

Pressemitteilung

Fitness für unser Energiezentrum

Beckenbodengymnastik hilft bei Belastungsinkontinenz

Kassel, 18. Mai 2012. Volkskrankheit Inkontinenz – neun Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen – nur 30 Prozent von ihnen thematisieren das Problem. Eine Erkrankung, die vor allem weiblich ist: Denn jede vierte Frau leidet unter einer Blasenschwäche. Besonders verbreitet bei Frauen ist die Form der Belastungsinkontinenz. Sie wird durch alltägliche körperliche Belastungen ausgelöst. Heben, Niesen oder Lachen führen zu einem unkontrollierten Urinverlust. Ursache hierfür ist häufig eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur und des Bindegewebes, z. B. durch die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre oder durch eine Schwangerschaft. Eine Belastungsinkontinenz lässt sich bei frühzeitiger Diagnostik sehr gut behandeln, unter anderem mit Hilfe der Beckenbodengymnastik.

Von der Bindegewebeschwäche über Hormonmangel oder Gebärmuttersenkung bis hin zu Übergewicht – die Gründe für eine schlaaffe Muskulatur sind vielfältig. Wer an einer Belastungsinkontinenz leidet, kann mit einem gezielten Beckenbodentraining entgegen wirken. Gleichzeitig werden der Rücken gestärkt und die Aufrechterhaltung sowie Atmung verbessert. Außerdem wirkt das Training Verspannungen sowie der Senkung der Gebärmutter entgegen. Eine trainierte Muskulatur verbessert zudem die Intensität des Liebeslebens. Denn der Beckenboden ist unser Energiezentrum. Wichtig ist ein regelmäßiges Training. Es reicht nicht, eine Woche lang zu üben und dann plötzlich wieder aufzuhören.

Die Effektivität des Beckenbodentrainings hängt davon ab, wie professionell die Übungen durchgeführt werden. Ein Training bei einem entsprechend ausgebildeten Physiotherapeuten ist deshalb zu empfehlen. Unter der Anleitung des Fachkundigen haben Patienten die Sicherheit den richtigen Muskel zu trainieren. Wer unter einer Belastungsinkontinenz leidet, sollte deshalb seinen Arzt um ein Rezept bitten. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Patienten stoßen aber auf Gegenwind: Mitarbeiter von zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentren der Deutschen Kontinenz Gesellschaft machen die Erfahrung, dass nicht-spezialisierte Ärzte die Rezeptierung der Heilmittel verweigern. Diese Situation ist dem Wirtschaftlichkeitsgebot geschuldet, dem diese Ärzte bei der Budgetierung unterliegen. „Aus unserer Sicht ist die Situation der Ärzte verständlich, aber sie erschwert eine sinnvolle Inkontinenztherapie“, betont Prof. Klaus-Peter Jünemann, Direktor der Klinik für Urologie und Kinderurologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel und Erster Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft. „Einige Patienten treibt dies sogar zu Operationen, die nicht notwendig oder zumindest aufschiebbar sind.“

Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V. hat sich als gemeinnützige, medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft seit 1987 die Aufgabe gestellt, Inkontinenz aus der Tabuzone zu holen und so den Weg frei zu machen für eine verbesserte Diagnose, Behandlung und Vorbeugung von Harn- und Stuhlinkontinenz. Dafür steht bundesweit ein interdisziplinärer Expertenrat aller betroffenen Fachrichtungen zur Verfügung. Mit der Zertifizierung von ärztlichen Beratungsstellen sowie Kontinenz- und Beckenboden-Zentren und der Veranstaltung von Fortbildungen trägt die Deutsche Kontinenz Gesellschaft maßgeblich zur Qualitätssicherung in der Behandlung und Beratung von Menschen mit Inkontinenz bei.

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.

Friedrich-Ebert-Str. 124

34119 Kassel

Tel.: 0561 – 78 06 04

Fax: 0561 – 77 67 70

www.kontinenz-gesellschaft.de

Pressestelle:

Nicola Sieverling

Sophienallee 20

20257 Hamburg

Telefon: 040-639 77 173

Fax: 040-5190 17 62

mobil: 0172-455 43 62

E-Mail: redaktion@nicola-sieverling.de