



8. INluks Kongress

Wenn Stress auf die Blase schlägt: Reizblase und Paruresis

Dr. med. Manuela März
16. Juni 2026

Ziele des Vortrags

Teil I Verstehen

Teil II Rückgewinnung der Lebensqualität

Teil III Fall aus der psychosomatischen Praxis

Ein paar (fehlende) Fakten

Zuverlässige epidemiologische Daten fehlen

Situation in der niedergelassenen urologischen Praxis

- 50 % haben keinen pathologischen Organbefund
- in 30 – 50 % liegt eine psychosomatische Mitbeteiligung vor

Ein paar Fakten – gleich ist nicht gleich



350 – 550 ml

Blasenvolumen

550 – 750 ml

3 - 5 cm

Länge der Urethra

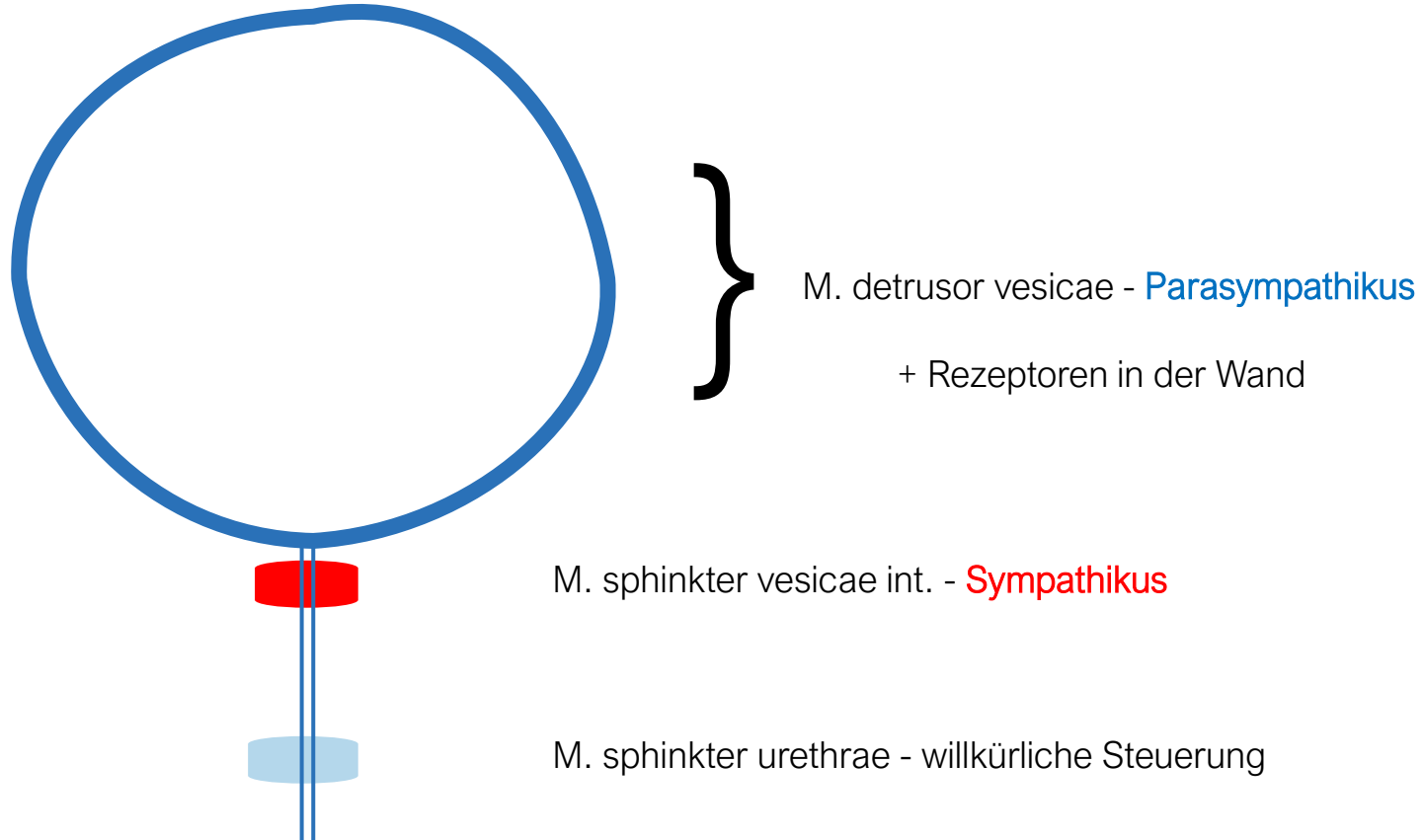
20 cm

Reizblase

typ. funktionelle Beeinträchtigung

Paruresis





Anatomie & Physiologie







Ein Kommen und Gehen –

Blasenfüllung und -leerung (Miktion)

