

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 62 (1991)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Kontrolle des Harngangs : im Alter erschwert : würdiges Alter ohne Windeln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-810294>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Sport für Geistigbehinderte

Waren sie früher weitgehend ausgeschlossen, so bietet sich geistigbehinderten Mitmenschen heute verschiedenenorts in der Schweiz die Möglichkeit des regelmässigen Turnens und Schwimmens. So beispielsweise im appenzellischen Heiden, wo die unlängst von einer Sektion des Schweizerischen Behindertensportverbandes eingeführte Neuerung auf grosses Interesse stösst und einem echten Bedürfnis entspricht. In

kurzer Zeit haben die aus verschiedenen Heimen stammenden, aber auch von ihren Familien betreuten Teilnehmerinnen und Teilnehmer erstaunliche Fortschritte erzielt. Wo vorher Angst war, ist heute Selbstvertrauen, das die gesamte Persönlichkeit positiv beeinflusst. Plötzlich offenbaren sich verborgene Talente und Fähigkeiten, die nun mit und an Geräten gezielt gefördert werden.



Mehr und mehr sind Geistigbehinderte aktive Sportler, und das regelmässige Gemeinschaftserlebnis steuert der drohenden Vereinsamung wirksam entgegen. Sportmöglichkeiten für Behinderte bieten sich überall in der Schweiz, wobei Kontaktadressen durch den Schweiz. Verband für Behindertensport, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil, vermittelt werden.

(Text und Bild Peter Eggenberger)

Kontrolle des Harngangs: Im Alter erschwert

## Würdiges Alter ohne Windeln

Besucher und Betreuer älterer Menschen kennen die Nöte und Peinlichkeiten, wenn im Alter die Blasenkontrolle versagt.

«Viele Menschen sehen es als Begleiterscheinung des Älterwerdens an, die eigene Blase nicht mehr kontrollieren zu können», sagt dazu PD Dr. Jakob Eberhard, Präsident der «Arbeitsgruppe für Blasenbeschwerden in der Menopause». «Dieser unwillkürliche Harnverlust – wir nennen ihn Harn-Inkontinenz – muss aber nicht sein. In vielen Fällen kann der Arzt helfen.»

Nach internationalen Untersuchungen leidet die Hälfte aller Frauen einmal in ihrem Leben an Harninkontinenz, für zehn Prozent wird es zum dauerhaften Problem. Die Häufigkeit nimmt mit dem Alter und der Zahl der Kinder zu.

Eine aktuelle Erhebung aus dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich zeigt beispielsweise, dass sich jede dritte Frau in den Wechseljahren (45–54 Jahre alt) mit diesem Leiden plagt. Unter pflegebedürftigen bettlägerigen Heimpatientinnen werden die Zahlen noch dramatischer: Etwa die Hälfte von ihnen benötigt Windeln. Die Windeln können aber nicht oft genug gewechselt werden.

### Scheu vor körperlicher Bewegung

Die Behandlung ist in vielen Fällen erfolgreich – auch wenn das Harntröpfeln schon längere Zeit bestanden hat. Viel hängt von der Mitarbeit der Patientin ab: Zuerst muss sie herausfinden, wann ihre Vorlage nass wird. Ist es bei Bewegungen, beim Husten, Niesen, Lachen, Laufen? Ist es morgens beim Aufstehen? Wie oft? Wieviel? Von der Patientin hängt es ab, ob sie die entsprechenden Muskeln des Beckenbodens richtig erkennt und trainiert.

### Lokaler Ersatz der fehlenden Hormone

Die medizinische Behandlung kann mit Blasen-training, Medikamenten und wo nötig auch durch Operation erfolgen. In vielen Fällen sind Hormone richtig – Oestrogen lokal. Dazu die Mitglieder der soeben gegründeten «Arbeitsgruppe für Blasenbeschwerden in der Menopause»: «In den Wechseljahren verändern sich nicht nur die Geschlechtsorgane, sondern auch viele andere Körperteile, zum Beispiel Blase und Harnröhre. Sie werden schlechter durchblutet, verlieren Elastizität, die Haut wird brüchig und rissig. Durch vorsichtigen Ersatz der fehlenden Hormone können wir viele Frauen von ihren quälenden Beschwerden befreien.»

Rückfragehinweis:

PD Dr. Jakob Eberhard, Thurgauisches Kantonsspital, 8500 Frauenfeld, Tel. 054 24 71 11.

## Schweiz. Medikamenten-Informationsstelle geplant

Auf Initiative der entwicklungspolitischen Organisation Erklärung von Bern wurde in Basel eine Interessengemeinschaft für eine Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle (SMI) gegründet. Die Informationsstelle richtet sich an KonsumentInnen von Arzneimitteln. Sie wird getragen von verschiedenen KonsumentInnen- und PatientInnenorganisationen aus der deutschen und der französischen Schweiz, der Erklärung von Bern sowie von medizinischen und pharmazeutischen Fachpersonen. Kranken- und Gesundheitskassen, Behörden und Berufsverbände im Gesundheitsbereich wurden eingeladen, sich an der Trägerschaft zu beteiligen.

Ziel der SMI ist eine unabhängige, breit abgestützte Informationstätigkeit über Folgen des Medikamentenkonsums in der Schweiz, über

Produkteinformationen und Nebenwirkungen, Suchtprobleme, Preisfragen und Zulassungspraxis durch die Behörden. Zur Verfolgung dieses Zieles ist erstens vorgesehen, einen telefonischen Auskunftsdienst für ArzneimittelkonsumentInnen zu unterhalten. Zweitens soll durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit über verschiedene Kanäle auf die Problematik des Medikamentenkonsums aufmerksam gemacht werden, und drittens sollen wissenschaftliche Forschungsprojekte zu diesem Thema angeregt und unterstützt werden.

Die SMI will ihren Betrieb im kommenden Herbst aufnehmen. Bis zu diesem Zeitpunkt werden die beteiligten Organisationen gemeinsam die definitiven Strukturen ausarbeiten und die Suche nach GeldgeberInnen intensivieren.

# GRAUBA

Ihr Partner  
Medizintechnische Produkte und  
Spezialeinrichtungen

Votre partenaire  
Produits médico-techniques  
et équipements spéciaux