

Leseprobe aus:
Birgit Bulla
Noch ganz dicht?



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.hanser-literaturverlage.de

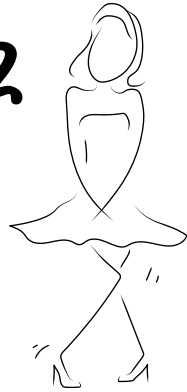
© 2020 hanserblau in der Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

hanserblau

hanserblau

Birgit Bulla

Noch ganz dicht?



Alles Wissenswerte über die

Blase

Mit Zeichnungen von
Annette Bulla

hanserblau

1. Auflage 2020

ISBN 978-3-446-26799-2

Alle Rechte der Originalausgabe:

© 2020 hanserblau in der Carl Hanser Verlag
GmbH & Co. KG, München

Umschlag: ZERO Werbeagentur, München

Foto Cover und Innenklappe: © Katja Brömer

Illustration Cover und Innenteil: © Annette Bulla

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Inhaltsverzeichnis

An alle Problemblasen-Besitzer*innen	II
--	----

1. Die Blase und ihre Arbeitskolleg*innen

Die Niere: Klärwerk des Körpers	18
Die Harnleiter: die Strohhalme der Blase	20
Die Blase: muskulöse Tupperdose für unseren Urin	21
Die Harnröhre: Urinrutschbahn in die Außenwelt	22
Die Schließmuskeln: Türsteher des Körpers: »Du kommst hier nicht rein ... äh, raus!«	23
Der Beckenboden: das Mutterschiff, das alles zusammenhält	25

2. Pinkeln, strullern, urinieren:

Wissenwertes übers Wasserlassen

Wasser marsch: So funktioniert das Wasserlassen	29
Setzen Sechs: Wie der richtige Klogang aussehen sollte	31
Warum haben wir überhaupt Durst und müssen trinken?	33
Wie oft auf die Toilette gehen ist eigentlich normal?	36
Zu viel pinkeln? Das könnten die Gründe sein, warum ihr öfter auf die Toilette müsst	38

Nahrungsmittel, die die Blase und den Harndrang anregen	42
Diese Getränke füllen die Blase langsamer	46
Darum müssen Frauen häufiger aufs Klo als Männer	47
So lernen Kleinkinder den Pinkeldrang zu kontrollieren	47
OMG: Kann die Blase wirklich platzen?	50
Das ist ein Blasenriss	51
Paruresis aka Pinkelscham: Die Angst, vor anderen aufs Klo zu gehen	52
Was passiert, wenn wir den Urin zu lange einhalten?	55
Ist es schädlich, zu oft auf die Toilette zu gehen?	56
Daraus besteht Urin	57
Pipi-Beauty	58
Der Spargel-Urin oder: Du pinkelst, was du isst – oder doch nicht?	61
Das kann der Geruch deines Urins aussagen	62
Warum funktioniert ein Schwangerschaftstest, und was wir am Urin noch ablesen können	63
Gelb, goldig, durchsichtig: die verschiedenen Farben des Urins	65
Blasensteine und Co.: Warum Blase und Co. nicht gerne steinreich sind	66

*3. Nervig und schmerzvoll:
die Blasenentzündung*

So bekommen wir eine Blasenentzündung	71
Honeymoon Zystitis: Warum sich nach dem Sex häufig eine Blasenentzündung ankündigt	73
Blasenentzündung durch Sex: Wenn sich eure Bakterien nicht verstehen	75

Baby it's cold outside: Blasenentzündung durch Verkühlung?	76
Darum bekommst du öfter eine Blasenentzündung als deine Freundinnen	77
Bye-bye Blasenentzündung	78
Yay or Nay: Antibiotika	79
So beugen wir einer Blasenentzündung vor	81
Ist Cranberry wirklich das Zaubermittel im Kampf gegen die Blasenentzündung?	82
Die komplizierte und die unkomplizierte Blasenentzündung	83
Hello again! Wenn die Blasenentzündung immer wieder kommt	85
Ständige Schmerzen in der Blase: die gefürchtete Interstitielle Zystitis	87
Darum bekommen Männer seltener eine Blasenentzündung als Frauen	89

