

## Inkontinenz: Wenig Trinken ist keine Lösung

**Köln, Mai 2015.** Mehr als fünf Millionen Deutsche quälen sich mit leichter bis schwerer Blasenschwäche, also Inkontinenz. Bei Betroffenen schwingt, wenn sie unterwegs sind, immer auch die Angst mit, plötzlich zur Toilette zu müssen. Viele Betroffene versuchen deshalb so wenig wie möglich zu trinken. Wer jedoch aus Angst vor Inkontinenz zu wenig trinkt, begünstigt sogar den Harndrang. Darauf weist die Uro-GmbH Nordrhein, ein Zusammenschluss niedergelassener Urologen, hin.

„Wer seine Nieren nicht mit ausreichend Flüssigkeit versorgt, muss öfter zur Toilette“, sagt Dr. Reinhold Schaefer von der Uro-GmbH. „Nieren produzieren bei Flüssigkeitsmangel einen hoch konzentrierten Urin, der die Blase reizt und den Harndrang verstärkt.“ Zudem leistet dieses Verhalten Harnwegsinfekten Vorschub, denn Nieren und Blase müssen gespült werden, sonst setzen sich Bakterien fest. Neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr von etwa 1,5 Liter pro Tag raten Urologen Betroffenen, die Ursachen der Blasenschwäche abzuklären. Inkontinenz ist grundsätzlich kein unabwendbares Schicksal, sondern lässt sich durch fachärztliche Betreuung und effektive Behandlungsmethoden therapieren und oft heilen. Dabei baut die Behandlung auf einer umfassenden Klärung der medizinischen Vorgeschichte auf. Auch Urin- und Ultraschall-Untersuchungen spielen für die Diagnose eine wichtige Rolle. „Für die Behandlung ist es sinnvoll, eine Flüssigkeitsbilanz, das sogenannte Miktionsprotokoll für zwei bis drei Wochen zu führen. Zudem gibt eine Urin-Analyse Hinweise auf mögliche Nierenerkrankungen“, weiß Dr. Schaefer. Je nach Art der Erkrankung greifen Urologen auf einfache oder umfassende Therapiemaßnahmen zurück. Beckenbodentraining bietet beispielsweise eine einfache Behandlungsmöglichkeit.

[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