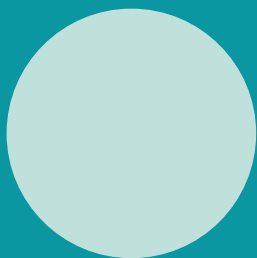




SICHER.
SORGLOS.
SELBSTBESTIMMT.



UNBESCHWERT REISEN AUCH BEI INKONTINENZ

Praktische Tipps für mehr Sicherheit,
Freiheit und Lebensfreude unterwegs

Impressum

Herausgeber und verantwortlich
für den redaktionellen Inhalt:
Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
Friedrichstraße 15
60323 Frankfurt am Main

Verantwortlich für den
redaktionellen Inhalt:
Dr. Marion Friers
Prof. Dr. med. A. Wiedemann
1. Vorsitzender der Deutschen
Kontinenz Gesellschaft e.V.

Layout, Design & Illustration
Rebecca Donner
www.rebecca-donner.de

Alle Rechte vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS UNBESCHWERT REISEN AUCH BEI INKONTINENZ



DAS ERWARTET SIE IN DIESER BROSCHÜRE

- 6** Die Lust am Reisen
- auch mit Inkontinenz
- 10** Eine gute Planung ist alles
- 14** Koffer packen leicht gemacht
- 16** Die Notfalltasche und der Notfallplan
- 18** Was beinhaltet ein Notfallplan?
- 22** Reisen mit dem Auto
- 24** Reisen mit dem Bus oder mit der Bahn
- 26** Reisen mit dem Flugzeug
- 30** Mit Gepäck gut unterwegs
- 34** Endlich im Hotel angekommen
- 38** Perfekte Urlaubstage dank
Toiletten-Apps
- 42** Auch auf Sport müssen Sie im Urlaub
nicht verzichten
- 46** Wohlfühlen im Alltag
- 49** Und dann ist es doch passiert
- 52** Wir sind für Sie da

DIE LUST AM REISEN — AUCH MIT INKONTINENZ

Reisen öffnen unsere Augen für die Welt und bringen uns unerwartete Erkenntnisse und Begegnungen. Reisen bieten Entspannung und Erholung. Jeder Tapetenwechsel tut gut und gibt uns neue Energie.

Reisen war schon immer ein wichtiger Teil Ihres Lebens? Dann lassen Sie sich die Lust am Reisen nicht nehmen. Sorgenfreies Reisen ist auch mit Inkontinenz möglich.

Wie das geht? Ihre Einstellung und eine gute Reiseplanung ist im Grunde das Wichtigste.

IHRE EINSTELLUNG ZÄHLT

Bevor Ihre Reiseplanung beginnt, prüfen Sie ruhig einmal Ihre ganz persönliche Einstellung. Was hält Sie davon ab, Ihre Reise zu beginnen? Was fürchten Sie? Was bereitet Ihnen Stress?

Es ist ganz normal, dass Sie sich Sorgen machen. Aber wird denn wirklich eintreten, was Sie sich ausmalen?

Machen Sie sich klar: Akzeptanz der Situation ist ein ganz wesentlicher Schritt weg vom Stress, hin zur Lust am Reisen. Inkontinenz ist ein Teil Ihrer Lebensrealität. Es ist kein Grund für Schamgefühle.

Letztlich sind Sie nicht allein mit diesem Thema. Begegnen Sie Ihrer Situation aktiv, gehen Sie offen mit der Situation um.

Und schon haben Sie den wichtigsten Schritt getan. Und klar: Die Akzeptanz der eigenen Situation will immer wieder neu erarbeitet werden. Von einer Stunde zur anderen wird das nicht klappen.

Aber der erste Schritt ist der wichtigste – bei jeder Reise.





//
GEHEN SIE
DEN ERSTEN
SCHRITT

//
MIT EINER GUTEN
VORBEREITUNG,
MÜSSEN SIE AUCH MIT
INKONTINENZ NICHT
DARAUF VERZICHTEN
DIE WELT ZU BEREISEN.

EINE GUTE PLANUNG IST ALLES

Vorbereitung und Planung ist alles. Bei jeder Reise. Aber eben ganz besonders in Ihrer Situation. Sehen Sie sich unsere Empfehlungen für Ihre Reiseplanung in Ruhe an.

