

Magischer Muskel **BECKENBODEN**

Leiden Sie unter unfreiwilligem Harnverlust? Und sei es nur beim Trampolinspringen oder beim Niesen? Keine Sorge, Sie sind nicht alleine damit. Belastungsinkontinenz, geweitetes Vaginalgewebe, schlaffe Schamlippen oder Schmerzen beim Sex: Davon sind viele Frauen nach einer Geburt betroffen. Die gute Nachricht: Eine neuartige Therapie kann diese Probleme jetzt heilen – vollkommen schmerzfrei, unblutig und ohne Nebenwirkungen ...

Autorin: Eva Sorantin | **Fotos:** Colourbox, Thermi

Vereinfacht gesagt ist der Beckenboden ein großer Muskel im Bauch, der alle Organe dort hält, wo sie hingehören. Erschlafft der Beckenbodenmuskel, kommt es zu zahlreichen Problemen. Viele junge Mütter oder auch Frauen in und nach den Wechseljahren klagen darüber, beim Springen, Niesen oder Lachen einige Tropfen Harn zu verlieren. Andere haben das Gefühl, „als würde alles unten herausfallen“, oder Probleme, Blähungen im Bauch zu halten.

Die Ursachen für eine Schwächung des Beckenbodens sind mannigfaltig. „Die vor allem hormonellen Strapazen einer Schwangerschaft, generell Übergewicht und Bewegungsarmut, aber auch die Hormonsituation in und nach

den Wechseljahren sowie erbliche Faktoren können zu einem Erschlaffen der Beckenbodenmuskulatur führen“, erklärt Dr. Maria Riedhart-Huter, niedergelassene Gynäkologin in Wörgl und Oberärztin am Bezirkskrankenhaus Kufstein. In ihrer Praxis erlebt sie immer wieder, dass Frauen über derartige Probleme nur sprechen, wenn sie aktiv danach gefragt werden. „Dabei ist eine frühzeitige Behandlung solcher Beschwerden besonders wichtig – einerseits, um die Lebensqualität der betroffenen Frauen wiederherzustellen, und andererseits, um aufwendige Operationen bei Verschlechterung der Symptome zu vermeiden“, betont Dr. Riedhart-Huter.

THERAPIE DURCH TRAINING ODER SKALPELL

Je nach Schweregrad der Beschwerden empfiehlt die Spezialistin ihren Patientinnen verschiedene Therapieansätze. Bei leichten Fällen und vor allem zur Vorbeugung eignet sich ein gezieltes Training des Beckenbodens, wie zum Beispiel Pilates oder Kegeltraining. „Wichtig dabei ist, dass die Frauen ihren Beckenboden wirklich spüren und bewusst anspannen können, sonst funktioniert das nicht“, so Riedhart-Huter. Bei schweren Fällen, die oft auch mit einem Gebärmuttervorfall einhergehen, hilft nur noch das Skalpell.

In Abhängigkeit von den Symptomen wie unfreiwilligem Harnverlust oder Problemen bei der Stuhlentleerung werden verschiedene

Operationstechniken angewandt. „Bei der operativen Behandlung der Belastungsinkontinenz kommen häufig sogenannte TVT-Bänder (tension-free vaginal Tapes) zum Einsatz. Diese Kunststoffbänder werden spannungsfrei über die Scheide unter die Harnröhre gelegt, sodass die Harnröhre stabilisiert wird“, erklärt Dr. Riedhart-Huter. Die Operation ist minimalinvasiv und behebt die Inkontinenz in den meisten Fällen. Wie jede Operation birgt sie natürlich verschiedene Risiken wie die Verletzung anderer Organe, Wundheilungsstörungen, Infektionen bzw. Probleme beim Harnlassen, falls die TVT-Bänder zu straff gespannt wurden. Aus diesen Gründen war Maria Riedhart-Huter lange auf der Suche nach schonenderen Behandlungsmethoden dieses so häufigen Frauenproblems. Sie wurde schließlich in der Radiofrequenztherapie, kurz: RFT, fündig.

WOFÜR SICH DIE RADIOFREQUENZ-THERAPIE EIGNET

- *leichte bis mittlere Blasenschwäche*
- *trockene Scheide, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr*
- *wiederkehrende Vaginalinfektionen durch einen falschen pH-Wert der Scheide*
- *„Lost-Penis-Syndrom“*
- *schlaffe, große Schamlippen*

RADIOFREQUENZTHERAPIE: VAGINALE VERJÜNGUNGSKUR OHNE NEBENWIRKUNGEN

Grundsätzlich ist die RFT kein neuer Hut. In der Schönheitsmedizin setzt man sie, zum Beispiel zur Faltenbehandlung, schon länger erfolgreich ein. Durch gezielte Erwärmung der Haut auf 43 Grad wird die Bildung von Kollagen angeregt. Bereits wenige Wochen nach der Behandlung bewirken die vermehrten Kollagenzellen einen deutlichen Straffungseffekt des Gewebes. „Genau das passiert auch bei der vaginalen Radiofrequenzbehandlung. Ein Stab in der Größe eines kleinen Fingers wird in die Vagina eingeführt. Dort erwärmt er die tieferen Hautschichten auf 43 Grad, um die Kollagenbildung in den folgenden zwölf bis 14 Wochen deutlich anzuregen“, erklärt Riedhart-Huter die in Österreich völlig neuartige Behandlungsmethode. Um eine nachhaltige Verbesserung oder Heilung zu erreichen, werden zwei bis drei Sitzungen innerhalb weniger Wochen empfohlen. Im Anschluss reicht eine Therapie pro Jahr aus, um den Behandlungserfolg zu erhalten.

