



Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach | Dr. med. Natalie Mauch | Dr. med. Eckart Roth | Fachärztin Larissa Vidal | Dr. med. Silke Heichel | Dr. med. Ute Rupp | Hebamme Cathrin Kalmbach

## Was tun bei Blasenschwäche?



Blasenschwäche, Harninkontinenz, Urinabgang – es gibt viele Begriffe für den unfreiwilligen Urinverlust. Für viele ist Blasenschwäche auch in der heutigen Zeit noch

immer ein Tabuthema. Dabei leiden, Schätzungen zufolge, rund 15 Millionen Frauen in Deutschland zumindest zeitweise an dieser Krankheit. Besonders Schwangere, Übergewichtige sowie Frauen mit einer schwachen Beckenbodenmuskulatur sind davon betroffen. Durch neue Behandlungsmethoden kann die Krankheit heute geheilt oder zumindest ihre Symptome gelindert werden.

„Auf jeden Fall sollte die Betroffene vermeiden, ‚vorbeugend‘ zur Toilette zu gehen“, meint Fachärztin Larissa Vidal von den Frauenärzten Rotebühlplatz. „Das macht die Beschwerden eher schlimmer. Die Blase wird nicht auf das Halten des Urins trainiert. Statt dessen verkleinert sie sich und zeigt bereits bei geringen Flüssigkeitsmengen starken Harndrang an.“ Sinnvoll ist eine Art Blasen-Training, bei dem der Gang zur Toilette immer weiter herausgezögert wird. Dabei soll nicht dem ersten Harndrang nachgegeben, sondern lieber abgewartet werden. „Ebenfalls kann sich ein Beckenbodentraining als äußerst sinnvoll erweisen.“

Viele Betroffene verzichten aus Angst, die Toilette nicht rechtzeitig erreichen zu können, auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. „Davon ist auf jeden Fall abzuraten“, warnt die Fachärztin. „Dadurch verstärkt sich die Intensität des Urins, die Blasenschleimhaut kann geschädigt werden und somit die Harninkontinenz-Symptome stärken.“ Von Getränken wie Schwarz- und Grüntee, Nieren- und Blasentee, Brennnesseltee sowie Kaffee und Alkohol ist ebenfalls abzuraten: Sie wirken harntreibend. „Geeignet sind vor allem Wasser und Fruchtsaftchorlen. Davon sollten die betroffenen Frauen täglich 2,5 bis 3 Liter zu sich nehmen, um die aggressiven Bestandteile im Urin zu verdünnen.“

Larissa Vidal empfiehlt: „Eine Inkontinenz kann dazu führen, dass sich Menschen aus Angst, nicht schnell genug eine Toilette zu finden, aus dem sozialen Leben zurückziehen. Scheuen Sie sich deshalb bei einer Blasenschwäche nicht davor, den Frauenarzt aufzusuchen. Denn den meisten Frauen mit Inkontinenzbeschwerden kann geholfen werden.“

## Mehr Pfunde durch hormonelle Verhütungsmittel?

„Seitdem ich die Pille nehme, habe ich zugenommen.“ Diesen Satz hören viele Frauenärzte. Doch stimmt es? Ist die Pille schuld an zusätzlichen Pfunden? Rund 30 Prozent der in repräsentativen Studien befragten Frauen gaben an, durch die Einnahme der Pille bzw. anderer hormoneller Verhütungsmittel an Gewicht zugelegt zu haben. Vor allem früher, als die Pille noch eine erheblich höhere Hormondosis beinhaltete, kamen Gewichtszunahmen häufiger vor. Die Wirkstoffe in den heutigen Präparaten sind allerdings so gering wie möglich dosiert, so dass eine zusätzliche Zunahme kaum noch vorkommt.

Das in der Pille und in anderen hormonellen Verhütungsmitteln enthaltene Hormon Östrogen kann zu Wassereinlagerungen im Körper führen oder mehr Unterhautfettgewebe bilden. Dies würde zu einer leichten Gewichtszunahme führen.

Es liegen allerdings auch Studien vor, in denen einem Teil der Frauen die Pille zur Verhütung verabreicht wurde, einem anderen Teil

wurden wirkstofffreie Pastillen („Placebos“) gegeben. „In diesen Studien konnte kein direkter Zusammenhang zwischen dem Gewicht und dem hormonellen Verhütungsmittel festgestellt werden“, berichtet Dr. Jakob Keilbach von den Frauenärzten Rotebühlplatz. „Die Frauen, die mit der Pille verhüteten, nahmen im Schnitt genauso an Gewicht zu bzw. hielten es wie die Frauen der Placebo-Vergleichsgruppe.“

Allgemein sollte immer auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung geachtet werden. Falls Sie einen Zusammenhang zwischen der Pilleneinnahme und einer Gewichts-

zunahme bei sich bemerken, sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt darüber. Es besteht die Möglichkeit, das Pillenpräparat zu wechseln oder auf nicht-hormonhaltige Verhütungsmittel umzusteigen.





