

Blasenschwäche/ Harninkontinenz – Zu Unrecht ein Tabuthema



Mit Beckenbodentraining
und Miktionskalender!



Ein Service von:

Zeller Medical AG
Seeblickstrasse 4
CH-8590 Romanshorn

Phone +41 (0)71 466 05 00
Fax +41 (0)71 466 05 05

www.zellermedical.ch
info@zellerag.ch

86235/0715/815



150
JAHRE 



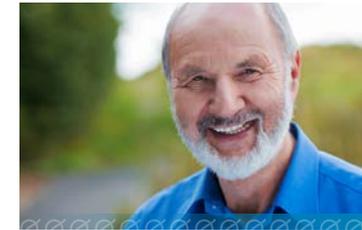
Inhalt

Harninkontinenz beeinträchtigt die Lebensqualität	3
Harninkontinenz – eine Volkskrankheit	3
Harninkontinenz – besser darüber sprechen als darunter leiden!	4
Harninkontinenz – Was ist das genau?	5
Tipps für Betroffene	6
Beckenbodentraining	8
Miktionskalender	10
Notizen	19

Harninkontinenz beeinträchtigt die Lebensqualität



Frau Keller, 51-jährig, leidet an unkontrolliertem Urinverlust



Herr Kuster, 62-jährig, das häufige Aufsuchen der Toilette belastet ihn

Früher besuchte Frau Keller gerne Theatervorstellungen und war aktiv im Frauenturnen. Seit einiger Zeit sieht man sie jedoch nur noch selten im Theater und beim Turnen.

Ähnlich sieht es bei Herrn Kuster aus. Auch er fühlt sich nicht mehr wohl ausserhalb der vertrauten vier Wände.

Die Harninkontinenz schränkt beide in ihrem gewohnten Alltag immer stärker ein. Die Angst vor dem unangenehmen Uringeruch oder Flecken auf den Kleidern hemmen sie, das Haus zu verlassen. Sogar Einladungen zum Abendessen bei Bekannten nehmen sie nicht mehr an. Es ist äusserst unangenehm, wenn die Toilette immer wieder aufgesucht werden muss.

Harninkontinenz – eine Volkskrankheit

Frau Keller und Herr Kuster sind mit ihrem Leiden nicht alleine. In der Schweiz leiden schätzungsweise ca. 500'000 Personen an einer Form der Harninkontinenz. Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der Betroffenen konstant an. Frauen sind etwa dreimal häufiger betroffen als Männer.

Kennen auch Sie das äusserst unangenehme Gefühl, dauernd auf die Toilette zu müssen? Haben auch Sie in ganz alltäglichen Situationen Angst, Urin zu verlieren? Falls ja, könnte eine Harninkontinenz vorliegen.

Harninkontinenz – besser darüber sprechen, als darunter leiden!

Eine Harninkontinenz kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen: soziale Kontakte leiden darunter, Freizeitaktivitäten werden reduziert und die Bewegungsfreiheit im Alltag wird eingeschränkt.

Obwohl Harninkontinenz in der Schweizer Bevölkerung weit verbreitet ist, schämen sich viele Betroffene, sich mit Bekannten und Freunden darüber zu unterhalten. Auch ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, fällt vielen Betroffenen nicht leicht. Brechen Sie das Tabu! Schämen Sie sich nicht, mit Freunden und Bekannten über Harninkontinenz zu sprechen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt über mögliche nichtmedikamentöse und medikamentöse Massnahmen, die Ihre Beschwerden lindern können und Ihnen so einiges an Lebensqualität zurückgeben können. Auf Seite 6 finden Sie einige allgemeine Tipps für Betroffene.



Harninkontinenz – Was ist das genau?

Unter Harninkontinenz wird der unwillkürliche bzw. ungewollte Abgang von Urin verstanden. Umgangssprachlich hat sich der Begriff Blasenschwäche etabliert.

Diese Form der Inkontinenz betrifft häufiger Frauen als Männer.