- Planen Sie mehr Zeit ein als sonst – so starten Sie stressfrei.
- Machen Sie sich mit der neuen Situation vertraut, vielleicht auch mit der neuen Umgebung, die auf Sie wartet.
- Besprechen Sie Ihre Reise vorab mit Ihrer Ärzt:in besonders bei Medikamenten, die Harndrang beeinflussen.
- Kalkulieren Sie Hilfsmittel großzügig (Reserve für mind. 3 Tage, besonders bei Flugreisen/Gepäckverlust).
- Prüfen Sie Ihren Versicherungsschutz und informieren Sie sich, ob Sie im Ausland medizinische Versorgung erhalten. Nehmen Sie Ihre Versichertenkarte/Klinik-Card mit.
- Nutzen Sie die Expertensuche der Deutschen Kontinenz Gesellschaft: <https://www.kontinenz-gesellschaft.de/expertensuche/>.

Machen Sie sich ruhig vor Abreise eine Checkliste und beobachten Sie Ihren Tagesablauf. Jeder Handgriff Ihres Tagesablaufs ist ein Hinweisgeber für Ihre Planung.



SIE MÜSSEN AUF IHRE
LIEBLINGSKLEIDUNG NICHT
VERZICHTEN. PLANEN SIE
DEN GEPÄCKTRANSPORT
MIT EINEM KOFFERWAGEN
ODER MIT DEM „VON-
TÜR-ZU-TÜR-SERVICE“
DER BAHN. UND: DENKEN
SIE IMMER AN EINE
NOTFALLTASCHE.

KOFFER PACKEN LEICHT GEMACHT

Koffer packen ist für die meisten Menschen eine echte Herausforderung. Immer. Besonders schwierig erscheint es, wenn Sie Hilfsmittel benutzen. Hilfsmittel brauchen Platz im Koffer oder sind kompliziert zu transportieren. Und in jedem Fall müssen Sie für ausreichend Hilfsmittel sorgen. Aufsaugende Hilfsmittel nehmen viel Raum ein. Kathetermaterialien verdienen beim Transport besondere Aufmerksamkeit. Bei Medikamenten muss vorgesorgt werden. Das alles ist aber kein Grund, auf Ihre Lieblingskleidung zu verzichten. Schränken Sie sich nicht ein, legen Sie Ihren Fokus lieber auf die Lösungsmöglichkeiten. Letztlich geht es doch nicht um den Kofferinhalt, sondern um den Transport des Koffers. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die die einzelnen Verkehrsmittel bieten. Eine offene Kommunikation und die aktive Nachfrage helfen Ihnen dabei.

Bedenken Sie auch, dass manche Gegenstände, die Sie vielleicht benötigen, an Bord z.B. eines Flugzeugs nicht erlaubt sind wie etwa Pflasterentferner oder Scheren. Sorgen Sie hier vor. Klären Sie diese Themen im Vorfeld.

Wichtig ist auch die Lagerung der Medizinprodukte. Einige Hilfsmittel sollten keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.



DIE NOTFALLTASCHE UND DER NOTFALLPLAN

„Es könnte aber doch etwas schiefgehen.“
Ja, kann es. Aber auch darauf können Sie sich vorbereiten.

Machen Sie sich einen „Was wäre, wenn“-Plan. Packen Sie eine Notfalltasche. Dann sind Sie gut auf alle unvorhergesehenen Situationen vorbereitet. Ihre Notfalltasche für die Reise sollte immer griffbereit sein, also unbedingt im Handgepäck transportieren. In die Notfalltasche gehören auch Ihre Hilfsmittel.

Die Empfehlung ist, so viele Hilfsmittel einzupacken, um drei Tage überbrücken zu können, etwa bei einer Flugreise, falls Ihr Gepäck verloren geht.



Ausreichend Inkontinenzeinlagen
für den Wechsel

Feuchte Tücher
zum Frischmachen

Einweg-Toilettenauflage
oder Papiersitze

Desinfektionstücher

Geruchsneutralisierender Beutel
für gebrauchte Hilfsmittel

Ersatzwäsche

WAS GEHÖRT IN DIE
NOTFALLTASCHE?

WAS BEINHALTET EIN NOTFALLPLAN?

Ihr Notfallplan muss zu Ihnen passen.
Überlegen Sie sich also, was für Sie persönlich
wichtig sein kann. Gehen Sie alles gedanklich
durch. Beziehen Sie Ihre Reiseroute und
Ihren Zielort ein.

