Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 9

Artikel: Harnabgang : handeln statt schweigen
Autor: Grimm, Katharina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725798

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Harnabgang: handeln statt schweigen

Inkontinenz – ungewollter Harnabgang – ist nach wie vor ein Tabu. In diesem grossen Schweigen müssen sich Betroffene verstecken, viele vereinsamen völlig. Dabei könnten sie ein normales Leben führen.

VON DR. MED. KATHARINA GRIMM

Das Lachen gefror Inge Kaufmann augenblicklich auf den Lippen. Noch bevor ihr Verstand überhaupt erfasst hatte, was ihr da passiert war, wünschte sie sich instinktiv nur noch eines: sofort im Boden zu versinken. Verstohlen musterte sie ihre am Tisch versammelten Freunde, die sich nach der herrlichen Wanderung stärkten. Alle amüsierten sich über die unaufhörlichen Spässe Georgs, der in Hochform war. Niemand schien etwas bemerkt zu haben. Niemand realisierte, dass ihr plötzlich nicht mehr zum Lachen war.

Dennoch – gleich würde das Dessert kommen, und irgendwann würde sie aufstehen müssen... Ein unerträglicher Gedanke. Erst als Herbert sich erhob, bot sich ein Ausweg: Er schlang seine Jacke um die Hüften, statt sie anzuziehen – keinen wunderte dies bei der Wärme. Inge Kaufmann tat es ihm gleich. Irgendwie überstand sie auch die nicht enden wollende Zugfahrt. Noch nie war sie so erleichtert gewesen, als endlich die Haustür hinter ihr ins Schloss fiel. Situationen wie diese widerfahren bei uns unzähligen Frauen und Männern unterschiedlichsten Alters.

Hohe Dunkelziffer

«Ungewollter Harnabgang ist ein verbreitetes Problem. In der Schweiz kennen es mindestens 400 000 Menschen, sechs- bis achtmal mehr Frauen als Männer in jungen und mittleren Jahren», erklärt Oberärztin Cristina Mitrache, Leiterin der Inkontinenzsprechstunde am Felix-Platter-Spital in Basel. «Dabei ist die Dunkelziffer hoch, denn zwei von drei Patientinnen und Patienten leiden im Stillen. Im Alter wird Inkontinenz bei beiden Geschlechtern häufiger. Man schätzt, dass jede zehnte Person über 60 und jede dritte über 80 betroffen ist.»

«Zwei von drei Patienten leiden im Stillen und unbehandelt»

Cristina Mitrache, Oberärztin und Leiterin der Inkontinenz-Sprechstunde

Zum ersten Mal war «es» der 57-Jährigen vor ein paar Wochen passiert, beim Verschieben des schweren Wohnzimmerschrankes. Sicher in den eigenen vier Wänden hatte sie dem Ereignis damals kaum Beachtung geschenkt. Etwas mehr verunsicherte es sie schon, als sie neulich beim Hochtragen der Wasserkiste auf der Treppe wiederum den Verlust einer kleinen Urinmenge registrierte.

«Frau Kaufmanns Symptome sind typisch für eine Stressinkontinenz, bei der Urin beim Lachen, Husten oder bei körperlicher Belastung abgeht», erklärt die Expertin. «Sie betrifft vor allem Frauen und ist bis zum 60. Lebensjahr die vorherrschende Inkontinenzform. Danach treten öfter andere Formen wie beispielsweise die Dranginkontinenz auf, bei der die Patienten von häufigem starkem Harndrang gequält werden. Sehr oft liegt beim einzelnen Patienten auch eine Mischform mit verschiedenen auslösenden und verstärkenden Faktoren vor.»

Rückzug statt Geselligkeit

Das Erlebnis eines Harnverlustes in aller Öffentlichkeit, im Kreis ihrer engsten Freunde, beschämt die sonst so unbeschwerte Inge Kaufmann unendlich. Nie wieder soll ihr das passieren. Am nächsten Tag steht sie beim Treff mit ihren Freundinnen pünktlich alle 15 Minuten auf, um die Toilette aufzusuchen. Fragende Blicke ignoriert sie tapfer. Der Konzertbesuch am Freitagabend erscheint allerdings völlig unmöglich. Es täte ihr so Leid, aber sie müsse ganz überraschend ihre Enkelkinder hüten, ihre Freundin Charlotte solle nicht böse sein.

