

lungsmöglichkeiten, und fast immer findet sich eine geeignete Therapieform, die gerade Ihnen eine Verbesserung bringt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder rufen Sie die Kontinenzberatung des Fonds Soziales Wien an. Damit Sie Ihre Lebensqualität zurückgewinnen!

## Beckenboden-training hilft



Bei Schwäche des Beckenbodens verändert sich die Lage der Blase und des inneren Schließmuskels. Regelmäßiges Beckenbodentraining kann helfen, Ihr Risiko, später einmal an Blasenschwäche zu leiden, zu verringern. Bereits betroffene Frauen erfahren durch Beckenbodentraining eine spürbare Verbesserung.

## ► Positives Körpergefühl, mehr Sinnlichkeit



Wichtig für Frauen in jedem Alter: Ein kräftiger Beckenboden ist die Basis für eine erfüllte Sexualität. Beckenbodentraining wirkt positiv auf Ihr Körpergefühl und kann so Ihr Lustempfinden verbessern. Lernen Sie, Ihre Muskeln zu erspüren und konsequent zu stärken. Sie erreichen diesen Effekt auch mit Physiotherapie sowie mit Pilates, Yoga oder Bauchtanz – und erleben außerdem ein gutes Körpergefühl, Sinnlichkeit und Freude an Sexualität.



## ► Wo gibt es Kurse?

Die Kontinenzberatung des Fonds Soziales Wien organisiert in den Gesundheits- und Sozialzentren laufend Kurse für Beckenbodentraining. Die Kurse leiten freiberuflich tätige Diplom-Physiotherapeutinnen. Ein Kurs umfasst 10 Einheiten zu je 50 Minuten. Die Kurszeiten erfahren Sie in den Gesundheits- und Sozialzentren, die Adressen finden Sie auf der Rückseite. Beckenbodentraining wird außerdem organisiert von niedergelassenen PhysiotherapeutInnen, von den Instituten für Physikalische Medizin und Rehabilitation in Krankenhäusern, den Volkshochschulen, den F.E.M.-Frauengesundheitszentren u. a.



## Formen von Blasenschwäche

Blasenschwäche tritt in verschiedenen Formen auf, entsprechend viele Therapiemöglichkeiten gibt es. Die meisten Frauen leiden an einer Belastungsincontinenz.

### ► Belastungsincontinenz

Schwangerschaft, Geburt, Übergewicht, aber auch falsches Heben und Tragen können die Beckenbodenmuskulatur und den Verschluss der Harnröhre schwächen. Unwillkürlicher Harnverlust tritt beim Husten, Lachen, Niesen, Sport etc. auf. **Therapie:** Gezieltes und regelmäßiges Beckenbodentraining. Gewichtsreduzierung. Ergänzend können Biofeedback, Elektrostimulation und Medikamente angewandt werden. Bisweilen operativer Eingriff.

### ► Drangincontinenz

Harnverlust in Zusammenhang mit gehäuftem und verstärktem Harndrang. Verschiedene Ursachen, häufig unbekannt. **Therapie:** Medikamente; Blasen- und Toilettentraining; Beckenbodentraining; Entspannungstechniken.

### ► Mischincontinenz

eine Mischung aus Belastungs- und Drangincontinenz.

Weitere, selten auftretende Inkontinenzformen sind Überlaufincontinenz, Reflexincontinenz und Extraurethrale Inkontinenz.

## Rat und Hilfe

Persönliche Beratung bietet die Kontinenzberatung in den Gesundheits- und Sozialzentren (GSZ). Ein Besuch oder auch nur ein anonymer Anruf in einer unserer Beratungsstellen kann Ihre Lebensqualität sehr stark verbessern! Sie werden von Fachschwestern für Kontinenzberatung betreut. **Wichtig:** Ein persönliches Gespräch ist nur nach telefonischer Terminvereinbarung möglich. Einen Beratungstermin sowie weitere Informationen erhalten Sie bei:

**Kontinenzberatung des Fonds Soziales Wien**  
3., Guglgasse 7–9, Zimmer 038  
Montag bis Freitag 7.30–15.30 Uhr  
☎ 4000-66503

**GSZ Leopoldstadt / Brigittenau**  
2., Vorgartenstraße 129–145  
Donnerstag von 14–18 Uhr  
☎ 211 06-02825

**GSZ Favoriten**  
10., Gudrunstraße 145–149  
Donnerstag von 14–18 Uhr  
☎ 605 34-10803



**GSZ Erdberg / Simmering**  
11., Pachmayergasse 8  
Dienstag von 10–14 Uhr  
☎ 740 34-11803

**GSZ Meidling / Hietzing / Liesing**  
12., Arndtstraße 67  
Donnerstag von 10–14 Uhr  
☎ 811 34-12803

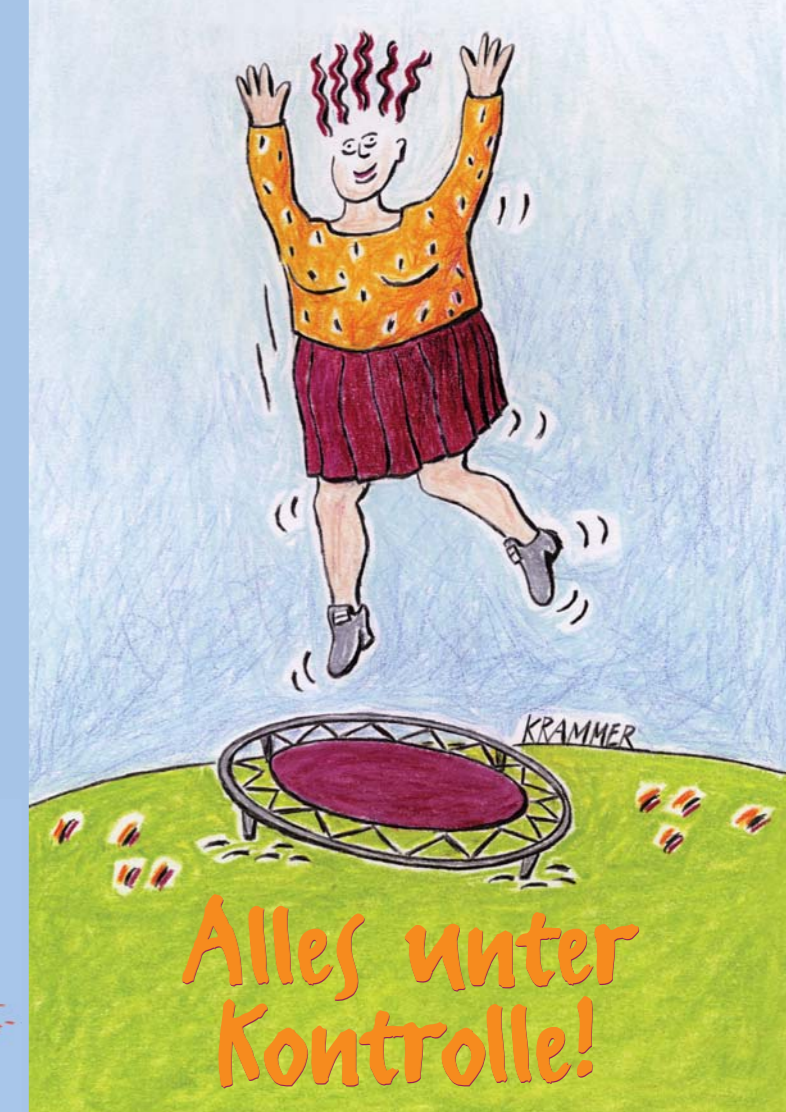
**GSZ Rudolfstheim-Fünfhaus**  
15., Geibelgasse 18–20  
Mittwoch von 14–18 Uhr  
☎ 891 34-15825

**GSZ Ottakring / Hernals**  
16., Weinheimergasse 2/1. Stock  
Montag von 10–14 Uhr  
☎ 491 96-16825

**GSZ Floridsdorf / Donaustadt**  
22., Finsterergasse 12 (Donaufelder Straße 185)  
Montag von 14–18 Uhr  
☎ 211 23-22803