Blasenfüllung - Miktion

	Blasenfüllung	Miktion
Dehnungsrezeptoren im M. detrusor vesicae	0 → +++	+++ → 0
Blase (M. detrusor vesicae)	Parasympathikus - Entspannung	Parasympathikus + Kontraktion
Innerer Schliessmuskel (M. sphinkter vesicae int.)	Sympathikus + 	Sympathikus - 
Äusserer Schliessmuskel (M. sphinkter urethrae)	willkürliche Steuerung + 	willkürliche Steuerung - 

Blasenfüllung - Miktion

	Blasenfüllung	Miktion
Dehnungsrezeptoren im M. detrusor vesicae	0 → +++	+++ → 0
Blase (M. detrusor vesicae)	Parasympathikus - Entspannung	Parasympathikus + Kontraktion
Innerer Schliessmuskel (M. sphinkter vesicae int.)	Sympathikus + 	Sympathikus - 
Äusserer Schliessmuskel (M. sphinkter urethrae)	willkürliche Steuerung + 	willkürliche Steuerung - 

Reizblase – das Frauenthema







Warten



Idiopathische überaktive Blase (iOAB)

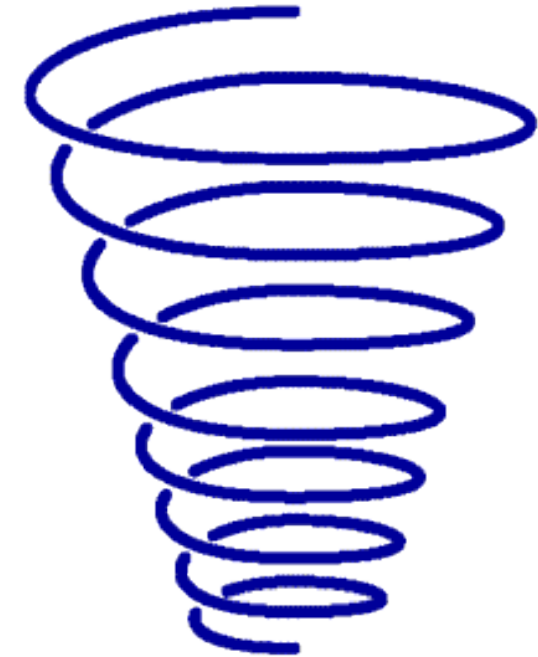
Zu wenig Entspannung!

Was passiert bei der Reizblase

	Blasenfüllung (Soll)	Reizblase (Ist)
Dehnungsrezeptoren im M. detrusor vesicae	0 → +++	+++ trotz leerer Blase
Blase (M. detrusor vesicae)	Parasympathikus - Entspannung	 Stress  Parasympathikus +  Kontraktion  Harndrang, trotz geringer Füllung
Innerer Schliessmuskel (M. sphinkter vesicae int.)	Sympathikus + 	...
Äusserer Schliessmuskel (M. sphinkter urethrae)	willkürliche Steuerung + 	...

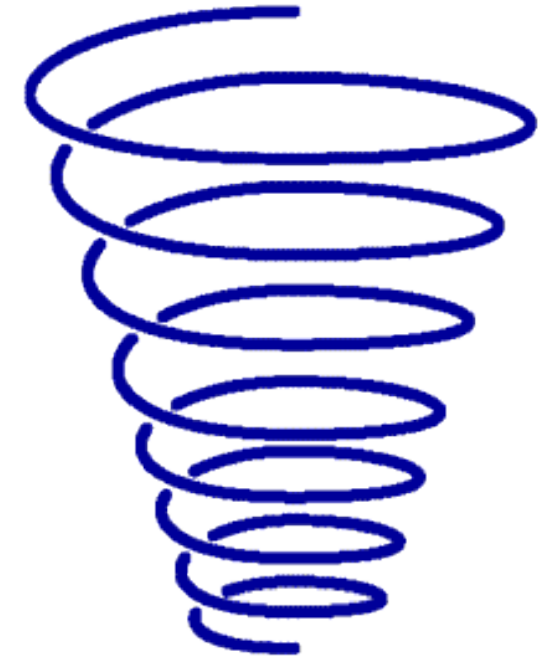
Was passiert bei der Reizblase - Idiopathischen überaktiven Blase (iOAB)

- Angst nicht rechtzeitig eine Toilette aufsuchen zu können
- Stress => Fehlsteuerung der Dehnungsrezeptoren in der Blasenwand
- Fehlsteuerung des vegetativen Nervensystems
- Wahrnehmung Harndrang
- Fehlbewertung
- Angst nicht rechtzeitig eine Toilette aufsuchen zu können
- Stress => Fehlsteuerung des vegetativen Nervensystems
- ...



