

## **Inkontinenz - Kein Thema für ein Tabu**

Unter dem Begriff Inkontinenz versteht man den unwillkürlichen Verlust von Urin oder Stuhl. Blasenfunktionsstörungen mit Harn-Inkontinenz sind in den westlichen Industrieländern noch vor Herz-Kreislauf- und rheumatischen Erkrankungen die häufigsten Erkrankungen. In der Bevölkerungsgruppe der Über-65-jährigen leiden ca. 19 % der Männer und ca. 38 % der Frauen an verschiedenen starken Formen der Inkontinenz. Insgesamt leben in Deutschland mehr als 5 Millionen Menschen mit einer behandlungs- oder versorgungsbedürftigen Harn-Inkontinenz. Erfolgreich behandeln kann man übrigens eine Vielzahl der Fälle, doch leider vertrauen sich etliche Inkontinente aus Scham ihrem Arzt nicht an. Dieses Tabu gilt es zu durchbrechen!

Insgesamt lassen sich sechs ursächlich verschiedene Formen der Harninkontinenz unterscheiden. Am verbreitetsten, insbesondere bei Frauen, ist die Belastungs-(Streß-)Inkontinenz. Hier wird der unwillkürliche Urinabgang durch Husten, Niesen oder Lachen ausgelöst, ohne daß zuvor Harndrang verspürt wird. Ursache ist eine Schließmuskelschwäche, die bei Frauen durch Geburtsvorgänge begünstigt ist. Sie ist meist gut therapierbar und es gibt gute vorbeugende Maßnahmen.

Weiterhin gibt es die motorische Drang-Inkontinenz mit unwillkürlichem, nicht unterdrückbarem Urinabgang. Symptome sind häufiges nächtliches Wasserlassen und plötzlicher übermächtiger Harnzwang. Sie ist Folge eines überempfindlichen Schließmuskels nach großen Belastungssituationen in Beruf oder Familie. Sie läßt sich sehr gut medikamentös behandeln.

Ähnliche Symptome erzeugt die sensorische Drang-Inkontinenz. Hierbei hat der Patient übermächtig zwingenden Harndrang, obwohl die Blase eigentlich nur wenig gefüllt ist. Eine körperliche Ursache ist dabei nicht erkennbar. Die Behandelbarkeit ist hier weniger gut und somit eine optimale Versorgung für den Patienten notwendig.

Die obstruktive Überlauf-Inkontinenz betrifft weitgehend die Männer. Der unwillkürliche Urinabgang wird durch passive Überdehnung der Blasenwand bei Blasenauslaß-Verengung (Obstruktion) verursacht. Die Verengung wird durch eine vergrößerte Prostata oder eine stellenweise Verkleinerung des Harnröhrendurchmessers bewirkt. Durch steigenden Druck in der Blase kommt es dann zum plötzlichen Urinabgang. Gute Abhilfe schafft hier eine Operation. Weitere Formen der Inkontinenz entstehen durch Erkrankungen wie Schlaganfall und Diabetes sowie durch die Einnahme bestimmter Medikamententypen.

Zur physikalischen Therapie gibt es Trainingsformen für den Beckenboden, Miktion und die Blase, Trink- und Miktionspläne bis hin zum autogenen Training. Zur Versorgung stehen verschiedene Arten von Einlagen und Vorlagen zur Verfügung, die zuverlässig und diskret für die notwendige Hygiene sorgen.

Bitte fragen Sie uns. Wir helfen und beraten Sie gerne.