Informationen darüber, wo Sie am
Urlaubsort Ersatzprodukte
für Ihre Hilfsmittel erhalten

Kontaktdaten von Ärzt:innen und
Informationen über
Sanitätshäuser und Apotheken

Eine Liste von Toiletten am Urlaubsort
oder entlang Ihrer Reiseroute.
Nutzen Sie hier aktiv die passenden
Toiletten-Apps für Ihr Mobiltelefon.

Hilfreich sind Übersetzungs-Apps,
um Sprachbarrieren zu überwinden,
etwa wenn Sie ein Beratungsgespräch
benötigen oder Fragen zu
Inkontinenzprodukten haben.

Planen Sie die Entsorgung
Ihrer Hilfsmittel ein.

IHR WEG, IHRE
ENTSCHEIDUNG.
AUTO, BAHN,
FLUGZEUG ODER
SCHIFF. SIE LEGEN
FEST, WIE SIE IHRE
REISE GESTALTEN
MÖCHTEN.

REISEN MIT DEM AUTO

Der private PKW bietet viele Vorteile. Sie können problemlos Ihr Gepäck mitnehmen und ganz frei entscheiden, wo und wann Sie anhalten wollen. Der Komfort ist groß und Sie sind selbstbestimmt. Sie können Ihre Route individuell planen und regelmäßig Stopps an Tankstellen oder Rasthäusern mit Toiletten einlegen. Die Tankstelle Ihrer Wahl können Sie bei Google Maps aussuchen. Alles, was Sie brauchen, ist ein Smartphone. Sie können auch GPS einschalten, um nach Tankstellen in Ihrer Umgebung zu suchen. Der ADAC bietet Ihnen eine Übersicht über die Rastplätze auf Ihrer Route. (<http://maps.adac.de>)

Planen Sie ruhig häufiger Pausen ein. Sie denken mit Schrecken an einen Stau? Keine Sorge. Auch dafür gibt es Lösungen. Männer sollten eine Urinflasche griffbereit haben. Und auch für Frauen gibt es tragbare Urinhilfen.

Testen Sie ruhig, welches Urinal sich für Sie gut anfühlt. Eine Empfehlung dabei: Frauen sollten die Anwendung des gewählten Urinals im Vorfeld ein wenig einüben. Sie empfinden das als unangenehm? Scham ist unnötig. Auch Aktivsportlerinnen nutzen solche Urinale. Wenn Sie ein Stoma nutzen, gibt es spezielle Gurtbrücken, die das Sitzen mit Anschnallgurt erleichtern.





REISEN MIT DEM BUS ODER MIT DER BAHN

Busreisen bieten Ihnen inzwischen einigen Komfort. Auf der Fahrt werden auch ausreichend Pausen gemacht. Wenn Sie sich für eine Busreise entscheiden, achten Sie darauf, dass der Bus mit einer Toilette ausgestattet ist. Das ist sehr hilfreich. Erkundigen Sie sich deshalb vorab danach. Und weil es in der Regel eine Sitzplatzzuweisung gibt, scheuen Sie sich nicht, beim Reiseanbieter nach einem Sitzplatz in der Nähe der Toilette zu fragen. Der Bus bietet auch ausreichend Platz für das Gepäck. Je nachdem, wie viel Gepäck Sie haben, sollten Sie aber vor Reiseantritt mit dem Reiseanbieter den Transport klären.

Wenn Sie sich für die Bahnreise entscheiden, empfiehlt sich die Reise in der ersten Klasse. Das macht vieles einfacher, denn dann können Sie auch die DB Lounge problemlos nutzen. Reservieren Sie sich für die Reise unbedingt einen Sitzplatz. Buchen Sie Ihr Bahnticket selbst, achten Sie bei der Platzreservierung auf die Lage Ihres Sitzplatzes in der Nähe einer Toilette. Ist eine solche internetbasierte Buchung für Sie schwierig, fragen Sie Ihre Kinder, einen Nachbarn oder Ihre Enkel – bestimmt wird Ihnen gern geholfen. Sollten Sie den Zug über die Ländergrenzen hinweg nutzen, setzen Sie sich vor Ihrer Reise mit den Bahngesellschaften in Verbindung. Nutzen Sie den Mobilitätsservice der Deutschen Bahn.

(<https://www.bahn.de/service/individuelle-reise/barrierefrei>)



REISEN MIT DEM FLUGZEUG

Das Flugzeug scheint auf den ersten Blick eine kleine Herausforderung zu sein. Der Platz für Gepäck ist begrenzt, es gibt den Check-in mit Warteschlangen und Gepäckkontrollen, der Flugplan erfordert Pünktlichkeit, Flugverspätungen sind möglich. All das muss Sie aber nicht abschrecken. Auch bei der Reise über den Wolken kann viel im Vorfeld geplant werden.

Viele Fluggesellschaften bieten Unterstützung an, wenn Sie Ihren Bedarf vorab angeben. Scheuen Sie sich nicht: Das Personal ist geschult und kann Abläufe erleichtern (z. B. Priority-Boarding oder Hilfe beim Check-in).

Diese Unterstützung sollten Sie nutzen. Mit Priority-Status können Sie das Flugzeug vor allen anderen Mitreisenden betreten und können frei von Gedränge Ihren Platz einnehmen. Auch der Check-in kann so deutlich leichter sein.

Wenn Sie Ihren Platz im Flugzeug buchen, oder beim Check-in nach Ihrer Platzwahl gefragt werden, wählen Sie gezielt einen Platz in der Nähe der Toilette. Die Toiletten befinden sich in der Regel im vorderen oder hinteren Bereich des Flugzeugs. Auch ein Gangplatz kann hilfreich sein.





**SIE SIND
NICHT ALLEIN!
TRAUEN SIE SICH
NACH HILFE
ZU FRAGEN!**



MIT GEPÄCK GUT UNTERWEGS

Denken Sie daran: Übergepäck zu buchen ist immer möglich. Nutzen Sie das, Sie haben es sich verdient. Sprechen Sie mit Ihrer Fluggesellschaft und klären Sie mögliche Gebühren im Vorfeld ab. Viele Fluggesellschaften bieten auch die Mitnahme von medizinischem Sondergepäck an, das zusätzlich zu Ihrem eigentlichen Gepäck transportiert wird. Damit sind nicht nur Rollstühle und Gehhilfen gemeint.

Medizinisches Sondergepäck ist im Vorfeld bei den Fluggesellschaften anzumelden. Meist wird von den Fluggesellschaften auch ein Attest gefordert, das dann am Check-in vorzulegen ist. Ein solches Attest erhalten Sie bei Ihrer Ärzt:in.

Was die Mitnahme von Kathetermaterialien betrifft, ist eine Klärung mit der Fluggesellschaft unbedingt wichtig.

Aufgrund der Temperaturen in den Laderäumen ist zu empfehlen, die Kathetermaterialien im Handgepäck zu transportieren. Melden Sie dies deshalb direkt bei der Buchung an, es gelten auch hier besondere Regelungen bei Fluggesellschaften.

Bei der Deutschen Kontinenz Gesellschaft können Sie im Übrigen auch „Hilfsmittelpässe“ für Inkontinenzmaterial anfordern. Auch die Hersteller von Hilfsmitteln bieten solche „Hilfsmittelpässe“ an.

Der Hilfsmittelpass erklärt in mehreren Sprachen, warum der Inhaber auf medizinische Hilfsmittel angewiesen ist. Das erleichtert die Klärung an der Gepäckkontrolle. Es gibt auch einen Stomapass/Stomaausweis.

Wenn Sie Medikamente einnehmen, lassen Sie sich diese in ausreichender Menge verschreiben und nehmen Sie sie mit in das Handgepäck. Behalten Sie diese aber in der Schachtel und im Blister. Prüfen Sie, ob Ihre Medikamente in Ihrem Zielland erlaubt sind. Lassen Sie sich im Zweifel von Ihrer Ärzt:in einen Nachweis ausstellen, dass sie die Medikamente benötigen.

Gehen Sie offen mit Ihren Hilfsmitteln und Medikamenten um. Gerade auch bei den Sicherheitskontrollen.

REISEN MIT LEICHTEM GEPÄCK

Wenn Sie mit leichtem Gepäck reisen wollen, prüfen Sie, ob Sie Ihre Hilfsmittel nicht vorab per Post an Ihr Urlaubsziel versenden können. Nehmen Sie gezielt Kontakt zu Ihrer Unterkunft auf und sprechen Sie diese Möglichkeit an.



