

# Was ist normal?

## Allgemein

- Empfohlene Trinkmenge: ca. 1,5 - 2 Liter pro Tag (30ml / kg Körpergewicht / Tag)
- Gleichmäßig über den Tag verteilt trinken.
- Beim Harnlassen:  
rinnen lassen → NICHT pressen!
- Beim Stuhlgang: Darm selbständig entleeren lassen → NICHT pressen!
- Sitzposition am WC:  
Fußsohlen stehen ganz am Boden, entspannt sitzen.
  - ▶ Harnlassen: aufrecht sitzen
  - ▶ Stuhlgang: leichter Rundrücken („Po ins Klo“)

## Harn

- Wenn die Blase voll ist (250 - 500 ml), entleeren
  - nicht vorsichtshalber auf die Toilette gehen
  - bei voller Blase Toilettengang nicht aufschieben.
- Tagsüber Blase 4 - 7x entleeren.
- Nachts keine Blasenentleerung (Ausnahme: in höherem Alter 1x pro Nacht).

## Stuhl

- 3x täglich Stuhlgang ist genau so normal wie 3x wöchentlich.
- Der Stuhl soll geformt, nicht zu fest sein und in einer Portion entleert werden.

**Sprechen Sie Inkontinenz an.  
Nur Mut,  
wir können Ihnen helfen!**

## Kontakt

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)

**Beratungstelefon: 0810 / 100 455**  
**[www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)**  
**[www.facebook.com/kontinenz](https://www.facebook.com/kontinenz)**

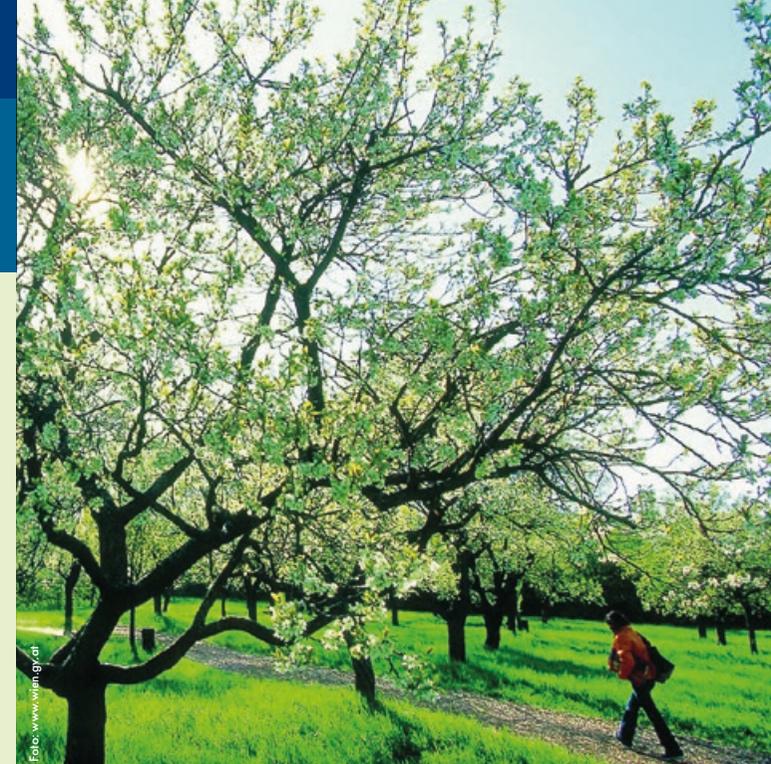
**Spezialisierte Stellen für Beratung,  
Abklärung und Therapie:**

[www.kontinenzgesellschaft.at/beratungsstellen](http://www.kontinenzgesellschaft.at/beratungsstellen)

**Eine Therapie bewirkt  
in den meisten Fällen eine Besserung,  
häufig sogar eine Heilung!**

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich - MKÖ  
Schwarzspanierstr. 15/3/1  
A-1090 Wien

Telefon: +43(0)1-4020928  
E-Mail: [info@kontinenzgesellschaft.at](mailto:info@kontinenzgesellschaft.at)  
Website: [www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)  
Facebook: [www.facebook.com/kontinenz](https://www.facebook.com/kontinenz)



# Lebensqualität

- von Kindheit bis ins hohe Alter

**Gesunde Blase – gesunder Darm**  
Informationen & Tipps

# Was ist Kontinenz?

Unter Kontinenz versteht man, bewusst zur richtigen Zeit und am richtigen Ort Blase oder Darm zu entleeren.



Inkontinenz ist  
**KEINE normale Alterserscheinung!**

Ein Arzt oder eine  
Kontinenz-Beratungsstelle  
soll aufgesucht werden:

## Maßnahmen zur Unterstützung der Kontinenz:

### Allgemein

- Ausreichend trinken.
- Nicht ohne Harndrang urinieren.  
Das vermindert zunehmend die Bereitschaft der Blase, Harn in ausreichender Menge zu speichern.
- Wenn Blase voll ist (250 - 500 ml), entleeren.  
Stundenlanges Unterdrücken des Harndrangs kann zu Überdehnung der Blase führen – mit den Folgen, dass die Blase nicht mehr vollständig entleert werden kann oder dass Inkontinenz entsteht.  
Für Blasen- und Darmentleerung Zeit nehmen.
- Wegen Stuhlgang NUR bei Drang Toilette aufsuchen.
- NICHT am WC mitpressen.

### Frauen

- Am WC immer sitzen.
- Wenn Sie bei öffentlichen WC-Anlagen Probleme haben, sich hinzusetzen, Desinfektionsmittel besorgen und damit die WC-Brille abwischen – oder diese mit Papier abdecken.
- Intimbereich immer von vorne nach hinten reinigen.
- Jährliche gynäkologische Kontrolle.
- Regelmäßiges Beckenbodentraining.

### Kinder

- Interesse des Kindes an Blasen-/Darm-Entleerung beachten und fördern (kein stundenlanges Sauberkeitstraining).
- Die Kontrolle über die Blase ist ein Reifungsprozess, der unterschiedlich lang dauert (Anhaltspunkt: wenn das Kind freihändig die Stiege runtergehen kann, ist meist auch die bewusste Blasenentleerung möglich).  
Manche Kinder sind mit 3 Jahren, andere erst mit 5 Jahren rein – beides ist ganz normal!
- Zu frühes „Töpfchen-Training“ kann später Blasen- und Darmprobleme (Blasenentzündung, Inkontinenz, Verstopfung ...) zur Folge haben.
- Zeigen Sie Interesse und üben Sie keinen Druck aus.
- Kinderaufsatz oder Stockerl verwenden, damit die ganzen Fußsohlen aufliegen.

### Männer

- Jährliche urologische Kontrolle (ab 45. Lebensjahr).

### Harn

- Bei häufigem Harnlassen (alle 15 Minuten bis 1,5 Stunden).
- Bei Blasenentleerung weniger als 4x pro Tag.
- Bei Harnportionen unter 200 ml oder über 500 ml.
- Bei Blasenentleerung öfter als 1x pro Nacht.
- Bei häufigen Blasenentzündungen (für genaue Harn-Kontrolle Urologen/Urologin aufsuchen).
- Bei unwillkürlichem Harnverlust (bereits einige Tropfen beim Niesen oder auf dem Weg zum WC sind nicht normal).

### Stuhl

- Bei Verstopfung oder Durchfall.
- Wenn Winde oder Stuhl kaum oder gar nicht mehr zurückgehalten werden können.
- Bei Stuhlspuren in der Unterhose.

### Außerdem:

- Wenn Sie oft bei Harn- oder Stuhlentleerung fest drücken bzw. mitpressen müssen.
- Beratung bezüglich Inkontinenz-Hilfsmittel.

**Am besten sofort,  
wenn Unklarheiten oder Probleme auftreten  
– für eine Therapie ist es jedoch nie zu spät!**