



SONNENBERG-APOTHEKE

Inkontinenz

... ist das Unvermögen des kontrollierten Zurückhaltens der Exkremente.
Man unterscheidet Stuhlinkontinenz (anale Inkontinenz) und Harninkontinenz.

Anale Inkontinenz

... ist die teilweise oder vollständige Unfähigkeit, Kontrolle über die Schließfunktion des Afters auszuüben.

Die Folgen davon können sein:

- das Unvermögen, Winde zu halten
- der Verlust kleinster Stuhlmengen
- der komplette Verlust jeglicher Kontrolle über das Stuhlverhalten

Wie entsteht die anale Inkontinenz ?

Meist werden komplexe Störungen der gesamten Beckenbodenmuskulatur festgestellt.

Frauen sind aufgrund von Geburten häufiger betroffen als Männer.

Störungen der Nerven können ebenfalls zu Inkontinenz beitragen, weil der Patient dadurch die Muskulatur nur eingeschränkt steuern kann.

Nervale Störungen führen aber auch zu gestörter Wahrnehmung, so daß oft nicht zwischen fest, flüssig und gasförmig unterschieden bzw. der Füllstand des Darmes nicht richtig eingeschätzt werden kann.

Wie kann anale Inkontinenz behandelt werden?

Je geringer der Grad der Inkontinenz, desto größer sind die Erfolge bei der Behandlung.
Oft sind schon spezielle gymnastische Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur erfolgreich.

Durch Ernährungsumstellung oder Stimulation der Nerven können ebenfalls erhebliche Verbesserungen erreicht werden.

Bei hochgradiger Inkontinenz ist u.U. eine spezielle Operation angezeigt.



Sonnenberg-Apotheke Chemnitz

Fürstenstraße 55, 09130 Chemnitz

Tel. 0371 4021 211, Fax: 0371 4021 222

<http://www.sonnenberg-apotheke.de>, Email: Mitarbeiter@Sonnenberg-Apotheke.de

Harninkontinenz

... auch als Blasenschwäche bezeichnet, ist die Unfähigkeit, den Urin bewußt zurückzuhalten bzw. ein unnatürlich starker Harndrang, so daß es zu unkontrolliertem Harnverlust kommt.

Arten der Harninkontinenz

1. Streßinkontinenz

ist die häufigste Art und kann auch bei jüngeren Frauen vorkommen. „Streß“ heißt dabei Druckanstieg in der Bauchhöhle, der beim Husten, Niesen Lachen oder Hochheben einer Last auftritt. Wenn die Bänder, die die Harnröhre unterstützen, nachlassen oder die Beckenbodenmuskulatur geschwächt ist (z.B. als Folge von Geburten), kann es zu unfreiwilligem Urinverlust kommen.

2. Dranginkontinenz

tritt vor allem bei älteren Frauen auf. Normalerweise hat die Harnblase ein Fassungsvermögen von 300-500 ml. Aufgrund verschiedener Ursachen kann sich die Harnblase verkleinern. Der Harndrang kann früher oder plötzlich auftreten oder ist so stark, daß sich die Blase spontan zusammenzieht und den Urin entleert. Dranginkontinenz kann z.B. durch Harnwegsinfekte, Blasensteine oder Hormonmangel hervorgerufen werden. Auch über einen langen Zeitraum falsches Verhalten beim Trinken kann eine Ursache sein. Häufig von Dranginkontinenz sind Diabetiker betroffen.

3. Überlaufinkontinenz

ist eine Blasen-Entleerungsstörung und wird als „typische Männerkrankheit“ bezeichnet. Die Blase ist gefüllt, aber Urin geht nur in kleinen Mengen und unregelmäßigen Abständen unkontrolliert ab, ohne daß die Blase dabei richtig geleert wird. Beim Mann geschieht das, wenn die Harnröhre durch eine vergrößerte Prostata verengt ist. Auch Harnröhrenverengungen anderer Genese, Blasensteine oder Mißbildungen der Harnröhre können Ursachen sein.

