Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 5

Artikel: "Darüber" spricht man nicht
Autor: Stettler, Susanne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724361

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Darüber» spricht man

Unfreiwilliger Harnverlust kann die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Doch es gibt keinen Grund für Scham oder Angst: Der Gang zum Arzt ist wichtig – und der Beginn eines neuen Lebensgefühls.

Dass ein Baby seine Blase nicht kontrollieren kann, ist normal und wird von allen akzeptiert. Ganz anders bei Erwachsenen mit denselben Schwierigkeiten: Dafür schämt man sich in der Regel, und gesprochen darüber wird nicht.

Klar ist jedoch, dass viele – vor allem ältere – Menschen darunter leiden und ein gravierendes Problem haben. Wie viele es genau sind, weiss niemand. «Bei Harninkontinenz handelt es sich um ein Tabuthema», erklärt PD Dr. med. André Reitz, Leitender Arzt am Kontinenzzentrum Hirslanden in Zürich. «Verlässliche Zahlen zur Häufigkeit bei Seniorinnen und Senioren wie auch in der übrigen Bevölkerung sind daher nicht vorhanden. Man geht davon aus, dass bis zu zwanzig Prozent der Gesamtbevölkerung an einer Störung der Blasenfunktion und/oder einer Harninkontinenz leiden.»

Bis zu einem Drittel aller zu Hause lebenden Menschen in der zweiten Lebenshälfte – Männer und Frauen – sind betroffen. In Pflegeeinrichtungen sogar häufig weit mehr als die Hälfte aller Bewohnerinnen und Bewohner.

Unfreiwilliger Harnverlust ist aber keine normale Alterserscheinung. André Reitz: «Das Problem muss in jedem Alter abgeklärt und behandelt werden. Auch bei über 80-Jährigen sind die Erfolgsaussichten einer Behandlung der Inkontinenz gut. Für gewöhnlich kann die Blasenkontrolle durch einfache Massnahmen und Behandlungen wiederhergestellt oder zumindest der ungewollte Harnverlust kontrolliert werden.»

Harninkontinenz hat zwei mögliche Ursachen: eine Fehlfunktion der Blase oder eine Schwäche des Verschlussapparates. Mitunter liegen auch beide Ursachen parallel vor. Zudem wird die Blase im Alter häufig überaktiv. Dadurch

nicht

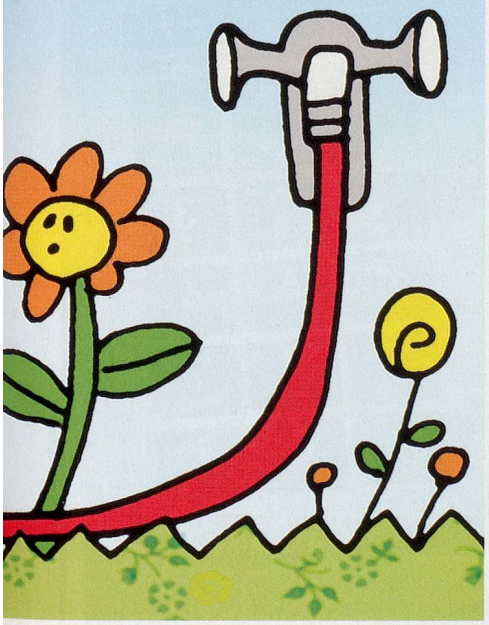

Illustration: dieKLEINERT.de/Ruth Botzenhardt

müssen die Betroffenen meist sofort die Toilette aufsuchen, wenn sie Harndrang verspüren. Geht dies nicht, droht ein «Unglück».

Über die Gründe dafür lässt sich bislang nur spekulieren: Veränderungen im Hormonhaushalt könnten schuld sein ebenso wie Veränderungen der Nervenversorgung und eine verminderte Dehnbarkeit der Blasenwand. Auch typische Alterserkrankungen wie Diabetes, überstandener Schlaganfall oder Demenz können die Schwierigkeiten mit der Blase verstärken. Und die Einnahme von Medikamenten wie Diuretika (Entwässerungstabletten), Digitalis (Roter Fingerhut), Betablocker (Blutdrucksenker) oder einige Antidepressiva begünstigen das Problem ebenfalls.

«Unfreiwilliger Harnverlust sollte nicht bagatellisiert, sondern als Ausdruck einer gestörten Körperfunktion verstanden werden», erklärt der Spezialist. «Dennoch vergehen meist Monate oder gar Jahre bis zum ersten Arztbesuch. Scham, Angst vor Unverständnis und die Vorstellung, man könne nichts gegen die Inkontinenz tun, verzögern die rasche Abklärung und Behandlung des Problems.» Dabei bekommt man durch eine entsprechende Therapie den unfreiwilligen Urinverlust in den meisten Fällen in den Griff – und ermöglicht so die Rückkehr von Lebensqualität, Lebensfreude und Selbstwertgefühl.

Viele Betroffene ziehen sich nämlich aus Angst vor einem Malheur immer mehr zurück und geraten so im Extremfall in eine Isolation. Ihre Mobilität leidet, weil immer ein WC in ihrer Nähe sein muss, ganz zu schweigen von den Problemen mit der Sexualität und Partnerschaft. Noch dazu raubt der Versuch, das Blasenproblem zu verbergen, den Patienten reichlich Energie.

Doch nicht nur die Betroffenen selbst wissen zu wenig über Harninkontinenz, sondern auch viele Ärzte, was zur Folge hat, dass sie die Beschwerden ihrer Patientinnen und Patienten nicht ernst nehmen oder denken, es gebe keine ausreichende Behandlung. Die Art der Therapie richtet sich nach der Art der Inkontinenz. Die Fachleute unterscheiden zwischen Belastungsinkontinenz (Harnverlust beim Husten, Niesen, Anheben von Lasten, körperlicher Belastung), Dranginkontinenz (plötzlicher, starker und unaufschiebbarer Harndrang) und Mischinkontinenz (Mix aus Belastungs- und Dranginkontinenz).

Je nach Form und Ursache des Urinverlusts gibt es sehr verschiedene Behandlungsmethoden: Anpassung des Lebensstils (Kontrolle des Körpergewichts), Verhaltenstherapie, Beckenbodentraining, Medikamente, Nervenstimulation, die Anwendung von Botulinumtoxin, verschiedene Operationsverfahren bis hin zu einer Schliessmuskelprothese.

PD Dr. med. André Reitz: «Nicht immer ist die Therapie erfolgreich. Dennoch ist es bei nahezu allen Betroffenen möglich, die Inkontinenz durch geeignete Hilfsmittel zu beherrschen und ihre Auswirkungen auf die Lebensqualität zu minimieren.»

Susanne Stettler

Tipps und Tricks

So begegnen Sie plötzlichem Harndrang:

➜ Entleeren Sie regelmässig die Blase. So vermeiden Sie eine Harndrang-Attacke.

➜ Meiden Sie Harndrang auslösende Reize wie Kälte, fliessendes Wasser, tropfende Wasserhähne und Ähnliches.

➜ Das Stehenbleiben, Hinsetzen oder -hocken sowie das Überkreuzen der Beine kann hilfreich sein, um den Harndrang für kurze Zeit zu unterdrücken und dann ruhig eine Toilette aufsuchen zu können.

➜ Sanfter Druck auf den Damm durch Sitzen auf einer Sessellehne kann den Harndrang reduzieren.

➜ Spannen Sie den Beckenboden für 15 bis 20 Sekunden an, das dämpft den Harndrang.

➜ Lenken Sie sich ab, etwa durch eine Rechenaufgabe oder ein Gedicht.

➜ Für einige Sekunden auf den Zehen zu stehen, kann hilfreich sein.

Weitere Kontaktadressen

➜ Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche, Telefon 044 994 74 30, www.inkontinex.ch

➜ Gesellschaft für Inkontinenzhilfe Schweiz, Telefon 056 496 46 73, www.inkogesellschaft.ch

➜ Kontinenzzentrum Hirslanden, Klinik Hirslanden, Zürich, Telefon 044 387 29 10, www.kontinenzzentrum-hirslanden.ch

➜ Blasenzentrum Frauenfeld, Kantonsspital Frauenfeld TG, Telefon 052 723 70 60, www.blasenzentrum-frauenfeld.ch

➜ Interdisziplinäres Blasenzentrum Nordwestschweiz, Bethesda-Spital, Basel, Telefon 061 315 20 43, www.bethesda.ch > Spital > Medizinisches Angebot > Blasenzentrum

➜ Das Inkontinenzzentrum, Neue Frauenklinik, Kantonsspital, Spitalstr. 21, Luzern, Telefon 041 205 36 13, www.dasinkontinenzzentrum.ch

➜ Blasen- und Beckenbodenzentrum, Kantonsspital Baden AG, Telefon 056 486 35 50, www.frauenklinik.ch

➜ Klinik und Poliklinik für Urologie, Inselspital Bern, Telefon 031 632 20 45, www.urologie.insel.ch