

Sie sind auf einer Party eingeladen und amüsieren sich hervorragend. Irgendwann müssen Sie herzhaft lachen. Vollkommen **unkontrolliert** und ohne Ankündigung verlieren Sie dabei Urin – was war denn das?

# Blasenschwäche

**E**s wird geschätzt, dass etwa acht Millionen Deutsche eine schwache Blase haben, wie bei Aponet unter **SLO1**, Stichwort „Volksleiden Inkontinenz“ nachzulesen ist. Wer Probleme damit hat, spricht gar nicht oder nur ungerne über dieses Thema.

## Formen und Auswirkungen

Wer es oft nicht mehr rechtzeitig zur Toilette schafft, obwohl die Blase eigentlich noch gar nicht voll ist, leidet vermutlich an der häufigsten Form, der Dranginkontinenz. Männer in jedem Lebensalter und Frauen ab 50 Jahren können laut „Harninkontinenz-Info“ auf **SLO2** meist unter dieser Form leiden. Symptome und Formen sind hier sehr gut beschrieben. Zwar von einem Pharmakonzern betrieben, hält die Seite doch eine große Anzahl allgemeiner Tipps bereit. Unter „Infomaterial und Service“ kann man eine Beckenbodenbroschüre bestellen und sich eine Patientenbroschüre als PDF herunterladen. Ferner informieren kurze Videos über unterstützende Sportübungen. Unter **SLO3**, dem Infozentrum Inkontinenz, findet man bei „Aktuelles“ eine Vielzahl weiterführender Links mit Anga-

ben zu verschiedenen Erscheinungsformen und damit verbundenen Themen wie „Übergewicht“, „Sex“, „Entwässerung“, oder „Sport“. Ein interessanter Aspekt bei Ihrer Kundenberatung: Sämtliche Meldungen lassen sich als PDF-Datei herunterladen und ausdrucken. Das Thema hat sich sogar schon im sozialen Netzwerk Twitter unter „Infinkontinenz“ einen Platz gesichert. Lesen Sie unter **SLO4**, mit welchen Tweets sich das Infozentrum Inkontinenz dort präsentiert. Eine ebenfalls weit verbreitete Form ist die „Belastungsinkontinenz“. Heben, Husten oder Niesen können zum unwillkürlichen Verlust von Urin führen, weil der Schließmuskel der Blase zu schwach ist. Informieren Sie sich auf **SLO5** bei Pflegewiki unter diesem Stichwort. Aufgrund der Hormonumstellung sind von dieser Form häufig

Frauen in den Wechseljahren betroffen. Durch gymnastische Übungen für den Beckenboden lässt sich dem Problem gezielt entgegenwirken. Auf der Seite **SLO6** von Lifeline, dem Gesundheitsnachrichten-Portal, finden Sie Übungen zum Nachmachen sowie die Möglichkeit, einem Expertenrat Fragen zum Thema zu stellen.

**Hilfe und Hilfsmittel** Das interdisziplinäre Kontinenzzentrum vom Universitätsklinikum Aachen **SLO7** befasst sich mit Prävention, Diagnostik und Therapie der Krankheit und sieht sich als Partner von Haus- und Fachärzten. Klicken Sie sich unter „Unsere Einrichtungen“ und „Interdisziplinäre Zentren“ zum Kontinenzzentrum. Hier können Sie auch Informationen zum Förderverein Kontinenzforschung und -aufklärung e. V. finden, der seinerseits über

**SLO8** im Netz zu besuchen ist. Bei Inkontinenz Selbsthilfe e. V., **SLO9**, finden Ratsuchende Basisinformationen zu den Krankheitsbildern, Ursachen und Symptomen sowie zu möglichen therapeutischen Ansätzen. Zudem bietet die Seite ergänzend einen Überblick über das große Hilfsmittelangebot und ein Klinikverzeichnis, nach Postleitzahlen geordnet. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V. bietet unter **SL10** eine medizinisch-wissenschaftliche Annäherung an das Thema für Ärzte und für Patienten. Sie finden hier Informationen zu Fortbildung für Pflegepersonal, zu Fachbüchern, zu ärztlichen Beratungsstellen und Kontinenz- und Beckenbodenzentren und zu Veranstaltungen für Patienten und Betroffene sowie für Fachpersonal. Angaben zu geeigneten Hilfsmitteln können Sie als PTA in



der Datenbank „Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel“ bei pharmazie.com unter **SL11** recherchieren. Das Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherung enthält alle Produkte, die anerkannt werden. REHADAT übernimmt die von den Spitzenverbänden der Krankenkassen im Bundesanzeiger veröffentlichten Fortschreibungen des Hilfsmittel- und Pflegehilfsmittelverzeichnisses.

Speziell an Frauen richtet sich der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e. V. mit **SL14** und gibt Informationen zu Ursachen, Risikofaktoren und Formen der Blasenschwäche bei Frauen sowie Tipps und Verhaltensvorschläge.

## Übersicht SoftLinks (SL)

SL01	<a href="http://www.aponet.de/">www.aponet.de/...</a>
SL02	<a href="http://www.harninkontinenz-info.de/">www.harninkontinenz-info.de/...</a>
SL03	<a href="http://www.infozentrum-inkontinenz.de">www.infozentrum-inkontinenz.de</a>
SL04	<a href="https://twitter.com/InfoInkontinenz">https://twitter.com/InfoInkontinenz</a>
SL05	<a href="http://www.pflegewiki.de/">www.pflegewiki.de/...</a>
SL06	<a href="http://www.special-harninkontinenz.de/">www.special-harninkontinenz.de/</a>
SL07	<a href="http://www.ukaachen.de/">www.ukaachen.de/...</a>
SL08	<a href="http://www.kontinenzzentrum-aachen.de">www.kontinenzzentrum-aachen.de</a>
SL09	<a href="http://www.inkontinenz-selbsthilfe.com">www.inkontinenz-selbsthilfe.com</a>
SL10	<a href="http://www.kontinenz-gesellschaft.de">www.kontinenz-gesellschaft.de</a>
SL11	<a href="http://www.pharmazie.com">www.pharmazie.com</a>
SL12	<a href="http://www.sanego.de/">www.sanego.de/...</a>
SL13	<a href="http://www.dsl-blasenschwaech.de/">www.dsl-blasenschwaech.de/...</a>
SL14	<a href="http://www.frauen-blasenschwaech.de/">www.frauen-blasenschwaech.de/</a>

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter [www.pta-aktuell.de/w/D4111](http://www.pta-aktuell.de/w/D4111)

**Medikamente** Zur Bekämpfung der Inkontinenz ist eine Reihe von Arzneimitteln auf dem Markt, die Sie als PTA sicherlich kennen. Das Informationsforum Sanego.de bietet unter **SL12**, „Krankheiten“, „Inkontinenz“ Erfahrungsberichte Betroffener über unterschiedliche Wirkstoffe und Präparate mit

dazugehöriger Bewertung. Als Orientierung und Anhaltspunkt über die Akzeptanz bestimmter Präparate im Markt ist diese Seite eine interessante Zusatzquelle. Auf **SL13** bei der Deutschen Seniorenliga e. V. steht Folgendes: „Eine allgemeine Verbesserung der körperlichen und geistigen Mobilität ist das beste Mittel gegen ungewollten Harnverlust.“ Hier wird speziell auf die Belange älterer Betroffener eingegangen, und es werden ihnen Tipps gegeben, wie sie sich auf den Besuch beim Arzt vorbereiten können. Unter „Behandlung“ finden Sie eine Übersicht über die gängigsten Wirkstoffe. ■

Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin

Anzeige

# Doppelt Spitze!

MEHR GELASSENHEIT  
BEI REIZBARKEIT  
UND ANSPANNUNG

MEHR ENERGIE  
BEI ERSCHÖPFUNG  
UND ÜBERARBEITUNG

= Mehr Belastbarkeit!



**Rhodiolan® hilft, bevor die Anforderungen einen erschlagen**

- **Mehr Gelassenheit** durch Absenkung von Stresshormonen, z. B. Cortisol
- **Mehr Energie** durch Erhöhung von ATP: Verbesserung der zellulären Energieversorgung
- **Adaptogene Wirkung** des schwedischen Originalextrakts SHR-5 aus der Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) ist wissenschaftlich belegt

Aktuelle Studie unter [www.mehr-belastbarkeit.de/studien](http://www.mehr-belastbarkeit.de/studien)

**Dr. Loges**   
Mit Natur und Verstand

Die Nummer 1 aus Schweden –  
jetzt auch in Deutschland

Rhodiolan® NE – Nahrungsergänzungsmittel. Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält: 180 mg Extraktzubereitung aus *Rhodiola rosea* (144 mg Extrakt (2,5–5:1), 36 mg Maltodextrin), 3,3 mg Calciumpantothenat (entspricht 3 mg Pantothensäure). Zutaten: Extraktzubereitung aus *Rhodiola rosea* (enthält Maltodextrin), Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Kapselhülle Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, Calciumpantothenat, Kapselcolorantstoffe Titandioxid, rotes Eisenoxid. Für Schwangere, Stillende und Kinder unter 12 Jahren kann Rhodiolan® NE wegen zu geringer Erfahrungen nicht empfohlen werden. Rhodiolan® NE enthält den original *Rhodiola-rosea*-Extrakt SHR-5 (Arctic root®) vom Swedish Herbal Institute. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe), [www.loges.de](http://www.loges.de)