

# Inkontinenz

Kann der Umgang mit Diabetes alleine schon **belastend** sein, führt eine Folgeerkrankung wie Blasenschwäche häufig zu Depressionen und sozialer Isolation und schränkt die Lebensqualität stark ein

**W**ie viele Kunden mit Diabetes genau an Inkontinenz leiden, ist unklar. Denn die Hemmschwelle, als Betroffener darüber zu sprechen, ist sehr hoch. Fest steht: Inkontinenzprobleme nehmen mit dem Lebensalter zu, laut Angaben des Robert Koch-Instituts ist bei den über 70-Jährigen circa jeder Dritte betroffen, Frauen häufiger

sagt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Chefarzt des Diabetes Zentrums Mergentheim in Bad Mergentheim.

## Diabetische Neuropathie und weitere Ursachen

Sie tritt vor allem bei Diabetes auf, wenn die Blutzuckerwerte dauerhaft zu hoch sind. Geschädigte Nerven können das Signal für eine volle Harnblase nicht mehr an das Gehirn weiterleiten. Betroffene verlieren somit das Gefühl dafür, wann ihre Blase voll ist, die Blasenwand wird überdehnt und verliert an Kraft. Dies wiederum schwächt den Muskel, der beim Wasserlassen für die Entleerung der Harnblase zuständig ist, wodurch unbemerkt Restharn in der Blase verbleibt. „Er kann zu Harnwegsinfekten oder gar zu einer Überlaufinkontinenz führen, bei der die Blase tröpfchenweise Urin verliert. Ebenso kann eine Stuhl-inkontinenz Folge einer Nervenschädigung sein, aufgrund derer Betroffene ihren Darminhalt nicht mehr halten können“, erklärt Haak. Gerade bei älteren Menschen können als weitere Ursachen für Inkontinenz unter anderem eine altersbedingte Schwäche der Beckenbodenmuskulatur, neurologische Störungen und bei Männern Harnröhrenverengungen oder eine vergrößerte Prostata hinzukommen. Staut sich dann der Urin über längere Zeit in der Blase, kann das nicht nur zu schweren Harnwegsinfektionen mit Blutver-

giftung führen, auch Nierenversagen kann die Folge eines chronischen Harnaufstaus sein.

**Beim Arzt ansprechen** Die körperlichen Beschwerden gehen oft mit einer großen psychischen Belastung einher, weiß der Experte: „Vielen Betroffenen ist ihre Inkontinenz so peinlich und unangenehm, dass ihre Lebensqualität stark eingeschränkt ist“. Aus Angst, jemand könnte die Erkrankung bemerken, traut sich so mancher kaum noch aus dem Haus und spricht selbst gegenüber der Familie oder dem behandelnden Arzt das Thema nicht an. „Um die Beschwerden behandeln zu können, ist ein Austausch mit dem Diabetologen darüber jedoch sehr wichtig“, betont Haak. Denn durch eine gute Blutzuckereinstellung, Beckenbodentraining, Medikamente, harnableitende Techniken oder auch eine Operation kann Inkontinenz vermieden beziehungsweise gelindert werden. Mehr über Therapiemöglichkeiten und Tipps für den Alltag erfahren Betroffene im Internet unter: [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) unter Begleiterkrankungen. ■

*In Zusammenarbeit mit  
diabetesDE –  
Deutsche Diabetes-Hilfe*

## WEITERE INFORMATIONEN

**diabetesDE –  
Deutsche Diabetes-Hilfe**  
Bundesgeschäftsstelle  
Reinhardtstraße 31  
10117 Berlin  
Tel.: 0 30/2 01 67 70  
Fax: 0 30/20 16 77 20  
E-Mail: [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org)  
Internet: [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) oder  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)



als Männer. „Eine häufige Ursache sowohl für Beschwerden des Magen-Darm-Traktes als auch des Harnweges sind Nervenschädigungen, die diabetische Neuropathie“,



# WIR SUCHEN SIE!

Als Jurymitglied haben Sie die Möglichkeit, für Markentests ausgewählt zu werden, kostenlos Produkte zu testen und darüber zu berichten.

**PTA**   
EXPERTENJURY

Online kostenlos anmelden unter [www.expertenjury.de](http://www.expertenjury.de)

Teilnahmebedingung ist, dass Sie einen pharmazeutischen Beruf ausüben.