
Nächtlicher Harndrang: Ursachen bekämpfen

Millionen leiden nachts unter starkem Harndrang, der sie um den Schlaf bringt. Wer die Beschwerden lindern möchte, muss zuerst den Ursachen auf den Grund gehen

Kennen Sie es auch? Das drückende, drängende Gefühl, das einen mitten in der Nacht aus dem Schlaf reißt und nicht mehr loslässt. Die einzige Abhilfe besteht darin, dem Bedürfnis nachzugeben, aufzustehen und auf dem Klo die Blase zu entleeren. Kommt Ihnen diese Szene nur zu vertraut vor, sind Sie nicht allein. Millionen Senioren leiden unter nächtlichem Harndrang, vor allem Männer. Bei den über 70-Jährigen müssen 84 Prozent von ihnen mindestens einmal pro Nacht auf die Toilette. Mediziner sprechen in diesem Fall von einer Nykturie.

Offen mit den Beschwerden umgehen

Starker nächtlicher Harndrang kann mit einer Inkontinenz einhergehen, muss aber nicht. Die Regel Nummer eins beim Umgang mit den Beschwerden lautet: Keine falsche Scham. Störungen im Blasen- und Darmbereich sind nach wie vor ein gesellschaftliches Tabuthema. Gerade deshalb ist es wichtig, sie nicht zu verschweigen. Eine schwache Blase muss nicht als gegeben akzeptiert werden. In den meisten Fällen lassen sich die Beschwerden mit einfachen Maßnahmen unter Kontrolle bringen.

Für die Beschwerden gibt es viele mögliche Ursachen. Betroffene sollten sie mit Ihrem Hausarzt oder Urologen abklären. Zum Teil büßt die Blase im Alter schlicht an Fassungsvermögen ein, zum Teil verstärken Krankheiten das Problem.

Urologische Ursachen: Prostata und Engstellen

Bei Männern führt oft eine vergrößerte Prostata zu Problemen mit dem Harndrang. Das Organ liegt unterhalb der Harnblase. Vergrößert sich die Prostata, drückt sie gegen die Blase. „Die ständigen Reize bewirken, dass die Blase instabil wird“, erklärt Professor Klaus-Peter Jünemann von der Deutschen Kontinenz Gesellschaft. Er leitet die Klinik für Urologie und Kinderurologie in Kiel.

Männer sollten eine veränderte Prostata auf jeden Fall näher untersuchen lassen. Meist ist die Vergrößerung harmlos, manchmal steckt aber auch ein bösartiges Geschwür dahinter. Je früher ein Prostatakrebs entdeckt wird, desto leichter lässt er sich mit Hilfe einer Operation oder Bestrahlung behandeln.

Bei einer harmlosen Vergrößerung wird der Arzt versuchen, das Problem erst einmal mit Medikamenten in den Griff zu kriegen. Zeigen sie keine ausreichende Wirkung, kann eine Operation sinnvoll sein. Dabei stehen dem Arzt wieder mehrere Möglichkeiten zur Auswahl, beispielsweise Elektroschlinge (TUR-P) oder Laserverfahren. Seltener sind eine Blasenhalsonge oder Harnröhrenenge für häufigen Harndrang verantwortlich. In beiden Fällen kann der Arzt die Engstellen beseitigen, indem er sie mit Hilfe eines leichten Eingriffs aufschneidet.

Herzschwäche, Diabetes und Medikamente

Zu den nicht-urologischen Ursachen für nächtlichen Harndrang gehören Diabetes oder eine Herzschwäche. Eine verringerte Pumpleistung des Herzmuskels führt dazu, dass sich beispielsweise in den Beinen Blut staut. Diese Flüssigkeit wird nachts im Liegen abgeschwemmt. Auch hier ist eine geeignete Therapie wichtig. Der behandelnde Arzt kann zum Beispiel bestimmte Medikamente – etwa ACE-Hemmer, Betarezeptorenblocker und Diuretika – verschreiben. Diuretika führen dazu, dass der