



Hormonchaos und Blasenschwäche- ein Problem der Wechseljahre

Ca 2/3 der Frauen sind während der Wechseljahre von Blasenschwäche, auch Urininkontinenz genannt, betroffen. Die Dunkelziffer, gerade in diesem sehr sensiblen Thema, ist vermutlich noch viel höher.

Blasenschwäche tritt vorwiegend während den Wechseljahren auf. Dies ist auf die verminderte Produktion von Östrogenen und Progesteron zurückzuführen, welche sich auf die Muskeln, Schleimhäute und die Scheidenflora auswirkt.

Wir unterscheiden die beiden Inkontinenzformen: Dranginkontinenz und Belastungsinkontinenz. Bei der Belastungsinkontinenz steht die ungenügende Funktion des Schliessmuskels im Vordergrund. Die Gründe der Dranginkontinenz sind variabel. Unter anderem ein Östrogenmangel in der Menopause.

Wie funktioniert die Blasenentleerung?

Die Harnblase kann bei Frauen maximal 500ml, bei Männern 700ml speichern. Allerdings verspüren wir bereits bei einer Füllmenge von 200-250ml Harndrang. Damit sich die Blase entleeren kann, werden Signale von den Nervenenden der Blasenmuskulatur an das Gehirn gesendet, worauf sich der Blasenmuskel zusammenzieht. Der Schliessmuskel am Blasenboden entspannt sich, damit der Urin durch die Harnröhre abfliessen kann.

Ist dieser Mechanismus gestört, kann es zu einer Harninkontinenz kommen.

Wie kommt es zu einer Blasenschwäche?

Die Gründe, die dazu führen, sind vielfältig.

- Durch den sinkenden Östrogenspiegel reagiert der Körper sensibler auf Reizstoffe, was zu vermehrtem Harndrang führt.
- Eine verminderte Östrogenproduktion führt zu einer schlechteren Durchblutung der vaginalen Schleimhaut. Die Schleimhäute werden trocken und dünner. Dies führt dazu, dass Bakterien leichter eindringen können, und vermehrt zu Blasenentzündungen führen können.
- Ein Östrogenmangel führt zu einer Schwächung des Bindegewebes
- Ein Progesteronmangel kann sich direkt auf die Blasenmuskulatur auswirken. Schliessmuskel und Beckenbodenmuskel werden geschwächt. Dies kann längerfristig auch zu einer Senkung der Blase und der Gebärmutter führen. Drückt die Blase auf die Harnröhre kann diese gekrümmt werden, worauf der Blasenschliessmuskel stärker belastet wird.

6 Tips zur Unterstützung der Kontinenz:

Tip 1: Hafer

Hafer enthält Phytoöstrogene, welche den sinkenden Östrogenspiegel in den Wechseljahren ausgleicht.

Tip 2: Beckenbodenmuskulaturtraining

Durch gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur kann ein absinken der Gebärmutter oder der Blase verhindert werden. Auch Trampolin springen oder Yoga können hier unterstützen wirken.

Tip 3: Leinsamen

Enthält Lignane welche sowohl östrogen als auch antiöstrogen wirken können. Wichtig ist, dass die Leinsamen geschrotet verzehrt werden, damit der Körper genügend mit Enterolacton versorgt wird.

Tip 4: Nicht ständig auf die Toilette gehen

Die Blase wird an die häufige Entleerung gewöhnt und gleichzeitig führt dies dazu, dass die Blase schrumpft.

Tip 5: Gesunde Ernährung

Meiden solltest du scharfe Gewürze oder Kaffee, welche harntreibend wirken. Auch Zitrusfrüchte. Förderlich für deine Blase sind Kürbiskerne, Peperoni oder Karotten. Betacarotin, welches vorwiegend in roten, gelben und grünen Gemüsesorten vorkommt, stärkt die Schleimhaut der Blasenwand.

Tip 6: Entabuisierung der Inkontinenz

Leider ist Inkontinenz noch immer ein grosses Tabuthema. Betroffene schweigen aus Scham. Wenn wir erreichen, dass über das Thema offengesprochen wird, ist es möglich Lösungen zu finden, welche das Wohlbefinden steigern und die soziale Isolation der Betroffenen verhindern kann.

Ich schliesse mit einem Zitat von Platon

«Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen»

