



Leben mit Inkontinenz

Focus : Männergesundheit **11.1**



Leben mit Inkontinenz

■ Sie sind »undicht«, na und?

Kennen Sie das? Sie heben eine schwere Getränkekiste an, beginnen, herzlich zu lachen, husten, niesen oder treiben Sport, alles ist gut – und plötzlich wird Ihre Unterhose feucht. Sie verlieren Urin. Passiert das immer wieder, leiden Sie an einer Harninkontinenz. Damit sind Sie nicht allein! In Deutschland sind mehr als zehn Millionen Menschen davon betroffen, schätzungsweise jeder zehnte ist ein Mann. Das Risiko, dass es ungewollt tröpfelt, steigt mit dem Lebensalter. Natürlich ist das peinlich. Aus Angst, Ihnen könnte das im Kino oder bei Freunden in fröhlicher Runde passieren, ziehen Sie sich immer mehr zurück, ja, lassen sogar die Partnerin/den Partner nicht mehr an sich heran. Doch das ist nicht die Lösung! Erstens sind die Ursachen dafür, dass unwillkürlich Harn abgeht, vielfältig. Zweitens ist es sehr häufig heilbar. Und drittens kann »Mann« lernen, damit zu leben!

■ Gehen Sie zum Arzt

Der eine verliert nur ein paar Tropfen Urin und ist peinlich berührt. Bei einem anderen geht ein ganzer Schwall Urin in die Hose und er macht sich keinen großen Kopf darum. Will heißen: Eine Harninkontinenz ist individuell verschieden. Bei dem einen ist sie zum Beispiel stark ausgeprägt, er kommt aber damit gut klar. Ein anderer hat vielleicht nur eine leichte Inkontinenz, die ihn jedoch sehr belastet. So oder so, es ist sehr wichtig, dass Sie Ihren Hausarzt oder gleich einen Facharzt, in diesem Fall einen Urologen, aufsuchen. Nur er kann gemeinsam mit Ihnen den Ursachen auf den Grund gehen und eine Strategie für Umgang und Therapie entwickeln.

Arbeiten Sie mit Ihrem Arzt zusammen. Schildern Sie auch offen und ehrlich, wann Sie das Problem im Alltag besonders stört.



»Man kommt sich vor wie ein kleiner Junge, hilflos und es läuft und läuft ...«

Paul Boos (87), Autor des Buches »Paule ist nicht mehr ganz dicht!« (pboos.de), er ist seit seiner Prostata-OP inkontinent.

■ Die Blase kann oft nichts dafür

Im Volksmund spricht man häufig von einer Blaseschwäche, wenn es jemand nicht rechtzeitig auf die Toilette schafft. Doch die Blase ist oft gar nicht schuld daran. Hinter einer Harninkontinenz können ganz verschiedene Ursachen stecken. So kann zum Beispiel das Zusammenspiel zwischen Schließ- und Blasenmuskel gestört sein, eine Beckenbodenschwäche vorliegen, unbehandelte Blasenentzündungen oder eine Vergrößerung der Prostata. Oftmals ist eine Operation an dem »Männerorgan« schuld, zum Beispiel nach einer Lasertherapie bei Prostatavergrößerung oder einer Entfernung der Prostata wegen einer Krebserkrankung (siehe auch Focus: Männergesundheit 11 Störender Harndrang). Auch bestimmte Medikamente, Erkrankungen, Tumoren, Lähmungen oder Fehlbildungen können eine »schwache Blase« zur Folge haben. Müssen Sie nachts immer wieder auf die Toilette, ohne dass Sie mehr als sonst getrunken haben, kann das auf eine Harninkontinenz hinweisen.



