

Kaum jemand redet über Inkontinenz

Doch viele Menschen, zumeist Frauen, sind davon betroffen

Von Andrea Kleemann

Kaum jemand redet darüber - dennoch ist Inkontinenz weit verbreitet. „Die Dunkelziffer ist hoch“, weiß Peter Voigt, Facharzt für Urologie. „Viele Menschen akzeptieren einfach, dass sie Urin verlieren. Doch kann dies auch eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität bedeuten.“ Inkontinenz umfasst jeden unkontrollierte Abgang von Urin: „Wenn Menschen nicht in der Lage sind, ihren Urin sicher in der Harnblase zu halten und selbst Ort und Zeit der Entleerung zu bestimmen, so sind sie inkontinent“, erklärt Voigt. „Dabei ist es egal, ob es nur ein paar Tropfen sind oder mitunter eine komplette Einlage durch-

nässt ist.“ Meist stelle sich die Problematik im Alter zwischen 30 und 50 Jahren ein. Betroffen sind vor allem Frauen.

Um Inkontinenz in den Griff zu bekommen, erfolgt eine genaue

SERIE

Von Kopf bis Fuß

Heute mit: **Peter Voigt, Urologe**

Diagnostik. Bei der überaktiven Blase, früher Reizblase, zeigt sich ein starker oder plötzlich einsetzender Harndrang. „Plötzlich geht alles viel zu schnell, und der Weg zur Toilette ist zu weit“, erklärt der Urologe. Ursachen können in Entzün-

dungen, Hormonmangel, psychosomatischen oder neurologischen Erkrankungen begründet sein. Es sind dann die Rezeptoren überempfindlich, die dem Gehirn den Blasenfüllungsstand melden oder aber der Blasenmuskel ist überaktiv. Bei der Belastungsinkontinenz ist dagegen der Schließmechanismus der Harnröhre geschädigt. „Ursachen dafür können Beckenboden- und Bindegewebschwäche, Geburten, Hormonmangel, Übergewicht oder schlichtweg das Alter sein“, erläutert Voigt. Symptomatisch für diese Form der Inkontinenz sei der Urinverlust beispielsweise beim Niesen, Treppensteigen, Lachen oder Anheben von Gegenständen. „Der Schließmuskel hält dann nicht

mehr dem Druck stand. Es gehen unkontrolliert mehr oder weniger große Mengen Urin ab.“

Voigt rät zum Besuch beim Facharzt. „Vor der Untersuchung muss niemand Angst haben“, beruhigt er. „Sie ist weder unangenehm noch schmerzhaft.“ Zur Diagnostik werde eine ausführliche Anamnese so-

wie Urin- und Ultraschalluntersuchung der Harnorgane durchgeführt; gelegentlich eine Blasenspiegelung sowie eine Blasendruckmessung. Zur Therapie der überaktiven Blase gibt es Medikamente, Gymnastik ist zudem sinnvoll. Operativ können auch helfende „Bändchen“ um die Harnröhre gelegt werden.



Peter Voigt.

FOTO: BIRGIT SCHWEIZER

Gymnastik für den Beckenboden

Einer „überaktiven Blase“ lässt sich nicht vorbeugen. Um Belastungsinkontinenz zu vermeiden, empfiehlt Urologe Peter Voigt Beckenbodengymnastik.

KOMPAKT

Treffpunkte

RAT & HILFE

Selbsthilfegruppen

Al-Anon, Ev. Gemeindehaus Eigen, 19-21 Uhr, Hilfe für Angehörige v. Alkoholkranken.

Anonyme Alkoholiker (AA), Gladbecker Straße 258, Ev. Gemeindehaus, 19-21 Uhr.

Deutsche Rheumaliga, Gerichtsstraße 3, 6565, 10-11.30 Uhr, 15-17 Uhr.

Junge Selbsthilfegruppe für Ängste, Phobien u. Depressionen, Gerichtsstraße 3, DPWV-Haus, 23019, 20-22 Uhr, (bis ca. 40 Jahre).

Selbsthilfe-Büro, Gerichtsstraße 3, DPWV-Haus, 23019, 9-13 Uhr, Kontakt-Information - Unterstützung.

Selbsthilfegruppe Angehörige Borderline, Gerichtsstraße 3, DPWV-Haus, 23019 oder 0208 / 410 01 80, 18.30-20 Uhr.

Selbsthilfegruppe für Herz-Erkrankungen, Gerichtsstraße 3, Haus des DPWV, 18 Uhr, Treffen.

