



Blasentraining

Aushalten, so lange wie möglich!

Hierfür gibt es drei einfache Regeln: Durchhalten, durchhalten, durchhalten. D.h. gehe nicht mehr auf die Toilette bevor du das Haus verlässt, bevor du schlafen gehst etc., sondern sammle deinen Urin und warte mit dem Toilettengang, bis der Schweiß auf deiner Stirn ausbricht. Am besten übst du an Tagen, an denen du nicht zur Schule gehen musst, also am Wochenende oder noch besser im Urlaub. Deine Harnblase ist geschrumpft und muss durch das Training wieder gedehnt werden. Das erfordert eine große Entschlossenheit und Willenskraft. Schon nach ein paar Tagen, spätestens nach einer Woche hat die Blase ihre normale Dehnfähigkeit zurück erlangt. 80% der Patienten sind nach dem Blasentraining von ihrer Dranginkontinenz geheilt.

Miktionsprotokoll („Miktion“ bedeutet „Blasenentleerung“):

- Besorge dir einen Messbecher,
- kopiere folgende Tabelle (oder mache dir eine handgeschriebene Tabelle),
- bei jedem Toilettengang lasse dein Wasser in den Messbecher,
- schreibe Datum, Uhrzeit und Urin-Menge ganz exakt auf.
- Du wirst feststellen, dass du ein immer besseres Gefühl für den Füllungszustand deiner Blase bekommst und deine Blase dehnbarer wird!

Mit Hilfe einfacher Methoden lässt sich erreichen, dass es nicht mehr zu unwillkürlichem Harnabgang und Einnässen kommt. Wenn auch die Ursache der Blasenschwäche nicht behoben werden kann, so soll das Kontinenztraining den Betroffenen zumindest ermöglichen, die Toilette rechtzeitig zu erreichen.

Bei fast allen Formen der Harninkontinenz, mit Ausnahme der Überlauf- und der Reflexinkontinenz, ist ein solches Training sinnvoll und hilfreich. Das Alter, in dem das Kontinenztraining durchgeführt wird, spielt überhaupt keine Rolle. Sagen Sie also nicht, Sie seien zu alt dazu, noch etwas zu lernen! Natürlich sieht das Kontinenztraining bei jüngeren Menschen anders aus als bei älteren, womöglich pflegebedürftigen Personen.

In jedem Alter kann man mit dem Kontinenztraining gute Erfolge erzielen.

Kontrollieren Sie den Harndrang!

Wenn Sie unter Dranginkontinenz leiden, kennen Sie sicher das Gefühl: der Harndrang wird so übermächtig, dass Sie ihm kaum mehr etwas entgegenzusetzen haben - schließlich entleert sich die Blase ungewollt. Sicher leben Sie in ständiger Furcht davor, dass keine Toilette in unmittelbarer Nähe ist, wenn Sie wieder einmal Harndrang verspüren. Viele Menschen wagen sich deshalb kaum mehr von zu Hause fort. Das soll anders werden! Sie brauchen dazu nur etwas Kraft und Geduld.

Versuchen Sie, den nächsten Harndrang ganz bewusst zunächst wenige Minuten lang - maximal fünf - zu kontrollieren, auch auf die Gefahr hin, dass Sie sich einnässen. Tragen Sie die Dauer der erfolgreichen Harnverhaltung anschließend in Ihr Miktionsprotokoll ein, das Sie zur Kontrolle Ihrer Erfolge benötigen. Geben Sie nicht auf: Wenn Sie sich richtig konzentrieren, schaffen Sie es auch! Nach und nach steigern Sie dann die Zeit, die zwischen Harndrang und Blasenentleerung liegt, auf gut 20 Minuten. Wenn Ihnen dies gelungen ist, können Sie fast sicher sein, dass Sie irgendeine Toilette erreichen werden, bevor diese Zeit verstrichen ist. Üben Sie, den Urin länger zu verhalten als gewöhnlich. Konzentrieren Sie sich nur darauf.

Verlängern Sie die Abstände zwischen den Blasenentleerungen

Wichtig ist jetzt allerdings noch, dass Sie es schaffen, Ihre Blasenentleerungen auf ein "normales" tägliches Maß zu reduzieren. Ungefähr viermal am Tag sollten Sie auf die Toilette gehen müssen. Natürlich ist dies nur ein Richtwert. Wenn Sie manchmal fünfmal am Tag Ihre Blase entleeren müssen, etwa, weil Sie viel getrunken haben, ist das natürlich auch normal. Doch wie erhöht man das Blasenvolumen? fragen Sie sich jetzt vielleicht. Ganz einfach: Sie nehmen Ihren Miktionsplan zur Hand und sehen nach, wie häufig und in welchen Zeitabständen Sie am Tag die Toilette aufsuchen. Ist es womöglich so, dass Sie alle anderthalb Stunden "rennen"? Dann versuchen Sie doch einfach einmal, die Abstände zwischen den einzelnen Toilettengängen willentlich zu verlängern. Am ersten Tag versuchen Sie, die Abstände um zehn bis 15 Minuten zu vergrößern. Diesen Rhythmus behalten Sie nun eine halbe Woche lang bei, und dann warten Sie noch einmal 15 Minuten länger. Steigern Sie den Zeitabstand so lange weiter, bis Ihre Blase eine solche Kapazität erreicht hat, dass sie drei bis vier Stunden ohne Entleerung auskommt. Sie werden sehen, Ihre Blase wird sich schon daran gewöhnen. Wichtig ist, dass Sie auch weiterhin Buch führen. Nur so können Sie Ihre Erfolge überprüfen, erhalten aber auch einen Überblick über mögliche Rückschläge. Lassen Sie sich jedoch nicht entmutigen!

Patienten, die unter Stressinkontinenz leiden, sollten ein gezieltes Beckenbodentraining beginnen, das die Muskulatur stärkt (vor allem für Frauen).

