

MÄNNERLEIDEN

Neben vielen anderen gesundheitlichen Problemen im Alter führen Beschwerden beim Wasserlösen oft zu gravierenden Einschränkungen der Lebensqualität. Die Entscheidung, ob eine Therapie notwendig ist, stellt für die Betroffenen oft eine Überforderung dar. Der folgende Artikel soll dazu beitragen, dass Patienten die Vorgänge beim Wasserlösen besser verstehen und im Fall einer notwendigen Behandlung besser entscheiden können.

Neben Schlafen und Essen gehört das Wasserlösen zu den alltäglichen Bedürfnissen, deren problemlose Befriedigung meist als selbstverständlich angesehen wird. Kommt es zu Veränderungen bzw. Beschwerden, wird diese Selbstverständlichkeit nicht selten zur Belastung. Verunsicherung und Angst sind oft die Folge. Neben Gedanken an Krebs und andere schwere Erkrankungen wird der Patient nun mit der Frage konfrontiert, was zu tun ist. Der folgende Weg zum Arzt beantwortet häufig nicht alle Fragen.

Erklärung der Blasenentleerung

Das Ausscheiden von Urin über Nieren und Blase ist genau so lebenswichtig wie die Luft zum Atmen. Abfallstoffe werden auf diesem Weg entsorgt. Zusätzlich sorgen die Nieren dafür, dass die Mengen bestimmter Substanzen im Körper je nach Bedarf erhöht oder verringert werden. Der Urin wird über die Harnleiter in die Blase geleitet. Dort erfolgt die Speicherung bis zur Entleerung. Dabei gibt die Blase ein Signal an das Gehirn, um diesem mitzuteilen, dass die maximale Füllung erreicht ist. Das Gehirn wiederum sendet der Blase den Befehl, sich durch die Harnröhre hindurch zu entleeren. Damit dies geschehen kann, muss sich zuvor der Schliessmuskel öffnen. Dieser Muskel sitzt am Blasenaustritt und verhindert, dass man unfreiwillig Urin verliert. Er kann sowohl bewusst als auch unbewusst aktiviert werden. Zwischen Schliessmuskel und Blase befindet sich die Prostata, welche die Harnröhre umschliesst.

Veränderungen im Alter

Im Verlauf des Alterns kann es zu Veränderungen aller am Wasserlösen beteiligten Organe kommen. Zusätzlich können Lebensgewohnheiten und Stress diesen Vorgang negativ beeinflussen. Die in der Öffentlichkeit wahrscheinlich bekannteste Verände-

rung bei Männern ist die Prostatavergrösserung. Warum dieses Organ im Laufe der Jahre oft wächst, ist noch nicht vollständig geklärt. Eine Ursache scheint eine Veränderung im Verhältnis verschiedener Hormone zueinander zu sein. Wie leicht zu verstehen ist, kann eine Volumenzunahme der Prostata zu einem relativen Verschluss des Blasenaustritts führen, da sie diesen umschliesst. In der Folge muss die Blase mehr arbeiten, um sich vollständig zu entleeren. Da sie hauptsächlich aus Muskeln besteht, werden diese wie bei einem Training gestärkt, um mehr Druck beim Entleeren aufbauen zu können. Diese Fähigkeit hat allerdings Grenzen, sodass es zuletzt zu Restharn und evtl. Harnverhalt kommen kann. Häufig allerdings kommt es nicht soweit, da nicht selten das Wachstum der Prostata begrenzt ist. Bis vor nicht allzu langer Zeit war der Blick der Mediziner zu sehr auf die Prostatavergrösserung mit seinen Folgen gerichtet. Die empfohlene Therapie bestand meist aus einer operativen Verkleinerung des Organs. In den letzten Jahren erkannte man jedoch zunehmend, dass noch viele andere Einflüsse für eine Erschwerung der Blasenentleerung verantwortlich sind. So kann die Kraft bzw. das Füllungsvolumen der Blase durch altersbedingte Veränderungen der Blasenmuskulatur verringert werden. Auch ein erhöhter Harndrang kann daraus resultieren. Hierbei hat eine Operation keine guten Erfolgsaussichten. Auch die Funktion des Nervensystems, welches die Blasenentleerung steuert, kann altersbedingt beeinträchtigt werden. Dies kann u.a. durch Arterienverkalkung oder Nervenerkrankungen geschehen. Daraus resultiert beispielsweise eine Fehlsteuerung von Blase und Schliessmuskel. Arbeiten beide nicht mehr zusammen, d.h. bleibt der letztere verschlossen, wenn sich die Blase entleeren will, so kann dies das Wasserlösen erschweren. Dies kann auch aus psychischem

