

Was sollten Sie nicht tun?

- Soziale Kontakte abbrechen, bzw. Außenaktivitäten vermeiden
- Bewusst zu wenig trinken
- Sich starken körperlichen Belastungen oder Kraftanstrengungen aussetzen (z.B. Ausdauer- oder Krafttraining, schweres Heben) ohne vorheriges Beckenbodentraining

Wann sollten Sie um professionelle Hilfe bitten?

- Wenn Sie unter Blasenschwäche leiden
- Wenn Sie bei sich Anzeichen einer Harnwegs-entzündung beobachten, z.B. ungewohnt häufige Toilettengänge, Schmerzen und Brennen beim Urin lassen, wenn sich der Geruch und/oder die Farbe des Urins verändern

Welche Schritte können Sie unternehmen?

Wenden Sie sich an Ihren Arzt/Urologen/Gynäkologen. In einem Gespräch mit Ihrem Arzt können Sie sich über mögliche Hilfen informieren. Es gibt viele Möglichkeiten, eine Blasenfunktionsstörung oder Harninkontinenz zu behandeln und zu verbessern.

Harninkontinenz



**Informationen und Ratschläge
für Patienten und Angehörige**

Das Problem

Es gibt viele Menschen, in jeder Altersgruppe, die oft Urin in verschiedenen Situationen verlieren. Betroffene möchten nicht gerne darüber sprechen. Daher ist die Symptomatik häufig mit einer erheblichen Minderung der Lebensqualität verbunden und wird aus Scham und Angst vor gesellschaftlicher Isolation häufig tabuisiert.

Ursachen erkennen

Medizinisch sind mehrere Formen der Harninkontinenz zu unterscheiden. Am häufigsten sind die Drang- und Stressinkontinenz sowie eine Mischform dieser beiden Arten.

Mögliche Risikofaktoren

- Schwäche des Beckenbodens, unter anderem als mögliche Folge von Schwangerschaft/Entbindung
- Schwere körperliche Arbeit
- Übergewicht

- Prostatavergrößerung bzw. nach Prostata-Operation
- Erkrankungen, wie z.B. Multiple Sklerose (MS), Bandscheibenvorfälle, Parkinson, Diabetes mellitus u.a.
- Harnwegsinfektionen
- Nebenwirkung von bestimmten Medikamenten

Was können Sie selbst tun?

- Streben Sie Ihr Normalgewicht an
- Stärken Sie Ihren Beckenboden mit Gymnastik (auf richtige Körperhaltung achten)
- Gesunde Menschen sollten mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken
- Nehmen Sie ballaststoffreiche Kost zu sich, bewegen Sie sich ausreichend, achten Sie auf eine regelmäßige Stuhlentleerung, da Verstopfung eine Harninkontinenz begünstigt
- Suchen Sie alle 2 bis 3 Stunden eine Toilette auf, um Ihre Blase zu trainieren
- Informieren Sie sich bei Fachleuten (Arzt, Pflegekraft) über mögliche Maßnahmen und geeignete Hilfsmittel (z.B. in Apotheken oder im Sanitätsfachhandel)