4. Blasenfunktionsstörungen:

*Wenn die Blase spinnt und das Pinkeln
nicht mehr richtig funktioniert*

Die Reizblase: Wenn Pinkeln zur Vollzeitbeschäftigung wird	95
Sixpack-Blasenmuskel und andere Ursachen für die Reizblase	97
10 Dinge, die jede Person kennt, die häufig aufs Klo muss	100
So wird eine Reizblase behandelt	101
Botox, Muskelentspannung, Wechselstrom – Alternative Behandlungsmethoden	104
Nykturie: der Alptraum, nachts ständig aufs Klo zu müssen	109

Unterwegs und die Blase quält: So können wir den Pinkeldrang unterdrücken	III
Schrumpfbhase: Kann sich unsere Blase wirklich verkleinern?	115
Alle Schotten dicht: Gründe, warum wir unsere Blase nicht richtig leeren können	116
Weitere Gründe, warum eure Blase verrücktspielen kann . . .	129
Das erste Mal: Darauf müsst ihr euch beim Besuch eurer Urologin einstellen	135
Alternative Behandlungsmöglichkeiten	143

5. *Noch ganz dicht?*

Blasenschwäche und Inkontinenz

Die Belastungsinkontinenz aka der Uups-Moment	150
»It's urgent!«: die Dranginkontinenz	158
Doppelt gemoppelt hält nicht besser: die Mischinkontinenz	163
Der stete Tropfen ...: die Überlaufinkontinenz	164
Wenn die Blase unschuldig ist: die Reflexinkontinenz	164
Nicht lustig: die Kicher-Inkontinenz	165
Koitale Inkontinenz: Wenn neben dem Orgasmus noch etwas anderes kommt	165
Inkontinenz: Das erwartet euch bei der Urologin	167
Die vier Schweregrade der Inkontinenz	169
Wenn man aufwacht und das Bett nass ist: Enuresis	171
Haustürphänomen, Schlüssel-Inkontinenz, Last-Minute- oder Coming-Home-Inkontinenz	173

*6. Ihr seid schwanger?
Das sagt eure Blase dazu*

Inkontinenz während der Schwangerschaft	179
Das könnt ihr tun, um den Harndrang in der Schwangerschaft einzudämmen	180
Eine Blasenentzündung in der Schwangerschaft	181
Das Baby ist da und nun? Die Blase nach der Schwangerschaft	182
Warum hilft Beckenbodentraining überhaupt?	183

*7. Pflege für die Blase:
So halten wir unsere Blase gesund*

Ausreichend trinken	187
Ganz entspannt auf der Schüssel sitzen	190
Ernährt euch gesund und ausgewogen	191
Die richtige Kleidung	192
Haltet eure Füße warm	193
Auf eine gesunde und geschmeidige Wirbelsäule achten	194
Intimpflege ja, aber bitte nicht übertrieben	195
Beckenbodentraining	196
Nicht gegen die Blase »arbeiten«	199
Achtet auf eure Fitness	199
Die Blase als Spiegel der Seele	200

8. Witzige Fakten über die Blase

Ein geschichtlicher Exkurs	207
Kann fremder Urin tödlich sein?	208
Das seltsame Pinkelverhalten der Tiere	209
Das etwas andere Überraschungsei	211
Die Verpiss-dich-Pflanze	212
Pee Power: »Pinkel mal, ich brauch' Licht«	213
Wahnsinn: der größte Harnstein der Welt	214
(Un)nützes Pinkelwissen	215
Danksagung	219
Literatur	223
Leitlinien und Berichte	224
Hilfreiche Adressen für Betroffene	224

*An alle Problem-Blasen-Besitzer*innen: Ihr seid nicht allein!*

Seit ich siebenundzwanzig Jahre alt bin, muss ich immer. Ich bin die, die immer den Randplatz im Kino oder im Flugzeug will. Die nochmal schnell auf die Toilette hüpf, bevor sie das Haus verlässt. Die mit der Reizblase. Was das heißt? Meine Blase bestimmt mein Leben und zwingt mich etwa jede halbe Stunde aufs Klo – und das superdringend. Sie schaltet von null auf hundert in Sekunden wie ein Ferrari. Nur dass ich mit diesem Ferrari leider nicht so angeben kann.