Die bisherigen medizinischen Studien zur vaginalen RFT sind laut Maria Riedhart-Huter



FOTO:Thermi

Unscheinbar, aber wirkungsvoll: Mit diesem kleinen Radiofrequenz-Handstück kann leichte bis mittlere Harninkontinenz bei Frauen wirksam behoben werden.

DARÜBER SOLLTEN SIE DRINGEND MIT IHREM GYNÄKOLOGEN ODER IHRER GYNÄKOLOGIN SPRECHEN:

- *leichte Blasenschwäche (unfreiwilliger Harnverlust, z. B. beim Trampolinspringen)*
- *mittlere Blasenschwäche (Harnverlust beim Husten, Niesen, Lachen etc.)*
- *starke Blasenschwäche (zum Beispiel beim Bergabgehen)*
- *Stuhlschmierer, Stuhlinkontinenz*
- *Gefühl, als würde „unten alles herausfallen“*
- *Fremdkörpergefühl in der Scheide*
- *Probleme, Blähungen im Bauch zu halten*
- *„Lost-Penis-Syndrom“: Probleme, den Penis des Partners ausreichend zu spüren*
- *Schmerzen beim Sex durch die in die Scheide ragende Gebärmutter*
- *häufiger Harndrang bei gleichzeitig geringen Urinmengen*
- *wiederkehrende Harnwegsinfekte*
- *Unterleibs- und Kreuzschmerzen, speziell nach körperlicher Betätigung*
- *Gebärmuttervorfall*

mehr als ermutigend. In wissenschaftlichen Publikationen wird die Therapie als ebenso erfolgreich wie schmerz- und nebenwirkungsfrei beschrieben. Ehe sich die Tiroler Gynäkologin zum Kauf des ersten gynäkologischen RFT-Geräts in Österreich entschloss, kontaktierte sie international mehrere Kolleginnen und Kollegen, um sie nach deren Erfahrungen zu fragen. Die Rückmeldungen waren überaus ermutigend und positiv.

Neben der Behandlung von Belastungsinkontinenz wird die vaginale RFT aber noch in anderen Gebieten eingesetzt und hat zahlreiche positive Nebeneffekte. „Durch die Vermehrung der Kollagenzellen wird mehr Scheidenschleimhaut aufgebaut, was in der Folge zu mehr Lactobazillen und damit zu einem gesünderen Scheidenklima mit saurem pH-Wert führt“, so Riedhart-Huter. „Ständige Scheideninfektionen oder altersbedingte vaginale Trockenheit können so



Für effektives Beckenbodentraining stehen verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung.

ursächlich behoben werden.“ Als positiver Nebeneffekt kommt es auch noch zu einer Straffung der äußeren Schamlippen, wodurch intimchirurgische Operationen vermieden werden können. Einziger Wermutstropfen: Die Krankenkassen übernehmen die Behandlungskosten nicht. Mit den privaten Krankenzusatzversicherungen ist Frau Dr. Riedhart-Huter in Verhandlung. Diese stehen der RFT aufgeschlossener gegenüber, weil sich dadurch mögliche Operationskosten verhindern lassen.

DAS WICHTIGSTE ZUM SCHLUSS

Unfreiwilliger Harnverlust, Stuhlinkontinenz oder Schmerzen beim Sex sollten nicht einfach hingenommen werden, appelliert Frau Dr. Riedhart-Huter an alle Frauen. „Für diese Probleme stehen heute wirkungsvolle Therapien zur Verfügung. Wichtig ist eine rechtzeitige Behandlung beim ersten Auftreten der Symptome. So kann man aufwendige Operationen meistens vermeiden und die Lebensqualität der Betroffenen rasch wiederherstellen.“



FOTO: S. M. HUBER

Dr. Maria V. Riedhart-Huter praktiziert seit 2009 als Frauenärztin in Wörgl. Zusätzlich ist sie Vizepräsidentin der Austrian Academy of Cosmetic Surgery and Aesthetic Medicine und als Oberärztin im BKH Kufstein tätig. Sie verfügt über profunde Kenntnisse in den Bereichen Intimchirurgie und bio-identen Hormontherapie. Frau Dr. Riedhart-Huter ist verheiratet und Mutter von zwei Söhnen.

KONTAKT:

VAGINALE RADIOFREQUENZTHERAPIE ÖSTERREICH:
Dr. Maria Riedhart-Huter
E info@meine-frauenaeztin.at
T +43 (0) 5332 75210
www.meine-frauenaeztin.at
www.vaginalstraffung-inkontinenz-tirol.at