



**Fernsehen**

Information ▶ frauTV ▶ Sendung vom 12. April 2012

**frauTV**

Sendung

Team

Kontakt

Rückschau

Video

Sendungen A bis Z

◀ Mai 2012 ▶

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |    |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

Home

Inhaltsverzeichnis

Impressum

## Tabu Inkontinenz

Donnerstag, 12. April 2012, 22.00 - 22.30 Uhr

Montag, 16. April 2012, 11.30 - 12.00 Uhr (Wdh.)



### Weitere Videos

Wie Andrea Jansen, ist es den meisten Betroffenen peinlich, mit Freunden, Familie oder Ärzten über ihre Inkontinenz Probleme zu sprechen. Dabei sind Millionen Menschen davon betroffen. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft schätzt, dass in Deutschland mehr als 4 Millionen Menschen an einer Harninkontinenz leiden. Wie viele es genau sind, ist unbekannt, weil die Betroffenen sich aus Schamgefühl oder Resignation nicht medizinisch beraten lassen. Mit verheerenden Folgen für die Betroffenen: Schon einfache Aktivitäten des Alltags werden zu einer Herausforderung, oft ist soziale Isolation die Folge. So hat es Andrea Jansen in der Anfangsphase ihrer Krankheit auch erlebt:

„Ein normales Alltagsleben gab es damals nicht... Sechs Wochen bin ich nicht mehr aus dem Haus gegangen und ich dachte, das wird jetzt immer so bleiben. Ich hatte Selbstmordgedanken, weil ich gedacht habe, so kann ich nicht weiterleben und das kann ich auch meinem Umfeld nicht zumuten, weil ich ja vor Schmerzen geschrien habe und mir keiner helfen konnte.“



### Alle Beiträge

- Die geprügelte Generation
- Tabu Inkontinenz
- Vom Tango zum Boxen
- Verliebt - verlobt - verloren
- Alle Themen

### Social Media

- frauTV bei Facebook [mehr]
- Infos zur Registrierung bei Facebook

### Gastebücher

Wir interessieren uns für Ihre Meinung! [mehr]

### Ihre Geschichte

frauTV sucht Mitwirkende. [mehr]

### Buchtipps & Quiz

Vor-gelesen! [mehr]

### Was ist normal?

Jede Blase tickt anders. Aber es ist völlig normal, bis zu acht Mal am Tag und einmal in der Nacht zur Toilette zu gehen. Tee, Kaffee und Alkohol können die Häufigkeit des Toilettengangs beeinflussen. Eine echte Harninkontinenz liegt vor, wenn Harn ungewollt und unwillkürlich abgeht. Wer zum Beispiel beim Niesen oder Husten oder Hüpfen einige Tropfen Harn verliert, leidet wahrscheinlich unter einer Belastungsinkontinenz. Andere verspüren vielleicht einen plötzlich einsetzenden, starken Hamdrang und müssen schnellstens zur Toilette. Und wieder andere haben keine Kontrolle mehr über ihre Blasenfunktion. Dies sind Symptome für die unterschiedlichen Arten der Kontinenzprobleme, wie Belastungs-, Drang- oder Überlaufinkontinenz. Es gibt noch weitere und seltenere Arten von Inkontinenzproblemen.



### Sahneschnittchen...

...statt Couch-Potatoes [mehr]

### frauTV-Team

Das frauTV-Team stellt sich vor [mehr]

### Making of

So entsteht ein frauTV-Film [mehr]

### Newsletter

Gut informiert per E-Mail [mehr]

### Podcast

frauTV zum mitnehmen! [mehr]

### Aufklärung

Offensichtlich mangelt es an Aufklärung über Inkontinenz und deren Behandlungsmöglichkeiten. Viele Frauen glauben, dass sie eine unausweichliche Folge einer Entbindung ist, die sie einfach so hinnehmen müssten. Ältere Menschen denken, Inkontinenz sei eine normale Erscheinung des Alters. Ist sie aber nicht - genau so wenig wie eine unvermeidbare Konsequenz nach einer Geburt. Für die meisten Betroffenen wäre eine Behandlung möglich - auch ohne Medikamente und Operationen. Meistens helfen spezielles Training des Beckenbodens, Trink- und Blasentraining, Ernährung und Verhaltenstraining.