Was passiert bei der Reizblase - Idiopathischen überaktiven Blase (iOAB)

- **Angst** nicht rechtzeitig eine Toilette aufsuchen zu können
- **Stress** => Fehlsteuerung der Dehnungsrezeptoren in der Blasenwand
- **Fehlsteuerung** des vegetativen Nervensystems
- **Wahrnehmung** Harndrang
- **Fehlbewertung**
- **Angst** nicht rechtzeitig eine Toilette aufsuchen zu können
- **Stress** => Fehlsteuerung des vegetativen Nervensystems
- ...



Tipps und Tricks bei Reizblasenbeschwerden

Lebensstilanpassung

- Blasentraining – trotz Harndrang Toilettengang verzögern
- kein präventiver Toilettengang
- Meidung/Reduktion
 - Kaffee, Cola und Co. (Adrenalin- und Cortisolanstieg)
 - Kohlensäure (kann Blasenschleimhaut reizen)
 - Alkohol (ADH-Abfall)
 - Spargel, Gurke und Co. (Kaliumlieferant => fördert Diurese)
- Gewichtsreduktion (Ziel: Idealgewicht)
- Rauchstopp






Paruresis – das Männerthema

Warten



Zu viel Anspannung !


Was passiert bei der Paruresis

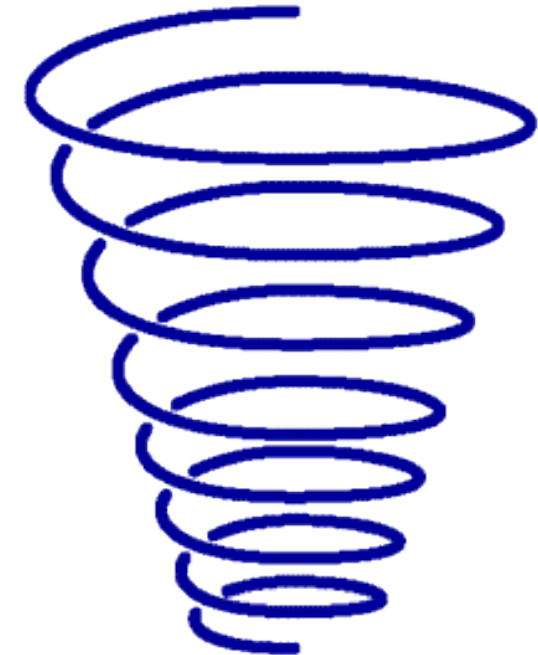
	Miktion (Soll)	Paruresis (Ist)
Dehnungsrezeptoren im M. detrusor vesicae	+++ ➔ 0	+++
Blase (M. detrusor vesicae)	Parasympathikus + Kontraktion	Parasympathikus + Kontraktion
Innerer Schliessmuskel (M. sphinkter vesicae int.)	Sympathikus - 	 Sympathikus +  Stress
Äusserer Schliessmuskel (M. sphinkter urethrae)	willkürliche Steuerung - 	willkürliche Steuerung - 

Was passiert bei der Paruresis

griechisch: par- (gestört), uresis (Urinieren)

auch schüchterne Blase / «Pinkelscham» genannt


- Scham vor dem öffentlichen Toilettengang, Angst vor Verurteilung ...
- Stress => Sympathikus↑=> innere Schliessmuskel 
- Fehlsteuerung des vegetativen Nervensystems
- Wahrnehmung Paruresis
- Fehlbewertung
- Scham / Angst
- Stress => Fehlsteuerung des vegetativen Nervensystems
- ...

