

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 6

## **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**

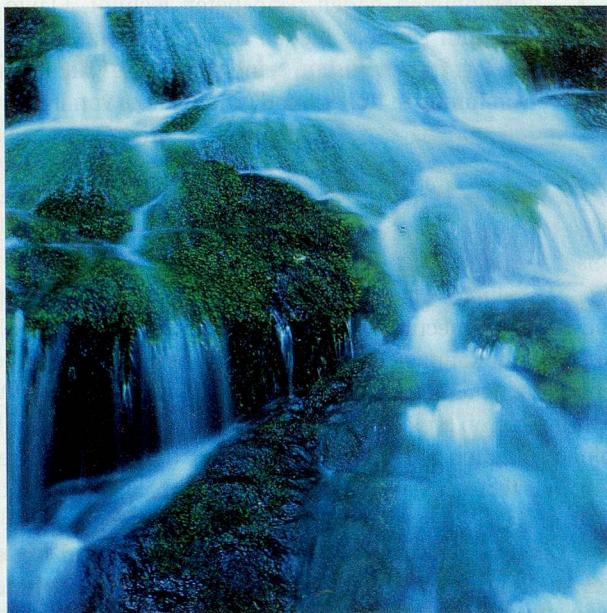
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 01.02.2026

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

## Zurück ins Leben statt Isolation zu Hause: Es gibt viele Möglichkeiten, mit Inkontinenz umzugehen.

*Von ungewolltem Harnabgang sind in der Schweiz rund 400'000 Menschen betroffen. Dennoch ist dieses Thema meist tabu. Die Betroffenen ziehen sich zurück und versuchen, ihre Probleme zu verstecken. Unnötigerweise – denn mit frühzeitiger, konsequenter Behandlung kann Inkontinenz oft geheilt und in jedem Fall deutlich gelindert werden.*



Was unser Körper alles leistet, merken wir erst, wenn etwas nicht mehr so ganz klappt. So hat unser Hirn normalerweise den Harndrang und das damit verbundene willentliche Ablassen von Wasser bestens unter Kontrolle. Nun kann es aber vorkommen, dass die Beckenbodenmuskeln nicht mehr straff genug sind. Das Resultat ist unfreiwilliger Harnabgang oder Inkontinenz. Die Gründe dafür sind vielfältiger Natur: häufige Schwangerschaften, Übergewicht oder chronische Blasenentzündungen bei Frauen, bei Männern Prostataprobleme.

### Keine Schande

Manchmal kommt es schleichend, manchmal plötzlich: Man muss öfter als üblich auf die Toilette, oder beim Lachen, Husten oder Heben eines schweren Gegenstandes spürt man «es». Inkontinenz ist bei Frauen häufiger und setzt nicht immer, aber eher im

höheren Alter ein. Es lohnt sich, schon beim ersten Verdacht einen Arzt aufzusuchen. Dieser kann herausfinden, welches Inkontinenzproblem besteht, und dann die optimale Behandlungsmethode bestimmen. Am häufigsten sind Stressinkontinenz (bei körperlicher Belastung, Lachen, Husten, Niesen usw.), Dranginkontinenz (unkontrollierter, plötzlicher Harndrang), Überlaufinkontinenz (Problem beim kompletten Leeren der Blase) und Reflexinkontinenz (unkontrollierbare, völlige Entleerung) oder auch Mischformen.

### Das Leben geniessen

Wer sich helfen lässt, statt sich verschämt zurückzuziehen, kann sein Leben weiterhin nach Lust und Laune gestalten. Neben einer gezielten Therapie, etwa mit Beckenboden- und Blasentraining, können schon kleinere Umstellungen der Lebensgewohnheiten und der Ernährung hilfreich sein.

Zusätzlich wird die Wahl der richtigen, speziell für Inkontinenz entwickelten Hygieneprodukte von Anfang an die Lebensqualität positiv beeinflussen und dafür sorgen, dass Betroffene selbstständig und aktiv bleiben und so ihr Leben geniessen können.

### Mehr Sicherheit, mehr Lebensqualität.



Eine breite Palette von hilfreichen Produkten für zu Hause und unterwegs bietet Secure. Alle Secure-Produkte wurden von Fachleuten für verschiedene Inkontinenzgrade entwickelt. Das Secure-Sortiment umfasst Artikel für Männer und Frauen, von «ultralight» bis «extra», und zusätzlich praktische Ergänzungsprodukte. Secure-Hygieneartikel gibt es in der Migros.