■ Brechen Sie das Tabu

Der genauen Ursache kann nur ein Arzt auf die Spur kommen. Er stellt Art und Ausmaß Ihrer Beschwerden fest und leitet eine individuell angepasste Therapie in die Wege. Brechen Sie Schritt für Schritt das Tabu:

- 1 Schritt Eins:** Machen Sie sich klar, dass eine Harninkontinenz kein Grund ist, sich zu schämen.
- 2 Schritt Zwei:** Erleichtern Sie sich die erste Hürde darüber zu sprechen, indem Sie anonym bei einer Selbsthilfegruppe oder ärztlichen Beratungsstelle (siehe »Hilfreiche Adressen«, Seite 10) anrufen, um sich zu informieren. Vielleicht hilft Ihnen die Anonymität und nimmt Ihnen die Angst vor einem möglichen »Gesichtsverlust«. Sie erfahren aus erster Hand, dass Sie nicht allein sind und Ihnen geholfen werden kann.
- 3 Schritt Drei:** Überlegen Sie sich, wen Sie im Familien- oder engen Freundeskreis ins Vertrauen ziehen können. Würde es Ihnen helfen, erst einmal mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner zu sprechen? Dann öffnen Sie sich.
- 4 Schritt Vier:** Schildern Sie Ihrem Hausarzt, dem Urologen oder einer spezialisierten Pflegekraft einer Kontinenz-Beratungsstelle oder Klinik-Fachabteilung die Situation. Vereinbaren Sie die nächsten Schritte.

■ Führen Sie Buch

Sie können sich und Ihrem Arzt helfen, indem Sie genau beobachten, wann Sie Wasser lassen müssen, ob und zu welchen Zeiten es unwillkürlich geschieht und auch wie stark der Harndrang ist. Notieren Sie die Uhrzeiten mindestens über fünf bis sieben Tage in einem so genannten Miktionsprotokoll. Miktion kommt von dem lateinischen *mingere* und bedeutet in der medizinischen Fachsprache Harnlassen. Schreiben Sie auch auf, wann Sie was und wie viel trinken. Zeigen Sie dem Arzt die Aufzeichnungen. Sie geben ihm Hinweise auf mögliche Ursachen Ihrer Beschwerden. Das Protokoll erleichtert Ihnen auch, mit der Störung

umzugehen. Sie sehen schwarz auf weiß, wann Sie auf eine Tasse Kaffee besser verzichten sollten, wenn sie aus dem Haus gehen wollen oder zu welchen Uhrzeiten Sie sich getrost verabreden können. Das heißt, Sie erstellen sich eine Art Fahrplan, der Ihnen hilft, mit der Harninkontinenz umzugehen.

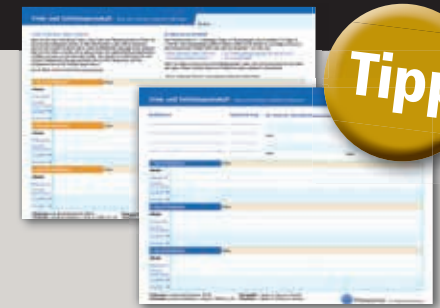
■ Akzeptieren Sie sich

Nehmen Sie Ihre Situation an und packen Sie das Problem beim Schopfe.

Vielleicht kommen auch unangenehme Erinnerungen an die Kindheit hoch, wenn Sie sich eingenässt hatten und dafür bestraft wurden.

Deswegen: Sie müssen erst einmal mit sich selbst ins Reine kommen. Die Arbeit daran fängt in Ihrem Inneren an:

- Sie bleiben Sie, auch wenn Sie von Zeit zu Zeit unkontrolliert Wasser lassen. Das ändert nichts an Ihrer Persönlichkeit.
- Überlegen Sie, was genau Sie so besonders trifft. Steigen Bilder aus der Kindheit auf? Plagt Sie die schreckliche Vorstellung, dass im Alter nicht nur die Potenz verschwinden kann, sondern auch noch die Hosen feucht werden? Lassen Sie die Schreckensbilder los, hören Sie nicht auf andere und bleiben Sie bei sich. Jeder Mensch ist anders. Machen Sie sich klar: Nur Sie können etwas ändern und Sie sind und bleiben ein vollwertiger Mann. Akzeptieren Sie sich so wie Sie jetzt sind. Erst im Schulterchluss mit sich selbst entwickeln Sie eine innere Stärke.
- Wenn Sie innere Kraft getankt haben, sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner oder einem Menschen, dem Sie vertrauen.



Ein Miktionsprotokoll erhalten Sie entweder beim Urologen, in den Kontinenz-Beratungsstellen oder auf der Webseite der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft.

(siehe »Hilfreiche Adressen und weiterführende Literatur«, Seite 10).

■ Hilfsmittel für den Mann

Wichtig zu wissen: Hilfsmittel erleichtern das Leben mit Inkontinenz und unterstützen die Therapie. Sofern bei Ihnen die Diagnose einer stärkeren Harninkontinenz vorliegt, übernimmt die Gesetzliche und Private Krankenkasse die Kosten teilweise oder komplett. Der Betrag unterscheidet sich allerdings je nach Diagnose und von Kasse zu Kasse. Erkundigen Sie sich, wie viel Ihre erstattet.

- Kaufen Sie auch als »Selbstzahler« Hilfsmittel in einem Sanitätsfachgeschäft oder in einer Apotheke statt in einem Discounter. Hier werden Sie beraten und können diverse Produkte auch erst einmal als Muster ausprobieren.
- Verwenden Sie keine Frauenbinden. Es gibt spezielle aufsaugende **Vorlagen für Männer** in unterschiedlichen Formen, Saugstärken und Größen. Sie absorbieren den Urin an der Stelle, wo es für Männer wichtig ist, und zwar von einer leichten Tröpfelinkontinenz bis hin zum mittelschweren Harnverlust. Eine spezielle Absorptionszone in der Mitte der Vorlage schließt den Harn sofort sicher ein und sorgt für ein trockenes Gefühl auf der Haut. Damit die Vorlage sicher in Ihrer Unterwäsche sitzt, empfiehlt sich eine mit Klebestreifen zu verwenden oder sie mit einer so genannten Fixierhose zu tragen.

- **Inkontinenzpants** sehen aus wie herkömmliche Männerunterhosen. Sie sind aus einem baumwollähnlichen atmungsaktiven Material gefertigt und haben ein elastisches Bündchen. Pants eignen sich insbesondere, wenn Sie sich viel bewegen, Sport treiben oder auch während der Nachtruhe. Eine doppelte Absorptionszone im vorderen Bereich bietet Ihnen sicheren Schutz.



- Im Fachhandel erhalten Sie selbsthaftende **Urin-Kondomurinale** in diversen Größen. Sie werden nach individuellem Maß ausgewählt und über den Penis gestreift. Es wird über einen feinen



Schlauch mit einem Beinbeutel am Ober- oder Unterschenkel verbunden, in den der Urin ablaufen kann.

- Manche Männer haben auch so genannte **»Penisklemmen«** als ergänzende Lösung Ihres Problems entdeckt. Allerdings müssen Sie damit vorsichtig und gekonnt umgehen, um Durchblutungsstörungen zu verhindern. Die Klemme müssen Sie aus eigener Tasche bezahlen.
- **Einmalkatheter** eignen sich insbesondere, wenn Restharn in der Blase verbleibt und zu Infektionen führen kann. Sie können sich mehrmals am Tag damit katheterisieren, das heißt, den dünnen Schlauch in die Harnröhre einführen und so die Blase entleeren. Sie müssen dies unter Anleitung Ihres Arztes oder einer spezialisierten Pflegekraft erlernen.
- Ein **Dauerkatheter** dagegen ist nur ausnahmsweise, wie etwa nach einer Operation für einen kurzen Zeitraum sinnvoll.

■ Wählen Sie Ihre Behandlung

Es gibt eine Vielzahl von effektiven Therapiemöglichkeiten der Harninkontinenz, wie zum Beispiel Medikamente, Beckenbodentraining oder operative Eingriffe. Dies kann man mit einem so genannten Biofeedback unterstützen. Bei dem Verfahren werden durch Elektroden die Bewegungen des Beckenbodentrainings über ein Ton- oder Lichtsignal mit einem Gerät sichtbar gemacht. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich von einem geschulten Physiotherapeuten oder Arzt anleiten lassen. Ebenso lassen sich mithilfe einer Elektrotherapie die Muskeln des Beckenbodens zur Kontraktion anregen und kräftigen. Es ist wichtig, dass Sie sich an Ihren Hausarzt oder gleich einen Urologen wenden. Je nach Ursache der Beschwerden empfiehlt er Ihnen die passende Behandlung und die für Sie richtigen Hilfsmittel.

■ Stärken Sie Beckenboden und Blase

Ja, Sie haben richtig gelesen. Männer haben auch einen Beckenboden! Und den sollten Sie trainieren. Kneifen Sie mal die Schließmuskeln zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl stoppen. Dabei spüren Sie, wie sich Muskeln unter dem Becken leicht anheben. Das sind die Beckenbodenmuskeln! Lassen Sie sich von einem erfahrenen Physiotherapeuten leichte Übungen zeigen, die Sie zwei- bis dreimal am Tag in Ihren Alltag einbauen können. Sie sind das Beste, was Sie selber tun können.

Die Beckenbodenmuskulatur kann allerdings nur den Harnstrahl stoppen. Um einen unbeabsichtigten Harnabgang zu verhindern, müssen Blasenmuskulatur und Blasenschließmuskel gut trainiert werden und miteinander kooperieren. Die Blase lässt sich schulen, damit sie sich wieder besser kontrollieren lässt. Ein Arzt oder eine spezialisierte Pflegekraft erstellt Ihnen auf der Grundlage Ihres Miktionsprotokolls ein individuelles Blasentraining, bei dem es darum geht, die Abstände zwischen den Toilettengängen langsam auszudehnen. Auch auf vorbeugende Toilettengänge sollten Sie versuchen, zu verzichten. Die Blase muss lernen, erst bei ausreichendem Harndrang geleert zu werden und wieder mehr Urin aufzunehmen. Der Blasenschließmuskel lässt sich nur unter Anleitung trainieren. Fragen Sie Ihren Arzt nach Adressen von REHA-Kliniken, in denen ein Blasenschließmuskeltraining angeboten wird.

Wichtig: Trinken Sie 1,5 – 2 Liter am Tag. Denn wenn Sie zu wenig trinken, ist der Harn stärker konzentriert. Das reizt die Blase und erhöht den Harndrang. Damit ist also nichts gewonnen.



Überlisten Sie Ihre Blase

- Legen Sie ein Miktionsprotokoll an. Ihm entnehmen Sie, wann Sie Harn lassen müssen und wann nicht, Sie sozusagen »frei« sind und hinausgehen können.
- Finden Sie heraus, welche Getränke bei Ihnen harntreibend wirken. Denn jeder reagiert anders auf Getränke und Nahrungsmittel. Meiden Sie diese, bevor Sie draußen aktiv werden.
- Haben Sie immer Vorlagen und Abfallbeutel dabei, um sie bei Freunden oder unterwegs in einer öffentlichen Toilette zu wechseln und zu entsorgen. Fehlen Hygienebehälter in der Herrentoilette, dann stellen Sie den zugeschnürten Beutel in die Kabinenecke.
- Erkunden Sie Ihre Umgebung und Gegenden, die Sie oft besuchen, auf zugängliche Toiletten. Dann wissen Sie im Notfall, welche Sie benutzen können und fühlen sich sicherer. Planen Sie einen Ausflug, können Sie der Webseite »Die nette Toilette« entnehmen, wo sich bundesweit in Städten und Gemeinden Toiletten befinden (die-nette-toilette.de).
- Nehmen Sie ab. Bringen Sie zu viele Kilos auf die Waage, kann das die Harninkontinenz verstärken. Denn das Körpergewicht erhöht den Druck auf Bauchraum und Blase. Abnehmen kann sich also sehr wirkungsvoll auf Ihre Blasenschwäche auswirken. Stellen Sie Ihr Essverhalten um und bewegen Sie sich.

