

*Presse-Information*

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

**Blase & Darm beim älteren Menschen**

Wien, 12. Juni 2020 – **Das Alter ist der bedeutendste Risikofaktor für eine Inkontinenz. Je nach Ursache gibt es heute aber eine Reihe von sehr guten therapeutischen Möglichkeiten. Und auch selbst kann man viel dazu beitragen, ein Problem mit der Blase oder dem Darm wieder in den Griff zu bekommen. Die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) informiert im Rahmen der Welt-Kontinenz-Woche, einer globalen Initiative gegen das stille Leiden Inkontinenz, anhand von virtuellen Vorträgen und praktischen Beckenbodenübungen. Der erste Teil dieser 5-tägigen Serie widmet sich der geschwächten bzw. überaktiven Blase und dem häufigen Problem einer Verstopfung bei älteren Menschen.**

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

**Online-Vortrag am Montag, 15. Juni 2020, 18.00 Uhr**

**„Blase & Darm beim älteren Menschen“**

Medizinischer Vortrag: **Prim. Dr. Athe Grafinger, MSc**

 Fachärztin für Innere Medizin mit Additivfach Geriatrie,

 Vorstand der Abteilung Innere Medizin 2 – Diabetologie mit Department

 Akutgeriatrie/Remobilisation und Palliativstation St. Raphael

 Göttlicher Heiland, Krankenhaus Wien

Tipps der Physiotherapeutin: **Judith Rathmayr**

 Physiotherapeutin und Osteopathin mit Schwerpunkt Gynäkologie und

 Urogynäkologie und eigener Praxis in Klosterneuburg und 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.

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

Etwa 1 von 10 Österreichern ist von Inkontinenz betroffen. Frauen häufiger als Männer. Inkontinenz ist somit ein weit verbreitetes Leiden, das die Lebensqualität der Betroffenen sehr stark einschränkt. Obwohl auch junge Menschen und sogar Kinder betroffen sind, ist das Alter der größte Risikofaktor für die Entwicklung einer Inkontinenz.Ab dem etwa 60. Lebensjahr werden die Muskeln, die den Harn in der

Blase oder den Stuhl im Enddarm halten, kontinuierlich schwächer und die Physiologie der Verdauung verändert sich. Jedoch müssen ein unkontrollierbarer Verlust von Harn oder Darminhalt und auch Verdauungsprobleme nicht als schicksalhafte Begleiterscheinung des Älterwerdens hingenommen werden, denn: „Sowohl eine Harn- oder Stuhlinkontinenz als auch eine chronische Verstopfung des Darms sind behandelbar. Daher ist es wichtig, einen Arzt auf das Problem anzusprechen“, appelliert die Internistin Prim. Dr. Athe Grafinger vom Krankenhaus Göttlicher Heiland in Wien in ihrem Online-Vortrag, den die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) im Rahmen der heurigen Welt-Kontinenz-Woche in ihrem YouTube-Kanal anbietet. Die MKÖ will mit dieser Initiative Betroffene und ihre Angehörigen umfassend informieren und aufzeigen, dass Hilfe möglich ist.

**Harninkontinenz: vielfältige Ursachen, viele Behandlungsmöglichkeiten**

Es gibt fünf Erscheinungsformen der Harn-Inkontinenz. Für jede stehen zahlreiche Therapieoptionen zur Verfügung. Grafinger: „Bei einer sogenannten Belastungsinkontinenz (früher „Stressinkontinenz“), verursacht vor allem durch eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur, verspüren Betroffene keinen Harndrang und verlieren Urin bei körperlicher Anstrengung. Das kann beispielsweise beim Heben von Lasten oder sogar schon beim Husten oder Lachen sein.“ Behandelt wird diese Form der Blasenschwäche vorranging durch konsequentes Beckenbodentraining, angeleitet durch spezialisierte Physiotherapeuten.

Bei einer überaktiven Blase ohne oder mit Harnverlust einhergehend hingegen ist die Muskulatur der Blasenwand überaktiv und zieht sich schon bei geringem Füllstand zusammen. Der Harndrang tritt überfallsartig auf – mitunter auch mehrmals pro Stunde – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. „Ursache kann zum Beispiel eine Erkrankung des Nervensystems oder der Harnblase selbst sein“, informiert die Internistin. „Die Therapie ist neben der Behandlung der auslösenden Grunderkrankung meist eine Kombination aus Verhaltenstraining und Medikamenten.“ Bei einer Überlaufinkontinenz fließen aufgrund eines Hindernisses, wie einem Tumor oder einer vergrößerten Prostata, Störungen der Nervenbahnen oder einer Schwäche der Blasenmuskulatur, bei einer großen Restharnmenge ständig kleine Mengen Harn ab. Hier kann ein Katheter rasche Entlastung bringen. „Es gibt ganz viele Faktoren, warum es zu einer Schwäche des Beckenbodens kommt. Daher ist es wichtig, sich den Patienten in seiner Gesamtheit von Kopf bis Fuß anzusehen und auch zu hinterfragen, ob es zum Beispiel Operationen, Unfälle oder Verdauungsprobleme gab“, ergänzt Physiotherapeutin Judith Rathmayr mit Praxis in Wien und Klosterneuburg und erklärt: „Patienten kommen immer wieder wegen anderer Beschwerden und können aufgrund verschiedener Ursachen den Beckenboden nicht wie gewohnt anspannen, was zwangsläufig auch zu Problemen mit der Blase oder des Darms führt.“

Erst wenn all diese Therapien nicht den gewünschten Erfolg bringen, stehen heute sehr gute operative Methoden zur Verfügung. Aber auch selbst kann man etwas tun: „Durch richtiges Trinken, Vermeidung von Übergewicht, Rauchstopp, Vermeidung von blasenstimulierenden sowie harntreibenden Lebensmitteln und sich beim Toilettengang ausreichend Zeit nehmen, kann eine deutliche Verbesserung der Beschwerden erreicht werden“, empfiehlt Grafinger.

**Verdauung im Alter**

Im Alter verändert sich die Verdauung. So wird weniger Speichel produziert und die Kauleistung verringert, die Magendehnung ist geringer und die Magenentleerung verzögert, die Dehnbarkeit der Darmwände vermindert sich, es werden weniger Nährstoffe aufgenommen und der Darm wird durch eine schwächere Muskulatur träge. Dazu trinken ältere Menschen oft zu wenig und nehmen zu geringe Mengen an Ballaststoffen zu sich. Blähungen und Verstopfung (med. Obstipation) sind die Folge. Auch krankhafte Veränderungen des Dickdarm wie Tumore, [Hämorrhoiden](https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/h/haemorrhoiden), Fissuren, [Divertikulose](https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/d/lexikon-divertikel) u.v.m. können eine Verstopfung begünstigen. Ist die unbefriedigende Stuhlentleerung allerdings nicht vorübergehend, sondern wird der Toilettgang zum andauernden Kraftakt, sollte Hilfe beim Arzt gesucht werden.

|  |
| --- |
|  **Tipps gegen Verstopfung*** Der Darm braucht Flüssigkeit: ausreichend trinken
* Bewegung hilft: „Verdauungs“-Spaziergang, Gymnastik
* Ballaststoffzufuhr erhöhen: Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil z.B. Vollkornprodukte (auch Mehl), Haferflocken, [Kartoffeln](https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/dezember/kartoffel), Naturreis, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse
* Geballte Früchtekraft: Getrocknetes Obst wie z.B. Zwetschken, [Marillen](https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/juli/marillen), Datteln und Feigen, können auch eingeweicht werden, auch Kompott hilft
* Stopfende Lebensmittel meiden: z.B. Schokolade, Kakao, hart gekochte Eier und Weißbrot

Quelle: gesundheit.gv.at |

**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**

Prim. Dr. Athe Grafinger, MSc: © Göttlicher Heiland, Krankenhaus Wien, Abdruck honorarfrei

Judith Rathmayr: © Philipp Zeppelzauer, Abdruck honorarfrei

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

**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.