

*Presse-Information*

*anlässlich der Welt-Kontinenz-Woche, 15.-19. Juni 2020*

**Darmgesundheit: Aktiv gegen Stuhlinkontinenz & Durchfall**

Wien, 15. Juni 2020 – **Wenn die Kontrolle über den Darm verloren geht, bedeutet das einen enormen Leidensdruck für die betroffenen Menschen. Doch nur wenige suchen nach Hilfe – aus Scham und weil Viele nicht wissen, dass es vielfältige Möglichkeiten gibt, das Problem wieder in den Griff zu bekommen. Die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) informiert im Rahmen der diesjährigen Welt-Kontinenz-Woche anhand von virtuellen Vorträgen und praktischen Beckenbodenübungen. Teil 2 der 5-tägigen Video-Serie beschäftigt sich mit den wesentlichen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten eines „schwachen Darms“.**

**+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + +**

**Online-Vortrag am Dienstag, 16. Juni 2020, 18.00 Uhr**

**„Darmgesundheit: Aktiv gegen Stuhlinkontinenz & Durchfall“**

Medizinischer Vortrag: OÄ Dr. Michaela Lechner

 Präsidentin der MKÖ, Fachärztin für Chirurgie mit Spezialgebiet

 Proktologie, Göttlicher Heiland, Krankenhaus Wien

Tipps der Physiotherapeutin: Brigitte Drs, Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Wien, Beckenboden-

 Gruppen im Kurszentrum des St. Josef Krankenhaus in Wien

**Link für die Teilnahme an der „YouTube-Premiere“:** [**www.youtube.com/kontinenz**](http://www.youtube.com/kontinenz)

Fragen können während der Vorträge per Chat gestellt oder an info@kontinenzgesellschaft.at geschickt werden.

Das Video steht nach der YouTube-Premiere im YouTube-Kanal der MKÖ zur Verfügung.

**+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + +**

Ist von Inkontinenz die Rede, denkt man meist an Blasenschwäche. Dabei darf aber nicht auf die vielen Menschen in Österreich vergessen werden, die unkontrolliert Darminhalt verlieren. Der Schweregrad einer sogenannten Stuhlinkontinenz reicht von geringer Verschmutzung der Unterwäsche bis hin zum massiven Verlust von Winden und flüssigem, breiigem oder festem Stuhl. Etwa 5 Prozent der Berufstätigen haben dieses Darmproblem, ab 65 steigt die Zahl der Betroffenen naturgemäß an. Die Dunkelziffer ist aufgrund des Tabus hoch, vermutlich leidet durchschnittlich etwa jeder zehnte ältere Mensch an Darmschwäche. Frauen sind im Verhältnis 9:1 deutlich häufiger betroffen. Noch viel mehr Menschen haben immer wieder ein Problem mit zu dünnflüssigem Stuhl. „Von Durchfall, medizinisch Diarrhoe, spricht man bei mindestens drei flüssigen oder weichen Stühlen innerhalb von 24 Stunden. Hält dies über mehr als vier Wochen an, bezeichnet man ihn als chronisch und braucht ärztliche Behandlung“, erklärt die Proktologin\* und Präsidentin der MKÖ, OÄ Dr. Michaela Lechner.

**Muskelschlauch Darm**

Der Darm ist rund fünf Meter lang. Jeder Abschnitt hat unterschiedliche Funktionen. Im Dünndarm wird die Nahrung in ihre Einzelteile zerlegt, die Nährstoffe werden über die Darmwand an das Blut abgegeben. Enzyme im Dickdarm entziehen dem Nahrungsbrei Flüssigkeit, was ihn eingedickt. Die Dickdarmmuskulatur befördert den Darminhalt in Richtung Enddarm, der auch aus vielen Muskeln besteht. Der äußere Schließmuskel ist Teil des muskulären Beckenbodens und kann bei stärkerem Stuhldrang (z.B. Durchfall, vermehrte Blähungen) zusätzlich kontrahiert werden. Diese Muskeln sind über Nervenbahnen mit dem Gehirn verbunden. „Alle muskulären Mechanismen wie auch das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und der Schaltzentrale im Gehirn müssen funktionieren, damit die Darmentleerung reibungslos ablaufen kann und die Kontinenz gewährleitet ist“, informiert Lechner.

**Wenn der Darm schwach wird...**

Die Ursachen für Darmschwäche und damit den unwillkürlichen Verlust von Stuhl und Winden können vielfältig und komplex sein: Zum einen kann beispielsweise bei einer Hämorrhoiden- oder Fistel-Operation oder durch einen Dammriss bei der Geburt der anale Schließmuskel verletzt werden. „Der Schließmuskel hilft, den Stuhl zurückzuhalten. Nach einer Operation oder Geburt kann diese Funktion beschädigt werden und das Spüren für die Ausscheidung verlorengehen“, sagt Brigitte Drs, Physiotherapeutin in Wien. Zum anderen können ein geschwächter Beckenboden oder Störungen im Bereich der Nervenversorgung Grund für eine Inkontinenz sein. Lechner: „In vielen Fällen treten mehrere Probleme gleichzeitig auf, die das Fass sprichwörtlich zum Überlaufen bringen.“ Dünnflüssiger Stuhl kann die Situation weiter verschlechtern. „Keime und Viren, die mit der Nahrung aufgenommen werden, eine gestörte Darmflora, Medikamente, Entzündungen oder Engstellen im Darm können einen dünnflüssigen Stuhl verursachen“, so die Medizinerin.

**... gibt es viele Möglichkeiten der Abhilfe**

Sowohl bei Stuhlinkontinenz als auch bei Durchfall stehen vielfältige Behandlungsoptionen zur Verfügung. In den meisten Fällen kann die Kontinenz durch eine Kombination aus unterschiedlichen Maßnahmen wiederhergestellt werden. Therapie der ersten Wahl ist das Beckenbodentraining unter Anleitung spezialisierter Physiotherapeuten. „Ein gesunder Muskel kann ent- und anspannen. Dass muss wieder erlernt werden“, betont Physiotherapeutin Drs. „Den Beckenboden kann man nicht sehen und schwer angreifen. Man muss sich darauf verlassen, ihn zu spüren. Daher sind am Beginn der Physiotherapie Übungen zur Wahrnehmung dieser Muskelgruppe so wichtig.“ Dazu helfen Diät und medikamentöse Strategien, wie Stuhl eindickende Mittel, gefolgt von Maßnahmen zur gezielten Enddarm-Entleerung oder eine Ernährungsumstellung. Wichtig zu wissen: „Mehr als zwei Drittel der Fälle können ohne chirurgischen Eingriff geheilt werden“, so die Chirurgin. Für schwierige Fälle stehen an spezialisierten chirurgischen Abteilungen wenig belastende operative Methoden (wie der Wiederaufbau der Schließmuskulatur oder deren Stimulation durch einen Schrittmacher) zur Verfügung.

Auch selbst kann man dazu beitragen, dass die Darmentleerung funktioniert. Allem voran steht die Vorsorge durch eine Darmspiegelung. Großen Einfluss hat regelmäßige körperliche Betätigung. Eine gute Stuhlkonsistenz kann auch durch bewährte Hausmittel wie ein geschabter Apfel oder dunkle Schokolade unterstützt werden.

|  |
| --- |
| **Hausmittel gegen flüssigen Stuhl*** Häufig kleine Mahlzeiten
* Vermeidung kalter Speisen
* Fettarme Milchprodukte (z.B. Magertopfen) bzw. fettarme Fleisch-/Wurstsorten, generell auf fettarme

Zubereitung achten* Pektinreiche Lebensmittel (z.B. geriebener Apfel, Banane)
* Dunkle Schokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
* Getränke wie z. B. schwarzer Tee, Wasserkakao, Heidelbeersaft
* Vermeiden: säurereiches Obst (speziell Zitrusfrüchte), scharfe Gewürze, blähende Lebensmittel (z.B. Hülsenfrüchte, Kohlgemüse)
 |

**Hier finden Sie Informationen zum gesamten Programm der Welt-Kontinenz-Woche „5 Tage für den Beckenboden“ (15.-19. Juni 2020):** [**http://kontinenzgesellschaft.at/wcw.htm**](http://kontinenzgesellschaft.at/wcw.htm)

**Kostenloses Infopaket**

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

**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

**Bildmaterial**

OÄ Dr. Michaela Lechner: © Jürgen Hammerschmid, Abdruck honorarfrei

Brigitte Drs: © privat, Abdruck honorarfrei

Stuhlinkontinenz: © MKÖ, Abdruck honorarfrei

Fotos in Printqualität gibt’s auf [www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at) (Presse-Service)

\* Die Proktologie ist ein Spezialgebiet der Chirurgie, das sich mit dem Enddarm beschäftigt.

**Elektronische Presseaussendungen****/Hinweis Datenschutz**

Ich bin stets bemüht, dass Sie nur Informationen erhalten, die für Ihre Arbeit nützlich sein können und gebe Ihre Daten nicht an Dritte weiter. Wenn Sie in Zukunft weiterhin Informationen erhalten möchten, müssen Sie nichts weiter tun. Wenn Sie künftig keine elektronischen Presseaussendungen mehr erhalten wollen, dann antworten Sie bitte auf dieses Mail mit dem Betreff „Keine Presseinformation“. Ich werde Sie dann sofort aus allen Verteilern streichen.