Objekttyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **81 (2003)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.06.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

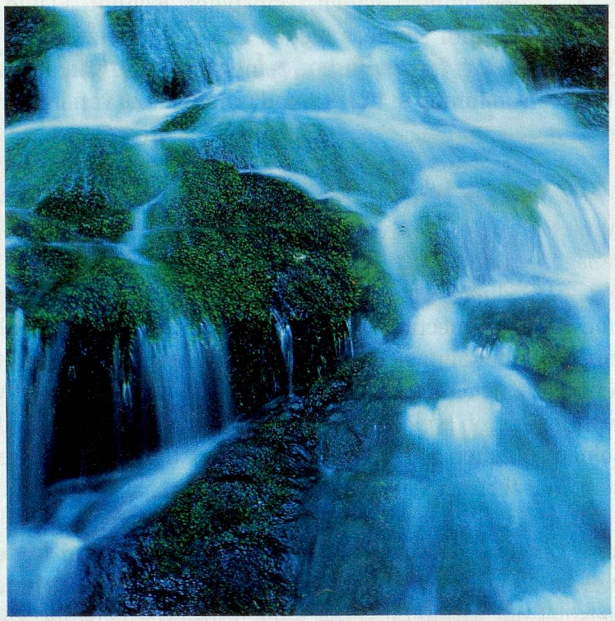
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Zurück ins Leben statt Isolation zu Hause: Es gibt viele Möglichkeiten, mit Inkontinenz umzugehen.

*Von ungewolltem Harnabgang sind in der Schweiz rund 400'000 Menschen betroffen. Dennoch ist dieses Thema meist tabu. Die Betroffenen ziehen sich zurück und versuchen, ihre Probleme zu verstecken. Unnötigerweise – denn mit frühzeitiger, konsequenter Behandlung kann Inkontinenz oft geheilt und in jedem Fall deutlich gelindert werden.*



Was unser Körper alles leistet, merken wir erst, wenn etwas nicht mehr so ganz klappt. So hat unser Hirn normalerweise den Harndrang und das damit verbundene willentliche Ablassen von Wasser bestens unter Kontrolle. Nun kann es aber vorkommen, dass die Beckenbodenmuskeln nicht mehr straff genug sind. Das Resultat ist unfreiwilliger Harnabgang oder Inkontinenz. Die Gründe dafür sind vielfältiger Natur: häufige Schwangerschaften, Übergewicht oder chronische Blasenentzündungen bei Frauen, bei Männern Prostataprobleme.

## Keine Schande

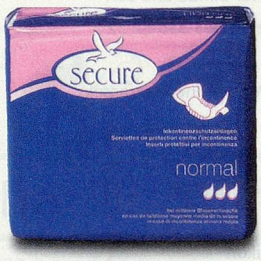
Manchmal kommt es schleichend, manchmal plötzlich: Man muss öfter als üblich auf die Toilette, oder beim Lachen, Husten oder Heben eines schweren Gegenstandes spürt man «es». Inkontinenz ist bei Frauen häufiger und setzt nicht immer, aber eher im höheren Alter ein. Es lohnt sich, schon beim ersten Verdacht einen Arzt aufzusuchen. Dieser kann herausfinden, welches Inkontinenzproblem besteht, und dann die optimale Behandlungsmethode bestimmen. Am häufigsten sind **Stressinkontinenz** (bei körperlicher Belastung, Lachen, Husten, Niesen usw.), **Dranginkontinenz** (unkontrollierter, plötzlicher Harndrang), **Überlaufinkontinenz** (Problem beim kompletten Leeren der Blase) und **Reflexinkontinenz** (unkontrollierbare, völlige Entleerung) oder auch Mischformen.

## Das Leben geniessen

Wer sich helfen lässt, statt sich verschämt zurückzuziehen, kann sein Leben weiterhin nach Lust und Laune gestalten. Neben einer gezielten Therapie, etwa mit Beckenboden- und Blasentraining, können schon kleinere Umstellungen der Lebensgewohnheiten und der Ernährung hilfreich sein.

Zusätzlich wird die Wahl der richtigen, speziell für Inkontinenz entwickelten Hygieneprodukte von Anfang an die Lebensqualität positiv beeinflussen und dafür sorgen, dass Betroffene selbstständig und aktiv bleiben und so ihr Leben geniessen können.

**Mehr Sicherheit, mehr Lebensqualität.**




Eine breite Palette von hilfreichen Produkten für zu Hause und unterwegs bietet Secure.
Alle Secure-Produkte wurden von Fachleuten für verschiedene Inkontinenzgrade entwickelt.
Das Secure-Sortiment umfasst Artikel für Männer und Frauen, von «ultralight» bis «extra», und zusätzlich praktische Ergänzungsprodukte.
Secure-Hygieneartikel gibt es in der Migros.