

## Selbsttest: Blasenschwäche (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Ja**  **Häufigkeit:**  
Müssen Sie sehr häufig auf die Toilette gehen?  
Tagsüber öfter als 8-mal und / oder nachts auch einige Male?
- Ja**  **Harndrang:**  
Leiden Sie an plötzlichem, unkontrollierbarem Harndrang?
- Ja**  **Spontaner Harnverlust:**  
Verlieren Sie unfreiwillig Harn?
- Ja**  **Harnverlust bei körperlicher Tätigkeit:**  
z. B. beim Husten, Niesen, Lachen, Treppen steigen ...?
- Ja**  **Harnverlust mit starkem Dranggefühl:**  
Besteht Urinverlust bei Harndrang?

*Sollten Sie nur eine der Fragen mit „Ja“ beantworten müssen, könnte bei Ihnen eine Blasenschwäche vorliegen, die behandelt werden sollte.*

**Fragen Sie Ihren Arzt, er kann Ihnen helfen!**

## Therapien

### **Naturheilkunde:**

Pflanzliche Inhaltsstoffe wie z.B. in Kürbiskern, Soja und Preiselbeersaft können die Blasenfunktion positiv beeinflussen.

### **Pessare:**

Die Pessartherapie bewirkt eine Unterstützung der gesenkten Blase und der Harnröhre.

### **Elektrostimulation:**

Durch elektrische Impulse wird der Beckenboden aktiviert. Dies führt zu einer Kräftigung der Muskulatur und somit zu einer verbesserten Verschlussfunktion von Blase und Darm.

### **Medikamente:**

Neben lokaler hormoneller Therapie gibt es auch eine medikamentöse Therapie, die direkt an der Blasenmuskulatur und am Schließmuskel wirkt.

### **Beckenbodengymnastik:**

Durch Wahrnehmung und aktives Training des Beckenbodens kann eine deutliche Verbesserung der Inkontinenzbeschwerden erreicht werden. Auch nach einer Inkontinenzoperation ist Beckenbodengymnastik wichtig.

### **Operation:**

Erst nach Ausschöpfung aller konservativer Maßnahmen sollte eine Operation in Betracht gezogen werden.



## Gemeinschaftspraxis Bierert & Dr. Rhein

Warendorfer Str. 149  
48145 Münster  
Telefon (02 51) 39 95 40  
Telefax (02 51) 39 95 427

## Sprechstunde nach Vereinbarung

Beckenbodenzentrum Münster  
Telefon (02 51) 203 66 86

## Evangelisches Krankenhaus Johannisstift Münster gGmbH

Wichernstr. 8 | 48147 Münster  
Telefon (02 51) 27 06 - 0  
Telefax (02 51) 27 06 - 207  
info@evk-muenster.de  
www.evk-muenster.de



## Selbsttest: Blasenschwäche (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Ja**  **Häufigkeit:**  
Müssen Sie sehr häufig auf die Toilette gehen?  
Tagsüber öfter als 8-mal und / oder nachts auch einige Male?
- Ja**  **Harndrang:**  
Leiden Sie an plötzlichem, unkontrollierbarem Harndrang?
- Ja**  **Spontaner Harnverlust:**  
Verlieren Sie unfreiwillig Harn?
- Ja**  **Harnverlust bei körperlicher Tätigkeit:**  
z. B. beim Husten, Niesen, Lachen, Treppen steigen ...?
- Ja**  **Harnverlust mit starkem Dranggefühl:**  
Besteht Urinverlust bei Harndrang?

*Sollten Sie nur eine der Fragen mit „Ja“ beantworten müssen, könnte bei Ihnen eine Blasenschwäche vorliegen, die behandelt werden sollte.*

**Fragen Sie Ihren Arzt, er kann Ihnen helfen!**

## Therapien

### **Naturheilkunde:**

Pflanzliche Inhaltsstoffe wie z.B. in Kürbiskern, Soja und Preiselbeersaft können die Blasenfunktion positiv beeinflussen.

### **Pessare:**

Die Pessartherapie bewirkt eine Unterstützung der gesenkten Blase und der Harnröhre.

### **Elektrostimulation:**

Durch elektrische Impulse wird der Beckenboden aktiviert. Dies führt zu einer Kräftigung der Muskulatur und somit zu einer verbesserten Verschlussfunktion von Blase und Darm.

### **Medikamente:**

Neben lokaler hormoneller Therapie gibt es auch eine medikamentöse Therapie, die direkt an der Blasenmuskulatur und am Schließmuskel wirkt.

### **Beckenbodengymnastik:**

Durch Wahrnehmung und aktives Training des Beckenbodens kann eine deutliche Verbesserung der Inkontinenzbeschwerden erreicht werden. Auch nach einer Inkontinenzoperation ist Beckenbodengymnastik wichtig.

### **Operation:**

Erst nach Ausschöpfung aller konservativer Maßnahmen sollte eine Operation in Betracht gezogen werden.



## Gemeinschaftspraxis Bienert & Dr. Rhein

Warendorfer Str. 149  
48145 Münster  
Telefon (02 51) 39 95 40  
Telefax (02 51) 39 95 427

## Sprechstunde nach Vereinbarung

Beckenbodenzentrum Münster  
Telefon (02 51) 203 66 86

## Evangelisches Krankenhaus Johannisstift Münster gGmbH

Wichernstr. 8 | 48147 Münster  
Telefon (02 51) 27 06 - 0  
Telefax (02 51) 27 06 - 207  
info@evk-muenster.de  
www.evk-muenster.de



## Miktionsprotokoll

Das Miktionsprotokoll ist eine wichtige Hilfe für Arzt und Patient. Es ermittelt die Form und das Ausmaß der Inkontinenz und trägt so dazu bei, die richtige Behandlung einzuleiten. Für den Betroffenen selbst ist das Miktionsprotokoll eine Hilfe, wieder die Kontrolle über das Wasserlassen zu erlernen. Häufig ist schon nach kurzer Zeit eine Besserung zu erkennen. Dazu ist unbedingt eine freiwillige und kontinuierliche Mitarbeit des Betroffenen notwendig.

Er sollte täglich in das Protokoll eintragen, wann er seine Blase bewusst entleert hat (Uhrzeit), wann er nicht willentlich Urin verloren hat, wieviel Flüssigkeit er zu sich genommen hat, usw.

Eine Möglichkeit ist das nachfolgende Protokollschema. Kopieren Sie diese Seite und tragen Sie Ihre „Werte“ ein.



## Miktionskalender

Name: \_\_\_\_\_

Geb.: \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Miktion kontrolliert	Miktion unkontrolliert	Trinkmenge	Bemerkung
0:00				
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
24:00				
Uhrzeit	Miktion kontrolliert	Miktion unkontrolliert	Trinkmenge	Bemerkung