Eine verrücktgewordene Blase ist leider gar nicht so selten. Die Blasenentzündung ist zum Beispiel die zweithäufigste Erkrankung, die Frauen zur Ärztin führt. Die Inkontinenz wird von Fachleuten mittlerweile als Volkskrankheit bezeichnet. Trotzdem werden Probleme rund um die Blase immer noch stiefmütterlich behandelt. Gerade Frauen und Mädchen fällt es schwer, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Und warum? Weil die Aufklärung fehlt.

Dabei tut sich gerade in letzter Zeit einiges untenrum: Bücher, Beiträge und Blogs klären uns über unsere Vagina und deren Besonder- und Eigenheiten auf. Unsere Periode ist ein akzeptiertes Zeichen von Weiblichkeit geworden, das wir mit superstylishen und schönen Produkten zelebrieren. Die knallpinke Box der Periode-entasse im Badezimmer verstecken, bevor Besuch kommt? Sowas von 2012. Den weiblichen Körper so anzunehmen und abzufeiern,

wie er ist – mit allen Haaren, Dellen und Flüssigkeiten –, war noch nie so angesagt wie jetzt. Das ist natürlich super für uns und unsere Vagina. Aber unsere Blase? Die fristet ein eher unbeachtetes und schüchternes Dasein und schielt neidisch auf den Erfolg ihrer Kollegin.

In der Fachliteratur wird der Blasenapparat in der Regel aus der männlichen Perspektive besprochen. Häufig werden erst typische Männerprobleme mit der Prostata, den Hoden oder dem Samenleiter durchgekaut (bitte nicht wortwörtlich nehmen). Blättert man sich durch Urologie-Fachbücher, erfährt man in aller Ausführlichkeit, warum Männer Schwierigkeiten auf der Toilette haben. Spoiler: Meistens hat es etwas mit der Prostata oder Harnsteinen zu tun. Und das ist ja auch superwichtig. Aber eben nur für Männer, also knapp 50 Prozent der Weltbevölkerung.

Warum das so ist? Nun wahrscheinlich, weil die komplette medizinische Forschung von Anfang an auf den männlichen Körper ausgelegt war. Wusstet ihr, dass Wissenschaftler früher dachten, wir Frauen seien nur eine kleinere, zartere Ausgabe der Männer? Tatsächlich aber zeigen Frauen ganz andere Krankheitssymptome als Männer und sollten deswegen natürlich auch anders behandelt werden. Das gilt natürlich besonders für die Blase. Doch selbst in lifestyleigen Medizinbüchern, also denen, die auch normalsterbliche Leser*innen verstehen, ist es um die weibliche Blase eher schlecht bestellt. Begibt man sich in einschlägigen Buchläden oder Online-shops auf die Suche, stößt man entweder wieder auf die Prostata und den männlichen Blasenapparat oder aber auf Bücher über Sex und Blowjobs ...

Ist man – also Frau – dann gezwungen, eine urologische Praxis aufzusuchen, weil sich eine Entzündung ankündigt oder es einfach buchstäblich nicht mehr so gut läuft, macht sich das Gefühl breit: It's a man's world. Von den Patient*innen im Wartezimmer sind 99 Prozent männlich.

