



The prostate is a gland that only men have. It is about the size of a walnut and sits below the neck of the bladder, surrounding the bladder outlet (the urethra). The prostate makes a milky fluid, which is part of semen and feeds the sperm.

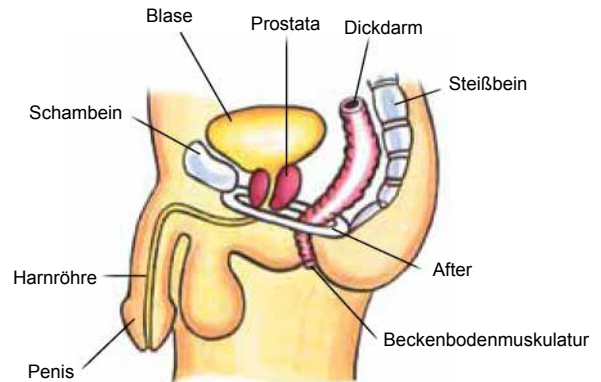
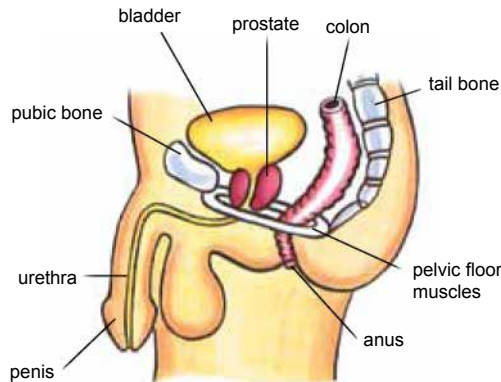
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

Poor bladder control can also happen due to other health issues. Men with poor bladder control can be upset and embarrassed by this problem. If you have changes in your bladder control, or concerns about your prostate gland, talk to your doctor or continence advisor.

Die Prostata ist eine Drüse im männlichen Körper. Sie ist etwa so groß wie eine Walnuss und befindet sich unter dem Blasenansatz, wo sie den Blasenausgang (die Harnröhre) umgibt. Die Prostata produziert eine milchige Flüssigkeit, die einen Teil des Samens bildet und das Spermium mit Nährstoffen versorgt.

Wenn Männer älter werden, vergrößert sich die Prostata. Dies geschieht im Laufe von vielen Jahren und kann bei manchen Männern zu Blasenproblemen führen.

Schlechte Blasenkontrolle kann auch durch andere gesundheitliche Umstände verursacht werden. Männer mit schlechter Blasenkontrolle können dieses Problem als ärgerlich oder peinlich empfinden. Wenn sich Ihre Blasenkontrolle verändert hat, oder wenn Sie sich Sorgen über Ihre Prostata machen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Kontinenzpfleger.



## WHAT ARE SOME COMMON PROSTATE PROBLEMS?

- Prostatitis is swelling** and soreness of the prostate gland and may be due to a bladder infection. It is more common in young men.
- Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is when** the prostate gets gradually larger, usually starting in middle age. About one in four men will need surgery for this problem (BPH does not lead to cancer).
- Prostate Cancer is often found** before you have any warning signs. Your doctor may find it with a blood test (called a PSA) and a check of your prostate. It is the most common cancer in men, and you are more likely to get it as you age. However it is one of the most readily treated cancers.

## WELCHES SIND HÄUFIG AUFTRETENDE PROSTATAPROBLEME?

- Prostatitis ist das Anschwellen** und Wundsein der Prostata, was auf eine Blaseninfektion zurückzuführen sein kann. Dies tritt häufiger bei jungen Männern auf.
- Gutartige Prostatahyperplasie liegt vor**, wenn die Prostata mit Beginn des mittleren Lebensalters langsam immer größer wird. Jeder vierte Mann muss dieses Problem operativ behandeln lassen. (Es führt jedoch nicht zu Krebs).
- Prostatakrebs wird oft diagnostiziert**, ohne dass Symptome erkennbar waren. Ihr Arzt kann ihn mit Hilfe eines Bluttests (PSA genannt) und einer Untersuchung Ihrer Prostata feststellen. Dies ist der bei Männern am häufigsten auftretende Krebs, und die Wahrscheinlichkeit, ihn zu bekommen, steigt mit zunehmendem Alter. Auf der anderen Seite ist es jedoch auch eine der am leichtesten zu behandelnden Krebsarten.





