

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 63 (1985)  
**Heft:** 3

## Werbung

### 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:** 17.02.2026

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

# Mein Weg aus dem Abseits

Ich schreibe diesen Erlebnisbericht für alle, die keine Kontrolle mehr über ihre Blase oder Darm haben – für inkontinente Menschen. Ich bin selbst inkontinent. Und alle, die dieses Leiden mit mir teilen, wissen, was es bedeutet. Ich habe den Mut am Leben verloren, wage mich kaum mehr unter Menschen, ganz zu schweigen von den Folgeerscheinungen und Krankheiten der Haut im Intimbereich. Mein Leben ist kein normales Leben mehr, ich gehe nicht mehr unter Menschen. Ja, im wahrsten Sinne des Wortes, ich stehe im Abseits. Dieses ist wahr gewesen bis vor zwei Jahren.

Seitdem hat sich mein Leben grundlegend geändert. Ich bin aus diesem Abseits zurückgekehrt zu einem fast normalen Leben eines 25jährigen. Ich habe ATTENDS Einmal-Slips kennengelernt. Diese werden wie Unterwäsche getragen, sind für andere nicht sichtbar, halten den Urin fern von der Haut, und meine Hautkrankheiten sind total zurückgegangen. Ich lebe wieder unter Menschen. Hier mein Bericht im einzelnen:

Geboren wurde ich mit einer Spaltbildung in der Wirbelsäule des Kreuzbeines (Spina Bifida), die nach der Geburt operativ verschlossen wurde. Durch spezielles Training und geeignete physikalische und ergotherapeutische Maßnahmen kann ich heute zwar meinen Darm kontrollieren, und die nach der Operation aufgetretene Gefüls- und Bewegungslosigkeit ab Höhe der Operationsnarbe konnte stetig abgeschwächt werden. Bis heute allerdings ist meine Unterschenkelmuskulatur nicht funktionsfähig, und ich kann meine Blase nicht direkt kontrollieren. Ich bin also nicht nur weitgehend rollstuhlabhängig, sondern auch inkontinent.

Letzteres hatte für meine physische und psychische Verfassung schwerste Folgen. Durch die Anwendung von Windeln oder gewöhnlichen Einlagen, die ja niemals vollkommen hygienisch waren und den Urin nur aufnahmen, wenn sie nicht zusammengedrückt wurden, war mein ganzer Unterkörper ständig wund und entzündet.

Diese permanente Entzündung des Körpers zog weitere Folgen nach sich. Ich verlor das Gefühl in den Hautpartien, die ständig dem Urin ausgesetzt waren und bekam mit 16 Jahren eine schwere Funktionsstörung der Nieren, die von ständigen Koliken begleitet war.

Die psychischen Folgen waren bei mir, wie wohl bei den meisten Behinderten, das größere Problem. Da war die vollständige Abhängigkeit von Hilfspersonen; denn das Waschen der Windeln war für mich unmöglich, das Anlegen sehr schwierig. Ich konnte niemals damit rechnen, selbständig zu werden. Dies hätte nach dem Ableben meiner Eltern wohl die Einweisung in ein Pflegeheim zur Folge gehabt. Diese Tatsache war mir zwar jederzeit bewußt, ich versuchte sie jedoch so gut es ging zu verdrängen.

Viel schlimmer schlügen sich mir die anderen

Unzulänglichkeiten und Probleme aufs Gemüt. Die Einlagen mußten, um für eine gewisse Zeit „Sicherheit“ vor dem Durchnässen zu geben, unverhältnismäßig dick angelegt werden, was natürlich nach außen hin auffiel. Die Windelhosen aus Gummi oder Plastik, die ich noch zur Sicherheit über die Windeln anzog, machten bei jeder Bewegung laute Geräusche. Trotz aller Vorsicht passierte es jedoch fast täglich, daß die Windeln durchnäßten, was eine hohe Geruchsentwicklung bedeutete, die ich Dritten kaum erklären konnte. Ich konnte die mir peinlichen Fragen der Klassenkameraden oder anderer Kinder und Jugendlicher nur mit sehr „wackeligen“ Ausreden abbiegen oder beantworten.