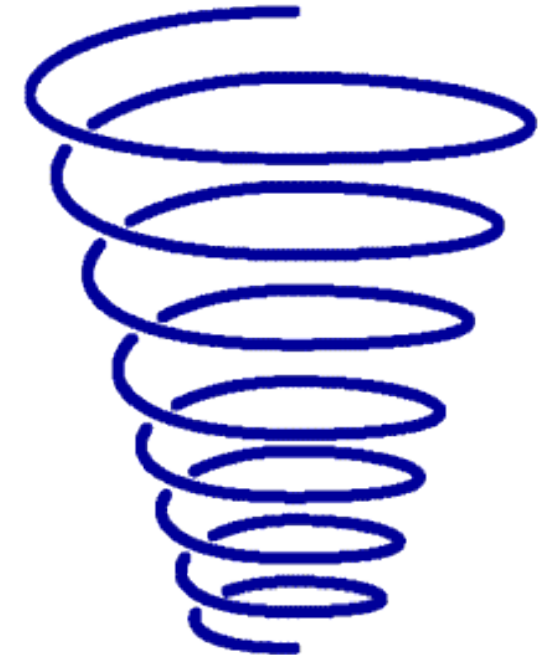


Was passiert bei der Paruresis

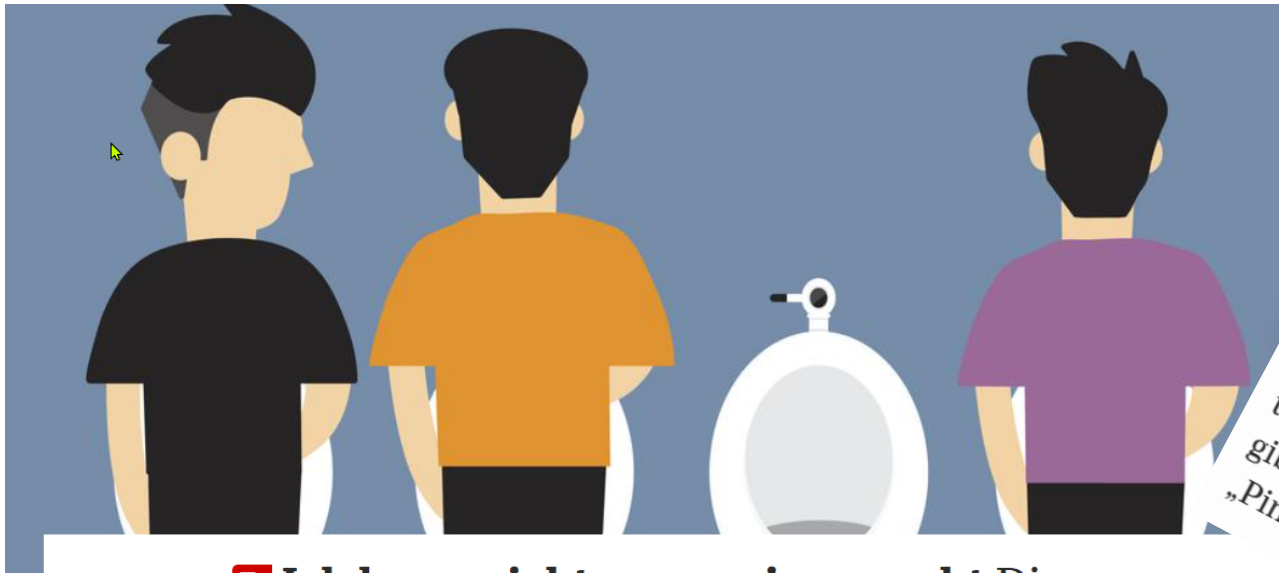
griechisch: par- (gestört), uresis (Urinieren)

auch schüchterne Blase / «Pinkelscham» genannt

- Scham vor dem öffentlichen Toilettengang, **Angst** vor Verurteilung ...
- **Stress** => Sympathikus↑ => innere Schliessmuskel 
- **Fehlsteuerung** des vegetativen Nervensystems
- **Wahrnehmung** Paruresis
- **Fehlbewertung**
- Scham / **Angst**
- Stress => Fehlsteuerung des vegetativen Nervensystems
- ...



Was passiert bei der Paruresis



T+ Ich kann nicht, wenn einer guckt Diese Übungen helfen bei einer „schüchternen Blase“

Wenn sich eine Paruresis zu einer Phobie auswächst, kann das in die Isolation führen. Hunderttausende Männer sind davon betroffen. Warum ein Pinkel-Kumpel und Atemtechniken hilfreich sein können

Von Ingo Bach
Stand: 18.02.2025, 18:44 Uhr

Es ist schon eine kulturelle Eigenheit: Öffentliche Frauen-Toiletten bestehen in der Regel nur aus Kabinen, in denen sich die Nutzerinnen abgeben können. Architekten vor den Blicken anderer Frauen hinsetzen können. Offenbar der Ansicht, dass Männer keine Probleme haben, vor anderen zu urinieren.