## Info für Teens:

### »Ist doch (gynäko)logisch!«

#### Essstörungen

Ist Dir das schon mal aufgefallen? Im Fernsehen, im Kino und in den Zeitschriften sind nur lauter superdünne Mädchen abgebildet. Die Bilder in den Medien sagen: Nur so ein Körper ist attraktiv. Dünnsein heißt Beliebtheit. Grund genug für viele junge Mädchen, schon früh mit Diäten zu beginnen.

Dabei sind Diäten für niemanden sinnvoll: Der Körper gewöhnt sich an die wenige Nahrung und setzt bei normalem Essen vermehrt Fettpolster an. Eine Diät kann bei jugendlichen Mädchen manchmal sogar schon der Einstieg in eine Essstörung sein. Wenn sich alles nur noch ums Gewicht, Zunehmen, Abnehmen, „Dicksein“ dreht,

wenn das Gewicht täglich auf der Waage kontrolliert wird, dann sind das schon erste Anzeichen einer Essstörung.

Viele Mädchen fühlen sich besonders zu Beginn der Pubertät nicht sonderlich wohl in ihrem Körper und sind mit ihrem Aussehen unzufrieden. Das ist normal. Es dauert lange, bis man sich mit seinem Körper angefreundet hat, auch mit seinen „Makeln“. Hilfreich ist es zum Beispiel, wenn Du Dir Deinen Körper mal genauer im Spiegel anschaust: Was mag ich an mir? Was ist besonders schön? Spüre Deinen Körper: Treibe Sport, bewege Dich oder gehe tanzen. Du wirst sehen, so schlimm wie Du immer dachtest, ist Dein Körper gar nicht!

Wichtig ist: Ernähre Dich gesund und habe Spaß dabei! Denn Essen bedeutet nicht nur Nahrungsaufnahme. Auch die



gemeinsame Zeit, die man mit den Eltern, Geschwistern oder Freunden am Esstisch verbringt, ist wichtig. Hier ist Zeit für Gespräche, Geschichten und viel Spaß. Und das ist alles viel wichtiger, als andauernd ans Gewicht zu denken, oder?

## Tipps für Schwangere: Vorbereitung auf das Leben mit einem Baby



Wenn aus Liebespaaren Eltern werden ist klar: Das Leben wird nie wieder so sein wie zuvor. Alles ändert sich. Alles wird neu. Von nun an trägt man Verantwortung für einen Menschen: Er braucht viel Liebe und Zuneigung, muss gewickelt und gefüttert werden.

Die erste Zeit nach der Geburt wird sehr stressig. Vor allem braucht die Mutter die absolute Unterstützung des Partners, sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht. Daher ist es von Vorteil, wenn Dinge wie die Gestaltung des Kinderzimmers, die Auswahl eines Kinderwagens etc. bereits vor der Geburt erledigt wurden. „So können sich die Eltern voll auf den neuen Erdenbürger einlassen“, meint Hebamme Cathrin Kalmbach von den Frauenärzten Rotebühlplatz. Viele frischgebackene Eltern machen instinktiv alles rich-

tig. Bei Fragen steht die Hebamme aber mit Rat und Tat zur Seite.

„Über das Leben mit einem Neugeborenen sollte man sich auf jeden Fall schon vor der Geburt Gedanken machen“, empfiehlt die Hebamme. „Die werdenden Eltern sollten klare Vorstellungen davon haben, wie das neue Leben aussehen soll.“ Auch sollte sich die Mutter ein soziales Umfeld aufbauen, das einen hält, wenn der Partner wieder arbeiten geht. Viele kinderlose Freundinnen gehen nach der Geburt erst einmal auf Abstand, da die gemeinsame Basis plötzlich fehlt. „Der Besuch von Geburtsvorbereitungskursen und Eltern-Kind-Gruppen macht es leicht, andere Paare kennen zu lernen, die sich in der gleichen Situation befinden.“ So können gegenseitig Erfahrungen ausgetauscht werden.

### Impressum

Frauenärzte  
Rotebühlplatz



Praxis aktuell Newsletter der Frauenärzte Rotebühlplatz  
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach, Dr. med. Natalie Mauch,  
Dr. med. Eckart Roth, Larissa Vidal, Fachärztin,  
Dr. med. Silke Heichel, Dr. med. Ute Rupp,  
Cathrin Kalmbach, Hebamme

V.i.S.d.P.: Dr. med. Jakob Keilbach

**Anschrift:** Frauenärzte Rotebühlplatz  
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19 • D-70178 Stuttgart  
Telefon: 0711.76 71 56  
Fax: 0711.76 71 577

info@frauenaerzte-rotebuehlplatz.de  
www.frauenaerzte-rotebuehlplatz.de