REISEN MIT LEICHTEM
GEPÄCK WIRD MÖGLICH,
WENN SIE IHRE HILFS-
MITTEL VORAB PER
POST SCHICKEN

ENDLICH IM HOTEL ANGEKOMMEN

Ob Hotel, Camping, Ferienhaus oder Ferienwohnung. Sie müssen sich wohlfühlen. Gewöhnen Sie sich deshalb erst einmal an die neue Umgebung. Um das zu erleichtern, können Sie sich schon im Vorfeld die Umgebung ansehen. Das Internet macht es möglich.

Damit Sie sich von Anfang an wohlfühlen, können Ihnen diese Tipps helfen:

- Nehmen Sie eine wasserdichte Bettauflage mit. Das erspart so manche Unannehmlichkeit.
- Barrierearmut ist wichtig. Zu empfehlen ist ein Zimmer in der Nähe des Aufzugs. Vielleicht gibt es auch eine bodentiefe Dusche.
- Klären Sie mit dem Hotel diskrete Entsorgungsmöglichkeiten Ihrer Inkontinenzmaterialien.
- Fragen Sie vorab nach einem Wäscheservice oder Waschmöglichkeiten.
- Fragen Sie nach einem Kühlschrank im Zimmer, falls Sie bestimmte Medikamente oder Hilfsmittel kühl lagern.





**GUT VORBEREITET.
SICHER UNTERWEGS.
ENTSPANNT ERHOLEN.**

PERFEKTE URLAUBSTAGE DANK TOILETTEN-APPS

Das Auffinden einer geeigneten Toilette muss nicht Ihre Gedanken bestimmen. Nutzen Sie stattdessen praktische Toiletten-Apps, die Ihnen unterwegs schnell passende Einrichtungen anzeigen.

Wenn Sie einen Euro-WC-Schlüssel verwenden möchten, müssen Sie Ihre Berechtigung nachweisen. Als Nachweis gilt in der Regel der deutsche Schwerbehindertenausweis, sofern er die Merkzeichen aG, B, H, BL oder G (ab einem GdB von 70) enthält. In vielen Fällen wird auch ein ärztliches Attest akzeptiert.

wheelmap.org oder
WheelMate App

HandicapX App

WC-Finder App

Toiletten Scout

WC-Euroschlüssel



ERLEBEN SIE
IHRE REISE — GANZ
UNBESCHWERT

AUCH AUF SPORT MÜSSEN SIE IM URLAUB NICHT VERZICHTEN

Sie wollen Sport treiben, trauen sich aber nicht? Sport und Inkontinenz schließen sich nicht aus. Im Gegenteil. Sport tut gut. Wichtig ist, dass Sie sich auf Ihre Hilfsmittel verlassen können. Und natürlich: manche Sportarten sind besser bei Inkontinenz als andere. Gut beraten sind Sie mit:

Fahrrad fahren

Joggen, Walken, Wandern

Yoga, Pilates, Gymnastik

Schwimmen



**UNBESCHWERT
INS WASSER — MIT
SPEZIELLER
BADEMODE**



WOHLFÜHLEN IM ALLTAG

Sie können viel für Ihr Wohlbefinden tun. Einfach weniger trinken? Keine gute Idee! Trinken Sie ausreichend Wasser. Wenn Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme reduzieren, führt das zu konzentriertem Urin. Das kann den Harndrang sogar steigern und es kann Infektionen begünstigen.

Alkoholische Getränke, Schwarztee und Kaffee regen die Harnproduktion an. Deshalb empfiehlt sich ein maßvoller Genuss.

Fragen Sie nach der Wasserqualität vor Ort. Sollten Sie Zweifel an der Wasserqualität haben, greifen Sie lieber zu Wasser in der Flasche. Wasser, Veränderungen des Essens und Klimaveränderungen können die Verdauung durcheinanderbringen. Stellen Sie deshalb eine kleine Reiseapotheke zusammen.

Wählen Sie auf Ihrer Reise bequeme Kleidung im Zwiebellook, so sind Sie auf alle Temperaturen vorbereitet. Und ja: auch bequem kann schick und elegant sein.

Achten Sie auf hautfreundliche Kleidung aus atmungsaktiven Materialien, die Feuchtigkeit gut aufnehmen. Elastische Bündchen oder Reißverschlüsse erleichtern es, sich umzuziehen oder Inkontinenzprodukte zu wechseln.



