

Über 3 Millionen sind davon betroffen – aber wer redet schon darüber? **Was tun bei Harninkontinenz?**

Von Harninkontinenz spricht man, wenn der Urin nicht mehr kontrolliert ausgeschieden werden kann. Es gibt verschiedene Formen der Inkontinenz. Die häufigste Form ist die Belastungsinkontinenz. Bei dieser Form führt eine körperliche Belastung oder Anspannung dazu, dass der Urin nicht mehr gehalten werden kann.

Man geht von über 3 Millionen Betroffene aus, wobei Frauen fast vier Mal so oft an Inkontinenz leiden wie Männer. Die Beckenbodenmuskulatur und das Bindegewebe sind bei Frauen durch Schwangerschaft, Geburten und hormonelle Veränderungen oft geschwächt. Bei Männern ist die Inkontinenz häufig Folge einer Prostateoperation.

Für Frauen ist es besonders wichtig, frühzeitig mit speziellen Übungen ihre Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Die Übungen sollten auch nach Schwangerschaft und Geburt fortgesetzt werden. In vielen Städten und Gemeinden werden Gymnastikkurse insbesondere für ältere Frauen angeboten, um einer dauerhaften Blaseninkontinenz vorzubeugen. Für Männer gibt es ebenfalls spezielle Übungsangebote, um bei Prostatavergrößerung

und nach Operationen eine Inkontinenz zu verhüten oder zu mildern. Für alle, die lieber allein üben möchten, stehen praktische Ratgeber und Übungsbücher in der Buchhandlung oder im Internet bereit.

Bei leichter Blasen-schwäche helfen oft etwas stärkere Slipeinlagen, die auch geruchbindend sind. Bei stärkerer Blasen-schwäche

suchen, durch eine geringere Trinkmenge ihre Harnmenge zu reduzieren. Das aber schadet der Gesundheit der Harnwege und der Nieren. Es kommt leichter zu Infektionen der Harnwege, die wiederum eine Inkontinenz begünstigen. Außerdem wird der Blasenmuskel durch die Füllung der Blase trainiert. Ist die Blase nur gering gefüllt, fällt dieses Training weg. Insbesondere

bei älteren Menschen lässt das Durstgefühl oft nach. Die empfohlene Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern Flüssigkeit sollte nicht unterschritten werden.

Dr. Dorothe Falkenstein ist Inhaberin der Agentur für Gesundheitskommunikation SANOS-PR in Hombruch und schreibt an dieser Stelle regelmäßig zu Gesundheitsthemen.



Durch einfache Übungen der Beckenbodenmuskulatur wird das Bindegewebe gefestigt.

werden längere und stärkere Einlagen angeboten, die man z.B. auch mit Einmal-Netz-Höschen kombinieren kann. Ist die Inkontinenz so weit fortgeschritten, dass auch im Liegen Harn abgeht, empfehlen sich Höschenwindeln, die der Größe und Körperform der betroffenen Person genau angepasst sein müssen. Hier ist eine sehr gute Körperpflege nötig, um eine Reizung der Haut zu vermeiden. Viele Betroffene ver-



Mc Günstig

Creativ- und Schnäppchenmarkt



Großer Weihnachtsmarkt:

- Lichterketten
- Weihnachtskarten
- Geschenkpapier- und Tüten
- Tonkarton
- Weihnachtsdeko
- Künstlerbedarf
- Pon-Pon Wolle
- Glühbirnen
- sowie Kalender



Albingerstr. 42 · 44269 Dortmund-Benninghofen
 Telefon 0172 / 21 96 041
 Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9.30 bis 19.00 Uhr
 Sa. 10.00 bis 14.00 Uhr