

## **Inkontinenz: nicht warten, sondern handeln**

### **Dunkelziffer beim Tabuthema hoch**

**Köln, Februar 2015** Unter der Volkskrankheit Inkontinenz leidet nach Schätzungen etwa jeder Zehnte – die Dunkelziffer ist jedoch höher. Jüngsten Befragungen der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft nach, gehen 60 Prozent der Betroffenen nicht zum Arzt. Dabei empfiehlt sich bereits bei ersten Anzeichen von Blasenschwäche ein Gang zum Urologen. Denn bei dieser Erkrankung verbleibt Restharn in der Blase, der Bakterien einen guten Nährboden bietet und zu schmerzhaften Entzündungen führen kann. Bei Männern ist der Gang zum Urologen zusätzlich wichtig, um die gutartige Prostatavergrößerung von einem möglichen Prostatakrebs abzugrenzen. Beide Erkrankungen können nämlich zu Inkontinenz führen. Darauf weist das nordrheinische Ärztenetzwerk, die Uro-GmbH Nordrhein, hin.

### **Frauen: Belastungsinkontinenz tritt auch bei jüngeren auf**

Frauen leiden zwei- bis viermal häufiger unter Blasenschwäche als Männer. Neben einer überaktive Blase oder Nierenerkrankungen, die bei beiden Geschlechtern gleichermaßen zu krankhaftem Harndrang führen, verursachen bei Frauen häufig Harnwegs- oder Blaseninfektionen die Inkontinenz. Zudem leiden Frauen vermehrt unter der sogenannten Belastungsinkontinenz, darunter auch viele jüngere. „Hier geht Urin beim Husten, Lachen, Niesen, Aufstehen mit voller Blase, beim Sport, Heben, also bei körperlicher Belastung ab“, erklärt Urologe Dr. Reinhold Schaefer vom Ärztenetzwerk. „Der Schließmechanismus der Harnröhre funktioniert nicht zuverlässig.“ Ursache ist meist ein schwacher Beckenboden. Dieser ist bei Frauen per se schwächer ausgeprägt, Schwangerschaften und Geburten tun ihr übriges.

---

#### **Pressekontakt**

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf  
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 – fax: 05085-98 171-01

#### **Direktkontakt**

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln  
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

## **Männer: Inkontinenz kann Zeichen für Prostatakrebs sein**

Bei Männern hingegen ist die sogenannte Drang-Inkontinenz die häufigste Art der Inkontinenz. Durch ein nicht zu steuerndes Zusammenziehen des Blasenmuskels kommt es dann zu unfreiwilligem Urinverlust. Was viele nicht wissen: Beginnende Inkontinenz kann ein Hinweis auf eine gutartige Prostatavergrößerung, im schlimmsten Fall aber auch auf ein Prostatakarzinom sein. „Bei einer Vergrößerung der Prostata drückt diese auf die Harnblase und stört die Blasenentleerung. Unbehandelt kann das schwerwiegende Folgen wie Infektionen oder Nierenversagen nach sich ziehen“, bekräftigt Dr. Schaefer. Für die Behandlung ist es sinnvoll, eine Flüssigkeitsbilanz, das sogenannte Miktionsprotokoll, für zwei bis drei Wochen zu führen. Zudem gibt eine Urinanalyse Hinweise auf mögliche Nierenerkrankungen.

Inkontinenz kann in den meisten Fällen therapiert und oft sogar geheilt werden. „Für eine Behandlung ist es nie zu spät“, appelliert Dr. Schaefer an Betroffene. „In allen Fällen ist das Gespräch zwischen Arzt und Patient über Verlauf und Grad der Erkrankung wichtiger Wegbereiter für Therapie und Heilung.“ Experten empfehlen darüber hinaus Übungen wie regelmäßiges Beckenbodentraining zur Stärkung des Blasen-schließmuskels – für Frauen und Männer. Frauen mit Belastungsinkontinenz sollten grundsätzlich lieber auf Joggen verzichten, da die erschütternden Bewegungen den Beckenboden strapazieren.

Weitere Informationen unter: [www.urologen-nrw.de](http://www.urologen-nrw.de)

---

### **Pressekontakt**

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf  
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 – fax: 05085-98 171-01

### **Direktkontakt**

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln  
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65