

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 4

Artikel: Hilfe für schwache Blasen
Autor: Kuhn, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723618>

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: 12.01.2026

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

Hilfe für schwache Blasen

Die vielen Telefonanfragen zeigten es: Inkontinenz ist ein Problem. Karin Kuhn von der Schweiz. Gesellschaft für Blasenschwäche hat die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema gesammelt.

Werden die verschiedenen Formen von Blasenschwäche alle gleich behandelt?
Nein. Bei den verschiedenen Formen von Blasenschwäche kommen unterschiedliche Therapiekonzepte zum Zuge. Bei der so genannten Dranginkontinenz wird eine andere Behandlung durchgeführt als bei der Stressinkontinenz. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich bei einer Ärztin oder einem Arzt untersuchen zu lassen, damit die richtige Diagnose gestellt und eine optimale Behandlung eingeleitet werden kann.

Wenn ich Gymnastik mache, beim Husten, Niesen, Lachen oder wenn ich beim

Wandern abwärts laufe, verliere ich kleine Mengen von Urin. Welche Form von Blasenschwäche ist das?

Die von Ihnen genannten Symptome weisen auf eine Stressinkontinenz hin. Wenn die Beckenbodenmuskulatur und die Schliessmuskeln der Harnröhre beispielsweise durch Schwangerschaften, Geburten oder durch schwere Arbeit geschwächt sind, kann eine Stressinkontinenz auftreten. Plötzlicher Druck der Bauchmuskulatur auf die Harnblase bei körperlicher Anstrengung, beim Husten, Niesen oder Lachen führt in solchen Fällen zu einem spontanen Verlust kleiner Urinmengen.

Wie wird Stressinkontinenz behandelt?

Bei der leichteren Form der Stressinkontinenz werden mit einem Beckenbodentraining gute Erfolge erzielt. Man kann die Übungen unter fachlicher Anleitung, zum Beispiel in der Physiotherapie, lernen. Es kann aber auch mit Kugeln oder Konen trainiert werden. Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz eines Pessars, das erstmals vom Arzt eingelegt und dann je nach Bedarf von der Patientin selbst eingeführt wird. Bei schweren Formen der Stressinkontinenz hilft häufig nur ein operativer Eingriff.

Ich muss bis zu zwanzigmal pro Tag auf die Toilette und leide unter starkem Harndrang. Was kann ich dagegen tun?

Häufige Toilettenbesuche, ein starker, unkontrollierter Harndrang und unwillkürlicher spontaner Urinverlust sind die klassischen Symptome der hyperaktiven Blase, auch Drang- oder Urge-Inkontinenz genannt. Dafür gibt es als Behandlungsmöglichkeit das so genannte Trink- und Blasentraining. Hier lernt man, bei

INSERTAT



GARAVENTA LIFTECH



Gewinnen Sie Unabhängigkeit!

■ Treppenlifte

■ Senkrechtaufzüge

■ Hebebühnen

■ im Haus

■ im Freien

Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst!

GARAVENTA LIFTECH AG

Alte Zugerstrasse 15
CH-6403 Küssnacht

Tel. 041 854 78 80
Fax 041 854 78 20
Sion 027 203 38 00

liftech@garaventa.com
www.liftech.ch

Gratis-Kontakt-Telefon:
0800 80 40 50

Losone 091 791 85 13

☐ Senden Sie mir Unterlagen

☐ Stuhllifte ☐ Plattformlifte ☐ Senkrechtaufzüge

☐ Rufen Sie mich an

Name / Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Zeitspice 4.2004

30.01

Bergferien in Serfaus

Serfaus ist etwas ganz Besonderes, denn im Ort mit den meisten Sonnenstunden Österreichs scheint die Sonne länger als anderswo. Und es hat noch andere Eigenschaften, die man sonst nicht so leicht findet.
Die Ruhe: Es gibt keinerlei Durchgangsverkehr.
Die Lage: Dreiländereck Österreich-Italien-Schweiz, im oberen Inntal. Urlaub, Sonne, Sport und Erholung auf dem Serfauser Sonnenplateau, wohl eine der schönsten Gegenden Tirols. 1420 m ü. M.



Reiseroute:
Zug-Walenseestrasse-Feldkirch-Arlberg-Landeck-Serfaus

Reisedatum und Preis:
19. bis 26. Juni 2004, 19. Juni bis 3. Juli 2004,
26. Juni bis 3. Juli 2004
8 Tage, Fr. 745.-, Fr. 50.- Zuschlag für EZ

Unsere Leistungen:

- Hin- und Rückreise mit komfortablem Reisedar
- Halbpension in ****Sterne-Hotel mit Hallenbad
- 300 m² Wellnessbereich

Reisedokumente:
Alle Reisteteilnehmer benötigen einen **Pass** (weniger als 5 Jahre abgelaufen) oder eine **gültige Identitätskarte**.