Es war mir unmöglich, längere Zeit von zuhause fernzubleiben. Durch das ständige Gefühl, nicht „sauber“ zu sein, wagte ich nicht, mich mit einem Mädchen einzulassen. Ich hatte Angst vor ihrer Reaktion, wenn sie erfahren würde, an welcher Krankheit ich leide und was das für eine Partnerschaft bedeutet. Aus diesem Gefühl heraus entstand eine grundlegende Angst vor Partnerschaft und Sexualität. Aufgrund meiner Nierenfunktionsstörung wußte ich, daß ich nur noch wenige Lebensjahre vor mir hatte.

Dieses veranlaßte mich, mir Anerkennung andererseits zu verschaffen, z.B. trank ich übermäßig viel, wodurch sich mein psychischer Zustand natürlich weiter rapide verschlechterte. Aber ich hatte ja kaum noch etwas zu verlieren. Vor nunmehr drei Jahren begann – von mir zunächst eher abgelehnt – die Wende.

Die ökumenische Zentralstation in Schwalbach trat an mich heran und bat mich, bei einem 4wöchigen Gebrauchstest eines neuen Produktes für Harn- und Stuhlinkontinenz mitzuwirken. Ich wehrte mich zunächst dagegen. Denn ich hatte bisher mit anderen Produkten wie Windeln und Krankenunterlagen noch schlechtere Erfahrungen als mit den von mir verwendeten Produkten gemacht. Meine anfängliche Skepsis schlug im Laufe des Tests jedoch in Begeisterung um, und ich empfehle daher allen, die diesen Bericht lesen, ähnlich wie ich vorgehen, und sich selbst von den Möglichkeiten, die dieses neue Produkt allen Inkontinenten bietet, zu überzeugen.

Bei dem von mir getesteten Produkt handelt es sich um einen saugstarken Einmal-Slip, der mittlerweile unter dem Markennamen ATTENDS in Apotheken, Drogerien und Sanitätshäusern erhältlich ist. Ich begann den Versuch mit ATTENDS an einem Wochenende, um mit dem Produkt vertraut zu werden. Ich schrieb mir auf, wie lange ich einen ATTENDS-Slip tragen konnte und stellte einen Plan auf, wann ich die ATTENDS wechseln mußte. Dieses erleichterte mir die Umstellung von meinem alten Mittel auf ATTENDS.

Bereits an diesem ersten Wochenende stellte ich fest, daß die neuen Einmal-Slips wesentlich mehr Urin faßten und damit erheblich länger „durchhielten“ als

# - trotz Inkontinenz.

meine Produkte. Während der nun folgenden Wochen machte ich folgende, für meine Zukunft sehr entscheidende Erfahrungen:

ATTENDS erhöhten meine Mobilität. Da sie gut passen, stören sie weder beim Sitzen noch beim Laufen und verursachen keinerlei peinliche Geräusche.

Am wichtigsten jedoch war, ich mußte nicht wie früher alle drei Stunden nach Hause, um die Einlagen zu erneuern, sondern konnte die ATTENDS selbst schnell und unkompliziert auf der Toilette wechseln.

Mit der Zeit kam ich immer besser mit ATTENDS zurecht. Ich entwickelte ein Gespür dafür, wann es Zeit war, ATTENDS zu wechseln. Ich wurde ständig selbständiger, fuhr sogar zum ersten Mal in meinem Leben allein mit meinem Auto in einen Wochenendurlaub und bekam immer mehr Selbstvertrauen.

Zu meinem Erstaunen bemerkte ich in der vierten Woche eine gesundheitliche Besserung bei mir. Die wunden Hautrötungen verschwanden, die Schmerzen an Nieren und Blase ließen nach. Ich fühlte mich fast wie neu geboren. Der Test hat mich völlig von ATTENDS überzeugt! Je nachdem wieviel Flüssigkeit ich zu mir nehme, verbrauche ich täglich 4-6 ATTENDS. Morgens packe ich die Menge, die ich benötige, in eine Tasche, die am Rollstuhl befestigt ist. Durchschnittlich alle 4 Stunden wechsle ich die ATTENDS auf der Toilette.

Die von mir in der Tasche immer mitgeführten 3 ATTENDS-Slips reichen also für 8-12 Stunden.

Verschmutzte ATTENDS gebe ich in eine verschließbare Plastiktüte und werfe sie zuhause in einen Müllcontainer. Nachts brauche ich meist nur eine ATTENDS. Habe ich am Vortag einmal mehr Flüssigkeit zu mir genommen als gewöhnlich, stehe ich nachts noch einmal zum ATTENDS-Wechsel auf. Mittlerweile dauert so ein Wechsel kaum länger als 1 Minute. Fahre ich einmal für längere Zeit weg, so multipliziere ich einfach die Anzahl der Tage mit 6 und weiß somit in etwa, wieviele ATTENDS ich für diese Zeit einpacken muß. Ein Tagesbedarf ATTENDS liegt zur Sicherheit immer als „Reserve“ in meinem Auto.

Meine Umwelt bemerkt nicht mehr, daß ich inkontinent bin. Die ATTENDS tragen nicht auf und absorbieren den Harn-Geruch vollständig. Mein Befinden hat sich seit der regelmäßigen Anwendung von ATTENDS physisch wie psychisch enorm verbessert. Keine wunde Haut mehr, praktisch keine Entzündungen mehr im Genitalbereich und daraus resultierend keine Nieren- oder Blasenkoliken mehr. Auch das Gefühl in den vorher tauben Hautpartien am Gesäß und im Genitalbereich verbessert sich langsam aber stetig.

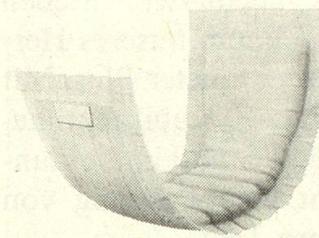
Psychisch gaben mir die ATTENDS ein nie gekanntes Gefühl von Selbständigkeit, Unabhängigkeit

und Sicherheit. So habe ich mittlerweile meine eigene Wohnung, da ich ja nicht mehr unbedingt auf die Versorgung durch Dritte angewiesen bin und habe sogar angefangen zu studieren. Auch mein Verhältnis zum anderen Geschlecht hat sich wesentlich verbessert, denn die frühere Angst, sofort als inkontinent „erkannt“ zu werden, habe ich weitgehend abgebaut.

H. Austel

## ATTENDS saugstarke Einmal-Slips und Einmal-Einlagen. Für Erwachsene und Jugendliche.

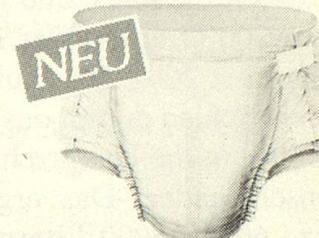
Einmal-Einlagen für leichte und mittlere Inkontinenz\*



Der einzigartige ATTENDS Rücknässeschutz hilft, daß Haut und Kleidung trockener bleiben. So trocken, daß ATTENDS sogar hilft, die Haut vor Erkrankungen zu schützen.

\*medizinischer Ausdruck  
für Blasenschwäche oder Verlust  
der Blasen- oder Darmkontrolle.

Einmal-Slips für mittelschwere und schwere Inkontinenz\*



Mit körpereigener Paßform – bewirkt hohen Auslaufschutz und ermöglicht angenehmes, unauffälliges Tragen – wie normale Unterwäsche. Wiederverschließbare Klebeänder: kein Problem bei falschem Anlegen, nicht benutzte Slips sind wiederwendbar.

 Attends

Nimmt die Nässe, gibt Mut zum Dabeisein.

### FÜR WEITERE INFORMATIONEN

Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, Ihrer Krankenschwester oder lassen Sie sich im Fachhandel beraten. ATTENDS ist in allen Apotheken, Drogerien oder Sanitätsfachgeschäften erhältlich.

Oder rufen Sie kurz an, wir rufen zurück: Tel. 01/3115305

Oder schreiben Sie uns:

ATTENDS Beratung

Lamprecht AG - Postfach - 8050 Zürich

Oder senden Sie gleich den nachstehenden Coupon

### TESTCOUPON

Senden Sie mir bitte diskret Informationen und das angekreuzte Probierpaket.

1 Probierpaket ATTENDS Einmal-Einlagen (20 Stk. Fr. 18.-)

1 Probierpaket ATTENDS Einmal-Slips (18 Stk. Fr. 36.-). Für die richtige Größe Hüft- und Bauchumfang messen. Beim Ankreuzen entscheidet das größere Maß.

Small - S  
50-80 cm

Medium - M  
70-110 cm

Large - L  
100-140

Gewünschte Zahlungsweise:

Scheck anbei       gegen Rechnung

Preise zuzügl. Fr. 3.- Versandkostenanteil. Das Probierangebot ist auf ein Paket pro Haushalt begrenzt.

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Bitte ausschneiden und einsenden an:  
ATTENDS-Probierpaket-Versand, Geltenwielenstr. 8a, 9001 St. Gallen