

Inkontinenz tötet die Lust

Wer Schwierigkeiten hat, den Urin zu halten, fürchtet sich häufig vor Intimität

Rund 9 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Inkontinenz, die Tendenz ist steigend. Dennoch wird das Thema meist totgeschwiegen, konstatieren Experten bei der Tagung der Deutschen Kontinenz Gesellschaft in Frankfurt am Main – vor allem, wenn es um Inkontinenz und Sexualität geht.

■ Von Stefanie Liedtke

Frankfurt. In die Hose machen? Windeln tragen? Eine Horrorvorstellung, aber eine, die für jeden dritten Erwachsenen irgendwann Realität wird. Von den 60- bis 79-Jährigen hat jeder Zweite eine empfindliche Blase, 30 bis 40 Prozent leiden unter Inkontinenz. „Mit zunehmendem Alter steigen die Raten dramatisch an und erreichen nicht selten bis zu 90 Prozent“, berichtet der Urologe Prof. Klaus-Jürgen Jünemann, Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft, anlässlich einer Tagung des

Vereins in Frankfurt. Aber, wie Prof. Sven Becker, Leiter der Frauenklinik am Uniklinikum, betont: „Inkontinenz ist nicht nur ein Problem des Alters.“

Viele Frauen hätten beispielsweise nach der Schwangerschaft Schwierigkeiten, den Urin zu halten – für Prof. Becker bereits ein Grund, einen Arzt zu konsultieren: Zwar sei eine Beckenbodenschwäche nach einer Schwangerschaft bis zu einem gewissen Punkt normal, dennoch: „Es gibt keinen Zeitpunkt, zu dem es zu früh ist, einen Arzt zu konsultieren. Wenn man schwer erkältet ist, geht man auch zum Arzt“, betont Becker.

Sex spielt keine Rolle mehr

Ein absolutes Tabuthema sei der Zusammenhang zwischen Inkontinenz und Sexualität. Dabei bestehe gar kein Zweifel daran, dass Inkontinenz bei Frauen dazu führe, dass sie sich sexuell zurückziehen. Schon der Gedanke an Intimität verursache ihnen Unbehagen, ganz zu schweigen vom

eigentlichen Sexualakt, erläuterte Becker. Die meisten Patientinnen warteten jedoch mit dem Arztbesuch, bis die Inkontinenz ein Riesenproblem sei, das auch ihren Alltag massiv beeinträchtige. „Bei ihnen findet Sexualität oftmals gar nicht mehr statt, da spielt Sex schon gar keine Rolle mehr“, berichtet Becker. Das müsse aber nicht sein. „Manchmal sind es ganz simple Dinge, die helfen: Gewichtsreduktion oder Beckenbodentraining“, erklärt Becker. Auch Medikamente oder eine Operation könnten in vielen Fällen helfen.

Vorbeugen können Betroffene einer Inkontinenz unter anderem, wenn sie auf ihr Gewicht achten, wie Prof. Axel Haferkamp, Direktor der Urologie am Universitätsklinikum, unterstrich. Er sagt: „Es wird gerne vergessen, dass Übergewicht nicht nur koronare Erkrankungen begünstigt,

sondern auch mit einem erhöhten Risiko einhergeht, inkontinent zu werden.“ Das sei nur logisch, zumal bei übergewichtigen Menschen mehr Druck auf dem äußeren Schließmuskel laste.

Gefahr Übergewicht

„Übergewichtige Frauen haben ein doppelt so hohes Risiko, eine Inkontinenz zu entwickeln“, weiß Haferkamp. „Wir haben da ein Problem, weil Übergewicht in Deutschland stark zunimmt“, warnt der Mediziner. Er fordert, dem chronischen Bewegungs-

mangel und der „permanenten Überernährung“ entschiedener entgegenzuwirken. Eine US-amerikanische Studie bei stark übergewichtigen Patienten habe gezeigt, dass der Muskelaufbau und die gleichzeitige Gewichtsreduktion um etwa zehn Prozent die Zahl der „Inkontinenz-Episoden“ halbiert habe.



Prof. Sven Becker