



Wenn's nach unten zieht – Hilfe bei Senkungsproblemen

Es gibt Dinge, über die sprechen Frauen ungern, z. B. dass bei körperlicher Aktivität plötzlich ein seltsames Druck- oder Fremdkörpergefühl im Unterleib auftritt. Oder dass beim langen Spazierengehen das Gefühl entsteht, als würde «da unten etwas rausfallen». Viele Frauen kennen dieses Gefühl. Die Rede ist von Senkungszuständen, medizinisch auch «Genitalprolaps» genannt. Klingt dramatisch, ist aber oft gut behandelbar – wenn man weiss, worum es geht.

Was genau «sinkt» da eigentlich? Ganz einfach: Im weiblichen Becken liegt alles ziemlich eng beieinander – Harnblase, Gebärmutter, Scheide und Darm teilen sich den Raum, gestützt von Muskeln, Bändern und Bindegewebe. Wenn dieses Stützsystem im Laufe der Jahre an Festigkeit verliert, kann es passieren, dass sich einzelne Organe absenken. Betroffene bemerken diese Absenkung dann je nach Ausprägung als Druck, Fremdkörpergefühl oder sogar als sichtbare Vorwölbung aus der Scheide. Besonders häufig betroffen ist die Harnblase – was auch dazu führen kann, dass Frauen unkontrolliert Urin verlieren (Harninkontinenz). Häufig spielen eine oder mehrere Schwangerschaft(en) eine Rolle, vor allem wenn die Kinder zur Geburt gross waren oder die Geburt schwierig war. Auch hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren tragen dazu bei, dass das Gewebe an Festigkeit verliert. Wer zusätzlich viel körperlich arbeitet, chronisch hustet oder übergewichtig ist, erhöht den Druck auf den Beckenboden noch mehr. Und wie so oft: Auch die Gene haben ein Wörtchen mitzureden.

Die gute Nachricht: Frauen müssen das nicht einfach hinnehmen. Auch wenn die Vorstellung unangenehm sein mag – ein Gespräch mit der Frauenärztin oder dem Hausarzt ist der erste Schritt zur Besserung. Die Diagnose ist meist

unkompliziert: Oft reicht schon eine Tastuntersuchung im Stehen oder Liegen, um zu erkennen, ob und wie stark eine Senkung vorliegt. Ergänzend kann eine Ultraschalluntersuchung helfen, um die Situation besser zu beurteilen.

Je nachdem, wie ausgeprägt die Senkung und die Beschwerden sind, gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Bei leichten Formen hilft oft schon gezieltes Beckenbodentraining, am besten angeleitet durch eine spezialisierte Physiotherapeutin. Auch das Tragen eines sogenannten Pessars – einer Art unsichtbare Stütze, die in die Scheide eingelegt wird – kann den Alltag deutlich erleichtern. Für viele Frauen ist das eine einfache und wirksame Lösung. Wenn die Beschwerden stärker sind, einfache Methoden nicht ausreichen, das Pessar nicht ausreichend wirkt oder ein Wunsch zur definitiven Korrektur besteht, kann auch eine Operation sinnvoll sein. Dabei wird das abgesenkte Organ wieder an seinem ursprünglichen Platz befestigt – heute oft schonend und minimalinvasiv mit Robotertechnik.

Wer sich bei diesem sensiblen Thema gut aufgehoben fühlen möchte, ist im **interdisziplinären Beckenbodenzentrum (IBBZ)** am Kantonsspital Frauenfeld und Münstertlingen in besten Händen. Dort kümmern sich Spezialistinnen und Spezialisten aus verschiedenen Fachrichtungen gemeinsam um die Diagnose und Behandlung – individuell abgestimmt und mit viel Erfahrung im Umgang mit Senkungsbeschwerden. Ziel ist es, die Lebensqualität der betroffenen Frauen schnell und spürbar zu verbessern sowie Wege aufzuzeigen, wie man sich wieder sicher und gestärkt im eigenen Körper fühlen kann. Denn Beschwerden im Beckenbodenbereich sollten kein Tabuthema sein, sondern Anlass, sich vertrauensvoll beraten und kompetent behandeln zu lassen.



Team Blasenzentrum des Kantonsspitals Frauenfeld (von links nach rechts):

**Dipl. Ärztin Natalie Iselin-Breitenmoser,
Prof. Dr. med. Dr. phil. Matthias Oelke, Dr. med. Julia Müntst
Dr. med. Michal Sikora, Dr. med. Markus Kuther**



Spital Thurgau