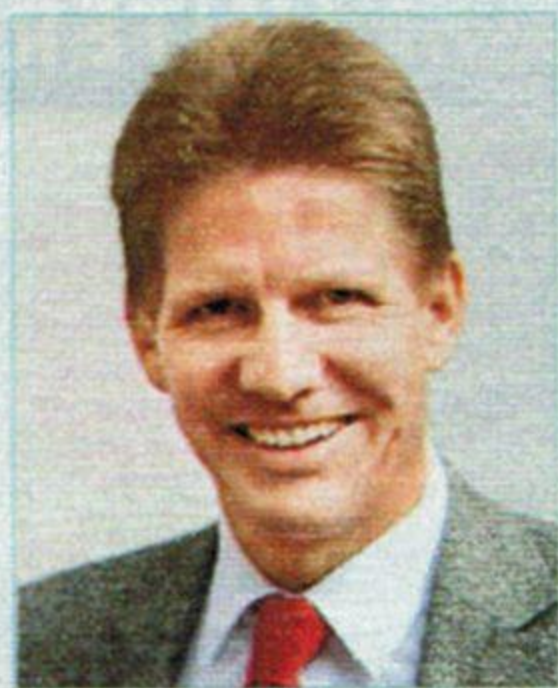


# Inkontinenz

Je nach Ausmaß der Blasenschwäche, plagt sie Frauen laut Deutscher Kontinenz Gesellschaft bis zu fünfmal öfter.

**Warum trifft es Frauen eher?** Sie haben einen schwächeren Beckenboden und meist folgt die Inkontinenz auf eine Gebärmuttersenkung. „Durch vorangegangene Geburten ist das Bindegewebe überdehnt, welches die Gebärmutter in Position halten soll. Dadurch sinkt das Organ herunter und drückt auf die Blase“, sagt der Hamburger Mediziner.

**Was senkt das Risiko?** Tipp vom Experten: „Beckenbodentraining ist das A und O. Den Muskel, mit dem man den Urinstrahl unterbrechen kann, immer wieder anspannen, halten und lockern. Anspannen, halten...“ Wenn mit zunehmendem Alter das Gefühl, zu müssen, extrem häufig wird, den Klo Gang ruhig hinauszögern. Das trainiert die Blase.



**Prof. Dr. Christoph M. Bamberger:** Leiter des med. Präventions-Centrums Hamburg und Autor („Entdecken Sie Ihr genetisches Ich“, Trias Verlag)