

Häufige Fragen

Hier finden Sie die häufigsten Fragen und Antworten zum Thema Blasenschwäche.

Inkontinenz – was das ist das eigentlich genau?

Der Begriff Inkontinenz kommt vom lateinischen Wort «incontinens». Das bedeutet «nicht bei sich behaltend». Von Harninkontinenz oder Blasenschwäche spricht man, wenn Urin ungewollt aus der Blase abgeht. Sie ist ein häufiges Problem und kann Menschen jeden Alters treffen, ist bei älteren Menschen jedoch wesentlich verbreiteter als bei jungen. Jeder Dritte der über 65-Jährigen, die zu Hause wohnen, ist betroffen.

Wie entsteht Blasenschwäche?

Ganz verschiedene Ursachen und Grunderkrankungen sind verantwortlich – z. B. vorangegangene Geburten, ein Steinleiden, eine Blasenentzündung oder andere Erkrankungen. Bei manchen tritt sie nach und nach auf, bei anderen ganz plötzlich. Ursache kann beim Mann eine Prostata-Operation und bei der Frau eine Geburt sein. Andere Gründe sind verschiedene Arten von Operationen, Unfällen oder bei älteren Personen die Nachwirkungen eines Schlaganfalls.

Gibt es verschiedene Formen von Blasenschwäche?

Ja, die gibt es. Blasenschwäche äussert sich auf unterschiedliche Weise. Man unterscheidet zwischen der Belastungsinkontinenz, der Dranginkontinenz und der Überlaufinkontinenz. Um die bei Ihnen vorliegende Inkontinenzform zu bestimmen und die passende Behandlung festzulegen, sollten Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten lassen. Bei weiteren Fragen sind wir gern an unserer Gratis-Helpline 0800 221 222 für Sie da.

Kann man etwas gegen Blasenschwäche tun?

Ja! Oft wird Blasenschwäche aus Scham verheimlicht oder im Alter als normal angesehen. Das ist falsch. Inkontinenz ist immer Ausdruck einer krankhaften Veränderung und häufig behandel- und/oder heilbar. Suchen Sie unbedingt das Gespräch mit Ihrem Arzt. Oft helfen Übungen, die Kontinenz zu verbessern oder wieder vollständig herzustellen. Bleibt die Blasenschwäche bestehen, können Betroffene mit den richtigen Inkontinenzprodukten aktiv bleiben und ihr gewohntes Leben weiterführen.

Wie viele Menschen in der Schweiz leiden an Blasenschwäche?

In der Schweiz allein leiden mindestens 400.000 Menschen an Blasenschwäche. Obwohl diese in jedem Alter auftreten kann, nimmt die Erkrankungshäufigkeit im höheren Alter zu. Blasenschwäche ist zwar nicht lebensbedrohlich, aber sie bedeutet eine schwere Einschränkung der Lebensqualität. Viele Betroffene sind der falschen Ansicht, dass Blasenprobleme mit zunehmendem Alter zwangsläufig entstehen und daher einfach ertragen werden müssen.

Ist die Harninkontinenz ein typisches Frauenleiden?

Ja, wenn es um die Belastungsinkontinenz (früher «Stressinkontinenz») geht. Darunter leiden viele jüngere Frauen nach der Geburt, weil der Beckenboden durch Schwangerschaft und Geburt geschwächt wird. Dies führt oft zu unwillkürlichem Urinverlust bei körperlicher Anstrengung oder Anspannung, wie zum Beispiel Husten, Niesen, Lachen sowie bei körperlichen Belastungen. Eine andere Form der Krankheit, die Dranginkontinenz, betrifft mehr Männer und ältere Menschen.

Warum sprechen viele Betroffenen mit niemandem über ihre Blasenschwäche?

Blasenschwäche ist, anders als ein Herzinfarkt oder ein Unfall, nicht von aussen sichtbar. Betroffene haben Angst, einen unsauberen, vernachlässigten Eindruck zu hinterlassen, und sich durch dunkle Flecken auf der Kleidung oder den charakteristischen Geruch zu verraten. Deswegen trauen sich viele gar nicht mehr für längere Zeit aus dem Haus, aus Angst, «das Wasser nicht halten zu können». Die Blase bestimmt das Leben.

Kann ich meine Blasenschwäche reduzieren, indem ich weniger trinke?

Das fragen sich viele Menschen, aber dieser Weg ist für die Gesundheit der Harnwege, der Nieren und des gesamten Organismus' absolut nicht empfehlenswert. Die Nieren werden schnell unterversorgt und können ihre normale «Entgiftungsfunktion» nicht mehr erfüllen. Harnleiter, Blase und Harnröhre werden nicht mehr so gut durchgespült, was Infektionen stark begünstigt. Und diese wiederum fördern Inkontinenz erst recht.

Wie diagnostiziert der Arzt eine Harninkontinenz?

Zunächst klärt der Arzt, seit wann und in welchen Situationen es zu unerwünschtem Urinverlust kommt. Danach wird der Beckenboden untersucht und der Urin auf mögliche Infektionen überprüft. Häufig macht der Arzt eine Ultraschalluntersuchung. Ein so genanntes Miktionsprotokoll (ein Tagebuch, das Trinkgewohnheiten, die Anzahl der Toilettengänge und der ungewollten Urinverluste sowie die Anzahl der benötigten Einlagen festhält) hilft dem Arzt abzuklären, welche Form der Harninkontinenz vorliegt.

Was ist Beckenbodentraining?

Richtiges und regelmässig durchgeführtes Beckenbodentraining stärkt und strafft die Beckenbodenmuskulatur und dient der Vorbeugung und Behandlung einer Harninkontinenz. Für viele Menschen ist jedoch schwierig, die im Körperinneren versteckten Muskeln zu

«erfühlen». Deshalb wird empfohlen, sich das Training zunächst von einer geschulten Person, etwa einem Physiotherapeuten oder einer Hebamme, vorführen zu lassen.

Helpen Beckenbodenübungen auch bei Männern?

Ja. Dieses Training richtet sich an Männer mit einer Fehlfunktion der Beckenbodenmuskulatur. Die Gründe dafür sind vielfältig: schlechte Haltung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Asthma, chronischer Husten, schwere körperliche Arbeit, mangelndes Körperbewusstsein. Mit einem gezielten Beckenbodentraining werden Potenzmuskeln gestärkt und das Empfindungsvermögen für den Genitalbereich verbessert. Folge: die Durchblutung wird verbessert, Verspannungen lösen sich, Prostatitis, Erektionsstörungen und Inkontinenz bessern sich.

Können Inkontinenzprodukte bei der Krankenkasse verrechnet werden?

Die ärztliche Verordnung, also das Rezept, ist die Voraussetzung für die Abrechnung mit der Krankenkasse. Die Krankenkassen vergüten Inkontinenzprodukte nach der Mittel- und Gegenstandsliste (MiGeL/KLV) Kapitel 15.