

## Pressemitteilung

### Häufiger Harndrang: Trinken und essen Sie richtig?

**STEYR.** Wenn jemand öfter als achtmal täglich auf die Toilette muss, kann man schon von einer schwachen Blase sprechen. Viele Menschen leiden unter einer solchen, aber nur wenige reden offen darüber. Dabei betrifft eine Blasenschwäche bei weitem nicht nur ältere, sondern auch jüngere Menschen. Zu den vielleicht wichtigsten Tipps zählt einer, der auf den ersten Blick kurios erscheinen mag: ausreichend trinken.

*„Oft glauben Betroffene, sie könnten häufige Toilettengänge durch weniger Flüssigkeitszufuhr vermeiden, das ist aber ein Mythos“,* klärt Oberärztin Dr.<sup>in</sup> Anita Wachter, die Leiterin des Beckenbodenzentrums im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr auf. *„Vielmehr kann eine zu geringe Trinkmenge erst recht zur Reizblase führen.“* Medizinisch werden eineinhalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßte Flüssigkeit täglich empfohlen, entsprechend mehr können es in der heißen Jahreszeit und bei körperlicher Anstrengung sein. Wer von Haus aus zu weniger Durstgefühl neigt, stellt am besten als ständige Erinnerung ein großes Glas Wasser neben das Bett, eines zu jeder Mahlzeit und einen Krug Wasser an den Arbeitsplatz. Ein weiterer Mythos ist der Getränkeverzicht vor dem Schlafengehen. *„Etwas Wasser vor der Nachtruhe ist kein Problem, tatsächlich aber sollten Betroffene abends keine harntreibenden Getränke wie Tee, Kaffee, Süßes und Kohlensäurehaltiges zu sich nehmen“,* sagt die Expertin.

#### **Bewegung und Ernährung für eine gesunde Blase**

Ob hinter einer schwachen Blase eine ernsthafte medizinische Ursache steckt, muss ärztlich abgeklärt werden. Häufig aber unterstützen schon eine gesunde Flüssigkeitsaufnahme und weitere einfache Tipps einen normalen Harndrang. Dazu gehören Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Übergewicht etwa kann häufigen Harndrang begünstigen, weil dadurch auch der Beckenboden stärker belastet wird.

### **Gezieltes Beckenboden- und Blasentraining**

Für Erleichterung kann auch regelmäßiges Beckenbodentraining sorgen. Dabei werden mit gezielten Übungen die Muskeln des Beckenbodens an- und entspannt und mit bewusstem Ein- und Ausatmen wird das mit dem Beckenboden verbundene Zwerchfell trainiert. *„Um das Leiden zu verringern, können Betroffene außerdem ihre Blase sanft an größere Harnmengen gewöhnen, indem sie die Phasen zwischen den Toilettengängen nach und nach ausdehnen. Idealerweise notieren sie beim Blasentraining ihre tägliche Flüssigkeitsaufnahme, die Anzahl der Toilettengänge und die Urinmengen“*, sagt Oberärztin Dr.<sup>in</sup> Wachter. Sie rät aber auch zur Vorsicht: *„Wird der Harndrang zu lange zurückgehalten, kann das schädlich sein.“* Speziell Personen, die anfällig für Blasenentzündungen durch Infekte und Erkältungen sind, sollten zudem auf eine gründliche Intimpflege achten, sich nach dem Duschen, Baden oder Schwimmen immer gut abtrocknen und nasse oder verschwitzte Kleidung rasch wechseln.

Steyr, am 17. Juni 2021

**Bildtext:** OÄ Dr.<sup>in</sup> Anita Wachter, Leiterin des Beckenbodenzentrums am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr.

**Fotocredit:** OÖG (honorarfrei)

## Kurzfassung

Eine schwache Blase schränkt die Lebensqualität erheblich ein. Meist müssen Betroffene sogar öfter als achtmal täglich auf die Toilette. Oberärztin Dr.<sup>in</sup> Anita Wachter, die Leiterin des Beckenbodenzentrums im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr, rät, zum Vermeiden einer Reizblase ausreichend zu trinken. Zumindest eineinhalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßte Flüssigkeit täglich sollten es sein. Um nächtlichen Harndrang zu verhindern, können Betroffene außerdem abends auf harntreibende Getränke wie Tee, Kaffee, Süßes und Kohlensäurehaltiges verzichten. Während Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zu einer gesunden Blase beitragen, belastet Übergewicht den Beckenboden. Mit gezielten Übungen kann dieser aber gestärkt werden. Dabei werden die Muskeln des Beckenbodens an- und entspannt und mit bewusstem Ein- und Ausatmen wird auch das Zwerchfell trainiert. Zusätzlich können Betroffene versuchen, ihre Blase langsam an längere Abstände zwischen Toilettengängen zu gewöhnen, indem sie Flüssigkeitsaufnahme, Anzahl der Toilettengänge und Urinmengen genau notieren. Zu lange sollten sie den Harndrang jedoch nicht zurückhalten, weil das schädlich sein kann. Wer anfällig für Blasenentzündungen ist, sollte außerdem auf eine gründliche Intimpflege achten, sich immer gut abtrocknen und nasse oder verschwitzte Kleidung rasch wechseln.

## **Rückfragen bitte an:**

Anna Leithinger, BA  
PR & Kommunikation  
Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr  
Tel.: 05 055467-22250  
E-Mail: [anna.leithinger@oöeg.at](mailto:anna.leithinger@oöeg.at)