



HARTMANN



# Breaking the silence

Eine europäische Studie  
zum Leben mit Inkontinenz

# „Breaking the Silence“ – eine europäische Studie gibt Inkontinenz-Patienten eine Stimme



Jeder neunte Deutsche lebt mit Harninkontinenz<sup>[1]</sup>. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft spricht bereits von einer „Volkskrankheit“, Millionen sind betroffen. Doch wie fühlen sich Menschen, die zum ersten Mal die Erfahrung mit Inkontinenz machen? Was geht ihnen durch den Kopf und wie gehen sie mit der Situation um? Mit der Studie „Breaking the Silence: A European Report“ geht HARTMANN diesen und vielen weiteren Fragen zu Inkontinenz auf den Grund.

Im Auftrag der HARTMANN Gruppe führte das unabhängige Forschungsinstitut Edelman Intelligence im Februar 2019 Online-Interviews mit insgesamt 2.311 Personen, die an Harninkontinenz leiden. Die Befragten waren mindestens 45 Jahre alt und leben in Deutschland, Frankreich, Tschechien, Spanien und der Schweiz.

Bei den Befragten aus allen fünf Ländern fiel vor allem auf, wie sehr sich Inkontinenz auf das emotionale Wohlbefinden auswirkt. 68 % aller Teilnehmer (Deutschland: 74 %) gaben an, dass sie ihr gesamtes Leben negativ beeinflusst. In einem Alter, in dem Menschen mitten im Leben stehen und im Rentenalter ihre Freizeit genießen sollten, reduzieren sie Aktivitäten wie Sport oder Reisen und vermeiden soziale Kontakte.

Die andere wichtige Erkenntnis: Selbst mit engen Freunden, Familie und Partnern wird über Inkontinenz nicht geredet. Fast die Hälfte der Betroffenen gab an, sich noch nie mit ihrem Partner darüber ausgetauscht zu haben.

Warum ist das so? Scham, Sorge, Verlegenheit und Unsicherheit sind Worte, die im Rahmen der Studie häufig erwähnt wurden. Oder die Hoffnung, dass die Blasenschwäche mit der Zeit von selbst verschwinden würde.

Für 52 % der in Deutschland Befragten ist Inkontinenz ein absolutes Tabuthema. Hier können wir als

## Die Themen des Reports

Inkontinenz – weit verbreitet und trotzdem tabuisiert	3
Harninkontinenz: Menschen in Europa gehen unterschiedlich damit um	5
Harninkontinenz: Männer kommen mit neuer Lebenssituation besser zurecht als Frauen	7
Stille im Schlafzimmer: Wie Inkontinenz das Liebesleben der Deutschen beeinflusst	9
Inkontinenz ist nicht gleich Inkontinenz	10
Den Alltag meistern trotz Inkontinenz	12

Gesellschaft handeln. Denn, und das ist die positive Nachricht, wenn sich die Menschen in der Lage fühlten, sich über ihre Inkontinenz gegenüber anderen zu öffnen, hat ihnen das sehr geholfen. Mehr als die Hälfte erklärte, sich durch das Gespräch mit ihrem Partner besser unterstützt und selbstbewusster zu fühlen. Der größte Wunsch der Betroffenen: Es bedarf mehr Offenheit in der Gesellschaft zu diesem Thema, zusammen mit viel mehr Beratung und Aufklärung über den Zustand und die verfügbaren Produkte.

HARTMANN will genau das erreichen: Einen gesellschaftlichen Austausch anregen, der Inkontinenz aus der Tabuzone herausführt. Betroffene sollen wissen, dass sie nicht allein sind und dass Inkontinenz nicht dazu führen muss, ihr Leben komplett zu ändern. Denn es gibt Experten und Lösungen dafür.

**Es ist an der Zeit zu reden.**

# Inkontinenz – weit verbreitet und trotzdem tabuisiert

Der Begriff leitet sich vom lateinischen Incontinentia ab und bezeichnet das Unvermögen, etwas zurückzuhalten. Harninkontinenz (Incontinentia urinae) ist somit als ein Zustand beschrieben, bei dem Urin ungewollt abgeht.

Die Definition der International Continence Society (ICS, [www.ics.org](http://www.ics.org)) lautet: „Harninkontinenz ist die Unfähigkeit des Körpers, Urin zu halten, ihn bewusst abzugeben und die Entleerungsfunktionen der Blase zu kontrollieren“. Dem Betroffenen ist es also nicht (immer) möglich, Zeitpunkt und Ort der Harnausscheidung selbst zu bestimmen und zu kontrollieren.

Inkontinenz ist eine von der World Health Organization (WHO) anerkannte Krankheit. Sie tritt als Folge verschiedener Grunderkrankungen auf. Somit ist sie kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Symptom für eine zugrunde liegende Erkrankung des Harnsystems, des Nervensystems, von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Demenzerkrankungen. Da Inkontinenz von der WHO als Krankheit anerkannt ist, fallen Diagnose, Behandlung und die Versorgung mit Inkontinenz-Hilfsmitteln in die Leistungspflicht der deutschen gesetzlichen Krankenkassen.

## Die Krankheit als gesellschaftliches Tabu

Die Kontrolle der Ausscheidung von Harn und Stuhl ist uns nicht mit der Natur gegeben. Wir erlernen es als Kinder und sind stolz, wenn es uns gelingt. Es ist ein Ereignis in der Familie. In der Gesellschaft



## Mythos und Wahrheit

### Inkontinenz? Darüber spricht man nicht!

Tatsächlich öffnen sich leider nur wenige Menschen. In Deutschland halten 52 % der Betroffenen Harninkontinenz für ein Tabu-Thema. 39 % der deutschen Befragten in einer Beziehung haben noch nie mit ihrem Partner oder ihren Freunden (69 %) über ihre Inkontinenz gesprochen.

Dabei tut reden gut! 46 % aller Befragten geben an, sich nach dem Gespräch mit ihrem Partner selbstbewusster gefühlt zu haben.

#### Tabu

Sagen, dass Harninkontinenz in ihrem Heimatland ein Tabuthema ist



wird es mit dem Älterwerden zu einer unausgesprochenen Bedingung.

In allen Kulturen sind Tabus bekannt und häufig dreht es sich um Bereiche der menschlichen biologischen Existenz: Tod, Krankheit, Behinderung, Menstruation oder die Ausscheidungen.

Entsprechend wird das Krankheitssymptom der Inkontinenz im gesellschaftlichen Zusammenleben gemieden. Trotz aller intensiven Aufklärungsbemühungen von Urologen, Gynäkologen, Fachverbänden und der in diesem Bereich tätigen Industrie ist es noch immer ein Tabuthema. Ist man betroffen, entwickelt sich Scham über das eigene Unvermögen, anstatt es als das wahrzunehmen, was es ist: ein Krankheitsbild.

### Was bedeutet Inkontinenz für den Betroffenen?

Eine Blasenschwäche ist keine lebensbedrohliche Erkrankung. Doch können die körperlichen und psychischen Auswirkungen die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Aus Schamgefühl wird die Blasenschwäche von Betroffenen nicht selten verschwiegen. Pflegende Angehörige und Pflegefachkräfte kennen die verschiedenen Taktiken, mit denen Inkontinenz versteckt werden soll.

Das Unvermögen, die Blasenentleerung zu kontrollieren, wird von vielen Betroffenen als entwürdigend empfunden und verletzt das Selbstwertgefühl. Die Folge kann ein sozialer Rückzug sein und zu Isolation und Beziehungsstörungen führen.

Bei einem hohen Prozentsatz Betroffener ergibt sich infolge der Harninkontinenz langfristig eine



Pflegebedürftigkeit. Die häusliche Pflege durch Angehörige stößt dann mit Auftreten der Störung häufig an ihre Grenzen. Inkontinenz ist der Grund für jeden zweiten Umzug in ein Pflegeheim.

---

## Daten und Fakten zum Vorkommen

- Eine Inkontinenz kann sowohl die Harn- als auch die Stuhlausscheidung betreffen. Die Harninkontinenz ist die verbreitete Form.
  - Frauen sind in der Regel öfter von Blasenschwäche betroffen als Männer. Formen, unter denen Frauen insbesondere leiden, sind die Stress-/Belastungsinkontinenz oder die Dranginkontinenz.
  - Männer aller Altersstufen sind hauptsächlich von der Dranginkontinenz betroffen. Bei älteren Männern ist die Form der Überlaufinkontinenz durch eine gutartige Vergrößerung der Prostata kein Einzelfall.
  - Bei Senioren über 65 Jahren gilt die Harninkontinenz als eine der häufigsten Alterserkrankungen.
- In dieser Altersgruppe sind Frauen und Männer gleichermaßen betroffen.
- Die starke Altersabhängigkeit erklärt die überdurchschnittlich hohen Zahlen in Senioren- und Pflegeheimen. Schätzungsweise haben 80 % der Heimbewohner eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Inkontinenz.
  - Leiden Betroffene zusätzlich an einer Demenzerkrankung, steigt diese Rate auf über 90 % an.
  - Durch die zunehmende Lebenserwartung ist mit weiter steigenden Erkrankungszahlen zu rechnen.

# Harninkontinenz: Menschen in Europa gehen unterschiedlich damit um

Inkontinenz ist ein Tabu – nicht nur in Deutschland. Auch in anderen Staaten wird das Thema oft verschwiegen, jedoch gehen die Menschen unterschiedlich damit um. Eben: „Andere Länder, andere Sitten“.

Oft liegt es an unterschiedlichen gesellschaftlichen Normen, wie betroffene Frauen und Männer in den einzelnen Ländern mit den Beschwerden zurecht kommen. Sowohl beim persönlichen Umgang mit Inkontinenz als auch bei der öffentlichen Aufklärung über dieses wichtige Thema hat die Studie interessante Unterschiede ausgemacht.

## Franzosen und Deutsche leiden am stärksten unter Inkontinenz

Eines ist allen Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern gemein: Harninkontinenz hat einen bedeutenden Einfluss auf ihr tägliches Leben und vor allem auf ihr seelisches Wohlbefinden. Etwas mehr als zwei Drittel aller Befragten geben an, dass sie sich im täglichen Leben beeinträchtigt fühlen. Besonders stark leiden Deutsche (74 %) und Franzosen (73 %) darunter; am wenigsten eingeschränkt hingegen fühlen sich mit 61 % die Schweizer.

## Die Eidgenossen akzeptieren die Situation am ehesten

„Aus dem Gefühl der Beeinträchtigung empfinden Betroffene verschiedene belastende Emotionen, wie etwa Scham, Sorge und Unsicherheit“, erklärt Dr. Chima Abuba, der Leiter von HARTMANN Deutschland. „Wie ausgeprägt die Gefühle sind, unterscheidet sich dabei von Land zu Land.“ Scham als vorherrschendes Gefühl ist bei den Franzosen besonders ausgeprägt (61 %) – in Spanien ist der Anteil der Betroffenen, die sich für ihre Harninkontinenz schämen, mit 32 % nur etwa halb so groß.

In Spanien (48 %) und Deutschland (39 %) machen sich europaweit am meisten Betroffene Sorgen. Am pragmatischsten scheinen die Schweizer mit ihrer Situation umzugehen: Hier liegt der Anteil der Betrof-

fenen, die ihre Harninkontinenz akzeptieren können, mit 28 % deutlich höher als in den anderen untersuchten Ländern.

## Einschränkungen bei Freizeitaktivitäten

Wenn eine Harninkontinenz neu auftritt, leidet nicht selten das Selbstvertrauen der Betroffenen. Mit 47 % gibt beinahe die Hälfte aller Befragten an, sich aufgrund der Harninkontinenz alt zu fühlen. Während dies in Frankreich (53 %) und Deutschland (47 %) viele Betroffene so empfinden, denken lediglich 38 % der Schweizer so. „Auch die Auswirkung auf Weiblichkeit oder Männlichkeit Betroffener wird unterschiedlich wahrgenommen. Betrachtet man ganz Europa, fühlt sich jeder Vierte beeinträchtigt“, wie Dr. Chima Abuba erklärt.

Europaweit sieht sich ein Viertel aller Befragten in ihrer Weiblichkeit oder Männlichkeit beeinträchtigt. Hier fühlen sich mit 38 % vor allem die Franzosen betroffen und lediglich 22 % der Deutschen und 18 % der Schweizer.



## Harninkontinenz: Menschen in Europa gehen unterschiedlich damit um

Die Betroffenen aller untersuchten Länder schränken sich aufgrund ihrer Harninkontinenz in Freizeit und Sozialleben erheblich ein. Am häufigsten verzichten sie auf Sport; dies trifft auf fast die Hälfte aller Befragten zu. Am zweithäufigsten wird der Verzicht auf längere Reisen genannt (40%) – jeder Vierte vermeidet sogar Reisen insgesamt –, dicht gefolgt vom Verzicht auf Sex (39%). Beim Thema Liebesleben treten wieder deutliche Unterschiede zwischen den einzelnen Ländern zutage: Während nur etwa ein Viertel der Spanier auf Geschlechtsverkehr verzichtet, ist es bei den Befragten aus Tschechien jeder Zweite.

### Inkontinenz bleibt weiterhin ein Tabuthema – Spanier am offensten

„Menschen tauschen sich seit Jahren immer offener mit Freunden und Verwandten über Gesundheitsthemen, auch ihre eigenen, aus. Doch Harninkontinenz existiert nur im Verborgenen“, sagt Dr. Chima Abuba. „Es ist immer noch ein Tabuthema – das zeigen auch die Studienergebnisse.“ So vertrauen sich 43% aller Befragten in einer Beziehung nie ihrem Partner oder ihrer Partnerin an. Vor allem

in Tschechien ist dieser Anteil mit 53% sehr hoch. In Spanien hingegen haben im Vergleich 35% nie mit ihren Partnern über ihren Zustand gesprochen.

Im Familienkreis verschweigt gut die Hälfte aller Befragten das Thema Harninkontinenz. Betroffene Franzosen sind hier besonders zurückhaltend (61%), Spanier hingegen am offensten: Nur 42% der betroffenen Spanier haben nie mit ihrer Familie über ihre Harninkontinenz gesprochen. Freunden gegenüber sind die Betroffenen am wenigsten aufgeschlossen: 66% sprechen ihre Harninkontinenz nicht im Freundeskreis an. Hier unterscheiden sich die Antworten der Betroffenen in den untersuchten Ländern kaum.

Generell fallen in den untersuchten Ländern je nach Nationalität unterschiedliche Verhaltensmuster auf, wie die Tabelle unten zeigt.

In allen untersuchten Ländern sehen die Betroffenen aber ganz allgemein Bedarf an besserer Aufklärung: So wünschen sich 70% aller Befragten mehr Informationsangebote zum Thema Harninkontinenz. Für Dr. Chima Abuba ist der Auftrag klar: „Wir müssen mehr über Harninkontinenz sprechen!“

## Die Verhaltensmuster der Nationen



### Die Leugner:

Deutsche Befragte gehören zu denjenigen, die Harninkontinenz am ehesten verleugnen. Sie sehen sich stärker in ihrem täglichen Leben und ihrem seelischen Wohlbefinden eingeschränkt als die Betroffenen anderer Länder.



### Die Beschämten:

Französische Befragte sind verlegener und verärgerter als die Betroffenen anderer Länder. Sie geben am häufigsten an, keine Kontrolle über ihre Harninkontinenz zu haben.



### Die Hacker:

Die tschechischen Befragten versuchen am ehesten, mit Hilfe von Tricks (wenig trinken, stets Wechselwäsche mitnehmen, ...) ihrer Einschränkungen Herr zu werden. Hinzu kommt, dass sie häufig bestimmte Situationen und Aktivitäten vermeiden.



### Die Redner:

Die spanischen Befragten fühlen sich nicht so verlegen wie die Betroffenen in anderen Ländern und denken generell positiver über ihre Harninkontinenz. Sie sprechen am ehesten mit ihren Vertrauten und fühlen sich von ihnen unterstützt.



### Die Akzeptierer:

Schweizer Befragte akzeptieren ihre Harninkontinenz in der Regel häufiger, und sie fühlen sich seltener in ihrem täglichen Leben eingeschränkt.

# Männer kommen mit neuer Lebenssituation besser zurecht als Frauen

Mehr als 9 Millionen Erwachsene in Deutschland leiden unter Harninkontinenz<sup>[1]</sup>. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer – sie bilden mit einem Anteil von bis zu 85 % die deutliche Mehrheit. Das hat vor allem einen Grund: Schwangerschaften und Geburten schwächen ihre Beckenbodenmuskulatur, die als Folge ihre Stützfunktion nicht mehr erfüllen kann.

Im Umgang mit Harninkontinenz reagieren die Geschlechter verschieden. Das zeigt die europäische Studie „Breaking the Silence: A European Report“.

Bei Frauen führt Niesen, Husten, Laufen oder Hüpfen oft zu einem unkontrollierten Abgang von Urin, auch Stress- oder Belastungsinkontinenz genannt (siehe auch Seite 5). Frauen in Deutschland sind davon mit bis zu 68 % etwa dreimal so häufig betroffen wie Männer. Männer hingegen leiden häufiger an einer Dranginkontinenz und müssen ohne erkennbaren Auslöser sehr plötzlich auf die Toilette. In Deutschland betrifft dies mit 55 % beinahe dreimal so viele Männer wie Frauen (20 %).

## Frauen vermeiden wegen Inkontinenz häufiger Aktivitäten als Männer

„Es erstaunt nicht, dass insbesondere Frauen, die häufiger unter Stressinkontinenz leiden, bestimmte Situationen meiden, vor allem Schwimmbadbesuche, Strandaufenthalte oder sportliche Aktivitäten“, sagt Andrea Petschner, Senior Manager Global Sales Marketing Incontinence Management bei HARTMANN. Auch bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel sind betroffene Frauen (15 %) vorsichtiger als Männer (10 %). Nicht zuletzt scheint eine Harninkontinenz bei Frauen das Liebesleben nachhaltiger zu beeinträchtigen: 23 % der Frauen geben an, Sex zu vermeiden, aber nur 14 % der Männer.

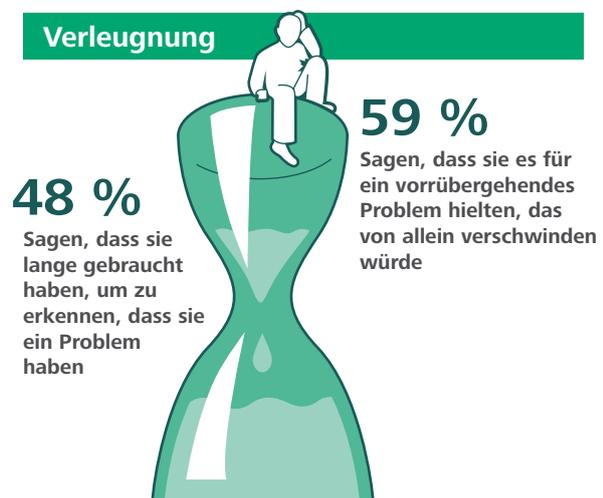
## Betroffene können das Leben nicht mehr richtig genießen

Insgesamt geben 74 % beider Geschlechter in Deutschland an, dass die Harninkontinenz ihr tägliches Leben allgemein einschränkt, und bei neun von zehn Betroffenen überwiegen negative Gefühle, wenn sie erste Symptome bei sich feststellen (89 %). So gibt etwa ein Drittel der Frauen und Männer an, dass die Diagnose ganz allgemein ihr Selbstbewusstsein beeinträchtigt, und fast die Hälfte der Frauen



und Männer fühlt sich alt. Dass ihre Harninkontinenz sie daran hindert, ihr Leben zu genießen, bestätigen 28 % der Frauen und 19 % der Männer.

Tritt eine Harninkontinenz auf, denken zunächst beinahe 60 % der deutschen Frauen und Männer, dass sie vorübergehend ist und von selbst wieder nachlässt. Frauen scheinen sich jedoch schneller mit der Diagnose abzufinden als Männer: Während 52 % der Männer lange Zeit dafür brauchen, sie zu akzeptieren, sind es bei den Frauen 45 %.



## Männer kommen mit neuer Lebenssituation besser zurecht als Frauen

Allerdings macht sich auch fast die Hälfte der Männer (45 %) wenig Gedanken um ihr Leiden – dieser Anteil liegt bei den Frauen weit niedriger (28 %).

### Internet und Arztbesuch als Informationsquelle

Um sich über die Handlungsmöglichkeiten bei Harninkontinenz zu informieren, konsultieren Frauen und Männer gleichermaßen vor allem Ärzte (je 61 %), und etwa ebenso viele suchen nach Informationen im Internet. „Interessant ist, dass nach der Diagnose für jeden vierten Mann (23 %) die Unterstützung ihres persönlichen Umfelds und ihrer Ärzte ein Halt ist – dieser Anteil ist etwa doppelt so hoch wie bei den Frauen“, stellt Bernhard Graf, Marketingleiter HARTMANN Deutschland fest. Frauen scheinen handlungsorientierter zu sein: 61 % sehen in geeigneten Inkontinenzprodukten wie etwa Vorlagen die größte Hilfe (Männer: 40 %).

### Männer reden offener innerhalb der Partnerschaft als Frauen

Die Studie deckt einen interessanten Geschlechterunterschied beim Thema Partnerschaft auf. So haben 43 % der in einer Beziehung lebenden Frauen in Deutschland noch nie mit ihrem Partner über ihr Dilemma gesprochen, wohingegen sich Männer deutlich offener zeigen (33 %). Frauen scheinen sich eher Freunden (37 %) oder anderen Personen (40 %), die von Harninkontinenz betroffen sind, anzuvertrauen als Männer (20 bzw. 18 %). Als Grund dafür, dass sie das Thema Harninkontinenz noch nie innerhalb der Partnerschaft angesprochen haben, nennen 55 % der Frauen, aber nur 40 % der Männer, dass

### Mythos und Wahrheit

## Meistens sind Frauen von Inkontinenz betroffen

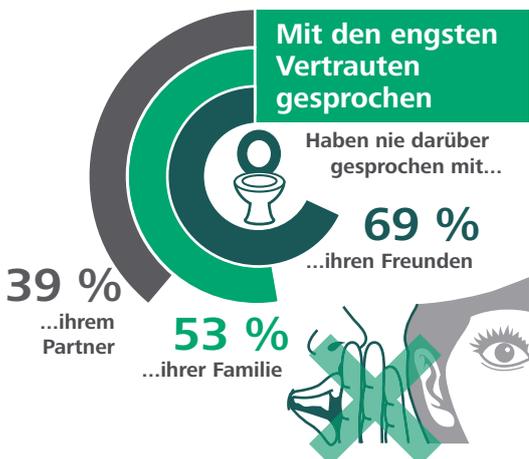
Frauen zählen besonders oft zu den Betroffenen (bis zu 85 %), daher stimmt diese Aussage. Durch Schwangerschaften und Geburten ist ihre Beckenbodenmuskulatur häufig geschwächt und kann ihre Stützfunktion nicht mehr erfüllen, die Unterleibsorgane sinken tiefer. Sie leiden dann häufig an einer Stress- oder Belastungsinkontinenz. Dabei kommt es etwa beim Hüpfen, Niesen oder Husten zum unkontrollierbaren Urinabgang. Männer hingegen leiden häufiger an einer überaktiven Blase und einer Dranginkontinenz. Sehr plötzlich und dringend müssen sie dann zur Toilette.

es ihnen peinlich ist. Auch fürchtet jede vierte Frau (23 %), dass ihr Partner sie nicht mehr attraktiv findet. Dies ist hingegen nur für 6 % der Männer ein Grund, sich ihrem Partner nicht anzuvertrauen.

Das sind bemerkenswerte Ergebnisse, zumal für Männer das Tragen von Einlagen völlig ungewohnt ist. So waren sich 38 % der männlichen Befragten in Deutschland nicht sicher, wie sie beim Anlegen von Vorsorgeprodukten ihren Penis positionieren sollen. Gute zwei Drittel der Männer (68 %) benötigten eine Weile, bis sie sich an das Tragen von Vorlagen und anderen Inkontinenzprodukten gewöhnt hatten. „Frauen haben hier vermutlich einfach einen gewissen Erfahrungsvorsprung, da viele von ihnen jahrzehntelang Menstruationsbinden getragen haben“, erklärt Andrea Petschner.

### Mit Inkontinenz ein normales Leben führen

Eine erfreuliche Nachricht: Jeweils mehr als 80 % der Frauen und Männer in Deutschland lernt nach einer Weile mit ihrer Harninkontinenz umzugehen. Wie Bernhard Graf jedoch festhält, würde mehr Offenheit im Umgang mit dem Thema sowohl Frauen als auch Männern entscheidend dabei helfen, auch mit Inkontinenz ein normales Leben zu führen. So wünschen sich jeweils knapp drei Viertel der deutschen Frauen und Männer eine umfassendere Aufklärung.





# Stille im Schlafzimmer: Wie Inkontinenz das Liebesleben der Deutschen beeinflusst

**Vertrauen, Geborgenheit, Selbstbewusstsein:** All dies sind Voraussetzungen für ein gelungenes Liebesleben. Eine Harninkontinenz kann diese Voraussetzungen jedoch beeinträchtigen – mit negativen Auswirkungen auf die Partnerschaft.

## **Nicht nur die Seele leidet – auch das Liebesleben**

Die große Mehrheit der betroffenen Deutschen fühlt sich durch ihre Harninkontinenz im täglichen Leben (74 %) und in ihrem seelischen Wohlbefinden (68 %) beeinträchtigt. Aber auch ihr Liebesleben leidet: Die Hälfte der Betroffenen, Frauen wie Männer, fühlt sich in Partnerschaft und Sex eingeschränkt. Im europäischen Vergleich liegen sie damit an zweiter Stelle hinter den Franzosen (53 %). Spanier und Schweizer geben hingegen mit 39 und 40 % deutlich weniger häufig an, dass die Harninkontinenz ihr Liebesleben beeinträchtigt.

## **Männer vertrauen sich öfter ihrer Partnerin an**

Offen über die eigene Blaseninkontinenz zu sprechen, fällt vielen Betroffenen schwer – Frauen sogar noch mehr als Männern. So haben in Deutschland 43 % der betroffenen Frauen und 33 % der betroffenen Männer in einer Beziehung noch nie mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin über die Inkontinenz gesprochen. Als Grund hierfür geben 55 % der Frauen und 40 % der Männer an, peinlich berührt zu sein. Außerdem fürchten viele, dass ihr Partner sie nicht mehr attraktiv finden könnte – für Frauen (23 %) eine erheblich größere Sorge als für Männer (6 %).

Die Folgen machen sich auch im Schlafzimmer bemerkbar: 45 % der deutschen Betroffenen vermeiden Sex. Damit liegen die Deutschen etwas oberhalb des europäischen Durchschnitts von 39 %. Während in Tschechien etwas mehr als die Hälfte der Betroffenen angibt (52 %), Sex auszuweichen, ist es in Spanien lediglich ein gutes Viertel der Befragten (27 %).

## **Offenheit verbessert Qualität der Beziehung – gerade auch bei Inkontinenz**

Aber auch wenn es anfangs Überwindung kosten mag: Das Gespräch mit dem Partner oder der Partnerin ist im Umgang mit Harninkontinenz besonders wichtig. Wer sich seinem oder seiner Liebsten anvertraut, für den hat das Gespräch mehrheitlich positive Auswirkungen. Die Hälfte aller betroffenen Frauen und 62 % der Männer geben an, sich anschließend in der Partnerschaft stärker unterstützt zu fühlen. Gleichzeitig profitiert das Selbstbewusstsein, Betroffene verspüren eine größere Nähe zum Partner, und die Qualität der Beziehung verbessert sich ganz allgemein. Beide Geschlechter nehmen diese positiven Veränderungen wahr, Männer insgesamt allerdings stärker als Frauen.

# Inkontinenz ist nicht gleich Inkontinenz

Inkontinenz ist kein Phänomen, das exklusiv älteren Generationen zugeordnet werden kann. Es gibt eine Vielzahl an Formen. Die wichtigsten haben wir hier zusammengefasst.

## Funktionelle Inkontinenz

Patienten mit funktioneller Inkontinenz weisen geistige oder körperliche Einschränkungen auf, die sie am normalen Wasserlassen hindern, wenngleich die Harnwege selbst strukturell intakt sind. Erkrankungen, die zu funktioneller Inkontinenz führen können, sind die Parkinsonkrankheit, die Alzheimerkrankheit und andere Formen von Demenz.

## Dranginkontinenz

Menschen, bei denen aufgrund eines plötzlich auftretenden extrem starken Harndrangs Harn abgeht, leiden an Dranginkontinenz. Sie wird durch eine Überaktivität der Blasenmuskulatur verursacht und kann verschiedene Auslöser haben, etwa psychische Belastungen, Nervenschäden (durch Diabetes, Schlaganfall, eine Infektion oder eine andere Erkrankung), Infektionen, Tumore oder Blasensteine. Eine gründliche Untersuchung der Ursachen ist daher unerlässlich für die Behandlung.

Dranginkontinenz beginnt oft mit dem anhaltenden Drang zum Wasserlassen, obwohl der Urin gehalten werden kann. Eine Verschlimmerung führt dann dazu, dass der Harn irgendwann nicht mehr gehalten werden kann. Dranginkontinenz kann mit



Medikamenten behandelt werden, die die Aktivität der Blase beeinflussen, sowie mit Beckenbodentraining zur Kräftigung der Muskulatur. Auch ein gezieltes Blasentraining kann die Häufigkeit des Wasserlassens wieder verringern.

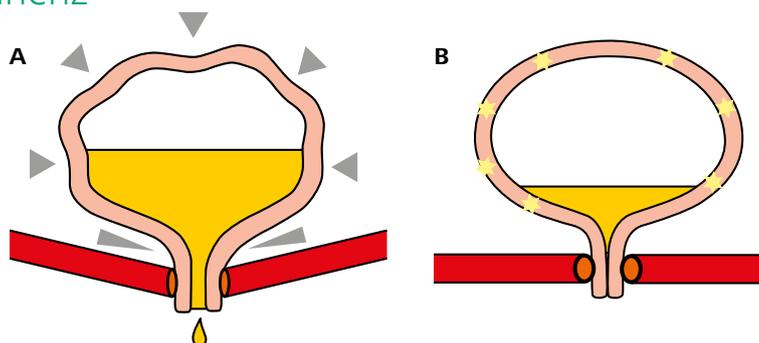
## Stress-(Belastungs-)Inkontinenz

Nicht weniger als eine von fünf Frauen über 40 leiden bis zu einem gewissen Grad an Belastungsinkontinenz [2]. Dabei geht beim Husten, Lachen, Niesen oder Sport Harn ab – immer dann, wenn Druck auf den Beckenboden ausgeübt wird.

## Formen der Harninkontinenz

**A Stress-(Belastungs-)inkontinenz:** Schließmuskelschwäche durch erschlafften Beckenboden

**B Dranginkontinenz:** Überaktivität der Blasenmuskulatur durch verschiedenste Reize



## Inkontinenz ist nicht gleich Inkontinenz

Diese Form tritt fast ausschließlich bei Frauen auf, ist aber nicht auf das Alter beschränkt. Viele junge Frauen und Leistungssportler sind für Belastungsinkontinenz anfällig. Belastungsinkontinenz hängt allerdings nicht mit emotionaler Belastung oder Stress zusammen, es handelt sich vielmehr um eine Schwäche der Beckenboden- und Schließmuskeln. Wenn diese geschwächt sind, kann jeder plötzlich auftretende Druck Harn aus der Blase befördern.

Eine Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur kann in diesem Fall helfen. Es besteht auch die Möglichkeit der Elektrostimulation oder eines chirurgischen Eingriffs, durch den die Position von Blase und Harnröhre korrigiert werden.

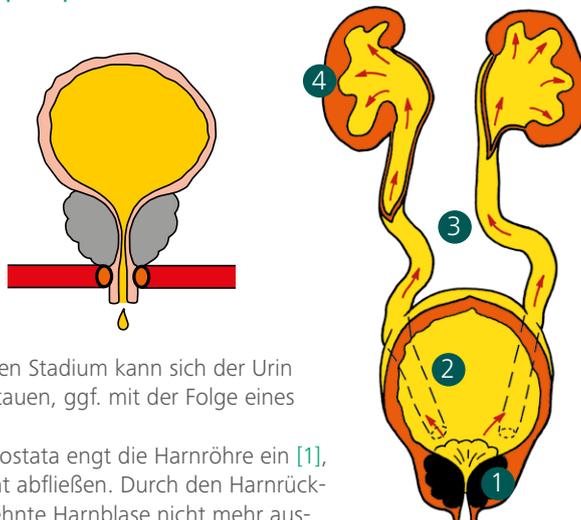
### Überlaufinkontinenz (Harnretention)

Überlaufinkontinenz tritt besonders häufig bei älteren Männern auf. Die Ursache ist in den meisten Fällen eine Verengung der Harnröhre aufgrund einer altersbedingten Vergrößerung der Prostata. Diese wird als gutartige Prostatavergrößerung oder benigne Prostatahyperplasie (BPH) bezeichnet. Wenn sich die Prostata vergrößert, kann sie auf die Harnröhre drücken und den Abfluss des Harns hemmen.

Beschwerden des unteren Harntrakts, die mit BPH assoziiert sind, treten selten vor dem 40. Lebensjahr auf, aber mehr als die Hälfte der Männer zwischen 60 und 70 und bis zu 90 % der Männer zwischen 70 und 90 weisen solche Beschwerden auf. Durch die Blockierung der Harnröhre staut sich Harn in der Blase, und die Blasenmuskulatur wird allmählich überdehnt.

Die Symptome sind unterschiedlich: Am häufigsten treten Probleme beim Wasserlassen wie Startverzögerung, Unterbrechung und Abschwächung des Harnstrahls, heftiger Harndrang und Harnabgang oder Nachträufeln, häufigerer Harndrang (besonders

## Überlaufinkontinenz bei benigner Prostatahyperplasie (BPH)



Im fortgeschrittenen Stadium kann sich der Urin bis in die Nieren stauen, ggf. mit der Folge eines Nierenversagens.

Die vergrößerte Prostata engt die Harnröhre ein [1], der Urin kann nicht abfließen. Durch den Harnrückstau ist die überdehnte Harnblase nicht mehr ausstreuungsfähig [2], werden die Harnleiter erweitert [3] und das Nierengewebe geschädigt [4].

nachts) und Dranginkontinenz auf. Probleme beim Wasserlassen müssen nicht unbedingt auf eine Blockade durch eine vergrößerte Prostata zurückzuführen sein. Behandlungsmethoden sind die chirurgische Beseitigung der Blockade, intermittierender Selbstkatheterismus oder Prostataresektion.

### Mischinkontinenz

Mischinkontinenz bezeichnet eine Kombination von Belastungs- und Dranginkontinenz. Viele Patienten weisen Symptome beider Arten auf.

Eine gründliche Prüfung der Ursachen ist für eine effektive Therapie unerlässlich.

### Mythos und Wahrheit

## Weniger trinken, weniger Inkontinenz

**Das ist falsch.** Im Gegenteil: Bei zu wenig Flüssigkeitszufuhr wird die Blase schlechter durchgespült und Bakterien können sich schneller in Niere, Blase und Harnröhre sammeln. Das steigert das Risiko einer Blasen- oder Harnwegsinfektion. Der hoch konzentrierte Urin, der entsteht, reizt die Blase sogar so sehr, dass der Harndrang erhöht wird. Es wird empfohlen, 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich zu sich zu nehmen. Wasser, Tee oder dünne Saftschorlen eignen sich besonders gut. Harntreibende Getränke wie Kaffee und Alkohol sollten möglichst wenig konsumiert werden.

# Den Alltag meistern trotz Inkontinenz



Die Anzahl an Inkontinenzkrankungen wird zunehmen. Aufgrund des demografischen Wandels wird 2050 bereits mehr als jeder Dritte über 60 Jahre mit einem höheren Risiko für eine Blasenschwäche leben<sup>[1]</sup>. Umso wichtiger ist, dass Menschen ausreichend Unterstützung erfahren. So bieten mittlerweile Fachgesellschaften, spezialisierte Kliniken und Selbsthilfverbände vielseitige Hilfen an.

Aber auch Krankenkassen und in diesem Bereich tätige Unternehmen wie HARTMANN bieten hilfreiche Informationen und können als Ansprechpartner dienen. Zudem ist die Auswahl an Produkten und Lösungen, die bei einer Inkontinenz unterstützen massiv gewachsen. Heutige Produkte bieten sehr diskreten und sicheren Schutz, ohne dass man sich im normalen Leben einschränken muss. Doch alles beginnt mit der richtigen Diagnose beim Arzt. Denn nur wer sich öffnet und handelt, kann sein Leben so führen wie gewünscht.

## Wichtige hilfreiche Adressen

Auf [www.MoliCare.de](http://www.MoliCare.de) finden Betroffene viele nützliche Informationen zum Thema Inkontinenz. Ein Produkt-Finder hilft dabei, das passende Hilfsmittel auszuwählen, das dann sofort online bestellt werden kann.

[www.MoliCare.de](http://www.MoliCare.de)

### Mythos und Wahrheit

## Man kann nichts gegen Inkontinenz tun!

**Das stimmt nicht ganz.** Bei leichter bis mäßiger Stressinkontinenz ist regelmäßige Beckenbodengymnastik in jedem Alter erfolgversprechend. Anfänger sollten sich jedoch die Übungen zunächst von einem Physiotherapeuten erklären lassen. Unterstützen lässt sich das Training durch Elektrostimulation. Hierbei stimulieren elektrische Impulse die Beckenbodenmuskulatur und regen sie zum Zusammenziehen an. Der weiblichen Muskulatur hilft zudem das Biofeedback: Über Vaginalsonden stimulieren dabei Drucksensoren den Beckenbodenmuskel. Ist Übergewicht die Ursache, kann eine Gewichtsreduktion durch eine Ernährungsumstellung und ausreichend Bewegung helfen.

Haben eine chronische Verstopfung und heftiges Pressen den Beckenboden angegriffen, kann ein Arzt stuhlregulierende Maßnahmen verschreiben. Die Wahl des passenden Hygieneprodukts beeinflusst zudem das eigene Wohlbefinden nachhaltig. Besonders wichtig ist Betroffenen, dass es Urin verlässlich auffängt, ein Trockenheitsgefühl schafft und den Urin-Geruch neutralisiert. MoliCare® bietet Produkte, die speziell auf die Anatomie von Männern und Frauen angepasst sind. Ob leichte, mittlere oder schwere Inkontinenz: Produkte wie Slips, Pull-ups (Einweghosen) oder Einlagen bedienen unterschiedliche Bedürfnisse.

Adressen von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen sowie zahlreiche Informationsmaterialien bieten auch diese beiden Verbände:

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.  
Friedrichstraße 15, 60323 Frankfurt

<https://www.kontinenz-gesellschaft.de>

Inkontinenz Selbsthilfe e. V.  
Röttkenring 27, 13053 Berlin

<https://www.inkontinenz-selbsthilfe.com>

### Literatur

- 1 Deutsche Kontinenz Gesellschaft, „Harn- und Stuhlinkontinenz“, 2018
- 2 National Association for Continence (NAFC), 2010