Hilfe für schwache Blasen

Autor(en): **Kuhn, Karin**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **82 (2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723618

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

Hilfe für schwache Blasen

Die vielen Telefonanfragen zeigten es: Inkontinenz ist ein Problem. Karin Kuhn von der Schweiz. Gesellschaft für Blasenschwäche hat die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema gesammelt.

Werden die verschiedenen Formen von Blasenschwäche alle gleich behandelt?
Nein. Bei den verschiedenen Formen von Blasenschwäche kommen unterschiedliche Therapiekonzepte zum Zuge. Bei der so genannten Dranginkontinenz wird eine andere Behandlung durchgeführt als bei der Stressinkontinenz. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich bei einer Ärztin oder einem Arzt untersuchen zu lassen, damit die richtige Diagnose gestellt und eine optimale Behandlung eingeleitet werden kann.

Wenn ich Gymnastik mache, beim Husten, Niesen, Lachen oder wenn ich beim Wandern abwärts laufe, verliere ich kleine Mengen von Urin. Welche Form von Blasenschwäche ist das?
Die von Ihnen genannten Symptome weisen auf eine Stressinkontinenz hin. Wenn die Beckenbodenmuskulatur und die Schliessmuskeln der Harnröhre beispielsweise durch Schwangerschaften, Geburten oder durch schwere Arbeit geschwächt sind, kann eine Stressinkontinenz auftreten. Plötzlicher Druck der Bauchmuskulatur auf die Harnblase bei körperlicher Anstrengung, beim Husten, Niesen oder Lachen führt in solchen Fällen zu einem spontanen Verlust kleiner Urinmengen.

Wie wird Stressinkontinenz behandelt?
Bei der leichteren Form der Stressinkontinenz werden mit einem Beckenbodentraining gute Erfolge erzielt. Man kann die Übungen unter fachlicher Anleitung, zum Beispiel in der Physiotherapie, lernen. Es kann aber auch mit Kugeln oder Konen trainiert werden. Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz eines Pessars, das erstmals vom Arzt eingelegt und dann je nach Bedarf von der Patientin selbst eingeführt wird. Bei schweren Formen der Stressinkontinenz hilft häufig nur ein operativer Eingriff.

Ich muss bis zu zwanzigmal pro Tag auf die Toilette und leide unter starkem Harndrang. Was kann ich dagegen tun?
Häufige Toilettenbesuche, ein starker, unkontrollierter Harndrang und unwillkürlicher spontaner Urinverlust sind die klassischen Symptome der hyperaktiven Blase, auch Drang- oder Urge-Inkontinenz genannt. Dafür gibt es als Behandlungsmöglichkeit das so genannte Trink- und Blasentraining. Hier lernt man, bei

INSERATE

GARAVENTA LIFTECH

Gewinnen Sie Unabhängigkeit!

- Treppenlifte
- Senkrechtaufzüge
- Hebebühnen

- im Haus
- im Freien

Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst!

GARAVENTA LIFTECH AG
Alte Zugerstrasse 15, CH-6403 Küssnacht
liftech@garaventa.com
www.liftech.ch
Tel. 041 854 78 80
Fax 041 854 78 20
Gratis-Kontakt-Telefon: 0800 80 40 50
Sion 027 203 38 00
Losone 091 791 85 13

☐ Senden Sie mir Unterlagen
☐ Stuhllifte ☐ Plattformlifte ☐ Senkrechtaufzüge
☐ Rufen Sie mich an
Name / Vorname
Adresse
PLZ/Ort
Zeitlupe 4.2004 30.01

Bergferien in Serfaus

Serfaus ist etwas ganz Besonderes, denn im Ort mit den meisten Sonnenstunden Österreichs scheint die Sonne länger als anderswo. Und es hat noch andere Eigenschaften, die man sonst nicht so leicht findet.
Die Ruhe: Es gibt keinerlei Durchgangsverkehr.
Die Lage: Dreiländereck Österreich–Italien–Schweiz, im oberen Inntal.
Urlaub, Sonne, Sport und Erholung auf dem Serfauser Sonnenplateau, wohl eine der schönsten Gegenden Tirols. 1420 m ü. M.

Reiseroute:
Zug–Walenseestrasse–Feldkirch–Arlberg–Landeck–Serfaus

Reisedatum und Preis:
19. bis 26. Juni 2004, 19. Juni bis 3. Juli 2004, 26. Juni bis 3. Juli 2004
8 Tage, **Fr. 745.–**, Fr. 50.– Zuschlag für EZ

Unsere Leistungen:
- Hin- und Rückreise mit komfortablem Reisecar
- Halbpension in ****Sterne-Hotel mit Hallenbad
- 300 m² Wellnessbereich

Reisedokumente:
Alle Reiseteilnehmer benötigen einen ***Pass*** (weniger als 5 Jahre abgelaufen) oder eine ***gültige Identitätskarte.***

