

# Wenn das Bedürfnis zum Leiden wird

Viele Menschen mit Inkontinenz trauen sich nicht zum Arzt / Behandlung ist möglich

Von Regine Warth

**Emmendingen/Villingen-Schwenningen.** Etwa sechs Millionen Menschen in Deutschland sind inkontinent. Doch nur wenige Betroffene sprechen mit ihrem Arzt. Dabei ist Inkontinenz kein Schicksal.

Die Würde leidet am meisten - immer dann, wenn bei Verabredungen der erste Blick dem WC-Schildchen gilt. Immer dann, wenn bei jedem Gang vor die Tür eine Einlage nötig wird. Und vor allem, wenn wieder etwas in die Hose geht. »Inkontinenz - sei es bei Harn, aber noch mehr bei Stuhl - ist ein Leiden, das einen einsam werden lässt«, sagt Ulrich Baumgartner vom Zentrum für Inkontinenz am Kreiskrankenhaus im südbadischen Emmendingen.

Wie sehr sich die Menschen scheuen, zum Arzt zu gehen und über ihr Problem zu sprechen, zeigt sich an der fehlenden Statistik. Schätzungsweise sechs Millionen Menschen leben in Deutschland, deren Blasenfunktion gestört ist oder die unter einer Darm- und Schließmuskelschwäche leiden. Teilweise haben die Betroffenen sogar beides. Umso wichtiger ist es, einen Arzt aufzusuchen: »Sowohl die Harninkontinenz als auch die Stuhlinkontinenz ist in den allermeisten Fällen behandelbar«, sagt Baumgartner.

Für viele Patienten stellt sich jedoch schon die Frage, welchen Arzt sie ansprechen sollen: Sowohl Hausärzte als auch Gynäkologen oder Urologen sind in der Regel die ersten Ansprechpartner, heißt es beim Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz. Wer an einer Stuhlinkontinenz leidet, sollte zum Proktologen gehen. Idealerweise arbeiten alle beteiligten Ärzte eng zusammen. Wichtig ist, bei der Diagnosefindung zu klären, seit wann die Probleme bestehen, wie häufig man eine Toilette aufsuchen muss und welche Medikamente eingenommen werden. »Gut ist es, sich auf solche Fragen schon zu Hause vorzubereiten«, sagt Ulrich Baumgartner.

## Harninkontinenz

Die Ursachen für eine Harninkontinenz können unterschiedlich sein: Sie reichen von häufigen Harnwegsinfektionen, Muskelerkrankungen wie multipler Sklerose bis hin zu häufigen Unterleibsoperationen wie beispielsweise an der Prostata. Auch verschiedene Medikamente können eine Inkontinenz fördern.

Doch Harninkontinenz wird mehr mit Frauen als mit Männern in Verbindung gebracht: »Das liegt an der Natur der Frau«, sagt Daniela Schultz-Lampel, Leiterin des

Kontinenzentrums Südwest in Villingen-Schwenningen und Mitglied im Expertenrat der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft. »Meist liegt der Blasenschwäche eine Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur zugrunde.« Was oft nach Geburten passiert. Aber auch häufige Unterleibsoperatio-



Zwar sind Behandlungen verfügbar, doch viele gehen lange nicht zum Arzt. Foto: Brichta

nen, Übergewicht oder körperliche Belastung können Ursachen sein. Helfen kann ein gezieltes Beckenbodentraining mit verschiedenen Übungen, die die erschlaffte Muskulatur stärken sollen.

## Stuhlinkontinenz

»Für mich beginnt ein neues Leben.« Den Satz hört Ulrich Baumgartner vom Emmendinger Inkontinenz-Zentrum besonders oft, wenn er Patienten erfolgreich gegen ihre Stuhlinkontinenz behandelt hat. Er kann das verstehen: »Die Patienten haben oft ein Martyrium hinter sich. Sie versuchen alles, um das Leiden versteckt zu halten und möglichst lange alleine klarzukommen.« Erst wenn es nicht mehr auszuhalten ist, trauen sie sich dann in die Sprechstunde.

Liegt eine Beckenbodensenkung vor, wie bei den meisten Patientinnen, wird eine Beckenbodengymnastik verordnet, meist unterstützt von einem Biofeedback-Gerät, mit dem das Training überwacht werden kann. Und: »Die dafür infrage kommenden Methoden der Enddarm-Chirurgie sind vielfältig, aber auch sehr erfolgreich«, sagt Baumgartner. Für den Experten ist es wichtig, dass die Betroffenen wissen: »Man kann ihnen helfen - aber sie müssen sich zum Arzt trauen.«

## INFO

### Reisen

Tipps für Reisende mit Inkontinenz:

#### ► Reisegepäck

Ines-Helen Pages, Mitglied im Expertenrat der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft rät dazu, ausreichend verschriebene Medikamente und Hilfsmittel einzupacken. Dennoch sollte man sich vor der Reise informieren, ob diese auch am Urlaubsort zu bekommen sind.

#### ► Toiletten-Check

Betroffene sollten im Voraus erkunden, wo sich naheliegende Toiletten befinden. Das hilft, Stress abzubauen und unangenehme Situationen vorzubeugen. Auf der Webseite der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft, [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de), findet sich eine Übersicht öffentlicher Toiletten in 130 Städten und Gemeinden in Deutschland.

#### ► Training

Ein regelmäßiges Ganzkörpertraining ist wichtig - mindestens zwei bis drei Monate vor Reisebeginn. Am besten eignen sich Aqua-Jogging oder Nordic Walking.

#### ► Handgepäck

Wer auf die Piste geht oder eine Städtereise macht, sollte Rucksäcke mit genug Stauraum für Hilfsmittel und Ersatzwäsche mitnehmen.