

*Presse-Information*

*anlässlich der Welt-Kontinenz-Woche 2020*

**Welt-Kontinenz-Woche**

**5 Tage für den Beckenboden**

Wien, 3. Juni 2020 – **Erkrankungen des Beckenbodens sind weit verbreitet. Etwa ein Viertel aller Frauen leidet an einer Blasen- oder Darmschwäche. Aber auch Männer – vor allem nach einer Prostataoperation oder im höheren Alter – und sogar Kinder sind betroffen. Einer Inkontinenz kann man jedoch sehr erfolgreich vorbeugen und auch bei einem bereits vorhandenen Problem selbst viel zur Verbesserung beitragen. Die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) möchte anlässlich der Welt-Kontinenz-Woche von 15.-19. Juni anhand von virtuellen Vorträgen und praktischen Beckenbodenübungen demonstrieren, was jede(r) zur Verbesserung der Kontinenz beitragen kann.**

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das Becken nach unten hin abschließt. Seine Aufgaben sind vielfältig: Er trägt die Organe des Beckens und kontrolliert die Funktion der Schließmuskulatur von Blase und Darm. Durch Schwangerschaft und Geburt, häufiges schweres Heben, durch Erkrankungen des Nervensystems oder im zunehmenden Alter kann der Beckenboden geschwächt werden. Der unkontrollierbare Abgang von Harn oder Stuhl ist eine mögliche Folge. „Etwa 15 Prozent der Österreicher leiden unter einer Form von Inkontinenz. Das sind mindestens eine Million Menschen in unserem Land“, weiß MKÖ-Präsidentin und Fachärztin für Chirurgie mit Spezialgebiet Proktologie OÄ Dr. Michaela Lechner. Die gute Nachricht: „Mit gezielten Übungen zur Stärkung oder auch Entspannung des Beckenbodens und ein paar einfachen Tricks kann man selbst viel dazu beitragen, um eine Inkontinenz wieder in den Griff zu bekommen oder ihr vorzubeugen“, so Physiotherapeutin und MKÖ-Vorstandsmitglied Katharina Meller.

Im Rahmen der heurigen Welt-Kontinenz-Woche (15. bis 19. Juni 2020) wird die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) zeigen, wie das „Work-out für diesen unsichtbaren Muskel“ funktioniert. Dazu gibt es umfassende medizinische Information zu unterschiedlichen Fragestellungen rund um Ursachen, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten. Lechner: „Unser Ziel ist es, mehr Bewusstsein für das immer noch stark tabuisierte Thema Inkontinenz zu schaffen und Informationen anzubieten, die zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten beitragen.“

**Täglich virtuelle Vorträge und praktische Tipps**

Angesichts der aktuellen Situation sind derzeit die digitalen Kanäle am besten geeignet, um betroffene Menschen zu erreichen und zu informieren. Daher wird sich die MKÖ in Form von virtuellen Vorträgen jeden Tag einem Thema rund um den Beckenboden widmen. Das Programm besteht aus zwei Teilen:

Information durch einen Mediziner/eine Medizinerin mit der Möglichkeit, per Chat anonym Fragen zu stellen und lebendig präsentierte, praktische Tipps von Physiotherapeutinnen. Sowohl die medizinischen Vorträge als auch die Tipps & Tricks der Physiotherapeutinnen stehen im Anschluss an die Welt-Kontinenz-Woche im YouTube-Kanal der MKÖ zur Verfügung: www.youtube.com/kontinenz

|  |
| --- |
| **Programm Welt-Kontinenz-Woche 2020**  **Start täglich um 18.00 Uhr als „YouTube-Premiere“!**  **Montag, 15. Juni 2020: „Blase & Darm beim älteren Menschen“**  Medizinischer Vortrag: Prim. Dr. Athe Grafinger, MSc  Tipps der Physiotherapeutin: PT Judith Rathmayr  **Dienstag, 16. Juni 2020: „Darmgesundheit: Aktiv gegen Stuhlinkontinenz & Durchfall“**  Medizinischer Vortrag: OÄ Dr. Michaela Lechner  Tipps der Physiotherapeutin: PT Brigitte Drs  **Mittwoch, 17. Juni 2020: „Die überaktive Blase, der schwache Schließmuskel: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Harninkontinenz“**  Medizinischer Vortrag: OA Dr. Michael Rutkowski  Tipps der Physiotherapeutin: PT Elisabeth Udier  **Donnerstag, 18. Juni 2020: „Kindliche Inkontinenz: Was tun, wenn die Kinder nicht trocken werden“**  Medizinischer Vortrag: Dr. Anne Catherine Piskernik  Tipps der Physiotherapeutin: PT Elisabeth Tutschek  **Freitag, 19. Juni 2020: „Schwangerschaft & Geburt: Kontinenz erhalten und Inkontinenz behandeln“**  Medizinischer Vortrag: Univ.-Prof. Dr. Engelbert Hanzal  Tipps der Physiotherapeutinnen: PT Barbara Gödl-Purrer & PT Michi Zechner  **Links für die Teilnahme:**  **<http://kontinenzgesellschaft.at/wcw.htm> und/oder** [**www.youtube.com/kontinenz**](http://www.youtube.com/kontinenz)  Fragen können während der Vorträge per Chat gestellt werden. Schicken Sie gerne auch bereits im Vorfeld Ihre Fragen an die medizinischen Vortragenden: [info@kontinenzgesellschaft.at](mailto:info@kontinenzgesellschaft.at) |

***+ + + Bitte um Ankündigung + + + Bitte um Ankündigung + + + Bitte um Ankündigung + + +***

Zusätzlich bietet die MKÖ ein Infopaket mit kostenlosen Info- & Servicematerialien wie Broschüren, Factsheets und Ratgeber rund um die Erhaltung der Beckenbodengesundheit bzw. die Frage „Was tun bei Inkontinenz?“

Kontakt und Bestellung:

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)

T: 0810/100 455 (österreichweit zum Ortstarif)

E: [info@kontinenzgesellschaft.at](mailto:info@kontinenzgesellschaft.at)

**Über die MKÖ**

Begonnen hat die systematische Inkontinenzhilfe 1990 in Linz, als sich ein kleiner Kreis von Ärzten, diplomierten Gesundheits- und Krankenschwestern und Physiotherapeuten zusammenschloss. Seit Bestehen ist es das Ziel der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ), Maßnahmen zur Prävention, Diagnostik und Behandlung der Inkontinenz sowie Forschung, Lehre und Praxis zu fördern. Dazu gehören die spezielle Schulung des medizinischen Fachpersonals ebenso wie die gezielte Öffentlichkeitsarbeit zur Information und Beratung von Betroffenen und ihren Angehörigen. Die wissenschaftliche Fachgesellschaft ist zentrale Anlaufstelle auch für Patienten und bietet mit Serviceeinrichtungen wie einer Telefon-Hotline, einer Homepage und Beratungsstellen in den Bundesländern diskrete und anonyme Information. Heute ist die MKÖ maßgeblich an der Vernetzung von Fachärzten, Ambulanzen, Allgemeinmedizinern, Physiotherapeuten, Pflegeberufen und der Öffentlichkeit beteiligt. Mehr unter www.kontinenzgesellschaft.at

**Kontakt für Journalisten-Rückfragen:**

Elisabeth Leeb

T: 0699/1 424 77 79

E: [leeb.elisabeth@aon.at](mailto:leeb.elisabeth@aon.at)