



Keine Lust auf

Harndrück

**Blasenschwäche ist
behandlungswürdig**

**DIE KÖRPERLICHEN
EINSCHRÄNKUNGEN, DIE
MIT EINER INKONTINENZ
EINERGEHEN, KÖNNEN
DAS SELBSTBEWUSSTSEIN
SCHWÄCHEN UND DIE
LEBENSQUALITÄT MINDERN.
EINE BEHANDLUNG SOLLTE
MAN SICH DAHER KEINESFALLS
VERKNEIFEN.**

Autorin: Katharina Wallner

Seit der Geburt ihres Sohnes Adam fühlt sich Anna unwohl in ihrem Körper. Anfangs konnte die Dreißigjährige nicht in Worte fassen, was sich alles verändert hatte. Müdigkeit und Erschöpfung überlagerten die körperlichen Beschwerden, die sich schließlich aber immer vehementer zeigten. Ihr Baby ist mittlerweile drei Monate alt und die junge Frau leidet immer noch darunter, bei der kleinsten Anstrengung Harn zu verlieren. Waren in den ersten Wochen nach der Geburt dicke Binden in ihrem Slip selbstverständlich, wurden sie mehr und mehr zu unliebsamen, aber notwendigen Begleitern. Je herzhafter sie lacht, umso eher vergeht es ihr: „Es ist wahrlich nicht lustig, Harn nicht halten zu können. So verunsichert und eingeschränkt habe ich mich nie zuvor gefühlt!“, erzählt sie und ergänzt: „Dennoch dachte ich, dass das wohl der Preis dafür ist, ein Kind bekommen zu haben.“

STARKE FRAUEN MIT SCHWACHER BLASE

Mit dieser Ansicht ist Anna nicht alleine – und auch mit der Diagnose nicht. Rund sieben Prozent aller Frauen im Alter zwischen 20 und 40 Jahren leiden unter Inkontinenz. Die häufigste Erscheinungsform ist jene, die auch Anna plagt und die als „Belastungsinkontinenz“ bekannt ist. Rund die Hälfte aller Betroffenen verliert bei einer körperlichen Belastung unabsichtlich Harn. Das passiert beispielsweise beim Heben schwerer Gegenstände, beim Husten, Niesen oder Lachen. In schweren Fällen geht Urin schon bei jeder kleinsten Bewegung oder im Liegen ab.

Bei einer anderen Form, der sogenannten Dranginkontinenz, tritt der Harndrang völlig überraschend auf, obwohl die Blase noch nicht vollgefüllt ist. Betroffene schaffen es dann nicht mehr rechtzeitig zur Toilette. Viele haben eine extrem hohe Toleranzgrenze, bevor der Leidesdruck sie schließlich in ärztliche Hände treibt. Dabei können leichte Formen der Inkontinenz wunderbar auch ohne Operation behandelt werden.

LASERBEHANDLUNG STATT OPERATION

Anna hat glücklicherweise den Weg in die Ordination von Dr. Maria Riedhart-Huter gefunden. Bei der Expertin für funktionelle Gynäkologie ist sie in den besten Händen. Die Ärztin setzt auf ein holistisches Behandlungskonzept, das auf mehreren Säulen ruht. Grundlage für die Auswahl der passenden Behandlung ist neben einer uro-gynäkologischen Untersuchung die Beobachtung des Harnverhaltens und eine Mitschrift der täglichen Toilettengänge. In ein sogenanntes Miktionsprotokoll wird eingetragen, wie viel getrunken wurde, ob Harndrang zu verspüren ist und wie viel Harn, gewollt oder ungewollt, täglich gelassen wurde. Aber auch Beckenbodentraining und Biofeedback gehören zum ganzheitlichen Konzept. Dr. Riedhart-Huter hat sich zudem auf die hochwirksame, nicht operative Behandlung mit Erbium-Laser spezialisiert: In die Scheide eingeführt, sendet der Laser Impulse an die Vaginalmuskulatur. Auf diese Weise wird das Scheidengewebe zur Regeneration angeregt und die Durchblutung verbessert. Sobald sich die Scheidenschleimhaut erholt, kann sie wieder mehr Feuchtigkeit speichern. Davon profitiert auch das Sexualleben. Denn die Scheide wird wieder feuchter und kompakter. Die wiedererlangte Orgasmusfähigkeit macht endlich wieder Lust auf Geschlechtsverkehr, und ein großes Stück Lebensqualität kehrt damit zurück. Infolge



