

Ärzte beantworten heute am Telefon Fragen zu Harninkontinenz

Bei einer Telefonaktion der Rheinischen Post, des Krankenhauses Neuwerk und der Kliniken Maria Hilf gibt es von 11 bis 12 Uhr Auskunft - auch anonym.

MÖNCHENGLADBACH (hh) Ständiger Harndrang, Urinverlust beim Heben von Lasten oder aufgrund einer Vergrößerung der Prostata – es gibt verschiedene Formen der Harninkontinenz. Aber alle haben eines gemeinsam: Sie sind nicht nur unangenehm für die Betroffenen, sondern diesen meistens auch sehr peinlich. Doch die Blasenschwäche sollte kein Tabuthema sein. Antworten und Informationen dazu können Leser der Rheinischen Post am Dienstag, 16. Juni, von 11 bis 12 Uhr bei einer Telefonaktion erhalten. In diesem Zeitraum sind Ralf Dürselen, Chefarzt im Krankenhaus Neuwerk, und Albert Kaufmann, Chefarzt im Zentrum für Kontinenz und Neuro-Urologie der Kliniken Maria Hilf, unter den Rufnummern 02161 244 151 und 02161 244 153 und per

E-Mail an mg@rheinische-post.de zu erreichen. Sie stehen bereit, Fragen zu Ursachen und Behandlung von Harninkontinenz beantworten. Ein Thema, das unter anderem die

Deutsche Kontinenz Gesellschaft anlässlich der Welt-Kontinenzwoche vom 15. bis 21. Juni in zahlreichen Veranstaltungen aus der Tabuzone holen will. Denn das Problem, an dem in Deutschland Millionen von Frauen und auch Männern leiden, muss in vielen Fällen nicht unabänderliches Schicksal sein. Im Gegenteil: Es lässt sich oft in den Griff bekommen, nicht selten auch ohne Operation, durch Gymnastik oder Medikamente. So lässt sich vermeiden, dass Betroffene ihren Alltag so weit verändern, dass sie soziale Kontakte einschrän-



Albert Kaufmann FOTO: ILGNER



Ralf Dürselen FOTO: KH NEUWERK

ken oder abbrechen und kaum noch das Haus verlassen. Ihren Namen brauchen die Leser nicht zu nennen. Auch anonyme Anfragen werden beantwortet. Die E-Mails werden gelöscht, nachdem die Ärzte sie beantwortet haben. Beide leiten die von der Deutschen Kontinenzgesellschaft zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentren der Krankenhäuser.

Harninkontinenz ist ein Problem älterer Frauen? Von wegen. Am RP-Telefon suchten auch viele Männer Rat bei den Experten.

VON HOLGER HINTZEN

MÖNCHENGLADBACH „Gehen sie zu ihrem Urologen, erzählen sie ihm von ihrem Problem.“ Diese Empfehlung gab Ralf Dürselen, Chefarzt Leiter des Kontinenzentrums im Krankenhaus Neuwerk, etliche Male Anrufern mit auf den Weg, die am RP-Telefon Auskunft zu Problemen mit Blasenschwäche suchten. Was erstens beweist: Harninkontinenz ist entgegen verbreiteter Meinung kein reines Frauenleiden. Und zweitens: Männer tun sich schwerer als Frauen, bei gesundheitlichen Problemen umgehend Hilfe bei Ärzten zu suchen. Denn das Thema Prostata spielte bei den Beratungsgesprächen mit männlichen Anrufern zur Harninkontinenz auch fast immer eine Rolle. Und damit ein Thema, das nicht gerade zu den beliebtesten unter Männern gehört. „Wenn bei Frauen eine Operation nötig ist, fragen sie meist: ‚Wann können wir das machen?‘“, sagt Dürselen, „wenn Männer operiert werden sollen, ist die Antwort meist: ‚Dann können wir ja noch drei Monate warten‘“.