Höchste Zeit also, der weiblichen Blase endlich die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdient. Es kann zum Beispiel gefährlich sein, zu selten auf die Toilette zu gehen. Oder einiges über eure Psyche aussagen. Es ist wirklich erstaunlich, was unsere Blase den ganzen Tag lang leistet. Ich habe mich noch nie so intensiv mit dem menschlichen Körper befasst wie bei der Recherche für dieses Buch. Ich habe mir die Nächte in verschiedensten Foren im Internet um die Ohren geschlagen. Mit den unterschiedlichsten Fachleuten gesprochen. Bücher gewälzt, die sonst nur Student*innen für ihre Prüfungen brauchen. Mittlerweile finde ich es fast schade, dass ich früher zu faul für ein Medizinstudium war (o. k., erwischt, meine Abi-Noten waren auch zu schlecht). Vielleicht wäre ich eine tolle Urologin geworden. Aber o. k., als Redakteurin – das ist mein eigentlicher Beruf, wenn ich nicht gerade alles über die Blase lese – lebt es sich auch ganz gut. Hier aber teile ich meinen eigenen Leidensweg, wie die Freundin, die man als Betroffen*e am liebsten mit ins Wartezimmer nehmen würde – und der du alle Fragen stellen kannst. Wie lebt es sich als Vielpinkler*in? Zu welchen Ärzt*innen sollte man zuerst gehen, und was passiert dort? Wie laufen Untersuchungen ab, welche Therapiemöglichkeiten gibt es und wie fühlen sich diese an? Daneben möchte ich auch Lösungsvorschläge aufzeigen, die Ärzt*innen nicht immer parat haben. Ihr könnt nämlich auch selbst etwas zu eurer Gesundheit beitragen, indem ihr ab und zu über den Tellerrand (oder eben Blasenrand) schaut und hartnäckig bleibt.

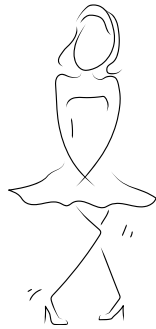
Aber Achtung, dies ist kein medizinisches Sachbuch. Ich bin keine Ärztin, sondern Patientin. Apropos Patientin. Da sich dieses Buch überwiegend an Frauen wendet, sind alle Berufsbezeichnungen in der weiblichen Form gehalten. Wundert euch also nicht, wenn ihr ständig Ärztin und Urologin lest. Ich für meinen Teil fand es übrigens auch angenehmer, meine Krankheitsgeschichte und die daraus resultierenden Probleme mit einer Frau zu besprechen.

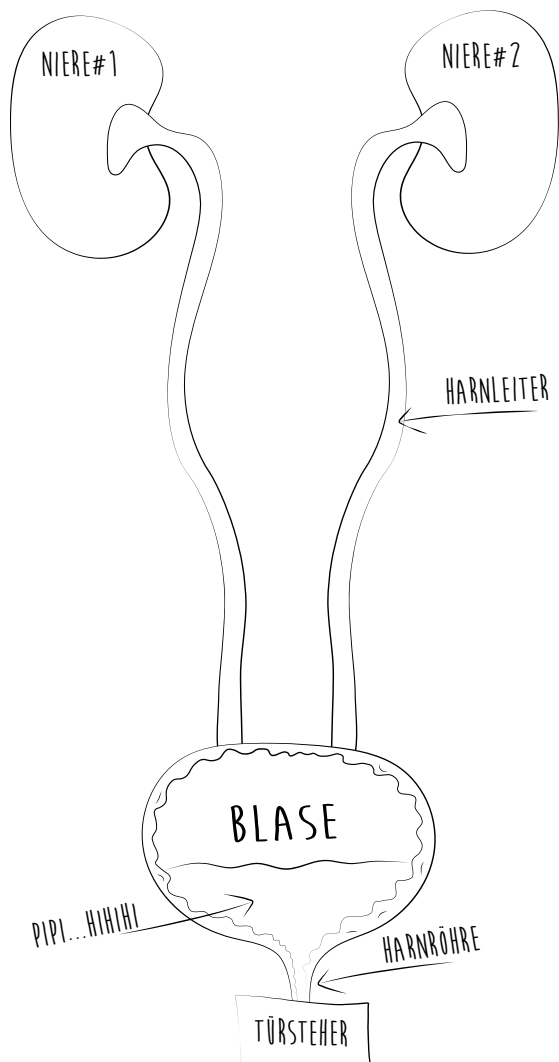
Selbstverständlich möchte ich aber natürlich keine Person hier ausschließen.

So, und während ich diesen Text geschrieben habe, musste ich schon dreimal auf die Toilette ...

