

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 8 (2000)
Heft: 3

Artikel: Die Kontinenz-Therapie
Autor: Bürger, R.A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818344>

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: 04.02.2026

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

Die Kontinenz-Therap

* Dr. med.
R. A. Bürger

Unter dem Begriff Harninkontinenz versteht man einen unwillkürlichen Urinverlust, der zu sozialer, hygienischer und psychischer Beeinträchtigung führt. Man unterscheidet verschiedene Formen der Harninkontinenz, die folgendermassen definiert sind:

■ Dranginkontinenz

Urinverlust durch starken, nicht unterdrückbaren Harndrang («man schafft es nicht zur Toilette»)

■ Stressinkontinenz

Urinverlust bei bestimmten körperlichen Belastungen (z.B. Husten, Niesen, Treppensteigen), ohne vorher einen Harndrang zu verspüren

■ Überlaufkontinenz

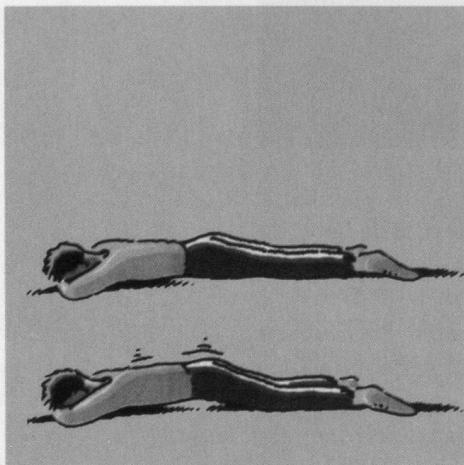
Urinverlust bei Unfähigkeit, die Blase willentlich zu entleeren. Immer dann, wenn der Druck in der Harnblase den Harnröhrendruck übersteigt (z.B. Blasenmuskelschwäche oder verengte Harnröhre)

■ Reflexinkontinenz

Urinverlust bei neurologischen Erkrankungen (z.B. Querschnittslähmung)

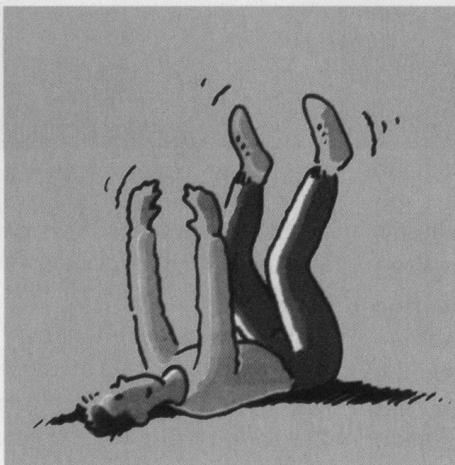
■ Extraurethrale Inkontinenz

unwillkürlicher Urinverlust aus anderem Weg als durch die Harnröhre (z.B. erworbene Fisteln, angeborene oder anoperierte Fehlmündung der Harnleiter)



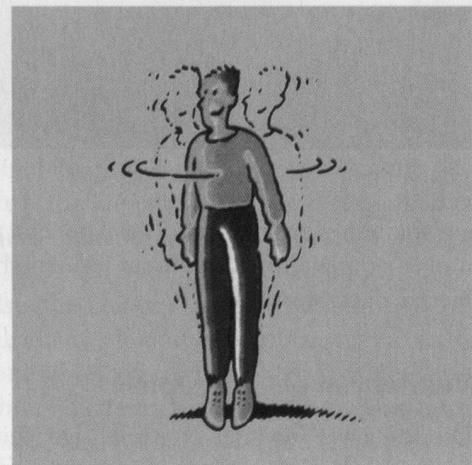
Flache Bauchlage

Die Übung dient dazu, die Beckenboden- und Bauchmuskulatur in ihrer elastischen Kraft zu stärken.



Käferstellung

Diese Übung verbessert die Durchblutung, indem Blut aus den Depots in die tieferen Körperabschnitte fließt.



Dynamisches Stehen

Das dynamische Stehen wirkt der muskulären Ermüdung entgegen.

Schon das normale
Gehen kann zu
kritischen
Situationen führen.

Nach der operativen Entfernung der Prostata wegen einer Krebserkrankung tritt häufig eine Stressinkontinenz auf. Deren Ursache liegt einerseits darin, dass bei dieser Operation immer der innere Schliessmuskel, welcher sich am Blasenausgang befindet und mit dem man den Harnfluss unwillkürlich verhindert, mit entfernt wird. Andererseits ist unterhalb der Prostata ein zweiter Schliessmuskel zu finden, welchen man benutzen kann. Dieser ist in die Beckenbodenmuskulatur integriert und kann aus verschiedenen Gründen bei älteren Menschen relativ schwach sein.

Die Beckenbodengymnastik

Zur Behandlung dieser Stressinkontinenz gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigste ist das Erlernen und die konsequente Durchführung einer Beckenbodengymnastik. Der Schliessmuskel der Harnröhre sowie jener des Beckenbodens werden trainiert. Ausserdem enthält sie Wahrnehmungsübungen, damit das Gefühl für normalerweise unbewusste Vorgänge, wie es der Einsatz der Beckenbodenmuskulatur ist, entwickelt wird. Die Wirkung dieser Gymnastik tritt jedoch nicht sofort ein. Die vollständige

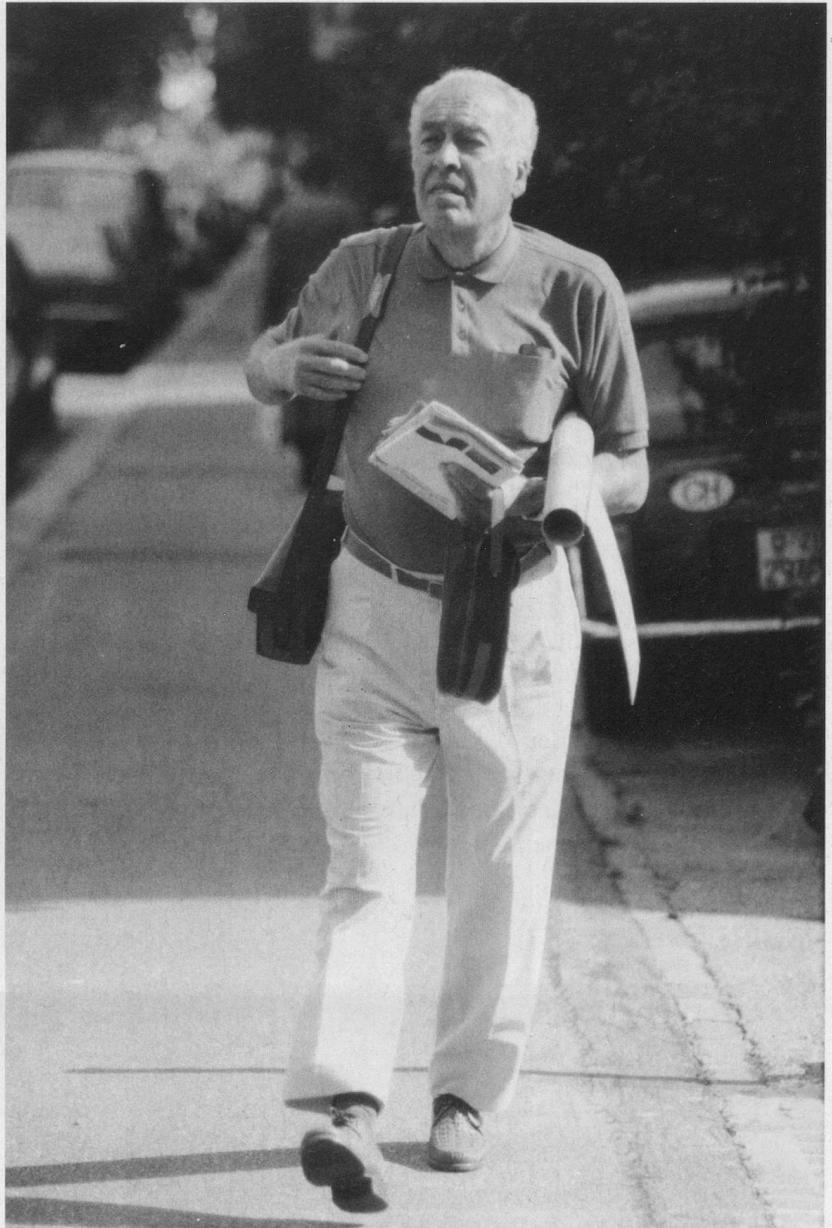
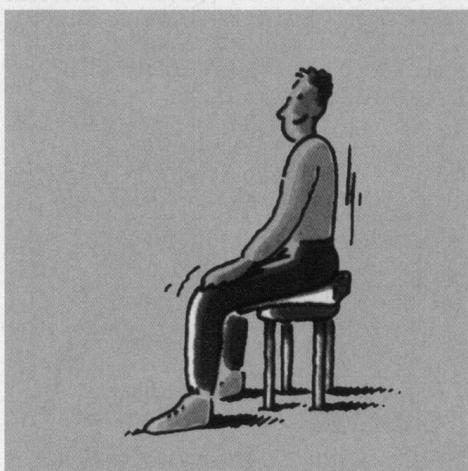
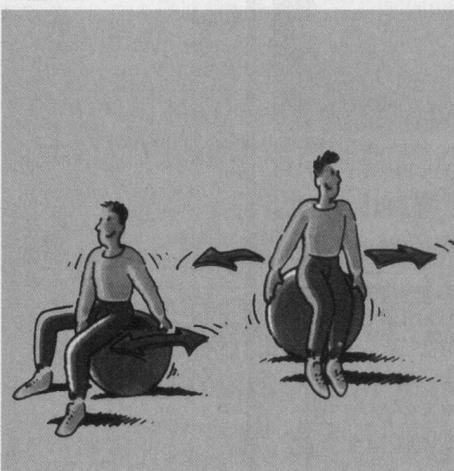


BILD URSSULA MARKUS, ZÜRICH



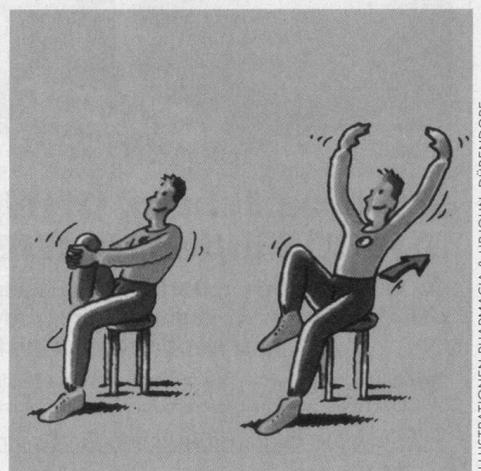
Richtiges Sitzen

Sie dient der Druckentlastung des Beckenbodens und der Wirbelsäule.



Training mit dem Übungsball

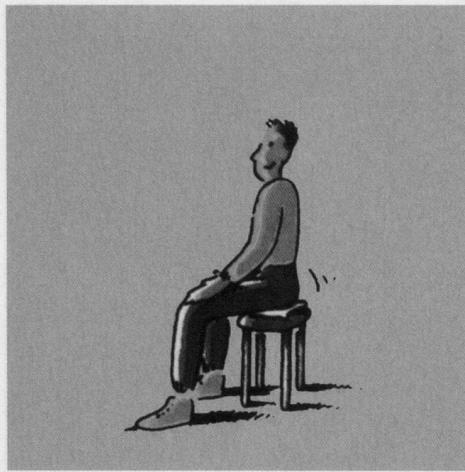
Die Übung soll dazu beitragen, Ihre innere und äussere Beckenmuskulatur zu stärken.



Bauchmuskelarbeit im Sitzen

Die Übung dient der Kräftigung der Bauchmuskulatur, und auch der Beckenboden wird stimuliert.

ILLUSTRATIONEN PHARMACIA & UP JOHN, DÜBENDORF



**Ansteigende
Wellenbewegung
in der Beckenboden-
muskulatur**
Zu empfehlen besonders
bei Wind- und Stuhl-
inkontinenz.



Heben im Alltag
Die Übung soll Sie
dafür sensibilisieren, die
richtige Stellung beim
Heben einzunehmen.

Nützliche Adressen für Beckenboden- training für Männer:

Jacqueline Mustafic
Physiotherapie
Albisriederstrasse 19
8003 Zürich
Telefon 01/493 06 02

Universitätsspital Zürich
Rämistrasse 100
8091 Zürich
Telefon 01/255 11 11

Stadtspital Triemli
Birmensdorferstrasse 497
8063 Zürich
Telefon 01/466 11 11

Beurteilung ihres Erfolges lässt sich erst nach
etwa einem Jahr beurteilen. Das Erlernen einer
Beckenbodengymnastik beginnt meist im Rah-
men einer Anschlussheilbehandlung oder Reha-

bilitation, welche hoffentlich viele Patienten
nach einer Prostataentfernung antreten.

Eine weitere Therapiemöglichkeit der Stress-
inkontinenz ist die Elektrostimulation. Mit dieser
Methode erfolgt über eine Sonde, die in den
After eingeführt wird, die elektrische Stimula-
tion eines Nervs, was die Aktivierung der
Beckenbodenmuskulatur zur Folge hat. Auch
durch diese Methode werden der Beckenboden
sowie dessen mentale Wahrnehmung trainiert.
Letztlich ist das Auftreten eines Übergewichtes
zu vermeiden. Durch dieses würde wegen eines
erhöhten Druckes auf den Beckenboden eine
Stressinkontinenz noch verstärkt.

Sollten alle Therapieformen versagen, besteht
die Möglichkeit der operativen Implantation
eines künstlichen Schliessmuskels. Von diesem
Operationsverfahren würde jedoch frühestens
ein Jahr nach Erfolglosigkeit der anderen ge-
nannten Massnahmen Gebrauch gemacht.

* Privatdozent Dr. med. R. A. Bürger ist Chefarzt
Urologie am Sankt Katharinen Krankenhaus in
Frankfurt am Main

CONTINA® bei WÄSCHE *bei Blasenschwäche*

Sicherheit für viele Stunden!



Damen Gr. 36–58
Mädchen Gr. 104–164

Herren Gr. 46–62
Knaben Gr. 104–164

Sicherer Schutz OHNE Einlage, OHNE Binden, OHNE Windeln

Sie waschen Ihre CONTINA-Sicherheits-Unterhose
beliebig oft im Kochgang. Besser, hygienischer und
sparsamer geht es nicht!

Sparen Sie pro Jahr über Fr. 1'000.– an Einlagen, Windelhosen und ähnlichem.
CONTINA-Sicherheits-Unterhosen machen sich in kurzer Zeit bezahlt.

Fordern Sie den ausführlichen Gratis-Prospekt C 415 an!

WellSana
VERSAND GmbH

071/335 09 90

Postfach 57 9053 Teufen Fax 071/335 09 98
NEU auch im Internet: www.wellsana.ch