Wer sich im eigenen Körper wohl und sicher fühlt, hat eine höhere Lebensqualität.

der Laserbehandlung werden aber auch mehr Kollagenfasern im Bereich der Harnröhrenöffnung und der vorderen Vaginalwand gebildet. Auf diese Weise wird die Harnröhre in ihrer Funktion unterstützt und die Inkontinenz behandelt. Die Erfolgsquote ist hoch: Studien attestieren rund 70 Prozent aller Frauen bereits zwölf Wochen nach Abschluss der Behandlung keinen unfreiwilligen Harnverlust mehr. Die Expertin für plastische Gynäkologie empfiehlt drei bis vier dieser halb-stündigen, schmerz- und nebenwirkungsfreien Behandlungen mit dem Hightech-Laser.

VORBEUGEN STATT ZUWARTEN

„So wie wir zur Mundhygiene gehen, damit der Zahnarzt weniger zu tun hat, hilft die präventive Gynäkologie, die Entwicklung größerer gesundheitlicher Probleme zu vermeiden“, ist Maria Riedhart-Huter überzeugt. Man muss ja nicht warten, bis absehbare Probleme auf einen zukommen. Denn je älter Frauen

Autorin **KATHARINA WALLNER** ist Hebamme, Pädagogin und freie Journalistin. Sie betreut Familien in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Außerdem unterrichtet sie seit 2014 an der Fachhochschule FH Campus Wien im Studiengang Hebammen.


„Frauenheilkunde umfasst für mich auch die Belange der regenerativen, der rekonstruktiven und der ästhetischen Gynäkologie und lässt sich schlicht unter ‚Verbesserung der Lebensqualität von Frauen jeden Alters‘ zusammenfassen.“

Dr. Maria Riedhart-Huter

werden und je öfter sie geboren haben, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, im Lauf des Lebens an einer Inkontinenz zu erkranken. Bei den über 40-jährigen sind es rund 17 Prozent, bei den über 60-Jährigen ist es nahezu jede Vierte. Der größte Risikofaktor ist damit schon genannt: Es ist schlichtweg das Alter. Aber auch die Anzahl der Geburten, der Body-Mass-Index vor der Schwangerschaft, der Geburtsmodus und das Gewicht des Kindes bzw. der Kinder sind Einflussfaktoren bei der Krankheitsentstehung. „Je länger die Austreibungsperiode dauert und je schwerer das Baby bei der Geburt ist, umso wahrscheinlicher wird eine Inkontinenz. 76 Prozent aller Frauen, die zwölf Wochen nach der Geburt noch Harn verlieren, tun dies ein Leben lang. Diese Zahl ist erschreckend hoch

und zeigt, wie wichtig die Bewusstseinsbildung für eine rechtzeitige und richtige Behandlung ist. Für mich ist es ein Zeichen neuen weiblichen Selbstbewusstseins, sich nicht länger mit schlecht verheilten Geburtsverletzungen oder Inkontinenz abzufinden, sondern professionelle ärztliche Hilfe zu suchen“, betont die leidenschaftliche Frauenärztin.

Auch wenn der Alltag mit einem Baby turbulent ist und die eigenen Bedürfnisse oft in den Hintergrund rücken: Gesundheit und Lebensqualität müssen ein wichtiger

Gradmesser dafür bleiben, ob tatsächlich alles gut oder längst aus dem Ruder läuft. Sich wohl zu fühlen, eine befriedigende Sexualität leben zu können und den Körper mit der richtigen Behandlung zu würdigen ist die beste Investition in die Zukunft. 

Die Expertin **DR. MARIA RIEDHART-HUTER** ist niedergelassene Gynäkologin in Wörgl, Oberärztin im Bezirkskrankenhaus Kufstein und auf plastische Gynäkologie spezialisiert. www.initmed.at

Osanit® & Osa®

Zähnen ohne Tränen



Folgen Sie uns auf Facebook und bleiben Sie informiert rund um die Gesundheit Ihres Babys! facebook.com/alleswirdgut.osanitosa/

osanit-osa.at

Bei Osa Zahnungshilfe Gel handelt es sich um eine traditionelle pflanzliche Arzneispezialität zur Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1121 Wien · AT/Osanit/2021003