E-Mail-Beratung: [kontinenz@fsw.at](mailto:kontinenz@fsw.at)

Rat und Hilfe erhalten Sie auch bei **Physio Austria**, Bundesverband der Diplomierten PhysiotherapeutInnen Österreichs  
6., Linke Wienzeile 8/28  
☎ 587 99 51



## Selbst ist die Frau: Was Sie für Ihre Blase tun können ...

Impressum:  
Medieninhaber: Fonds Soziales Wien, Guglgasse 7–9, 1030 Wien  
Für den Inhalt verantwortlich: Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger, Wiener Frauengesundheitsbeauftragte  
Text und Redaktion: Mag. Alexandra Grasl  
Mitarbeit: DGKS Gisele Schön  
Adresse: Guglgasse 7–9, 1030 Wien, Tel. 4000-66 776  
Grafische Gestaltung: Mag. Gisela Scheubmayr  
Illustrationen: Mag. Margit Krammer  
Druck: REMAprint, Wien  
© Wien 2005

unterstützt von:

**Attends**

**physioaustria**

**FONDS SOZIALES WIEN**

**ge**  
wiener programm für frauengesundheit

**Stadt+Wien**  
Wien ist anders.



Liebe Leserin,

**H**arninkontinenz ist ein Leiden, über das viele Frauen ungern sprechen. Mit diesem Folder wollen wir dazu beitragen, dieses Thema in der Öffentlichkeit zu enttabuisieren. Wir möchten Sie ermutigen, vorzubeugen oder, wenn Sie betroffen sind, sich behandeln zu lassen.

Denn 70 Prozent der betroffenen Frauen könnte mit verschiedenen Maßnahmen wie Beckenbodentraining oder medizinischen Behandlungen wirksam geholfen werden.

Haben Sie keine Scheu, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach Vorbeugung und Therapie zu befragen oder die Kontinenzberatung des Fonds Soziales Wien zu kontaktieren!

**U**nkontrollierter Harnfluss ist nicht nur ein körperliches Leiden, sondern schmälert die Lebensqualität der Betroffenen. Ängste und Scham führen oft in die Isolation. Mit diesem Folder möchten wir auch jüngere Frauen bestärken, rechtzeitig zu handeln, um ihre Kontinenz zu erhalten – Beckenbodentraining stärkt nicht nur Ihre Blase, sondern auch Ihr Körpergefühl.

Ich danke dem wissenschaftlichen Beirat dieses Folders für die gute Zusammenarbeit: Univ.-Prof<sup>in</sup>. Dr<sup>in</sup>. Veronika Fialka-Moser, Univ.-Prof. Dr. Engelbert Hanzal, Prim<sup>a</sup>. Dr<sup>in</sup>. Katharina Pils, Ass.-Prof. Dr. Christoph Reinprecht, Univ.-Prof<sup>in</sup>. Dr<sup>in</sup>. Anita Rieder und DGKS Gisele Schön.

## Harninkontinenz – was ist das?

Harninkontinenz – umgangssprachlich Blasenschwäche genannt – ist die Unfähigkeit, den Harn bewusst zurückzuhalten. Betroffenen sind etwa eine Million Menschen in Österreich, davon 850.000 Frauen. Blasenschwäche ist nicht unbedingt mit dem Alterwerden verbunden, sie kann auch jüngere Frauen und Frauen nach einer Entbindung betreffen.

### ► Das heimliche Leiden

Viele Frauen verheimlichen ihr Leiden, verwenden eine Slipeinlage und gehen nicht zum Arzt. Die Furcht, verspottet zu werden, die Angst, schlecht zu riechen oder bei einem Termin außer Haus nicht rechtzeitig eine Toilette zu erreichen, schwächen das Selbstbewusstsein und können zu Depression, Rückzug und



Einsamkeit führen. Aus Angst, beim Geschlechtsverkehr Harn zu verlieren, können betroffene Frauen ihre Sexualität nicht genießen. Was viele nicht wissen: Unkontrollierter Harnverlust lässt sich behandeln.