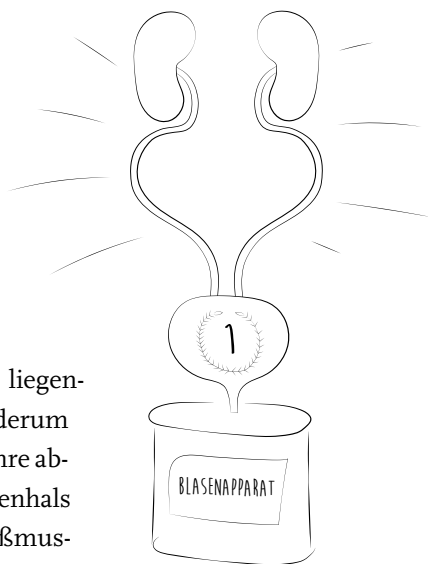
1.

Die Blase
und ihre
Arbeitskolleg*innen





Der Harnapparat gehört zu den sexiesten Organen, die wir Menschen besitzen. Vom anatomischen Aufbau her ähnelt er fast einer Statue oder einem Pokal, den man sich stolz ins Regal stellen würde. Oben sitzen perfekt zu einander gespiegelt zwei ovale Nieren, die jeweils über einen filigranen Harnleiter mit der weiter unten liegenden Blase verbunden sind. Diese wiederum wird von der trichterförmigen Harnröhre abgeschlossen, die sich wie ein Schwanenhals nach unten wölbt und von den Schließmuskeln durchbrochen nach außen zum Blasen- ausgang führt.



Seine super Ausstrahlung und Optik ist dem Harnapparat dabei aber nicht zu Kopf gestiegen, er ist sich für nichts zu schade. Seine Hauptaufgabengebiete: Klärwerk, Zwischenspeicher, Absicherung und Ausgang. So richtig viel Aufmerksamkeit erhält er dafür allerdings nicht – solange er seine Arbeit gewissenhaft und pflichtbewusst absolviert. Erst wenn es nicht mehr so richtig funktioniert, fangen wir an, uns mit Blase, Niere und so weiter zu beschäftigen.

*Die Niere:
Klärwerk des Körpers*

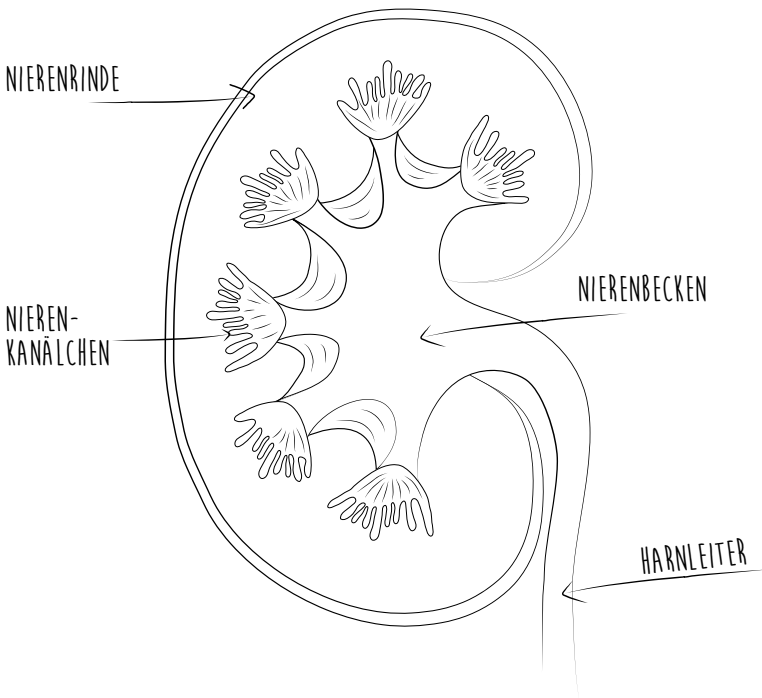
Die Hauptaufgabe der Nieren ist es, Abfallstoffe aus dem Blut zu filtern und daraus Urin zu produzieren. Verantwortlich dafür sind Nierenkörperchen, die außen auf der Nierenrinde liegen und den lieben langen Tag unser Blut nach Schadstoffen abschnappen und es filtern. Eine echte Mammutaufgabe: Pro Tag fließt unser gesamtes Blut – also fünf bis sechs Liter – etwa 300 Mal durch die Nieren. Insgesamt filtern die kleinen Nierenkörperchen täglich also etwa 1700 Liter Blut (und ihr dachtet, ihr hättet einen stressigen Job).

