

Kein Schicksal

Aus Angst vor peinlichen Gerüchen und durchnässter Wäsche setzen viele Menschen mit Blasenschwäche einen Teufelskreis in Gang: Sie gehen stündlich oder noch öfter zur Toilette, um plötzlichem, kaum zu unterdrückendem Harndrang vorzubeugen. Die Folge ist eine verminderte Speicherfähigkeit der Harnblase. Statt der 300 bis 500 Milliliter, die sich bei einem Gesunden bis zum nächsten Gang auf die Toilette problemlos in der Blase sammeln können, toleriert ein falsch trainiertes Organ nur noch geringe Füllmengen. »Im Extremfall ist dann ein normales Leben nicht mehr möglich, da die Blase den Lebensrhythmus bestimmt«, warnt Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga (DSL). Patienten können ihre Blase trainieren, indem sie die Abstände zwischen den Toilettengängen bewusst verlängern. Die DSL-Broschüre »Blasenschwäche ist kein Schicksal« ist kostenlos erhältlich bei der Deutschen Seniorenliga e.V., Gotenstraße 164 in 53175 Bonn oder unter www.dsl-blasenschwaech.de (ots/jW)
<https://www.jungewelt.de/artikel/78320.kein-schicksal.html>