

## Inkontinenz trifft vor allem Frauen

*Urologin beantwortet drei Fragen zum Tabu-Thema*



Dr. Ulrike Hohenfellner  
Trotzdem ist das Thema immer noch ein Tabu und setzt viele Betroffene unter Druck. Anlässlich der Welt-Kontinenz-Woche beantwortet die Urologin Dr. Ulrike Hohenfellner drei Fragen zum Thema.

### > Ab wann gelte ich als inkontinent?

Jeder, der unter nicht gewolltem Harnabgang leidet, gilt der Definition nach als inkontinent. Das kann sich zum Beispiel beim Niesen bemerkbar machen, beim Heben oder wenn ich nicht schnell genug zur Toilette komme.

csw. Inkontinenz ist ein weitverbreitetes Problem. Rund jede vierte Frau über 35 leidet darunter. Doch auch Männer haben mit zunehmendem Alter oder auch nach einer Prostata-Operation mit Harnverlust zu kämpfen.

Trotzdem ist das Thema immer noch

### > Welche Formen von Harninkontinenz sind besonders verbreitet?

Nach Geburten kommt es häufig zu einer Inkontinenz. Teilweise leiden die Frauen Jahre darunter. Denn nicht immer reicht die normale Rückbildungsgymnastik aus. Um den Beckenboden zu stärken, sind spezielle Übungen nötig. Bei Männern hängt Harninkontinenz oft mit der Prostata zusammen. Verbreitet ist vor allem bei jüngeren Frauen aber auch das sogenannte Beckenschmerzsyndrom, das durch Muskelschmerzen hervorgerufen wird. Betroffene spüren einen vermehrten Harndrang und das Gefühl, eine dauerhafte Blasenentzündung zu haben. Auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sind typisch. Betroffene haben sich meist schon in der Kindheit falsches Wasserlassen angewöhnt und die Blase wird nicht vollständig entleert.

### > Tragen Krankenkassen die Kosten für eine Inkontinenz-Therapie?

Wenn es nicht um klassische Physiotherapie-Anwendungen geht, muss man in der Regel mit seiner Krankenkasse verhandeln. Es kann sein, dass man einen Selbstbehalt hat. Allerdings reichen oft schon sechs Therapietermine aus, um eine Kräftigung des Beckenbodens zu erreichen oder im Fall des Beckenschmerzsyndroms zu erlernen, die Muskulatur zielgerichtet zu entspannen. Oft verspüren die Patienten schon nach zwei Wochen eine deutliche Besserung. Die Übungen können dann zu Hause fortgesetzt werden.

① **Info:** Im Namen der Deutschen Kontinenzgesellschaft richtet das Ambulante Rehasentrum für Urologie und Gynäkologie Heidelberg (Friedrich-Ebert-Anlage 1) am Dienstag, 21. Juni, von 14 bis 17 Uhr einen Infotag aus. Experten informieren über Ursachen und Therapiemöglichkeiten bei Harninkontinenz.