



Tabuthema Blase: Warum viele Männer unter häufigem Harndrang leiden und was helfen kann

Häufiger Harndrang, nächtliche Toilettengänge oder das Gefühl einer unvollständigen Blasenentleerung beeinträchtigen den Alltag vieler Männer. Dennoch wird über diese Beschwerden nur selten gesprochen. Gemeinsam mit **lutastic+** erweitert die HanseMerkur ihr Gesundheitsservice-Angebot um eine digitale Unterstützung für Betroffene. Im Interview erklären **Dr. Sandra Murgas** und **Anke Hoffmann** von der APOGEPHA Arzneimittel GmbH, wie verbreitet die Beschwerden sind, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und welchen Beitrag digitale Gesundheitslösungen leisten können.

Frau Dr. Murgas, viele Männer sprechen nur ungern über Beschwerden wie häufigen Harndrang oder nächtliches Wasserlassen. Wie verbreitet sind sogenannte Lower Urinary Tract Symptoms (LUTS) tatsächlich und welche Auswirkungen haben sie auf Lebensqualität und Alltag?

Dr. Sandra Murgas: Unter den Symptomen des unteren Harntrakts, den sogenannten Lower Urinary Tract Symptoms (LUTS), versteht man Beschwerden wie häufigen Harndrang, nächtliches Wasserlassen (Nykturie), einen abgeschwächten Harnstrahl oder das Gefühl einer unvollständigen Blasenentleerung. Sie treten deutlich häufiger auf, als viele Betroffene vermuten. Dennoch sprechen viele Männer aus Scham oder weil sie die Beschwerden als normalen Teil des Älterwerdens betrachten nicht aktiv darüber. Studien zeigen, dass mehr als die Hälfte der erwachsenen Männer mindestens eines dieser Symptome aufweist. In der großen internationalen EPIC-Studie berichteten rund 64 Prozent der Befragten über mindestens ein Symptom des unteren Harntrakts. Häufigkeit und Ausprägung nehmen dabei mit dem Alter zu. Das am weitesten verbreitete Symptom ist das nächtliche Wasserlassen.

Die Auswirkungen reichen weit über die eigentlichen Blasenbeschwerden hinaus. LUTS können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und zu Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit, Einschränkungen bei Freizeitaktivitäten, verminderter Leistungsfähigkeit im Beruf sowie psychosozialen Stress führen. Viele Betroffene berichten zudem von einer ständigen Beschäftigung mit der Verfügbarkeit von Toiletten und einer eingeschränkten Spontaneität im Alltag. Insbesondere Nykturie beeinflusst Schlaf und Wohlbefinden maßgeblich. Studien zeigen, dass eine zunehmende Zahl nächtlicher Toilettengänge mit einer schlechteren Schlafqualität, stärkerer Tagesmüdigkeit und einer geringeren gesundheitsbezogenen Lebensqualität verbunden ist.

Frau Hoffmann, die HanseMerkur bietet lutastic+ ihren PKV-Vollversicherten ab sofort als Gesundheitsservice an. Was verbirgt sich hinter dem Angebot und wie unterstützt es Betroffene im Umgang mit ihren Beschwerden?

Anke Hoffmann: Mit der Aufnahme von lutastic+ in das Gesundheitsservice-Angebot ermöglicht die HanseMerkur ihren vollversicherten Kunden den Zugang zu einer speziell für Menschen mit Beschwerden des unteren Harntrakts entwickelten digitalen Gesundheitsanwendung. Ein zentrales Element ist das digitale Blasentagebuch, das durch den sogenannten Diary Pod, einen automatisierten Urinmessbecher, ergänzt wird. Die Anwendung unterstützt Betroffene dabei, ihre Symptome aktiv zu managen und den Therapieerfolg im Alltag zu verbessern. Dafür kombiniert lutastic+ mehrere Therapieelemente in einer digitalen Lösung. Dazu gehören ein strukturiertes zwölfwöchiges Trainingsprogramm mit Blasen-, Beckenboden- und Verhaltenstraining, umfangreiche Informationen zu den Krankheitsbildern sowie Funktionen zur Dokumentation der Beschwerden. Ziel des Angebots ist es, Betroffene im täglichen Umgang mit ihren Beschwerden zu begleiten, sie zu einem aktiven Selbstmanagement zu motivieren und eine moderne, patientenzentrierte Versorgung zu unterstützen.

Welche Bedeutung hat es aus Ihrer Sicht, dass Versicherer wie die HanseMerkur das Thema

Männergesundheit heute stärker in den Fokus rücken?

Anke Hoffmann: Männergesundheit umfasst ein breites Spektrum, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und psychischer Gesundheit über die Krebsfrüherkennung bis hin zu urologischen Beschwerden. Viele dieser Erkrankungen sind gut behandelbar oder in ihrem Verlauf positiv beeinflussbar, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Gleichzeitig zeigen sich Unterschiede im Vorsorge-, Informations- und Gesundheitsverhalten von Männern und Frauen. Männer ignorieren gesundheitliche Beschwerden häufig länger, nehmen Warnsignale später ernst und nutzen Präventionsangebote seltener. Versicherer können hier eine wichtige Rolle übernehmen, indem sie nicht nur die Kostenerstattung sicherstellen, sondern aktiv zur Gesundheitsförderung beitragen. Wenn Männergesundheit sichtbar thematisiert wird und entsprechende Angebote leicht zugänglich sind, entsteht ein offenerer Umgang mit Gesundheit, Vorsorge und Erkrankungen. Die stärkere Fokussierung auf Männergesundheit ist daher ein wichtiger Schritt hin zu einer individuelleren und bedarfsgerechteren Versorgung.

