



Mit gezielter Gymnastik unter der Anleitung von Experten können Frauen Beckenbodenbeschwerden vorbeugen. Auch bei Inkontinenz oder Senkungsbeschwerden kann gezieltes Training helfen. Foto: stock/imagebroker

Was hilft Frauen bei Inkontinenz?

Das DZ-Forum „Medizin hautnah“ greift das Thema **Senkungsbeschwerden und Blasenschwäche** auf. Kostenloser Infoabend am 29. Mai im Krankenhaus Düren mit Ärzten und einer Physiotherapeutin.

VON SARAH MARIA BERNERS

Düren. Es gibt Dinge, über die spricht man nicht. Und es gibt Beschwerden, die man auch für sich selber lieber klein redet. Es sind ja vielleicht nur ein paar Tropfen Urin, die beim Niesen plötzlich in der Unterhose landen. Und es gibt ja Einlagen, mit denen sich das Problem auch irgendwie „lösen“ lässt. Da erübrigt sich der Besuch beim Arzt – auch wenn es längst nicht mehr nur ein paar Tropfen beim Niesen sind.

„Etwa sieben Millionen Frauen sind von Inkontinenz oder Senkungsbeschwerden betroffen“, weiß Dr. Guido Breuer, der stellvertretende Chefarzt der Urologie am Krankenhaus Düren. Von Senkungsbeschwerden spricht man, wenn die Scheide aufgrund von Schäden an der Beckenbodenmuskulatur und dem Bindegewebe nicht mehr in ihrer Position gehalten werden kann.

„Obwohl es so viele Frauen betrifft, ist es ein Thema, über das meistens geschwiegen wird.“ Der Peinlichkeitsfaktor sei bei dieser Krankheit, die zunächst nicht unbedingt körperlich wehtut, hoch. Aus seiner Erfahrung weiß der Urologe, dass viele Frauen erst sehr spät einen Arzt aufsuchen – manche erst, wenn die In-

kontinenz oder die Senkungsbeschwerden massiv sind, oder wenn es bereits zu einem sogenannten „Vorfall“ gekommen ist, die Scheide sich also schon aus dem Körper drückt. Dann verschieben sich auch andere Organe, wodurch es zu Störungen der Blasenfunktion und der Stuhlentleerung kommt. „Dabei können wir den Frauen bereits mit konservativen Methoden, also ohne Operation, sehr gut helfen“, sagt Dr. Heike Matz, die Chefarztin der Frauenklinik.

Auch junge Frauen betroffen

Am Dienstag, 29. Mai, informieren die beiden Mediziner ab 18 Uhr beim DZ-Forum „Medizin hautnah“ im Foyer des Krankenhauses zum Thema „Ein Abend für die Kontinenz-Prävention, Diagnose, Therapie“. Die Physiotherapeutin Petra Samans wird Einblicke geben, wie Frauen ihren Beckenboden vorbeugend und heilend trainieren können. „Der Beckenboden ist eigentlich für den Vierbeiner gemacht“, erklärt Breuer. Bei der aufrecht gehenden

Frau wird er damit zur Schwachstelle. „Schwangerschaft und Geburt, schweres Heben zum Beispiel auch von Pflegebedürftigen oder die genetische Veranlagung wirken sich auf das Gewebe des Beckenbodens aus. Er macht vielen Frauen nicht erst in den Wechseljahren zu



schaffen. Auch Frauen Mitte 30 haben oftmals schon Beschwerden“, erklärt Dr. Heike Matz. Zu diesen Beschwerden gehören ein Druckgefühl und eben die Probleme beim Halten des Urins. „Dicht ist der Normalzustand, auch im Alter“, ermutigt Breuer Frauen, bei Beschwerden sofort einen Arzt aufzusuchen.

„Inkontinenz tötet nicht, aber sie kostet das Leben“, sagt Breuer. Damit spielt er darauf an, dass Frauen, die das Wasser nicht richtig halten können, sich oftmals isolieren, an Ausflügen nicht mehr teilnehmen, sich zurückziehen. Die breite Palette an Inkontinenzprodukten sieht Breuer vor diesem

Hintergrund auch kritisch: „Die Werbung suggeriert, dass es normal ist, Wasser zu verlieren. Aber das ist es nicht. Und die Lösung dafür hat nicht die Industrie, die hat die Medizin.“

Vor allem vorbeugend nach der Schwangerschaft aber auch bei bereits bestehenden Beschwerden ist ein gezieltes Beckenbodentraining unter fachlicher Anleitung wichtig. „Denn nur wer richtig trainiert, tut seinem Körper auch etwas Gutes“, betont Matz.

Die Ärzte können bei Beschwerden außerdem mit Elektrostimulation, vaginalen Trainingshilfen, stützenden Ringen (Pessare), Medikamenten und Operationen helfen. Im Krankenhaus Düren arbeiten Gynäkologie und Urologie bei Inkontinenz und Senkungsbeschwerden von der Diagnose bis zur Behandlung eng zusammen. Die Experten können mit einem hoch spezialisierten Ultraschallgerät, das wie beim Frauenarzt in die Scheide eingeführt wird, schnell erkennen, wo die Ursache für die Beschwerden liegt und dann eine entsprechende Behandlung einleiten.

Freier Eintritt

Ausführlichere Informationen zu Diagnose, Therapie und Vorbeugung gibt es bei der Veranstaltung des Krankenhauses, der AOK und dieser Zeitung am Dienstag, 29. Mai. Dort können auch Fragen gestellt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Eintritt zu dem Infoabend ist frei.



Dr. Guido Breuer und Dr. Heike Matz vom Krankenhaus Düren. Foto: smb