

SCHWARZWALD-BAAR-KREIS

## „Der Leidensdruck ist enorm, aber man kann klar kommen“

06.02.2013 Von CHRISTINA NACK Aktualisiert vor 8 Stunden 0 Kommentare

Gefällt mir 0 Senden +1 0

WEITEREMPFEHLEN



**Wohl den meisten, auch jüngeren Menschen, ist das Malheur schon passiert, vorzugsweise nach heftigem Husten- oder Lachanfall. Plötzlich „muss“ man, kann den Drang nicht kontrollieren und macht in die Hose.**

So ungefähr muss man sich Inkontinenz vorstellen, nur dass Urin oder Kot und manchmal auch beides ständig unkontrolliert ihre Wege suchen.

„Der Leidensdruck ist enorm, zumal Inkontinenz nach wie vor ein Tabuthema ist. Doch man kann sich gut damit arrangieren“, weiß Roswitha Gräble aus Brigachtal. Sie leitet die Selbsthilfegruppe Schwarzwald-Baar, die wir im zweiten Teil unserer Serie über Selbsthilfegruppen im Kreisgebiet vorstellen. Intensives Gelächter lockert die Bauchmuskulatur und wer gerade eine volle Blase hat, verliert ihren Inhalt ungewollt. So erklärt die Kinderkrankenschwester (in Altersteilzeit) das Phänomen zeitweiliger Inkontinenz, aus der sich freilich ein chronisches Leiden entwickeln könne. Die altersbedingte Erschlaffung der Muskulatur sei häufige Ursache dafür, doch die Klientel werde zunehmend jünger.

Viele Kinder saßen zu viel und bewegten sich zu wenig, trainierten insbesondere ihren Beckenboden nicht. Der würde beim Seilhüpfen oder „Gummitwist“ prima gefestigt, „doch solche Spiele sind leider aus der Mode gekommen.“ Versäumnisse in der Jugend würden im Alter gestraft, da weitere Faktoren eine so genannte Drang- und Belastungsinkontinenz begünstigten. Bei Frauen nennt Roswitha Gräble Geburten, Übergewicht bei beiden Geschlechtern, ebenso diverse Erkrankungen, vor allem urologischer und gynäkologischer Krebs. Bei Roswitha Gräble begann das Leiden vor zehn Jahren krankheitsbedingt mit einer Harninkontinenz. Nach etlichen Operationen kam eine Stuhlinkontinenz hinzu, die sie endgültig in eine Depression stürzen ließ.

„Ich hatte das Bedürfnis, mich mit Betroffenen auszutauschen, alles war so unsäglich peinlich.“ Im Kreisgebiet gab es keine Selbsthilfegruppe, da initiierte sie eine mit Unterstützung von Stefanie Kaiser (Landratsamt/Gesundheitsamt) und der Ärztin und Professorin Daniela Schultz-Lampel, Leiterin des Kontinenzentrums im Zentralklinikum Villingen-Schwenningen und stellvertretende Vorsitzende der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft.

Roswitha Gräble kommt längst mit dem Handicap bestens zurecht und hätte keine Selbsthilfegruppe mehr nötig. Doch sie will anderen helfen, inzwischen selbst Expertin nach eigenen Erfahrungen, Fortbildungen und Gesprächen mit Betroffenen. „Es gibt gute Hilfsmittel“ sagt sie. Unverzichtbar sind geruchsbindende Vorlagen und ein hautschonendes Vlies, das die Gefahr von Wundwerden und Pilzinfektionen im feuchten Milieu verringern soll. Sie schwört zudem auf Preiselbeersaft zur Vorbeugung und als Alternative zu Antibiotika bei Harnwegsinfekten, bewährt hätten sich auch Cranberry-Tabletten.

„Außerdem muss man sich den Tag gut einteilen.“ Sie isst regelmäßig Äpfel und probiotische Joghurts, macht Beckenbodengymnastik, achtet darauf, dass sich Blase und Darm entleert haben, bevor sie die Wohnung verlässt. „Du hast es im Griff, aber es bleibt belastend.“ Insbesondere Ausflüge sind fast unweigerlich mit Nöten verbunden. „Größter Wunsch“ der Selbsthilfegruppe seien mehr öffentliche Toiletten. Gerade mal eine gebe es in Villingen, nämlich am Münsterplatz, und die ist denn auch stets Dreh- und Angelpunkt für jeden Stadtbummel. Löblich sei die Initiative „nette Toilette“, die der städtische Seniorenrat auf Anregung des Inkontinenzentrums aufgriff.