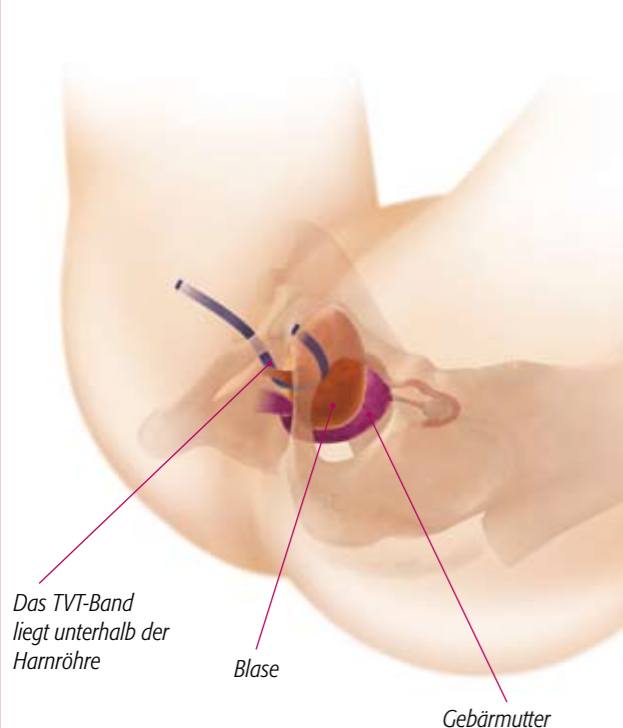


# Inkontinenz gezielt behandeln

Die grosse Freiheit beim Reisen – wer an Blasenschwäche leidet, tut sich schwer damit. Unterwegs ist die Hygiene noch aufwändiger. Auf die Ferienstimmung schlägt Inkontinenz oft auch. Tipps für nachhaltige Lösungen.

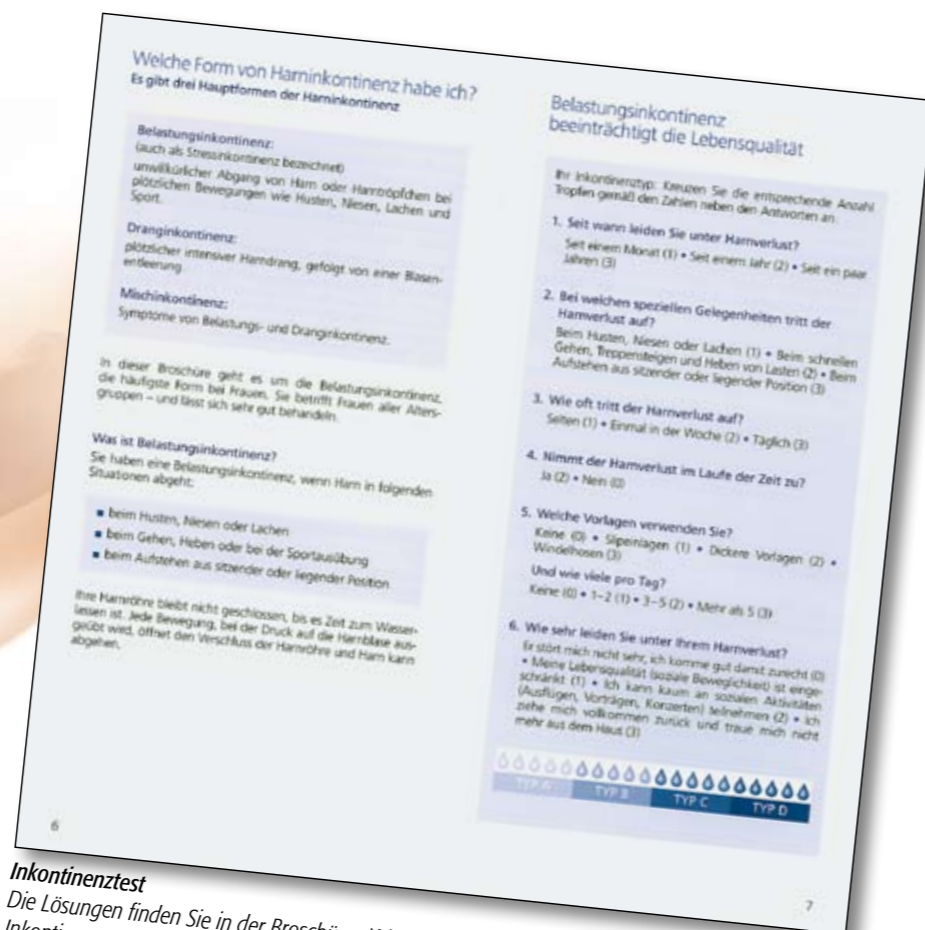
Sibylle Hänni/Claudia Sedioli



Das TVT-Band liegt unterhalb der Harnröhre

Blase

Gebärmutter



## Inkontinenztest

Die Lösungen finden Sie in der Broschüre «Wirkungsvolle Hilfe bei Inkontinenz» (siehe Kasten am Schluss) oder auf [www.astrea.ch](http://www.astrea.ch).

Rund 400 000 Menschen leiden in der Schweiz an Inkontinenz, schätzt die Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche. Ganz genau sind die Angaben wohl nicht: Viele Betroffene reden nicht über den unwillkürlichen Harnverlust, nehmen ihn als «Frauenübel» in Kauf. Frauen sind zwar häufiger betroffen, aber auch Männer können zum Beispiel in Folge eines Unterleibseingriffes daran leiden. Mit dem Alter nimmt Blasenschwäche zu: Ca. 7% der über 65-jährigen Männer und rund 15% der Frauen sind inkontinent.

## Viele Betroffene arrangieren sich

Oft beginnt Inkontinenz schleichend, die Betroffenen arrangieren sich anfangs damit. Wann der Leidensdruck als zu gross empfunden wird, dass Patientinnen und Patienten Hilfe suchen, ist individuell unterschiedlich. Spezielle Vorlagen oder Windelhosen bieten zwar die Möglichkeit, selbst mit dem Problem umzugehen, stellen aber auch erhöhte Anforderun-

gen an die Körperpflege. Wie die Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche erklärt, ist der Hautschutz bei Inkontinenz besonders wichtig: Längerer Kontakt mit feucht-warmen Einlagen oder feuchter Kleidung und Desinfektionsmitteln oder Deodorantien, die für die Hygiene eingesetzt werden, könnten die Haut angreifen und zu Hautschäden und Geschwürbildungen führen. Speziell gefährdet seien ältere Menschen, deren Haut dünner, empfindlicher und trockener ist.

## Erhöhte Anforderungen an Hygiene

Grundsätzlich im Sommer bei höheren Temperaturen und leichter Kleidung und speziell auf Reisen können sich die Unannehmlichkeiten einer Inkontinenz noch verstärken. Weniger zu trinken, ist keine Lösung: Bei Wärme und beispielsweise auf Flugreisen braucht der Körper genug Flüssigkeit. Zudem sollten auch unterwegs Einlagen oder andere Hygieneartikel immer griffbereit sein.



## Blasenschwäche ist nicht einfach Schicksal

Mittlerweile gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die das Problem nachhaltig lösen. Neue Methoden sind nur noch mit minimalinvasiven Eingriffen verbunden.

Interview mit Prof. Dr. med. Gabriel Schär, Chefarzt Frauenklinik am Kantonsspital Aarau

**astrea: Wie muss eine Frau vorgehen, wenn sie an einer Blasenschwäche leidet?**  
Prof. Dr. med. Gabriel Schär: Scheuen Sie sich nicht, das Problem mit ihrem Hausarzt oder Gynäkologen zu besprechen. Da es heute für alle Formen der Inkontinenz wirksame Behandlungen gibt, können die betroffenen Frauen davon ausgehen, dass ihnen geholfen werden kann und dass das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin Hilfe bringen wird.

## Gibt es verschiedene Formen von Blasenschwäche?

Die häufigste Form ist die Belastungsincontinenz, bei welcher bei körperlicher Belastung, wie beim Sport, Springen, Husten oder Lachen, eine Urininkontinenz auftritt. Zweithäufigste Form ist die überaktive Blase mit Harndrang tagsüber, allenfalls aber auch nachts. Hie und da kommen die beiden Formen kombiniert vor, wobei wir dann von einer Mischincontinenz sprechen.

## Welche Behandlungen stehen zur Verfügung, damit die Blase wieder kontrolliert werden kann?

Bei Belastungsincontinenz ist die erste Behandlungsform praktisch immer die physiotherapeutisch angeleitete Beckenbodenstärkung. Neben dem Muskeltraining wird auch das richtige Verhalten bei Turnen, Lasten heben oder Niesen angeleitet. Tritt keine Besserung ein, kann eine Operation mittels einer unter die Harnröhre gelegten Schlinge durchgeführt werden.

Bei der überaktiven Blase geht es darum, dem Harndrang nicht zu schnell nachzugeben, die Blasenkapazität zu erhöhen und die Trinkmenge zu vergrössern. Meistens wird dies mit Medikamenten unterstützt, welche die Blasenmuskulatur beruhigen. Beckenbodenphysiotherapie kann auch hier hilfreich sein.

## In welchem Fall hilft ein minimalinvasiver Eingriff?

Die Belastungsincontinenz kann mit einer Schlingenoperation (TVT) behandelt werden.

Dabei wird mit einem kurzen Spitalaufenthalt von zwei bis drei Tagen in einer Operation von 30–40 Minuten ein Band unter die Harnröhre eingelegt, welches die Harnröhre so stabilisiert, dass sie bei körperlicher Belastung kontinent sein kann. Als weitere Möglichkeit gibt es die Injektionstherapie. Ein Hydrogel wird bei einer lokalen Betäubung in die Wand der Harnröhre gespritzt, bis der Verschlussmechanismus wieder dauerhaft funktioniert.

## Wie hoch ist die Erfolgsquote dieser Eingriffe?

Bei TVT sind 80% der operierten Frauen komplett kontinent. Die Zufriedenheitsquote liegt bei hohen 95%. Bei der Harnröhreninjektion mit Hydrogel zeigen 90% einen deutlichen Rückgang der Inkontinenz und eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität.

## Beckenbodentraining nur vorübergehend hilfreich

**Fabienne W.:** «Ich habe mich lange nicht getraut, meine Inkontinenz beim Husten und Niesen meiner Ärztin zu schildern. Dank einer Freundin habe ich mich überwunden, ärztliche Hilfe aufzusuchen. Nach zwei Jahren Beckenbodenphysiotherapie hat die Wirkung wieder nachgelassen und ich habe mich gemeinsam mit meinem Arzt für eine Inkontinenzschlinge entschieden. Ich bin froh, dass ich diesen Eingriff durchführen liess. Ich fühle mich wohl, leistungsfähig und bewege mich wieder frei unter Mitmenschen.»

## Blase jetzt fast immer im Griff

**Brigitte V.:** «Vor 15 Jahren hatte ich eine Inkontinenzoperation, bei welcher meine Harnröhre und Blase angehoben wurden. Zuerst war das Resultat sehr gut, und ich konnte mich einer vollständigen Kontinenz erfreuen. Nach etwa 10 Jahren kam die Inkontinenz beim Husten wieder zurück. Der Gynäkologe empfahl mir eine Injektion unter die Harnröhrenschleimhaut. Damit ist meine Lebensqualität wieder deutlich gestiegen. Ich bin zwar nicht 100%-ig kontinent, aber habe meine Blase in fast allen täglichen Situationen so im Griff, dass ich mich uneingeschränkt bewegen und das Leben geniessen kann.»

## Weitere Informationen:



Die Broschüre «Wirkungsvolle Hilfe bei Inkontinenz» der Firma Johnson & Johnson informiert umfassend über Diagnosestellung und Behandlung von Blasenschwäche.

Sie liegt auf in Ihrer Apotheke oder ist kostenlos zu bestellen unter:

**Johnson & Johnson Medical**  
Tel. 056 417 33 33  
Fax 056 417 35 75  
info@gynecare.ch

Umfassendes Informationsmaterial bietet auch die Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche an. Bestellmöglichkeiten und Infos auf:

[www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch)