

# Lösungen

## Checkliste Reizblase

Symptome, Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten  
und vorbeugende Maßnahmen



### Symptome:

- Starker und plötzlicher Drang zum Urinieren
- Geringe Urinmengen
- Mindestens acht und bis zu dreißig Toilettengänge pro Tag
- Ausgeprägter Harndrang in der Nacht
- Unfreiwillige Harnabgänge (Drang- oder Belastungsinkontinenz)
- Schmerzen oder Krämpfe im Unterbauch
- Blasendruck

### Ursachen:

- Harnröhrenverengungen
- Stress und Angst
- Unterkühlung
- Vorausgegangene, meist chronische Harnwegsinfekte
- Hormonelle Veränderungen
- Blasensteine
- Harntreibende Mittel
- Druck auf die Blase (Übergewicht)
- Gebärmuttersenkung
- Schwache Beckenbodenmuskulatur
- Prostatavergrößerung bei Männern

### Behandlungsmöglichkeiten:

- Spezielles Beckenbodentraining
- Nachhaltige Angst- und Stressbekämpfung durch Entspannungsübungen und warme Sitzbäder (Biofeedback-Therapie)
- Miktionstagebuch zur genauen Dokumentation des Trink- und Entleerungsverhaltens
- Pflanzliche Präparate (Kapseln mit Cranberry und Bärentraubenblätter oder Kürbiskerne)
- Brennnessel- oder Blasen- und Nierentee
- Diverse medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten

### Vorbeugende Maßnahmen:

- Verzicht auf Alkohol, Koffein, Zigaretten
- Gewichtsabnahme
- Beckenbodentraining
- Regelmäßige Entspannungsübungen und Pausen