Erstmal zu Penny und zum Wochenende kräftig sparen

Ab Do 13.09. - Sa 15.09.2012

<p>ATIKA Walzenhäcksler ALF 2600*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geräuscharm • Für Äste bis max. 40 mm Ø • Schneidwalzenumdrehungen ca. 40 U/Min. • Wechselstrommotor 230 V-50 Hz • Gewicht ca. 28 kg • Ein- und Ausschalter mit Rückwärtslauf <p>2.600 Watt Integrierter Fangkorb ca. 60 l Inkl. Stopfer</p> <p>30% Billiger 99,- 129,-</p>	<p>Nektarinen Italien, Spanien, gelb-weißfleischig, Kl. I</p> <p>13% Billiger 0.99 1.15</p> <p>1-kg-Schale</p>	<p>Karotten* Deutschland, Kl. I</p> <p>2 kg</p> <p>1.11 Frische-Preis</p> <p>2-kg-Beutel 1 kg = 0,56</p>	<p>Irishes Rinder-Hüftsteak Sehr mager</p> <p>100 g</p> <p>Dauerdiscount-Preis 1.70</p> <p>150-g-Packung 100 g = 1,19</p>	<p>GÉRAMONT Frisch-Genuss oder BRESSO Traditionelle* Verschiedene Sorten und Fettstufen</p> <p>1.79 Nur für kurze Zeit</p> <p>150-g-Packung 100 g = 1,19</p>	<p>PATROS Natur oder Genießerwürfel Versch. Sorten</p> <p>25% Billiger 1.49 1,99</p> <p>2 x 75-/1 x 225-g-Packung 100 g = 0,99 / 0,66</p>
<p>MATRIX Benzin-Laubsauger GLB 30*</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-Takt-Motor • Max. Drehzahl 9.000 rpm • Leerlauf 3.500 U/Min. • Saugleistung ca. 10 m³/Min. • Fangsack ca. 40 Liter Inhalt • Gewicht ca. 6,5 kg <p>1.000 Watt Gebläseleistung ca. 200 km/h</p> <p>99.99 Nur für kurze Zeit</p>	<p>Helle Tafeltrauben* Italien, Sorte: Italia, Kl. I</p> <p>1.29 Frische-Preis</p> <p>1-kg-Schale</p>	<p>Lauchzwiebeln** Deutschland</p> <p>25% Billiger 0.29 0,39</p> <p>Bund</p> <p>** Seit Montag, 10.09.12 im Preis gesenkt!</p>	<p>Schweine-schinkenschnitzel* Aus der Nuss</p> <p>2.49 Nur für kurze Zeit</p> <p>500 g 1 kg = 4,98</p>	<p>BERGADER Mini-Torten Verschiedene Sorten und Fettstufen</p> <p>20% Billiger 1.11 1,39</p> <p>150-g-Packung 100 g = 0,74</p>	<p>McCAIN 1-2-3 Golden Longs</p> <p>33% Billiger 1.99 2,99</p> <p>1 kg</p>
<p>Chrysanthemen-Busch* Hübsch blühend, im 18-cm-Topf</p> <p>Krone Ø ca. 40 cm</p> <p>2.49 Nur für kurze Zeit</p> <p>Stück</p>	<p>DEUTSCHLAND testet Testen Sie mit!</p> <p>PANTENE PRO-V Shampoo oder Spülung Versch. Sorten</p> <p>19% Billiger 2.22 2,75</p> <p>200-/250-ml-Flasche 100 ml = 1,11 / 0,89</p>	<p>JACOBS 2 in 1 oder 3 in 1 Löslicher Kaffee, mit Kaffeeweiß oder mit Kaffeeweiß + Zucker</p> <p>15% Billiger 1.69 1,99</p> <p>120-180-g-Packung 100 g = 0,94-1,41</p>	<p>CHIO Tortillas Chili oder Nacho Cheese</p> <p>18% Billiger 1.29 1,59</p> <p>125-g-Beutel 100 g = 1,03</p>	<p>BECEL Margarine Original mit 60% Fett oder Vital mit 40% Fett</p> <p>33% Billiger 0.99 1,49</p> <p>250-g-Packung 100 g = 0,40</p>	
<p>DANONE Dany Sahne Verschiedene Sorten</p> <p>4er-Pack</p> <p>33% Billiger 0.99 1,49</p> <p>4 x 115-g-Becher 1 kg = 2,15</p>	<p>SCHARLACHBERG Meisterbrand* Weinbrand, 37,5% Vol.</p> <p>5.99 Nur für kurze Zeit</p> <p>0,7-Liter-Flasche 1 Liter = 8,56</p>				

* Begrenzte Vorratsmenge! Dieser Artikel kann bereits am ersten Angebotsbeginn ausverkauft sein. Abgabe nur in busnahen Mengen. Dieser Artikel ist nur vorübergehend in unserem Sortiment und nicht in allen Filialen erhältlich. Sollte dieser Artikel trotz sorgfältiger Planung ausverkauft sein, wenden Sie sich bitte an unseren Filialleiter. Hilfe erhalten Sie auch über unsere Hotline: 01800 - 333 1010 (* 9 ct./Min., aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.). Die nächste Filiale finden Sie im Internet unter www.penny.de. PENNY-Markt GmbH, 51603 Köln.

Erstmal zu Penny und kostenlos Geld abheben

Ab 20 Euro Einkaufswert können Sie sich an der Kasse mit Ihrer EC-Karte bis zu 200 Euro gebührenfrei bar auszahlen lassen

Auszahlung von bis zu 200 Euro

Ab 20 Euro Einkaufswert

Gebührenfrei

PENNY MARKT

www.penny.de