Auch beim Gebrauch von Urinalen oder Urinflaschen kann praktische Kleidung den Alltag deutlich erleichtern. Wählen Sie Muster und dunklere Farbtöne, dann fallen mögliche Feuchtigkeitsflecken weniger auf.

Inkontinenz-Unterwäsche kann hilfreich sein, weil sie effektiven Schutz bietet und diskret unter der Kleidung getragen werden kann.

Fragen Sie Ihre Ärzt:in und ggf. auch Ihre Stomatherapeut:in danach.

**Und denken Sie an Ihre Notfalltasche:
Sie können also ganz beruhigt sein.**



UND DANN IST ES DOCH PASSIERT

Sie haben an alles gedacht und alles vorbereitet. Und dann kam es doch: das Inkontinenz-Erlebnis. Ihre Kleidung ist nass.

Egal! Sie sind doch vorbereitet: bewahren Sie also Ruhe, Ihre Wechselkleidung und ausreichend Inkontinenzmaterial haben Sie dabei.

Ihre Notfalltasche ist an Ihrer Seite.

Damit können Sie sich schnell wieder frisch machen. Hätten Sie den Orangensaft verschüttet, wären Sie im Grunde in der gleichen Situation.



//

**ALSO:
GENIEßEN SIE
IHRE REISE!**

WIR SIND FÜR SIE DA!

Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft bietet Kontakt zu über **1000 Ärzt:innen**, von denen die meisten als ärztliche Beratungsstellen anerkannt sind.

Darüber hinaus finden Sie hier auch die Kontakte zu den zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentren. Die Zertifizierung der Kontinenz- und Beckenbodenzentren erfolgt in einem Verfahren durch die Deutsche Kontinenz Gesellschaft (DKG), die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG), die Deutsche Gesellschaft für Koloproktologie (DGK) gemeinsam mit der Chirurgischen Arbeitsgemeinschaft für Coloproktologie (CACP), der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV) und der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU).

Außerdem finden Sie bei der Deutschen Kontinenz Gesellschaft die zertifizierten Zentren für Interstitielle Zystitis, die die Deutsche Kontinenz Gesellschaft (DKG) gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft e.V. für Urologie (DGU) zertifiziert.

Auf unserer Website können Sie sich in Ruhe über Inkontinenz informieren.

www.kontinenz-gesellschaft.de



**SPEZIALISIERTE
EXPERT:INNEN FINDEN SIE
IN DER EXPERTENSUCHE DER
DEUTSCHEN KONTINENZ
GESELLSCHAFT**

WWW.KONTINENZ-GESELLSCHAFT.DE

WER STEHT HINTER DER DEUTSCHEN KONTINENZ GESELLSCHAFT E.V.?

Mitglieder der Deutschen Kontinenz Gesellschaft sind Ärzt:innen, Pflegefachpersonen, Hebammen, Physiotherapeut:innen und Apotheker:innen. Förderer sind vor allem Unternehmen, die besondere Erfahrungen auf den Gebieten der Inkontinenz-Diagnose und Behandlung sowie bei der Versorgung Betroffener mit Heil- und Hilfsmitteln haben.

VORSTAND

1. Vorsitzender
Univ.-Prof. Dr. med. Andreas Wiedemann
Chefarzt Klinik für Urologie
Ev. Krankenhaus Witten GmbH
Pferdebachstraße 27
58455 Witten

2. Vorsitzende
Univ.-Prof. Dr. med. Christl Reisenauer
Leitende Ärztin der Sektion Urogynäkologie
Universitäts-Frauenklinik Tübingen
Calwerstr. 7
72076 Tübingen

Schatzmeister
Univ.-Prof. Dr. med. Werner Kneist
Direktor der Klinik für Allgemein-,
Viszeral- und Thoraxchirurgie
Klinikum Darmstadt GmbH
Grafenstraße 9
64283 Darmstadt

GESCHÄFTSSTELLE

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
Friedrichstraße 15
60323 Frankfurt am Main
Tel. 069-795 88 393
info@kontinenz-gesellschaft.de

WEITERE ADRESSEN

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
www.kontinenz-gesellschaft.de

