

Marianne Baur (57) litt monatelang unter Inkontinenz, bis

„Jetzt macht meine Blase,



Viel zu trinken muss sich die vitale Frau erst wieder antrainieren. Viel zu lange hat sie es sich verkniffen

Sie brachte ihren Café-Gästen viele Getränke, hatte aber selbst ständig Durst. Zu groß war ihre Sorge vor einem unkontrollierten Harnverlust

Klar, das ist ein absolutes Tabuthema“, sagt Marianne Baur heute selbstbewusst, „aber gerade deshalb spreche ich darüber. Ich möchte anderen helfen, die durch dieselbe Hölle gehen.“ Die Leiterin des Service strahlt. Es ist ein Lächeln, das nicht nur die Gäste des Augsburger Cafés an ihr lieben. Sie steckt auch im Privatleben andere mit ihrem Optimismus an.

Dabei hatte die 57-Jährige in den vergangenen sechs Jahren immer weniger zu lachen. „Zuletzt musste ich es mir selbst dann verkneifen, wenn bereits mein Zwerchfell zitterte.“ Die Gesichtszüge der agilen Frau verfinstern sich. „Schon bei der kleinsten Erschütterung floss Urin in den Slip. Sogar beim Husten oder Niesen. Manchmal passierte es, während ich ein Tablett zum Tisch trug. blieb ich nicht sofort stehen und verschränkte meine Beine, geschah das

Unglück.“ Marianne schämte sich: „Ich stand unter all den Menschen da wie ein kleines Kind, das zur Toilette muss und nicht darf. Es war unendlich peinlich.“

Aber was sollte sie tun? Sie lebte gesund, ging regelmäßig walken und trug Einlagen. Die Blasenschwäche hatte sich langsam in ihr Leben geschlichen und war dabei, es zu zerstören. „Die schwierigen Entbindungen meiner beiden Kinder haben den Beckenboden wohl zu stark belastet. Nun ist er zu schwach, um den Harnleiter zu schließen.“ Die Kinder waren längst ausgezogen, während die Folgen immer drastischer wurden. „In der Nacht musste ich vier- bis fünfmal zur Toilette“, schildert die 57-Jährige die schlimmste Zeit ihres Lebens.

Und das, obwohl sie sich gerade bei der Arbeit jegliche Flüssigkeit verbat. „Oft trank ich 19 Stunden lang gar nichts“, erzählt sie, „mein Mund war so trocken, dass

„Ich musste in der Nacht ständig zur Toilette“

▲ **Pure Lebensfreude** strahlt die Friedbergerin aus, wenn sie in ihr Cabrio steigt. Im Frühjahr wird sie wieder das Verdeck öffnen und losbrausen. Vor nicht ganz einem Jahr musste sie immer eine Toilette in der Nähe haben

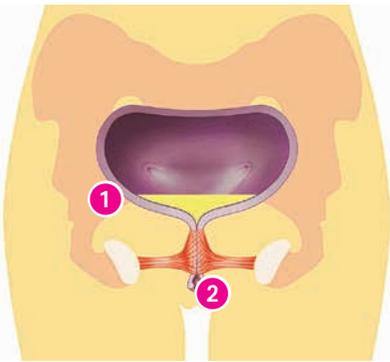


sie einen mutigen Schritt wagte

was ich will“

Doppelter Verschluss

Die Blase ist ein dehnbarer Hohlmuskel ①. Ab einer Füllmenge von 300 bis 350 Millilitern nehmen wir einen zunehmenden Harndrang wahr. Ein innerer Schließmuskel und der Beckenboden ② sorgen dafür, dass wir den Urin dennoch zurückhalten können.



ich kaum noch reden konnte.“ Marianne wusste, dass sie damit ihr Leben riskierte. Wird das Blut zu zäh, kann eine Thrombose entstehen. Sogar Nierenversagen ist möglich. „Meine Sorge vor den Folgen war jedoch kleiner als die Angst vor einer Operation – bis zum peinlichsten Moment meines Lebens.“

Das war Ende 2016 im Urlaub mit Freunden. „Wir hatten bei Tisch ein so witziges Gespräch, dass ich plötzlich einen Lachanfall bekam“, erzählt sie. Sofort entlud sich der gesamte Blaseninhalt in ihre Hose. „Am liebsten wäre ich im Boden versunken. Ganz schnell ging ich aufs Zimmer und wechselte

„Lachen macht mir keine Angst mehr“

die Wäsche.“ Kurz darauf lässt sich Marianne Baur in die Urologische Klinik München-Planegg überweisen (www.ukmp.de). Sie wird umfassend von der Expertin Dr. Sandra Keller untersucht.

„Ich habe ihr vertraut, als sie meinte, dass mir eine Bändchen-OP helfen würde“, erinnert sich die lebenslustige Frau. „Heute würde ich jeder Frau raten, frühzeitig in

eine Spezialklinik zu gehen. Ich habe viel zu lange mit der OP gewartet!“

Nach einem kleinen Schnitt durch die Scheide legte die Chirurgin ein Band um die Harnröhre. Bei Druck von oben, wie beim Lachen oder Niesen, sorgt es für einen sicheren Verschluss. Ansonsten ist es nicht spürbar.

„Nach zwei Tagen war ich wieder zu Hause und hatte mein altes Leben zurück – und das ohne Narben, Schmerzen oder sonstige Einschränkungen“, ist die vitale Friedbergerin begeistert. Selbst lange Autofahrten im Cabrio sind wieder möglich. Und Lachen? „Das macht mir keine Angst mehr. Ich bin unglaublich glücklich!“



Dr. Sandra Keller, Leiterin des Beckenbodenzentrums in der Urologischen Klinik München-Planegg

► Wie kommt es zu einer Blasenschwäche?

Der häufigste Grund ist ein mangelnder Verschluss der Harnröhre. In Folge entweicht Urin bei Belastungen wie rennen, lachen oder husten. Erste Schäden werden oft schon in der Schwangerschaft und bei der Geburt gesetzt. Denn dabei kann es zur Aufdehnung und zu Abrissen von Aufhängestrukturen kommen.

► Welche Therapien helfen wirklich?

Bei der eben beschriebenen Belastungs-Inkontinenz steht die Stärkung des Beckenbodens an erster Stelle. Dies kann mit Elektrostimulation und Biofeedback unterstützt werden. Zusätzlich gibt es Hilfsmittel wie Inkontinenz-Tampons oder Pessare, welche die Harnröhre von der Scheide aus stützen und dadurch den Urinverlust reduzieren. Bei der Drang-Inkontinenz haben sich Blasen- und Entspannungstraining bewährt.

► Wann ist eine Operation nötig?

Sie macht dann Sinn, wenn die konservative Behandlung nicht erfolgreich ist. Dabei können wir mit einem kleinen Eingriff bereits einen großen Effekt erzielen. Die meisten Frauen sind nach der OP hochzufrieden.

Fotos: Fotolia/wosczynamathias, see4c (3)



GESUNDER SCHUTZ
GESUNDE HAUT

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN

sebamed TROCKENE HAUT
Lotion UREA AKUT 10%

sehr gut

Ausgabe 02/2011



Ist Ihre Haut trocken und juckt?

UREA AKUTPFLEGE

- reduziert Juckreiz spürbar
- spendet Feuchtigkeit und lindert Spannungsgefühle
- geeignet auch bei Diabetes, Neurodermitis und Psoriasis



Dermatologisch-klinisch getestet.

Erhältlich in Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

www.sebamed.de

klinisch
pH wert
5,5
geprüft
sebamed®

Wissenschaft für gesunde Haut.