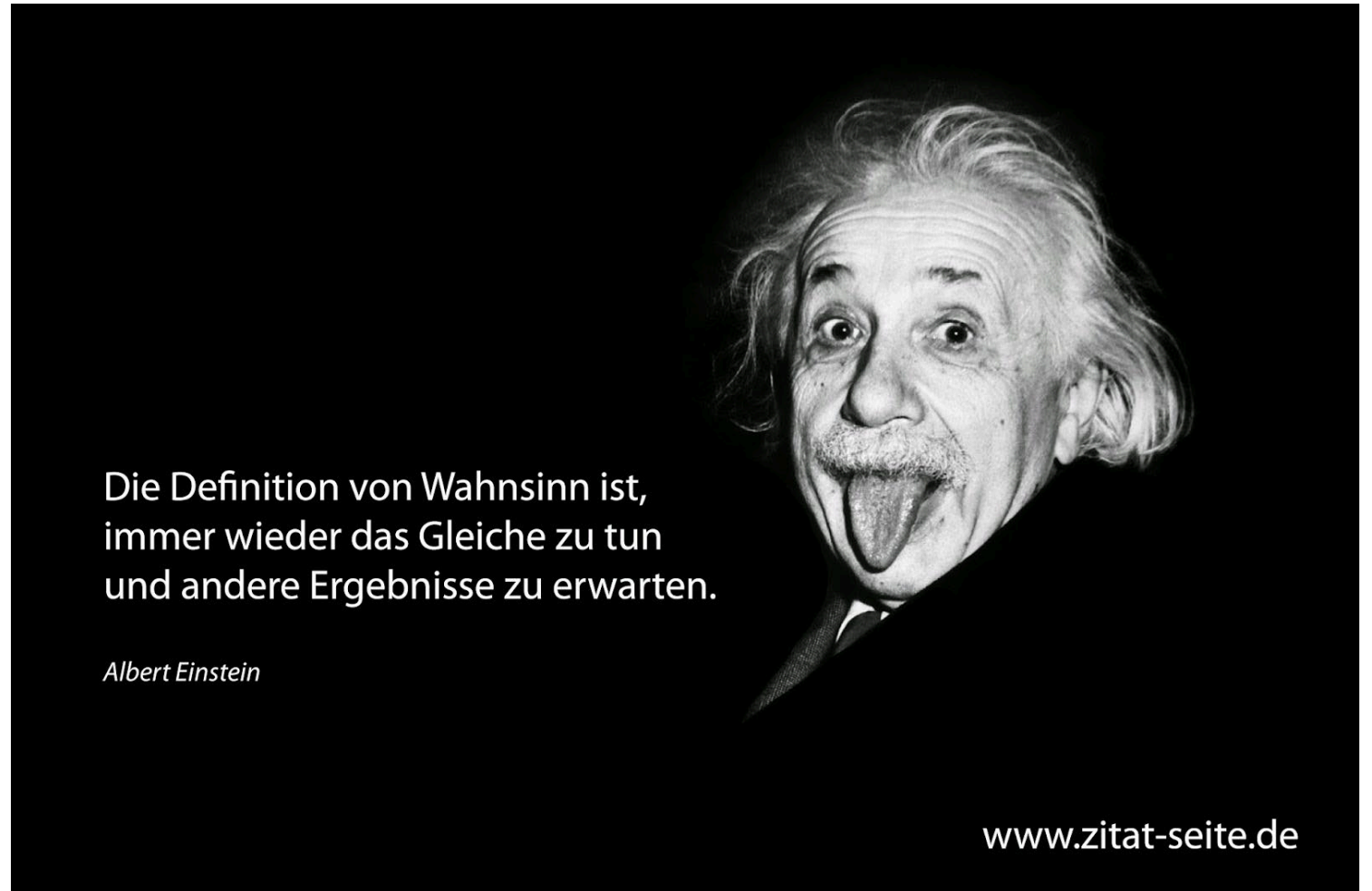
Doch diese Sicht ist schlicht falsch. Hunderttausende Männer allein in Deutschland leiden darunter, dass sie unter vermeintlicher oder tatsächlicher Beobachtung ihre Blase nicht entleeren können. Dafür gibt es das schöne Wort „schüchterne Blase“ oder auch „Pinkelsperre“.

