

# Wenn die Blase das Leben bestimmt - warum frühzeitige Hilfe so wichtig ist

24.8.2026 - | KMG Kliniken

**Blasenprobleme und Beschwerden des Beckenbodens sind weit verbreitet und dennoch ein Thema, über das viele Betroffene nur ungern sprechen. Dabei gilt: Wer frühzeitig handelt, kann Beschwerden deutlich lindern oder sogar ganz beheben. Unser Ziel ist es, aufzuklären, Hemmschwellen abzubauen und Wege zu mehr Lebensqualität aufzuzeigen.**

Zu diesem Thema haben wir mit **Dr. Konstantin Bairov**, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am KMG Klinikum Sondershausen, gesprochen.

## **Dr. Bairov, wer ist betroffen und wie sind die Risiken?**

Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer – bis zu viermal so häufig. Gründe dafür sind unter anderem Schwangerschaften, Geburten und hormonelle Veränderungen, etwa in den Wechseljahren.

- **Jede dritte bis vierte Frau** erlebt im Laufe ihres Lebens eine Blasenschwäche.
- **Senkungsbeschwerden (Deszensus)** betreffen viele Frauen – mit steigender Tendenz im Alter.
- Während bei jüngeren Frauen häufig die **Belastungsinkontinenz** im Vordergrund steht, ist bei Frauen ab 50 Jahren oft die **Dranginkontinenz** die häufigste Form.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko deutlich: Während etwa 10 % der Frauen unter 40 betroffen sind, leidet fast jede zweite Frau über 80 an entsprechenden Beschwerden.

## **Welche Beschwerden können auftreten?**

Beckenbodenprobleme äußern sich sehr unterschiedlich. Typische Symptome sind:

- ungewollter Harnverlust (z. B. beim Husten, Niesen oder Lachen)
- häufiger oder plötzlich starker Harndrang
- Druck- oder Fremdkörpergefühl im Becken
- Schmerzen, auch beim Geschlechtsverkehr
- sichtbares Vorfallen von Gebärmutter oder Scheide
- Probleme bei der Blasen- oder Darmentleerung

Diese Beschwerden können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen – im Alltag, im Beruf und in der Partnerschaft.

## **Was passiert, wenn Beschwerden nicht behandelt werden?**

Unbehandelte Beckenboden- und Blasenprobleme können sich verschlimmern und zu weiteren Erkrankungen führen, darunter:

- Belastungs- oder Dranginkontinenz
- Wiederkehrende Blasenentzündungen
- Senkungen von Gebärmutter oder Scheide (Deszensus)
- chronische Schmerzen

Je früher eine Abklärung erfolgt, desto besser lassen sich individuelle Behandlungsstrategien entwickeln und Folgeschäden vermeiden.

### **Wann wird es akut?**

In einigen Fällen sollten Betroffene nicht zögern, sofort medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Hier ist eine schnelle ärztliche Abklärung entscheidend. Warnzeichen sind:

- plötzlich starke Schmerzen im Becken
- akute Verschlechterung einer bekannten Senkung
- schmerzhaftes, plötzliches Auftreten von Harndrang
- Fieber, Übelkeit oder allgemeines Krankheitsgefühl
- akuter Harnverhalt (kein Wasserlassen möglich)
- Einklemmte Senkung

### **Welche moderne Diagnostik- und Therapieoptionen bieten Sie an?**

Im KMG Klinikum Sondershausen stehen Ihnen umfassende diagnostische und therapeutische Möglichkeiten zur Verfügung. Alle Eingriffe erfolgen nach aktuellen medizinischen Standards und individuell abgestimmt auf Ihre Situation.

#### **Diagnostik**

- Urodynamik (Blasendruckmessung, Zystomanometrie)
- Perineosonographie (Beckenboden-Ultraschall)

Diese Verfahren ermöglichen eine präzise Analyse der Ursachen Ihrer Beschwerden.

#### **Konservative Therapie**

- Physiotherapie und gezieltes Beckenbodentraining
- Biofeedback und Elektrostimulation (vaginal oder tibial)
- Pessartherapie

#### **Operative Verfahren (minimalinvasiv)**

- Uterus- oder Zervixfixation
- Burch-Kolposuspension
- moderne Schlingenoperationen (TVT, TOT)

### **Wie kann Physiotherapie gezielt helfen?**

Ein zentraler Teil der Behandlung ist die spezialisierte Physiotherapie. Sie hilft dabei, die Muskeln des Beckenbodens zu stärken, die Kontrolle über Blase und Harnröhre zu verbessern und Fehlfunktionen zu korrigieren.

Die Übungen trainieren bewusstes Anspannen und Entspannen der Muskulatur, sowohl in Ruhe als auch bei alltäglichen Bewegungen. Viele Betroffene wissen zunächst nicht, wie sie ihre Beckenbodenmuskulatur richtig einsetzen, deshalb schulen Therapeut\*innen die Wahrnehmung und die gezielte Aktivierung der Muskeln. Bei Bedarf kommen zusätzlich Methoden wie Biofeedback, Elektrostimulation oder manuelle Techniken zum Einsatz, um den Trainingserfolg zu unterstützen.

Besonders wichtig ist, dass die Therapie individuell angepasst wird: Das Team erkennt, ob die Muskeln zu schwach, zu angespannt oder beides sind, und gestaltet die Übungen genau darauf abgestimmt. So trägt die Physiotherapie dazu bei, Beschwerden zu lindern, die Kontrolle über die Blase zurückzugewinnen und die Lebensqualität zu steigern.

**Was ist Ihre wichtigste Botschaft an Menschen, die unter Beschwerden leiden, sich aber noch nicht trauen, Hilfe zu suchen?**

Scham ist der größte Feind – aber es gibt keinen Grund, sich zu schämen. Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Ihre Lebensqualität zählt. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir erreichen, dass Sie sich wieder frei, sicher und wohl in Ihrem Körper fühlen.

<https://kmg-kliniken.de/geschichten/detail/wenn-die-blase-das-leben-bestimmt-warum-fruehzeitige-hilfe-so-wichtig-ist>