Dranginkontinenz

Die Dranginkontinenz äussert sich durch häufiges Wasserlassen und plötzlich auftretenden starken Harndrang. Ursache dieser Form von Inkontinenz ist eine überaktive Blasenmuskulatur. Vor allem während der Nacht kann diese Form der Inkontinenz sehr unangenehm sein, da der Schlaf häufig unterbrochen wird. Der Grund dafür ist eine gesteigerte Tätigkeit der Blasenmuskulatur. Bekannt sind auch Formen von gemischter Inkontinenz. Diese Patientinnen leiden unter unwillkürlichem Urinverlust bei körperlichen Aktivitäten und auch an Dranginkontinenz.

Es werden verschiedene Formen der Inkontinenz unterschieden:

- Belastungsinkontinenz (Stressinkontinenz)
- Dranginkontinenz
- Mischinkontinenz
- Überaktive Blase (engl. over active bladder, OAB)
- Überlaufinkontinenz
- Reflexinkontinenz

Die häufigsten zwei Formen der Inkontinenz sind die Belastungsinkontinenz (= Stressinkontinenz) und die Dranginkontinenz.

Stressinkontinenz

Die Stressinkontinenz äussert sich durch unwillkürlichen Urinverlust, der bei körperlicher Aktivität auftritt. Das kann beispielsweise beim Anheben von schweren Gegenständen, beim Treppensteigen oder Niesen passieren. Ursache dafür ist eine Schwäche des Schliessmuskels oder der Beckenbodenmuskulatur.

Überaktive Blase

Die überaktive Blase ist in erster Linie durch starken Harndrang, häufiges Wasserlassen, und nächtliches Wasserlassen gekennzeichnet und kann mit oder ohne unwillkürlichen Urinabgang (Harninkontinenz) einhergehen.

Tipps für Betroffene

Suchen Sie ärztlichen Rat

Die hyperaktive Blase kann mit Medikamenten, welche die Blase entspannen, behandelt werden. Beispielsweise mit sogenannten Anticholinergika oder beta-3-Rezeptor-Agonisten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, er wird Ihnen mit seinem Wissen zur Seite stehen und Sie bei der Wahl der richtigen Therapie gerne unterstützen.



Beckenbodentraining

Stärken Sie Ihren Beckenboden. Bei Stressinkontinenz ist vielfach eine schwache Beckenbodenmuskulatur die Ursache des Problems. Vor allem Frauen, die mehrere Kinder geboren haben, leiden häufig an einer schwachen Beckenbodenmuskulatur.

Durch gezieltes Training kann diese Muskulatur gestärkt und die Beschwerden dadurch verringert werden. Bei Personen, die von Inkontinenz betroffen sind, leidet häufig auch die Sexualität. Dieses Bedürfnis nimmt bekanntlich trotz steigendem Alter nicht ab und ist in jeder Partnerschaft wichtig.

Sexualität als ein Ausdruck von Lebensfreude und Vitalität darf auch im Alter kein Tabu sein und sollte nicht durch Schamgefühle gehemmt werden. Ein trainierter Beckenboden lindert nicht nur die Inkontinenz, sondern verhilft auch zu einer befriedigenden Sexualität. Sprechen Sie bei Beschwerden mit Ihrem Arzt darüber. Beckenbodenübungen finden Sie auf Seite 8 dieser Broschüre.



Führen Sie ein Miktionstagebuch

Mit einem Miktionstagebuch, in dem Sie notieren, wann Sie wieviel Flüssigkeit zu sich genommen haben und wann Sie auf der Toilette waren, kann der Verlauf dokumentiert werden. Ein Miktionstagebuch finden Sie auf Seite 10 dieser Broschüre.



Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Zwar kann eine Reduktion der Trinkmenge die Symptome einer Harninkontinenz reduzieren, genügend zu trinken (2–3 Liter täglich) ist aber dennoch essentiell. Meiden Sie jedoch Getränke wie Alkohol und Kaffee, da diese die Blase zusätzlich reizen können.



Brechen Sie das Tabu und sprechen mit Freunden über Harninkontinenz

Inkontinenz und überaktive Blase sind leider nach wie vor Tabu-Themen. Leider schämen sich betroffene Personen häufig, mit ihrem Umfeld über ihre Urininkontinenz zu sprechen. Brechen Sie das Tabu!



