

Pressemitteilung

Urlaub und Inkontinenz: Mit der richtigen Planung geht alles gut

Frankfurt am Main im Februar 2014. Skifahren in den Alpen, sonnenbaden an der Côte d'Azur oder entspannen an der Ostsee – für die meisten von uns ist der Urlaub eine unbeschwerte Zeit. Viele Betroffene von Inkontinenz schrecken aber häufig vor langen Reisen zurück, da sie nicht ausreichend über den Umgang mit ihrer Krankheit informiert sind und fremde Umgebungen fürchten. Mit einer gründlichen Vorbereitung ist es jedoch auch Menschen mit Kontinenzproblemen möglich, größere Touren zu bestreiten oder den nächsten Wintersporturlaub zu genießen.

PD Dr. Ines-Helen Pages, Chefärztin des Institutes für Physikalische und Rehabilitative Medizin und Koordinatorin des Kontinenz- und Beckenboden-Zentrums am Klinikum Ludwigshafen sowie Mitglied im Expertenrat der Deutschen Kontinenz Gesellschaft, hat die wichtigsten Tipps parat.

Auf die Planung kommt es an

Egal wohin es geht, wichtig ist zunächst die richtige Planung. Dazu gehört vor allem, ausreichend die verschriebenen Medikamente und Hilfsmittel einzupacken. Sollten diese im Urlaub doch einmal knapp werden, ist es ratsam, sich bereits vor der Reise zu informieren, ob die gewohnten Hilfsmittel auch am Urlaubsort zu bekommen sind. Einige Krankenkassen bieten sogar an, Hilfsmittel an den Urlaubsort zu schicken. Besonders für Wintersportreisen empfiehlt es sich, Einlagen mitzunehmen, die mehr aufsaugen können als die im Alltag verwendeten.

Toiletten-Check bietet Sicherheit

Hilfreich ist auch, sich das voraussichtliche Urlaubsgebiet genauer anzuschauen und bereits im Voraus zu erkunden, wo sich nahe liegende Toiletten befinden. Das hilft, Stress abzubauen und kann eventuellen unangenehmen Situationen vorbeugen. Auf der Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft (www.kontinenz-gesellschaft.de) findet sich eine Übersicht öffentlicher Toiletten in 130 Städten und Gemeinden bundesweit.

Beckenbodentraining und Co als Reisevorbereitung

Eine der wichtigsten Vorbereitung vor allem auch für Wintersportreisen ist ein regelmäßiges Ganzkörpertraining. Mindestens zwei bis drei Monate vor Reisebeginn sollte jedoch zwei- bis dreimal wöchentlich an der körperlichen Fitness gearbeitet werden. Am besten eignen sich Übungen, bei denen die Muskulatur gleichmäßig beansprucht wird, wie beim Aqua-Jogging oder

Nordic Walking. Außerdem profitieren Betroffene mit leichter als auch einer schweren Inkontinenz von einem Beckenbodentraining unter Anleitung speziell ausgebildeter Physiotherapeuten. Die Adressen der 72 zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentren stehen auf der Homepage der Deutschen Kontinenz Gesellschaft.

Rucksäcke mit viel Stauraum mitnehmen

Besonders im Wintersport sollte man sich zusätzlich überlegen, was man mitnimmt, wenn es auf die Piste geht. „Am besten eignen sich Rucksäcke, die genug Stauraum für Hilfsmittel und Ersatzwäsche bieten“, so Dr. Pages. Außerdem rät sie Betroffenen, einen Plastikbeutel mit einzupacken, in dem sie gebrauchte, nasse Wäsche verstauen können.

Auf harntreibende Getränke wie Kaffee verzichten

Neben diesen Vorkehrungen ist es auch im Urlaub wichtig, ausreichend zu trinken. Viele an Inkontinenz leidende Menschen trinken jedoch bewusst wenig, um den Gang zur Toilette hinauszuzögern. Vor allem wenn der Körper vermehrt schwitzt, ist es aber wichtig, mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag aufzunehmen. Dr. Pages rät deshalb, auf harntreibende Getränke wie Kaffee oder Cola zu verzichten und besser auf Mineralwasser zurückzugreifen. Flüssigkeit kann auch zusätzlich durch Obst wie etwa Äpfel aufgenommen werden, die zudem Zucker und Vitamine enthalten.

Die gute Botschaft der Fachexpertin PD Dr. Ines-Helen Pages für Physikalische und

Rehabilitative Medizin am Klinikum Ludwigshafen: Grundsätzlich gilt, dass sich Menschen mit Inkontinenz auf alles vorbereiten können und mit der richtigen Planung einem entspannten Urlaub nichts im Wege steht.

Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V. hat es sich als gemeinnützige, medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft seit 1987 zur Aufgabe gemacht, Inkontinenz aus der Tabuzone zu holen und so den Weg frei zu machen für eine verbesserte Diagnose, Behandlung und Prävention 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.

Links zum Bildmaterial:

(Bitte auf den Link klicken, um das jeweilige Bild zu öffnen.)

1) [PD Dr. med. Ines-Helen Pages](#)

Chefärztin des Institutes für Physikalische und Rehabilitative Medizin und Koordinatorin des Kontinenz- und Beckenboden-Zentrums am Klinikum Ludwigshafen sowie Mitglied im Expertenrat der Deutschen Kontinenz Gesellschaft

2) [Beckenbodenübungen mit zwei Wasserflaschen - mit einfachen Mitteln auch effektiv.](#)

Bertram Solcher, medizinphoto.de

NEUE ADRESSE:

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
Friedrichstraße 15
60323 Frankfurt am Main

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