### HOW DO I KNOW IF I HAVE A PROSTATE PROBLEM?

If you have one or more of these issues, you may have a prostate problem:

- trouble starting the flow of urine;
- slow urine stream once started;
- needing to pass urine more often through the day or night;
- leaking after passing urine, or between visits to the toilet;
- needing to pass urine again soon after going to the toilet;
- feeling an urgent need to pass urine;
- burning or pain when passing urine;
- blood in urine; and
- feeling that the bladder is not fully empty after going to the toilet.

Some of these problems may not be due to the prostate. For instance, some medicines may cause the bladder to store up urine. Your doctor or continence advisor can help you find the cause of your problem.

### HOW CAN MY PROSTATE CAUSE BLADDER PROBLEMS

**Blocking of the urethra** (the urine tube): As the prostate grows larger, it may block the bladder outlet and stop the bladder from emptying. In some cases, urine may get stored up until it starts to leak out. If this happens, see a doctor straight away.

**An overactive bladder** can be caused by the bladder working extra hard to get past a blockage. An overactive bladder can tighten without your control, causing an urgent need to pass urine. After surgery to ease the blockage you may still have an urgent need to pass urine, and it could get worse for a few weeks, until the bladder goes back to normal.

### WOHER WEISS ICH, OB ICH EIN PROBLEM MIT MEINER PROSTATA HABE?

Wenn Sie ein oder mehrere dieser Probleme haben, könnten Sie ein Prostataproblem haben:

- Schwierigkeiten, den Urinfluss in Gang zu bringen;
- langsamer Urinfluss nach Beginn;
- das Bedürfnis, tagsüber oder in der Nacht öfters zu urinieren;
- ungewollter Urinausfluss nach dem Urinieren oder zwischen Gängen zur Toilette;
- das Bedürfnis, kurz nach einem Gang zur Toilette wieder zu urinieren;
- ein dringendes Bedürfnis zu urinieren;
- Brennen oder Schmerz beim Urinieren;
- Blut im Urin; und
- das Gefühl, dass die Blase nach einem Gang zur Toilette nicht völlig entleert ist.

Manche dieser Probleme können auch nichts mit der Prostata zu tun haben. Zum Beispiel können manche Medikamente die Blase beeinflussen, sodass sie Urin speichert. Ihr Arzt oder Kontinenzpfleger kann Ihnen dabei helfen, die Ursache Ihres Problems ausfindig zu machen.

### WIE KANN MEINE PROSTATA BLASENPROBLEME VERURSACHEN?

**Blockierung der Urethra (Harnröhre):** Wenn die Prostata wächst, kann sie den Blasenaustritt blockieren und die Blase daran hindern, sich zu entleeren. Manchmal wird Urin gespeichert, bis er ungewollt austritt. In diesem Fall sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

**Eine überaktive Blase** kann dadurch ausgelöst werden, dass die Blase besonders schwer arbeiten muss, um die Blockierung zu überwinden. Eine überaktive Blase kann sich zusammenziehen, ohne dass Sie dies steuern können, was ein dringendes Bedürfnis zu urinieren nach sich zieht. Nach einer Operation zur Behebung der Blockierung können Sie noch immer ein dringendes Bedürfnis zu urinieren verspüren, und dieser Zustand kann sich im Laufe einiger Wochen sogar verschlimmern, bis die Blase wieder normal arbeitet.





**Surgery** for prostate problems can damage the muscle and nerves of the bladder outlet in a few cases. This can cause poor bladder control. If it occurs it is almost always short-lived, though major surgery for prostate cancer can lead to long term bladder control problems.

## HOW CAN POOR BLADDER CONTROL BE TREATED?

First, your doctor or continence advisor will want to look for the causes of your poor bladder control, such as prostate disease, infection, diabetes or some medicines.

There are a few ways that poor bladder control due to prostate disease can be treated.

### 1. Check up with your doctor

After a talk with your doctor, you may feel that you do not need any treatment. Poor bladder control can get better with time, or with simple changes to your daily habits (See the leaflet "Good Bladder Habits for Everyone").

### 2. Medicines

There are a number of medicines that can help with bladder control. Ask your doctor about these.

### 3. Prostate Surgery

If your prostate is the problem, then surgery can remove all or part of the gland. The type of surgery will depend on the size of the prostate gland.

### 4. Bladder Training

A program of bladder training can help the bladder to hold more urine without leaks or urgent feelings, even for those with an overactive bladder.

### 5. Pelvic Floor Muscle Training

Pelvic floor muscle training builds up the muscles that control how well the bladder and bowel work. Learn how to train your muscles before surgery and start as soon as you can after surgery (See the leaflet "Pelvic Floor Muscle Training for Men").

