



www.kontinenzgesellschaft.at  
Beratungstelefon: 0810/100 455



20.-26. Juni 2011

---

*Presseinformation anlässlich der Welt Kontinenz Woche  
20.-26. Juni 2011*

## **Nächtlicher Harndrang verschuldet Schlafmangel, Stürze und Knochenbrüche**

### **MKÖ schnürt kostenloses Infopaket**

Wien, 16. Juni 2011 – **Wenn die volle Blase den Schlaf stört (med. Nykturie), hat das mitunter ungeahnte Auswirkungen. Das nächtliche Eilen zur Toilette verdoppelt das Risiko für nächtliche Stürze und ist somit häufige Ursache für Oberschenkelhalsbrüche [1,2]. Dazu kommt die schlechte Schlafqualität mit ihren weitreichenden Folgen – Nykturie ist der häufigste Grund für Schlafstörungen im Alter. Anlässlich der dritten Welt Kontinenz Woche macht die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) besonders auch auf das noch recht unbekannt und weithin unterschätzte Problem aufmerksam und bietet Betroffenen Hilfe und Information.**

Je älter wir werden, desto eher stört die Harnblase den Schlaf. Schätzung zufolge leiden in Österreich über 500.000 Frauen und knapp 300.000 Männer an übermäßigem nächtlichem Harndrang unterschiedlichster Ursache. Bereits ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Häufigkeit kontinuierlich zu. Sind bei den 60- bis 69-Jährigen etwa 30% betroffen, macht bei mehr als 40% der über 70-Jährigen der Harndrang die Nacht zur Qual.

Auf den ersten Blick scheint diese Schlafunterbrechung nicht weiter bedrohlich. Doch öfter als zweimal pro Nacht wegen Harndrangs aufzuwachen (med. Nykturie), gilt als krankhaft. Dennoch interpretiert etwa die Hälfte der zahlreichen Betroffenen ihre nächtlichen Toilettenbesuche als natürliche Folge des Älterwerdens. Nachts mehrmals die Blase zu entleeren wird zur Gewohnheit und damit nicht mit dem Arzt besprochen. Anlässlich der heurigen Welt Kontinenz Woche appellieren österreichische Urologen der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ), gehäuftes nächtliches Wasserlassen ernst zu nehmen und einen Arzt um Rat zu fragen. „Die Europäische Gesellschaft für Urologie setzte im letzten Jahr ein Zeichen und nahm die Nykturie als eigenständige und zu behandelnde Krankheit in ihre offiziellen Richtlinien auf“, informiert Dr. Mons Fischer, Vorsitzender der MKÖ.

### **Nykturie raubt den gesunden Schlaf ...**

Eine Nykturie ist nämlich nicht nur unangenehm, sondern auf Dauer äußerst belastend und hat weitreichende Folgen für Gesundheit und Lebensqualität: „Nykturie-Patienten leiden etwa doppelt so häufig unter Stimmungsschwankungen und Depressionen, Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwäche wie Menschen ohne Nykturie“, erklärt Fischer. „Wissenschaftliche Studien haben auch gezeigt, dass Nykturie-Patienten einen verschlechterten allgemeinen Gesundheitszustand haben – schlechter Schlaf wirkt sich negativ auf unser Abwehrsystem aus – und zu schweren Erkrankungen neigen.“ Studien belegen sogar eine erhöhte Sterblichkeit [3].

### **... und erhöht das nächtliche Sturzrisiko**

Schlaftrunken durch die meist schlecht beleuchtete Wohnung zu eilen, führt zu Unfällen. Bei älteren Menschen, die ohnehin nicht mehr so sicher auf den Beinen sind, ist das nächtliche Sturzrisiko sogar verdoppelt. Für sie kann der nächtliche Gang Richtung Toilette mitunter in der Orthopädie enden. Fischer dazu: „Knochenbrüche und vor allem der des Oberschenkelhalses sind besonders bei älteren Menschen gefürchtet. Sie bedeuten Krankenhausaufenthalt, häufig gefolgt von Pflegebedürftigkeit und damit Abhängigkeit und Verlust der Selbstständigkeit. Aus Angst davor und um weniger häufig aufzuwachen, schränken viele ihre Flüssigkeitszufuhr drastisch ein, womit sie eine Austrocknung des Körpers (med. Dehydration) riskieren.“

### **Vielfältige Ursachen**

Häufig ist eine Nykturie Begleiterscheinung einer Erkrankung wie Diabetes, Herz- oder Nierenschwäche, oder einer vergrößerten Prostata. Auch entwässernde Medikamente (Diuretika), übermäßiges Trinken vor dem Schlafengehen oder ein Mangel des antidiuretischen Hormons ADH, das die Harnproduktion im Schlaf reguliert, können für eine Nykturie verantwortlich sein. „Nykturie ist in fast allen Fällen gut behandelbar“, macht Fischer Mut. Sein Appell an Betroffene: „Nehmen Sie die Hilfe eines Urologen in Anspruch, um der Ursache ihres nächtlichen Harndrangs auf die Spur zu kommen und endlich wieder durchschlafen zu können!“

### **Information & Beratung**

#### **Neu: Infopaket „Nächtlicher Harndrang Nykturie“ der MKÖ**

Kostenloses Infomaterial zum Thema Nykturie gibt es bei der Geschäftsstelle der MKÖ (Fr. Mittendorfer):

T: 01/4020928 (Mo 9.00-17.00 Uhr, Mi 9.00-13.00 Uhr, Fr 9.00-12.00 Uhr)

E: [info@kontinenzgesellschaft.at](mailto:info@kontinenzgesellschaft.at)

**[www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)** (Info für Betroffene)

#### **Beratungstelefon „Blase inForm“**

Unter der Nummer **0810/100 455** (Ortstarif) können Termine für ein telefonisches Beratungsgespräch mit Ärztinnen und Ärzten der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich sowie ausgebildeten Kontinenz- und Stomaberaterinnen vereinbart werden

## **Über die MKÖ**

Seit ihrer Gründung vor über 20 Jahren hat die Medizinische Gesellschaft für Inkontinenzhilfe Österreich eine Menge erreicht. Begonnen hat die systematische Inkontinenzhilfe in Österreich 1990 in Linz, als sich ein kleiner Kreis von Ärzten, Diplomkrankenschwestern und Physiotherapeuten zur Medizinischen Gesellschaft für Inkontinenzhilfe Österreich zusammenschloss. Ziele waren, Maßnahmen zur Prävention, Diagnostik und Behandlung der Inkontinenz zu fördern sowie durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit Betroffene und ihre Angehörigen über die Krankheit und ihre Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Alle Berufsgruppen, die professionell mit der Thematik befasst waren, waren von Beginn an in unserer Gesellschaft eingebunden. Heute ist die MKÖ maßgeblich an der Vernetzung von Fachärzten, Ambulanzen, Allgemeinmediziner, Physiotherapeuten, Pflegeberufen und der Öffentlichkeit beteiligt, zertifiziert seit 2008 spezialisierte Zentren und ist eine zentrale Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige.

**Motto der MKÖ: Darüber reden statt darunter leiden!**

## **Kontakt für Journalisten**

Dr. Mons FISCHER

Facharzt für Urologie und Andrologie

1. Vorsitzender der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)

T: 01/203 93 33

E: mons.fischer@aon.at

## **Information über die weltweiten Aktivitäten**

International Continence Society ICS

19 Portland Square, Bristol, BS2 8SJ, Großbritannien

T: +44 117 9444881

E: info@icsoffice.org

www.icsoffice.org

## **Referenzen**

1 Temml et al., Nocturia is an Age-Independent Risk Factor for Hip-Fractures in Men; Neurourology and Urodynamics 28:949-952 (2009)

2 Nakagawa et al., Impact of Nocturia on Bone Fracture and Mortality in Older Individuals: A Japanese Longitudinal Cohort Study; Journal of Urology 184, 1413-1418 (2010)

3 Nakagawa et al. J Urol 2009;181(Suppl):8

---

Mehr Information und Pressefotos in Printqualität gibt's bei: Elisabeth Leeb,

T: 0699/14247779, E: leeb.elisabeth@aon.at sowie im Pressecorner von [www.inkontinenz.at](http://www.inkontinenz.at)