

Sie sind hier: [Home](#) > [Gesundheit](#)

Unterschätzte Behandlungsalternative: Ernährungsumstellung

Gewichtsreduktion bei Inkontinenz – weniger Ballast für die Blase

MITTWOCH, 15.04.2015, 14:26

★★★★★ (Bitte bewerten)

Inkontinenz ist eine Erkrankung, die nicht auf eine einzige Ursache zurückgeführt werden kann. Entsprechend viele Behandlungsmöglichkeiten stehen den Fachleuten zur Verfügung. Doch eine Behandlungsmethode, die ohne Medikamente, Skalpell und Hilfsmittel auskommt, wird immer noch zu wenig gewürdigt: die dauerhafte Gewichtsabnahme.

Besonders bei älteren Frauen, die mäßig bis stark übergewichtig sind (BMI >25) tritt eine Harninkontinenz häufiger auf, als bei ihren normalgewichtigen Geschlechtsgenossinnen. Wissenschaftliche Untersuchungen ergeben allerdings, dass eine Gewichtsreduktion auch signifikante Auswirkungen auf die Inkontinenz hat.

Prof. Dr. Axel Haferkamp, Erster Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft und Direktor der Klinik für Urologie und Kinderurologie am Universitätsklinikum Frankfurt: „Studien der University of California in San Francisco, belegen, dass bei stark übergewichtigen Frauen eine Gewichtsreduktion von 16 Prozent zu 60 Prozent weniger Inkontinenzepisoden führten, eine Gewichtsreduktion von 8 Prozent noch sechs Monate später die Häufigkeit des unwillkürlichen Harnverlusts um fast 50 Prozent reduzierte.“

Starke Argumente für eine dauerhafte Ernährungsumstellung!

Besonders interessant: In einer weiteren Untersuchung an der Harvard Medical School konnte sogar ein Zusammenhang zwischen der Art der Inkontinenz und Übergewicht sowie Hüftumfang hergestellt werden: Während Übergewicht allgemein mit Drang- oder Mischinkontinenz korrespondiert, besteht ein Zusammenhang zwischen erhöhtem Hüftumfang und Belastungsinkontinenz.

Prof. Dr. Axel Haferkamp betont jedoch, dass die Diät von Fachleuten begleitet werden sollte. Denn wenn eine Ernährungsumstellung ohne Beratung durchgeführt wird, leidet oft auch die Trinkmenge – besonders bei Inkontinenzpatienten. In der Annahme, eine verringerte Flüssigkeitszufuhr wirke sich positiv auf die Inkontinenz aus, wird hier an Flüssigkeit gespart. Bei einer verminderten Zufuhr von Flüssigkeit kann zudem eine Verstopfung gefördert werden.

Eine professionelle Begleitung der Gewichtsreduktion kann auch den individuellen Einsatz von Heiltees steuern, denen eine unterstützende Wirkung nachgesagt wird. Nach Erkenntnissen von Ernährungswissenschaftlern können Johanniskraut, Hopfenzapfen und Baldrian entspannend auf die Blase wirken. Goldrutenkraut oder Kürbiskernsamen können eine entkrampfende und entzündungshemmende Wirkung haben und eine tiefgreifende Ernährungsumstellung positiv unterstützen.

Besonders sinnvoll ist eine fachmännische Begleitung auch für den dauerhaften Erfolg der Gewichtsreduktion: Um eine Ernährungsumstellung sinnvoll durchzuführen und einen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden ist der Rat von Fachleuten für die meisten Menschen wichtig. Daher übernehmen die Krankenkassen häufig auch die Kosten für eine Ernährungsberatung zumindest anteilig.

Welche medizinischen Maßnahmen nach einer Gewichtsreduktion noch notwendig oder sinnvoll sind, sollte grundsätzlich immer fachärztlich beurteilt werden.

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V. www.kontinenz-gesellschaft.de | Nicola Sieverling nicola-sieverling.de

Neu: Gratis Produkttest

Inkontinenz-Produkte hier testen. Überzeugen Sie sich selbst.



Top Schlagzeilen

- Arbeitskämpfe erscheinen als ein legitimes Erpressungsmanöver
22. April 2015, Keine Kommentare
- Landesregierung NRW mit kluger Entscheidung bei Lockführerstreik
21. April 2015, Keine Kommentare
- Illegale Fischerei durch Thailand von EU-Kommission gerügt
21. April 2015, Keine Kommentare
- Ukraine bekommt von EU-Kommission Darlehen von 250 Mio. EUR
21. April 2015, Keine Kommentare
- Freihandelsabkommen steht über dem nationalen Recht
21. April 2015, Keine Kommentare

Umfrage

Soll Griechenland einen weiteren Kredit bekommen?



JJA, wir haben doch genug Geld!

NEIN, auf keinen Fall!

Egal, der Euro ist nichts wert!

Stimmen 540

Powered by [opinion stage](#)

+++ Ticker +++

Mehr ökonomische Bildung für Sachsens Grundschüler

In der analogen Welt entwickelte