

Entspannt in den Winterurlaub

Wintersport auch mit Harn- und Stuhlinkontinenz möglich

Kassel, März 2005 - Ob Wandern, Skifahren oder Städtetouren - Bewegung tut gut, auch im Winter. Viele Deutsche nutzen ihren Winterurlaub oder die Osterfeiertage, um ein paar Tage in einer anderen Umgebung auszuspannen. Menschen, die an Inkontinenz leiden, scheuen sich oftmals, ihr Zuhause zu verlassen. Doch gut vorbereitet, wird auch für Betroffene der Urlaub zum Vergnügen. Wintersport zu betreiben ist problemlos möglich, betont die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V. Sie empfiehlt sogar sportliche Betätigung, die die Muskulatur, das Immunsystem und das Selbstbewusstsein stärkt.

"Kontinenzprobleme bedeuten nicht, dass Sport vermieden werden sollte. Im Gegenteil - gerade bei Harn- oder Stuhlinkontinenz ist es sinnvoll, die Muskulatur kontinuierlich zu trainieren", meint Professor Dr. med. Klaus-Peter Jünemann, 1. Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft. Hierfür bietet ein Winterurlaub den idealen Rahmen. Frische Luft und entspannte Atmosphäre sind die optimalen Voraussetzungen für gute Erholung. Doch Wintersportler sollten ihren Körper im Vorfeld auf die erhöhte Belastung vorbereiten. Es empfiehlt sich, bereits einige Wochen bis Monate vor dem Urlaub mit körperlichen Übungen sowie Muskeltraining zu beginnen.

Für Kontinenz erkrankte eignet sich besonders gut Skilanglauf, da 90 Prozent der Körpermuskulatur zum Einsatz kommen. Auch die Muskeln im Bereich des Beckenbodens werden trainiert und gestärkt. Dies kann die Beschwerden deutlich lindern. Daneben sind Gehen und Wandern Bewegungsformen, die sich auch für Untrainierte eignen. Jeder Wanderer kann Tempo und Pausen individuell festlegen. Vorher sollte er jedoch Skihütten und Gaststätten auf der Strecke erfragen. Gemeinsame Wanderungen mit anderen Betroffenen bieten zudem eine gute Möglichkeit, Erfahrungen und Ratschläge auszutauschen. Mit intensiver Vorbereitung ist aber auch alpines Skifahren möglich.