Ärztliche Hilfe bei ständigem Harndrang oder plötzlichem, ungewolltem Harnverlust zu suchen, dazu ermunterten Dürselen und sein Kollege Albert Kaufmann, Chefarzt des Zentrums für Kontinenz und Neuro-Urologie der Kliniken Maria Hilf, allerdings nicht nur die Männer. Obwohl Millionen Menschen in Deutschland inkontinent sind, ist das Leiden oft noch ein Tabu-Thema. „Etwa 30 bis 40 Prozent der Betroffenen verschweigen das Problem“, sagt Kaufmann.



Ralf Dürselen (links) und Albert Kaufmann beantworten Leser-Fragen am RP-Telefon.

RP-FOTO: DETLEF ILGNER

Inkontinenz ist kein endgültiges Schicksal

Scham und Untätigkeit können gravierende Folgen haben. Unter anderem im TV heftig beworbene Binden, spezielle Unterwäsche und Windeln sind auf die Dauer teure Mittel, mit dem Problem zu leben. Manche Betroffene wagen sich kaum noch aus dem Haus, brechen soziale Kontakte ab. Dabei muss das nicht sein, lautet das Credo der Experten. Das versuchten sie auch den Ratsuchenden zu vermitteln: Gegen Harninkontinenz kann man etwas tun, man muss sie nicht als unabänderliches Schicksal hinnehmen.

Mitunter sind operative Eingriffe zwar unumgänglich, in anderen Fällen kann schon mit Medikamenten geholfen werden. Und man kann auch vorbeugen. „Die meisten Frauen machen nach einer Geburt einige Wochen Beckenbodengymnastik,

doch hören dann wieder auf damit“, sagt Dürselen, „aber eigentlich sollten sie diese Gymnastik ein Leben lang fortsetzen.“ Selbst wenn es nach einer Geburt in jungen Jahren

INFO

Diese Experten gaben Rat und Antworten

Ralf Dürselen Chefarzt der Kliniken für Geburtshilfe und Gynäkologie im Krankenhaus Neuwerk, Tel. 02161 668 2151, E-Mail gyn@kh-neuwerk.de

Albert Kaufmann Chefarzt Zentrum für Kontinenz und Neuro-Urologie der Kliniken Maria Hilf, Anmeldung 02161 8922870; Sekretariat 02161 8922851

keine Probleme gibt, kann sich der Verzicht auf dauerhaftes Beckenbodentraining im fortgeschrittenen Alter negativ auswirken. „Übungen kann man in den Alltag integrieren, das geht sogar beim Autofahren“, sagt Kaufmann. Auch hier sei der Rat von Experten hilfreich, meinen die Mediziner. Ob Beckenbodenübungen in einem Fitnesskurs mit 20 Teilnehmern von jeder einzelnen richtig ausgeführt werden, sei kaum zu kontrollieren. „Geschulte Physiotherapeuten, die Frauen anleiten können, wo genau sie anspannen müssen, sind das A und O“, sagt Dürselen.

Ein Rat, der bei den mehr als zwei Dutzend Anrufen und Mailanfragen mehrmals erteilt wurde. Wer unter ständigem Harndrang leidet, sollte einige Tage lang ein Protokoll dar-

über führen, welche Mengen Flüssigkeit er wann trinkt und wieder ausscheidet. Diese Übersicht hilft zu entscheiden, ob einfach nur falsches Trinkverhalten die Ursache des Problems ist. Scheidet dies aus, sind eine Reihe anderer möglicher Ursachen abzuklären – beispielsweise unerkannte Diabetes, Herzmuskelschwäche und Venenleiden.

Da nicht nur die Erscheinungsformen, sondern auch die möglichen Ursachen von Harninkontinenz komplex sind, werden Betroffene vom Hausarzt, Gynäkologen und Urologen oft zu einem Kontinenzzentrum geschickt, wie es Dürselen und Kaufmann leiten. Die Kompetenz der Zentren liegt nicht allein bei der Diagnose, sondern auch bei der Behandlung bis zu mitunter notwendigen Operationen.