

Internationaler Inkontinenztag 2020

Dranginkontinenz: Was im Alltag helfen kann

Stiftung Gesundheitswissen bietet Tipps für das Leben mit Blasenschwäche

Berlin, 29.06.2020 – Plötzlich starker Harndrang, keine ausreichende Blasenkontrolle oder unfreiwilliger Urinverlust: Dranginkontinenz betrifft viele Menschen in Deutschland. Aber kaum jemand spricht darüber. Scham und Angst, sich zu blamieren, spielen dabei häufig eine Rolle. Wie gehen Betroffene mit einer Dranginkontinenz um? Welche Hilfestellungen für den Alltag gibt es? Wo findet man passende Anlaufstellen? Zum Internationalen Inkontinenztag am 30. Juni gibt die Stiftung Gesundheitswissen Antworten auf diese Fragen.

Dranginkontinenz ist die häufigste Form der Harninkontinenz. Sie zeichnet sich durch einen plötzlichen, starken Harndrang aus – unter Umständen, auch wenn die Blase nur wenig gefüllt ist. Die Blase entleert sich dann, ohne dass man es kontrollieren kann. Dranginkontinenz, umgangssprachlich auch Blasenschwäche, kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern. Sie nimmt im Alter zu. Doch nicht nur ältere Menschen, sondern auch jüngere können davon betroffen sein. In Studien zeigte sich, dass 6 von 100 Frauen in Deutschland im Alter von unter 40 Jahren Dranginkontinenz hatten. Bei den 40- bis 49-Jährigen waren es 14 von 100 Frauen. Bei den Männern haben Schätzungen zufolge durchschnittlich etwa 4 bis 8 von 100 Männern in Deutschland Dranginkontinenz über alle Altersstufen hinweg. Trotz allem ist Inkontinenz ein Tabuthema. Viele Betroffene verschweigen, inkontinent zu sein und kämpfen teilweise mit sozialen und psychischen Auswirkungen. „Wir wollen mit Wissen und Aufklärung den Menschen helfen und dem Tabuthema Inkontinenz etwas entgegensetzen,“ erklärt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen anlässlich des Internationalen Inkontinenztages 2020. Die Stiftung Gesundheitswissen informiert vor diesem Hintergrund über das Tabuthema und stellt dabei u.a. das Leben mit Dranginkontinenz in den Fokus.

Leben mit Dranginkontinenz – die Informationen im Überblick:

- [Erfahrungsberichte im Film](#): Wie gehen andere Menschen mit Dranginkontinenz um?
- [Expertenvideo](#): Wie gehe ich mit meiner Scham um?
- [Hilfsmittel für den Alltag](#): Welche gibt es?
- [Anlaufstelle Selbsthilfegruppe](#): Wo finde ich eine Gruppe und wie kann sie mir helfen?
- [Anlaufstelle Arztpraxis](#): Welche Ärzte sind zuständig?

Das vollständige Informationsangebot zu „Leben mit Dranginkontinenz“ finden Sie unter:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/dranginkontinenz/leben-mit-dranginkontinenz>

Tipps: Wie gehe ich mit meiner Scham um?

Eine auf die persönliche Situation abgestimmte Behandlung kann dazu beitragen, den Alltag mit Dranginkontinenz besser zu meistern. Allerdings kommt es vor, dass Schamgefühle einem offenen Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin im Wege stehen. Zwar ist Scham bei diesem Thema ganz natürlich, es sollte aber nicht dazu führen, dass man sich keine professionelle Hilfe holt. Dabei helfen kann, sich vor Augen zu führen, dass das Thema vielleicht ein gesellschaftliches Tabu ist, aber dass Ärzte – insbesondere Gynäkologen und Urologen – natürlich Übung darin haben, mit Betroffenen über Inkontinenz zu sprechen und das Symptom als eines unter vielen zu betrachten. Genauso wie ein Zahnarzt keine Angst davor hat, Patienten in den Mund zu gucken. Wer es geschafft hat, den Schritt zum Arzt zu machen, gewöhnt sich so möglicherweise daran, über das Thema zu sprechen. Prof. Dr. Ruth Kirschner-Hermanns, Fachärztin für Urologie, erklärt in einem Videobeitrag, wie man mit dem eigenen Schamgefühl am besten umgeht: [Expertenvideo mit Prof. Dr. Ruth Kirschner-Hermanns](#)

Erfahrungsberichte: Wie findet man seinen persönlichen Umgang mit Dranginkontinenz?

