

Lachen und Tanzen sind Ausdruck purer Lebensfreude. Menschen mit schwacher Blase kann dabei leicht ein Malör passieren. Muskeltraining und Inkontinenz-Hilfen können verhindern, dass die Lebenslust nicht auf der Strecke bleibt.

Manuel Lüthy

# Blasenschwäche

## Unbeschwert Lachen und Tanzen



Nicht alle Menschen lachen so herzlich, wie ihnen drum ist – weil sonst ein Malör passieren könnte: Bei Menschen mit Blasenschwäche (Harninkontinenz) kann es leicht geschehen, dass sie sprichwörtlich «vor Lachen in die Hosen machen».

### Wichtiges Schliessmuskel-Training

Auch Tina M., eine lebenslustige Frau in den besten Jahren, bemerkte eines Tages, wie beim Lachen ein paar Tropfen Urin unwillkürlich austraten. «Ich dachte nichts bei mir», erzählt sie, «doch als ein paar Tage später während des Tango-Tanzkurses das Gleiche passierte, war auf einmal die gute Stimmung weg.» Da Tinas schwache Blase nicht bessern wollte, suchte sie den Arzt auf. Er diagnostizierte leichte «Stress-Inkontinenz»

und riet Tina zum Beckenbodentraining, da dies auch die Blasenschliessmuskeln stärke.

### Mit Einlagen wieder herzlich lachen können

Obwohl ihr der Arzt auch zu Inkontinenz-Hilfen wie Vorlagen, Einlagen, Slips und Pants geraten hatte, kamen diese für Tina vorerst nicht infrage: «Ich dachte: Das ist nur etwas für Alte, das Beckenbodentraining allein wird mir schon helfen», lacht sie. Ihre Meinung hätte sie erst geändert, als sie sich Monique anvertraut und vernommen hatte, dass ihre Freundin schon lange an den gleichen Beschwerden litt. «Monique empfahl mir speziellen Slip-Einlagen, die es in Apotheken, Drogerien, Sanitätsgeschäften oder beim Grossverteiler zu kaufen gibt. Seit ich diese trage, fühle ich mich viel sicherer. Und ich lache und tanze heute eher noch mehr als früher.»

### Tabuthema Blasenschwäche

Blasenschwäche (Harninkontinenz) tritt häufiger auf, als allgemein angenommen wird. Schätzungsweise 500 000 Personen – jede vierte Frau und jeder zehnte Mann – leiden in der Schweiz unter Inkontinenz. Dennoch ist Blasenschwäche noch immer ein Tabuthema, selbst in der ärztlichen Sprechstunde. Die häufigste Form (60%) der Inkontinenz ist die Stress-Inkontinenz. Von ihr

betroffen sind vor allem Frauen, da ihr Schliessmuskelsystem verletzbarer ist. Es kann durch Geburten, jahrelange schwere Arbeit und durch Veränderungen des Gewebes im Alter geschwächt werden. Bei einem schwachen Schliessmuskel belastet schon ein kleiner «Stress» – Lachen, Husten, Pressen – die Blase übermässig, sodass Harn unwillkürlich austreten kann.

Vor falscher Scham und aus Angst, ihre Inkontinenz könnte entdeckt werden, meiden viele Betroffene gesellschaftliche Anlässe, werden depressiv und vereinsamen.

Durch Trainieren des Schliessmuskelsystems mit Methoden wie Beckenbodentraining, Biofeedback und Elektrostimulation wird die Rückhaltekraft erhöht. Zudem kann durch Abbau von Übergewicht und richtiges Heben von Lasten der Druck auf die Blase abgesenkt werden. Darüber hinaus hilft es, sich viel zu bewegen und Verstopfungen zu vermeiden. Wichtig: Bei Inkontinenz darf auf keinen Fall weniger getrunken werden.

### Weitere Informationen

[www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch)

[www.inkogesellschaft.ch](http://www.inkogesellschaft.ch)