

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Hilfe für schwache Blasen  
**Autor:** Kuhn, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723618>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

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

# Hilfe für schwache Blasen

Die vielen Telefonanfragen zeigten es: Inkontinenz ist ein Problem. Karin Kuhn von der Schweiz. Gesellschaft für Blasenschwäche hat die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema gesammelt.

**Werden die verschiedenen Formen von Blasenschwäche alle gleich behandelt?**  
Nein. Bei den verschiedenen Formen von Blasenschwäche kommen unterschiedliche Therapiekonzepte zum Zuge. Bei der so genannten Dranginkontinenz wird eine andere Behandlung durchgeführt als bei der Stressinkontinenz. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich bei einer Ärztin oder einem Arzt untersuchen zu lassen, damit die richtige Diagnose gestellt und eine optimale Behandlung eingeleitet werden kann.

**Wenn ich Gymnastik mache, beim Husten, Niesen, Lachen oder wenn ich beim**

**Wandern abwärts laufe, verliere ich kleine Mengen von Urin. Welche Form von Blasenschwäche ist das?**

Die von Ihnen genannten Symptome weisen auf eine Stressinkontinenz hin. Wenn die Beckenbodenmuskulatur und die Schliessmuskeln der Harnröhre beispielsweise durch Schwangerschaften, Geburten oder durch schwere Arbeit geschwächt sind, kann eine Stressinkontinenz auftreten. Plötzlicher Druck der Bauchmuskulatur auf die Harnblase bei körperlicher Anstrengung, beim Husten, Niesen oder Lachen führt in solchen Fällen zu einem spontanen Verlust kleiner Urinmengen.

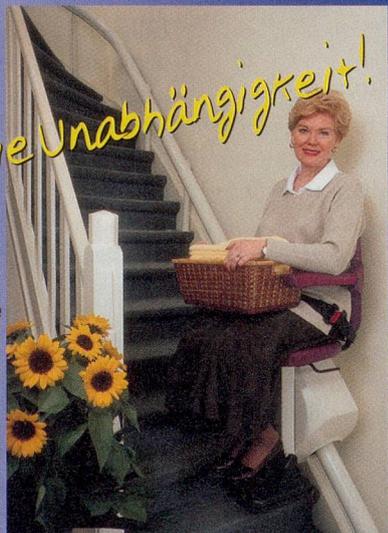
**Wie wird Stressinkontinenz behandelt?**

Bei der leichteren Form der Stressinkontinenz werden mit einem Beckenbodentraining gute Erfolge erzielt. Man kann die Übungen unter fachlicher Anleitung, zum Beispiel in der Physiotherapie, lernen. Es kann aber auch mit Kugeln oder Konen trainiert werden. Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz eines Pessars, das erstmals vom Arzt eingelegt und dann je nach Bedarf von der Patientin selbst eingeführt wird. Bei schweren Formen der Stressinkontinenz hilft häufig nur ein operativer Eingriff.

**Ich muss bis zu zwanzigmal pro Tag auf die Toilette und leide unter starkem Harndrang. Was kann ich dagegen tun?**

Häufige Toilettenbesuche, ein starker, unkontrollierter Harndrang und unwillkürlicher spontaner Urinverlust sind die klassischen Symptome der hyperaktiven Blase, auch Drang- oder Urge-Inkontinenz genannt. Dafür gibt es als Behandlungsmöglichkeit das so genannte Trink- und Blasentraining. Hier lernt man, bei

INSERATE



Gewinnen Sie Unabhängigkeit!

**GARAVENTA LIFTECH**

- Treppenlifte
- Senkrechtaufzüge
- Hebebühnen
  
- im Haus
- im Freien

Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst!

**GARAVENTA LIFTECH AG**  
 Alte Zugerstrasse 15    liftech@garaventa.com  
 CH-6403 Küsnacht    www.liftech.ch  
 Tel. 041 854 78 80    Gratis-Kontakt-Telefon:  
 Fax 041 854 78 20    0800 80 40 50  
 Sion 027 203 38 00    Losone 091 791 85 13

Senden Sie mir Unterlagen  
 Stuhllifte     Plattformlifte     Senkrechtaufzüge

Rufen Sie mich an

Name / Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Zeitlupe 4.2004 30.01

## Bergferien in Serfaus

Serfaus ist etwas ganz Besonderes, denn im Ort mit den meisten Sonnenstunden Österreichs scheint die Sonne länger als anderswo. Und es hat noch andere Eigenschaften, die man sonst nicht so leicht findet.  
 Die Ruhe: Es gibt keinerlei Durchgangsverkehr.  
 Die Lage: Dreiländereck Österreich-Italien-Schweiz, im oberen Inntal.  
 Urlaub, Sonne, Sport und Erholung auf dem Serfauser Sonnenplateau, wohl eine der schönsten Gegenden Tirols. 1420 m ü. M.



**Reiseroute:**  
Zug-Walenseestrasse-Feldkirch-Arlberg-Landeck-Serfaus

**Reisedatum und Preis:**  
 19. bis 26. Juni 2004, 19. Juni bis 3. Juli 2004,  
 26. Juni bis 3. Juli 2004  
 8 Tage, Fr. 745.-, Fr. 50.- Zuschlag für EZ

**Unsere Leistungen:**  
 - Hin- und Rückreise mit komfortablem Reiseocar  
 - Halbpension in \*\*\*\*Sterne-Hotel mit Hallenbad  
 - 300 m² Wellnessbereich

**Reisedokumente:**  
 Alle Reiseteilnehmer benötigen einen **Pass** (weniger als 5 Jahre abgelaufen) oder eine **gültige Identitätskarte**.

**Fremdwährung:**  
 Für die Getränke, die nicht inbegriffenen Mahlzeiten und Ihre persönlichen Ausgaben empfehlen wir Ihnen, sich vor Antritt der Reise mit **Euro** einzudecken.

**Wir wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt in Serfaus!**  
 Verlangen Sie unser Jahresprogramm!  
 Für allfällige Auskünfte wenden Sie sich bitte an:



**Zugerland Reisen AG**

General-Guisan-Strasse, Postfach 4864, 6304 Zug  
 Telefon 041 728 58 68, Telefax 041 728 59 18  
 www.zugerland-reisen.ch, reisen@zvb.ch



Drangbeschwerden den Gang auf die Toilette hinauszuzögern. In der ersten Trainingswoche gelingt das vielleicht eine Minute lang. Wenn das klappt, kann man in der zweiten Woche auf zwei Minuten steigern und so weiter.



BILD: ZVG

**Karin Kuhn:** «Es ist wichtig, sich bei Inkontinenz ärztlich untersuchen zu lassen, damit die richtige Therapie gewählt werden kann.»

Wichtig ist auch der zweite Schritt, das richtige Trinken. Bevorzugt werden sollten Kräutertees, Wasser und Preiselbeersaft. Diese Getränke enthalten wenig blasenreizende Substanzen.

Wenn möglich sollten Kaffee und Alkohol gemieden werden. Auch kohlenstoffhaltige Getränke und Fruchtsäfte können die Blasenbeschwerden durch ihren Säuregehalt verschlimmern. Wichtig ist auch, dass man die Trinkmenge anpasst und etwa zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nimmt.

Zusätzlich wird Ihnen Ihr Arzt in einem solchen Fall je nach Bedarf blasenentspannende Medikamente und lokale Hormone verschreiben.

INSERAT

*Sport*

*Empfang*

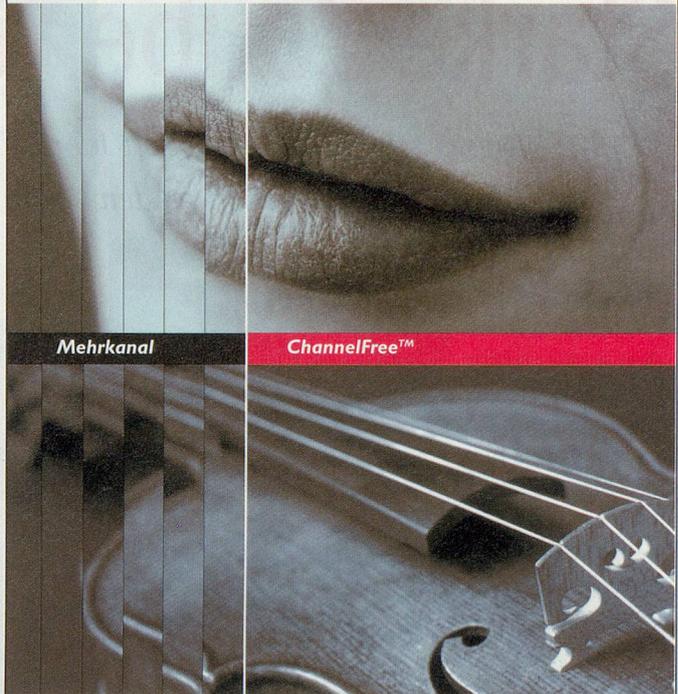
*Entspannung*

Geniessen Sie unsere Pauschalangebote  
**"SLEEP AND SKI" CHF 951.- (€ 610.-)**  
**7 Nächte mit Halbpension und 7 Tage skipass**  
**Pauschalangebot ab 4 Tage !**

**HÔTEL BEAU-SITE**  
 CRANS-MONTANA

T. +41 27 481 33 12 • F. +41 27 481 43 84  
 www.beau-site-crans.com • beau-site@bluewin.ch

## Die Revolution: Das erste digitale ChannelFree™ HörSystem.



**symbio<sup>xt</sup>**  
Sie werden verstehen

Ein technologischer Durchbruch zur Weltspitze!

Die Schweizer HörSystem Herstellerin Bernafon hat den weltweit ersten und einzigen digitalen Klangcomputer ohne Einschränkung durch Kanäle und Frequenzbänder entwickelt.

Herkömmliche Mehrkanal-HörSysteme zerlegen die Sprache in ihre Anteile, was die natürliche Struktur der Sprache verändern kann.

Mit ChannelFree™ wird die Sprache als Ganzes übertragen und ihre natürliche Struktur bleibt erhalten.

**Das Resultat:**

- eine natürliche, homogene Klangwelt ohne Lücken, Überschneidungen und Verzerrungen
- natürliche Wahrnehmung der eigenen Stimme
- Eliminierung störender Pfeifergeräusche
- beste Sprachverständlichkeit in Lärm
- hohe Kommunikationsqualität beim Telefonieren
- benutzergerechte Anpassung



Testen Sie das ChannelFree™-Erlebnis jetzt bei Ihrem Hörgeräte-Akustiker.

**Ja, ich will verstehen.**

- Senden Sie mir bitte kostenlose Informationen
- Bitte senden Sie mir eine Liste der Hörakustikgeschäfte aus meiner Region

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Coupon einsenden an:

Bernafon AG  
Morgenstrasse 131  
3018 Bern  
Telefon 031 998 15 15  
Fax 031 998 15 90  
E-mail info.schweiz@bernafon.ch  
www.bernafon.com

**bernafon®**  
Innovative Hearing Solutions

ZL 04/04