Beckenbodentraining

Mit den nachfolgenden Übungen können Sie Ihren Beckenboden trainieren.

Begleitend zu einer medikamentösen Therapie kann Beckenbodentraining helfen, die Beschwerden bei überaktiver Blase/Inkontinenz zu lindern.

1

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine etwas geöffnet nebeneinander auf. Die Hände liegen flach und leicht auf dem Bauch. Entspannen Sie sich. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Beckenboden. Lassen Sie Ihre Atmung wie eine Welle gleichmässig fließen. Versuchen Sie, Ihren Beckenboden zu empfinden. Beim Ausatmen wird der Beckenboden in den Bauchraum hineingesaugt. Beim Einatmen zerfließt diese Spannung wieder. Geniessen Sie dieses Wellenspiel, solange es Ihnen angenehm ist.



2

Ausgangstellung wie bei Übung 1, die Hände liegen jetzt locker neben dem Körper. Bei jedem Ausatmen winkeln Sie die Füße an, drücken die Lenden flach an den Boden und strecken Ihre Wirbelsäule. Dabei konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden, wie er sich zum Mittelpunkt hin sammelt und in den Bauchraum hineingezogen wird. Beim Einatmen entspannen Sie wieder, die Füße sinken an den Boden zurück.



3

Heben Sie anschliessend die Beine locker hoch in die Luft bis über das Gesäss. Die Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie die Beine ein Weilchen in dieser Stellung. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmässig. Zusätzlich können Sie die Beine locker schütteln oder mit den Fussgelenken kreisen. Auch eine rhythmische leichte Fahrradbewegung ist angenehm. Der Blutdruckfluss wird gefördert. Die Wirkung wird erhöht, wenn Sie das Becken etwa durch ein Kissen oder durch Ihre untergeschobenen Fäuste höher als den Brustkorb legen.



4

Sie liegen auf dem Rücken. Das rechte Bein bleibt ausgestreckt am Boden. Bei der Ausatmung heben Sie das linke Bein vom Boden ab und legen dabei die linke Hand an das linke Knie. Drücken Sie Hand und Knie gegeneinander und heben Sie auch den Kopf mit an. Konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden, wie er sich dabei in den Bauchraum hineinwölbt. Bei der Einatmung legen Sie Kopf und Arm wieder ab und legen das Bein auf den Boden. Wiederholen Sie nun diese Übung mit der rechten Hand und dem rechten Knie, während das linke Bein ausgestreckt bleibt.



5

Sie begeben sich in den Vierfüßlerstand. Während der Ausatmung runden Sie die Lendenwirbelsäule und spannen den Beckenboden an, während der Einatmung entspannen Sie den Beckenboden und lassen den Rücken einsinken.



6

Setzen Sie sich aufrecht im Reitersitz auf einen Stuhl mit einer Rolle (zusammengewickelter Badetuch, schmales Kissen o. ä.) zwischen den Beinen. Spannen Sie nun die Beckenbodenmuskulatur um die Rolle für einige Sekunden fest an und atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Entspannen Sie, ehe Sie wieder für einige Sekunden die Spannung erhöhen.



7

Stehen Sie aufrecht mit leicht gespreizten Beinen.erspüren Sie den Beckenboden und versuchen Sie, die Spannung schrittweise zu erhöhen – etwa, wie ein Lift vom Keller bis zum Dachgeschoss fährt und in jeder Etage anhält. Ebenso lassen Sie schrittweise mit der Spannung nach. Achten Sie darauf, nicht die Bauch- oder Gesässmuskulatur zu aktivieren!



8

Stehen Sie locker aufrecht. Ziehen Sie bei jedem Ausatmen den Beckenboden in den Bauch hinein, bei der Einatmung geben Sie der Spannung nach. Nun versuchen Sie zusätzlich, einige Schritte zu gehen und die Spannung im Beckenboden dabei zu halten. Vermeiden Sie das Zusammenknäufen der Gesäss- oder Bauchmuskeln.



