

Inkontinenz

HARTMANN



# Aktiv leben mit Harninkontinenz

Praktische  
Tipps  
für mehr  
Lebensqualität

**MoliCare**<sup>®</sup>  
Sicherheit. Jeden Tag.

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



# Aktiv leben mit Harninkontinenz

Liebe Leserinnen und Leser,

die Blase nicht mehr unter Kontrolle zu haben, ist meist sehr belastend und für Betroffene aber auch für Pflegende eine enorme Herausforderung. Auch weil Inkontinenz immer noch ein großes Tabuthema und mit viel Scham verbunden ist.

Dabei leiden allein in Deutschland etwa 9 Millionen Menschen an Blasenschwäche oder Harninkontinenz, in höherem Lebensalter sogar jeder Dritte.

Sie sind also nicht allein!

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie ermutigen und unterstützen, sich mit dem Thema Inkontinenz aktiv auseinanderzusetzen und Ihnen viele hilfreiche Tipps für den Alltag mitgeben.

**Seien Sie sich sicher: Mit den richtigen Hilfsmitteln steht einem aktiven und spontanen Leben nichts im Weg.**



## Frauen sind häufiger betroffen

Fast jede zweite Frau im Alter zwischen 20 und 50 Jahren kennt ungewollten Urinverlust bei körperlicher Belastung.

# Harninkontinenz –

was ist das eigentlich genau?

**Ungewolltem Urinabgang liegt häufig eine Störung der Blasenfunktion oder eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur zugrunde. Erfahren Sie hier, warum das so ist.**

Der Begriff Inkontinenz leitet sich vom lateinischen Wort „incontinens“ ab. Ins Deutsche übersetzt bedeutet das so viel wie „nicht bei sich behaltend“. Von Harninkontinenz spricht man, wenn Urin ungewollt aus der Blase abgeht. Betroffene können nicht mehr bewusst kontrollieren, wann und wo das Wasserlassen stattfindet.

Harninkontinenz ist aber keine eigenständige Erkrankung. Verschiedene Ursachen und Grunderkrankungen können hierfür verantwortlich sein. Es ist daher wichtig, nach den zugrunde liegenden Faktoren zu suchen. Diese können z. B. vorangegangene Geburten, ein Steinleiden, eine Blasenentzündung oder andere Erkrankungen sein.

## Harninkontinenz – was ist das eigentlich genau?

### Blase und Beckenboden

**Um Inkontinenz zu verstehen, muss man wissen, wie die gesunde Blase funktioniert. Im Folgenden wird die Anatomie von Harnblase und Beckenboden erklärt und was diese rund um die Uhr leisten müssen.**

Beide spielen für den natürlichen Vorgang des Wasserlassens (Miktion) eine entscheidende Rolle. In den Nieren wird fortlaufend Urin gebildet, auch um giftige Stoffe auszuscheiden. Dieser fließt aus den Nieren über die beiden Harnleiter in die Harnblase.

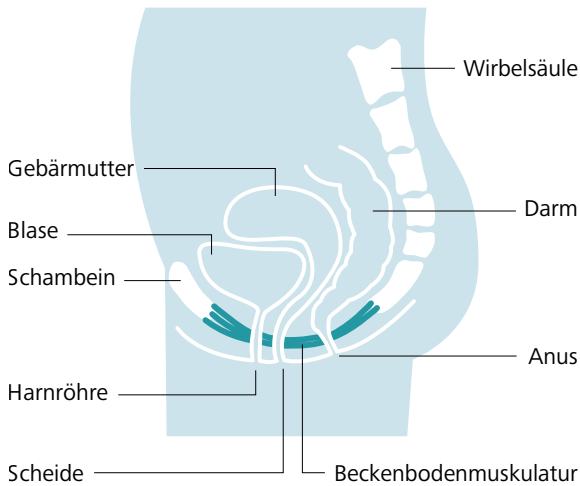
Die Harnblase ist ein sehr dehnbares hohles Organ, in dem etwa ein halber Liter, bei starker Füllung auch ein Liter Urin gespeichert werden kann. Sie besteht aus mehreren Muskelschichten und ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Aus der Blase führt am Blasenhal die Harnröhre.

Am Austritt der Harnröhre aus der Blase sind einige Muskelfasern spiralförmig angeordnet, sie bilden eine Schlinge und verschließen die Blase. Diese Muskelzüge am Blasenhal werden als innerer Schließmuskel bezeichnet und arbeiten automatisch (reflexgesteuert). Im weiteren Verlauf tritt die Harnröhre durch die Beckenbodenmuskulatur.

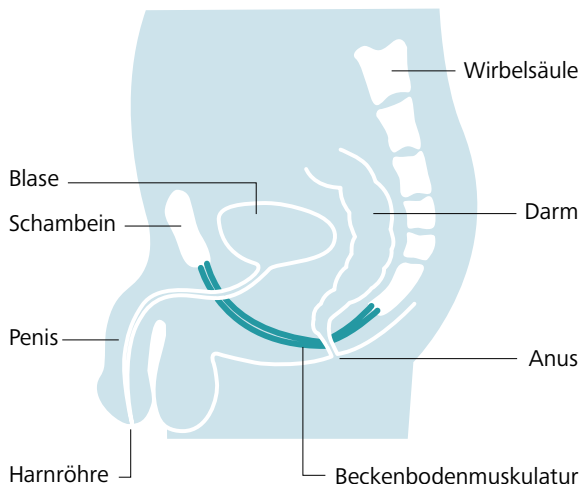
## Die Entleerung der Harnblase –

eine lebenswichtige  
Aufgabe des Körpers.

### Beckenboden Frau



### Beckenboden Mann



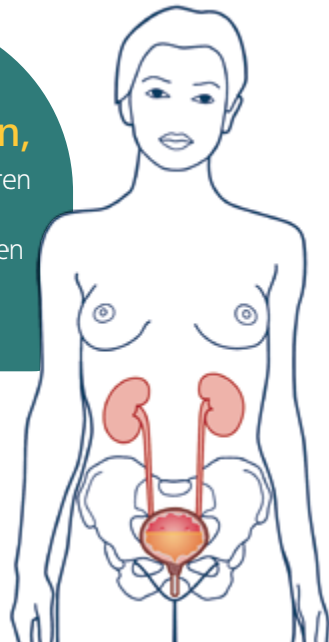
## Harninkontinenz – was ist das eigentlich genau?

Die Beckenbodenmuskulatur sieht einem umgedrehten Regenschirm ähnlich, der zwischen den Beckenknochen aufgespannt ist. Sie trägt die Blase und andere Organe des unteren Bauchraums. Diese Muskulatur formt mit mehreren Muskelbündeln den äußeren Schließmuskel für die Blase, der bewusst kontrollierbar ist.

Der innere Muskel am Blasen Hals und der äußere Schließmuskel der Blase gewährleisten im gesunden Zustand, dass kein Urin ungewollt abgeht. Zum Wasserlassen müssen beide Schließmuskeln erschlaffen.

Für eine gesunde Blasenfunktion müssen aber nicht nur die Muskeln der Blase und des Verschlusssystems gesund sein. Da Muskeln durch Nervenimpulse aus dem Gehirn gesteuert werden, kann auch hier eine Störung zu Inkontinenz führen.

Die  
**Mechanismen,**  
die die Blase aktivieren  
und steuern, lernen  
Sie auf den folgenden  
Seiten kennen.





# Wie kommt es zu einer **Harninkontinenz?**

**Wir zeigen Ihnen in diesem Kapitel die verschiedenen Formen der Harninkontinenz und beschreiben die Merkmale, durch die sie sich voneinander unterscheiden.**

Inkontinenz kann durch eine mangelhafte Funktion des Schließmuskelsystems oder durch eine Störung der Blasenmuskulatur verursacht werden.

Darüber hinaus können auch Probleme bei der Nervenversorgung der Muskeln unterschiedliche Formen der Harninkontinenz nach sich ziehen.



Wie kommt es zu einer  
**Harninkontinenz?**

## **Harninkontinenz – ein Leiden mit vielen Ursachen**

Diese Formen der Inkontinenz gibt es:

### **Stress-/Belastungsinkontinenz**

Unfreiwilliger Urinverlust bei körperlicher Belastung (z. B. Husten, Niesen, Lachen oder auch Springen). Meist ist die Beckenbodenmuskulatur und das Schließmuskelsystem so geschwächt, dass sie erhöhter Belastung (daher auch der Name) nicht mehr standhalten können. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Mehr auf Seite 12.

### **Dranginkontinenz**

Unfreiwilliger Urinverlust, der mit plötzlich auftretendem, nur schwer unterdrückbarem Harndrang einhergeht oder diesem unmittelbar vorausgeht. Der Blasenmuskel reagiert überempfindlich und zieht sich unwillkürlich zusammen. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Mehr auf Seite 13.

### **Mischinkontinenz**

Unfreiwilliger Urinverlust, der sowohl im Zusammenhang mit Harndrang als auch mit körperlicher Belastung auftritt. Häufig lässt sich nicht nur eine Ursache für die Inkontinenz ausmachen. Mehr auf Seite 15.

## Extraurethrale Inkontinenz

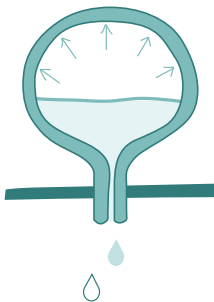
Ständiger Urinverlust über andere Kanäle als die Harnröhre (z. B. Scheide, Anus oder Haut). Häufig ist eine organische Fehlbildung in Form eines Fistelgangs der unteren Harnleiter die Ursache.

## Inkontinenz bei chronischer Harnretention (Überlaufinkontinenz)

Unvollständige Blasenentleerung (Restharnbildung) mit und ohne freiwilligen Urinverlust. Häufig ist ein Hindernis, wie beispielsweise eine vergrößerte Prostata die Ursache. Männer sind daher häufiger betroffen als Frauen.

## Unkategorisierbare Inkontinenz

Nicht jede Form der Inkontinenz kann auf eine bestimmte Ursache oder Krankheit zurückgeführt werden.



### Blase bei Dranginkontinenz

Die Blaseschleimhaut ist gereizt, beispielsweise in Folge einer Blasenentzündung. Die Blasenmuskulatur reagiert überempfindlich und zieht sich ungewollt zusammen.



### Blase bei Stressinkontinenz

Das Schließmuskelsystem funktioniert nicht mehr optimal. Besonders wenn der Druck im Bauchraum und in der Blase steigt, beispielsweise beim Niesen, geht unfreiwillig Urin ab.

## Wie kommt es zu einer **Harninkontinenz?**

**Hier können Sie die häufigsten Formen der Harninkontinenz im Detail nachlesen:**

### **Stress-/Belastungsinkontinenz**

Frauen leiden besonders häufig unter dieser Form der Blasenschwäche. Das Schließmuskelsystem ist geschwächt und kann so den Harnröhrenausgang nicht mehr zuverlässig verschließen.

Damit kann jede körperliche Belastung (auch als „Stress“ bezeichnet), wie etwa Niesen, Husten, Lachen oder eine heftige Bewegung, zum Urinverlust führen. Denn die plötzliche Belastung führt über einen Druckanstieg im kleinen Becken auch zum Druckanstieg in der Blase. Dieser erhöhte Blasendruck überwindet dann das geschwächte Schließmuskelsystem – und Harn geht unkontrolliert ab.

Häufig ist die Ursache eine Druckschädigung der Beckenbodenmuskulatur, wie sie bei einer vaginalen Geburt, durch Operationen und/oder degenerative Prozesse wie z. B. Hormonmangel in den Wechseljahren oder allgemeinem Muskelschwund im Alter entstehen kann.

Des Weiteren sind Lageveränderungen von Harnröhre und Harnblase durch eine Gebärmuttersenkung nicht selten mit Inkontinenz verbunden. Die Ursachen zeigen auf, warum von einer Stressinkontinenz fast ausschließlich Frauen betroffen sind. Bei Männern tritt sie meist in Folge einer Schließmuskelverletzung infolge einer Prostata-Operation auf.

## Dranginkontinenz

Typisch für eine Dranginkontinenz ist der starke Harndrang, der den Betroffenen nur wenig Zeit lässt, die Toilette zu erreichen. So kommt es schnell zu unfreiwilligem Harnverlust. Bei der Dranginkontinenz löst die Blasenwandmuskulatur, in der Fachsprache auch als Detrusor bezeichnet, selbst bei geringem Füllstand, Harndrang aus. Diese Muskulatur, die dafür zuständig ist, den Harn aus der Blase zu treiben, reagiert also überempfindlich.

### Ursachen für diese Überaktivität:

- ▶ **Störungen in der Übertragung der Signale von der Blase und ihrer Umgebung zum Gehirn** z. B. durch Blasenentzündungen, Prostatavergrößerung, Hormonmangel.
- ▶ **Störungen vom Gehirn zur Blase zurück** z. B. durch Erkrankungen der „Schaltzentrale Gehirn“ wie Schlaganfall, Parkinson-Krankheit, Multiple Sklerose, Demenzerkrankungen.

Bei einer weiteren Form der Dranginkontinenz entsteht der Harndrang nicht durch einen überaktiven Detrusor, sondern durch krankheitsbedingte Reizungen der Blasen-schleimhaut, z. B. durch Blasensteine oder Blasentumore. In leichteren Fällen bestehen anfangs nur die Symptome einer „Reizblase“ mit dem lästigen Zwang zum häufigen Wasserlassen. Der Urin kann jedoch noch gehalten werden. Bei stärkerer Ausbildung der Beschwerden ist der Harndrang nicht mehr beherrschbar. Die Blase entleert immer häufiger teilweise oder komplett.

## Wie kommt es zu einer **Harninkontinenz?**

### **Überlaufinkontinenz**

Diese Form der Inkontinenz ist in den meisten Fällen auf eine Einengung der Harnröhre, z. B. durch eine altersbedingte Vergrößerung der Prostata, zurückzuführen. Deshalb sind vor allem Männer im höheren Alter davon betroffen.

Weil die Harnröhre teilweise blockiert ist, staut sich der Urin in der Blase und überdehnt dabei allmählich die Blasenwandmuskulatur. Durch die zurückgehaltene Urinmenge baut sich in der Blase gleichzeitig ein hoher Druck auf, der dann schließlich die Harnröhrenenge überwindet, sodass Urin ständig tröpfelnd abgeht.

Neben dieser Inkontinenzform, die durch einen teilweisen Verschluss der Harnröhre ausgelöst wird, gibt es eine weitere Form der sogenannten „chronischen Harnretention“, die Männer und Frauen betreffen kann. Ist der Blasenmuskel so stark geschwächt, dass er sich beim Wasserlassen nicht mehr stark genug zusammenziehen kann, bleibt dadurch Urin in der Blase zurück. Das kann dazu führen, dass die Blase durch den Urin überdehnt wird und gelegentlich oder ständig tröpfchenweise Urin abgeht.

### **So kann eine chronische Harnretention entstehen:**

- ▶ Durch die Einnahme von ACE-Hemmern, Beta-Blockern, Antidepressiva, Sedativa o.ä.
- ▶ Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes mellitus.
- ▶ Durch Erkrankungen des zentralen Nervensystems z. B. Parkinson-Krankheit.
- ▶ Durch psychisch bedingte Ursachen. Es entsteht das Krankheitsbild der so genannten „neuropathischen Blase“.

### **Mischformen der Harninkontinenz**

Grundsätzlich kommen bei älteren Menschen die gleichen Ursachen für eine Harninkontinenz in Frage wie bei jüngeren Menschen. Häufig finden sich im Alter jedoch mehrere Ursachen gleichzeitig, sodass sich daraus Mischformen entwickeln, die nicht immer einfach zu diagnostizieren sind. Im Wesentlichen können folgende fünf Ursachenbereiche genannt werden, die das Risiko, im Alter inkontinent zu werden, erheblich ansteigen lassen:

#### **1. Reduzierte Nierenleistung**

Im Durchschnitt arbeitet die Niere eines 60-jährigen nur noch halb so effizient wie bei einem 30-jährigen Menschen.

## Wie kommt es zu einer Harninkontinenz?

- 2. Veränderter Rhythmus der Urinproduktion**

Während Jüngere den meisten Urin am Tag produzieren und nur relativ wenig in der Nacht, produzieren ältere Menschen nachts oft genauso viel Urin – oder sogar noch mehr – als tagsüber. Besonders ausgeprägt ist der veränderte Produktionsrhythmus bei dementen Menschen.
- 3. Reduziertes Fassungsvermögen der Harnblase**

Ältere Menschen müssen deshalb häufiger zur Toilette und verspüren stärkeren Harndrang innerhalb kürzerer Zeit – ohne dass eine echte Dranginkontinenz vorliegt.
- 4. Beeinträchtigte Fähigkeit zur vollständigen Blasenentleerung**

Eine im Alter schwächer werdende Blasenmuskulatur kann dazu führen, dass die Blase nicht mehr vollständig entleert wird. Die Restharnbildung kann Blaseninfektionen und häufige Toilettengänge zur Folge haben.
- 5. Geschlechtsspezifische Veränderungen**

Ein Prostatawachstum bei Männern und zunehmender Östrogenmangel bei Frauen in der Menopause können zur Inkontinenz bei chronischer Harnretention bzw. zur Stressinkontinenz führen.



## **Risikofaktoren und Erkrankungen als Auslöser**

### **„Senkung“ der weiblichen Beckenorgane**

Bei Frauen mit schwachem Bindegewebe kann die Gebärmutter absinken und dabei auch die Blase sowie die Harnröhre in Mitleidenschaft ziehen. Probleme mit dem Wasserlassen sind nicht selten die Folge. Insbesondere Frauen mit mehreren vorausgegangenen Schwangerschaften sind hiervon betroffen.

### **Vergrößerung der Prostata**

Die männliche Vorsteherdrüse (Prostata) umschließt die Harnröhre direkt unterhalb der Blase ringförmig. Diese Drüse kann sich im höheren Alter stark vergrößern und die Harnröhre einengen. Dadurch kann die Blasenentleerung behindert werden. Die Folgen können vielfältig sein: vermehrter Harndrang, unvollständige Entleerung, wiederkehrende Blasenentzündungen mit Reizung der Blase und Inkontinenz.

### **Chronische Verstopfung**

Ein ständig verstopfter Darm drückt auf die Blase und begünstigt eine Inkontinenz. Zudem kann häufiges, starkes Pressen bei der Stuhlentleerung die Beckenbodenmuskulatur und damit den Verschlussapparat der Blase schädigen. Wird die Verstopfung behandelt, verschwinden meist auch die Beschwerden der Harninkontinenz.

## Wie kommt es zu einer **Harninkontinenz?**

### **Belastungen für den Beckenboden**

Wird der Beckenboden stark belastet, kann er die Blase weniger gut stützen. Extremes Übergewicht stellt durch das Fett im Bauchraum eine solche Belastung dar. Mit der Gewichtsabnahme bessern sich meistens auch die Beschwerden. Aber auch wenn Frauen häufig oder ständig schwer tragen müssen, kann das eine Inkontinenz begünstigen. Vermeiden Sie deshalb das Heben oder Tragen schwerer Dinge (nicht über zehn Kilogramm). Außerdem üben chronische Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronische Bronchitis oder auch „Raucherhusten“ starken Druck auf die Beckenbodenmuskulatur aus. Sie schwächen damit den Schließmuskel der Harnblase nachhaltig. Hier hilft die Behandlung der Grunderkrankung ebenso wie konsequentes Training des Beckenbodens.

### **Blasenentzündungen**

Die im Vergleich zu Männern kurze Harnröhre und ihre unmittelbare Nähe zur Scheide machen Frauen anfälliger für Blasen- und Harnröhrenentzündungen. Bakterien können leicht in die Harnwege gelangen und „aufsteigen“. Hinter häufigem Harndrang kann sich daher auch eine Entzündung der Blase verbergen.

### **Medikamente**

Bestimmte Medikamente können eine Inkontinenz verursachen oder verstärken. Hierzu zählen z. B. Entwässerungsmittel (Diuretika), die zu einer vermehrten Harnausscheidung führen. Aber auch verschiedene blutdrucksenkende (z. B. Betablocker) und antidepressiv

wirkende Mittel können die Muskulatur der Blase beeinflussen. Wenn Sie solche Medikamente nehmen und unter Inkontinenz-Symptomen leiden, dann sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

### **Alter**

Mit zunehmendem Alter werden die Schleimhäute von Blase, Harnröhre und Scheide dünner und anfälliger für Infektionen und Verletzungen. Auch die Blasenwandmuskulatur wird schwächer. Da Gehirn und Blase für eine normale Blasenfunktion störungsfrei miteinander kommunizieren müssen, kann auch ein Abbau der Gehirnfunktionen im Alter Inkontinenz begünstigen.

### **Steinleiden oder Tumor im Urogenitalsystem**

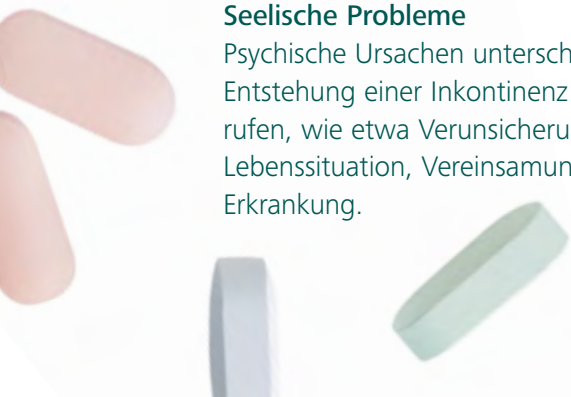
In sehr seltenen Fällen können ein Steinleiden oder ein Tumor im Harnsystem eine Inkontinenz verursachen. Solche Beschwerden machen sich sehr plötzlich bemerkbar. Gegebenenfalls ist Blut im Urin beigemischt. Suchen Sie bitte in diesem Fall sofort Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf.

### **Akute Erkrankungen**

Eine Inkontinenz nach Operationen, Unfällen oder Krankheiten kommt häufiger vor. Sie ist meist jedoch nur von kurzer Dauer.

### **Seelische Probleme**

Psychische Ursachen unterschiedlichster Art können zur Entstehung einer Inkontinenz beitragen oder diese hervorrufen, wie etwa Verunsicherung durch eine veränderte Lebenssituation, Vereinsamung oder eine depressive Erkrankung.





### **Trauen Sie sich:**

Bleiben Sie bei gestörter Blasenfunktion nicht allein und suchen Sie so früh wie möglich verständnisvolle und kompetente medizinische Hilfe.

# Welche Folgen

kann eine Harninkontinenz haben?

**Was kann passieren, wenn eine Harninkontinenz nicht rechtzeitig oder richtig behandelt wird? Und wie wirkt sich eine ungenügende Hautpflege auf die Schutzfunktionen der Haut aus? Diese Fragen beantworten wir Ihnen im nachfolgenden Kapitel.**

## **Ein belastender Zustand mit Folgen für die Gesundheit**

Über die seelischen Belastungen hinaus kann eine nicht oder falsch behandelte Inkontinenz auch zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen: Eine Inkontinenz zieht nicht selten wiederkehrende Harnwegsinfekte nach sich, besonders wenn sie mit einer gestörten Blasenentleerung einhergeht. Durch die fehlerhafte Entleerung vermehren sich Bakterien sowie andere Krankheitserreger in der Blase und wandern über die Harnleiter weiter in die Nieren. Gelegentlich kann ein schwerer Nierenschaden folgen.

Zudem kann die Ursache für die Inkontinenz auch in einer ernstzunehmenden Erkrankung liegen, die therapiert werden muss.

## **Urin greift den natürlichen Schutz der Haut an**

Wenn Nässe und Harn lange auf die Haut einwirken, können sich Hautreizungen, chronische Ekzeme oder sogar offene Druckgeschwüre (Dekubitus) entwickeln.

## Welche Folgen

kann eine Harn-  
inkontinenz haben?

**Die Haut wird verletzlich und kann sich so nicht mehr ausreichend gegen Bakterien wehren. Häufiges Waschen belastet die Haut zusätzlich und stört ihren Säureschutzmantel.**

Gerade bei älteren Menschen ist das Risiko für Entzündungen und Infektionen besonders groß. Ihre Haut ist durch die normalen Alterungsprozesse nicht mehr so widerstandsfähig, da sie weniger Fett und Talg produziert als bei jungen Menschen.

Wie Sie die Haut bei Inkontinenz optimal schützen können, finden Sie auf Seite 56.





## Miktionstagebuch – Helfer im Alltag

Fragen Sie Ihren Arzt nach einem Miktionstagebuch oder gehen Sie auf [molicare.de](http://molicare.de) und laden Sie sich unter Downloads ein Tagebuch herunter.



Wie stellt

# Ihr Arzt die Diagnose?

**Erst nach einer korrekt gestellten Diagnose, kann Ihr Arzt eine geeignete Therapie empfehlen und mit Ihnen gemeinsam einen Weg finden, auch mit Inkontinenz ein gutes Leben zu führen.**

In diesem Kapitel finden Sie detaillierte Informationen darüber, welche einzelnen Untersuchungsschritte erforderlich sein können. Wir stellen Ihnen die verschiedenen Methoden vor, die von Allgemeinmedizinern durchgeführt werden.

Es ist in der Regel für den Arzt nicht besonders schwierig, die Ursache für die Inkontinenz zu finden. Die diagnostischen Maßnahmen beschränken sich in den meisten Fällen auf wenige Untersuchungsschritte, die nicht schmerzhaft und auch nicht besonders unangenehm sind.

## Das **persönliche Gespräch** über ein sensibles Thema

Der erste und wichtigste Schritt besteht für Sie darin, sich dem Arzt oder der Ärztin anzuvertrauen. Machen Sie sich bewusst: Ihrem Arzt ist dieses sensible Thema durch seine tägliche Arbeit vertraut. Wenn Ihnen der Gedanke an ein Gespräch unangenehm ist, schreiben Sie zu Hause auf, was Sie dem Arzt sagen wollen.

So finden Sie bereits vor dem Termin die passenden Worte und haben weniger Scheu beim Reden. Für den Arzt sind bestimmte Angaben sehr wichtig. Aus ihnen kann er in den meisten Fällen bereits die Form der Inkontinenz ableiten.

Wie stellt

## Ihr Arzt die Diagnose?

So wird er Sie zum Beispiel fragen, bei welchen Gelegenheiten die Inkontinenz auftritt, wie viel Urin Sie verlieren und ob Sie dabei Harndrang verspüren. Wichtig ist auch, ob bereits früher Krankheiten im Bereich der Harnwege und Geschlechtsorgane aufgefallen sind und behandelt wurden. Bitte teilen Sie Ihrem Arzt auch mit, welche Medikamente Sie einnehmen und ob Sie an einer chronischen Erkrankung leiden.

## Körperliche und labor- diagnostische Untersuchungen als Grundlage der Behandlung

### Körperliche Untersuchung

Ihr Arzt untersucht die Geschlechtsregion und den Darm nach äußerlich sichtbaren Ursachen für Inkontinenz. Bei Frauen wird dazu meist zusätzlich eine Untersuchung durch den Frauenarzt empfohlen.

### Untersuchung des Urins

Sie geben bei Ihrem Hausarzt eine Urinprobe ab, die auf Bakterien, Eiter, Blut und andere Substanzen untersucht wird. Diese können auf Entzündungen oder Nierenstörungen hinweisen.

### Untersuchung des Blutes

Durch eine Blutprobe kann der Arzt erhöhte Blutzuckerwerte oder eine gestörte Tätigkeit der Nieren feststellen.

## **Ultraschalluntersuchung**

Die Ultraschalluntersuchung ist eine schmerz- und nebenwirkungsfreie Methode, bei der ein Schallkopf über Ihren Bauch geführt wird. Der Schallkopf sendet Signale, die von den Oberflächen der Organe zurückgeworfen und auf einem Bildschirm abgebildet werden. So kann festgestellt werden, ob Nierensteine, Tumore oder eine Harnstauung vorliegen. Eine gesenkte Gebärmutter oder eine vergrößerte Prostata lassen sich hierdurch ebenfalls feststellen.

## **Restharnbestimmung mittels Ultraschall und Einmalkatheter**

Erhöhter Restharn ist meist Ausdruck einer gestörten Blasenentleerung und ist diejenige Menge Urin, die nach dem Urinieren in der Blase zurückbleibt. Die Restharnbestimmung erfolgt in Rückenlage mittels einer völlig schmerzlosen Ultraschalluntersuchung, die vom Bauch aus die Menge Urin in der Blase bestimmt. Die Berechnung der Restharnmenge erfolgt dabei automatisiert. Bei unklaren Werten muss in seltenen Fällen die Restharnmenge mit einem feinen Einmalkatheter, der den Urin durch die Harnröhre ableitet, bestimmt werden.



Wie stellt

## Ihr Arzt die Diagnose?

### **Fachärztliche** Untersuchungen für mehr diagnostische Sicherheit

**Falls Ihr Hausarzt die Ursache der Inkontinenz nicht vollständig abklären kann, müssen weitere Untersuchungen durchgeführt werden. Auf solche Untersuchungen haben sich z. B. Urologen oder manche Frauenärzte spezialisiert.**

Ein einfaches diagnostisches Verfahren ist die Untersuchung des Harnflusses (Uroflow). Dazu müssen Sie Urin in einen speziellen Trichter entleeren. Mit dieser Untersuchung kann festgestellt werden, ob ein Hindernis den Ausfluss aus der Blase stört und ob die Blase genügend Kraft aufbringen kann, den Urin hinauszubefördern.

Bei einer Blasenspiegelung wird ein dünnes optisches Instrument in die Harnröhre, Blase und Harnleitermündung eingeführt. Wenn sie richtig durchgeführt wird, ist diese Untersuchung fast schmerzlos. Mit ihr kann beurteilt werden, wie diese Bestandteile des Harntraktes beschaffen sind.

Auch Röntgenuntersuchungen können Harnleiter, Harnblase und Harnröhre darstellen. Außerdem sind verschiedene Funktionstests mit und ohne Kontrastmittel möglich.



## Fachärztliche Untersuchungen

Eventuell sind zusätzliche fachärztliche Untersuchungen notwendig, um die Funktionen von Nerven, Rückenmark und Gehirn zu überprüfen. Aufgrund der Ergebnisse der vorangegangenen Untersuchungen wird Ihr behandelnder Arzt weitere fachärztliche Untersuchungen vorschlagen. Diese Funktionsprüfungen führen z. B. Orthopäden, Neurologen oder Psychiater durch.



## Bewegung & Übungen

Sie können Ihren Beckenboden gezielt trainieren, um die Inkontinenz-Symptome zu lindern.



# Wie können Sie einer Inkontinenz vorbeugen?

Es gibt bestimmte Risikofaktoren, die eine Inkontinenz begünstigen oder verstärken können. Viele davon haben Sie selbst in der Hand. Wir stellen Ihnen daher im folgenden Kapitel einige einfache Ratschläge vor, mit denen Sie Inkontinenz vorbeugen oder die Symptome lindern können.

## Gesunde **Lebensführung** für eine gesunde Blase

Wenn Sie die nachfolgenden Hinweise beachten, lässt sich die Blasenfunktion bei einer leichten Inkontinenz meist wieder völlig normalisieren.



### **Trinken** – die Basis für Gesundheit

Eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist wichtig für Ihre Gesundheit. Erwachsenen über 35 Jahren wird empfohlen, 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht in Flüssigkeiten und Nahrungsmitteln<sup>(1)</sup> zu sich zu nehmen. Greifen Sie dabei idealerweise zu stillem und wenig kohlenensäurehaltigem Wasser, Obst und sanften Kräutertees.

**Mythos:** Wenn Sie weniger trinken, müssen Sie nicht so oft auf die Toilette gehen.

**Wahrheit:** Das Gegenteil ist der Fall. Ist der Urin stärker konzentriert, kann das die Blase zusätzlich reizen.



Reduzieren Sie harntreibende Getränke, wie Kaffee, koffeinhaltigen Tee oder alkoholische Getränke<sup>(2)</sup>.

Wie können Sie einer  
**Inkontinenz  
vorbeugen?**

## Gesunde Ernährung

ist die Basis:



Eine gesunde Ernährung sollte Ballaststoffe enthalten, um das Verdauungssystem zu fördern – die empfohlene tägliche Aufnahme für Erwachsene beträgt 30 g<sup>(3)</sup>. Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln gehören unter anderem Vollkornhaferflocken und Vollkornmüsli, Vollkornbrot und -nudeln, Nüsse und Körner, Erbsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Gemüse, wie Brokkoli, Karotten und Mais sowie Obst (beispielsweise Beeren, Apfelsinen und Melonen). Eine gesunde Ernährung sollte täglich 5 Portionen verschiedener Obst- und Gemüsesorten umfassen. Greifen Sie dabei idealerweise auf saisonale und lokal erzeugte Produkte zurück.

### Beispiele für eine Portion:

- ▶ Apfel – 1x mittelgroß
- ▶ Banane – 1x mittelgroß
- ▶ Weintrauben – eine Handvoll
- ▶ Orange – 1x mittelgroß
- ▶ Brokkoli – 2 Röschen
- ▶ Mais – 3 EL
- ▶ Tomate – 1x mittelgroß



## Darmgesundheit

ist ein wichtiger Faktor:

Mit wenigen grundlegenden Tipps können Sie gleichzeitig auch einer Stuhlinkontinenz vorbeugen. Allerdings sind die folgenden Empfehlungen zur Gesunderhaltung des Darms kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder Pflegekraft. Wenn Sie irgendwelche Veränderungen an Ihrer Verdauung feststellen, die Ihnen Sorge bereiten, sollten Sie umgehend Ihren Hausarzt aufsuchen.

(1) Deutsche Gesellschaft für Ernährung, website <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>  
(2) National Association For Continence, Charleston, SC, USA  
(3) British Nutrition Foundation, [nutrition.org.uk](http://nutrition.org.uk)





## Entspannung für den Bauch

Eine gesunde Darmfunktion ist eng mit psychischem Wohlbefinden verknüpft. Versuchen Sie daher, entspannende Methoden wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training, Yoga und Meditation in Ihren Alltag zu integrieren.



## Wie können Sie einer **Inkontinenz** vorbeugen?

- ▶ Achten Sie auf eine gesunde Ernährungsweise, die viel Ballaststoffe enthält und täglich 5 Portionen Obst und Gemüse umfasst.
- ▶ Bei hartem Stuhl sollten Sie möglicherweise mehr trinken, sofern keine medizinischen Gründe dagegensprechen. Stilles Mineralwasser ist ideal.
- ▶ Bei vielen Menschen wirken bestimmte Lebensmittel anregend auf die Darmtätigkeit, z. B. Zwiebeln, Apfelsinen und Heißgetränke.
- ▶ Am stärksten ist die Bewegung von Verdauungsprodukten im Dickdarm ungefähr 30 Minuten nach einer Mahlzeit. Zu diesem Zeitpunkt wird oftmals der Drang zur Darmentleerung verspürt – dieser sollte nicht ignoriert werden. Am intensivsten tritt dieser Drang nach dem Frühstück auf.



**Die beste Haltung für die Darmentleerung ist eine sichere Sitzposition auf der Toilette mit aufgestützten Füßen (z. B. auf einer Fußbank), sodass die Knie höher als die Hüfte sind.**

Häufig beeinträchtigen Verstopfungen den Darm, d. h. die seltene Entleerung von harten Stuhlgängen. Das hat zahlreiche mögliche Ursachen, unter anderem: eine ballaststoffarme Ernährung, reduzierte Flüssigkeitsaufnahme, Nebenwirkungen einzelner Medikamente, eine schmerzhafte Störung im Anusbereich, Erkrankungen mit Beeinträchtigungen des Nervensystems, eingeschränkte Mobilität, Reizdarmsyndrom oder Angst vor der Benutzung öffentlicher Toiletten.



## Hören Sie mit dem **Rauchen** auf.

Raucher leiden häufig unter wiederkehrendem Husten, der Druck auf den Beckenboden aufbaut und ihn strapaziert. Mit dem Rauchen aufzuhören kann also sowohl einer Inkontinenz vorbeugen als auch bereits bestehende Symptome einer Stressinkontinenz lindern.



## **Entspannen** – erfrischen – Kraft tanken

Gönnen Sie sich bewusste Auszeiten, in denen Sie das tun, was Ihnen Freude macht. Das kann ein Hobby sein oder ein Treffen mit Freunden, die Freude an der Natur, Gesellschaftsspiele oder ein Kinobesuch. Mit zuverlässigen Inkontinenzprodukten fühlen Sie sich dabei gut geschützt.



## **Bewegung & Sport**

Ein ausgewogenes Trainingsprogramm sollte Krafttraining zur Verbesserung des Muskelsystems, Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems sowie Gleichgewichts- und Dehnübungen zur Steigerung der allgemeinen Beweglichkeit beinhalten.

Wie können Sie einer  
**Inkontinenz**  
vorbeugen?

**Sport und Bewegung können dabei helfen, Übergewicht zu reduzieren.**

## **Gewicht** verlieren

Übergewicht zählt zu den größten Risikofaktoren für Inkontinenz, weil überflüssiges Bauchfett den Beckenboden strapazieren kann. Die Blase ist damit größerem Druck ausgesetzt. Versuchen Sie, durch eine ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung nachhaltig Gewicht zu verlieren. Dann müssen Sie sich womöglich auch um ungewollten Urinverlust weniger Sorgen machen.

## **Beckenboden** schonen

Im Alltag führen wir oft Bewegungen aus, denen wir keine große Beachtung schenken.

Denken Sie zum Beispiel an das Tragen von schweren Einkaufstüten. Haben Sie dabei in letzter Zeit an Ihre Beckenbodenmuskulatur gedacht? Wahrscheinlich nicht. Dennoch wird diese beim schweren Tragen unnötig belastet.

**Unser Tipp:** Achten Sie auf einen möglichst geraden Rücken, wenn Sie heben oder tragen. Als Frau sollten Sie nie mehr als zehn Kilogramm heben. Halten Sie Lasten beim Tragen möglichst nahe am Körper und oberhalb des Nabels. Wenn Sie in gebückter Haltung arbeiten müssen, bleiben Sie dabei so aufrecht wie möglich. Bearbeiten Sie immer nur eine unmittelbar vor Ihnen liegende Fläche.

Dies gilt insbesondere wenn Sie staubsaugen, kehren oder wischen. Allgemein gilt: Jede rüchenschonende Bewegung schont auch die Muskulatur des Beckenbodens.

## Einfache **Übungen**

### **und gezieltes Training zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur**

Die gute Nachricht: Sie können Ihren Beckenboden wie viele andere Muskeln gezielt trainieren. Eine starke Beckenbodenmuskulatur kann dem Druck auf die Blase dann besonders bei Belastung wieder besser standhalten. Durch regelmäßiges, tägliches Üben können Sie also viel dazu beitragen, Ihre Inkontinenzbeschwerden nachhaltig zu lindern.

#01

## Atmung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker.

- ▶ Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Scheide
- ▶ Atmen Sie langsam aus und spannen Sie die Muskeln des Beckenbodens kräftig an.
- ▶ Zählen Sie mit! Wenn Sie bis 10 kommen, ist das sehr gut. 15 wäre ausgezeichnet!



#02

## Übung im Sitzen

Sie sitzen in lockerer Haltung.

- ▶ Machen Sie einen runden Rücken und drücken das Becken nach vorn.
- ▶ Atmen Sie langsam aus und spannen Sie den Beckenboden an.
- ▶ Halten Sie die Spannung so lange wie möglich. Zählen Sie bis 10!
- ▶ Atmen Sie ein und lösen Sie die Spannung dabei.



# #03

## Übung im Stand

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine stehen hüftbreit auseinander. Die Füße haben festen Kontakt mit dem Boden.

- ▶ Die Knie sind locker. Das Becken ist leicht gekippt. Der Oberkörper stabil.
- ▶ Spannen Sie den Beckenboden und den Bauch beim Ausatmen bewusst an. Der Unterbauch wird kurz, der Beckenboden schließt sich.
- ▶ Nun halten Sie den Beckenboden in Spannung und gehen dabei auf der Stelle. Trainieren Sie weiter, indem Sie beim Gehen den Beckenboden bewusst zusammenkneifen.



Wie können Sie einer  
**Inkontinenz**  
vorbeugen?

#04

## Übung Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße hüftbreit auf.

- ▶ Spannen Sie das Gesäß fest an und heben Sie es allmählich vom Boden ab. Dabei langsam ausatmen, so dass sich Ihr Zwerchfell hebt.
- ▶ Diese Bewegung wirkt zusammen mit der Bauch- und Rückenmuskulatur auf die Beckenbodenmuskulatur – der Beckenboden schließt sich.
- ▶ Beim Einatmen senken Sie das Gesäß auf den Boden zurück und lösen die Spannung des Beckenbodens.





#05

## Katzenbuckel

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand: Stützen Sie sich dabei mit Händen und Knien ab. Die Knie sind unterhalb der Hüfte und die Fußrücken liegen auf der Matte. Die Hände sind unterhalb der Schultern und die Ellbogen leicht gebeugt. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.

- ▶ Atmen Sie ein und formen Sie dabei ein leichtes Hohlkreuz – der Beckenboden ist entspannt.
- ▶ Atmen Sie aus und machen Sie dabei einen Katzenbuckel: Dabei wölbt sich der Rücken – der Beckenboden ist angespannt.



Weitere Übungen  
finden Sie auf  
**[molicare.de](http://molicare.de)**



Wie wird

# Inkontinenz behandelt?

Die Erfolgsaussichten sind gut: Immerhin 80 – 90 % der von Inkontinenz Betroffenen geht es nach einer Therapie deutlich besser. Fassen Sie also den Mut und sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt ganz im Vertrauen über Ihre Symptome. Er kann die Form der Inkontinenz feststellen und eine für Sie optimale Therapie empfehlen.

Wir stellen Ihnen im Folgenden vor, welche therapeutischen Ansätze es gibt und was Sie begleitend zu den Maßnahmen des Arztes selbst dazu beitragen können, die Behandlung so wirkungsvoll wie möglich zu gestalten.

## Mögliche Therapien bei Harninkontinenz

Welche Behandlung im Einzelfall richtig ist, hängt von der Form und dem Schweregrad der Harninkontinenz sowie von den Wünschen und Fähigkeiten des Betroffenen ab.

**Generell stehen zunächst jedoch die so genannten konservativen, d.h. nicht chirurgischen Therapien im Vordergrund. Sie umfassen:**

- ▶ **verhaltenstherapeutische Maßnahmen** wie Toiletten- und Blasentraining
- ▶ **physiotherapeutische Maßnahmen** wie Beckenbodentraining mit oder ohne Biofeedback und Elektrostimulation
- ▶ **medikamentöse Therapien**, z. B. mit Medikamenten, die die Blasenwandmuskulatur entspannen und dadurch die Drangsymptomatik dämpfen.

Wie wird

## Inkontinenz behandelt?

Zudem gibt es operative Methoden, mit denen versucht wird, die normale Anatomie des Beckenbodens bzw. der Blase wiederherzustellen (z. B. Schlingenplastiken). Diese kommen vor allem bei schweren Formen der Stress-/Belastungsinkontinenz in Frage. Bei einem Verschluss der Harnröhre durch die Prostata wird diese chirurgisch entfernt.

**Ein wichtiger Teil der Behandlung ist die Versorgung mit speziellen aufsaugenden Inkontinenzprodukten.**

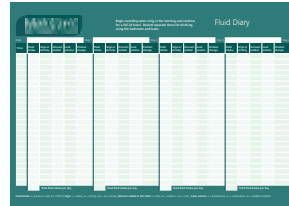
Diese Produkte gibt es in vielen verschiedenen Formen, Größen und Saugstärken. Sie nehmen Flüssigkeit zuverlässig im Kern auf und geben den Betroffenen damit begleitend zur Therapie ein sicheres Gefühl – am Tag und in der Nacht.

Die wichtigsten **Maßnahmen** werden auf den folgenden Seiten detailliert erläutert.

### Training des **Wasserlassens**

Sie können die Blase an bestimmte Uhrzeiten zur Entleerung „gewöhnen“. Indem Sie die Blase zu festgelegten Zeiten in bestimmten Abständen entleeren, passt sie sich genau diesem Rhythmus an und „vergisst“ den Drang zwischen diesen Zeiten.

Nebenstehend finden Sie ein Blatt aus einem Blasentagebuch, das zur Planung dieses Verhaltenstrainings wichtig ist. In Absprache mit Ihrem Arzt können Sie Ihr Blasentraining beginnen, indem Sie zwei Wochen lang tagsüber exakt alle zwei Stunden zur Toilette gehen.



Je nach Ihren individuellen Trink- und Lebensgewohnheiten planen Sie zusätzliche Toilettenbesuche ein – zum Beispiel eine halbe Stunde nach dem Frühstück – jedoch insgesamt nicht mehr als zehn Toilettenbesuche pro Tag. Versuchen Sie trotz Harndrang, so gut es geht, die festgelegten Zeiten einzuhalten. Allmählich können Sie die Abstände zwischen den geplanten Toilettenbesuchen vergrößern. Zu diesen festgelegten Zeiten sollten Sie die Toilette immer aufsuchen, auch wenn Sie nicht „müssen“.

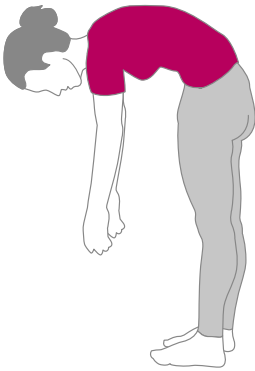
## Tipps zur Beherrschung des Harndrangs

Was kaum jemand weiß: Harndrang hält praktisch nie länger als 5 Minuten an. Stehen Sie diese Minuten durch, haben Sie den „Kampf“ gewonnen! Suchen Sie daher auf keinen Fall während des stärksten Harndrangs die Toilette auf, denn Erschütterungen beim Gehen und heftiges Atmen beim Laufen erhöhen den Druck auf die Blase. Setzen Sie sich lieber hin oder stehen Sie für einen Moment still. Auch die sogenannte „Notfallhaltung“ kann helfen.

Wie wird  
**Inkontinenz  
behandelt?**

## Tipps zur Beherrschung des Harndrangs

Bei starkem Harndrang kann die „Notfallhaltung“ kurzfristig Erleichterung bringen. Beugen Sie sich dazu, wenn möglich für einen Moment nach vorne, so als ob Sie Ihre Schnürsenkel binden wollten.



Das führt häufig dazu, dass der Harndrang sofort nachlässt. Spannen Sie dabei Ihren Beckenboden so gut Sie können an, um Urinverlust zu vermeiden. Ist der Harndrang verflogen, gehen Sie langsam zur Toilette und halten den Beckenboden durch bewusstes Anspannen weiter geschlossen.

Bei der überwiegenden Zahl der betroffenen Menschen reichen die beschriebenen Maßnahmen in Verbindung mit Medikamenten aus. Bei ausbleibendem Erfolg kann eine Elektrostimulationsbehandlung sinnvoll sein. Hierbei werden Elektrode in die Vagina oder den After eingeführt. Ihre elektrischen Impulse kräftigen die Beckenbodenmuskulatur und stärken die Kontraktionsfähigkeit. Nur sehr selten muss ein größerer, operativer Eingriff erwogen werden.

## Tipps für stress-Inkontinenz

Wenn Sie an einer Stress-Inkontinenz leiden, sollten Sie die Muskulatur Ihres Beckenbodens und Schließmuskels durch gezieltes Training stärken. Dieses Beckenbodentraining allein führt meist bereits dazu, dass sich die Beschwerden deutlich bessern oder sogar verschwinden. Manchmal ist es notwendig, zusätzlich Medikamente und Verhaltenstraining einzusetzen. Erfolge bei 90 % der Behandelten sind dokumentiert.

### **Stärkung des Beckenbodens**

Die Beckenbodenmuskulatur ist enorm wichtig für die Verschlusskraft der Blase. Im Training kräftigen Sie daher diese Muskeln und bauen geschädigte Muskelstrukturen wieder auf. Zudem spüren Sie bereits nach kurzer Zeit Ihren Beckenboden und können ihn bei starkem Harndrang ganz bewusst anspannen. **Üben Sie am besten zu Beginn mit fachmännischer Anleitung zum Beispiel durch einen Physiotherapeuten.**

### **Vaginalkonen und Übungsgeräte**

Um ein effektives Training der Muskulatur zu unterstützen, bieten sich Vaginalkonen an. Diese kleinen Gewichte in der Form eines Zäpfchens führen Sie in die Scheide ein und halten Sie dort durch Anspannen des Beckenbodens für wenige Minuten fest. Geeignet sind auch so genannte Perineometer. Das sind Übungsgeräte, die Ihnen den Druck anzeigen, wenn Sie den Beckenboden anspannen. So haben Sie zuverlässige Rückmeldungen über Ihren Fortschritt.

### **Biofeedback**

Eine kleine Sonde in der Scheide oder im Enddarm misst elektronisch die Muskelkraft des Beckenbodens und gibt diese Messung an einen Computer weiter. Sie erfahren so, ob Sie die richtigen Muskeln im Beckenboden trainieren und können sehen, wie stark die Anspannung ist. Gezieltes Üben zu Hause ist möglich, entsprechende Geräte zahlt bei ärztlicher Verordnung die Krankenkasse.

Wie wird

## **Inkontinenz behandelt?**

### **Verhaltenstraining in „Stress“-Situationen**

Erstellen Sie eine Liste an Situationen, in denen Sie unfreiwillig Urin verloren haben. Oft lösen bestimmte Sportarten, Husten oder Niesen diese unangenehmen Momente aus. Das nächste Mal, wenn Sie in eine „Stress“-Situation geraten, spannen Sie den Beckenboden schon vor der auslösenden Bewegung oder dem auslösenden Druck an. Atmen Sie während des Anspannens aus. Achten Sie möglichst auf einen geraden Rücken, das hilft Ihrem Beckenboden. Wenn Sie das häufig üben, wird sich Ihr Beckenboden in diesen Situationen schon bald automatisch anspannen.

### **Arzneimittel**

Ihr Arzt kann Ihnen bei Bedarf u. a. Östrogene oder Alpha-Sympathikomimetika verordnen, die die Muskulatur des Schließmuskels stimulieren.

### **Operationen**

Manchmal lässt sich eine Inkontinenz nur mit Hilfe einer Operation beheben – etwa bei einer Senkung der Gebärmutter. Gezieltes Beckenbodentraining sichert den langfristigen Erfolg der Operation und sollte am besten schon vorbereitend begonnen werden.

### **Inkontinenz-Hilfsmittel**

Besonders wenn die Inkontinenz nicht vollständig geheilt werden kann oder Sie erst am Anfang der Therapie sind, können Hilfsmittel wie Einlagen, Vorlagen, Inkontinenzslips oder Pants eine große Erleichterung sein. Sie bieten Sicherheit im Alltag und erlauben den Betroffenen, ein überwiegend normales und aktives Leben zu führen.

Produkte von  
**HARTMANN**  
stellen wir Ihnen  
**ab Seite 64** vor.



Eine gute Versorgung mit aufsaugenden Inkontinenzhilfsmitteln (siehe Kapitel auf Seite 62 „Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?“) ist daher in jedem Fall sehr wichtig.

## Alternative **Methoden**

als begleitende und unterstützende Maßnahmen

Die Reflexzonen­therapie gilt als sehr erfolgreiche Behandlungsmethode. Gerade ältere Menschen scheinen erstaunlich positiv und rasch auf diese natürlichen Heilreize anzusprechen. Als besonders erfolgreich gilt die Reflexzonen­therapie am Fuß. Einzelne Studien belegen auch die Wirksamkeit von Hypnose, Akupunktur und Homöopathie.

Wie wird  
**Inkontinenz  
behandelt?**

## Moderne **Hilfsmittel** zur Verbesserung der Lebensqualität

Es gibt einige moderne Hilfsmittel, die Ihnen weiterhin ein unbeschwertes Leben ermöglichen.

### **Kondomurinale**

Bei Männern können Kondomurinale eingesetzt werden. Diese bestehen aus weichem Latex und werden sachgerecht von einer Pflegekraft angepasst. Das Kondom haftet entweder selbst oder wird mit speziellen Hautklebestreifen befestigt. Am unteren Ende des Urinalschlauchs befindet sich ein Ansatzstück, mit dem ein Auffangbeutel für Urin befestigt werden kann. Diese Auffangbeutel werden als Beinbeutel für bewegliche Personen und als Bettbeutel für die Nacht oder für bettlägerige Menschen angeboten. Die Beinbeutel können mit hautfreundlichen Klettbindern oder Manschetten sicher und unauffällig etwa an der Innenseite des Unterschenkels oder am Oberschenkel befestigt werden

### **Ableitende Hilfsmittel**

Die ableitenden Hilfsmittel sind für Menschen mit schwerer und schwerster Inkontinenz gedacht. Dazu führt der Arzt oder geschultes Fachpersonal durch die Harnröhre einen dünnen Kunststoffschlauch in die Blase ein. Von dort leitet dieser Dauerkatheter kontinuierlich Urin in einen Auffangbeutel ab, der bei mobilen Menschen am Bein und bei immobilen am Bett festigt wird. Dieser Dauerkatheter sollte jedoch möglichst selten verwendet werden, denn spätestens nach einem Monat Liegezeit entwickeln sich oft Infektionen. Weniger Infektionsgefahr besteht beim suprapubischen Katheter, einem dünnen Kunststoffschlauch, der durch einen Einstich in die Bauchdecke oberhalb des Schambeins (suprapubisch) direkt in die Blase gelegt wird.

## Aufsaugende/absorbierende **Hilfsmittel**

Trotz wirkungsvoller Behandlungsmethoden kann bei Inkontinenz oft nicht auf hochsaugfähige Inkontinenzprodukte verzichtet werden. Wenn Sie dabei an unförmige und auffällige „Erwachsenenwindeln“ denken, dann können wir Sie beruhigen. Heute sind die Produkte in der Regel sehr diskret und auf die jeweiligen Körperformen von Frauen und Männern angepasst.

### **Diese Produkte garantieren**

- ▶ **Hervorragende Sicherheit, da spezielles Saugmaterial Flüssigkeit schnell ins Innere des Produktes leitet.**
- ▶ **Sie binden große Mengen Flüssigkeit vollständig und zuverlässig.**
- ▶ **Auch bei Druck läuft nichts aus.**
- ▶ **Die Haut bleibt fast vollkommen trocken.** Hautproblemen und einer möglichen Geruchsbelästigung wird vorgebeugt.
- ▶ **Blasenprobleme, die durch den Kühleffekt von Nässe verursacht werden und die Inkontinenz verstärken können, werden vermieden.**

### **Tipps**

- ▶ **Wählen Sie qualitativ hochwertige Produkte.** Sie werden den Unterschied spüren. Durch die verbesserte Hygiene und die einfache Handhabung werden nicht nur die Betroffenen, sondern auch pflegende Angehörige wesentlich entlastet.
- ▶ **Urin ist sehr aggressiv und kann die Haut schädigen.** Tragen Sie Ihr Inkontinenzprodukt trotz des hohen Tragekomforts daher nicht zu lange. Wenn Sie Ihre Einlagen in regelmäßigen Abständen wechseln, vermeiden Sie zuverlässig das Auftreten von Pilz- und anderen Hautinfektionen.



## Den Alltag meistern:

Diskrete Inkontinenzprodukte bieten für jedes Bedürfnis und jeden Schweregrad die passende Antwort. Sicherheit, höchster Tragekomfort, Hautfreundlichkeit und einfache Handhabung sind besonders wichtig.

# Wie können Sie Ihre Situation verbessern?

Bei Personen mit Harninkontinenz, die an zusätzlichen körperlichen Beeinträchtigungen leiden, gibt es dennoch einige Dinge, die das tägliche Leben etwas einfacher gestalten. Dazu gehört eine optimal angepasste häusliche Umgebung oder auch geeignete Kleidung. In diesem Kapitel erfahren Sie ebenfalls, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit die notwendigen Inkontinenzprodukte von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden.

## Sinnvolle Veränderungen im Wohnbereich als Beitrag für mehr Sicherheit

**Auch durch einfache bauliche Maßnahmen können Sie Ihren Alltag oder den der Person, um die Sie sich kümmern, angenehmer gestalten:**

- ▶ **Lassen Sie Haltegriffe an der Toilette anbringen.** Die Kosten hierfür werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Krankenkasse oder dem Versicherungsträger erstattet.
- ▶ **Überprüfen Sie, ob die Höhe des Toilettensitzes passt** und lassen Sie diesen gegebenenfalls niedriger oder höher machen.
- ▶ **Das Toilettenpapier sollte gut erreichbar sein.**
- ▶ **Der Toilettenraum sollte nach Möglichkeit ausreichend Platz** für eine Gehhilfe oder einen Rollstuhl bieten.
- ▶ **Beseitigen Sie alle Stolperfallen** wie Teppiche und Fußangeln auf dem Weg zur Toilette.

Wie können Sie Ihre  
**Situation  
erleichtern?**

## Geeignete **Bekleidung** unter Berücksichtigung von Funktionalität und individuellen Bedürfnissen

- ▶ Bevorzugen Sie nach Möglichkeit Röcke, Hosen und Kleider mit schnell zu öffnenden Reiß- oder Klettverschlüssen. Es gibt Konfektionshersteller, die modische Kleidung mit hoher Funktionalität speziell für die Bedürfnisse von inkontinenten Menschen fertigen. Bitte erkundigen Sie sich dazu in Ihrem Sanitätshaus.
- ▶ Wählen Sie Kleidung, die luftdurchlässig und saugfähig ist und zudem oft gewaschen bzw. gekocht werden kann. Dazu bieten sich vor allem Stoffe aus Baumwolle an. Achten Sie auf lockeren Sitz Ihrer Kleidung, dann lässt sie sich schneller aus- und anziehen.
- ▶ Damit Urinbeutel nicht auftragen und leichter entleert werden können, bieten sich möglichst weit geschnittene Hosenbeine an. Eine Hosennaht wird dazu aufgetrennt und mit einem Klettverschluss versehen.
- ▶ Bei eingeschränkter Beweglichkeit sind Hosen und Röcke mit Gummizug besonders günstig. Sie lassen sich auf der Toilette leicht herunter- und wieder anziehen.



## Verordnungsfähigkeit von Inkontinenzprodukten

Die Verordnung von Inkontinenzhilfen zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung kommt dann in Betracht, wenn diese medizinisch notwendig sind und dem/der Versicherten ermöglichen, Grundbedürfnisse des täglichen Lebens zu befriedigen.

- ▶ Ob und wie Inkontinenzhilfsmittel verordnet werden, ist dabei von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich. Daher wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Ansprechpartner bei Ihrer Krankenkasse oder an den Arzt/die Ärztin Ihres Vertrauens.
- ▶ Körperpflegemittel, wie speziell auf die von Inkontinenz beanspruchte Haut abgestimmte Waschlotionen oder Cremes, werden in der Regel nicht von den Krankenkassen erstattet.



## Die Haut in Not

Ist der natürliche pH-Wert der Haut durch den andauernden Kontakt mit Urin und/oder Stuhl gestört, können sich Bakterien leicht vermehren – Infektionen sind die Folge.





## Wie können Sie die **Haut** vor **schädigenden Einflüssen** schützen?

Um Irritationen zu vermeiden, sollten Sie dafür sorgen, dass der natürliche pH-Wert der Hautoberfläche aufrechterhalten und ihr Säureschutzmantel so gut wie möglich gestärkt und bewahrt wird. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie wichtig die Verwendung von geeigneten Inkontinenzprodukten, aber auch Pflegeprodukten ist und wie MoliCare® Sie optimal unterstützt.

## Den **Säureschutzmantel** der **Haut** bewahren

Unsere Haut hat einen natürlichen Säureschutzmantel mit einem pH-Wert von 4,5 bis 5,5. Durch ständigen Kontakt mit Urin und/oder Stuhl – dessen pH-Wert bei ca. 6,5 bis 8,5 liegt – wird der Säureschutzmantel und die oberste Hautschicht zunehmend instabil. Dadurch können Keime leichter in die Haut eindringen und Entzündungen verursachen. Auch das häufige Waschen der Haut sorgt für eine zusätzliche Belastung.

Wie können Sie die  
**Haut vor  
schädigenden  
Einflüssen  
schützen?**

### **Inkontinenzprodukte mit pH 5,5**

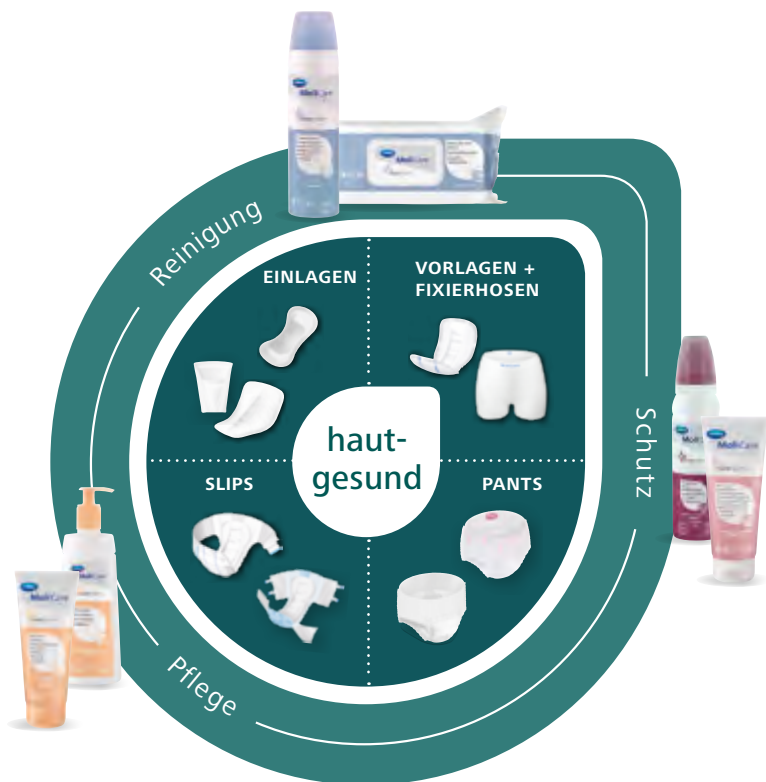
Die spezielle Technologie der MoliCare® Inkontinenzprodukte sorgt dafür, dass der pH-Wert des Urins durch das Produkt sofort neutralisiert wird. Damit erhält die Oberfläche des Inkontinenzprodukts – die in direktem Kontakt mit der Haut ist – den hautfreundlichen pH-Wert von 5,5. Zusätzlich nimmt das Produkt die Flüssigkeit sehr schnell auf und schließt sie sicher im Inneren ein, sodass die Haut trocken bleibt.

### **Sanft reinigen & schützen**

Reinigen und schützen Sie Ihre Haut zudem regelmäßig mit geeigneten Produkten, die diese mit ausreichend pflegenden und rückfettenden Substanzen versorgen. Das ist besonders wichtig, um eine weitere Reizung der Haut zu verhindern und die Schutzfunktion der Haut zu erhalten oder wiederaufzubauen. Die MoliCare® Skin Reinigungs- und Schutzprodukte wurden speziell für diese besonderen Anforderungen entwickelt und bilden eine sinnvolle Ergänzung zu ihren pH-hautneutralen Inkontinenzprodukten.

Beim Wechsel der Inkontinenzprodukte und der Reinigung des Intimbereichs sollten Sie die Haut schonend, möglichst wasserfrei, reinigen. Wenn Sie Wasser einsetzen, sollten pH-hautneutrale Reinigungsprodukte verwendet werden, das Wasser nicht zu heiß sein und die Haut sanft abgetupft werden.

Durch das Auftragen von speziellen Hautschutzcremes, die auf die durch Inkontinenz belastete Haut abgestimmt sind, kann die Haut zusätzlich geschützt werden. Die Hautschutzcreme der MoliCare® Skin Serie, bildet einen transparenten Schutzfilm auf der Haut, stärkt und regeneriert die Barrierefunktion der Haut. Wichtig beim Einsatz von Cremes ist, dass Sie eine Hautschutzcreme verwenden, welche die Saugleistung der Inkontinenzprodukte nicht einschränkt – so vermeiden Sie, dass die Oberfläche des Produkts feucht ist und das Produkt womöglich ausläuft.



# Wie können Sie Ihre Haut schützen?



Reinigungsprodukte der Reihe **MoliCare® Skin Clean** sorgen durch ihre Zusammensetzung für einen ausgewogenen pH-Wert von 5,5 und erhalten so den Säureschutzmantel der Haut.



Reinigungsprodukte der Reihe **MoliCare® Skin Care** enthalten Kreatin, stimulieren so den Energiehaushalt der Haut und verstärken ihre natürlichen Schutzfunktionen.\*



Schutzprodukte der Reihe **MoliCare® Skin Protect** sorgen für einen fortschrittlichen Schutz der Haut durch Wiederherstellung ihres Säureschutzmantels.



Die Pflegeprodukte wie beispielsweise die reichhaltige MoliCare® Skin Körperlotion, nähren und schützen die Haut und helfen ihr, sich nach dem Waschen schnell zu regenerieren. Feuchtigkeits- und fettspendende Wasser-in-Öl-Emulsionen reduzieren den Feuchtigkeitsverlust der trockenen Altershaut.

\* Nur Handcreme und Körperlotion



Sind Hautpartien des Intimbereichs besonders verschmutzt, weil neben Harninkontinenz auch eine Stuhlinkontinenz vorliegt, kann dieser empfindliche Bereich z. B. mit dem MoliCare® Skin Reinigungsschaum schonend gereinigt werden. Der Schaum löst die Verschmutzung sanft an, damit sie mit einem Tuch mühelos entfernt werden kann. Gleichzeitig wird der natürliche Hautschutzmechanismus mit energielieferndem Kreatin unterstützt.

Die MoliCare® Skin Produkte sind über Apotheken und Sanitätshäuser erhältlich.



Für einen wirksamen Hautschutz gibt es u.a. die MoliCare® Skin Hautschutzcreme oder den Hautprotector. Diese Produkte schützen die Haut im Intimbereich vor aggressiven Substanzen in Urin und Stuhl und gehen zudem auf die Bedürfnisse der Altershaut ein, ohne die Saugleistung der Inkontinenzprodukte einzuschränken. Für einen optimalen Schutz der Haut.



Das passende  
**Produkt:**

Aufsaugende Inkontinenz-  
produkte werden begleitend  
zur Therapie eingesetzt, um  
den Betroffenen Sicherheit vor  
peinlichen Zwischenfällen zu  
geben.

# Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?

Gute Inkontinenzprodukte, wie die nachfolgend beschriebenen MoliCare® Produkte, gewährleisten eine zuverlässige, unauffällige Urinaufnahme. Sie werden diskret unter der Kleidung getragen, schützen die empfindliche Haut und verhindern Geruchsbelästigungen.

## Verwendung moderner Inkontinenzprodukte

unter Berücksichtigung des jeweiligen Inkontinenzschweregrads und der persönlichen Situation.

Harninkontinenz hat nicht nur unterschiedliche Ursachen, sondern wird nach den Urinmengen, die in einem Zeitraum von 4 Stunden abgehen, auch in Schweregrade eingeteilt.

### Leichte Inkontinenz

Bei leichter Inkontinenz beträgt der Harnverlust

**weniger als  
100 ml  
in 4 Stunden.**

### Mittlere Inkontinenz

Bei mittlerer Inkontinenz beträgt der Harnverlust

**ca. 100–200 ml  
in 4 Stunden.**

### Schwere Inkontinenz

Bei schwerer Inkontinenz beträgt der Harnverlust ca.

**200–300 ml  
in 4 Stunden.**

*Zusätzlich liegt häufig eine  
Stuhlinkontinenz vor.*

### Schwerste Inkontinenz

Bei schwerster Inkontinenz beträgt der Harnverlust

**mehr als 300 ml  
in 4 Stunden**

*und geht häufig mit  
Stuhlinkontinenz einher.*

Wie finden Sie  
das geeignete  
**Inkontinenz-**  
**produkt?**

# So diskret. So komfortabel.

## MoliCare® Premium Pad:

### Einlagen für Blasenschwäche und leichte Inkontinenz

Für alle Formen der Blasenschwäche und der leichten Inkontinenz empfiehlt sich eine diskrete und einfach zu handhabende anatomisch geformte Einlage, wie z. B. MoliCare® Premium lady pad.

## MoliCare® Premium lady pad

Speziell für Frauen entwickelte, anatomisch geformte Einlagen für bequemen, diskreten Sitz und optimale Sicherheit bei leichter bis mittlerer Blasenschwäche.

 0,5 - 5



## MoliCare®

### Premium MEN PAD

Speziell für Männer entwickelte Einlagen für Sicherheit und Diskretion bei leichter bis mittlerer Blasenschwäche.

 2 - 5



# Fast wie Unterwäsche.

## MoliCare® Premium Pants:

Für noch mehr Sicherheit gibt es die Einweghöschen MoliCare® Premium Pants speziell für Frauen oder Männer. Sie haben die Wahl zwischen den Größen M und L. Diese können wie normale Unterwäsche getragen werden.

### MoliCare® Premium lady pants



Speziell für Frauen entwickelte Pants für Rundumschutz, Diskretion und Tragekomfort wie Unterwäsche bei mittlerer Blasenschwäche.

 5 & 7 M-L

### Hüftumfänge

lady pants &  
MEN PANTS

**M** 80 – 120 cm

**L** 100 – 150 cm

### MoliCare® Premium MEN PANTS



Speziell für Männer entwickelte Pants für Rundumschutz, Diskretion und Tragekomfort wie Unterwäsche bei mittlerer Blasenschwäche.

 5 & 7 M-L

Wie finden Sie  
das geeignete  
**Inkontinenz-**  
**produkt?**

# Sicherer Schutz mit Wohlfühlfaktor

## MoliCare® Premium Form: Inkontinenzvorlagen für alle Schweregrade

Sicherheit, gesunde Haut und Wohlbefinden: Die Vorlagen MoliCare® Premium Form sind anatomisch geformt. Für hygienischen Sitz werden sie idealerweise zusammen mit MoliCare® Premium Fixpants verwendet.

## MoliCare® Premium Form

Optimaler Tragekomfort und perfekter Sitz bei allen Aktivitäten. Gesunde, trockene Haut durch atmungsaktive, antibakterielle und pH-neutrale Materialien. Zuverlässiger Schutz durch flüssigkeitsabweisende Innenbündchen und einen Nässeindikator, der den optimalen Wechselzeitpunkt anzeigt. Geeignet bei leichter bis zu schwerster Harn- und/oder Stuhlinkontinenz.



## MoliCare® Premium Form MEN

Speziell für den männlichen Körperbau entwickelte Vorlage für perfekten Sitz und Diskretion und optimalen Tragekomfort.




# Rundum sicherer Halt

## MoliCare® Premium Fixpants:

Die sichere, gut anliegende Fixierung von Inkontinenzprodukten am Körper ist wichtig für optimale Sicherheit. MoliCare® Fixpants ermöglichen dies für alle Inkontinenzvorlagen: einfach, hygienisch und angenehm zu tragen. Geeignet für aktive und mobile Menschen.

## MoliCare® Premium Fixpants

Durch die hohe Elastizität des Höschens lassen sich Inkontinenzvorlagen leicht einlegen und wechseln. Die Höschchen können bei 60 °C gewaschen und mehrfach wiederverwendet werden. MoliCare® Fixpants stehen in verschiedenen Konfektionsgrößen und zwei Qualitäten zur Verfügung: MoliCare® Fixpants und MoliCare® Premium Fixpants.

 S-XXXL



## Hüftumfänge

Premium Fixpants

|             |              |
|-------------|--------------|
| <b>S</b>    | 45 – 80 cm   |
| <b>M</b>    | 60 – 100 cm  |
| <b>L</b>    | 80 – 120 cm  |
| <b>XL</b>   | 100 – 160 cm |
| <b>XXL</b>  | 140 – 180 cm |
| <b>XXXL</b> | 160 – 200 cm |

Wie finden Sie  
das geeignete

## Inkontinenz- produkt?

### MoliCare® Premium Elastic: Beste Pflege. Ganz einfach.

Erfüllt den Wunsch nach hoher Sicherheit und optimalem Tragekomfort und entlastet daher Betroffene und Pflegende in der Inkontinenzversorgung spürbar.

### MoliCare® Premium Elastic

Innovativer, einfach anzuwendender Inkontinenz Slip mit einzigartigem ElasticFIX® System – bestehend aus der Kombination von patentierten, breiten, elastischen Einsätzen in den Seitenteilen und nur 2 handlichen, wiederverschließbaren Klett-Klebestreifen.



 5 – 10 S-XL



### Hüftumfänge Premium Elastic

|           |              |
|-----------|--------------|
| <b>S</b>  | 70 – 90 cm   |
| <b>M</b>  | 85 – 120 cm  |
| <b>L</b>  | 115 – 145 cm |
| <b>XL</b> | 140 – 175 cm |

# Schutz, auf den Sie sich **verlassen** können.

## Vorteile für Betroffene:

- ▶ Optimale Passform und Bewegungsfreiheit, ohne einzuschneiden oder aufzutragen.
- ▶ Hoher Tragekomfort und Wohlbefinden durch weiche, anschmiegsame Materialien und luftdurchlässiges Vlies im Hüftbereich, starke Saugleistung und hohen Auslaufschutz. Produktwechsel ohne Aus- und Ankleiden möglich.

## Vorteile für Pflegende:

- ▶ Besonders einfache und zeitsparende Anwendung durch ElasticFIX® System, circa 20 %\* schneller als traditionelle Slips.
- ▶ Kräfteschonendes Anlegen in nur 4 anstatt 8 Schritten wie bei traditionellen Slips für bis zu 24 %\* geringere körperliche Belastung.
- ▶ Geeignet für Personen mit mittlerer bis schwerster Harn- und/oder Stuhlinkontinenz.

\*Quelle: W. Schneider, H. Mutschler,  
R. Haller, C. le Mathe:  
Test for ergonomic evaluation  
of incontinence products,  
Oct 5-8, 2015 Dijon.



Wie finden Sie  
das geeignete

## Inkontinenz- produkt?

### MoliCare® Premium Mobile:

#### Die sicheren Pants für noch mehr Komfort

Für Normalität in Ihrem Alltag: Die Pants fühlen sich wie normale Unterwäsche an und lassen sich ebenso einfach an- und ausziehen. Wegen der unkomplizierten Handhabung eignen sie sich besonders für aktive Personen, werden aber auch von dementen, unruhigen Personen gern getragen.

MoliCare®

## Premium Mobile

Diskret und unauffällig durch geräuscharme und weiche Materialien. Hoher Tragekomfort und perfekter Sitz durch körpergerechte Passform und elastischen Beinabschluss. Hautfreundlich durch atmungsaktive, antibakterielle und pH-hautneutrale Materialien.

Zuverlässig und sicher durch flüssigkeitsabweisende Innenbündchen und einen Nässeindikator, der den optimalen Wechselzeitpunkt anzeigt. Einfache Handhabung: an- und ausziehen wie Unterwäsche. **Geeignet für Personen mit leichter bis schwerster Inkontinenz.**



  **5-10** XS-XL

# Pants, die sich dem **Leben** anpassen.

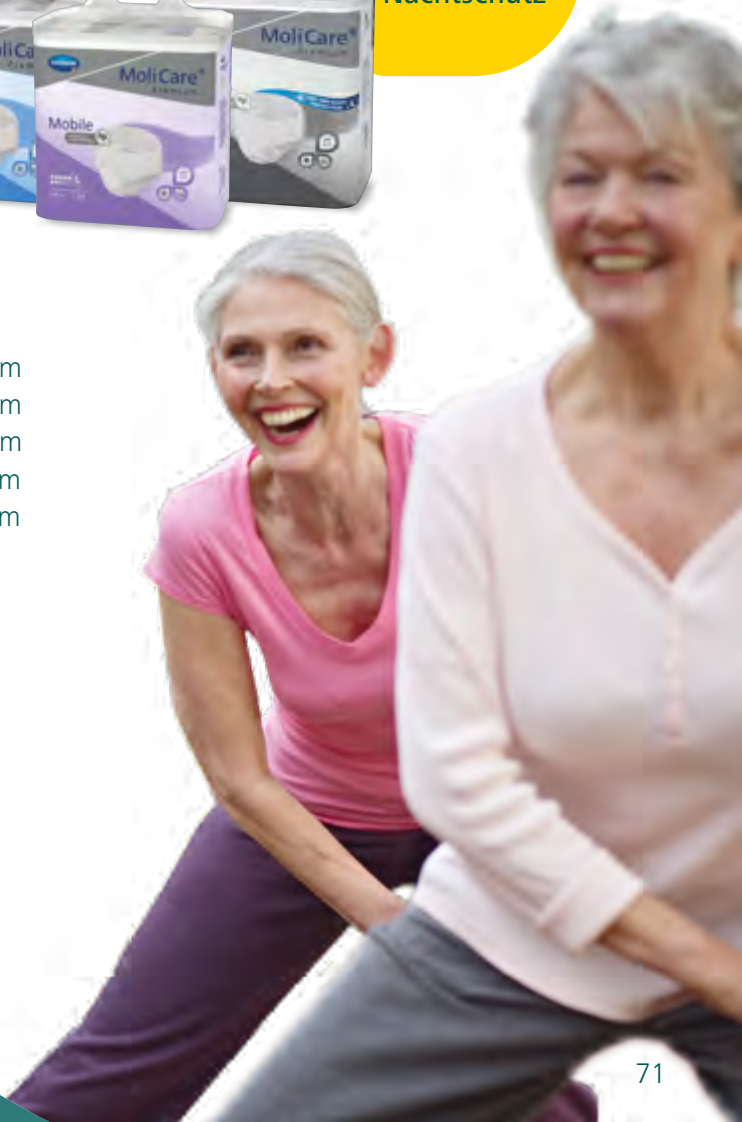


Zuverlässiger  
Nachtschutz

## Hüftumfänge

Premium Mobile

|           |              |
|-----------|--------------|
| <b>XS</b> | 45 – 70 cm   |
| <b>S</b>  | 60 – 90 cm   |
| <b>M</b>  | 80 – 120 cm  |
| <b>L</b>  | 100 – 150 cm |
| <b>XL</b> | 130 – 170 cm |



Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?

## MoliCare® Bed Mat: Bettschutzeinlagen in verschiedenen Saugstärken

Ständig für ein frisches, hygienisch sauberes Bett zu sorgen, kann sehr viel Arbeit und große Wäscheberge verursachen. Vor allem dann, wenn pflegebedürftige Personen inkontinent und unter Umständen auch noch bettlägerig sind. Der Einsatz von flüssigkeitsundurchlässigen, aber saugenden Bettschutzeinlagen, schafft dann oft eine Erleichterung im Alltag.



### MoliCare® Premium Bed Mat TEXTILE 7 Tropfen

Wiederverwendbare, saugfähige, weiche Bettschutzeinlage aus Vliesstoff für höchsten Komfort. Nimmt Flüssigkeiten sicher auf und bietet zusätzlichen Schutz für unterschiedliche Flächen wie zum Beispiel Polstermöbel, Bett, Rollstuhl u. Ä. Vorgefaltet für einfache Handhabung und Lagerung. Ökonomisch attraktiv, bis zu 250x waschbar und trocknergeeignet. Auch mit Flügeln zur zusätzlichen Fixierung erhältlich.



### MoliCare® Premium Bed Mat 5 & 7 Tropfen

Einmalverwendbare Bettschutzeinlage. Saugfähiger Kern aus Zellstoff-Flocken. Flüssigkeitsundurchlässige und rutschfeste Folienrückseite für starken Auslaufschutz. Griffband/Auffaltlasche ermöglicht ein einfaches Entfalten (bei den Größen 60 x 60 cm/60 x 90 cm)<sup>[1]</sup>. Geeignet zum Schutz von Polstermöbel, Bett, Rollstuhl u. Ä. Die Variante mit Flügeln eignet sich insbesondere für Patienten, die sich häufig im Bett umdrehen.

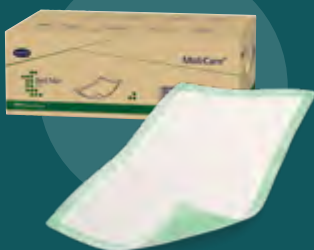




# Hygienische Versorgung & zusätzlicher Schutz

## MoliCare® Premium Bed Mat 9 Tropfen

Einmalverwendbare Bettschutzeinlage mit besonders saugfähigem Kern aus Zellstoff-Flocken und superabsorbierendem Polymer (SAP) nimmt Flüssigkeiten sicher auf und bindet sie im Inneren des Produkts. Die weiche Oberfläche mit diskreter textilähnlicher Rückseite sorgt für angenehmen Komfort und sicheren Halt. Geeignet zum Schutz von Polstermöbel, Bett, Rollstuhl u. Ä.



## MoliCare® Bed Mat ECO 5, 7 & 9 Tropfen

Einmalverwendbare Bettschutzeinlage mit saugfähigem Kern aus recycelten Zellstoff-Lagen. Flüssigkeitsundurchlässige Polyethylen-Außenfolie. Griffband/Auffaltlasche ermöglicht ein einfaches Entfalten (bei der Größe 60 x 90 cm). Geeignet zum Schutz von Betten, Stühlen, Möbeln und anderen Oberflächen.

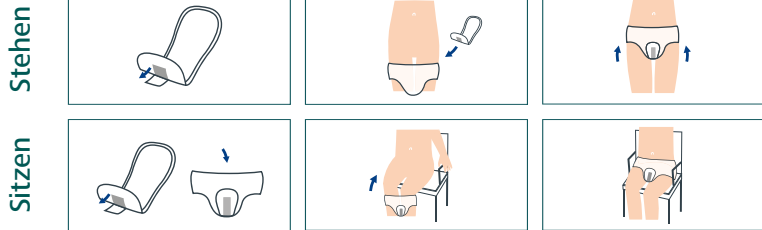


# Die richtige Anlegetechnik

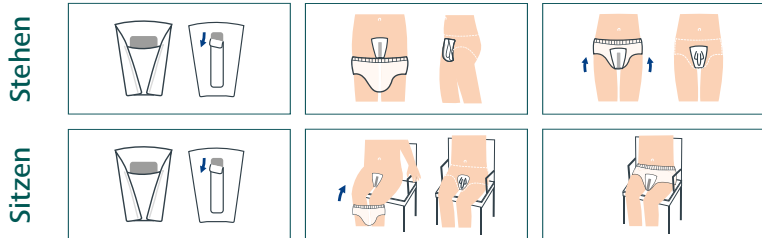
Diese Anlegetechnik zeigen, wie Inkontinenz-  
produkte am besten angewendet werden – sowohl  
für mobile als auch bettlägerige Personen.

## Einfach & sicher anlegen

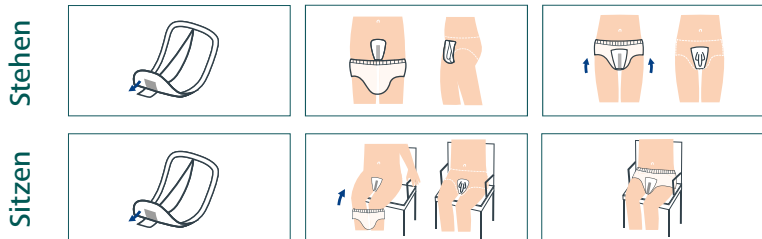
### MoliCare® lady pad



### MoliCare® MEN PAD 2 Tropfen

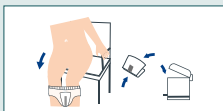
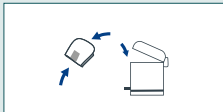
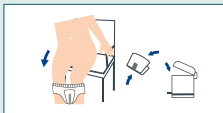
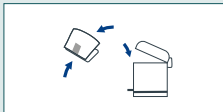
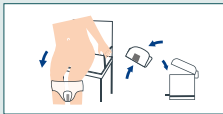


### MoliCare® MEN PAD 3-5 Tropfen



# Einfach

entfernen & entsorgen



Mehr dazu finden Sie auf unserem YouTube Channel.



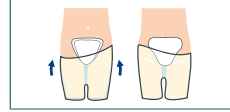
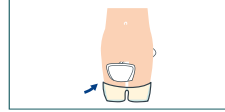
[plhn.de/iy](https://plhn.de/iy)



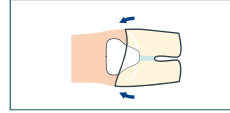
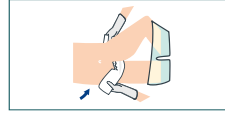
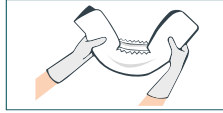
# Einfach & sicher anlegen

## MoliCare® Form

Stehen

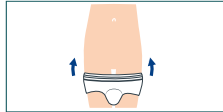


Liegen

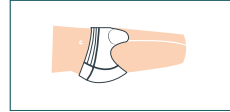
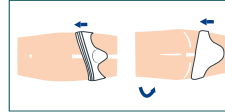
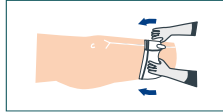


## MoliCare® Pants/Mobile

Stehen

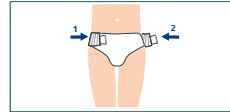
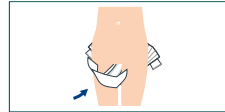
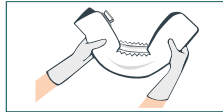


Liegen

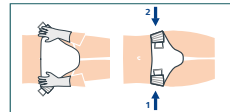
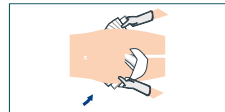
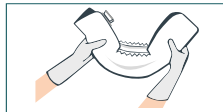


## MoliCare® Elastic

Stehen

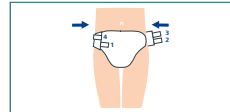
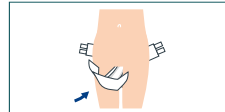
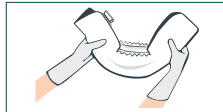


Liegen

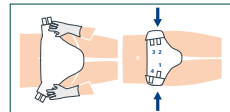
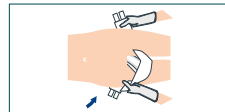
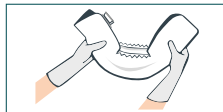


## MoliCare® Slip

Stehen

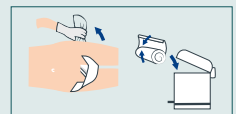
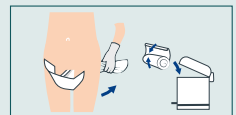
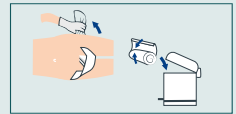
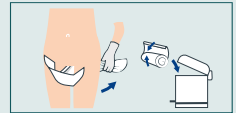
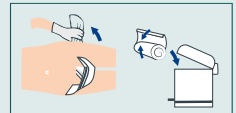
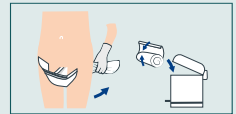
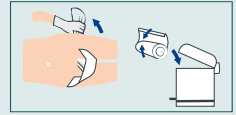
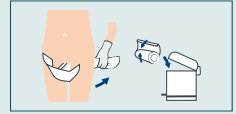
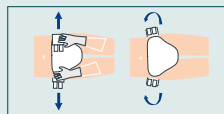
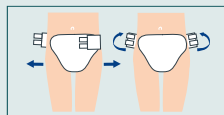
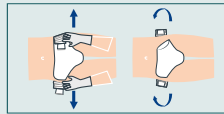
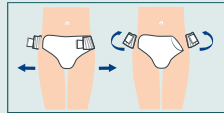
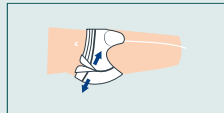
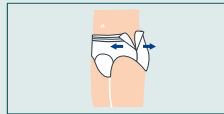
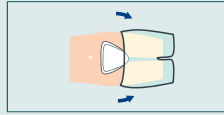
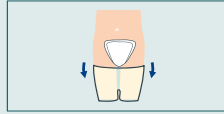
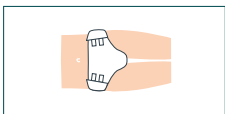
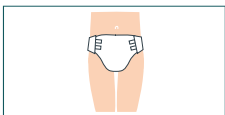
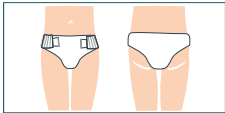
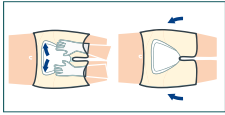
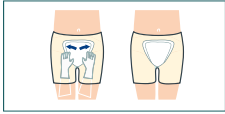


Liegen



# Einfach

entfernen & entsorgen





MoliCare®  
Premium  
lady pad

Seite 64

  
0,5 Tropfen

  
1 Tropfen

  
1,5 Tropfen

  
2 Tropfen

  
3 Tropfen

  
3,5 Tropfen

  
4 Tropfen

  
4,5 Tropfen

  
5 Tropfen



MoliCare®  
Premium  
MEN PAD

Seite 64

  
2 Tropfen

  
3 Tropfen

  
4 Tropfen

  
5 Tropfen



MoliCare®  
Premium  
lady pants

Seite 65

  
5 Tropfen

  
7 Tropfen



MoliCare®  
Premium  
MEN PANTS

Seite 65

  
5 Tropfen

  
7 Tropfen

Wir helfen Ihnen mit dem  
**passenden Produkt:**

Wichtig ist, dass Sie den Produkttyp  
finden, mit dem Sie sich wohl fühlen.

**Das breite MoliCare®  
Inkontinenzsortiment bietet  
hier viele gute Lösungen:**

anatomisch geformte Inkontinenz-  
einlagen, -vorlagen, -höschen und  
-slips für den Einmalgebrauch.

# Inkontinenz Sortiment

## im Überblick



MoliCare®  
Premium  
Form

Seite 66

MoliCare®  
Premium  
Fixpants

Seite 67

MoliCare®  
Premium  
Elastic

Seite 68

MoliCare®  
Premium  
Mobile

Seite 70



3 Tropfen



4 Tropfen



5 Tropfen



6 Tropfen



8 Tropfen



9 Tropfen



6 Tropfen (for men)



5 Tropfen



6 Tropfen



7 Tropfen



8 Tropfen



9 Tropfen



10 Tropfen



5 Tropfen



6 Tropfen



8 Tropfen



10 Tropfen

Das HARTMANN  
Inkontinenz Sortiment  
im Überblick



MoliCare®  
Premium  
Bed Mat TEXTILE

Seite 72



7 Tropfen



MoliCare®  
Premium  
Bed Mat

Seite 72



5 Tropfen



7 Tropfen



MoliCare®  
Premium  
Bed Mat

Seite 73



9 Tropfen



MoliCare®  
Bed Mat  
ECO

Seite 73



5 Tropfen



7 Tropfen



9 Tropfen

Wissenswertes,  
Produkte und  
Produktinfos  
finden Sie auf  
**molicare.de**







Partner für  
**Ratsuchende:**

Sie erreichen die „Kunden-  
beratung“ von HARTMANN  
telefonisch unter der

**Nummer 0800 2843647\***

**Mo. – Do. von 8:00 – 16:30 Uhr,**

**Fr. von 8:00 – 15:00 Uhr**

\* kostenlos aus dem deutschen Festnetz  
und Mobilfunknetz.

# Wer steht Ihnen beratend zur Seite?

In den vorherigen Kapiteln haben Sie ausführliche Informationen zum Thema „Inkontinenz“ erhalten. Sollten Sie zusätzliche Fragen haben, wenden Sie sich gerne an unsere Kundenberatung. Das fachkompetente Beratungsteam von HARTMANN steht Ihnen bei allen Fragen zum Thema „Inkontinenz“ zur Seite.

Wir beantworten Ihre Fragen individuell, absolut vertraulich und verständnisvoll.

Telefonische Beratung und Hilfestellung erhalten Sie auch dann, wenn Sie Ihren Namen nicht nennen möchten.

Wir möchten Ihnen auch bei individuellen Problemen zum Thema „Inkontinenz“ behilflich sein. Unsere Mitarbeiterinnen sind Fachkräfte mit qualifizierten Ausbildungen und einschlägiger Berufserfahrung im pflegerischen Bereich. Sie erhalten deshalb umgehend fachkompetente Beratung und Hinweise zur Überwindung von Problemen, die den Bereich „Harninkontinenz“ betreffen.

*Neben der telefonischen Beratung stellen wir Ihnen gerne schriftliches Informationsmaterial zur Verfügung. Zudem haben Sie die Möglichkeit, viele unserer Produkte kostenfrei und unverbindlich zu testen.*

Falls Sie konkrete Fragen haben, beantworten wir Ihnen diese auch gerne per E-Mail. Selbstverständlich werden auch diese Anfragen vertraulich behandelt.

**Schicken Sie bitte Ihre E-Mail an die folgende Adresse:  
info@hartmann.de**

### **Bakterien**

Lebewesen, die aus einer Zelle bestehen. Bakterien sind einerseits wichtig für eine gute Verdauungsfunktion und schützen die Haut vor Infektionen, andererseits können sie auch Krankheiten (etwa Blasenentzündungen) verursachen.

### **Beckenboden**

Zwischen den Beckenknochen aufgespannte Muskeln, die die Bauchhöhle nach unten verschließen und die Organe des unteren Bauchraums tragen. Durch den Beckenboden treten Enddarm, Harnröhre und Scheide. Der Beckenboden ist sehr wichtig für den Verschluss der Blase. Ist er geschwächt, kann eine Harninkontinenz auftreten.

### **Biofeedback**

Therapie, die dem Patienten Körpervorgänge sichtbar macht. So ist eine Eigenkontrolle über vom Patienten gesteuerte Aktionen (etwa beim Beckenbodentraining) möglich.

### **Blasenentzündung**

Meist durch Bakterien hervorgerufene Erkrankung, die mit starkem Harndrang und Schmerzen beim Wasserlassen einhergeht.

### **Blasenkapazität**

Füllungsvermögen der Blase.

### **Blasenkatheter**

Dünner Kunststoffschlauch, der durch die Harnröhre in die Blase eingeführt wird. Kann zur einmaligen Entleerung der Blase verwendet werden. Andere leiten für längere Zeit den Harn ab (Dauerkatheter).

### **Drang-Inkontinenz**

Urinabgang bei sehr starkem, nicht beherrschbarem Harndrang.

### **Harnleiter**

Die beiden Harnleiter leiten den Harn aus den Nieren in die Blase ab.

### **Intermittierender Selbstkatheterismus**

Über das Einführen eines dünnen Kunststoffschlauchs durch die Harnröhre in die Blase, kann diese entleert werden. Wird von Menschen mit Blasenentleerungsstörungen regelmäßig selbstständig durchgeführt.

### **Kontinenz**

Fähigkeit zur Kontrolle von Wasserlassen und Stuhlgang.

### **Kontraktion**

Zusammenziehen der Muskulatur.

### **Miktion**

Entleerung der Blase.

### **Miktionsfrequenz**

Anzahl der Blasenentleerungen an einem Tag. Eine normale Miktionsfrequenz liegt bei fünf bis sieben täglichen Entleerungen.

### **Miktionsstagebuch/Blasentagebuch**

Hier werden alle Blasenentleerungen, gewollte und ungewollte, und auch Trinkgewohnheiten aufgezeichnet, um eine Änderung des Verhaltens zu ermöglichen und die Blase an geeignete Zeiten zum Wasserlassen zu gewöhnen. Beispielhafte Abbildung auf Seite 45 im Kapitel „Wie wird Inkontinenz behandelt?“.

### **Obstipation**

Verstopfung.

### **Obstruktion**

Behinderung des Abflusses, etwa durch einen Stein oder eine Vergrößerung der Prostata.

### **Östrogene**

Weibliche Geschlechtshormone. Östrogengaben können sich positiv auswirken bei Wechseljahr-Beschwerden und Blasenproblemen. Östrogene bauen unter anderem Schleimhäute der Blase und Harnröhre wieder auf und führen damit zu einem messbaren Druckanstieg in der Harnröhre.

### **Reflex-Inkontinenz**

Form der Inkontinenz, etwa bei Schädigung im Rückenmark oder Gehirn. Die Blase wird unkontrolliert entleert – nur über Reflexe auf Rückenmarksebene gesteuert.

### **Restharn**

Harnmenge, die nach einer Entleerung in der Blase verbleibt. Unvollständige Entleerungen begünstigen die Ansiedlung von Bakterien und damit Blaseninfektionen, die auch zu den Nieren aufsteigen können.

### **Spasmolytika**

Krampf lösende Medikamente, die auf die glatte Muskulatur innerer Organe einwirken.

### **Stress-Inkontinenz**

Bei geschwächtem Beckenboden ist der Verschluss der Blase gestört, wenn Druck auf die Blase ausgeübt wird. Es treten Urinverluste auf etwa bei Husten, Niesen und körperlicher Anstrengung.

### **Suprapubischer Katheter**

Kunststoffschlauch, der vom Arzt durch die Bauchdecke in die Blase gelegt wird und den Urin ableitet.

### **Urogenitalsystem**

Gesamtheit der Harnwegs- und Geschlechtsorgane.

# Wo finden Sie weitere Hilfe?

Bundesweit können Sie sich an folgende Organisationen wenden, die auch Beratungsgespräche vor Ort vermitteln. Sie helfen Kontakte zu Fachkräften herzustellen, die sich mit Inkontinenzproblemen auskennen.

## **Wenn Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen wollen, erhalten Sie von folgenden Fachverbänden und Selbsthilfegruppen Adressen in Ihrer Nähe.**

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.  
Friedrichstr. 15, D-60323 Frankfurt am Main  
Tel.: 0 69 / 79 58 83-93  
Fax: 0 69 / 79 58 83-83  
E-Mail: [info@kontinenzgesellschaft.de](mailto:info@kontinenzgesellschaft.de)  
[www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)

FgSKW Fachgesellschaft Stoma  
Kontinenz und Wunde e.V.  
Geschäftsstelle, Nikolaus-Groß-Weg 6,  
Postfach 1351, D-59371 Selm  
Tel.: 0 25 92 / 97 31-41  
Fax: 0 25 92 / 97 31-42  
[www.fgskw.org](http://www.fgskw.org)

## **Krankengymnastinnen und Hebammen, die spezielle Kurse für ein Beckenbodentraining anbieten, vermitteln folgende Verbände.**

Bund Deutscher Hebammen e.V.  
Gartenstraße 26, D-76133 Karlsruhe  
Tel.: 07 21 / 9 81 89-0  
Fax: 07 21 / 9 81 89-20  
[www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

BfHD Bund freiberuflicher Hebammen  
Deutschlands e.V.  
Kasseler Straße 1a, D-60486 Frankfurt  
Tel.: 0 69 / 79 53 49-71  
Fax: 0 69 / 79 53 49-72  
[www.bfhd.de](http://www.bfhd.de)

Deutscher Verband für Physiotherapie  
Zentralverband der Physiotherapeuten  
und Krankengymnasten (ZVK) e.V.  
Deutzer Freiheit 72-74, D-50679 Köln  
Tel.: 02 21 / 98 10 27-0  
Fax: 02 21 / 98 10 27-25  
[www.physio.de](http://www.physio.de)

## **Österreich**

MKÖ – Medizinische Kontinenzgesellschaft  
Österreich  
Geschäftsstelle  
Schwarzspanierstraße 15/3/1, A-1090 Wien  
Beratungstelefon: 0810 / 100 455  
E-Mail: [info@kontinenzgesellschaft.at](mailto:info@kontinenzgesellschaft.at)  
[www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at)

**MoliCare®**  
Sicherheit. Jeden Tag.

PAUL HARTMANN AG  
89522 Heidenheim  
Deutschland  
[www.molicare.de](http://www.molicare.de)

PAUL HARTMANN Ges.m.b.H  
2355 Wiener Neudorf  
Österreich  
[www.molicare.at](http://www.molicare.at)

IVF HARTMANN AG  
8212 Neuhausen  
Schweiz  
[www.molicare.ch](http://www.molicare.ch)

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

(05/21) 086 329/8