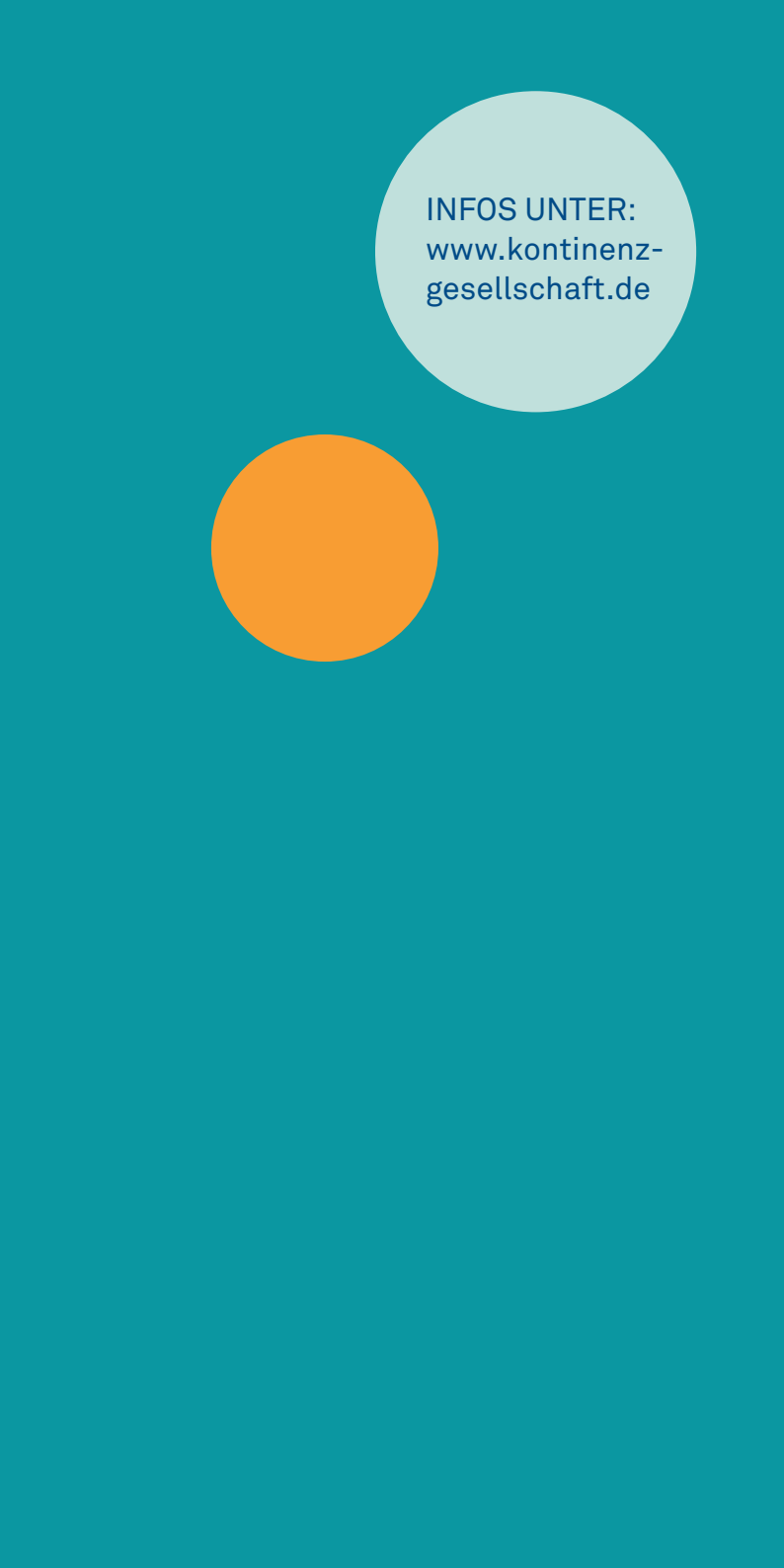
Inkontinenz Selbsthilfe e.V.
www.inkontinenz-selbsthilfe.com

World Federation of Incontinence and
Pelvic Problems (WFIPP)
www.supportincontinence.org
www.wfipp.org

Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie,
Geburtshilfe, Urologie, Proktologie
(AG GGUP) im Deutschen Verband für
Physiotherapie ZVK e.V.
www.ag-ggup.de

FOTONACHWEISE

Stockfotos © Adobe Stock
Stockfotos © Shutterstock



INFOS UNTER:
[www.kontinenz-
gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)