

Neue Therapien für das Tabu-Thema

Viele Menschen können Stuhl oder Harn nicht vollständig zurückhalten. Inkontinenz ist ein fast völlig verschwiegenes Leiden. Doch es gibt Hilfe.

Die Betroffenen, vorwiegend ältere Menschen, sind psychisch stark belastet. Ursache für die Stuhlinkontinenz können verschiedene Krankheiten sein, auch Hämorrhoidal-Leiden. Doch keiner ist dem ausgeliefert, in vielen Fällen ist Abhilfe möglich: Vier von fünf Patienten, sagen Fachärzte, kann geholfen werden. Das gilt auch für das Hämorrhoidalleiden. Bei wirksamer Behandlung kann in nahezu allen Fällen die Kontinenz wieder hergestellt werden.

Inkontinenz entwickelt sich über Jahre hinweg

Die Stuhlinkontinenz beginnt meist schleichend. Vom erstmaligen unwillkürlichen Abgang von Winden oder den ersten Wäschespuren bis zur Unfähigkeit, selbst normal geformten Stuhl zu halten, vergehen oft Jahre. Bei älteren Menschen wird die Stuhlinkontinenz oft als normale Alterserscheinung hingenommen. Dass man sie „hei-



Anzuraten sind Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Sie trainieren die Schließmuskeln

len“ kann, wissen viele nicht. Die Stuhlinkontinenz ist immer eine Folge von anderen Erkrankungen. So können entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa aber auch funktionelle Störungen wie chronische Verstopfung oder neurologische Störungen zum Nachlassen der Schließmuskelfunktion führen. Häufig sind auch Enddarmleiden wie etwa Hämorrhoidenvergrößerungen die Ursache. Die bei jedem Menschen vorhandenen Hämorrhoiden sind verantwortlich für das Abdichten des Enddarms, die so genannte Feinkontinenz. Der Schließmuskel schließt nämlich den Darm-

ausgang nicht völlig ab. Dafür sind zusätzliche Schwellkörper, die Hämorrhoiden, erforderlich. Die empfindliche Haut der Hämorrhoiden wird durch jahrelange Verstopfung, falsche Ernährung, heftiges Pressen auf der Toilette oder auch mit durch Abführmittel zu weich gewordenem Stuhl gereizt. Sie entzünden und vergrößern sich. Wird der Arzt rechtzeitig auf die Probleme hingewiesen, kann er das Schlimmste verhindern.

Wichtig: Analhygiene und Beckenbodentraining

Besonders wichtig ist für Inkontinente die sorgfältige Hygiene. Abgegangene Nässe und nicht entfernte Stuhlspuren sind

aggressiv, sie reizen die Haut. In den Hautfalten am After kommt es schnell zu Hautreaktionen. Daraus entstehen nicht selten Ekzeme. Häufig Waschen ohne die Haut zu reizen ist da angeraten. Dazu keine Seife nehmen, denn die greift die sowieso schon mitgenommene Haut noch mehr an. Hilfreich sind hier medizinische Feuchtreinigungstücher (Apotheke). Sie enthalten keine hautreizenden Stoffe, reinigen trotzdem gründlich und lindern auch noch den Juckreiz. Zum Trockentupfen dann weiches Toilettenpapier oder Papiertaschentücher verwenden. Außerdem können sich Inkontinenz-Patienten selbst helfen:

- Die Ernährung auf ballaststoffreiche Kost mit mindestens zwei Litern Flüssigkeit umstellen. Auch anzuraten sind spezielle Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Sie regen den Darm an und trainieren den Schließmuskel.

- Ist der Stuhlinkontinenz damit nicht beizukommen, können einige Ursachen mittlerweile chirurgisch erfolgreich behandelt werden. Hilfestellungen und Rat geben der behandelnde Arzt und die

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.

Friedrich-Ebert-Straße 124
34119 Kassel

Tel.: 0561 – 78 06 04

Fax: 0561 – 77 67 70

E-Mail:

info@kontinenz-gesellschaft.de

Internet:

www.kontinenz-gesellschaft.de

Hotline: 01805 – 23 34 40

(14 ct/min)

Fotos: Pixiland - thinkstock, privat