

# „Operation ist nur der letzte Schritt“

„Forum Harninkontinenz“: Viele Besucher im Gutenberg-Casino der Schwäbischen Post mit Dr. Karsten Gnauert

Harninkontinenz, im Volksmund oftmals als Blasenschwäche bezeichnet, gilt als das verschwiegene Leiden. Betroffenen fällt es oft schwer darüber zu sprechen. Hilfen wurden am Montagabend im Gutenberg-Casino in der Schwäbischen Post aufgezeigt.

SANDRA FISCHER

Aalen. „Sie sind mit ihrem Problem nicht alleine“, sagte Dr. Karsten Gnauert, der Chefarzt der Frauenklinik des Ostalb-Klinikums in Aalen zu den größtenteils weiblichen Zuhörern. Der Harninkontinenz bei Frauen widmete sich der gemeinsame Vortragsabend der IKK Baden-Württemberg und des Ostalb-Klinikums Aalen.

Allein 10 000 Frauen im Ostalbkreis leiden unter der Unfähigkeit das Wasser zu halten. Meist sei dies ein Problem der älteren Frau, jedoch auch jüngere Frauen, meist Spitzensportlerinnen sind davon betroffen. Als Ursachen einer Belastungsinkontinenz nannte Dr. Gnauert unter anderem einen Östrogenmangel. Aber auch Bindegewebsdefekte nach Geburtstraumen, eine Druckerhöhung im Bauch bei Übergewicht, Schwangerschaft oder chronischer Bronchitis und



Dr. Karsten Gnauert, der Chefarzt der Frauenklinik in Aalen, hat viele Ratschläge für Betroffene gegeben, die unter Harninkontinenz leiden. (Foto: hag)

lichkeiten“, gab Dr. Gnauert mit auf den Weg. Als vorbeugende Maßnahmen empfiehlt er, unnötige Belastungen zu vermeiden, Lasten richtig zu tragen, das Gewicht und die Darmtätigkeit zu regulieren und Beckenbodentraining.

Praktische Übungen zum Beckenbodentraining stellte Sportlehrerin Gabi May von der IKK Ostwürttemberg vor. „Die Beckenbodenmuskeln gehören zu den Stiefkindern, aber das Training kann überall und unauffällig durchgeführt werden“, sagte sie. Sie riet die Übungen einmal richtig, etwa in einem Kurs, zu erlernen. „Nicht verdrängen, das Problem abklären und die Möglichkeiten nutzen“, fasste Brigitte Meck, Lehrerin für Pflegeberufe im Bildungszentrum Ostalb-Klinikum, zusammen.

Sie beleuchtete die psychosozialen Aspekte der Harninkontinenz, die Scheu unter Menschen zu gehen und die Selbstisolation. Außerdem gab sie hilfreiche Tipps wie Betroffene ihren Alltag meistern können.

„Auf keinen Fall die Trinkmenge reduzieren“, warnte sie. Ein konzentrierter Harn ziehe wieder neue Probleme nach sich. Sie gab Tipps zur richtigen Kleidung, Hautpflege, der Toilettenausstattung, oder zu aufsaugenden oder ableitenden Hilfsmitteln. Helfen könne auch eine Selbsthilfegruppe.

eine Senkung oder den Vorfall des Genitales. Daran leide rund die Hälfte der Frauen, die geboren hat. Als weiterer Risikofaktor für eine Senkung gelte der Lebensstil, schweres Tragen im Beruf, Rauchen oder Extremsport. Bewusst ans Ende der Behandlungsmöglichkeiten einer Inkontinenz setzte der Gynäkologe eine Operation. Zunächst nannte er die Hormongabe, das Beckenboden-Training,

die medikamentöse oder die Pessartherapie und Hilfsmittel wie Windeln oder Einlagen. Als Operationsmöglichkeiten stellte er das Einsetzen einer spannungsfreien vaginalen Schlinge vor (TVT/TVT-O) oder das Spritzen eines Kunststoffpolsters unter die Harnröhrenschleimhaut. Beide OPS könnten ambulant im Ostalb-Klinikum durchgeführt werden. „Sprechen sie mit ihrem Arzt darüber, es gibt viele Mög-