

Mai 2017

Europäischer Adipositas-Tag 2017

## **Starkes Gewicht – schwache Blase**

**Immer mehr Deutsche sind übergewichtig. Zu den bekannten Folgen gehören Herz-Kreislauferkrankungen, Typ 2 Diabetes und Krebs. Doch Vorsicht: krankhaftes Übergewicht (BMI >30) kann auch zu Inkontinenz führen.**

Steigendes Körpergewicht belastet nicht nur Kreislauf und Gelenke, es schwächt auch die Blasenmuskulatur und den Beckenboden. Die Folge: anhaltender akuter Harndrang oder unfreiwilliger Harnverlust schon bei leichter körperlicher Anstrengung, etwa beim Husten oder Niesen. Obwohl inzwischen fast jeder zweite Deutsche mäßig bis stark übergewichtig ist und jeder Zehnte unter Inkontinenz leidet, wird über den Zusammenhang zwischen den beiden Volkskrankheiten noch nicht genügend informiert.

### **Inkontinenz ist eine interdisziplinäre Aufgabe**

Anlässlich des Europäischen Adipositas-Tags am 20. Mai 2017 mahnt die Deutsche Kontinenz Gesellschaft deshalb zu mehr interdisziplinärer Zusammenarbeit. Kaum ein anderes Krankheitsbild betreffe gleichermaßen so viele medizinische Fachgebiete wie die Inkontinenz. Professor Dr. Axel Haferkamp, Erster Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft: „Hier sind auch wir als Ärzte gefordert, das Problem offen anzusprechen. Denn immer noch zu viele Patienten verschweigen ihre Inkontinenz und arrangieren sich mit der Erkrankung, statt diese behandeln zu lassen.“

### **Eine Diät kann helfen - ärztliche Begleitung empfehlenswert**

Erster Schritt zur Bekämpfung der Inkontinenz bei Übergewicht ist die Gewichtsreduktion. „Diese sollten Betroffene aber nicht im Alleingang angehen“, sagt Prof. Haferkamp. „Wenn die Ernährung ohne Beratung umgestellt wird, leidet oft auch die Trinkmenge. In der Annahme, eine verringerte Flüssigkeitszufuhr wirke sich positiv auf die Inkontinenz aus, wird an Flüssigkeit gespart.“

Neben einer Diät hilft auch gezieltes Beckenbodentraining, um die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen und zu stabilisieren. Betroffene sollten sich in jedem Fall ärztlichen Rat holen, um andere medizinische Ursachen für die Inkontinenz auszuschließen und um über die Behandlungsmöglichkeiten informiert zu werden. Auf der Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft ([www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)) finden Betroffene Kontakt zu zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentren sowie ärztlichen Beratungsstellen in ihrer Nähe.

*Inkontinenz ist eine Volkskrankheit. Es gibt in Deutschland über neun Millionen Betroffene. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V. setzt sich seit 1987 für eine Verbesserung der Diagnose, Behandlung und Prävention ein – von Harn- und Stuhlinkontinenz sowie dem Einnässen beim Kind. Unter [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de) finden Betroffene und Angehörige wertvolle Informationen, zertifizierte ärztliche Beratungsstellen, sowie Kontinenz- und Beckenbodenzentren in ihrer Nähe. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft ist eine gemeinnützige, medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft. Durch regelmäßige Fortbildungs-Veranstaltungen trägt sie zudem maßgeblich zur Qualitätssicherung in der Behandlung und Beratung von Menschen mit Inkontinenz bei.*

Pressekontakt  
Sarah Walter  
Agentur Blumberry  
Tel.: + 49 30 300 144 129  
Email: [redaktion@blumberry.de](mailto:redaktion@blumberry.de)