Die Lösung?!

Mehr Privatsphäre für den Mann?!



Tipps & Trick für mehr Lebensqualität



Die Definition von Wahnsinn ist,
immer wieder das Gleiche zu tun
und andere Ergebnisse zu erwarten.

Albert Einstein

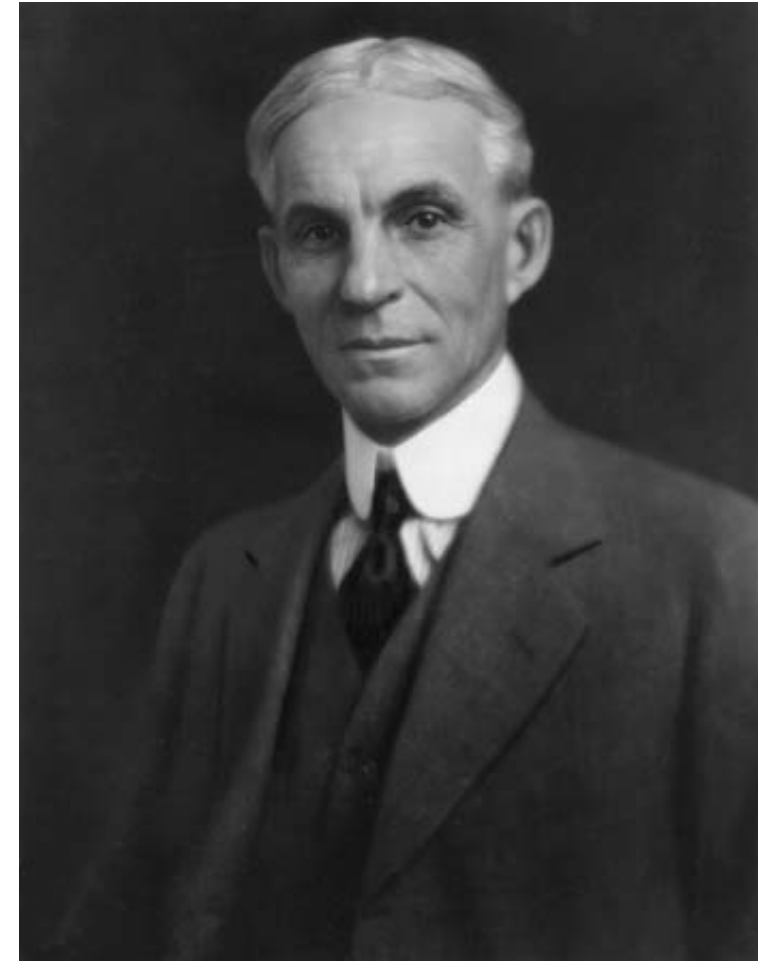
www.zitat-seite.de

Tipps und Tricks für mehr Lebensqualität

oder Henry Ford:

„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“

Was im Umkehrschluss bedeutet: Wer sich verändern will, muss etwas ändern!



Was haben die Reizblase und Paruresis gemeinsam?

Was haben die Reizblase und Paruresis gemeinsam?

Stress & Stress-Folgestörungen

Tipps & Trick für mehr Lebensqualität

Achtsamkeit - auch auf der Toilette!

- Entspannte Sitzhaltung
- Füße auf den Boden und hüftbreit auseinander
- Haltung aufrecht, leicht nach vorne gebeugt
- Während der Miktion entspannen, den Beckenboden entspannen und den Dingen ihren Lauf lassen

LOSLASSEN!!!

time to
RELAX

Was kann Mann / Frau noch machen?

Alles, was Stress reduziert, ist nützlich.

- Bewusste Auszeiten im Alltag schaffen Verabredung mit sich selbst!
- Kultivieren von Selbstfürsorge Was tut mir gut?
Und mache ich es auch?
- Entspannungsverfahren: Autogenes Training
Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR)
...

Und wenn Mann/Frau allein nicht weiterkommt?