Zusammenfassung der Ursachen für eine Inkontinenz

- Beckenbodenschwäche, Nervenerkrankungen, Blasenreizungen
- Koordinationsstörungen der natürlichen Harnentleerung, hervorgerufen durch physische oder psychische Erkrankungen
- Nebenwirkungen von Arzneimitteln
- nervale Steuerungsdefekte in Folge von Erkrankungen wie z.B. Schlaganfall, Alzheimer oder Diabetes

Auswirkungen der Inkontinenz und Selbsthilfe

Blasenschwäche ist ein weit verbreitetes Problem, unter dem Frauen und auch Männer leiden. Schätzungen besagen, daß in Deutschland ca. 4 Millionen Menschen davon betroffen sind, Frauen häufiger als Männer.

Die meisten Menschen fühlen sich durch eine bestehende Inkontinenz sehr belastet. Sie versuchen, ihr Problem zu verbergen. Es ist ihnen peinlich, darüber zu sprechen, sie resignieren und nehmen es als unabänderlich hin. Im schlimmsten Fall ziehen sie sich völlig zurück.

Das muß nicht sein, denn Inkontinenz ist längst kein unvermeidbares Schicksal mehr. Heute kann auf vielfältige Weise geholfen werden. Manchmal gelingt sogar eine völlige Wiederherstellung. Auf jeden Fall ist ein ganz normales Leben mit allen Aktivitäten und uneingeschränkter Bewegungsfreiheit möglich.

Schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenschwäche sollte ein Arzt aufgesucht werden, um die Ursachen herauszufinden, die richtige Diagnose zu stellen und die notwendige Behandlung einzuleiten.

Denn für jede Art der Inkontinenz gibt es entsprechende Behandlungsmöglichkeiten, die die Beschwerden lindern oder gar beseitigen können.

Oft sind es einfache Verhaltensänderungen, wie

- Blasenentleerungstraining
- Beckenbodentraining
- richtige Ernährung

Blasenentleerungstraining

steigert die Blasenkapazität. Die zeitlichen Abstände zwischen den Gängen zur Toilette werden ausgedehnt, dabei bleibt die tägliche Trinkmenge hingegen gleich. Die Blase muß somit mehr Volumen fassen, ohne daß Urin abgeht.

300 ml bei jedem Toilettengang und täglich 1500 - 2000 ml sollte die Harnmenge betragen. Regelmäßige schriftliche Aufzeichnungen erleichtern das Training und kontrollieren den Erfolg!

Beckenbodentraining

kann, wenn es konsequent durchgeführt wird, Harn- u. Stuhlinkontinenz bessern oder teilweise sogar heilen.

Die Übungen sind einfach und können täglich zu Hause und ohne fremde Hilfe durchgeführt werden.

- Beispiele:
- willentlich mehrmals den Harnstrahl während des Wasserlassens unterbrechen
 - beim Sitzen oder Stehen die Muskeln des Beckenbodens anspannen und das Gesäß fest zusammenkneifen
 - auf den Rücken legen, Beckenboden anspannen und Becken langsam hochheben, bis Oberschenkel und Rumpf eine Gerade bilden

richtige Ernährung

Blähungen und Verstopfungen belasten die Blase und schwächen zusätzlich den Beckenboden. Deshalb sollte man auf eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr (ca. 2 Liter pro Tag) achten.

Auch eine Gewichtsreduktion kann hilfreich sein, da überflüssige Pfunde die Beckenbodenmuskulatur belasten.

Soforthilfe

Menschen, die unter Inkontinenz leiden, können auch sofort etwas tun, um sich wieder frei und sicher zu fühlen, denn trotz der zuvor aufgeführten Behandlungsmöglichkeiten kann ein unwillkürlicher Urin- u. Stuhlverlust nicht immer verhindert werden.

In der Apotheke gibt es von verschiedenen Herstellern spezielle, stark saugfähige, geruchsbindende Vorlagen mit hohem Tragekomfort für jede Form der Inkontinenz.

Wie oder wann leiden Sie oder die Person, die Sie pflegen, unter Blasenschwäche ?