«Frau Kaufmann befindet sich jetzt an einem kritischen Punkt, den alle Patienten irgendwann erreichen», sagt Dr. med. Cristina Mitrache. «Sie wird in Zukunft immer wieder ‹gefährliche› Situationen für sich sehen, die sie zu vermeiden glauben muss. Letztendlich kann dies dazu führen, dass aus dieser aktiven, geselligen Frau eine einsame, zurückgezogen lebende Person wird. Es sei denn, sie fasst Mut und sucht professionelle Hilfe.»

BILDER DEREK LI WAN PO

Sechs- bis achtmal mehr Frauen als Männer leiden an Inkontinenz, erklärt Dr. med. Cristina Mitrache.

FORMEN DER INKONTINENZ

• **Stressinkontinenz:** Harnabgang typischerweise beim Niesen, Husten, Lachen oder bei körperlicher Anstrengung (Treppensteigen, Heben). Entleerungsstörung der Blase bei gestörtem Harnröhrenverschluss. Besonders Frauen mit geschwächter Beckenbodenmuskulatur (nach Schwangerschaften, Geburten, bei Hormonmangel, altersbedingt), seltener Männer (zum Beispiel nach Prostataoperation, Beckenbruch, Bestrahlung). Behandlung durch Beckenbodentraining, bei Frauen Hormone lokal, selten Medikamente. Je nach Schweregrad ist eventuell eine Operation notwendig.

• **Dranginkontinenz:** Häufiger, starker Harndrang, auch nachts, Urinabgang auf dem Weg zur Toilette. Speicherstörung der Blase bei intaktem Harnröhrenverschluss, z.B. bei Erkrankungen im kleinen Becken, chronischen Entzündungen, Blasensteinen, Störungen im Nervensystem, Prostataproblemen etc. Behandlung durch Blasentraining, Beckenbodentraining, Medikamente, Elektrotherapie, evtl. Hormone.

• **Mischform aus Stress- und Dranginkontinenz:** häufig, verschiedene Ursachen und beeinflussende Faktoren, entsprechend kombinierte Therapie.

• **Reflexinkontinenz:** Unbemerkte Entleerung der Blase bei bestimmtem Füllungszustand. Der normale Steuerungsmechanismus ist gestört durch eine Schädigung des zentralen Nervenzentrums oder des Rückenmarks (zum Beispiel Querschnittslähmung). Behandlung durch Medikamente, regelmässige Blasenentleerung, physikalisch (Ausklopfen oder -pressen) oder wiederholte Katheterisierung.

• **Überlaufinkontinenz:** Häufiges Urintröpfeln, auch Drang- und Stresssymptome. Unvollständige Blasenentleerung durch Schwäche des Blasenmuskels (durch Medikamente, Schädigung des Nervensystems) und/oder Abflussbehinderung (Prostatavergrösserung, Steine, Tumoren). Der Druck der vollen Blase übersteigt den Druck des Blasenschliessmuskels. Behandlung bei Abflusshindernis operativ, bei Muskelschwäche Medikamente.

Der Verlust der Blasenkontrolle ist ein einschneidendes Erlebnis. In jüngeren Jahren kann es zu Depressionen führen, in höherem Alter der Wendepunkt sein, der zum Verlust der Selbstständigkeit führt. Wissen hilft nicht nur, mit dieser schwierigen persönlichen Erfahrung umzugehen, sondern auch die einschneidenden Konsequenzen zu verhindern: «Inkontinenz ist keinesfalls eine normale Alterserscheinung. Sie ist aber durch konsequente Behandlung deutlich zu verbessern und oft sogar heilbar. Eine frühzeitige Therapie verbessert die Erfolgsaussichten und verhindert einen Verlust an Lebensqualität.»

Inge Kaufmann hat Glück. Ihre alte Schulkameradin Agnes beobachtet zu genau, um an ihr nicht gerade jene Verhaltensmuster wieder zu erkennen, die sie vor einem halben Jahr an ihrer Schwester beobachtet hat. Ganz zufällig vergisst sie beim nächsten Besuch eine Broschüre über Inkontinenz auf dem Wohnzimmertisch. Ihre verunsicherte Freundin erschreckt zutiefst, ihre ganze sorgsam aufgebaute Fassade scheint zusammenzustürzen. Da ruft Agnes an. Jetzt habe sie doch tatsächlich dieses kleine Heftchen

Fortsetzung auf Seite 41

für ihre Schwester bei ihr liegen lassen, keinesfalls dürfe sie das wegwerfen, schon übermorgen würde sie es holen.

