

## Stromstöße können gegen Inkontinenz helfen

13.11.2013, 14:57 Uhr | dpa-tmn, dpa-tmn



Inkontinenz muss man nicht hinnehmen. Die Behandlungsmethoden sind gut.  
(Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

"Wo ist die nächste Toilette?" oder "Bloß nicht lachen, sonst geht was daneben": Diese Gedanken sind bei Betroffenen mit [Inkontinenz](#) vorherrschend. Die Angst vor peinlichen Situationen wächst und schränkt den Alltag stark ein. Doch Inkontinenz im Alter kann behandelt werden. Die 63-jährige Roswitha Gräble erzählt, was gegen ihre Blasenschwäche geholfen hat.

### Blasenschwäche schon mit 48 Jahren

Irgendwann hat Roswitha Gräble darauf geachtet, sich im Café oder Restaurant immer ganz nach außen zu setzen. "Um schnell aufs Klo gehen zu können", erzählt die 63-Jährige. Ins Kino ging sie dagegen gar nicht mehr. Bei der gelernten Kinderkrankenschwester fing die Blasenschwäche früh an: 48 war sie, als sie zum ersten Mal merkte, dass sie den Harn nicht mehr halten kann. Bis sie sich ihrem Hausarzt anvertraute, verging ein weiteres Jahr. "Ich dachte erst mal, das sei normal und hab mir selbst Einlagen gekauft."

Das sei nicht ungewöhnlich, sagt Daniela Schultz-Lampel, Leiterin des Kontinenz-Zentrums Südwest: "Viele denken: 'Da kann man ja doch nichts machen'." Es sei zwar normal, dass die Kontrolle über die Blase mit dem Alter nachlässt. Inkontinent sei man deshalb aber noch lange nicht.

### Betroffene greifen zu Einlagen statt zum Arzt zu gehen

Trotzdem zögern viele den Gang zum Arzt hinaus - aus Scham und Angst. "Es wird sich einfach was in die Unterhose gelegt", sagt Angelika Sonnenberg, Fachkraft für Kontinenz im Krankenhaus Köln-Hohenlind und Leiterin einer Selbsthilfegruppe. Zum Gynäkologen oder Urologen zu gehen, sei aber der wichtigste Schritt: Denn erst dann wird klar, ob es sich überhaupt um eine Inkontinenz handelt - und nicht etwa ein Harnwegsinfekt dahintersteckt. Außerdem ist es für die Behandlung wichtig zu wissen, um welche Art von Inkontinenz es sich handelt.

### Husten und Niesen können peinlich werden

Typisch ist bei Senioren die überaktive Blase: "Das heißt, die Zeit zwischen dem ersten Harndrang und dem Gang zur Toilette wird immer kürzer", sagt Schultz-Lampel. Manche schaffen es gar nicht mehr rechtzeitig. Vor allem Frauen leiden außerdem oft unter einer Belastungsinkontinenz. Dabei verlieren sie den Urin tröpfchenweise beim Husten, Niesen oder Heben. Häufig haben dann Schwangerschaften oder die hormonelle Umstellung während der

Wechseljahre die Beckenbodenmuskulatur geschwächt. Je nach Form der Inkontinenz können auch Medikamente helfen, die den Harndrang unterdrücken.

## **Beckenbodentraining lindert Beschwerden**

Dem Beckenboden kommt bei der Behandlung von Inkontinenz eine entscheidende Rolle zu: Die Platte aus Muskeln und Bindegewebe schließt das Becken nach unten ab, stützt die Eingeweide und umschließt die Harnröhre. Gezieltes Training kann die schlaffe Muskelpartie wieder kräftigen. So hat auch Roswitha Gräble das Problem in den Griff bekommen: Sie kombinierte die Gymnastik mit einem Biofeedbackgerät, bei dem eine Vaginalsonde eingeführt wird.

## **Stromstöße gegen den Harndrang**

Das Gerät gibt in einem bestimmten Zeitabstand leichte Stromstöße ab, woraufhin sich die Muskeln zusammenziehen. "Viele Ältere sind dem gegenüber skeptisch, aber es kann helfen, überhaupt zu spüren, wo der Beckenboden liegt", sagt Sonnenberg. Aber auch ohne Gerät bringen die Übungen meist eine spürbare Verbesserung. Wichtig ist, dass Betroffene durch gut ausgebildete Physiotherapeuten angeleitet werden. Eine Liste findet sich beispielsweise online bei der Arbeitsgemeinschaft für Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie (AG GGUP).

Entscheidend ist es, die Übungen regelmäßig zu machen - ein Leben lang. "Ich erledige das an der roten Ampel, beim Fernsehen oder beim Einkaufen", erzählt Gräble. Bei den Übungen geht es darum, die betreffende Muskelpartie anzuspannen und wieder lockerzulassen. Nachlässigkeit rächt sich sofort: Lässt sie das Training einmal schleifen, meldet sich die Inkontinenz sofort zurück.

## **In der Apotheke beraten lassen**

Im Alltag kann es helfen, spezielle Inkontinenzvorlagen zu tragen. Sie können etwa 500 bis 600 Milliliter Urin auffangen - das ist eine ganze Menge. "Nicht einfach selbst in die Drogerie gehen und sich was kaufen", rät Schultz-Lampel. Besser sei, sich in der Apotheke oder im Sanitätshaus beraten zu lassen. Denn dort sei die Auswahl größer, und es lasse sich leichter das passende Modell finden. Wichtig ist außerdem: Die Hilfsmittel müssen nicht selbst bezahlt, sondern können auf Rezept verordnet werden. Die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung.

## **Kondomurinale helfen Männern mit Inkontinenz**

Für Männer gibt es ebenfalls spezielle Einlagen. Eine andere Möglichkeit stellen sogenannte Kondomurinale dar. Sie sind aus Silikon, sehen aus wie ein herkömmliches Kondom, haben aber eine Öffnung: "Dort kann man einen Beutel anschließen, der den Urin auffängt" erklärt Sonnenberg. Der Beutel kann ebenfalls 500 bis 600 Milliliter Flüssigkeit auffangen und wird unauffällig an Ober- oder Unterschenkel befestigt. Viele Männer leiden nach einer Prostata-OP oder aufgrund einer gutartigen Vergrößerung des Organs an Inkontinenz.

## **Auch die Sexualität leidet**

Ein besonders heikler Punkt bei Inkontinenz ist die Sexualität in der Partnerschaft. "Bei vielen wenden sich die Partner ab", weiß Gräble aus Erfahrung. Das muss aber nicht sein, es gibt unter anderem Unterwäsche mit Einlagen, die sehr unauffällig sind und sich waschen lassen. Oder saugfähiges Material, das unter das Bettlaken gelegt werden kann. Die Scham, mit dem Partner zu reden, ist laut Sonnenberg trotzdem groß. Mut machen können Betroffenen in diesem Fall Selbsthilfegruppen.

Ob Hilfsmittel, Beckenbodengymnastik oder Medikamente: Jeder muss für sich selbst den besten Weg finden, um mit einer Inkontinenz zurechtzukommen. "Die eine Wunderpille gibt es nicht", sagt Sonnenberg. In den seltensten Fällen sei es aber zu spät, um noch etwas ändern zu können.