



Bei Inkontinenz und Senkungsbeschwerden

Pessar erspart die Operation

Fast könnte man sagen, diese Therapie ist so alt, wie es die Menschheit gibt. Pessare wurden bei archaischen Ausgrabungen aus der Ur- und Frühgeschichte gefunden. Damals waren sie aus Metall oder Keramik.

Heutige Pessare (das Wort kommt aus dem griechischen und bedeutet „Gebärmutterzapfen“) bestehen aus Silikon. Hautfreundlich und abwaschbar. Aber der Einsatzbereich ist gleich geblieben: Sie werden verwendet bei Belastungsinkontinenz, wenn immer wieder ein paar Tropfen oder mehr Urin ungewollt abgehen, und bei Gebärmutterensenkungen. Die Hilfsmittel sind eine Alternative zu Operationen, in denen das Bindegewebe angehoben wird.

Wichtig: Diese massiven medizinischen Pessare sind nicht zu verwechseln mit den hauchdünnen Pessaren, die mit spermizidem Gel bestrichen bei der Empfängnisverhütung eingesetzt werden.

Therapie bei Senkungsbeschwerden

Professor Dr. Christl Reisenauer, Leitende Oberärztin Urogynäkologie von der Uniklinik Tübingen, erklärt: „Dieses Pessar hat die Form eines Ringes oder einer Schale. Es schiebt den Gebärmutterhals hoch und rückt die inne-

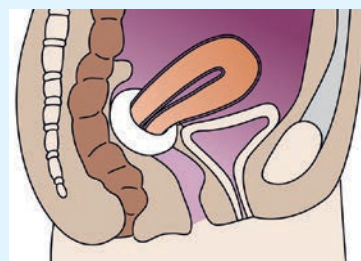


Prof. Dr. Christl Reisenauer von der Universitätsklinik in Tübingen

ren Organe wieder an ihren Platz, was als sehr angenehm empfunden wird.“ Ausgewählt wird es vom Arzt. Er bestimmt exakt die richtige Größe. Denn ist es zu klein, rutscht es raus, ist es zu groß, gibt es Druckstellen. Nur passgenau ist es nicht zu spüren. Ring- oder Schalenpessare bleiben im Inneren der Scheide liegen und werden alle sechs Wochen vom Arzt gewechselt.

Die Alternative sind Würfel-pessare, die die Frau morgens selbst einsetzt und abends herausnimmt. Sie saugen sich mit einem Vakuum in der Scheide fest. Das erfordert Fingerfertigkeit und ist geeignet für Frauen, bei denen ein Pessar beim Geschlechtsverkehr stören würde.

Die Therapie ist in jedem Alter möglich. Reisenauer: „Wir ver-



Ein Ring-Pessar hebt die Gebärmutter an und beseitigt so die Senkungsbeschwerden

schreiben Pessare jungen Frauen, deren Familienplanung noch nicht abgeschlossen ist und die deshalb nicht im Beckenraum operiert werden sollten. Oder Berufstätigen, die keine Zeit haben für die Operation und die Schonzeit danach. Und schließlich älteren Frauen, für die das Operationsrisiko zu hoch ist.“

Therapie bei Inkontinenz

Die Pessare bei Blasenschwäche sind ringförmig mit einer Noppe. Diese liegt unter dem Blasenhals und dichtet von innen die Harnöhre ab. Reisenauer, die auch zweite Vorsitzende der Deutschen Kontinenz Gesellschaft ist: „Diese Pessare kann die Frau selbst einsetzen, zum Beispiel für den Sport oder für anstrengende Tage, an denen sie viel heben muss – je nachdem, wann der Urinverlust stattfindet.“ Nachts und beim Sex wird der Ring entnommen. Das geht mit einem Rückholbändchen, einfach wie bei einem Tampon.

Wichtig bei jedem Pessar: Es muss mit Hormoncreme eingeführt werden. Die Wirkstoffe sorgen dafür, dass die Schleimhaut gut durchblutet wird und es nicht zu Entzündungen kommt. Durch die Kombination aus Hormoncreme und die Reibung durch den Fremdkörper wird das Gewebe gekräftigt – manchmal kann man danach auf ein kleineres Modell umsteigen. Pessare sind Hilfsmittel wie Brillen oder Hörgeräte, die Kassen zahlen.

Fotos: Fotolia/Alex White

Sommerhitze ist Stress

Entspannung für gereizte Haut

So schön der Sommer ist – wenn die Haut nicht mitspielt, sind entspannte Ferienwochen sofort vermiest. Dann plagen sich empfindliche Menschen mit schmerzhaften Rötungen und juckenden Sommerpöckelchen herum. Die Haut juckt und wird immer trockener.

Warum reagiert die Haut so stark? Jede Form von Stress, sei es durch äußere Reize oder falsche Nahrungsmittel, lässt die Haut erröten. Die Temperatur steigt, die Schweißproduktion wird angeregt und die dicht unter der Hautoberfläche liegenden Nerven werden sensibilisiert.

Auch die Sonne setzt der Haut zu. **Dermatologen sprechen bei Sonnenallergie von polymorpher Lichtdermatose.** Vor allem zu Beginn des Sommers – oder bei den ersten Ferientagen in südlichen Ländern – treten die Beschwerden auf. Und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die Sonnenallergie im Jahr darauf erneut auftritt. Das liegt daran, dass in vielen Kosmetika und Nahrungsmittelzusätzen sogenannte Photostabilisatoren enthalten sind. Sie erhöhen die Sonnenlicht-Empfindlichkeit der Haut.

Und was kann man tun? An erster Stelle steht natürlich, Sonnencreme zu verwenden. Bei Juckreiz und Brennen hilft eine leichte Kortisoncreme (zum Beispiel Ebenol HCA 0,25 %, Apotheke). Auch Apfelessig beruhigt die Haut.



STIMMT DAS WIRKLICH?

Bei Mückenstichen hilft Spucke

Sssiiii ... Mücken sirren herum, aber den Stich bemerkt man oft erst, wenn es schon zu spät ist. Dann hat das Mückenweibchen – nur sie stechen, weil sie Blut für die Versorgung ihrer Eier benötigen – die Arbeit schon getan. Gleichzeitig mit dem Stich gibt das Tier ein blutgerinnungshemmendes Mittel ab. Darauf reagiert mancher mit einem Quaddel. Dieser juckt, weil körpereigene Histamine ausgeschüttet werden.

Und was hilft? Traditionell tatsächlich Spucke – die ist immer

verfügbar. Wenn sie verdunstet, kühlt sie angenehm das tut gut. Und sie enthält Antihistamine, Entzündungshemmer und Bakterienkiller. Das muss so sein, schließlich ist der Speichel die erste Station im Verdauungsvorgang.

■ Also: Ja, das stimmt. Als erste Maßnahme ist Spucke bei Mückenstichen eine gute Idee. Dasselbe gilt für kleine Wunden. **Aber es muss der eigene Speichel sein!** Sonst werden fremde Bakterien in die winzige offene Wunde übertragen.