

## Trotz Inkontinenz ohne Durst durch den heißen Sommer

### Der richtige Drink macht's möglich

**Kassel, den 09. Juni 2008 – Endlich, die Sonne scheint und das schöne Sommerwetter lockt nun auch den letzten Stubenhocker nach draußen. Nicht ganz, denn Menschen mit Blasenschwäche scheuen es, die eigenen vier Wände zu verlassen. „Doch hierfür gibt es gar keinen Grund“, so Prof. Dr. med. Klaus-Peter Jünemann, 1. Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V. „denn bestimmte Verhaltensregeln – wie das Trinken nicht-harntreibender Getränke – ermöglichen es, dass Menschen mit Blasenschwäche bei heißem Wetter weder dursten noch auf Aktivitäten im Freien verzichten müssen.“**

Der zusätzliche Durst bei warmem Wetter hat seinen Grund: Der Wasserverlust durch Schwitzen ist im Sommer besonders hoch. Daher benötigt der Körper mehr Flüssigkeit, um den Stoffwechsel in Gang zu halten und die harnpflichtigen Substanzen ausreichend auszuscheiden. Vor diesem Hintergrund ist das Verhalten vieler Menschen, die an Harninkontinenz (unkontrollierter Urinverlust) leiden, problematisch: Um den nächsten Gang zur Toilette hinauszuzögern und damit das Haus verlassen zu können, trinken die Betroffenen möglichst wenig.

In der sommerlichen Hitze besteht so die Gefahr der Austrocknung, auch Dehydratation genannt. Dieser Wassermangel fördert gerade Blasenentzündungen. Zum einen konzentriert die fehlende Flüssigkeit den Harn, reizt somit die Blase und verstärkt dadurch erst recht den Urindrang. Zum anderen werden Blase und Harnwege nicht mehr ausreichend durchgespült, weshalb sich Bakterien festsetzen und Infektionen auslösen können. Diese verschlimmern ebenfalls Harndrang und Inkontinenz.

Pro Tag sollten Erwachsene mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, so die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Der größte Teil der Flüssigkeitszufuhr erfolgt über Getränke. Dabei ist es für Inkontinenzpatienten wichtig, auf harntreibende Getränke zu verzichten. Hierzu zählen bestimmte Teesorten wie Schwarz- oder Grüntee, Nieren- oder Blasentee, Brennesseltee und auch die meisten Eistees, da sie Schwarzteeextrakte enthalten. Aber auch Kaffee und alkoholische Getränke haben durch Koffein bzw. Ethanol (Trinkalkohol) eine harntreibende Wirkung. Diese Substanzen hemmen die Bindung des Hormons ADH (Antidiuretisches Hormon), das dafür sorgt, Wasser aus dem noch nicht ausgeschiedenen Harn in den Körperkreislauf zurückzuführen.

Nicht-harntreibende Getränke und damit gute Durstlöcher bzw. Flüssigkeitslieferanten für unseren Organismus sind Trinkwasser, Mineralwässer und bestimmte Teesorten. Gegen koffeinfreien Rooibos- (Rotbusch-)Tee und Eistee auf Fruchteebasis ist auch nichts einzuwenden. Geschmackliche Vielfalt bieten Fruchtsaftchorlen, wenn Wasser alleine nicht süffig genug ist.

„Gerade im Sommer ist es wichtig, die Elektrolytverluste schnellstmöglich auszugleichen und einen niedrigen Blutzucker durch rasche Flüssigkeitsaufnahme zu stabilisieren“, betont Prof. Jünemann, Direktor der Klinik für Urologie und Kinderurologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel. „Fruchtsaftchorlen sind hierfür optimale Getränke, da die Verdünnung des reinen Fruchtsaftes mit Wasser im Verhältnis 1:2 einerseits den Durst gut löscht und andererseits schnell verfügbare Energie in Form von Kohlenhydraten liefert.“

Mit dem richtigen Drink können sich Patienten, die an unkontrolliertem Urinverlust leiden, also durchaus auf den Sommer freuen. Das gilt für Patienten mit Belastungs- und Dranginkontinenz gleichermaßen. Bei der Belastungsinkontinenz ist der Blasenschließmuskel geschwächt, so dass bei körperlichen Anstrengungen wie Heben und Tragen, aber auch beim Niesen und Lachen unwillkürlich Urin abgeht. Bei der Dranginkontinenz hingegen liegt ein nicht zu unterdrückender Harndrang vor, auch wenn die Harnblase nur gering gefüllt ist. Häufiges Wasserlassen ist die Folge. Die Störung liegt hierbei in der Blase selbst und nicht im Schließmuskel.

Da die Zahl der Menschen mit Blasenschwäche zunehmend steigt, haben einige Städte Deutschlands bereits auf die Bedürfnisse dieser Betroffenen reagiert. Mit Hilfe so genannter Toilettenführer können sich Passanten schnell orientieren, wenn sie ein stilles Örtchen in einer ihnen fremden Stadt aufsuchen müssen. Toilettenführer gibt es bereits für die Städte Ludwigsburg, Kiel, Stuttgart und Villingen-Schwenningen.

**Informationen für Betroffene und Angehörige gibt es beim Infotelefon der Deutschen Kontinenz Gesellschaft unter 0 18 05 / 23 34 40 von Mo-Fr, 10-12 und 15-18 Uhr (14 ct./min.). Hier können auch die Listen der bundesweiten zertifizierten Beratungsstellen, die Broschüre „Harn- und Stuhlinkontinenz“ oder ein Vordruck für ein Toiletten-/Trinkprotokoll kostenlos bestellt werden. Die Listen, ebenso wie die Broschüren, sind auch im Internet unter [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de) zu finden.**

**Literaturhinweis (Auswahl):**

- Freimann, A.: Wege aus der Blasenschwäche. Schlütersche Verlagsanstalt Hannover. ISBN 978-3-89993-537-0
- Füsgen, I.: Harninkontinenz. Trias Verlag Stuttgart. ISBN 3-89373-265-9
- Goepel, M. / Otto, T.: Patientenratgeber Harninkontinenz. Springer Verlag. ISBN 3-540-57716-5
- Gotved, H.: Harninkontinenz ist überwindbar. Trias Verlag Stuttgart. ISBN 3-89373-164-4
- Leikam, G.: Sprechstunde Blasenschwäche. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. München. ISBN 3-7742-2249-5
- Reuter, H. J. / Epple, W. / Reuter, M. A.: Blasenleiden bei Frauen. Trias Verlag Stuttgart. ISBN 3-89373-120-2

**Geschäftsstelle:**

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.  
Friedrich-Ebert-Str. 124  
34119 Kassel  
[www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)  
[info@kontinenz-gesellschaft.de](mailto:info@kontinenz-gesellschaft.de)

**Pressestelle Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.:**

Isabel Pakowski  
Telefon: ++49 (0)69 / 40 57 02 -332  
Fax: ++49 (0)69 / 94 41 13 26  
E-Mail: [Isabel.Pakowski@fleishmaneuropa.com](mailto:Isabel.Pakowski@fleishmaneuropa.com)