### ► Ein aktives Leben ist möglich!

Sollten Sie Symptome einer Blasenschwäche an sich beobachten, zeigen Sie keine Scheu, Ihren Arzt oder eine Beratung aufzusuchen! Leider wird Inkontinenz häufig als Tabu behandelt. Den Betroffenen ist es peinlich, ihre Körperfunktionen nicht mehr kontrollieren zu können. Der Gedanke „Ich habe in die Hose gemacht“ fördert ihre Angst, bloßgestellt und zurückgewiesen zu werden, also schweigen sie lieber.

Wichtig sind die richtige Therapie und Pflege. Manchmal gelingt sogar eine völlige Wiederherstellung. In jedem Fall ist ein aktives normales Leben möglich mit ungestörter Bewegungsfreiheit, Freundschaften, Sexualität und allen Aktivitäten, die das Leben ausmachen.

## Warum Frauen besonders betroffen sind



Das Schließmuskelsystem ist bei Frauen sehr viel anfälliger und verletzbarer als bei Männern. Organische und biochemische Veränderungen, häufige Blasenentzündungen, Schwangerschaften, Operationen und hormonelle Umstellungen in den Wechseljahren schwächen den Schließmuskel. Bei einer Schwäche des Beckenbodens verändert sich die Lage der

Blase und des inneren Schließmuskels. Die Harnröhre dichtet bei Husten, Lachen, Niesen, Pressen oder sportlicher Betätigung nicht mehr ab.

### ► Schwangerschaft und Wechsel beeinflussen den Beckenboden

Frauen, die geboren haben, leiden oft unter Belastungsincontinenz – nicht nur durch altersbedingte Bindegewebsschwäche, sondern weil Schwangerschaft und Geburt den Beckenboden besonders belasten und Beckenbodentraining oft unkundig oder ohne Ausdauer durchgeführt wird. In den Wech-



seljahren kann Hormonmangel den Abbau von Schleimhaut in der Harnröhre bewirken und eine Blasenschwäche hervorrufen oder verstärken.

Belastungsincontinenz lässt sich in drei Schweregrade unterteilen:

- 1. Grad leicht:** Harnverlust beim Lachen, Husten, Niesen
- 2. Grad mittel:** Harnverlust beim Gehen, Stiegensteigen
- 3. Grad schwer:** ständiger Harnverlust

Unabhängig von dieser Unterteilung hängt es von der persönlichen Einschätzung jeder Frau ab, ob und wie stark sie sich in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt fühlt.

## Keine Angst vor Unverständnis!

Nicht nur der unkontrollierte Harnverlust belastet die Betroffenen. In der Folge entstehen oft Begleiterkrankungen, z. B. Hautveränderungen durch die häufige Nässe. Am schlimmsten ist für Inkontinenzpatientinnen die ständige Angst: Angst vor Geruch, Angst, dass jemand die Einlagen in der Unterwäsche entdeckt, Angst, dass KollegInnen oder Angehörige mit Unverständnis oder Spott reagieren.

Zeigen sich Angehörige und ÄrztInnen verständnisvoll, steigert dies nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sondern motiviert sie, gegen dieses Leiden auch etwas zu unternehmen.

### ► Was Sie tun können: Vorbeugen

Vor allem jüngere Betroffene und Frauen, die vorbeugen wollen, können sich durch gezieltes, individuell angepasstes Training vor Blasenschwäche schützen.

### ► Was Sie tun können: Behandeln

Auch älteren Frauen, die an Inkontinenz leiden, bringt gezielte Gymnastik eine Verbesserung. Sollte trotz Übens keine Linderung eintreten, können Biofeedback oder Elektrostimulation für den Beckenboden helfen – die FachärztInnen für Physikalische Therapie beraten Sie gern. Bei wechselbedingtem Hormonmangel ist eine medikamentöse Therapie möglich. Es gibt verschiedene Behand-