

Absolut kein Tabu

Blasenschwäche Die Diagnose ist kein Grund zu verzweifeln. Tipps für ein aktives Leben trotz Inkontinenz

Nach dem Toilettenbesuch gehen immer ein paar Tropfen in die Unterhose. Bei jedem Niesen verliert man Urin. Anzeichen einer Inkontinenz. Doch wer die Kontrolle über seine Blasenfunktion verliert, hüllt sich aus Scham oft in Schweigen – auch gegenüber dem Arzt. „Zwar ist der Umgang damit im Vergleich zu früheren Jahren insgesamt deutlich offensiver geworden. Trotzdem wollen es viele Betroffene so lange wie möglich vertuschen“, sagt Professorin Daniela Schultz-Lampel, Direktorin des Kontinenzentrums am Schwarzwald-Baar-Klinikum in Villingen-Schwenningen. Doch je früher ein unkontrollierter Urinverlust fachgerecht behandelt wird, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, das Leiden dauerhaft loszuwerden. „Es gibt heute so gute Möglichkeiten. Das erlaubt Patienten vom ersten Moment an, wieder ohne Einschränkungen am Leben teilzuhaben“, sagt die Apothekerin Angela Kischkel aus Herne. Lesen Sie im Folgenden, wie Patienten gut mit der Krankheit leben.

Beratung

Arzt

Eine Untersuchung beim Hausarzt ist unerlässlich, um die Ursache zu finden und gezielt zu therapieren. „Vielleicht ist es nur ein chronischer Harnwegsinfekt, den man sonst überhaupt nicht spürt“, meint Schultz-Lampel, Mitglied im Expertenrat der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft. Leider seien aber viele Patienten fälschlicherweise der Meinung, Inkontinenz könne sowieso nicht behandelt werden – zum Beispiel weil sie glauben, das gehöre einfach zum Alter dazu.

Apotheke

Eine ausführliche Beratung erhalten Betroffene auch in der Apotheke. „Da erfolgt zunächst eine umfassende Analyse: Was braucht der Patient, und welche Versorgung ist sinnvoll?“, erklärt Kischkel. Viele Apotheken haben sich auf die Inkontinenz-Versorgung spezialisiert. Sie dürfen auch die passenden Hilfsmittel mit bestimmten Kostenträgern abrechnen. Tipp: vorher telefonisch einen Termin vereinbaren. So kann sich der Apotheker genug Zeit nehmen.

Beratungsstelle

Spezielle Anlaufstellen und Selbsthilfegruppen können Betroffene bei Bedarf zusätzlich unterstützen. Auch im Internet finden sich seriöse Informationsquellen, etwa die Onlineseite der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft (www.kontinenz-gesellschaft.de). Sie liefern viele Informationen, ersetzen aber nicht die individuelle Beratung beim Arzt und in der Apotheke.

Verhalten

Genug trinken

Wer aus Angst vor unkontrolliertem Urinverlust kaum Flüssigkeit zu sich nimmt, riskiert Harnwegsinfekte. Zudem kann der konzentrierte Urin die Blase reizen und das Problem verschlimmern. „Häufiger ist es aber so, dass die Patienten sich tagsüber das Trinken verkneifen und es abends dann zu Hause nachholen“, sagt Urologin Schultz-Lampel. „Dann müssen sie nachts dauernd raus zur Toilette.“

Gewicht reduzieren

Übergewicht lastet schwer auf den Organen im Bauchraum – und damit auf dem Harntrakt. „Es birgt aber auch ein hohes Risiko für eine sogenannte Dranginkontinenz, weil besonders das Bauchfett eine überaktive Blase begünstigen kann“, sagt Schultz-Lampel. Nach Angaben der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft kann bereits eine Gewichtsreduktion um fünf Prozent die Inkontinenz um bis zu 50 Prozent lindern.

Beckenboden kräftigen

Die Muskeln am Beckenboden haben zu einem großen Teil die Aufgabe, alles dicht zu halten. Bei einer Inkontinenz ist diese Muskulatur oft geschwächt, die Ursachen dafür sind ganz unterschiedlich. So kann beispielsweise eine Schwangerschaft den Beckenboden schwächen. Gezielte Übungen unter der Anleitung von Physiotherapeuten kräftigen die Muskulatur. Auch manche Fitnessstudios bieten entsprechende Trainingsgruppen an.

Protokoll erstellen

Damit der Arzt sich schnell ein Bild von dem Problem machen kann, ist es hilfreich, ein Trink- und Toilettentagebuch zu erstellen. Man protokolliert über einige Tage, zu welcher Uhrzeit man wie viel getrunken hat und wann man zur Toilette musste. Auch die Menge des ungewollt verlorenen Urins wird geschätzt. Tipp: Dabei kann eine saugfähige Inkontinenzeinlage helfen, die man vor- und nachher wiegt.

Produkte

Passende Hilfsmittel

Viele Betroffene greifen erst einmal zu Papiertaschentüchern oder Damenbinden. Das Problem: Solche Produkte haben keine ausreichende Saugkraft, sind für die Aufnahme von Urin ungeeignet. Doch auch eine Windelhose braucht fast niemand. Apothekerin Kischkel: „Die sind eigentlich nur für bettlägerige Patienten gedacht.“

Meistens genügen dünne Einlagen für die Unterhose oder Vorlagen, die sich an den Körper anschmiegen. Die unauffälligen Produkte nehmen den Urin zuverlässig auf und binden ihn. Für Männer sind inzwischen auch Hilfsmittel in maskulinem Design erhältlich oder Vorlagen in Kondomform.

Die Auswahl orientiert sich in erster Linie an der Urinmenge, die das Hygieneprodukt aufnehmen soll. Falls die Kasse die Hilfsmittel auf ärztliche Verordnung erstattet, erhalten Patienten auf Wunsch gegen Aufzahlung eine höherwertige Versorgung. In der Apotheke bekommen sie Produktproben zum Testen.

Richtige Hautpflege

„Weil die Saugfähigkeit der modernen Inkontinenzprodukte so gut ist, bleibt meist auch eine Reizung durch Urin aus“, sagt Kischkel. Keinesfalls dürfe man die Intimhygiene übertreiben, klares Wasser und eine milde Waschlotion genügen meist. Spezialpflege brauchen die wenigsten. „Treten Probleme auf“, sagt die Apothekerin, „sind oft einfach nur die Hilfsmittel falsch gewählt.“