Gemäss ICD-10 Klassifikation:

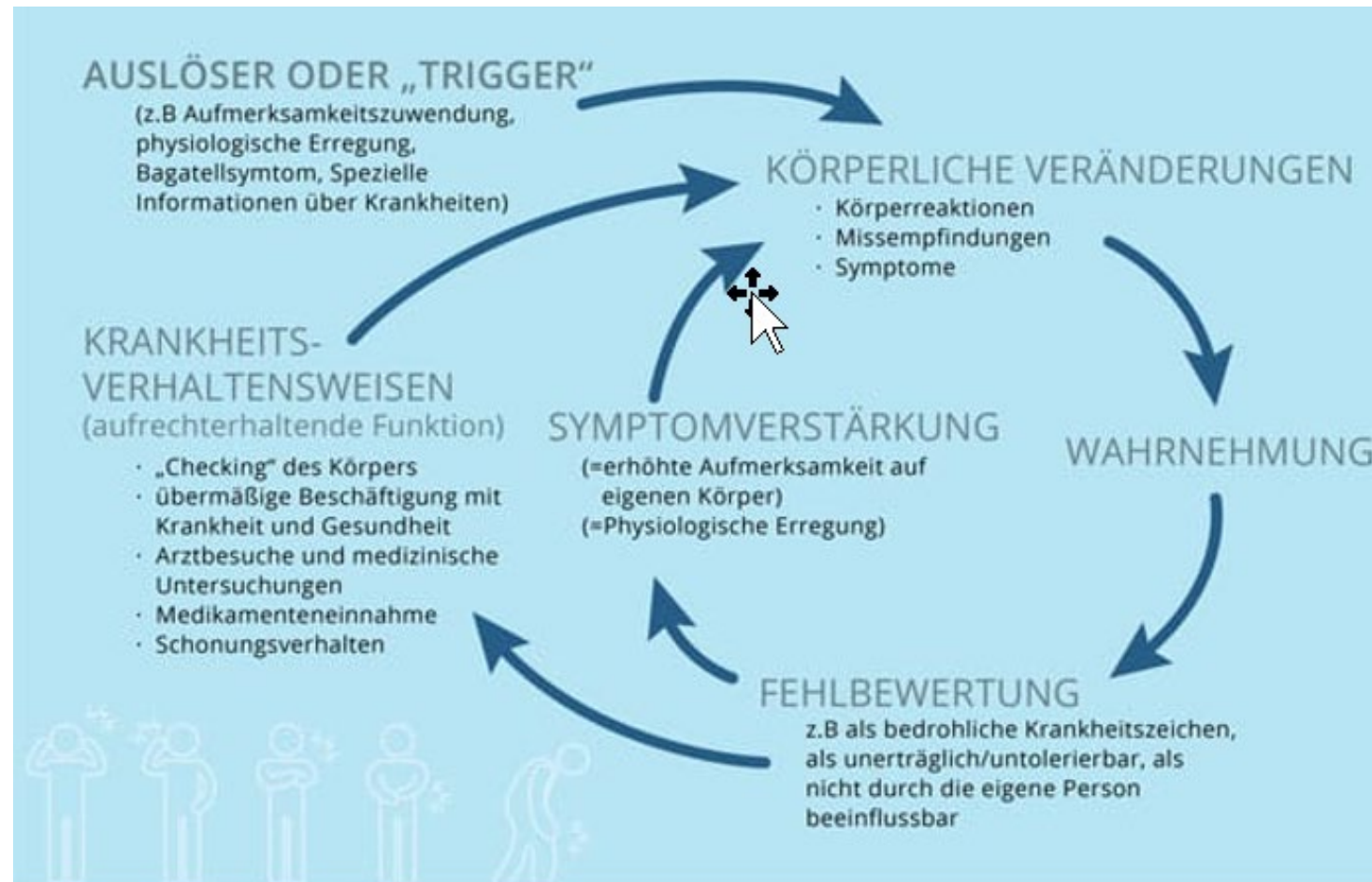
somatoforme autonome Funktionsstörung, Urogenitalsystem F45.34

Eine störungsspezifische Behandlung erfolgt im Fachbereich «Psychosomatik».

