

Pressemitteilung April 2015

Unterschätzte Behandlungsalternative: Ernährungsumstellung

Gewichtsreduktion bei Inkontinenz – weniger Ballast für die Blase

Inkontinenz ist eine Erkrankung, die nicht auf eine einzige Ursache zurückgeführt werden kann. Entsprechend viele Behandlungsmöglichkeiten stehen den Fachleuten zur Verfügung. Doch eine Behandlungsmethode, die ohne Medikamente, Skalpell und Hilfsmittel auskommt, wird immer noch zu wenig gewürdigt: die dauerhafte Gewichtsabnahme.

Besonders bei älteren Frauen, die mäßig bis stark übergewichtig sind (BMI >25) tritt eine Harninkontinenz häufiger auf, als bei ihren normalgewichtigen Geschlechtsgenossinnen¹. Wissenschaftliche Untersuchungen ergeben allerdings, dass eine Gewichtsreduktion auch signifikante Auswirkungen auf die Inkontinenz hat.

Prof. Dr. Axel Haferkamp, Erster Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft und Direktor der Klinik für Urologie und Kinderurologie am Universitätsklinikum Frankfurt: „Studien der University of California in San Francisco^{2, 3} belegen, dass bei stark übergewichtigen Frauen eine Gewichtsreduktion von 16 Prozent zu 60 Prozent weniger Inkontinenzepisoden führten, eine Gewichtsreduktion von 8 Prozent noch sechs Monate später die Häufigkeit des unwillkürlichen Harnverlusts um fast 50 Prozent reduzierte.“

Starke Argumente für eine dauerhafte Ernährungsumstellung!

Besonders interessant: In einer weiteren Untersuchung an der Harvard Medical School⁴ konnte sogar ein Zusammenhang zwischen der Art der Inkontinenz und Übergewicht sowie Hüftumfang hergestellt werden: Während Übergewicht allgemein mit Drang- oder Mischinkontinenz korrespondiert, besteht ein Zusammenhang zwischen erhöhtem Hüftumfang und Belastungsinkontinenz.

¹ Leslee L. Subak, Rena Wing, Delia Smith West, et al (2009) [Weight Loss to Treat Urinary Incontinence in Overweight and Obese Women](#), “The New England Journal of Medicine”

² Ebenda

³ Subak LL1, Whitcomb E, Shen H, Saxton J, Vittinghoff E, Brown JS (2005) [Weight loss: a novel and effective treatment for urinary incontinence](#), “The Journal of Urology”

⁴ Townsend, M. K., Curhan, G. C., Resnick, N. M. and Grodstein, F. (2008), [BMI, Waist Circumference, and Incident Urinary Incontinence in Older Women](#), “Obesity”

Prof. Dr. Axel Haferkamp betont jedoch, dass die Diät von Fachleuten begleitet werden sollte. Denn wenn eine Ernährungsumstellung ohne Beratung durchgeführt wird, leidet oft auch die Trinkmenge – besonders bei Inkontinenzpatienten. In der Annahme, eine verringerte Flüssigkeitszufuhr wirke sich positiv auf die Inkontinenz aus, wird hier an Flüssigkeit gespart. Bei einer verminderten Zufuhr von Flüssigkeit kann zudem eine Verstopfung gefördert werden.

Eine professionelle Begleitung der Gewichtsreduktion kann auch den individuellen Einsatz von Heiltees steuern, denen eine unterstützende Wirkung nachgesagt wird. Nach Erkenntnissen von Ernährungswissenschaftlern können Johanniskraut, Hopfenzapfen und Baldrian entspannend auf die Blase wirken. Goldrutenkraut oder Kürbiskernsamen können eine entkrampfende und entzündungshemmende Wirkung haben und eine tiefgreifende Ernährungsumstellung positiv unterstützen.

Besonders sinnvoll ist eine fachmännische Begleitung auch für den dauerhaften Erfolg der Gewichtsreduktion: Um eine Ernährungsumstellung sinnvoll durchzuführen und einen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden ist der Rat von Fachleuten für die meisten Menschen wichtig. Daher übernehmen die Krankenkassen häufig auch die Kosten für eine Ernährungsberatung zumindest anteilig.

Welche medizinischen Maßnahmen nach einer Gewichtsreduktion noch notwendig oder sinnvoll sind, sollte grundsätzlich immer fachärztlich beurteilt werden.

Die Adressen von Ärzten, Beratungsstellen sowie der Kontinenz- und Beckenboden-Zentren finden Sie auf der Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft unter <http://www.kontinenz-gesellschaft.de>

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 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.

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

www.kontinenz-gesellschaft.de

E-Mail: info@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