Menschen mit Dranginkontinenz isolieren sich oftmals aus Scham oder aus Angst vor negativen Reaktionen der Mitmenschen. Jeder Betroffene muss seinen eigenen Weg finden, mit der Blasenschwäche umzugehen. In drei Kurzfilmen zeigt die Stiftung Gesundheitswissen persönliche Erfahrungsberichte, in denen Betroffene von ihrem

Umgang mit Dranginkontinenz berichten. Da ist zum Beispiel Edda (62), die im Kurzportrait beschreibt, wie sie mit einem offenen Umgang gute Erfahrungen gemacht hat. Oder Christian (54) – bei dem 2006 Dranginkontinenz diagnostiziert worden ist. Er gibt einen Einblick darüber, wie er seinen Arbeitsalltag trotz der Beschwerden meistert. Die Erfahrungen und Informationen anderer Betroffener kann man nutzen, um Mut zu fassen und Lösungen für sich selbst zu finden. [Erfahrungsberichte von Betroffenen](#)

Service: Welche Hilfsmittel können im Alltag unterstützen?

Bei einer Harninkontinenz gibt es heute eine Reihe von Hilfsmitteln. Sie unterstützen dabei, den Alltag mit der Blasenschwäche besser zu bewältigen. Welche Hilfsmittel es gibt und woran man eine gute Qualität erkennt, erklärt die Stiftung Gesundheitswissen:

3 Fragen, die dabei helfen, die Qualität von Hilfsmitteln zu überprüfen:

- Besteht eine große Saugfähigkeit bei einer kleinen Größe?
- Sitzt das Hilfsmittel fest und ist geräuscharm, beispielsweise beim Gehen?
- Und scheuert das Hilfsmittel nicht an der Haut?

Im Expertenvideo: Woran erkenne ich die für mich geeigneten Hilfsmittel:

- Bei einer Inkontinenz können spezielle Produkte genutzt werden, die optimal auf die **Schwere des Urinverlusts** zugeschnitten sind. Ob ein Hilfsmittel für eine leichte, mittlere oder schwere Inkontinenz geeignet ist, kann man an der angegebenen Tropfenstärke auf der Verpackung erkennen.
- Für Männer und Frauen stehen oftmals unterschiedliche Hilfsmittel zur Verfügung. **Für beide Geschlechter** geeignet sind u.a. Hilfsmittel, die wie Unterwäsche getragen werden, sodass man sie beim Wasserlassen einfach an- und ausziehen kann. Darunter fallen auch sogenannte Höschenwindeln, aber auch normale Unterhosen mit eingearbeitetem Nässeschutz.
- **Für Männer** mit weniger starkem Urinverlust können z.B. Einlagen wie die sogenannten Tropfenfänger hilfreich sein, die in unterschiedlichen Größen zur Verfügung stehen und Penis und Hoden umschließen. Ansonsten gibt es speziell für Männer ausgelegte Vorlagen, die vorn stärker als hinten gefüttert sind.
- Auch **für Frauen** gibt es spezielle Inkontinenzvorlagen. Diese sind saugfähiger als normale Monatsbinden und damit speziell auf die Ansprüche bei Inkontinenz ausgelegt.

Arztbesuch: Wie bereite ich mich gut auf das Arztgespräch vor?

Gut vorbereitet in das Arztgespräch zu gehen, ist ein wichtiger Baustein, um nicht am Ende noch viele offene Fragen zu haben. So können Sie sich alle Aspekte, die sie bewegen, vorab notieren. Es kann aber auch hilfreich sein, dem Arzt oder der Ärztin einen Blick in den Krankheitsverlauf zu geben. Bei Dranginkontinenz bietet sich ein sogenanntes Miktionstagebuch an. Es wird verwendet, um Zeit, Art und Menge der täglichen Flüssigkeitsaufnahme und Urinabgabe genau zu dokumentieren. Die Aufzeichnungen geben den Experten Hinweise darauf, um welche Form der Inkontinenz es sich handeln könnte und wie schwerwiegend sie ist. Ein komplettes Miktionstagebuch mit Anleitung erhält man bei der Stiftung Gesundheitswissen als Download: [Zum Miktionstagebuch](#)

Weitere Informationen zum Thema Leben mit Dranginkontinenz finden Sie unter:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/dranginkontinenz/leben-mit-dranginkontinenz>

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann, Leiterin Kommunikation

una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-20

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.