Fremdwährung:
Für die Getränke, die nicht inbegriffenen Mahlzeiten und Ihre persönlichen Auslagen empfehlen wir Ihnen, sich vor Antritt der Reise mit ***Euro*** einzudecken.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt in Serfaus!
Verlangen Sie unser Jahresprogramm!
Für allfällige Auskünfte wenden Sie sich bitte an:

Zugerland Reisen AG
General-Guisan-Strasse, Postfach 4864, 6304 Zug
Telefon 041 728 58 68, Telefax 041 728 59 18
www.zugerland-reisen.ch, reisen@zvb.ch

Drangbeschwerden den Gang auf die Toilette hinauszuzögern. In der ersten Trainingswoche gelingt das vielleicht eine Minute lang. Wenn das klappt, kann man in der zweiten Woche auf zwei Minuten steigern und so weiter.

Wichtig ist auch der zweite Schritt, das richtige Trinken. Bevorzugt werden sollten Kräutertees, Wasser und Preiselbeersaft. Diese Getränke enthalten wenig blasenreizende Substanzen.

Wenn möglich sollten Kaffee und Alkohol gemieden werden. Auch kohlensäurehaltige Getränke und Fruchtsäfte können die Blasenbeschwerden durch ihren Säuregehalt verschlimmern. Wichtig ist auch, dass man die Trinkmenge anpasst und etwa zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nimmt.

Zusätzlich wird Ihnen Ihr Arzt in einem solchen Fall je nach Bedarf blasenentspannende Medikamente und lokale Hormone verschreiben. ■

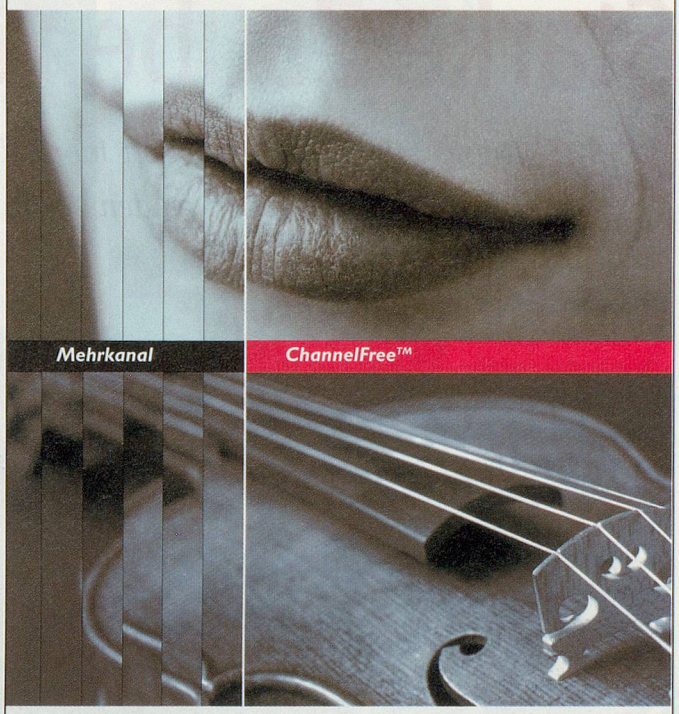
BILD: ZVG

Karin Kuhn: «Es ist wichtig, sich bei Inkontinenz ärztlich untersuchen zu lassen, damit die richtige Therapie gewählt werden kann.»

INSERAT

INSERAT

Die Revolution: Das erste digitale ChannelFree™ HörSystem.



symbio XT
Sie werden verstehen

Ein technologischer Durchbruch zur Weltspitze!

Die Schweizer HörSystem Herstellerin Bernafon hat den weltweit ersten und einzigen digitalen Klangcomputer ohne Einschränkung durch Kanäle und Frequenzbänder entwickelt.

Herkömmliche Mehrkanal-HörSysteme zerlegen die Sprache in ihre Anteile, was die natürliche Struktur der Sprache verändern kann.

Mit ChannelFree™ wird die Sprache als Ganzes übertragen und ihre natürliche Struktur bleibt erhalten.

Das Resultat:
- eine natürliche, homogene Klangwelt ohne Lücken, Überschneidungen und Verzerrungen
- natürliche Wahrnehmung der eigenen Stimme
- Eliminierung störender Pfeifgeräusche
- beste Sprachverständlichkeit in Lärm
- hohe Kommunikationsqualität beim Telefonieren
- benutzergerechte Anpassung

Testen Sie das ChannelFree™-Erlebnis jetzt bei Ihrem Hörgeräte-Akustiker.

Ja, ich will verstehen.

❑ **Senden Sie mir bitte kostenlose Informationen**
❑ **Bitte senden Sie mir eine Liste der Hörakustikgeschäfte aus meiner Region**

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Coupon einsenden an:

Bernafon AG
Morgenstrasse 131
3018 Bern
Telefon 031 998 15 15
Fax 031 998 15 90
E-mail info.schweiz@bernafon.ch
www.bernafon.com

bernafon
Innovative Hearing Solutions

ZL 04/04