■ Was Ihre Angehörigen und Freunde tun können

Inkontinenz verunsichert auch die Partnerin / den Partner und Freunde. Sie sind unsicher, ob sie das Thema ansprechen sollen.

Wichtig zu wissen: Sie können dem Betroffenen sehr dabei helfen, mit der sensiblen Situation klarzukommen.

- Vermuten Sie, dass bei Ihrem Partner, Angehörigen oder Freund ein Kontinenzproblem vorliegt, dann sprechen Sie ihn von sich aus in einem ruhigen Moment gelassen darauf an.
- Hören Sie ihm ruhig und geduldig zu, wenn er darüber spricht. Setzen Sie ihn aber nicht unter Druck, zu erzählen.
- Bieten Sie an, sich gemeinsam mit ihm über Inkontinenz zu informieren.
- Signalisieren Sie, dass Sie an seiner Seite sind, wenn er es wünscht. Sagen Sie ihm, dass Sie ihn zum Beispiel zum Arzt begleiten, denn vier Ohren hören mehr als zwei.
- Ermutigen Sie ihn, wieder rauszugehen, sich mit Freunden zu treffen und am Leben teilzunehmen, wenn die passende Therapie gefunden und die richtigen Hilfsmittel ausgewählt sind.

■ Hilfreiche Adressen und weiterführende Literatur

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.
www.kontinenz-gesellschaft.de

Inkontinenz Selbsthilfe e.V.
www.inkontinenz-selbsthilfe.com

Wissensreihe Männergesundheit
www.stiftung-maennergesundheit.de



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

HILFE FÜR MÄNNER



**GESUNDHEIT
KANN MAN(N)
BESSER
JETZT
MITGLIED
WERDEN**

**ODER
SPENDEN**

Wussten Sie ...

... dass Männer fast doppelt so häufig unter chronischen Erkrankungen leiden wie Frauen? Männer gehen regelmäßig an ihre körperlichen und seelischen Grenzen und oft darüber hinaus. Außerdem ist ihre Lebenserwartung fünf Jahre geringer. Das muss nicht so bleiben.

Die Stiftung Männergesundheit steht für unabhängige Forschung, Informationen und Aufklärung. Ein Beispiel ist unsere Ratgeberreihe.

Damit wir unser umfangreiches Informations- und Hilfsangebot auch in Zukunft erweitern und kostenlos zur Verfügung stellen können, benötigen wir Ihre Hilfe!

Fordern Sie noch heute Ihre Mitgliedschaft in unserem Förderverein an unter info@stiftung-maennergesundheit.de

Oder unterstützen Sie uns mit einer Spende!

Stiftung Männergesundheit
IBAN DE19 1012 0100 1003 000049
BIC WELADED1WBB

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch!
Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle
Patientenberatung anbieten können.
Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrem Hausarzt oder Urologen.

Impressum

Männergesundheit 11.1 – Leben mit Inkontinenz, Stand 2019

Herausgeber

Stiftung Männergesundheit

Leipziger Straße 116

10117 Berlin

Telefon: 030 652126 0

Telefax: 030 652126 112

E-Mail: info@stiftung-maennergesundheit.de

www.stiftung-maennergesundheit.de

Wissenschaftliche Leitung

Gabriele Gruber

Akademische Kontinenz- und Stomaberaterin, Krankenschwester

MedicalSupport, München

Redaktion

Ute Wegner

Journalistin & Texterin, Berlin

Gestaltung

Klapproth + Koch

Fotos

© dieBlase.de

© Andrey_Popov-shutterstock.com

© ConstantinosZ-shutterstock.com

© Tiko Aramyan-shutterstock.com

Patenschaft

