

# Die Gesundheitsseite

## Inkontinenz



**Sie fürchten sich zu niesen, wagen es nicht mehr, herzlich zu lachen aus Angst ...? Über gewisse intime Dinge spricht man nicht gern. Inkontinenz bei Erwachsenen ist oft mit einem grossen Tabu behaftet. Genau deshalb sprechen wir darüber!**

### Wie der Körper reagiert

Inkontinenz betrifft längst nicht nur ältere Menschen. Geburten, die Menopause, Übergewicht oder etwa das intensive Ausüben bestimmter Sportarten können die Beckenbodenmuskulatur genauso schwächen und somit zu Inkontinenz führen. Obwohl Frauen dem Leiden doppelt so häufig ausgesetzt sind wie Männer, werden auch letztere nicht davor verschont.

Der Beckenboden ist ein Muskel, der vom Schambein über die beiden Sitzbeinhöcker bis zum Steissbein reicht und von unten Blase, Vagina und Darmausgang stützt. Solange er kräftig und elastisch ist, gibt es kein Problem. Ist er jedoch geschwächt, sind der Inkontinenz Tür und Tor geöffnet. Häufigem Harndrang in ungeeigneten Momenten oder gelegentlichem Urinverlust kann man aber Abhilfe schaffen.

### Was Sie tun können

- Trainieren Sie als erstes die Beckenbodenmuskulatur! Wie? Indem Sie den Beckenboden während 10 Sekunden anspannen und danach während 10 Sekunden entspannen. Die Übung 10 – 20 x wiederholen.

- Spannen Sie aber nur die Beckenbodenmuskeln an: die Bauch-, Oberschenkel- und Gesässmuskeln sind nicht betroffen.  
Eine Übungsvariante: Sie können dieselben Muskeln auch während einer Minute möglichst schnell an- und entspannen. Führen Sie die Übungen in **b e i d e n** Fällen 3 – 5 x pro Tag durch und seien Sie geduldig: Es dauert mehrere Wochen, bis der Erfolg eintritt.
- Kämpfen Sie parallel dazu gegen Faktoren an, die Inkontinenz hervorrufen bzw. verschlimmern können: Übergewicht, Rauchen und chronischer Husten, aber auch Bewegungsmangel oder ängstliche Unruhe.
- Reduzieren Sie den Konsum von Alkohol und koffeinhaltigen Getränken.
- Bestimmte Beschwerden, Harnwegsinfektionen oder chronische Gesundheitsprobleme können die Inkontinenz ebenfalls fördern, genauso wie Verstopfung oder Prostatavergrösserung oder sogar bestimmte Medikamente

### PlusTipp

In der Apotheke sind saugkräftige Einlagen, Windeln für Erwachsene und sogar Inkontinenz-Unterwäsche erhältlich. Natürlich ist es immer von Vorteil, das Problem selbst zu behandeln: je früher das geschieht, desto besser sind die Ergebnisse. Sprechen Sie daher Ihren Arzt (weibliche Betroffene ihre Gynäkologin) darauf an. Ob Lokalbehandlung mit Östrogenen (wenn die Beschwerden wechseljahrbedingt sind) oder Medikamente zur Verminderung der Blasenkontraktionen (bei anderen Formen von Inkontinenz): Es gibt immer eine Lösung. Es kostet nur ein wenig Überwindung, um Hilfe zu bitten!

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