Aus den hier gefilterten Schadstoffen entsteht dann der erste Primärharn, eine Vorstufe des Sekundärharns, also des fertigen Urins, den wir später ausspinkeln. Dieser Primärharn wird durch die sogenannten Nierenkanälchen gespült, hier findet der eigentliche Brauvorgang des Urins statt, bei dem 150 bis 180 Liter Primärharn am Tag entstehen. Aus dem Primärharn wird jetzt alles wieder herausgefischt, was der Körper vielleicht doch noch gebrauchen könnte. Etwa 99 Prozent dieses Filtrats werden dem Körper wieder zurückgeführt, das sind überwiegend Wasser, aber auch Moleküle, wie Zucker, kleine Eiweiße und Mineralstoffe wie Natrium oder Magnesium. Würden wir das Wasser nicht zurückbekommen, würden wir schnell daran sterben.

Ist dieser Prozess erfolgreich beendet, wird der Sekundärharn – 0,5 bis 2 Liter am Tag – durch die Sammelrohre geleitet. Auf dem Weg wird ihm weiter Wasser entzogen, bis er noch stärker konzentriert im Nierenbecken gesammelt wird. Hier wird er nun über die Harnleiter, die an einer kleinen Einbuchtung an den Nieren befestigt sind, weiter in unsere Blase gepumpt.

Als ob Filtern, Recyceln und Urinbrauen nicht schon genug wäre, haben die Nieren als echte Workaholics noch weitere wichtige

Aufgaben: Sie regulieren unseren Blutdruck, indem sie mehr oder weniger Wasser aus dem Blut filtern. Es gilt: Behalten die Blutgefäße mehr Wasser, nimmt die Blutmenge zu und unser Blutdruck steigt. Zapfen die Nieren ihnen hingegen mehr Wasser ab, nimmt die Blutmenge ab, der Blutdruck sinkt. Daneben stellt die Niere das Hormon Erythropoetin her, das die Bildung der roten Blutkörperchen im Knochenmark anregt, und produziert Calcitriol, eine aktive Form des Vitamins D. Es reguliert die Kalziummenge in unserem Körper und ist deshalb superwichtig für unseren Knochenaufbau. Außerdem halten die Nieren den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht, indem sie während des Filterprozesses dafür sorgen, dass unser Blut weder zu sauer noch zu basisch wird. Ganz schön tolle Teile, diese Nieren.



*Die Harnleiter:
die Strohhalme der Blase*

Die Harnleiter sind die Verbindungsglieder zwischen Niere und Blase und pumpen den fertigen Urin aus den Nierenbecken. Um wichtiger zu klingen, nennt sich der Harnleiter auch gerne Ureter – schönstes Angeberwissen. Diese zwei Ureter also sind zwischen 25 und 30 Zentimeter lang und haben einen Durchmesser von etwa zwei bis vier Millimetern. Mich erinnern sie immer etwas an den Stiel einer Blume. Also, wenn die Blase die Wurzel und die Nieren die Blüte wären ... Egal, zurück zu den Harnleitern.

Damit der Urin auch immer schön Richtung Blase läuft und nicht umgekehrt wieder zurück, verfügen die Harnleiter über eine glatte Muskulatur, die sich wellenförmig zusammenzieht und den Urin so sicher und ohne Umwege in die Blase transportiert. Diese sogenannte peristaltische Welle durchläuft den Ureter mehrmals in der Minute, so dass die Schläuche eigentlich ständig in Bewegung sind. Am Blaseneingang sind die Harnleiter so mit der Blasenmuskulatur verwebt, dass sie wie eine Art Ventil wirken, das verhindert, dass bereits eingefüllter Urin zurück in die Harnleiter laufen kann. Falls ihr euch schon immer gefragt habt, warum wir selbst im Kopfstand noch eine volle Blase haben und pinkeln könnten – das ist der Grund.