Vom Auslöser zu körperlichen Veränderungen/Wahrnehmungen

PROZESS	BESCHREIBUNG
Auslöser/Trigger	Stress, emotionale Belastung, Konflikte, Angst
körperliche Veränderung	vegetative Aktivierung, Muskelanspannung
Wahrnehmung	verstärkte Sensitivität z. B. für Harndrang/Harnverhalt
Fehlbewertung	Überschätzung der Dringlichkeit oder Gefahr

Krankheitskonzept funktioneller Störungen



Quelle: Dr. Robert Sarrazin

Wie Psychotherapie bei funktionellen Störungen helfen kann

- Abbau symptom-verstärkenden Verhaltens
 - Krankheitskonzept erweitern
 - Korrektur von Fehlbewertungen (Abbau von Angst/Stress)
- Abbau symptom-aufrechterhaltenden Verhaltens
 - Vermeidungsverhalten abbauen
 - Stressreduktion



Wie Psychotherapie bei funktionellen Störungen helfen kann

- Abbau symptom-verstärkenden Verhaltens
 - Krankheitskonzept erweitern
 - Korrektur von Fehlbewertungen (Abbau von Angst/Stress)
- Abbau symptom-aufrechterhaltenden Verhaltens
 - Vermeidungsverhalten abbauen
 - Stressreduktion



Unbewusst erlerntes, dsyfunktionales Verhalten wieder bewusst «verlernen».

Wie Psychotherapie bei funktionellen Störungen helfen kann

- Abbau symptom-verstärkenden Verhaltens
 - Krankheitskonzept erweitern
 - Korrektur von Fehlbewertungen (Abbau von Angst/Stress)
- Abbau symptom-aufrechterhaltenden Verhaltens
 - Vermeidungsverhalten abbauen
 - Stressreduktion



Unbewusst erlerntes, dsyfunktionales Verhalten wieder bewusst «verlernen»

Lebensqualität



Behandlung funktioneller Störungen?



Paruresis

Nicht: Warum habe ich Angst vor der Toilette?

Sondern: Warum ist da Scham und das Gefühl im Fokus zu stehen und von anderen beurteilt zu werden?

Reizblase

Nicht: Warum suche ich immer die nächste Toilette auf?

Sondern: Warum traue ich, meiner Blasenfunktion nicht?



**Es sind nicht die Dinge selbst,
die uns beruhigen,
sondern die Vorstellungen und Meinungen
von den Dingen.**

Epiket

Handbüchlein der stoischen Moral

Last but not least - Ein Fall aus der Praxis

Zuweisung

Männlich 35-jährig, verheiratet, ein 2-jähriges Kind. Sekundarschulabschluss, KV-Lehre, Tätigkeit als Sachbearbeiter in einem Büro. Somatisch/urologisch gesund.

Zuweisung: Bitte um psychosomatische Behandlung bei Reizblase.

Anamnese

Toilettengänge: 15 – 20 x pro Tag, 2 – 3 x pro Nacht.

Unmöglichkeit mit dem PW, ohne «Pinkelpause», von Luzern nach Zürich zu fahren.

Inzwischen sozialer Rückzug (keine Kinobesuche, keine längeren PW-Fahrten) und erheblicher Leidensdruck (Kollegen am Arbeitsplatz belächeln ihn; verpasst das Leben!)

Wie weiter?

Nach 3 Terminen stellte ich die entscheidenden Fragen:

Nach 3 Terminen stellte ich die entscheidenden Fragen:

Wie viel trinken Sie pro Tag?

Nach 3 Terminen stellte ich die entscheidenden Fragen:

Wie viel trinken Sie pro Tag?

«Ca. 10 Liter pro Tag.»

Nach 3 Terminen stellte ich die entscheidenden Fragen:

Wie viel trinken Sie pro Tag?

«Ca. 10 Liter pro Tag.»

Warum trinken Sie ca. 10 l pro Tag? Sind Sie immer durstig?

Nach 3 Terminen stellte ich die entscheidenden Fragen:

Wie viel trinken Sie pro Tag?

«Ca. 10 Liter pro Tag.»

Warum trinken Sie ca. 10 l pro Tag? Sind Sie immer durstig?

**«Nein, Durst habe ich nicht.
Ich habe mal gelesen, dass viel trinken gesund sei, das ist der Grund.»**

Fazit

- Stress kann reduziert werden – bei jeder Person !!
- Reizblase und Paruresis - entstanden durch unbewusst erlerntes, dysfunktionales Verhalten, dieses kann wieder bewusst «verlernt» werden !!
- Rückgewinnung von Lebensqualität ist ein realistisches Ziel



Herzlichen Dank und nun  ...



Wer mehr wissen will

- Klaus Grawe – NEUROPSYCHOTHERAPIE
- Birgit Bulla – WENN DIE BLASE NERVT
- D. Potempa, S. Keller – IDIOPATHISCHE ÜBERAKTIVE BLASE (IOAB) – UPDATE 2024, CME-Verlag 2024
- Rolf Adler et al. – UEXKÜLL - PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN