

Inkontinenz



Den Beckenboden im Alltag stärken

Meistens passiert es ungewollt beim Lachen, Husten oder ruckartigen Bewegungen: unkontrolliert geht mehr oder weniger Urin ab. Viele Betroffene schämen sich, verschweigen selbst ihrem Partner diese vermeintliche Schwäche oder trauen sich aus Angst vor einem „Malheur“ gar nicht mehr aus dem Haus. Meist lässt sich das Problem jedoch gut behandeln oder schon mit einfachen Übungen effektiv gegensteuern. „Harninkontinenz tritt häufig nach einer Schwangerschaft oder mit fortschreitendem Alter auf“, berichtet Dr. Michael Stephan-Odenthal, Urologe und Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH. „Oft stellen wir aber auch einen Zusammenhang mit Übergewicht oder schwerer körperlicher Arbeit fest.“ Um herauszufinden, welche Ursachen dem ungewollten Urinverlust zugrunde liegen, führen Urologen zunächst mittels körperlicher Untersuchung, Urinanalyse und Ultraschall eine Basisuntersuchung des Harntrakts durch. Nach der Diagnose leiten Urologen dann gezielt Therapiemaßnahmen ein. Dabei gilt, grundsätzlich zwischen den verschiedenen Formen einer Harninkontinenz zu unterscheiden.

Gezieltes Beckenbodentraining trägt dazu bei, die Beschwerden einzudämmen und ihnen vorzubeugen. Oft reichen kleine Übungen, die sich ganz diskret nebenbei durchführen lassen, zur Stärkung des Beckenbodens aus. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Muskeln trainiert werden sollen, können Sie sich einfach vorstellen, Sie würden den Urinstrahl kurz unterbrechen. Allerdings sollten Sie dies nur tun, wenn Sie gerade nicht auf der Toilette sitzen, da durch das Zurückhalten des Strahls Bakterien zurückfließen können, die Infektionen begünstigen. Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl des „Anhaltens“ und spannen Sie Ihren Beckenboden mehrmals kurz an, um ihn danach bewusst wieder locker zu lassen. Führen Sie diese Übung mehrmals am Tag und in verschiedenen Positionen (stehend, gehend, liegend und sitzend) durch. Wer trotz regelmäßigen Trainings die Kontrolle über seinen Harndrang verliert, sollte ungeachtet aller Scham einen Urologen aufsuchen. „Inkontinenz ist kein unabänderliches Schicksal, sondern lässt sich fast immer erfolgreich behandeln“, betont Dr. Stephan-Odenthal.

**Weitere Infos unter: www.urologen-nrw.de,
www.inkontinenz-selbsthilfe.com**