Belastungs- oder Stressinkontinenz

Was ist das?

Beim Lachen, Niesen, Husten, Hüpfen oder beim Heben von schweren Gegenständen kann es zum unfreiwilligen Abgang von Urin kommen – vor allem dann wenn die Blase voll ist. Hierfür ist meist eine schwache Beckenbodenmuskulatur Ursache. Die Blase kann dem Druck im Bauchraum nicht standhalten und es kommt zu Harnabgang – tropfenweise oder als größere Spritzer. Die Belastungs- oder Stressinkontinenz ist die häufigste Form der Blasenschwäche bei Frauen. Viele Frauen sind nach einer Entbindung oder auch in den Wechseljahren betroffen. Auch Übergewicht kann eine Belastungsinkontinenz begünstigen.

Tipp

Nach Abklärung durch den Arzt kann regelmäßiges Beckenbodentraining sinnvoll sein. Dadurch wird die schwache Muskulatur trainiert und es tritt oft eine Besserung ein. Die Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur sollten einmal richtig erlernt und dann regelmäßig durchgeführt werden – oft genügen schon einige Minuten am Tag. Link Beckenboden-Übungen. Als zuverlässiger Schutz im Alltag steht Ihnen ein ganzes Sortiment an Einlagen zur Auswahl.