

## Viele offene Gespräche über das Tabu-Thema Inkontinenz

Letzte Aktualisierung: 6. Juli 2015, 13:44 Uhr



Die Stolberger reagierten sehr positiv auf die Kampagne, die das „Bethlehem“ im Vorfeld der Welt-Kontinenz-Woche auf dem Kaiserplatz startete. Unser Foto zeigt Chefarzt Dr. Uwe Heindrichs (rechts) beim Gespräche mit interessierten Passanten. Foto: Gesundheitszentrum Bethlehem

**STOLBERG.** Über Inkontinenz wird häufig eisern geschwiegen und das selbst dem Arzt gegenüber. Ein Teufelskreis, denn ohne medizinische Hilfe bleibt das Problem bestehen. Um das Thema aus der Tabuzone zu holen, starteten Fachleute vom Beckenbodenzentrum des Gesundheitszentrums Bethlehem eine Aktion auf dem Kaiserplatz, um mit Passanten über Inkontinenz zu sprechen.

Mit das erste, was wir lernen, ist aufs Töpfchen zu gehen, die Toilette zu benutzen, „sauber“ zu sein. Das haben wir von Kindesbeinen an gelernt. Schwächeln die Blase oder der Darm im Erwachsenenalter aber plötzlich und wir verlieren die Kontrolle über diese Funktionen, kommt das einer Katastrophe gleich.



Zumindest auf gesellschaftlich-sozialer Ebene. Es stellt sich ein Gefühl der Scham, ein Stück weit bei manchem sogar das Gefühl des Versagens ein. Obwohl den Betroffenen klar ist, dass sie nichts für ihre Erkrankung können, ist ihnen ihr Problem hochpeinlich. Selbst der langjährige Hausarzt wird häufig nicht ins Vertrauen gezogen.

Um das Problem zu benennen, Hemmschwellen abzubauen, hat das Beckenbodenzentrum vom Bethlehem im Vorfeld der Welt-Kontinenz-Woche gezielt das Gespräch mit den Menschen auf der Straße gesucht. Der Wochenmarkt diente als Plattform, um möglichst viele Passanten zu erreichen. Ob betroffen oder nicht, spielte keine Rolle.

Doch obwohl das Thema aus falsch verstandener Scham totgeschwiegen wird, war die Resonanz auf die Aktion groß. So groß, dass nicht nur Dr. Uwe Heindrichs, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Bethlehem, positiv überrascht war.

Die ungezwungener Atmosphäre auf dem Wochenmarkt schien ein guter Rahmen zu sein, um über das sensible Thema zu sprechen. Sicherlich dienlich war der Sache auch, dass die Ratsuchenden im Bethlehem-Infocelt ein Gespräch unter vier Augen führen konnten. Stellenweise berieten zwei Ärzte parallel, weil zahlreiche Besucher Fragen hatten. Auch an den Stehtischen vor dem Beratungszelt wurde sich angeregt unterhalten. Wie wichtig für den Erfolg der Therapie die fachübergreifende Zusammenarbeit im Beckenbodenzentrum ist, zeigte der Aktionstag deutlich.

Dr. Christoph Pies von der urologischen Praxis am Krankenhaus war in der Hauptsache der Ansprechpartner für inkontinente Männer. Die Gynäkologen Heindrichs sowie Oberärztin Sabine Sieberichs beantworteten die Fragen der Frauen. Und die waren vielschichtig, was die Behandlung von Inkontinenz ebenfalls ist. Um einen Patienten bestmöglich zu betreuen, ist das Zusammenspiel unterschiedlicher Fachbereiche unverzichtbar. Eine dieser Fachbereiche ist die Physiotherapie, sprich das gezielte Training.

**New Balance MRL 996  
DX "Deconstructed"**  
**129,90 €**

**JETZT SHOPPEN**

Auch die Ernährung ist nicht unwesentlich. Spargel etwa wirkt harntreibend. „Wer unter Harninkontinenz leidet, sollte das wissen, damit es kein böses Erwachen nach dem Genuss von Spargel gibt“, sagte Stefanie Horbach, Diätassistentin vom Bethlehem. Ebenso gehören die Inkontinenzpflege und die Sturzprävention dazu. Wie ein erhöhtes Sturzrisiko und Blasen- bzw. Darmschwäche in Zusammenhang stehen, erläuterte Doris Löwen. „Mitten in der Nacht werden Sie wach und spüren, Sie müssen dringend zur Toilette.“

In der Sorge, unter sich zu machen, springen Sie aus dem Bett, sind noch gar nicht richtig wach und stolpern über Ihre Pantoffeln, weil Sie kein Licht machen, um den Partner nicht zu wecken – und schon ist es passiert“, schilderte Löwen eine typische Situation. So kann Inkontinenz die Ursache für Folgeerkrankungen sein. Abgesehen von einer Behandlung, stehen aber auch Hilfsmittel zur Verfügung. So wie das Taschen-WC, das der Reha-Berater Jan Kantus mitgebracht hatte und an die Besucher des Wochenmarktes verteilte.

Kernstück ist ein schlauchförmiger Kunststoffsack, der mit einem Granulat gefüllt ist. Bei Kontakt mit Urin verdichten sich die feinen Körnchen sofort zu einem geruchsneutralen Gel, erklärt der Mitarbeiter eines Stolberger Sanitätshauses. Das Taschen-WC für Damen wird mit einem zusammengefalteten Urinierhilfe aus beschichteter Pappe geliefert. Männer haben es anatomisch bedingt in der Beziehung ein bisschen leichter.

Übrigens sei das „Stille Örtchen im Taschenformat“ auch für Eltern von kleinen Kindern zu empfehlen: Indes war der Aktionstag nicht nur für die Angesprochenen und Ratsuchenden interessant, sondern auch für die Ärzte. „In der Sprechstunde sitzt uns in der Regel immer der Patient gegenüber. Bei der Aktion hatten wir aber auch intensiven Kontakt mit den Angehörigen“, sagte Heindrichs.

„Eine Besucherin hatte mir anvertraut, bislang mit niemanden über ihre Inkontinenz gesprochen zu haben.“ Sie nahm das Gespräch mit dem Gynäkologen zum Anlass, sich Hilfe zu holen. Und damit ist der wichtigste Schritt in der Therapie getan.