

INKONTINENZ

DAS TABUTHEMA

Inkontinenz ist in Westeuropa das wahrscheinlich am weitesten verbreitete, aber am wenigsten bekannte Problem. Man rechnet mit 5 – 8% der Bevölkerung, die von Harninkontinenz betroffen sind.

Mögliche Ursachen der Harninkontinenz:

- Schwache Beckenbodenmuskulatur
- Menopause mit Absenkung der Blase
- Prostata
- Andere Ursachen wie Raucherhusten, Übergewicht, chronische Verstopfung etc.

Inkontinenz ist keine Krankheit, sondern ein Symptom für mangelhafte Körperfunktionen. Sie ist eine häufige Begleiterscheinung des Älterwerdens. Von den Betroffenen sind 75% Frauen und 25% Männer. Neben erheblichen körperlichen Folgen, wie vor allem schweren Hauterkrankungen (Ekzeme, Pilzbefall) und Infektionen, treten meist grosse soziale und psychische Schwierigkeiten auf. Deshalb ist eine entsprechende Inkontinenz - Behandlung und sachgerechte Versorgung sehr wichtig.

Die Harnblase wird durch Schliessmuskeln kontrolliert. Wie alle Muskeln können auch diese Muskelstränge trainiert werden. Mit richtig durchgeführtem Beckenboden-Training kann eine Inkontinenz stark verbessert, eventuell sogar geheilt werden.

ARTEN DER INKONTINENZ

Stress-Inkontinenz

Diese Form wird durch eine Erhöhung des Druckes im Bauchinneren hervorgerufen. Lasten heben, lachen, husten, niesen sind die bekanntesten Auslöser für den unkontrollierten Abgang von Urin. Die Blaseschliessmuskeln sind geschwächt und können dem Druck nicht standhalten. Harn tritt aus, obwohl vorher kein Drang verspürt wurde. Die Urinmengen sind klein. Unter Stressinkontinenz leiden vor allem Frauen mittleren und höheren Alters, die mehrere Kinder geboren haben oder unter einer Bindegewebsschwäche leiden. Die gebräuchlichste Behandlungsform für eine Stressinkontinenz ist das Beckenboden-Training.

Drang-Inkontinenz

Dabei entsteht ein plötzlicher Harndrang, bei dem der Betroffene die Toilette meist nicht mehr rechtzeitig erreicht, weil die Blase sich sofort entleert. Die Urinmengen sind entsprechend gross. Vor allem ältere Menschen sind betroffen. Neurologische Probleme, wie Parkinson oder Multiple Sklerose sowie altersbedingte körperliche Veränderungen können Auslöser sein. Auch Infektionen der Harnwege lösen diese Form der Inkontinenz aus. Die Behandlung kann medikamentös oder durch Trainingsmethoden erfolgen.

Überlauf-Inkontinenz

Bei der Überlauf – oder Tropf-Inkontinenz ist die Harnblase zum Überlaufen voll. Meist ist der Abfluss behindert und es tritt ständig etwas Urin aus. Mit der Zeit wird die in der Blase verbleibende Restharmenge immer grösser, die Blase weitet sich aus und erschlafft. Die Behandlung erfolgt normalerweise operativ, um das Hindernis zu entfernen.

HEILMITTEL AUS DER DROGERIE

Wichtig! Es muss immer auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Von Inkontinenz Betroffene neigen dazu immer weniger Flüssigkeit zu sich zu nehmen. In jedem Fall sollten Sie sich in der Drogerie beraten lassen, damit die natürlichen Heilmittel genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden können.

Preiselbeere

Wird eingesetzt bei akuten Blasenentzündungen, die oft mit einer Inkontinenz einhergehen. Die vorbeugende Einnahme von Preiselbeerpräparaten hat sich bei Patienten bewährt, die sehr anfällig auf Blasenentzündungen sind.

Die Inhaltsstoffe Proanthocyanidine verhindern, dass Bakterien sich an den Zellen der Blase und dem Blasengang anhaften können und bekämpfen so eine Infektion. Preiselbeere ist als Trinkgranulat (Alpinamed), Saft (Biotta) oder Tabletten mit Meerrettich verstärkt erhältlich.

Einige Spagyrische Tinkturen bei Inkontinenz

Equisetum	bei entzündlichen Reizungen; häufigem, schmerzhaftem Harndrang; kräftigt das Bindegewebe
Belladonna	wirkt entlastend und entstauend, beruhigt das übererregte Nervensystem
Hypericum	beruhigend bei übererregtem Nervensystem; unterstützend bei Bettnässen
Echinacea	bekämpft Blaseninfektionen und damit verbundene Dranginkontinenz
Gelsemium	wichtig für Nervensystem; wirkt stärkend auf Blasenmuskulatur
Tropaeolum	wirkt antibiotisch bei Blaseninfektionen
Plantago major	wirkt stärkend auf das Nervensystem; unterstützend bei Bettnässen

Schüssler Salze

Nr. 1, D12	gibt den Fasern Elastizität und Festigkeit, damit die Blasenmuskulatur sich dehnen und wieder zusammenziehen kann; wirkt Organsenkungen entgegen
Nr. 8, D6	verantwortlich für den Flüssigkeitshaushalt im Körper
Nr. 3, D12	bei akuten Blaseninfektionen, stärkt die Blasenmuskulatur
Nr. 7, D6	wirkt entspannend auf das Nervensystem

Homöopathische Einzelmittel

Causticum Hahnemanni	Unwillkürlicher Harnabgang beim Gehen, Lachen, Niesen. (ängstliche, unsichere Menschen)
Natrium muriaticum	Unwillkürlicher Harnabgang beim Husten und Lachen; wirkt stärkend auf Blasenmuskulatur (schwache, blasse Menschen)
Ferrum metallicum	Unwillkürlicher Harnabgang vor allem nachts. (Beschwerden besser bei leichter Bewegung)
Pulsatilla	Unwillkürlicher Harnabgang bei Blasenentzündungen nach durchnässten Füßen
Zincum metallicum	Unwillkürlicher Harnabgang im Zusammenhang mit übererregtem Nervensystem (MS, Parkinson, Stress)

WEITERE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Beckenboden - Gymnastik ist die häufigste Behandlungsmethode der Inkontinenz. Zusätzlich unterstützend wirken die Reduktion von Übergewicht, eine aufrechte Körperhaltung und das Vermeiden von Verstopfung. In unserer Drogerie erhalten Sie den Ratgeber «Beckenbodengymnastik» mit einfachen und wirkungsvollen Beckenbodenübungen.

TENA EINLAGEN UND PANTS

Wenn eine Inkontinenz trotz Übungen und Behandlung andauert, so ist die Verwendung von saugstarken Tena Einlagen oder Pants angezeigt. Sie verfügen nicht nur über ein immenses Auffangvermögen für den Urin, sondern neutralisieren auch den Geruch. Normalerweise ist es nicht notwendig die Einlage nach jedem Urinabgang zu wechseln, und die Haut fühlt sich trotzdem trocken an. Zudem sind sämtliche Hilfsmittel, die körpernah getragen werden, so gestaltet, dass sie nicht aufragen und für die Umwelt nicht sichtbar sind.

Die Tena Produkte können genau auf die Bedürfnisse der betreffenden Person abgestimmt werden. Diese Hilfsmittel ermöglichen den betroffenen Personen trotz Inkontinenz ein ausgefülltes und aktives Leben zu führen, bei dem der Kontakt mit Menschen nicht gescheut werden muss.

Verlangen Sie unverbindlich Muster und lassen Sie sich von der Qualität überzeugen.

Wir freuen uns, Sie beraten zu dürfen!