1. Beim Niesen, Lachen, Husten
2. Bei körperlicher Anstrengung
3. Wenn ein plötzlicher Drang auftritt, die Toilette aufzusuchen, diese dann aber nicht immer rechtzeitig erreicht werden kann
4. Durch Urinverlust, ohne den Drang, die Toilette aufzusuchen
5. Durch sehr wenig oder fast keine Kontrolle über Blasen- u. Darmfunktion (insbesondere in der Nacht)

1. Beim Niesen, Lachen und Husten

Es kommt manchmal zu kleineren Feuchtigkeitsschüben	Tena for men, Tena lady mini Tena lady mini long Attends discrete mini 1 Attends discrete mini plus 2
Es kommt ständig zu kleineren Feuchtigkeitsschüben	Tena for men, Tena lady normal Attends discrete mini plus 2 Attends discrete normal 3

2. bei körperlicher Anstrengung

Es kommt hin und wieder zu größeren Flüssigkeitsschüben bis hin zu einem kleinen Schwall	Tena lady extra, Tena lady super Attends discrete normal 3
---	---

3. Wenn ein plötzlicher Drang auftritt , die Toilette aufzusuchen, die Toilette dann aber nicht immer rechtzeitig erreicht werden kann

Es kommt ständig zum Verlust von kleineren Flüssigkeitsschüben	Tena lady super, Tena lady super plus Tena pants Attends discrete normal 3
Es kommt regelmäßig zum Verlust von größeren Flüssigkeitsschüben bis hin zu einem kleinen Schwall	Tena lady super, Tena lady super plus Tena pants Attends discrete normal 3

Es kommt gelegentlich zum Verlust von größeren Feuchtigkeitsmengen	Tena lady super, Tena lady super plus Attends discrete normal plus 4
---	---

4. Durch Urinverlust ohne den Drang, die Toilette aufzusuchen

Es kommt ständig zum Verlust von größeren Feuchtigkeitsmengen	Tena lady super, Tena lady super plus Attends Ultra care plus 5
--	--

5. Durch sehr geringe oder fast keine Kontrolle über Blasen- u. Darmfunktion

Toilettentraining hilft noch und die Vorlage wird 3xtäglich oder häufiger gewechselt	Tena comfort + Netzhose, Tena pants Attends Ultra care extra 6 + Netzhose
Toilettentraining hilft und die Vorlage wird seltener als 3xtäglich gewechselt	Tena comfort plus + Netzhose, Tena pants Attends Ultra care super 7 + Netzhose
Es kommt zur kompletten Blasenentleerung und auch zur Stuhlinkontinenz. Die Vorlage wird 3xtäglich oder häufiger und vom Betroffenen teilweise noch selbst gewechselt	Tena comfort super + Netzhose, Molicare mobile, Molicare Inkont.-slip Attends Ultra care super plus 8 + Netzhose
Es kommt zur kompletten Blasenentleerung und auch zur Stuhlinkontinenz. Die Vorlage wird seltener als 3xtäglich und vom Betroffenen teilweise noch selbst gewechselt	Tena comfort super + Netzhose, Tena pants Molicare mobile, Molicare Inkont.-slip Attends Ultra care super plus 8 + Netzhose Attends Ultra care maxi 9 + Netzhose
Der Betroffene ist noch mobil , aber in seiner körperlichen und teilweise geistigen Leistungsfähigkeit eingeschränkt, und es kommt zur kompletten Blasenentleerung und zur Stuhlinkontinenz	Molicare Inkontinenzslip Attends slip
Der Betroffene ist immobil und es kommt zur kompletten Blasenentleerung und zur Stuhlinkontinenz. Er braucht extra Schutz bei verlängerter Tragedauer.	Molicare Inkontinenzslip super Attends Immobile slip

Aber auch pflanzliche Arzneimittel können bei leichten Formen der Inkontinenz eine Verbesserung bewirken.

Medikamente mit den Wirkstoffen des Arzneikürbis wie z.B. Kapseln, Dragees, Granulat oder einfache Kürbiskerne erzielen bei einer regelmäßigen Einnahme über mehrere Wochen und Monate gute Behandlungserfolge.

* mit freundlicher Unterstützung der Firmen PAPER-PAK, SCA Mölnlycke u. Paul Hartmann AG