

Wenn man nachts „muss“

Wenn man nachts mehrmals durch heftigen Harndrang aus dem Schlaf geweckt wird, kann das die Nachtruhe ganz empfindlich stören. Der natürliche Schlafrythmus mit seinen Tiefschlafphasen geht verloren und man fühlt sich am nächsten Morgen wie zerschlagen. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen können die Folge sein. Gerade bei älteren Menschen bergen die häufigen nächtlichen Toilettengänge auch ein nicht unerhebliches Sturzrisiko. Wenn die erholsame Nachtruhe fehlt, kann das die Lebensqualität ganz empfindlich einschränken. Viele ältere Menschen sind von diesen Beschwerden betroffen und nur zu oft nehmen sie dies als normale Alterserscheinung hin. Das muss aber nicht sein. Betroffene sollten sich auf keinen Fall davor scheuen, diese Beschwerden mit ihrem Arzt zu besprechen. Zunächst muss abgeklärt werden, welche Ursache dahinter steckt. Manchmal kann auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten solche Beschwerden hervorrufen, so dass diese sich durch einen Wechsel der Medikation beheben lassen. Allerdings können sich auch andere Erkrankungen wie Diabetes oder Herzprobleme durch solche Symptome bemerkbar machen. Dann gilt es, die zugrunde liegende Erkrankung zu behandeln.

Während jüngere Menschen kaum betroffen sind, leiden bei den über 60-Jährigen mehr als 70 % unter Nykturie, wie der lästige nächtliche Harndrang genannt wird. Bei Männern haben die Beschwerden in den allermeisten Fällen eine urologische Ursache. Altersbedingt kommt es zu einer meistens gutartigen Vergrößerung der Prostata. Diese drückt dann auf die Harnröhre und in Folge kann sich die Blase nicht mehr komplett entleeren. Es bleibt Restharn zurück und schon nach kurzer Zeit hat man wieder den Drang zur Toilette. Patienten kla-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

gen auch häufig über einen verzögerten Beginn des Wasserlassens, über nur kleine Mengen, die entleert werden können, sowie über Nachträufeln. Dadurch, dass ständig Restharn in der Blase zurückbleibt, der einen Nährboden für Bakterien bietet, entwickeln sich auch häufiger Harnwegsinfektionen.

Bei Frauen stecken hinter den Beschwerden häufig Infektionen der Harnwege. Dann kommen aber Symptome wie Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen hinzu. Recht häufig ist auch eine Reizblase. Davon spricht man, wenn eine Fehlsteuerung des Blasenmuskels vorliegt und eine Überaktivität für den häufigen Harndrang verantwortlich ist.

Gerade für ältere Männer mit einer gutartigen Vergrößerung der Prostata gibt es eine ganze Reihe gut wirksamer pflanzlicher Arzneimittel. Bewährt haben sich Kürbiskerne, der Extrakt aus den Früchten der Sägepalme, sowie Brennnesselwurzelextrakt. Wenn diese Mittel nicht ausreichend ansprechen und die Beschwerden dennoch fortbestehen, kann der Arzt auch stärker wirksame Arzneimittel verschreiben.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann