

The Hartmann logo is a blue oval with the word "HARTMANN" in white capital letters. To the right of the text is a small white cross icon inside a red square, which is the logo of the Swiss Red Cross.

HARTMANN

The logo for Inkontinenz Management consists of a white circle with a stylized white shape inside, resembling a drop or a partial circle.

Inkontinenz  
Management

# Aktiv leben mit Harninkontinenz

Praktische Tipps für  
mehr Lebensqualität

# Aktiv leben mit Harninkontinenz



Liebe Leserinnen und Leser!

Bei gelegentlichem oder andauerndem Verlust von Urin spricht man von Blasenschwäche oder Harninkontinenz. Dieser Zustand bedeutet für die betroffenen Menschen nicht nur eine hygienische Herausforderung, sondern häufig auch ein großes seelisches Problem.

Sehr viele Menschen leiden an Harninkontinenz, in höherem Lebensalter sogar jeder Dritte. Dennoch wird über das Problem Inkontinenz nur selten offen gesprochen. Deshalb möchten wir Sie ermutigen, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Wir möchten Sie aber auch über das Krankheitsbild umfassend informieren. Sie sollen wissen, wie Sie einer Harninkontinenz vorbeugen können, wie die richtige Diagnose gestellt wird und welche therapeutischen sowie begleitenden Möglichkeiten bestehen.

Wir stellen Ihnen zudem praktische Tipps und Tricks vor, die sich beim Umgang mit Inkontinenz bewährt haben. So finden Sie in dieser Broschüre Anregungen, wie Sie Ihr Problem bestmöglich meistern können und wieder zu mehr Lebensqualität finden.

Ihre PAUL HARTMANN AG

# Harninkontinenz – was ist das eigentlich genau?

Ungewollter Urinabgang hängt mit Störungen der Funktion der Blase und der Beckenbodenmuskulatur zusammen. In diesem Kapitel lernen Sie die Vorgänge dabei genau kennen.



Der Begriff Inkontinenz leitet sich vom lateinischen Wort „incontinens“ ab. Die deutsche Übersetzung dieses Begriffs bedeutet „nicht bei sich behaltend“. Von Harninkontinenz spricht man, wenn Urin ungewollt aus der Blase abgeht. Der hiervon Betroffene kann nicht mehr bewusst kontrollieren, wann und wo das Wasserlassen stattfindet.

Harninkontinenz ist 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 ein weitverbreitetes Leiden

Inkontinenz ist ein häufiges Problem, das Menschen jeden Alters treffen kann. In der Bundesrepublik Deutschland findet sich eine Harninkontinenz bei etwa fünf bis acht Millionen Menschen. Inkontinenz ist bei älteren Menschen wesentlich mehr verbreitet als bei jungen. Jeder Dritte der über 65-Jährigen, die zu Hause wohnen, leidet an Inkontinenz.



---

Frauen sind von einer Harninkontinenz häufiger betroffen als Männer. Fast jede zweite Frau im Alter zwischen 20 und 50 Jahren kennt den Zustand, wenn Urin bei körperlicher Belastung abgeht.

# Harninkontinenz – was ist das eigentlich genau?

## Die Entleerung der Harnblase – eine lebenswichtige Aufgabe des Körpers

### Blase und Beckenboden

Um den Vorgang der Inkontinenz zu verstehen, muss man wissen, wie die gesunde Blase funktioniert. Im Folgenden stellen wir Ihnen vor, wie die Harnblase und die Beckenbodenmuskulatur anatomisch aufgebaut sind und was sie leisten müssen. Denn Blase und Beckenbodenmuskulatur spielen für den natürlichen Vorgang des Wasserlassens (Miktion) eine entscheidende Rolle.

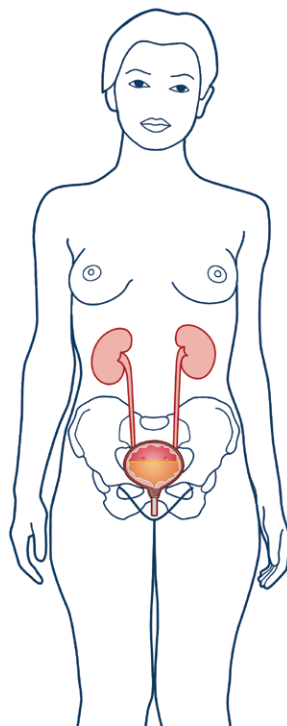
Ihre Nieren bilden fortlaufend Urin, unter anderem um die Ausscheidung giftiger Stoffe zu ermöglichen. Der Urin fließt dann aus den Nieren über die beiden Harnleiter in die Harnblase.

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

Am Austritt der Harnröhre aus der Blase sind einige Muskelfasern spiralg 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. Diese Muskulatur ist wie ein umgedrehter Regenschirm zwischen den Beckenknochen aufgespannt und trägt die Blase und andere Organe des unteren Bauchraums. Die Beckenbodenmuskulatur formt mit mehreren Muskelbündeln den äußeren Schließmuskel für die Blase, der bewusst kontrollierbar ist. Der innere Muskel am Blasenhals und der äußere Schließmuskel der Blase gewährleisten zusammen den Verschluss der Harnblase: Zum Wasserlassen müssen sie erschlaffen, dann kann der Urin ausfließen.

Für ein intaktes Funktionieren der Blase müssen nicht nur die Muskeln der Blase und des Verschlusssystems gesund sein, auch ihre Nervenversorgung spielt eine wichtige Rolle, weil Nervenimpulse die Muskeltätigkeit steuern. Diese Mechanismen, die die Blase aktivieren und steuern, lernen Sie nun kennen.



---

Die harnableitenden Wege

# Wodurch wird eine Harninkontinenz hervorgerufen?

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



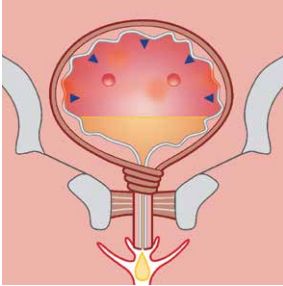


Inkontinenz kann durch eine mangelhafte Funktion des Schließmuskelsystems oder durch eine Störung der Blasenmuskulatur verursacht werden.

Darüber hinaus können auch Störungen der Nervenversorgung unterschiedliche Formen der Harninkontinenz nach sich ziehen.

Die Beschreibungen der einzelnen Formen können Sie den nachfolgenden Seiten entnehmen.

# Wodurch wird eine Harninkontinenz hervorgerufen?



Drang-Inkontinenz als Folge einer Entzündung der Blase; der Harndrang entsteht durch krankheitsbedingte Reizungen der Blasen-schleimhaut.

## Harninkontinenz – ein vielschichtiger Leidenskplex mit vielen Ursachen

Man unterscheidet folgende Formen der Inkontinenz:

### Stress-/Belastungsinkontinenz

Unfreiwilliger Urinverlust, der synchron mit körperlicher Belastung einhergeht (z. B. Hustenstoß, Niesen). Es liegt eine Störung der Speicherfunktion der Harnblase vor.

### Dranginkontinenz

Unfreiwilliger Urinverlust, der mit plötzlich auftretendem, nur schwer unterdrückbarem Harndrang einhergeht oder diesem unmittelbar vorausgeht. Es liegt eine Störung der Speicherfunktion der Harnblase vor.

### Mischinkontinenz

Unfreiwilliger Urinverlust, der sowohl im Zusammenhang mit Harndrang als auch mit körperlicher Belastung auftritt. Es liegt eine Störung der Speicherfunktion der Harnblase vor.

### Extraurethrale Inkontinenz

Beobachtbarer ständiger Urinverlust über andere Kanäle als die Harnröhre (z. B. Blasen-Scheiden-Fistel). Es liegt eine Störung der Speicher- und Entleerungsfunktion der Harnblase vor.

### Inkontinenz bei chronischer Harnretention (Überlaufinkontinenz)

Unvollständige Blasenentleerung (Restharnbildung)

mit und ohne freiwilligen Urinverlust. Es liegt eine Störung der Entleerungsfunktion vor.

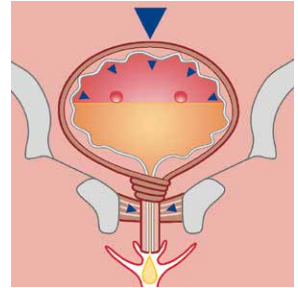
### Unkategorisierbare Inkontinenz

Beobachtbarer unfreiwilliger Urinverlust, der auf Basis von Symptomen oder Befunden nicht eindeutig zuzuordnen ist.

Die am häufigsten vorkommenden Formen der Harninkontinenz werden nachfolgend im Detail beschrieben:

### Stress-/Belastungsinkontinenz

Bei der Stress-/Belastungsinkontinenz ist die Verschlusskraft des Schließmuskelsystems am Harnröhrenausgang herabgesetzt. Damit kann jede plötzliche körperliche Belastung (was als „Stress“ bezeichnet wird), wie etwa Niesen, Husten, Lachen oder auch heftige körperliche Bewegung, zum auslösenden Moment für den unfreiwilligen Harnabgang werden. Denn die plötzliche Belastung führt über einen Druckanstieg im kleinen Becken auch zum Druckanstieg in der Blase. Dieser erhöhte Blasendruck überwindet dann die verminderte Verschlusskraft des Schließmuskelsystems – Harn geht unkontrolliert ab. In der Regel liegt eine Funktionsbeeinträchtigung der Beckenbodenmuskulatur vor, häufig verursacht durch Druckschädigungen bei einer vaginalen Geburt, durch Operationen und/oder degenerative Prozesse wie z. B. Hormonmangel in den Wechseljahren oder allgemeinem Muskelschwund im Alter. Des Weiteren sind Lageveränderungen von Harnröhre und Harnblase



Blase bei Stress-Inkontinenz; das Schließmuskelsystem ist nur noch eingeschränkt funktionsfähig, bei Druckanstieg im Bauchraum und in der Blase kommt es zum unfreiwilligen Urinabgang.

## Wodurch wird eine Harninkontinenz hervorgerufen?

durch eine Gebärmuttersenkung häufig mit Inkontinenz verbunden. Die Ursachen zeigen auf, warum von einer Stressinkontinenz fast ausschließlich Frauen betroffen sind. Tritt sie bei Männern auf, ist die Ursache meist eine Schließmuskelverletzung infolge einer Prostata-Operation.

### Dranginkontinenz

Charakteristisch für die Dranginkontinenz ist der zwingende „imperative“ Harndrang. Er lässt dem Betroffenen nur wenig Zeit, die Toilette zu erreichen und führt so zum unfreiwilligen Harnverlust. Bei der Dranginkontinenz handelt es sich um eine Übererregbarkeit der Blasenwandmuskulatur, des Detrusors, der durch seine Kontraktionsfähigkeit als „Harnaustreiber“ fungiert. Der Detrusor zieht sich übermäßig oft zusammen und löst selbst bei geringem Füllungsgrad der Blase Harndrang aus.

Ursachen für diese Überaktivität sind Störungen in der Übertragung der Steuer- und Kontrollsignale von der Blase und ihrer Umgebung zum Gehirn (z. B. durch Blasenentzündungen, Prostatavergrößerung, Hormonmangel) und 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 erkrankungsbedingte Reizungen der Blasen-schleimhaut, z. B. durch Blasensteine oder Blasen-tumoren. 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 entsteht dann der willentlich nicht mehr beherrschbare Harndrang mit der Folge der Inkontinenz. Dabei kann sich die Blase ganz oder teilweise sturzbachartig entleeren.



### Inkontinenz bei chronischer Harnretention (Überlaufinkontinenz)

Diese Form, die auch als Überlaufinkontinenz klassifiziert wird, ist in den meisten Fällen auf eine Einengung der Harnröhre, z. B. durch eine altersbedingte Vergrößerung der Prostata, zurückzuführen. Deshalb sind vor allem ältere Männer davon betroffen. Durch die Blockierung der Harnröhre staut sich der Urin in der Blase und überdehnt allmählich die Blasenwandmuskulatur. Durch die große zurückgehaltene Urinmenge baut sich gleichzeitig im Blaseninneren ein hoher Druck auf, der dann schließlich die Harnröhrenenge überwindet, sodass Urin ständig tröpfelnd abgeht.



Neben der Inkontinenzform, die durch einen Verschluss der Harnröhre ausgelöst wird, gibt es eine weitere Form der chronischen Harnretention, die Männer und Frauen betreffen kann. Dabei kommt es durch eine Schwächung des Blasenmuskels mit mangelnder Kontraktionsfähigkeit zur passiven Überdehnung der Blase mit gelegentlichem oder ständig tröpfelndem Harnabgang. Diese Situation kann beispielsweise entstehen als Folge von Medikamenteneinnahme (z. B. ACE-Hemmer, Beta-Blocker, Antidepressiva, Sedativa o.ä.), Stoffwechselstörungen

# Wodurch wird eine Harninkontinenz hervorgerufen?

(Diabetes mellitus), Erkrankungen des zentralen Nervensystems (Parkinson-Krankheit) oder auch psychogener Ursachen. Es entsteht das Krankheitsbild der so genannten „neuropathischen Blase“.

## Mischformen der Harninkontinenz

Grundsätzlich hat die Harninkontinenz bei älteren Menschen die gleichen Ursachen 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 bei einem Menschen von 60 Jahren nur noch halb so effizient wie bei einem 30-jährigen.

### 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 am Tage. Besonders ausgeprägt ist der veränderte Produktionsrhythmus bei verwirrten, dementen Menschen.

### 3. Reduziertes Fassungsvermögen der Harnblase

Ältere Menschen müssen deshalb häufiger zur Toilette und verspüren stärkeren Harndrang bei deutlich verkürzter Drangzeit – ohne dass eine echte Dranginkontinenz vorliegt.

### 4. Beeinträchtigte Fähigkeit zur vollständigen Blasenentleerung

Die Abnahme der Kontraktionskraft der Blasenmuskulatur begünstigt eine unvollständige Blasenentleerung mit Restharnbildung, was Blaseninfektionen und häufige Toilettengänge zur Folge haben kann.

### 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.

# Wodurch wird eine Harninkontinenz hervorgerufen?

## Risikofaktoren und Erkrankungen als Auslöser

### „Senkung“ der weiblichen Beckenorgane

Die Organe im weiblichen Becken können sich „senken“, also tiefer treten. Bei Frauen mit schwachem Bindegewebe kann die Gebärmutter ihre normale Lage verändern und dadurch auch die Blase sowie die Harnröhre in Mitleidenschaft ziehen. Häufig führt dies zu Problemen bei der Urinentleerung. 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 in höherem Alter stark vergrößern und die Harnröhre einengen. Dadurch kann die Blasenentleerung behindert werden. Die Folgen sind: 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 auch über Nervenreize. Ständiges, verstärktes Pressen bei der Stuhlentleerung kann die Beckenbodenmuskulatur und damit den Verschlussapparat der Blase schädigen. Wird die Verstopfung beseitigt, verschwinden in solchen Fällen die Beschwerden der Harninkontinenz.



## Belastungen für den Beckenboden

Extremes Übergewicht macht den Beckenboden anfälliger für Inkontinenz. Nach Gewichtsabnahme kommt es häufig zu einer Besserung der Blasenbeschwerden. Wenn Frauen häufig oder ständig schwer tragen müssen, kann dies eine Inkontinenz begünstigen. Vermeiden Sie deshalb das Heben oder Tragen schwerer Dinge (nicht über zehn Kilogramm). Chronische Atemwegserkrankungen wie Asthma oder chronische Bronchitis üben durch den andauernden Husten wiederkehrenden 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 kurze Harnröhre und ihre Mündung in unmittelbarer Nähe der Scheide machen Frauen anfälliger für Blasen- und Harnröhrenentzündungen. Bakterien können leicht in die Harnwege gelangen und „aufsteigen“. Hinter gehäuften Harndrang kann sich in vielen Fällen eine Entzündung der Blase verbergen.

## Wodurch wird eine Harninkontinenz hervorgerufen?

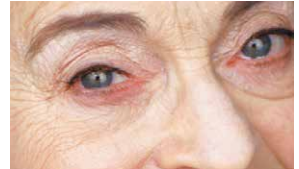
### Medikamente

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. Besprechen Sie sich dazu mit Ihrem Arzt.



## Alter

Mit zunehmendem Alter werden die Schleimhäute von Blase, Harnröhre und Scheide dünner und anfälliger für Infektionen und Verletzungen. Auch die Blasenwandmuskulatur wird schwächer. Ältere Menschen mit wenigen Sozialkontakten können überdies ihre geistige Leistungsfähigkeit einbüßen und an Störungen der Hirnleistung leiden. Auch dies kann eine Inkontinenz weiter 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 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 veränderte Lebenssituation, Vereinsamung oder depressive Erkrankungen.

# 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 werden Ihnen im nachfolgenden Kapitel beantwortet.



In unserer Gesellschaft wird es als wichtig angesehen, sich selbst ständig „unter Kontrolle zu haben“. Oft führt deswegen die Angst, in der Öffentlichkeit Urin zu verlieren, dazu, dass soziale Kontakte stark eingeschränkt werden.

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

Eine Inkontinenz zieht 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.

Außerdem kann die Ursache für die Inkontinenz in einer ernstzunehmenden Erkrankung liegen. Deren Therapie ist für die Erhaltung der Gesundheit und Lebensqualität des Betroffenen wesentlich.

### **Geschädigte Schutzfunktion der Haut durch äußere Einflüsse**

Über die seelischen Belastungen hinaus kann eine nicht oder falsch behandelte Inkontinenz auch zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen: Hautreizungen, chronische Ekzeme oder sogar offene Druckgeschwüre (Dekubitus) entwickeln sich, wenn Nässe und Harn lange auf die Haut einwirken.



---

Wir möchten Ihnen Mut machen: 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?

Durch ständigen Kontakt mit Urin und/oder Stuhl wird die Haut gereizt und kann sich so nicht mehr ausreichend gegen Krankheitserreger wehren. Durch das notwendige häufige Waschen wird die Haut zusätzlich belastet und der Säureschutzmantel der Haut kann gestört werden. Verwenden Sie zur Reinigung der Haut seifenfreie, pH-hautneutrale Reinigungsprodukte, oder die speziell auf Inkontinenz abgestimmte Hautpflegeserie MoliCare® Skin.

Gerade bei älteren Menschen ist das Risiko für Entzündungen und Infektionen besonders groß, da ihre Haut durch die normalen Alterungsprozesse weniger widerstandsfähig ist: Die Haut produziert weniger Fett und Talg als bei jungen Menschen. Benutzen Sie geeignete Pflegeprodukte wie z. B. die MoliCare® Skin Hautpflegeserie, so können Sie die Schutzaufgaben der Haut wirkungsvoll unterstützen.

Wenn begleitende Erkrankungen wie Durchblutungsprobleme oder eine Zuckerkrankheit vorliegen, ist die Abwehrkraft der Haut zusätzlich herabgesetzt.

Um Ihre Haut gesund zu erhalten und Entzündungen, Pilzinfektionen oder Druckgeschwüren wirkungsvoll vorzubeugen, sollten Sie deshalb auf sorgfältige Pflege achten:

Verwenden Sie Einlagen, Vorlagen oder Slips, die vor Nässe und somit vor Entzündungen und Infektionen

schützen, da sie Bakterien und Hefen den Nährboden entziehen. Wichtig ist zudem, dass die Produkte der Stärke ihrer Inkontinenz entsprechen. Bei allen HARTMANN MoliCare® Inkontinenzprodukten hat z. B. die Verteilerauflage (die oberste Schicht des Saugkörpers) einen hautneutralen pH-Wert von 5,5. Dadurch entsteht zwischen Haut und Inkontinenzprodukt ein pH-Puffer, der den natürlichen Säureschutzmantel der Haut schützt und bewahrt. Gleichzeitig sorgt die Verteilerauflage für einen antibakteriellen Effekt, der das Bakterienwachstum zu 99,9999 % verhindert. Die empfindliche Haut bleibt so vor Hautirritationen geschützt.



Pflegen und reinigen Sie Ihre Haut zudem regelmäßig mit geeigneten Produkten, die Ihre Haut mit ausreichend pflegenden und rückfettenden Substanzen versorgen. Dies ist besonders wichtig, um eine weitere Reizung der Haut zu verhindern und die Schutzfunktion der Haut zu erhalten oder wieder aufzubauen. Die MoliCare® Skin Reinigungs- und Pflegeprodukte wurden speziell für diese besonderen Anforderungen entwickelt und bilden eine sinnvolle Ergänzung zu ihren Inkontinenzprodukten.

Zum Schutz der Haut im Intimbereich stehen Ihnen zusätzlich spezielle Hautschutzprodukte zur Verfügung. Diese sind ideal auf die Inkontinenzprodukte abgestimmt und beeinträchtigen deren Saugleistung nicht.

# Wie stellt Ihr Arzt die Diagnose?

Erst nach einer korrekt gestellten Diagnose können die richtigen Behandlungsmaßnahmen eingeleitet werden. In diesem Kapitel finden Sie detaillierte Informationen darüber, welche einzelnen Untersuchungsschritte erforderlich sind. Wir stellen Ihnen die verschiedenen Methoden vor, die von Allgemeinmedizinerinnen 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 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 zu Hause passende 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.

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



---

Ihr Arzt wird Ihnen ein Tagebuch mitgeben, in das Sie unter anderem Ihre Trinkgewohnheiten und alle Toilettengänge eintragen (Miktionstagebuch).

## Körperliche und labordiagnostische 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 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 vorliegt. 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, können weitergehende Untersuchungen durchgeführt werden. Auf solche Untersuchungen haben sich z. B. Urologen oder manche Frauenärzte spezialisiert.



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.

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 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 und die Blase und die Harnleitermündung eingeführt. Wenn sie richtig durchgeführt wird, ist diese Untersuchung fast schmerzlos. Mit ihr kann beurteilt werden, wie die Harnröhre, Blase und Mündungen der Harnleiter in die Blase beschaffen sind.

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



# Wie können Sie einer Inkontinenz vorbeugen?

Wenn bei Ihnen Risikofaktoren für Inkontinenz vorliegen, können Sie selbst viel dazu beitragen, diese auszuschalten oder ihre Auswirkung abzuschwächen. Sie müssen dazu nicht Ihr ganzes Leben „umkremeln“. Welche einfachen Ratschläge zu beherzigen sind, wird Ihnen im folgenden Kapitel vorgestellt.



## Gesunde Lebensführung zur Unterstützung der natürlichen Funktionen der Blase

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

### Geregelte Verdauung

Anhaltende Darmträgheit bringt häufiges Pressen beim Stuhlgang mit sich und überlastet dadurch das Bindegewebe des Beckenbodens. Lassen Sie sich deshalb ausreichend Zeit beim Stuhlgang und verzichten Sie auf Pressen: Spannen Sie eher den Aftermuskel mehrmals hintereinander für etwa drei Sekunden an, das lockt den Darm zu vermehrter Bewegung und leitet so die natürliche Entleerung ein.

### Vollwertige Ernährung

Eine gesunde, verdauungsfreundliche Ernährung enthält einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind unter anderem Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornhaferflocken und Weizenkleie sowie rohes Obst und Gemüse. Vermeiden Sie aber bitte ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die zu Blähungen führen können – etwa Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln, Lauch und Pflaumen. Blähungen können durch die Druckerhöhung im Bauchraum eine Inkontinenz gelegentlich verschlechtern. Stellen Sie deshalb Ihre Kost besonders langsam um. Fördern Sie gesunde Darmbakterien, die die zugeführten Ballaststoffe „verdauen“ und damit Blähungen vorbeugen. Joghurt und Kefir auf Ihrem täglichen Speiseplan unterstützen die natürliche Darmflora.



# Wie können Sie einer Inkontinenz vorbeugen?



## Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme

Besonders wichtig ist es, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um Verstopfung vorzubeugen und einer ballaststoffreichen Ernährung zur vollen Wirkung zu verhelfen. Empfehlenswert sind Kräuter- und Früchtetees sowie Mineralwässer mit wenig Kohlensäure. Fruchtsäfte und manche Gemüsesäfte wirken harntreibend und sind deshalb nicht gut geeignet. Bitte trinken Sie auch nicht zu oft Schwarztee, Kaffee und alkoholische Getränke, denn diese können zu verstärktem Wasserlassen führen und reizen die Blase.



---

Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme bedeutet beim Erwachsenen etwa 1,5 bis 3 Liter am Tag.

## Regelmäßige Entspannung

Wenn Ihre Inkontinenz Sie sehr belastet, kann ein seelischer Ausgleich wertvoll sein. Gewöhnen Sie sich an, sich nicht auf Ihre Sorgen zu konzentrieren. Bauen Sie gerade in Ihren Alltag bewusst Gelegenheiten ein, die Ihnen Freude bereiten: etwa Freunde treffen, ein Kino besuchen oder einen Spaziergang machen. Zusätzlich kann es hilfreich sein, Entspannungstechniken zu erlernen.

Ein einfach zu erlernendes Verfahren ist etwa die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Aber auch viele andere Methoden eignen sich gut. Hierzu gehören z. B. Autogenes Training, Yoga und Meditation. Wichtig ist nicht so sehr, für welche Methode Sie sich entscheiden. Viel wichtiger ist es, dass Sie regelmäßig, am besten täglich, üben.



## Richtige Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist für inkontinente Menschen mit Verstopfung besonders wichtig und kann die Beschwerden deutlich verbessern. Geeignete Sportarten üben keinen großen Druck auf Bauch und Beckenboden aus: Spaziergehen, Schwimmen, Tanzen und Radfahren.



Die vielen kleinen täglichen Bewegungen werden im Alltag meist unbewusst durchgeführt. Gerade deshalb ist es wichtig, die richtigen Haltungen zu wählen und sinnvolle Bewegungsabläufe auszuführen, um den Beckenboden zu entlasten. Achten Sie deshalb auf einen möglichst geraden Rücken, wenn Sie heben oder tragen.

Als Frau sollten Sie darauf bedacht sein, nie mehr als zehn Kilogramm zu heben. Halten Sie Lasten beim Tragen möglichst nahe am Körper und oberhalb des Nabels.

Wenn Sie in gebückter Haltung arbeiten müssen, bemühen Sie sich gezielt, möglichst aufrecht zu bleiben. 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.



Falsches Anheben von Lasten

# Wie können Sie einer Inkontinenz vorbeugen?

## Einfache Übungen und gezieltes Training zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Stärkung des Beckenbodens durch gezieltes Training  
Durch regelmäßiges, tägliches Üben können Sie viel dazu beitragen, dass Ihr Beckenboden gestärkt wird und damit Ihre Inkontinenzbeschwerden nachhaltig gebessert werden.



### 1. Übungsbeginn

Entlasten Sie zunächst ca. 5 Minuten Ihren Beckenboden durch eine einfache Umkehrung der Druckverhältnisse im Becken.

Beugen Sie im Knien den Oberkörper nach vorn, stützen Sie sich mit den Unterarmen ab und lassen Sie den Kopf auf den Händen ruhen.



Eine weitere Möglichkeit: Legen Sie im Liegen die Unterschenkel auf einen Hocker oder Stuhl. Erhöhen Sie die Lage Ihres Beckens, indem Sie ein Kissen unterlegen.

### 2. Beckenbodentraining

Sie können Ihren Beckenboden fühlen, wenn Sie beim Wasserlassen den Urinstrahl unterbrechen. Der dabei eingesetzte Muskel ist Ihr Beckenboden, der durch die folgenden Übungen trainiert werden kann. Wiederholen Sie jede der Übungen, so oft Sie wollen.

Achten Sie während der Übungen auf die richtige Atmung:

Einatmen – der Beckenboden ist entspannt.

Ausatmen – hierbei den Beckenboden anspannen.

A. Wenn Sie sich auf einen festen Widerstand setzen, können Sie die betreffenden Muskeln noch besser spüren und gezielter anspannen. Hierfür ist z. B. ein zusammengerolltes Handtuch bestens geeignet.

B. Kreuzen Sie im Sitzen, Stehen oder Liegen die Beine. Pressen Sie beim Ausatmen die Fußaußenkante gegeneinander.

C. Wenn Sie mit einem Hohlkreuz sitzen, können Sie die Muskulatur um Harnröhre und Scheide besser zusammenziehen. Konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden. Spannen Sie die Muskeln an, während Sie ausatmen.

D. Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie die Beine an. Halten Sie die Unterschenkel gegrätscht und drücken Sie mit den Händen die Knie zusammen. Versuchen Sie nun, die Oberschenkel gegen den Widerstand der Hände auseinander zu drücken. Atmen Sie dabei aus.



Übung A



Übung B



Übung C



Übung D

**Tipps für Notfälle, z. B. wenn Sie unterwegs sind.**

Bei plötzlichem Druck auf der Blase beugen Sie einfach Ihren Oberkörper nach unten – so als ob Sie Ihre Schuhe zubinden. Dadurch wird der Druck im Bauchraum in die entgegengesetzte Richtung gelenkt und die Blase entlastet.

# Wie wird Inkontinenz behandelt?

Die Erfolgsaussichten bei einer behandelten Inkontinenz sind in der Regel sehr gut: Immerhin 80-90% der Betroffenen geht es nach einer Therapie deutlich besser. Deshalb möchten wir Ihnen an dieser Stelle vorschlagen, zunächst einen Arzt aufzusuchen. Er kann die Form der Inkontinenz feststellen und eine für Sie optimale Therapie einleiten. Wir stellen Ihnen im Folgenden vor, was Sie begleitend zu den Maßnahmen des Arztes selbst dazu beitragen können, die Behandlung so wirkungsvoll wie möglich zu gestalten.



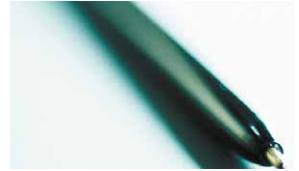
## Mögliche Therapien bei Harninkontinenz

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.

Operative Methoden, mit denen versucht wird, die normale Anatomie des Beckenbodens bzw. der Blase wiederherzustellen (z. B. Schlingenplastiken), sind bei schweren Formen der Stress-/Belastungsinkontinenz in Betracht zu ziehen. Bei einem Verschluss der Harnröhre durch die Prostata wird diese chirurgisch entfernt.

Ein wichtiger Teil der Gesamtbehandlung ist die Versorgung mit Hilfsmitteln wie Kondomurinalen oder aufsaugenden Inkontinenzprodukten. Hilfsmittel werden begleitend zur Therapie notwendig, um dem Betroffenen bis zur Beschwerdefreiheit Sicherheit zu geben. Bei nicht mehr behandelbarer Harninkontinenz erleichtern sie das Leben der Betroffenen ganz entscheidend.



# Wie wird Inkontinenz behandelt?



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 Blasen-training 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

Im „Kampf“ gegen den Harndrang ist es für Sie wichtig zu wissen, dass Harndrang praktisch nie länger als 5 Minuten anhält: Stehen Sie diese fünf Minuten durch, haben Sie gewonnen! Suchen Sie 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 oder stehen Sie still. Wenn es Ihnen möglich ist, beugen Sie sich kurz nach vorne, als ob Sie Ihre Schnürsenkel binden wollten. Dies führt häufig dazu, dass der Harndrang sofort nachlässt. Spannen Sie 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 anhaltendes Anspannen weiter geschlossen.



„Notfallhaltung“

Bei der überwiegenden Zahl der betroffenen Menschen reichen die beschriebenen Maßnahmen in Verbindung mit Medikamenten aus. Bei fehlendem Erfolg ist eine Elektrostimulationsbehandlung sinnvoll. Dazu werden Elektroden verwendet, die gezielt bestimmte Nerven reizen. Dadurch wird verhindert, dass sich die Blasenmuskulatur zu früh zusammenzieht. Ihr Harndrang wird völlig unterdrückt. Nur sehr selten muss ein größerer Eingriff erwogen werden.

## Stress-Inkontinenz

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

# Wie wird Inkontinenz behandelt?



Sinnvolle Übungen haben wir Ihnen im Kapitel „Wie können Sie einer Inkontinenz vorbeugen?“ ab S. 30 zusammengestellt.

## Stärkung des Beckenbodens

Das Beckenbodentraining dient dazu, die Haltemuskulatur des Beckens als wichtigen Verschlussfaktor der Blase zu kräftigen und geschädigte Muskelstrukturen wieder aufzubauen. Überdies fühlen Sie bereits nach kurzer Zeit Ihren Beckenboden, wenn Sie das Training bewusst durchführen.

Sehr nützlich für Sie kann es sein, zunächst unter fachlicher Anleitung zu üben.

## 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

Diese Methode hilft Ihnen, Ihre Körperfunktionen besser wahrzunehmen. 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 des Beckenbodens trainieren und können sehen, wie stark die Anspannung ist. Gezieltes Üben zu Hause ist möglich, entsprechende Geräte zahlt bei ärztlicher Verordnung die Krankenkasse.



## Verhaltenstraining in „Stress“-Situationen

Erstellen Sie eine Liste aller Situationen, in denen Sie unfreiwillig Urin verloren haben. Oft lösen bestimmte Sportarten, Husten oder Niesen diese Situationen 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 dies häufig üben, wird sich Ihr Beckenboden in diesen Situationen schon bald automatisch anspannen.

## Arzneimittel

Ihr Arzt wird Ihnen bei Bedarf 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.

## Inkontinenzeinlagen, -vorlagen und -slips

Eine sehr große Erleichterung sind Hilfsmittel wie Einlagen, Vorlagen, Inkontinenzslips oder absorbierende Einweghöschen. Sie bieten eine ausgezeichnete Sicherheit den Alltag zu meistern, bis sich Behandlungserfolge eingestellt haben oder wenn sich die Inkontinenz trotz aller Maßnahmen nicht deutlich beeinflussen lässt.

Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?

Im Rahmen der Gesamtbehandlung inkontinenter Personen ist es wichtig geeignete, absorbierende Inkontinenzprodukte zu verwenden. Sie werden begleitend zur Therapie eingesetzt, um den Betroffenen Sicherheit vor peinlichen Zwischenfällen zu geben. Gute Inkontinenzprodukte, wie die nachfolgend beschriebenen HARTMANN Produkte, gewährleisten eine zuverlässige, uneingeschränkte UrinverSORGung. Sie werden direkt unter der Kleidung getragen, schützen die empfindliche Haut und verhindern Geruchsbeteiligungen.



Produkte von HARTMANN stellen wir Ihnen im Kapitel „Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?“ ab S. 54 vor.

# Wie wird Inkontinenz behandelt?

---

## Wichtig:

Bevor Sie sich diesen alternativen Therapien zuwenden, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt beraten, damit keine notwendigen anderen Behandlungsmöglichkeiten versäumt werden.

---

Aufsaugende Produkte haben sich für unterschiedliche Bedürfnisse von Personen mit Blasenschwäche oder Inkontinenz ausgezeichnet bewährt.

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

## Extra-urethrale Inkontinenz

Bei dieser Form der Inkontinenz, bei der der Urin durch eine Fistel einen anderen Weg nach außen gesucht hat, kann nur eine Operation Hilfe bringen.

## 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.



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

Zur Unterstützung der therapeutischen Maßnahmen gibt es verschiedene moderne Hilfsmittel, die Ihnen helfen, unbelastet weiter am sozialen Leben teilzuhaben. Im Folgenden stellen wir Ihnen dazu Hilfsmittel vor, die ermöglichen, dass Sie Ihrem gewohnten Leben nach wie vor unbeschwert nachgehen können.

### 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 bringt 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 entweder am Bein bei mobilen Menschen oder am Bett befestigt 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 bei Inkontinenz kann auf die Anwendung von absorbierenden (hochsaugfähigen) Inkontinenzeinlagen, -vorlagen, Einweghöschen und -slips vielfach nicht verzichtet werden. Gerade Frauen akzeptieren Inkontinenzeinlagen sehr gut. Mittlerweile wurde dünnes, leichtes Material entwickelt, das sehr diskret getragen werden kann. Aber auch für Männer gibt es passend geformte Inkontinenzprodukte, die angenehm und unauffällig zu tragen sind.

Diese Produkte garantieren hervorragende Sicherheit, da sie spezielles Saugmaterial enthalten, welches Flüssigkeit schnell ins Innere des Produktes leitet. Außerdem sind sie in der Lage, große Mengen Flüssigkeit vollständig und zuverlässig zu binden. Auch bei Druck läuft nichts aus. Zudem bleibt die Haut fast vollkommen trocken. Hautprobleme und eine mögliche Geruchsbelästigung werden verhindert. Darüber hinaus bleiben Blasenprobleme aus, die durch den Kühleffekt von Nässe verursacht werden und die Inkontinenz verstärken können.

Wenn Sie qualitativ hochwertige Produkte wählen und regelmäßig wechseln, bleibt die Haut fast trocken. So verhindern Sie Hautschäden, die als Folge von aggressiven Zersetzungsprodukten des Urins bei langen Kontaktzeiten auftreten können. Durch die verbesserte Hygiene und die einfache Handhabung werden nicht nur die Betroffenen, sondern auch pflegende Angehörige wesentlich entlastet.

---

**Tipp:** Tragen Sie Ihr Inkontinenzprodukt trotz des hohen Tragekomforts nicht zu lange. Wenn Sie Ihre Einlagen in regelmäßigen Abständen wechseln, vermeiden Sie zuverlässig das Auftreten von Pilz- und anderen Hautinfektionen.

# Wie können Sie ihre Situation erleichtern?

Bei Personen mit Harninkontinenz, die an zusätzlichen körperlichen Beeinträchtigungen leiden, unterstützt eine optimal angepasste häusliche Umgebung und geeignete Kleidung die therapeutischen Bemühungen. In diesem Kapitel erfahren Sie ebenfalls, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit die notwendigen Inkontinenzprodukte zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnet werden.



## **Sinnvolle Veränderungen im Wohnbereich als Beitrag für mehr Sicherheit**

Auch durch einfache bauliche Maßnahmen können Sie einer Inkontinenz vorbeugen. Die Toilette sollte so ausgestattet sein, dass Sie diese möglichst problemlos aufsuchen und benutzen können. Dies gilt insbesondere dann, wenn Sie sich schlecht orientieren oder bewegen können. Lassen Sie Haltegriffe an der Toilette anbringen. Die Kosten hierfür werden unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse oder Ihrem Versicherungsträger erstattet.



Passen Sie die Höhe des Toilettensitzes Ihren Bedürfnissen an. Überprüfen Sie, ob die Höhe des Toilettensitzes für Sie geeignet ist und lassen Sie diesen gegebenenfalls niedriger oder höher machen. Das Toilettenpapier sollte gut erreichbar sein, der Toilettenraum nach Möglichkeit ausreichend Platz für eine Gehhilfe oder einen Rollstuhl bieten. Selbstverständlich sollten Sie alle Stolperfallen und Fußangeln auf dem Weg zur Toilette beseitigen lassen.

## **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.

# Wie können Sie ihre Situation erleichtern?

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.

Besondere Regeln gelten, wenn Sie ableitende Inkontinenzversorgungen tragen. 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 der Einsatz der Inkontinenzhilfen medizinisch indiziert und im Einzelfall erforderlich ist und den Versicherten in die Lage versetzt, 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 in Ihrer persönlichen Krankenkasse.

Körperpflegemittel, zum Beispiel Waschlotionen oder Cremes, werden in der Regel nicht von den Krankenkassen erstattet.

# Wie können Sie die Haut vor schädigenden Einflüssen schützen?

Bisher haben wir Sie über den Themenbereich „Harnkontinenz“ informiert: wie Harninkontinenz entsteht, wie sie erkannt und behandelt wird. Ein wichtiger Aspekt ist jedoch auch der Schutz, die Reinigung und die Pflege der gefährdeten oder bereits geschädigten Haut im Intimbereich. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie wichtig die Verwendung von geeigneten Pflegeprodukten ist und welche Eigenschaften sie aufweisen müssen.



## Der Aufbau und die Funktionen der Haut

Die Haut ist die Grenze zwischen dem einzelnen Individuum und seiner Umwelt. Sie spielt eine entscheidende Rolle für die äußere Erscheinung des Menschen und für die Kommunikation. Die Haut nimmt wichtige Informationen aus unserer Umwelt auf, die zum Leben benötigt werden.

Die Schmerz- und Juckreizwahrnehmungen erfolgt über freie Nervenendungen. In der Haut befinden sich unterschiedliche Rezeptoren für Druckempfinden, Temperatur- und Vibrationswahrnehmung. Über diese reizaufnehmenden Zellen der Haut leiten Nerven die Impulse an das Zentrale Nervensystem. Die Zahl der Sinnesfasern von der Haut zum Rückenmark beträgt weit mehr als eine Million. Die Wahrnehmung von Temperatur und Schmerz zählt zu den wichtigsten Schutzmechanismen des Körpers. Durch unbewusste und bewusste Reflexe wird der Körper sofort aus der Gefahrenzone gebracht.

Darüber hinaus erfüllt die Haut weitere zum Teil lebenswichtige Aufgaben. Unter anderem ist sie an der Regulierung des Wasser- und Temperaturhaushaltes beteiligt. Sie nimmt verschiedene Schutzfunktionen wahr, z. B. dann, wenn mechanische und chemische Schadstoffe, Strahlen und schädliche Mikroorganismen auf sie einwirken.



---

Ist durch eine länger dauernde Störung der saure pH-Wert der Haut gestört, können sich krankheitserregende Keime leicht vermehren – Infektionen sind die Folge.

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




**Die speziell für inkontinenz-belastete Haut entwickelte Pflegeserie MoliCare® Skin ist eine sinnvolle Ergänzung zu den MoliCare® Inkontinenzprodukten von HARTMANN.**



Wichtig für die Gesunderhaltung der Haut bei Inkontinenz ist, dass die Haut nicht durch Feuchtigkeit und aggressive Zersetzungsprodukte des Urins aufgeweicht wird. Beeinträchtigt wird auch der natürliche Säureschutzmantel, der das wichtigste Verteidigungssystem der Haut gegen krankheitserregende Keime darstellt. Soll die Haut gesund bleiben, muss sie sorgfältig gepflegt und geschützt werden. Neben der Verwendung von geeigneten MoliCare® Inkontinenzprodukten, die die Haut trocken halten, bieten die MoliCare® Skin Reinigungs-, Pflege- und Schutzprodukte eine zuverlässige Versorgung. Denn sie sorgen mit hochwertigen Inhaltsstoffen für einen Ausgleich der Defizite der Haut und schützen nachhaltig.

Deshalb benötigt vor allem inkontinenz-belastete Haut eine Pflege, die auf diese speziellen Bedürfnisse eingeht und die Barrierefunktion aufrecht erhält, die Haut schützt und von innen nährt. Kurzum: eine durchdachte Pflegeserie, die speziell für die Bedürfnisse der Haut bei Inkontinenz entwickelt wurde. Für weniger Hautirritationen und Juckreiz sowie für mehr Lebensqualität.



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.



---

MoliCare® Skin  
Reinigungsprodukte

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.



---

MoliCare® Skin  
Hautpflegeprodukte

Für einen wirksamen Hautschutz gibt es u.a. die MoliCare® Skin Hautschutzcreme oder den Hautprotektor. 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.



---

MoliCare® Skin  
Schutzprodukte

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

# Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?

Im Rahmen der Gesamtbehandlung inkontinenter Personen ist es wichtig geeignete, absorbierende Inkontinenzprodukte zu verwenden. Sie werden begleitend zur Therapie eingesetzt, um den Betroffenen Sicherheit vor peinlichen Zwischenfällen zu geben. 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

### Wie finden Sie das richtige Inkontinenzprodukt?

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.

In einem weiteren Schritt ist zu klären, mit welchem System sich der Betroffene am sichersten und wohlsten fühlt. Das breite MoliCare® Inkontinenzsortiment bietet hier viele gute Lösungen: anatomisch geformte Inkontinenzeinlagen, -vorlagen, -höschen und -slips für den Einmalgebrauch.

## Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?

### 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.

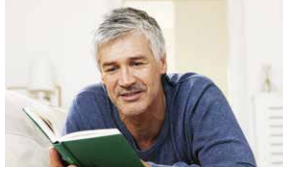


Durch die körpergerechte Passform, die weichen Schaumstoffbündchen im Schrittbereich\* und die atmungsaktive textilartige Außenseite sorgen MoliCare® Premium lady pad Einlagen für höchsten Tragekomfort. Zudem zeichnet sich MoliCare® Premium lady pad durch einen leistungsfähigen Saugkern und besondere Hautfreundlichkeit aus: Flüssigkeit gelangt durch die antibakterielle, pH-hautneutrale Verteilerauflage schnell in das Innere des Saugkisses. Der geruchsbindende 3-teilige Saugkern mit dem innovativen Superabsorber SAP speichert die Flüssigkeit sicher und bietet einen zuverlässigen Schutz vor Rücknässung. Die sehr gute Hautverträglichkeit wurde durch dermatologische Tests bestätigt.



MoliCare® Premium lady pad ist in neun Saugstärken von 0,5 Tropfen bis 5 Tropfen erhältlich – um Ihren ganz individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. MoliCare® Premium lady pad lässt sich mit einem Klebestreifen rutschfest und diskret wie eine Slipenlage in der Unterwäsche fixieren.





Für noch mehr Sicherheit gibt es die Einweghöschen MoliCare® Premium Pants. Es gibt die Pants in Frauen- und Männer-Varianten jeweils in den Größen M und L. Diese können wie normale Unterwäsche getragen werden.

### **MoliCare® Premium MEN PAD**

MoliCare® Premium MEN PAD 2 Tropfen ist eine Penistasche, die diskrete Sicherheit bietet und dadurch ein aktives Leben ermöglicht. Die körpergerechte Taschenform sowie der spezielle Produktaufbau bieten dabei neben dem hohen Tragekomfort vor allem einen optimalen Hautschutz. MoliCare® Premium MEN PAD 3, 4 und 5 Tropfen bietet durch die speziell für Männer entwickelte V-Form optimalen Sitz und garantiert dank dem neuartigen Rundumschutz hohe Auslaufsicherheit und Diskretion.



---

Eine optimale hygienische Versorgung für Männer bieten die anatomisch geformten Einlagen für Blasenschwäche.

Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?



## MoliCare® Premium Form: Anatomische Inkontinenzvorlagen für alle Schweregrade

Inkontinenzprodukte sollten genau auf den individuellen Bedarf des Betroffenen abgestimmt sein. Deshalb steht die anatomisch geformte Inkontinenzvorlage MoliCare® Premium Form in insgesamt fünf Saugstärken zur Verfügung und kann damit bei jedem Grad von Inkontinenz angewendet werden. MoliCare® Premium Form eignet sich gleichermaßen gut für bettlägerige als auch aktive, mobile Menschen.

Herausragende Merkmale von MoliCare® Premium Form sind höchste Saugleistung, Auslaufsicherheit und Diskretion. Die antibakterielle, pH-hautneutrale Verteilerauflage ermöglicht eine schnelle Aufnahme der Miktion – für eine Aufrechterhaltung der natürlichen Hautschutzbarriere. Der verstärkte Saugkörper bietet zuverlässigen Schutz vor Rücknässung und die weiche, textilartige, flüssigkeitsundurchlässige Außenseite und anatomische Passform bieten hohen Tragekomfort und Sicherheit. Nässeabweisende Innenbündchen, die sich beim Anlegen zuverlässig aufstellen, sorgen für zusätzlichen Auslaufschutz. Dies gibt es nur bei MoliCare® Premium Form.



Nicht nur bei der Pflege schwer kranker oder desorientierter Personen ist außerdem der in die textilartige Außenseite integrierte Nässeindikator im Schrittbereich hilfreich. Er zeigt durch das Verschwimmen der Farbe den Zeitpunkt an, ab dem MoliCare® Premium Form gewechselt werden muss. Die Pflege wird dadurch nicht nur einfacher, sondern auch wirtschaftlicher. Durch die einfache Handhabung wird es auch älteren, in ihrer Bewegung eingeschränkten Personen ermöglicht, MoliCare® Premium Form selbst anzulegen und zu wechseln. MoliCare® Premium Form lässt sich mit elastischen Fixierhöschen, z. B. MoliCare® Premium Fixpants, sicher am Körper fixieren und ist unauffällig zu tragen.



Speziell für die männliche Anatomie entwickelt wurde die Inkontinenzvorlage MoliCare® Premium Form extra plus MEN. Sie ist bei mittlerer bis schwerer Harn- und Stuhlinkontinenz geeignet.

Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?



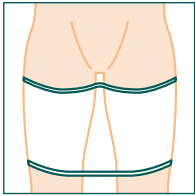
### **MoliCare® Fixpants: Fixierhöschen zur sicheren Fixierung von Inkontinenzvorlagen**

Sicherer Halt am Körper ist bei Inkontinenzprodukten besonders wichtig. MoliCare® Fixpants ermöglichen eine einfache, sichere und hygienische Fixierung von Inkontinenzvorlagen aller Art. Sie eignen sich für bettlägerige, aber auch für aktive, mobile Menschen.

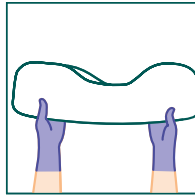


Durch die hohe Elastizität des Höschens lassen sich Inkontinenzvorlagen leicht einlegen und wechseln. Die Höschen können bei 60 °C gewaschen und mehrfach wiederverwendet werden. MoliCare® Fixpants stehen in verschiedenen Konfektionsgrößen und zwei Qualitäten zur Verfügung: MoliCare® Fixpants und MoliCare®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

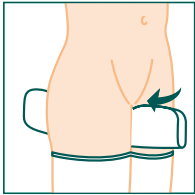
**Anlegetechnik MoliCare® Premium Pad- und MoliCare® Form-Inkontinenzeinlagen bzw. -vorlagen im Stehen**



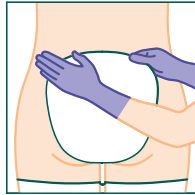
1



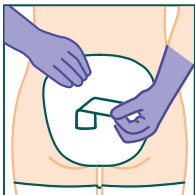
2



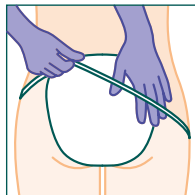
3



4



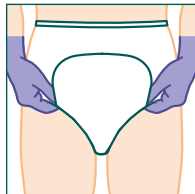
5 Bei MoliCare Premium Pad Schutzstreifen abziehen.



6

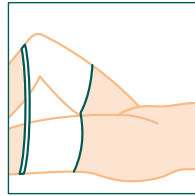


7

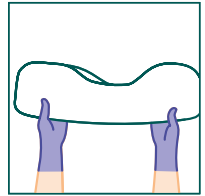


8

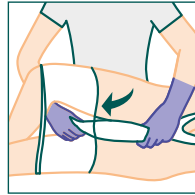
**Anlegetechnik MoliCare® Premium Pad- und MoliCare® Form-Inkontinenzeinlagen bzw. -vorlagen im Liegen**



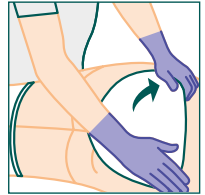
1



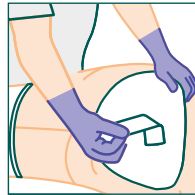
2



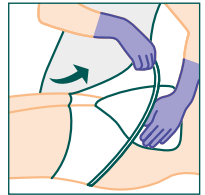
3



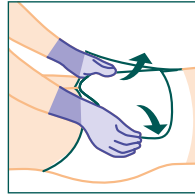
4



5 Bei MoliCare Premium Pad Schutzstreifen abziehen.



6



7



8

## Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?

### MoliCare® Premium Elastic:

**Der neue, elastische Inkontinenzslip mit wiederverschließbarem Elastic-Fix-System, der Kombination aus patentierten, dehnbaren Seitenteilen und handlichen, wiederverschließbaren Klett-Klebestreifen.**

MoliCare® Premium Elastic bieten eine ideale Kombination aus Tragekomfort, Sicherheit und Innovation. Durch die dehnbaren und elastischen Seitenteile sind die Produkte besonders ergonomisch in der Anwendung. Die Slips sind intuitiv und besonders schnell anzulegen, passen sich der jeweiligen Körperform an und machen Bewegungen zuverlässig mit.

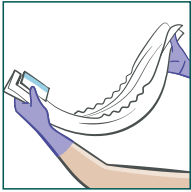
Der Saugkörper ist ebenfalls anatomisch geformt, sodass der Slip besonders bequem zu tragen ist. Hautfreundliche Materialien und der 3-lagige Saugkern mit maximalem Trockenheitsgefühl erhöhen das Wohlbefinden zusätzlich.

Alle weiteren Produkteigenschaften des MoliCare® Premium Elastic Sortiments wie beispielsweise der hohe Auslaufschutz und der aktive Hautschutz sowie der praktische Nässeindikator sind natürlich auch bei diesen Produkten vorausgesetzt.

Die Inkontinenzslips MoliCare® Premium Elastic sind in sechs Saugstärken erhältlich – für optimale Versorgung bei mittlerer bis schwerster Inkontinenz.



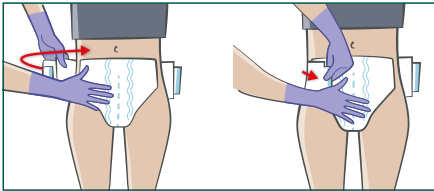
## Anlegetechnik Inkontinenzslip MoliCare® Premium Elastic im Stehen



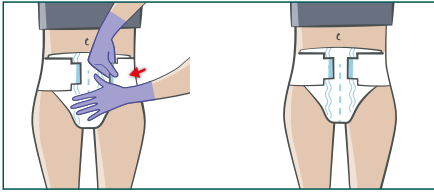
1



2

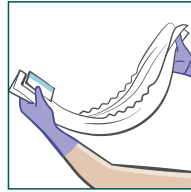


3

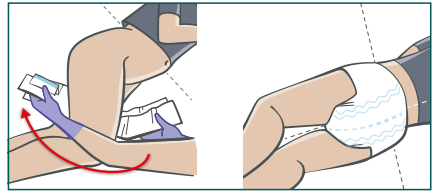


4

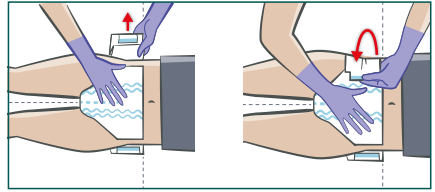
## Anlegetechnik Inkontinenzslip MoliCare® Premium Elastic im Liegen



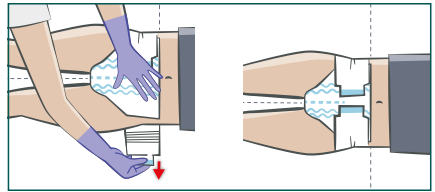
1



2



3



4

**Unser Video** – besonders  
anschaulich zum Erlernen  
der richtigen Anlegetechnik!



Einfach und sicher anlegen mit dem  
Trainings-Video zu MoliCare® Premium Elastic.

[hartmann.de/Anlegetechnik-MoliCare](http://hartmann.de/Anlegetechnik-MoliCare)

## Wie finden Sie das geeignete Inkontinenzprodukt?



### MoliCare® Premium Mobile: Der sichere Slip für noch mehr Komfort

Speziell für mobile Personen, die ein aktives und selbstständiges Leben führen und hohe Ansprüche an ein Inkontinenzprodukt stellen. Der Slip lässt sich ganz bequem wie Unterwäsche anziehen.

Der rundherum körpergerechte Sitz und die hohe Saugkapazität des Inkontinenzslips sorgen auch unterwegs für maximale Sicherheit.

Das MoliCare® Premium Mobile Sortiment gibt es in vier Saugstärken:

MoliCare® Premium Mobile 5 Tropfen – der dünne diskrete Slip mit extra schmalen Saugkörper für mehr Sicherheit für leichte bis mittlere Inkontinenz; erhältlich in den Größen: S, M, L, XL.

MoliCare® Premium Mobile 6 Tropfen – der saugstarke Slip für mittlere bis schwere Harninkontinenz; erhältlich in den Größen: XS, S, M, L, XL.

MoliCare® Premium Mobile 8 Tropfen – besonders saugstark, der Slip für höchste Ansprüche bei schwerer bis schwerster Harninkontinenz; erhältlich in den Größen: S, M, L, XL.

MoliCare® Premium Mobile 10 Tropfen – extra saugstark für schwerste Harninkontinenz; gewährleistet eine sichere Nachtversorgung; erhältlich in den Größen: M, L, XL.



Die MoliCare® Premium Mobile Slips garantieren höchsten Schutz in jeder Situation. Dank dem 3-teiligen Saugkörper wird die Flüssigkeit schnell in das Innere geleitet und dort selbst unter Druck sicher gespeichert.

Wie auch bei allen anderen MoliCare® Inkontinenzprodukten besitzt die oberste Schicht des Saugkörpers (= Verteilerschicht) den hautneutralen pH-Wert 5,5. Dadurch entsteht zwischen Haut und Inkontinenzprodukt ein pH-Puffer, der den natürlichen Säureschutzmantel der Haut schützt und bewahrt. Gleichzeitig sorgt diese Schicht für einen antibakteriellen Effekt, der das Bakterienwachstum zu 99,9999 %\* verhindert. Die weichen, wasserabweisenden Innenbündchen sorgen für zusätzlichen Auslaufschutz. Gerüche werden durch spezielle geruchsbindende Moleküle absorbiert. Besonders hilfreich bei der Bestimmung des optimalen Wechselzeitpunktes ist der Nässeindikator auf der Außenseite des Produktes.

MoliCare® Premium Mobile Slips ermöglichen leichtes An- und Ausziehen: bequem anzuziehen wie normale Unterwäsche; mühelos auszuziehen – einfach an der seitlichen Naht am Bündchen aufreißen und entsorgen.

Dank seiner einfachen Handhabung ist der Slip auch für den Einsatz beim Toilettentraining besonders geeignet.



\* Labortest

# Das HARTMANN Inkontinenz Sortiment im Überblick



for men



## MoliCare® Premium lady pad

Inkontinenzeinlage mit antibakterieller, pH-hautneutraler Verteilerauflage und geruchsbindendem 3-teiligem Saugkern; vollflächige Vliesabdeckung, weiße, textilartige und flüssigkeitsundurchlässige Außenseite; anatomische Passform mit weichen Schaumstoffbündchen im Schrittbereich ab MoliCare® Premium lady pad 2 Tropfen; bieten optimalen Schutz und Komfort. Diskret zu tragen und Schutz vor Rücknässung. Mit Klebestreifen in der Unterwäsche zu fixieren. Bei leichter bis mittlerer Blasenschwäche. Speziell für Männer gibt es MoliCare® Premium MEN PAD.



## MoliCare® Premium Form

Inkontinenzvorlage mit antibakterieller, pH-hautneutraler Verteilerauflage und geruchsbindendem Saugkern; verstärkter Saugkörper für zuverlässigen Schutz vor Rücknässung und Hautirritationen; textile, flüssigkeitsundurchlässige und diskrete Außenseite und anatomische Passform; extra hohe nässeabweisende Innenbündchen; Nässeindikator zur Erkennung des optimalen Wechselzeitpunkts; mit elastischen MoliCare® Fixpants einfach anzulegen, bei jedem Grad von Harn- und Stuhlinkontinenz, für immobile und mobile Personen geeignet.



-  3 Tropfen
-  4 Tropfen
-  5 Tropfen
-  6 Tropfen
-  8 Tropfen

## MoliCare® Premium Form extra plus MEN

Inkontinenzvorlage mit speziell auf die männliche Anatomie zugeschnittenem und verstärktem Saugkörper für zuverlässigen Schutz vor Rücknässung und Hautirritationen; geruchsbindender Saugkern und antibakterielle, pH-hautneutrale Verteilerauflage; textile, flüssigkeitsundurchlässige und diskrete Außenseite; nässeabweisende Innenbündchen; Nässeindikator zur Erkennung des optimalen Wechselzeitpunkts; mit elastischen MoliCare® Fixpants einfach anzulegen, für immobile und mobile Männer geeignet, bei mittlerer bis schwerer Harn- und Stuhlinkontinenz.



6 Tropfen MEN

## MoliCare® Premium Mobile

Inkontinenzslip mit antibakterieller, pH-hautneutraler Verteilerauflage und geruchsbindendem 3-teiligem Saugkörper; textilartige, besonders weiche und atmungsaktive Außenseite und nässeabweisende Innenbündchen; körpergerechte Passform mit elastischem Beinabschluss; unauffällig zu tragen und wie Unterwäsche an- und auszuziehen, ideal für mobile sowie für unruhige und demente Personen.



5 Tropfen



6 Tropfen





8 Tropfen



10 Tropfen

# Das HARTMANN Inkontinenz Sortiment im Überblick



-  5 Tropfen
-  6 Tropfen
-  7 Tropfen
-  8 Tropfen
-  9 Tropfen
-  10 Tropfen

## MoliCare® Premium Elastic

Inkontinenzslip mit dehnbaren, elastischen Seitenteilen; antibakterieller, pH-hautneutraler Verteilerauflage und geruchsbindendem 3-teiligem Saugkern; weicher textilartiger und flüssigkeitsundurchlässiger Außenseite; anatomischer Passform; flüssigkeitsabweisende Innenbündchen; luftdurchlässiges und nässeabweisendes Vlies im Hüftbereich; Nässeindikator; wiederverschließbare Klett-Klebeverschlüsse; geeignet bei mittlerer bis schwerster Harn- und Stuhl-inkontinenz sowie bei hochgradig Pflegebedürftigen und besonders unruhigen Personen.



## MoliCare® Premium Fixpants

Unterwäscheähnliche Fixierhose aus besonders dichtem, engmaschigem und weichem Material; ohne Seitennähte, mit dauerelastischen Querfäden, verlängertem Beinansatz und weichem, breitem Hüftbündchen; mit dauerhafter Farbkennzeichnung der Größe und Pflegeanleitung im Innenbund; waschbar bis 60 °C, trocknergeeignet.



## MoliCare® Premium Bed Mat

Bettschutzeinlage mit saugfähigem Kern aus Zellstoff-Flocken für eine hygienische Versorgung und zusätzlichen Schutz. Flüssigkeitsundurchlässige Außenfolie; schrankfertig vorgefaltet; in verschiedenen Saugstärken für einen bedarfsgerechten Einsatz.



5 Tropfen

7 Tropfen

9 Tropfen

## MoliCare® Premium Bed Mat Textile

Wiederverwendbare, waschbare Bettschutzeinlage; Saugschicht aus weichem Vlies mit extrem hohem Absorptionsvermögen; rutschfest durch aufgeraute Rückseite; formstabil durch festgenähte Ränder; kochfest und trocknergeeignet.



7 Tropfen

# Wo gibt es eine individuelle Beratung?

In den vorherigen Kapiteln haben Sie ausführliche Informationen zum Thema „Inkontinenz“ erhalten. Sollten Sie zusätzliche Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unsere Kundenberatung. Die Kundenberatung von HARTMANN ist ein Beratungsteam fachkompetenter Mitarbeiterinnen bei allen Fragen zum Thema „Inkontinenz“.



Seit vielen Jahrzehnten ist HARTMANN ein zuverlässiger Partner für Verwender seiner Produkte zur Inkontinenzversorgung, Hautpflege und Wundbehandlung sowie für die Patienten- und Personalhygiene.

Wir verstehen uns als Partner für Ratsuchende, nicht nur dann, wenn es ausschließlich um reine Informationen zu unseren Produkten geht. Wir möchten Ihnen auch bei individuellen Problemen zum Thema „Inkontinenz“ behilflich sein. Unsere Mitarbeiterinnen sind Fachkräfte mit qualifizierten Ausbildungen und einschlägiger Berufserfahrung in pflegerischen Bereichen. Sie erhalten deshalb umgehend fachkompetente Beratung und Hinweise zur Überwindung von Problemen, die den Bereich „Harninkontinenz“ betreffen.

Für die Mitarbeiterinnen der „Kundenberatung“ steht der Ratsuchende im Mittelpunkt. Individuell, absolut vertraulich und freundlich werden Ihre Fragen beantwortet. Telefonische Beratung und Hilfestellung erhalten Sie auch dann, wenn Sie Ihren Namen nicht nennen möchten.

Neben der telefonischen Beratung stellen wir Ihnen gerne schriftliches Informationsmaterial zur Verfügung oder auch kostenlos Produktmuster.

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



---

Sie erreichen die „Kundenberatung“ 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.

Schicken Sie bitte Ihre E-Mail an die folgende Adresse:  
[info@hartmann.de](mailto:info@hartmann.de)

# Lexikon der medizinischen Fachbegriffe

## **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 S. 30 im Kapitel „Therapie der Drang-Inkontinenz“.

### **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**

Krampflösende 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 helfen folgende Organisationen weiter, 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 Beckenboden-  
training 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)

## Schweiz

sanello  
Victor-von-Brunns-Straße 28  
Postfach 634, CH-8212 Neuhausen  
Gratishepline: 0800 / 22 12 22  
E-Mail: [info@sanello.ch](mailto:info@sanello.ch)  
Fax: 0 52 / 6 74 34 29  
[www.sanello.ch](http://www.sanello.ch)



PAUL HARTMANN AG  
89522 Heidenheim  
Deutschland

PAUL HARTMANN Ges.m.b.H  
2355 Wiener Neudorf  
Österreich

IVF HARTMANN AG  
8212 Neuhausen  
Schweiz

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

(05/20) 086 329/8



**Gesundheit ist  
unser Antrieb**