**Eine Operation** zur Behebung von Prostataproblemen kann manchmal die Muskeln und Nerven des Blasenausgangs beschädigen. Dies kann zu schlechter Blasenkontrolle führen. Wenn dies der Fall ist, ist es fast immer ein vorübergehender Zustand, obwohl größere Operationen zur Behebung von Prostatakrebs auch langfristige Probleme mit der Blasenkontrolle zur Folge haben können.

## WIE KANN SCHLECHTE BLASENKONTROLLE BEHANDELT WERDEN?

Zuerst sucht Ihr Arzt oder Kontinenzpfleger nach den Ursachen Ihrer schlechten Blasenkontrolle, zum Beispiel Prostataerkrankung, Infektion, Diabetes oder bestimmte Medikamente.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie durch Prostataerkrankungen verursachte schlechte Blasenkontrolle behandelt werden kann.

### 1. Untersuchung beim Arzt

Nach einem Gespräch mit Ihrem Arzt kann es sein, dass Sie der Meinung sind, keine weitere Behandlung zu brauchen. Schlechte Blasenkontrolle kann mit der Zeit von selbst oder auf Grund von Änderungen in Ihrer täglichen Routine besser werden (siehe die Broschüre „Gute Blasengewohnheiten für Jedermann“).

### 2. Medikamente

Es gibt eine Reihe von Medikamenten, die die Blasenkontrolle unterstützen können. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt danach.

### 3. Prostataoperation

Wenn das Problem an Ihrer Prostata liegt, dann kann ein Teil oder auch die gesamte Drüse operativ entfernt werden. Die Art der Operation hängt hierbei von der Größe der Prostata-drüse ab.

### 4. Blasentraining

Ein Blasentrainingsprogramm kann der Blase dabei helfen, mehr Urin zu speichern, ohne dass es zu ungewolltem Urinieren oder Dringlichkeitsgefühlen kommt. Dies trifft auch für Menschen mit überaktiven Blasen zu.

### 5. Training für die Beckenbodenmuskulatur

Training für die Beckenbodenmuskulatur baut die Muskeln auf, die die Funktion von Blase und Darm kontrollieren. Lernen Sie vor der Operation, wie diese Muskeln zu trainieren sind, und beginnen Sie sobald wie möglich nach der Operation damit (siehe die Broschüre „Übungen für die männliche Beckenbodenmuskulatur“).





## 6. Contenance Products

There is a wide range of continence products to help cope with urine leaks (See the leaflet "Contenance Products").

Make sure you know enough about what the problem is, what treatments there are, how well they work, and what might go wrong, so that you can choose the treatment that is best for you, with your doctor's help.

---

### SEEK HELP

---

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66\* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

## 6. Kontinenzprodukte

Es gibt eine breite Palette von Kontinenzprodukten, die Ihnen dabei helfen können, ungewollten Urinaustritt zu kontrollieren (siehe die Broschüre „Kontinenzprodukte“).

Informieren Sie sich in ausreichendem Maße darüber, worin das Problem besteht, welche Behandlungsmaßnahmen zur Verfügung stehen, wie gut sie wirken, und was schiefgehen kann. Nur so können Sie mit Hilfe Ihres Arztes die Behandlung aussuchen, die für Sie am besten ist.

---

### SUCHEN SIE HILFE

---

Rufen Sie die qualifizierten Krankenpfleger der Nationalen Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 an\* (montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr ostaustralische Küstenzeit) für kostenlose:

- Information;
- Beratung; und
- Merkblätter.

Wenn Ihnen das Sprechen oder Verständnis der englischen Sprache schwer fällt, können Sie die Telefonberatung über den kostenlosen Telefondolmetschdienst unter 13 14 50 anrufen. Das Telefon wird auf Englisch beantwortet, nennen Sie also bitte die Sprache, die Sie sprechen und bleiben Sie an der Leitung. Sie werden mit einem Dolmetscher, der Ihre Sprache spricht, verbunden. Sagen Sie dem Dolmetscher, dass Sie die Nationale Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 anrufen möchten. Bleiben Sie an der Leitung, bis Sie verbunden sind. Der Dolmetscher hilft Ihnen dann, sich im Gespräch mit einem Kontinenzpfleger zu verständigen. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.

Besuchen Sie die Websites [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) oder [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Anrufe von Mobiltelefonen werden nach den jeweils geltenden Tarifen berechnet.