

Medieninformation, 08. Juni 2026, Linz

Harninkontinenz bei Männern: Ein unterschätztes Gesundheitsproblem

In Österreich leben rund eine Millionen Menschen mit Blasenschwäche, etwa 150.000 davon sind Männer, Tendenz steigend. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von altersbedingten Veränderungen, über Prostataerkrankungen, bis hin zu neurologischen Störungen. Trotz der erheblichen Auswirkungen auf die Lebensqualität suchen viele betroffene Männer aus Scham meist erst sehr spät medizinische Hilfe. Expert*innen des Ordensklinikum Linz geben einen Überblick zu Diagnose, Behandlung und Vorbeugung von Harninkontinenz.

Von Harninkontinenz beim Mann spricht man, wenn es wiederholt oder regelmäßig zu unwillkürlichem Urinverlust kommt und die Blasenentleerung nicht mehr zuverlässig kontrolliert werden kann. *„Die Menge des Urins spielt dabei keine entscheidende Rolle, auch kleinere, aber regelmäßig auftretende Verluste gelten bereits als Inkontinenz. Gelegentliches Tröpfeln nach dem Wasserlassen ist noch nicht zwingend krankhaft. Treten solche Beschwerden jedoch häufiger auf, verstärken sich oder beeinträchtigen den Alltag, dann handelt es sich um eine behandlungsbedürftige Form“*, so OA Dr. Mike Faber-Keiper, Urologe am Ordensklinikum Linz Elisabethinen. Sobald ein Mann also unkontrolliert Urin verliert, sollte das unbedingt medizinisch abgeklärt werden, da oft gut behandelbare Ursachen dahinterstecken.

Welche Ursachen hat Harninkontinenz bei Männern?

Eine Blasenschwäche bei Männern kann verschiedene Ursachen haben, oft spielen mehrere Faktoren zusammen. *„Die Hauptgründe für Harninkontinenz beim Mann liegen vor allem im Bereich der Prostata, der Blasenfunktion und der Nervensteuerung. Besonders häufig sind Prostataerkrankungen oder Folgen von Operationen, die den*

Harnfluss oder den Schließmechanismus beeinträchtigen können. Auch eine Schwäche des Beckenbodens, eine überaktive Blase mit starkem Harndrang sowie Nervenschäden, etwa durch chronische Erkrankungen, spielen eine zentrale Rolle. Zusätzlich können Infektionen, bestimmte Medikamente oder Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, Alkohol oder Nikotin die Beschwerden verstärken“, erklärt Urologe Dr. Faber-Keiper. „Natürlich spielt auch das Alter eine sehr wichtige Rolle bei der Entstehung von Harninkontinenz bei Männern, wenn körperliche Veränderungen und Erkrankungen häufiger werden“, so der Fachmediziner weiter.

Welche Formen von Harninkontinenz gibt es bei Männern?

Bei Männern unterscheidet man mehrere Formen der Harninkontinenz, die je nach Ursache unterschiedlich ausgeprägt sein können. Oberarzt Dr. Faber-Keiper sagt: *„Am häufigsten ist die Belastungsinkontinenz. Dabei kommt es vor allem bei Husten, Niesen oder körperlicher Anstrengung zum ungewollten Urinverlust. Meist liegt die Ursache in einer Schwäche des Schließmuskels. Ebenfalls weit verbreitet ist die Dranginkontinenz. Sie ist gekennzeichnet durch einen plötzlich auftretenden, starken Harndrang, der kaum unterdrückt werden kann. Betroffene schaffen es oft nicht rechtzeitig zur Toilette. Eine Sonderform ist die Überlaufinkontinenz. Hier kann die Blase nicht mehr vollständig entleert werden, wodurch es zum ständigen Tröpfeln kommt - häufig infolge einer Prostatavergrößerung. Seltener ist die Reflexinkontinenz, die durch Störungen der Nervensteuerung ausgelöst wird.“* In vielen Fällen treten auch Mischformen auf, bei denen mehrere Mechanismen gleichzeitig eine Rolle spielen.

Wie werden Männer mit Blasenschwäche behandelt?

Die Behandlung der Blasenschwäche bei Männern richtet sich nach der Ursache und dem Schweregrad. *„Zunächst kommen konservative Maßnahmen wie Beckenbodentraining, Blasentraining und eine Anpassung des Lebensstils zum Einsatz. Unterstützend können Medikamente eingesetzt werden, die entweder die Blase beruhigen oder den Harnfluss verbessern, insbesondere bei Prostatavergrößerungen. Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, stehen minimalinvasive oder operative Verfahren zur Verfügung, z. B. das Einsetzen eines künstlichen Schließmuskels oder von speziellen*

Schlingen zur Verschlussunterstützung der Harnröhre“, erklärt Urologe Dr. Faber-Keiper. Ziel aller Behandlungen ist es, die Kontrolle über die Blase zu verbessern und die Lebensqualität der Betroffenen zu steigern.

Wie können Männer ihren Harnröhrenschließmuskel trainieren?

Männer können ihren Harnröhrenschließmuskel effektiv durch gezieltes Beckenbodentraining stärken, um Inkontinenz vorzubeugen oder zu lindern. Physiotherapeut Werner Litzlbauer vom Ordensklinikum Linz Elisabethinen erklärt: *„Dabei geht es vor allem darum, den richtigen Muskel (Musculus sphincter urethrae externus) zu aktivieren, der den Urinfluss kontrolliert. Am besten trainiert man den Harnschließmuskel immer mit leerer Blase, um Fehlbelastungen und falsche Trainingsreize zu vermeiden. Wenn er richtig angespannt wird, bewegt sich der Penis leicht nach oben, wackelt oder zuckt. Diese Spannung sollte für 3 bis 5 Sekunden gehalten und anschließend wieder bewusst gelöst werden. Mehrere Wiederholungen hintereinander, idealerweise in verschiedenen Positionen wie im Liegen, Sitzen und Stehen, fördern die Kontrolle und Ausdauer der Muskulatur. Wichtig ist, dabei ruhig weiter zu atmen und Bauch-, Gesäß- oder Oberschenkelmuskeln nicht anzuspannen.“* Mit konsequentem Training über mehrere Wochen können Männer dadurch ihren Harnschließmuskel gezielt stärken.

Noch ein wichtiger urologischer Rat für alle Männer zum Schluss:

„Wer bei seinem Stammtischbesuch immer als Letzter das WC aufsucht, greift womöglich als Erster zum Blasenkatheter. Wer seinen Harndrang ständig ignoriert, riskiert eine Überdehnung der Blasenwand und damit eine Inkontinenz“, so OA Dr. Faber-Keiper. *„Mindestens genauso wichtig ist die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung für Männer ab 45 Jahren bei niedergelassenen Urolog*innen,“* betont der Fachmediziner.

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Sven Hammer-Mozer

sven.hammer-mozer@ordensklinikum.at

+43 732 7677 – 7932

+43 664 8190 796

www.ordensklinikum.at