



Dr. med.
Monika Baumann
Fachärztin für
Physikalische Medizin
und Rehabilitation
in München,
Tel. 089/52 01 13 97
DrBaumann@gmx.de



fallsartig, so dass die Betroffenen oft nicht mehr bis zur Toilette kommen. Sie entsteht, wenn durch zu wenig Trinken die Blase schrumpft und bereits geringe Flüssigkeitsmengen ein Dranggefühl vermitteln. Dahinter kann sich auch eine Reizung der Harnblasenschleimhaut oder eine verstärkte Anspannung der Harnblasenwand verbergen. Bei der Dranginkontinenz sind Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation hilfreich. Ebenso Medikamente, die den Blasenschließmuskel unempfindlicher machen, so dass sich die Harnblase besser füllen kann. Auch Heilpflanzen wie der Kürbis können Abhilfe schaffen.

Die Hemmschwelle sich sachkundige Hilfe zu holen, ist sehr hoch. Dabei lassen sich die Beschwerden in den meisten Fällen lindern. In München berät und behandelt beispielsweise die Urologische Klinik der TU München (Tel. 41 40 -25 90), die Urologische Poliklinik in Großhadern (Tel. 70 95-59 70), die Urologische Ambulanz Innenstadt (Tel. 51 60-25 51) und das Selbsthilfezentrum München in der Westendstr. 68 (Tel. 54 40 37 75).

Hilfe bei Harninkontinenz

Blasenschwäche ist vor allem bei älteren Menschen weit verbreitet. Die positive Nachricht dazu: Sie lässt sich recht gut therapieren.

Harninkontinenz ist eine sehr verbreitete Erkrankung. Unter ihr leiden in Deutschland mehr als sechs Millionen Menschen, fast dreimal so viele Frauen wie Männer. Bei der Belastungs- oder Stressinkontinenz führt der Druck im Bauchraum beim Lachen, Husten oder Heben zu unkontrolliertem Harnabgang. Vor allem nach mehrfachen Schwangerschaften kann die innere Beckenmuskulatur überdehnt sein, und während der Wechseljahre erschlafft das Gewebe zusätzlich. Gebärmutter, Darm und Blase sinken dann nach unten. Die Blase nimmt nicht mehr so viel Flüssigkeit auf und zusätzlicher Druck von oben öffnet schneller den Schließmuskel. Bei Männern tritt eine Belastungsinkontinenz meist nach einer Prostata-Operation auf. Beckenbodenübungen können diese Beschwerden lindern. Wichtig ist, zunächst unter Anleitung ein Gespür für den eigenen Beckenboden zu entwickeln. Auch mithilfe eines Bio-

Feedback-Gerätes oder von Vaginalkondomen, tamponförmigen Gewichten, kann die Beckenbodenmuskulatur gezielt trainiert werden. Ebenfalls werden Medikamente wie z.B. östrogenhaltige Salben eingesetzt. Bei schwereren Fällen kann eine operativ durchgeführte Blasenhebung Abhilfe schaffen.

Bei der Dranginkontinenz, die sich aus einer Belastungsinkontinenz entwickeln kann, meldet sich der Harndrang über-

Wichtige Hilfsmittel

Der Sanitätsfachhandel, z.B. das Sanitätshaus Samberger, hält verschiedene Hilfsmittel bereit, die trotz Blasenschwäche ein aktives Alltagsleben ermöglichen. Diese sind teilweise auf Rezept mit Zuzahlung erhältlich. Etwa Einlagen und Inkontinenzhosen, die speziell an die jeweilige Anatomie von Frauen und Männern und den Schweregrad der Inkontinenz angepasst sind. Oder bei schwerer Harninkontinenz bei Männern auch Urinalkondome. Die Fachkräfte vom Sanitätshaus Samberger beraten bei Bedarf auch zu Hause. Besonders praktisch: Auf Wunsch werden Bestellungen innerhalb von zwei Werktagen nach Hause geliefert.

Sanitätshaus Samberger, Landsbergerstr. 203-205, 80687 München,
Tel. 51 77 77-0, www.albrecht-samberger.de

Ihre freundliche Taxizentrale in München

ISAR FUNK

 **450 540**

www.isarfunk.de · info@isarfunk.de