

Berlin (dpa/tmn) - Haben Senioren mit Harnverlust zu kämpfen, kann ihnen ein spezielles Kontinenztraining helfen. Geeignete Kurse umfassen unter anderem Schulungen, eine Beratung, Beckenbodentraining, Atem- und Entspannungsübungen sowie Verhaltenstherapien. Senioren sollten besser nicht versuchen, sich auf eigenen Faust Beckenbodenübungen aus Broschüren, Büchern oder Videoclips anzueignen, warnt die Stiftung Warentest in ihrem neuen Ratgeber «Inkontinenz». Dabei bestehe die Gefahr, dass sich Ältere die falschen Dinge angewöhnen, die im schlimmsten Fall eine Besserung der Beschwerden verhindern.

Nützliche Tipps, wer kompetente Seminare und Schulungen anbietet, können oft Fachärzte und Physiotherapeuten geben. Auch Selbsthilfegruppen haben Hinweise, ebenso die Internetportale der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie sowie der Deutschen **Kontinenz Gesellschaft**.