Sich helfen lassen

Erst jetzt findet Inge Kaufmann die nötige Ruhe, die Seiten durchzublättern. In vielen Beschreibungen erkennt sie sich spontan wieder. Ihre Inkontinenz ist kein Grund, sich zu verstecken, sondern genauso ein gesundheitliches Problem wie der Zucker von Agnes oder die Herzgefässerkrankung von Georg. Genauso darf man auch darüber sprechen und sich helfen lassen.

«Es ist für den Behandlungserfolg entscheidend, genau abzuklären und die Therapie gezielt auf den individuellen Patienten zuzuschneiden», betont Dr. Mitrache. «Dann erreichen wir bei 85 Prozent der Betroffenen allein mit konservativen Methoden, dass heisst Beckenboden- und Blasentraining, eventuell Medikamenten und Elektrostimulation, innerhalb von drei bis vier Monaten eine Heilung oder zumindest entscheidende Verbesserung. Nur in 15 bis 20 Prozent muss eine Operation erwogen werden.»

Inge Kaufmann geht am nächsten Morgen zum Hausarzt. Sie will sich ihre Freiheit und Lebensqualität nicht nehmen lassen. Im Wartezimmer unterhalten sich zwei Frauen über ihre Hüftarthrose und ihre hohen Blutfettwerte. Doch Krankheiten wie die ihre ... ■

HILFE BEI INKONTINENZ

- Spezial-Sprechstunde Inkontinenz, Geriatrisches Kompetenzzentrum am Felix-Platter-Spital in Basel. Anmeldung: Telefon 061 326 42 90
- Beckenbodenzentrum & Inkontinenz, Frauenklinik Kantonsspital Baden. Telefon 056 486 35 50, Sprechstunde Donnerstag- und Freitagnachmittag
- Inkontinenz-Beckenbodenzentrum, Frauenklinik, Kantonsspital Luzern. Inkontinenzsprechstunde, Telefon 041 205 21 13, auch Informationsbroschüren
- Blasenzentrum Frauenklinik Frauenfeld. Telefon 052 723 72 56, Mo–Fr von 8–12 und 13–17 Uhr, auch Informationsbroschüre «Harnverlust und Blasenbeschwerden bei der Frau»
- Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche in Egg ZH. Beratung Mo, Di, Do 8.30–12 Uhr und 13–17.30 Uhr, Telefon 01 994 74 30, www.inkontinex.ch, persönliche Beratung und verschiedene Informationsbroschüren
- www.ink.spacebbs.ch (Inkontinenzforum für Erwachsene)

Diese Übersicht stellt eine Auswahl dar. Beratung und Unterstürzung finden Sie selbstverständlich auch bei Ihrem Hausarzt.

INSERATE

Der bequemste und sicherste Weg zum Baden:

Die Badewanne mit der Tür.

Coupon für ☐ Gratis-Broschüre mit weiteren Badewannen mit Tür
☐ Gratis-Beratung bei Ihnen zuhause

Name/Vorname:

Strasse:

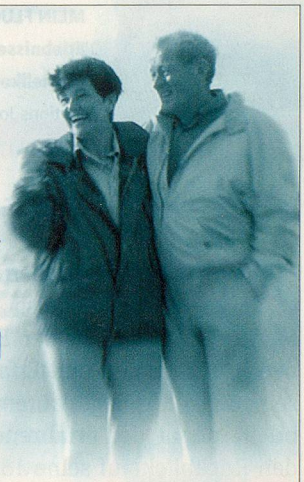
PLZ/Ort:

Telefon:

Einsenden an: Fless Medizintechnik AG, Postfach, 8022 Zürich
oder Tel. 01 212 65 06

ZL

MEDICUS
Care · Reha · Med



Bei Blasenschwäche sollten Sie auf Nummer sicher gehen.

Sicher, komfortabel und für andere nicht sichtbar. Lösungen für Tag und Nacht.

Ja, ich will mehr Sicherheit!
Senden Sie mir bitte Unterlagen.

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Einsenden an:
MEDICUS AG
Libernstrasse 24 8112 Otelfingen
Tel. 0848 87 87 87 Fax 0848 87 87 07