

Pressemitteilung Oktober 2015

Wie die Feiertage buchstäblich nicht ins Wasser fallen können

Inkontinenz: Toilettentraining und Bewegung helfen

Mit rund neun Millionen Betroffenen ist Inkontinenz in Deutschland eine Volkskrankheit. Häufig folgt der Erkrankung der soziale Rückzug. Dabei gibt es viele Therapiemöglichkeiten - und das nicht ausschließlich auf operativem Weg. Wer schon jetzt wegen seiner Inkontinenz mit Angst an Weihnachten und Sylvester bei der Familie denkt, kann vorbeugend tätig werden, um die Feiertage ohne Einschränkung genießen zu können.

Der Gang zu einer ärztlichen Beratungsstelle oder einem zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentrum ist natürlich unersetzbar. Doch wer denkt, dass hier gleich tief in die Medikamentenkiste oder zum Skalpell gegriffen wird, irrt. Denn Betroffene können mit einigen Maßnahmen selbst gegen die Inkontinenz angehen.

Prof. Dr. med. Daniela Schultz-Lampel, Klinikdirektorin des Kontinenz- und Beckenboden-Zentrums am Schwarzwald-Baar Klinikum erklärt, wie Toiletten- und Verhaltenstraining und Miktionsprotokoll funktionieren:

Für wen ist ein Toilettentraining sinnvoll und wie läuft das ab?

„Besonders effektiv ist dieses Training für ältere Menschen, bei denen eine Drangsymptomatik vorliegt. In diesem Fall wird einfach eine regelmäßige Routine eingeführt. Man geht zu bestimmten Uhrzeiten auf die Toilette und entleert seine Blase, bevor der Harndrang unbeherrschbar wird.

In manchen Fällen wird damit auch ein Blasentraining kombiniert. Dabei üben die Patienten, eine bewusste Verzögerung, indem sie den Beckenboden fest anspannen, wenn sie einen Harndrang verspüren. Dadurch wird ein Reflex aktiviert, der die Blase entlastet und die Inkontinenzsymptomatik verringert.“

Was zählt zu einem Verhaltenstraining bei Inkontinenz?

„Dazu gehört vor allem die Selbstbeobachtung in Bereichen, die auf den ersten Blick nicht unbedingt mit dem Wasserlassen zu tun haben, auch Ess- und Trinkverhalten sowie die Bewegungsmenge, aber natürlich auch die Häufigkeit der Toilettenbesuche. Anschließend kann man aufgrund dieser Beobachtung sein Verhalten anpassen.“

In welcher Form findet die Selbstbeobachtung statt?

„Zunächst gibt es das Toilettenprotokoll, auch Miktionsprotokoll genannt. Hier notiert man die Uhrzeiten der Toilettengänge. Wer zusätzlich festhält, was und wie viel gegessen und getrunken wurde, erhält Aufschluss über die Reaktion des Körpers auf bestimmte Nahrungsmittel. Die Vorlage für ein Miktionsprotokoll kann man sich unter www.kontinenz-gesellschaft.de herunterladen.“

Gibt es Lebensmittel, die eine besondere Rolle spielen?

„Natürlich gibt es die 'üblichen Verdächtigen' wie Kaffee, Alkohol und Bier. Aber auch Speisen mit hohem Flüssigkeitsanteil wie Suppen und Gemüse können den Harndrang steigern. Oft findet man in den Protokollen auch ganz individuelle Informationen, die nur für den Betreffenden heikel sind. Daher ist die Beobachtung so wichtig.

Es gibt aber auch Getränke, die förderlich sind. Beruhigend für die Blase ist zum Beispiel grüner Tee.“

Spielt auch der Tagesrhythmus eine Rolle?

„Ja, es ist wichtig, die Trinkmenge und -zeiten im Auge zu behalten. Es gibt ja bereits für Kinder die Empfehlung, sieben Becher über den Tag verteilt zu trinken.

Grundsätzlich gilt auch die Faustregel, dass ein Liter Trinkmenge pro 50 kg Körpergewicht bei ruhiger Tätigkeit und normalen Temperaturen ausreicht. Und bei schwacher Blase sollte man zwei Stunden vor dem Schlafengehen das letzte Getränk zu sich nehmen, denn schneller kann der Körper es nicht ausscheiden. Die Blase füllt sich dann in den ersten Nachtstunden und das führt bei kleiner Blasenkapazität und einer Dranginkontinenz unweigerlich dazu, dass man nachts zur Toilette muss.

Gibt es noch andere Einflüsse des Lebensstils auf Inkontinenz?

„Das Übergewicht ist ein wichtiger und oft unterschätzter Faktor. Wer abnimmt, erzielt damit auch oft eine entscheidende Verbesserung bei der Inkontinenz. Auch Bewegung wie beispielsweise Pilates ist hilfreich. Sie unterstützt nicht nur die Gewichtsreduktion sondern erzielt auch eine Verbesserung in der Harnspeicherung.“

Doch auch, wenn es Vieles gibt, was Patienten selbst tun können, ruft die Deutsche Kontinenz Gesellschaft dazu auf, möglichst frühzeitig zum Arzt zu gehen. Denn Inkontinenz ist auch in einem leichten Stadium belastend und nicht als Lappalie abzutun. Es gibt mittlerweile viele Behandlungsmöglichkeiten, doch die kann nur ein Arzt verordnen. Kompetente Ansprechpartner in Sachen Inkontinenz sind die durch die Deutsche Kontinenz Gesellschaft zertifizierten ärztlichen Beratungsstellen sowie die ebenfalls zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentren, in denen Ärzte aus mehreren Fachbereichen zusammenarbeiten. Die Adressen finden sich auf der Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft unter www.kontinenz-gesellschaft.de.

Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V. hat es sich als gemeinnützige, medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft seit 1987 zur Aufgabe gemacht, Inkontinenz aus der Tabuzone zu holen und den Weg frei zu machen für eine verbesserte Diagnose, Behandlung und Prävention von Harn- und Stuhlinkontinenz. Beraten wird die Gesellschaft durch einen interdisziplinären Expertenrat aller betroffenen Fachrichtungen. Mit der Zertifizierung von ärztlichen Beratungsstellen sowie Kontinenz- und Beckenboden-Zentren und der Veranstaltung von Fortbildungen trägt die Deutsche Kontinenz Gesellschaft maßgeblich zur Qualitätssicherung in der Behandlung und Beratung von Menschen mit Inkontinenz bei.

Bildunterschrift: Prof. Dr. med. Daniela Schultz-Lampel, Klinikdirektorin des Kontinenz- und Beckenboden-Zentrums am Schwarzwald-Baar Klinikum in Villingen-Schwenningen