



Rat für Blase & Darm



TEIL 2 | Richtiges Trinken

Sehr geehrte Damen und Herren!

Blasen- und Darmschwäche sind ein häufiges Problem. Rund eine Million Österreicher leiden darunter, den Abgang von Harn oder Stuhl nicht mehr kontrollieren zu können. Als spezialisierte Vereinigung mit Expert:innen aus allen wichtigen Fachbereichen wollen wir von Inkontinenz betroffenen Menschen und deren Angehörige unterstützen. Wir informieren über Behandlungsmöglichkeiten, vorbeugende Maßnahmen und wie man auch selbst dazu beitragen kann, die Blasen- oder Darmschwäche zu verbessern.

Zu unserem Informationsangebot zählen auch Infoblätter, die jeweils einen Aspekt für die Erhaltung bzw. Wiedererlangung einer gesunden Blase / eines gesunden Darms behandeln. Konkrete sowie leicht umsetzbare Tipps geben Hilfestellung für einen unbeschwerteren Alltag.

Im zweiten Teil dieser Serie «Rat für Blase & Darm» geht es um richtiges Trinkverhalten. Denn vor allem Menschen mit Blasenproblemen schränken ihre tägliche Flüssigkeitszufuhr häufig ein, um ihre Harnmenge zu reduzieren. Das kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit aber auch auf die Kontinenz selbst haben. Die Tipps auf der Rückseite sollen Ihnen dabei helfen, Ihr Trinkverhalten zu optimieren.

Mit den besten Grüßen

OÄ Dr. Michaela Lechner
Präsidentin der MKÖ

OA Dr. Michael Rutkowski
Vizepräsident der MKÖ

Vor allem Menschen mit Blasenschwäche neigen dazu, weniger zu trinken. Sie hoffen durch Verringerung der Flüssigkeitszufuhr die Episoden von Harnverlust zu reduzieren. So logisch dies klingt, ist doch das Gegenteil der Fall: Stark konzentrierter Urin führt zu vermehrtem Harndrang! Dazu greifen die hochkonzentrierten, aggressiven Bestandteile des Harns die Blasenschleimhaut an und reizen sie. Harnleiter, Blase und Harnröhre können nicht mehr so gut durchgespült und damit Bakterien sowie andere Erreger nicht mehr ausgeschwemmt werden. Damit wird man anfälliger für Infektionen, die wiederum die Entstehung von Inkontinenz fördern. Hinzu kommt, dass im Zuge jeder ordentlichen Blasenfüllung die Blasenmuskulatur trainiert wird. Kann sich die Blase jedoch nur noch gering ausdehnen, fällt dieses Training weg und das Fassungsvermögen der Blase verringert sich allmählich, sodass es schon bei geringerer Füllung zu Inkontinenzepisoden kommen kann.

Wassermangel ist zudem auch allgemein gesundheitsschädlich: Hat der Körper zu wenig Flüssigkeit, dickt das Blut ein. Kreislaufprobleme, Schwindel und damit erhöhte Sturzgefahr, Konzentrationsstörungen und Verstopfung sind einige der möglichen Folgen.

Ausreichendes Trinken ist also wichtig. Diese Empfehlungen sollen Ihnen helfen, Ihr Trinkverhalten optimal zu gestalten. Denn die Devise lautet: Nicht weniger, sondern richtig trinken! Eine gute Maßnahme zur Überprüfung des eigenen Trinkverhaltens ist die Erstellung eines Trinkplans, in dem Sie die Flüssigkeitsmenge notieren, die Sie trinken sollten und die Sie tatsächlich zu sich nehmen.



Die tägliche Trinkmenge sollte bei etwa 1,5 bis 2 Liter liegen. Der Flüssigkeitsbedarf errechnet sich nach der folgenden Formel: $30\text{ml} / \text{kg Körpergewicht} / \text{Tag}$.



Warten Sie nicht auf das Durstgefühl, sondern verteilen Sie die Trinkmenge gleichmäßig über den Tag. Abends vor dem Schlafengehen sollten Sie nicht mehr viel trinken, damit die Blase nachts nicht häufiger entleert werden muss.



Bei Blasenproblemen verringern Sie den Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee und Schwarztee, da diese in größerer Menge (ab ca. 3 Tassen) verstärkt harntreibend wirken.



Reduzieren Sie Alkohol, denn auch dieser hat in größeren Mengen eine harntreibende Wirkung. Die von der WHO empfohlenen Maximalmengen pro Tag liegen für Frauen bei einem Seidel (300 ml) Bier oder einem Achterl (125 ml) Wein – das entspricht 10 g reinem Alkohol. Bei Männern liegt das bei einem großen Bier (500 ml) oder einem Viertel (250 ml) Wein mit 20 g reinem Alkohol.



Trinken Sie nicht nur kohensäurehaltige Getränke. Sie können bei empfindlichen Menschen verstärkt Blähungen auslösen, die im sozialen Alltag unangenehm sind.



Obst und Gemüse enthalten bis zu 80 Prozent Wasser. Bauen Sie daher möglichst viel davon in Ihren täglichen Speiseplan ein!



Eine gute Maßnahme zur Überprüfung des eigenen Trinkverhaltens ist die Erstellung eines Trinkplans, in dem Sie die Flüssigkeitsmenge notieren, die Sie trinken sollten und die Sie tatsächlich zu sich nehmen. Ein hilfreicher Trick ist auch, sich am Morgen 1,5 Liter seines Getränks in eine durchsichtige Glas- oder PET-Flasche einzufüllen und sie an eine häufig frequentierte Stelle zu positionieren. Dann kann man laufend überprüfen, wie viel von der Flüssigkeit schon getrunken wurde. Die Flasche sollte am späten Nachmittag leer sein.

Hinweis: Diese Tipps ersetzen keine ärztliche Beratung!

Nutzen Sie unser Informationsangebot:

www.kontinenzgesellschaft.at

info@kontinenzgesellschaft.at

www.youtube.com/kontinenz

www.facebook.com/kontinenz



Bisher erschienene Infoblätter:

- ✓ Teil 1: Schwangerschaft & Geburt
- ✓ Teil 2: Richtiges Trinken
- ✓ Teil 3: Stuhlinkontinenz
- ✓ Teil 4: Tipps für die Reise
- ✓ Teil 5: Blase, Darm & Sexualität
- ✓ Teil 6: Verstopfung
- ✓ Teil 7: Demenz/Alzheimer & Inkontinenz
- ✓ Teil 8: Multiple Sklerose & Inkontinenz
- ✓ Teil 9: Parkinson & Inkontinenz

Diese Empfehlungen wurden u. a. in Zusammenarbeit mit Martina Signer DGKS, Kontinenz- und Stomaberaterin und der Diätologin Irene Wurm (beide Ordensklinikum Linz, Barmherzige Schwestern) erstellt.

Mit freundlicher Unterstützung von:

