reizen und eine Überaktivität verstärken. Wer auf Kaffee, Alkohol sowie scharfe Speisen verzichtet, tut sich und seiner Blase einen Gefallen.

Pflichttext:

<http://medipresse.de/kunden/sb/cystinol.html> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:48): <http://medkom24.eu/node/21571>

Links:

[1] <http://medipresse.de/kunden/sb/cystinol.html>