Stress, Einnahme von Tabletten und Rückenproblemen resultieren, aber auch Bewegungsmangel ist dafür ein möglicher Grund. Viele Patienten berichten von einer Erleichterung der Blasenentleerung nach einem langen Spaziergang. Ein gehäufter und verstärkter Harndrang, der teilweise sogar zum unfreiwilligen Urinabgang führen kann, ist nicht selten die Folge einer Prostatentzündung oder das Resultat von Kälteempfindlichkeit. Meistens sind Prostatentzündungen nicht durch Bakterien bedingt. Der genaue Grund dieser Erkrankung ist noch weitgehend unbekannt. Als mögliche Ursache werden u.a. Muskelverspannungen im Becken diskutiert. Eine weitere, eher seltene Ursache für Probleme mit dem Wasserlösen sind Tumore von Blase und Prostata. Diese sind jedoch meist heilbar, vorausgesetzt, sie werden früh genug entdeckt. Die Einnahme bestimmter Medikamente, wie zum Beispiel Augentropfen gegen erhöhten Augeninnendruck und Medikamente gegen Depressionen, können das Zusammenspiel von Blase und Schliessmuskel empfindlich stören. Um dieses Problem zu lösen darf eine Veränderung der Medikamenteneinnahme allerdings nur unter Anweisung durch den behandelnden Arzt erfolgen. Eine falsche Verteilung der notwendigen Flüssigkeitszufuhr über den Tag kann ebenfalls zu gehäuften Wasserlösungen führen. Ausserdem können bestimmte Getränkearten auf die Blasenfunktion Einfluss haben. So kann ein übermässiger Kaffeekonsum einen häufigen Harndrang nach sich ziehen. Gleiches gilt auch für bestimmte Teesorten und Alkohol.

Symptome

Wie äussert sich nun eine Störung einer Blasenentleerung? Die Palette der möglichen Symptome ist relativ gross. Einerseits kann

Fortsetzung auf S.80→

es zu Verzögerungen der Entleerung mit Anlauf und dünnem Harnstrahl, andererseits zu häufigem Harndrang kommen. Es können auch Beschwerden wie Schmerzen während oder zwischen dem Toilettengang auftreten, die nicht selten zur Beunruhigung des Betroffenen führen kann. Viel Patienten berichten über das Gefühl einer unvollständigen Blasenentleerung. Oft ist auch eine fast unbemerkte Restharnbildung möglich. Letztendlich kann daraus nach Erschöpfung der Blase ein Harnverhalten resultieren.

Therapien

Das Angebot an Therapiemöglichkeiten ist relativ gross. Als goldener Standard galt bis vor wenigen Jahren neben verschiedenen Medikamenten die Operation. Dabei wird die vergrösserte Vorsteherdrüse durch die Harnröhre hindurch verkleinert. Damit wird der Blasenaustritt wieder erweitert, sodass der Urin besser abfliessen kann. Alternativ kann dieses Ergebnis auch durch Erhitzung der Vorsteherdrüse, zum Beispiel mit Mikrowellen, erreicht werden. Aufgrund des zunehmenden Wissens über die Hintergründe wird jedoch in den letzten Jahren immer weniger operiert. Die

Wirkungen der Medikamente sind unterschiedlich. Pflanzliche Mittel wirken meist entzündungshemmend auf die Prostata. Andere Arzneimittel erreichen eine geringe Verkleinerung des Organs bzw. eine Entspannung des Schliessmuskels. Da diese Behandlungsmassnahmen fast ausschliesslich auf die Prostatavergrösserung zielen und nicht selten Folgen für den Patienten haben, ist es wichtig zu wissen, dass es noch andere Möglichkeiten gibt. Von Vorteil sind sanfte Massnahmen, die neben der individuellen Anpassung an den Patienten die Förderung der Selbstheilungskräfte bzw. die Einbeziehung der Lebensgewohnheiten anstreben. Nach einer umfassenden Befragung wird mit dem Patienten ein Behandlungskonzept erarbeitet. Kommt eine abwartende Haltung nicht in Frage und ist die Prostatavergrösserung als massgebende Ursache auszuschliessen, so ist die Neuraltherapie eine sehr erfolgsversprechende Behandlungsmethode. Hierbei werden Injektionen mit lokalem Betäubungsmittel an verschiedenen Stellen verabreicht, um die gestörte Blasenentleerung über das vegetative Nervensystem zu regulieren. Oft ist die Kombination mit Beckenentspannungsübungen

sinnvoll. Liegt die Ursache mehr in einer chronischen Entzündung zum Beispiel der Prostata, so kann die Ozontherapie ergänzend angewendet werden. Dabei wird das Abwehrsystem gezielt aktiviert, um die Entzündung zu beseitigen. Unabhängig von den Therapiemassnahmen sind Empfehlungen zu den Alltagsgewohnheiten, wie zum Beispiel dem Trinken, wichtig. Oft hilft schon ein heisses Bad vor dem Schlafengehen, um die nächtlichen Toilettengänge zu verringern.

Fazit

Grundsätzlich sollten alle neu aufgetretenen Veränderungen beim Wasserlösen und unklare Beschwerden zum Besuch eines Urologen führen. Durch eine Untersuchung und die anschliessende Beratung kann der Patient erfahren, ob seine Symptome behandlungsbedürftig sind und welche Therapiemöglichkeiten für ihn existieren. Wichtig dabei ist, dass er kritisch und seinem Verständnis dienende Fragen stellt, sodass er am Ende die richtige Entscheidung treffen kann.

Dr. med. M. Hertsch, Facharzt für Urologie und Neuraltherapie SANTH