*Die Blase:
muskulöse Tupperdose für unseren Urin*

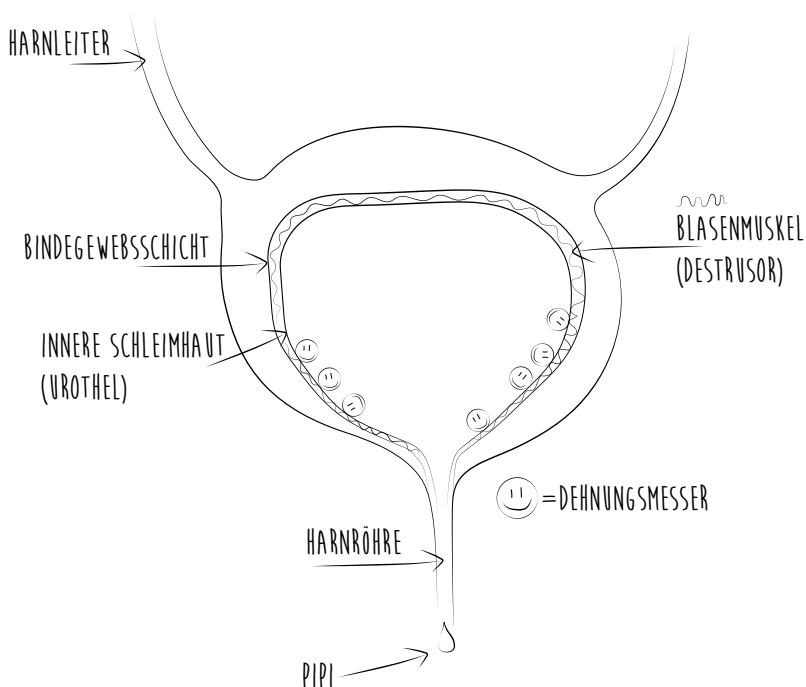
Unsere Blase ist ein Hohlorgan, das sich mittig im Unterbauch, hinter dem Schambein, befindet und auf dem Beckenboden aufliegt. Hauptaufgabe der Blase ist, den Urin zu speichern, so lange zu warten, bis genug angesammelt ist, und ihn dann im passenden Moment zu entladen. Diese Entladung der Blase wird im Fachjargon Miktion genannt.

Damit das Pinkeln reibungslos funktioniert, verfügt die Blase über allerlei tolle Gimmicks. Äußerlich ist sie von einer weichen Bindegewebsschicht umhüllt, diese schöne Verpackung grenzt sie von anderen Organen ab wie eine Art Gartenzaun. Darunter liegt eine Muskelschicht, der sogenannte Destrusor (ja, hört sich an wie ein böser Pokémon). Dieser Muskel ist faltig und dehnt sich je nach Füllungsgrad aus, so dass sich die Blase vergrößern kann, ohne zu reißen.

Apropos Füllungsgrad: Im ungefüllten Zustand ist unsere Blase eher oval und liegt fast wie eine kleine Schale im Becken. Je voller sie wird, desto runder wird sie auch. Ist sie dann irgendwann proppevoll, erinnert ihre Form eher an die einer Birne oder eines mit Wasser gefüllten Luftballons, den man oben festhält. Das Fassungsvermögen der Blase ist von Mensch zu Mensch verschieden. In der Regel können wir Ladies aber 350 bis 550 Milliliter speichern, während die Jungs ganze 550 bis 750 Milliliter fassen können (unfair, nicht wahr?).

Von innen ist die Harnblase mit einer schützenden Schleimhaut ausgekleidet, der sogenannten Urothel. Hier sitzen kleine Sensoren, die den Füllungsgrad der Blase messen und weiter an unser Gehirn leiten. Ich finde die kleinen Dinger sehr sympathisch und stelle mir sie vor wie kleine Smileys, die in meiner Blase Spaß haben.

Daneben dichtet die innere Schleimhaut die Blase ab und ver-



hindert, dass der Urin in den umliegenden Bauchraum sickert – ähnlich wie bei einem Schwimmbecken. Gleichzeitig schützt sie die Blasenwand vor Eindringlingen wie Bakterien und Viren und sorgt dafür, dass der Urin nicht in direkten Kontakt mit der Blasenwand kommt. Das wäre nämlich sehr schmerzhaft und kann auch zu Entzündungen und Infekten führen (mehr dazu auf Seite 87).

*Die Harnröhre:
Urinrutschbahn in die Außenwelt*