

Inkontinenz muss die **Partnerschaft** nicht belasten

Während das Thema Sex längst kein Tabu mehr darstellt, fristet die Harninkontinenz immer noch ein Schattendasein in der Öffentlichkeit.



Prof. Dr. Daniela Schultz-Lampel
Mitglied im
Expertenrat
der Deutschen
Kontinenz
Gesellschaft

Aus Scham schweigen viele Betroffene und verzichten damit auf ärztliche Hilfe. Dabei leidet jeder zehnte Deutsche unter der Volkskrankheit, die auch die Partnerschaft stark belasten kann.

Auswirkungen auf das Liebesleben

In einer Studie zu den Auswirkungen von Inkontinenz auf das Liebesleben berichteten 46 Prozent der Inkontinenz-Patientinnen, dass sie sexuelle Funktionsstörungen haben. Doch Inkontinenz muss einer entspannten Sexualität nicht im Wege stehen. Für ein erfülltes Liebesleben trotz Inkontinenz rät sie Betroffenen, Folgendes zu beachten:

■ **1. Denken Sie daran**, rechtzeitig die Blase zu entleeren und auf Kaffee und Tee zu verzichten! Handtücher, Unterlagen und Kondome bieten zusätzlich Sicherheit. Suchen Sie sich Positionen, bei denen der Druck auf die Blase gering ist. Bedenken Sie: Urin ist keine Infektionsquelle und kann somit unbedenklich an die Haut gelangen.

■ **2. Beckenbodentraining wirkt** der Inkontinenz entgegen und minimiert die Gefahr, Urin zu verlieren. Außerdem steigern Sie damit auch Ihre Lustfähigkeit. Entsprechende Übungen kennen speziell ausgebildete Physiotherapeuten, die Sie in jedem von der Deutschen Kontinenz Gesellschaft zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentrum finden.

■ **3. Lassen Sie nicht zu**, dass eine Erkrankung Ihre Partnerschaft gefährdet! Auch der Partner muss informiert werden, damit er das Zurückschrecken vor Intimität einordnen kann. Oft ist es einfacher, mit den eigenen Unsicherheiten zu beginnen, als den anderen mit einer Diagnose zu konfrontieren - der Rest ergibt sich dann im Gespräch. Bislang



DAS LEBEN UND DIE LIEBE GENIEßEN
Es gibt viele Wege aus der Harninkontinenz.
Sprechen Sie mit einem Arzt Ihres Vertrauens.
FOTO: SHUTTERSTOCK

thematisieren nur 30 Prozent der Betroffenen das Problem - eine erschreckend niedrige Zahl.

■ **4. Fassen Sie sich ein Herz** und gehen Sie zum Arzt! Für einen differenzierten Befund wenden Sie sich am besten an die durch die Deutsche Kontinenz Gesellschaft zertifizierten ärztlichen Beratungsstellen und Zentren. Denn die sorgsame Diagnose ist bei ei-

ner komplexen Erkrankung wie der Inkontinenz Voraussetzung für die erfolgreiche Behandlung.

Mittlerweile kann jedem geholfen werden, da es unzählige Hilfsmittel und verschiedenste Operationsmethoden gibt. Denn sogar für Patienten, die als austerapiert gelten, ist es dank moderner Hilfsmittel möglich, ein normales Leben zu führen - ohne Rück-

zug aus Öffentlichkeit oder Partnerschaft.

BESUCHEN SIE
WWW.KONTINENZ-GESELLSCHAFT.DE
[HTTP://WWW.AG-GGUP.DE](http://WWW.AG-GGUP.DE)
FÜR MEHR INFORMATIONEN

PROF. DR. DANIELA SCHULTZ-LAMPEL
redaktion.de@mediaplanet.com