Frau Hoffmann, lutastic+ kombiniert verschiedene Therapieelemente in einer digitalen Anwendung. Wie unterstützt die App Betroffene dabei, ihre Beschwerden aktiv und nachhaltig zu verbessern?

Anke Hoffmann: lutastic+ hilft Betroffenen, ihre Symptome besser zu verstehen und aktiv an ihrer Behandlung mitzuwirken. Die App kombiniert fundierte Wissensvermittlung, ein digitales Blasentagebuch mit objektiver Datenerfassung über den Diary Pod sowie praktische Trainingsprogramme. Fortschrittsanzeigen, Erinnerungsfunktionen und motivierende Elemente unterstützen Nutzer dabei, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen langfristig in ihren Alltag zu integrieren. So werden sie befähigt, ihre Beschwerden selbstbestimmt und nachhaltig zu verbessern.

Frau Dr. Murgas, bei Schlafstörungen gilt heute häufig die Devise „Verhalten vor Medikamenten“. Gilt ein ähnlicher Ansatz auch bei LUTS?

Dr. Sandra Murgas: Ja, dieser Grundsatz lässt sich durchaus auf Beschwerden des unteren Harntrakts übertragen. Leitlinien empfehlen, zunächst konservative Maßnahmen zu prüfen und auszuschöpfen. Gerade bei leichten bis moderaten Beschwerden können Lebensstil- und Verhaltensänderungen bereits zu einer spürbaren Verbesserung führen.

Zu den wichtigsten Ansätzen gehören eine Anpassung der Trinkgewohnheiten, insbesondere die Reduzierung größerer Flüssigkeitsmengen in den Abendstunden, ein geringerer Alkohol- und Koffeinkonsum, Gewichtsreduktion bei Übergewicht, regelmäßige körperliche Aktivität sowie Blasentraining und Strategien zur besseren Kontrolle von Harndrang. Auch die Optimierung von Begleiterkrankungen oder Medikamenten, die Beschwerden verstärken können, spielt eine wichtige Rolle. Gerade bei Nykturie können bereits kleine Veränderungen einen großen Unterschied machen, weil sie eng mit Schlafqualität und allgemeinem Wohlbefinden verknüpft ist.

Frau Hoffmann, was unterscheidet lutastic+ von klassischen Gesundheits-Apps und warum ist insbesondere die Kombination mit dem Diary Pod ein innovativer Ansatz?

Anke Hoffmann: lutastic+ ist keine klassische Gesundheits-App, sondern ein zertifiziertes Medizinprodukt, das hohen Datenschutz- und Sicherheitsanforderungen unterliegt. Aktuell läuft eine klinische Studie, mit der ein positiver Versorgungseffekt nachgewiesen werden soll, um die Anwendung perspektivisch im DiGA-Verzeichnis registrieren zu lassen. Der innovative Charakter von lutastic+ liegt insbesondere in der Kombination mit dem Diary Pod. Die objektive und präzise Erfassung der Daten eines Blasenprotokolls wird direkt mit einem strukturierten Therapiekonzept verknüpft. Häufig findet man entweder digitale Dokumentation oder therapeutische Unterstützung. Bei lutastic+ sind beide Elemente in einer Anwendung vereint.

Frau Dr. Murgas, welche Erkenntnisse liegen bislang zur Wirksamkeit digitaler Therapieansätze vor?

Dr. Sandra Murgas: Digitale Gesundheitsanwendungen können eine sinnvolle Ergänzung bestehender Behandlungsansätze sein, insbesondere wenn sie evidenzbasierte Verhaltensmaßnahmen strukturieren und die Therapietreue fördern. Sie helfen dabei, leitlinienempfohlene Maßnahmen im Alltag leichter umzusetzen und können eine wichtige Versorgungslücke schließen. Eine Studie mit betroffenen Männern, die die App lutastic+ über 12 Wochen genutzt haben, zeigt erste vielversprechende Ergebnisse bei der Verbesserung der Symptomatik. Gerade für Patienten mit Speicherbeschwerden wie Harndrang, häufigem Wasserlassen oder Nykturie sind solche Angebote interessant. Gleichzeitig sollten die Erwartungen realistisch bleiben. Bei ausgeprägten Entleerungsstörungen, relevanter Blasenobstruktion oder Komplikationen durch eine gutartige Prostatavergrößerung reichen digitale Maßnahmen allein meist nicht aus. In diesen Fällen können ergänzende medikamentöse oder interventionelle Therapien erforderlich sein.

Einblicke in lutastic+

Bildquellen

- iStock-1471621449.jpg: iStock / PixelsEffect
- Murgas_Sandra.jpg: APOGEPHA Arzneimittel GmbH
- Hoffmann_Anke.jpg: APOGEPHA Arzneimittel GmbH