



Neue Zürcher Zeitung
8021 Zürich
044/ 258 11 11
www.nzz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 110'854
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 531.044
Abo-Nr.: 1092311
Seite: 10
Fläche: 36'153 mm²

Inkontinenz

Die schambesetzte Volkskrankheit

Gastkommentar

von BARBARA KÖHLER und DANIEL PASSWEG

Schweizweit leiden etwa 400 000 Menschen an Harninkontinenz, wobei von einer hohen Dunkelziffer auszugehen ist. Zur Stuhlinkontinenz liegen bisher keine verlässlichen Zahlen vor. In vielen Fällen ist eine Schwangerschaft oder eine Geburt der Auslöser, was einer der Gründe dafür ist, dass Frauen zwei- bis dreimal so häufig betroffen sind wie Männer. Eine repräsentative Befragung in Deutschland ergab, dass 15 Prozent aller Frauen an Harninkontinenz leiden, mit einer deutlichen Zunahme ab dem 40. Lebensjahr. Bei den Männern sind es 9,5 Prozent mit einer Zunahme ab dem 60. Lebensjahr. In Altersheimen ist etwa die Hälfte aller Bewohner harninkontinent. Die Kosten für konservative und operative Behandlungen belaufen sich auf Millionenbeträge und sind vergleichbar mit den Ausgaben für Therapien bei Diabetes oder Bluthochdruck.

Obwohl Inkontinenz so häufig ist, dass sie als Volkskrankheit bezeichnet werden kann, fällt es den Betroffenen meist schwer, sie als eine Krankheit anzunehmen. Anstatt sich an einen Arzt zu wenden, versuchen Menschen mit Inkontinenz sich oft selbst zu helfen. Grund dafür ist Scham, die bei Frauen, aber insbesondere bei Männern ausgeprägt ist. Sie sind nicht gewohnt, Monatsbinden zu kaufen. Statt passende Binden für Männer zu kaufen, greifen sie bisweilen auf die der Ehefrau zurück oder legen behelfsmässig Toilettenpapier in die Unterhose. Als Folge des unzureichenden Hygienematerials können Hauterkrankungen auftreten. Dabei gäbe es fachkundige Beratung in jeder Apotheke. Der Verlust der Kontrolle über Harn und Stuhl, bisweilen auch verbunden mit dem Verlust oder dem Vermeiden der Sexualfunktion, belastet so stark, dass manchmal sogar der Sinn des Lebens infrage gestellt wird.

Nebst Schamgefühlen beobachten wir auch einen deutlichen Mangel an Information. Ein paar Tropfen Harn im Slip nach dem Niesen oder ein bisschen verschmierter Stuhl in der Unterhose werten viele Menschen nicht als Inkontinenz. Man muss sich halt «ein bisschen zusammenreissen».

Auch unterliegen manche dem Irrglauben, Inkontinenz sei eine normale Erscheinung, gerade im Alter oder nach einer Entbindung. Eine Studie aus Deutschland kommt zum Resultat, dass über die Hälfte der Frauen, die einen Gynäkologen aufsuchen, unter Harninkontinenz leiden, dies aber nur bei 10 Prozent dieser Frauen der Grund für den Arztbesuch ist. Viele Betroffene suchen, wenn überhaupt, erst nach Jahren Hilfe. Dabei

gibt es genügend gut vernetzte Hausärzte sowie Spezialisten aus der Gynäkologie, Urologie, Proktochirurgie, Gastroenterologie, Radiologie und Beckenbodenphysiotherapie. Physiotherapie gilt als erster Behandlungsansatz vor den meisten Operationen. Seit den 1990er Jahren liegt der wissenschaftliche Nachweis zum Nutzen des Beckenbodentrainings vor. Am Stadtspital Triemli in Zürich existiert seit einiger Zeit ein interdisziplinäres Beckenbodenzentrum.

An «Sprachlosigkeit» rund um Inkontinenz leiden nicht bloss die Betroffenen. Auch von den behandelnden Fachpersonen wird das Thema oft ausgeklammert. An der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften lernen die Physiotherapiestudenten deshalb bereits in der Grundausbildung, Inkontinenzprobleme anzusprechen und Beckenbodenübungen mit ihren Patienten durchzuführen. Reichen diese nicht aus, empfiehlt sich eine spezialisierte Physiotherapie. Diese wird am besten über den Verein Pelvisuisse gefunden. Die Spezialisten arbeiten mit exakter Kontrolle und computergestütztem Training. Sie vermitteln ihren Patienten Verhaltensänderungen und helfen, das Tabu zu benennen, den Dialog mit den nächsten Bezugspersonen zu führen – also über das Problem zu reden, so wie über andere Krankheiten auch.

Frauen wie Männern raten wir, regelmässige ärztliche Kontrollen wahrzunehmen. Für junge Mütter ist es wichtig, sechs bis acht Wochen nach der Entbindung konsequent den Beckenboden zu trainieren. Die Frage nach Inkontinenzproblemen sollte in Arzt- und Physiotherapiepraxen, aber auch bei einer stationären Aufnahme zur Routine werden. Sie sollte ebenso normal sein wie die

Datum: 22.12.2016

Neue Zürcher Zeitung



 **Stadt Zürich**
Stadtpital Triemli

Neue Zürcher Zeitung
8021 Zürich
044/ 258 11 11
www.nzz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 110'854
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 531.044
Abo-Nr.: 1092311
Seite: 10
Fläche: 36'153 mm²

Frage nach Diabetes oder Bluthochdruck. Nicht zuletzt ist eine gute Sensibilisierung wichtig: etwa mit Informationsmaterial in Wartezimmern oder Veranstaltungen, durchgeführt von Fachpersonen.

Inkontinenz beeinträchtigt die Lebensqualität oft in diversen Lebensbereichen: In der Partnerschaft und Sexualität, aber auch im Berufs- und Sozialleben, was zu Isolation und Depression führen kann. Vor diesem Hintergrund ist nicht einzusehen, warum in der Schweiz gut verfügbare medizinische Leistungen aufgrund eines Tabus nicht in Anspruch genommen werden.

Barbara Köhler ist Professorin in Physiotherapie am Departement Gesundheit der ZHAW und Fachverantwortliche Beckenbodentherapiephysiotherapie am Stadtpital Triemli Zürich; **Daniel Passweg** ist Leitender Arzt und Chefarztstellvertreter für Gynäkologie am Stadtpital Triemli Zürich.