Zwar ist der Beckenboden zurzeit en vogue und wird beim Yoga und Pilates intensiv trainiert. Doch bei inkontinenten Patienten erlebt Physiotherapeutin Astrid Landmesser oft, dass nicht das Anspannen, sondern das Entspannen des Beckenbodens das Problem ist. Also eine fehlende Koordination.

Astrid Landmesser: „Viele Frauen bauen immer mehr Spannung auf, weil sie denken: „bitte keinen Harn verlieren“, weil sie zumachen und immer mehr anspannen. Man spricht immer davon, dass man einen schwachen Beckenboden hat, wenn man Harn verliert, aber ich erlebe es ganz häufig in der Praxis, dass die hohe Spannung verhindert, dass man wirklich anspannen kann. Denn wer immer angespannt ist, kann nicht noch mehr anspannen. Daher muss man die Spannung des Beckenbodens erst mal runterfahren, um ein gutes Verhältnis von An- und Entspannung zu erreichen. Und dann machen die Patientinnen ganz häufig Fortschritte“.

Andrea Jansen haben gezielte Entspannungsübungen große Linderung verschafft, obwohl sie unter einer sehr schweren und seltenen Blasenkrankheit leidet, der so genannten „Interstitiellen Zystitis“.



### Interstitielle Zystitis

Die Interstitielle Zystitis ist eine seltene Form der Blasenentzündung ohne Bakterien und wird auch als nicht-bakterielle Zystitis oder schmerzhaftes Blasensyndrom (Pelvic Pain Syndrom) bezeichnet. Sie verläuft chronisch und die genauen Ursachen sind nicht bekannt. Die Blasenwand ist gereizt und entzündet. Es besteht ein häufiger, starker Hamdrang. Wie bei Andrea Jansen, kann sie mit äußerst starken Schmerzen in der Blasen- und Bauchregion sowie im Becken- und Dammbereich verbunden sein. Männer verspüren möglicherweise Schmerzen in Penis und Hodensack. Die Entzündung der Blase kann zur Narbenbildung, zu einer verringerten Blasenkapazität und zu Blutungen führen. 90 Prozent der Betroffenen sind Frauen, jedoch werden nun auch immer mehr Männer diagnostiziert.

Andrea Jansen: „Das ist ein Schmerz, als würde man mit einem Messer in eine offene Wunde stechen, oder Alkohol darauf gießen, so ein stechender Schmerz.“

Doch selbst die extremen Schmerzen beim Wasserlassen weiß Andrea Jansen seit ihrer Physiotherapie mit ganz einfachen Übungen zu lindern: „Ich singe, pfeife oder atme ganz tief bei jedem Toilettengang. Und aufrecht Sitzen ist wichtig. Und das mach ich jetzt schon ganz automatisch. Das hilft und ist so erleichternd und Schmerz mindernd, das ist Wahnsinn.“

### Buchtipps

Franziska Liesner:  
**„Mein Beckenbodenbuch“**  
 Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, beweglicher Rücken. Mit Selbsttest zum erfolgreichen Training. Trias Verlag 2008, ISBN 978-3830434382  
 Sehr umfassendes und verständliches Buch zum Beckenboden mit guter Übungsanleitung.

Astrid Landmesser:  
**„Entspannungsgeschichten für deine Körpermitte“**  
 CD zu bestellen unter dem Link Praxis zur Physiotherapie

### Kontakt

Ulrike Compes-Pöhlmann  
 Diplom-Sportlehrerin  
 Spezialisiert auf Inkontinenzprobleme  
 Beckenbodenschule, Taiji, Nordic Walking, Achtsamkeit, Bewegung  
 Tel: 02 21/680 85 90

**Autorin:** Ute Hilgefort