Fremdwährung:
Für die Getränke, die nicht inbegriffenen Mahlzeiten und Ihre persönlichen Ausgaben empfehlen wir Ihnen, sich vor Antritt der Reise mit **Euro** einzudecken.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt in Serfaus!
Verlangen Sie unser Jahresprogramm!
Für allfällige Auskünfte wenden Sie sich bitte an:



Zugerland Reisen AG

General-Guisan-Strasse, Postfach 4864, 6304 Zug
Telefon 041 728 58 68, Telefax 041 728 59 18
www.zugerland-reisen.ch, reisen@zvb.ch



Drangbeschwerden den Gang auf die Toilette hinauszuzögern. In der ersten Trainingswoche gelingt das vielleicht eine Minute lang. Wenn das klappt, kann man in der zweiten Woche auf zwei Minuten steigern und so weiter.

Wichtig ist auch der zweite Schritt, das richtige Trinken. Bevorzugt werden sollten Kräutertees, Wasser und Preiselbeersaft. Diese Getränke enthalten wenig blasenreizende Substanzen.

Wenn möglich sollten Kaffee und Alkohol gemieden werden. Auch kohlenensäurehaltige Getränke und Fruchtsäfte können die Blasenbeschwerden durch ihren Säuregehalt verschlimmern. Wichtig ist auch, dass man die Trinkmenge anpasst und etwa zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nimmt.

Zusätzlich wird Ihnen Ihr Arzt in einem solchen Fall je nach Bedarf blasenentspannende Medikamente und lokale Hormone verschreiben. ■



BILD: ZVG

Karin Kuhn: «Es ist wichtig, sich bei Inkontinenz ärztlich untersuchen zu lassen, damit die richtige Therapie gewählt werden kann.»

INSERAT

Sport

Empfang

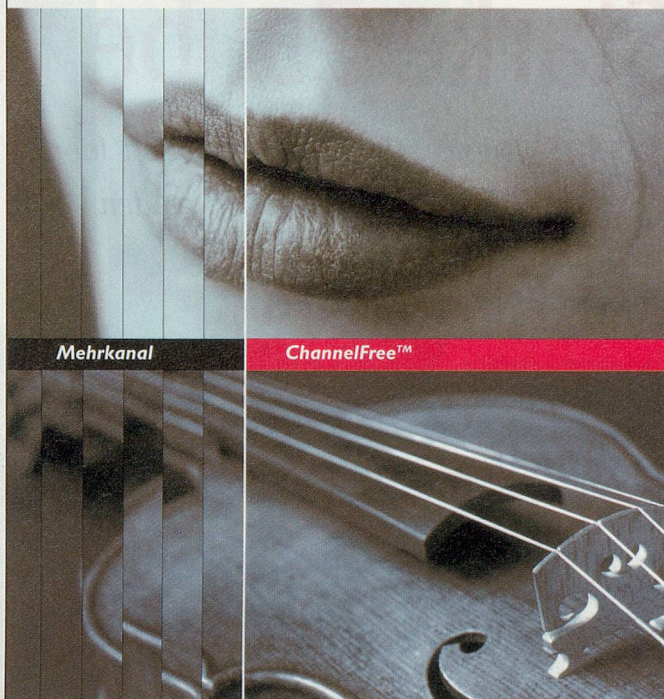
Entspannung

Geniessen Sie unsere Pauschalangebote
"SLEEP AND SKI" CHF 951.- (€ 610.-)
7 Nächte mit Halbpension und 7 Tage skipass
Pauschalangebot ab 4 Tage !

HÔTEL BEAU-SITE
CRANS-MONTANA

T. +41 27 481 33 12 • F. +41 27 481 43 84
www.beau-site-crans.com • beau-site@bluewin.ch

Die Revolution: Das erste digitale ChannelFree™ HörSystem.



symbio^{xt}
 Sie werden verstehen

Ein technologischer Durchbruch zur Weltspitze!

Die Schweizer HörSystem Herstellerin Bernafon hat den weltweit ersten und einzigen digitalen Klangcomputer ohne Einschränkung durch Kanäle und Frequenzbänder entwickelt.

Herkömmliche Mehrkanal-HörSysteme zerlegen die Sprache in ihre Anteile, was die natürliche Struktur der Sprache verändern kann.

Mit ChannelFree™ wird die Sprache als Ganzes übertragen und ihre natürliche Struktur bleibt erhalten.

Das Resultat:

- eine natürliche, homogene Klangwelt ohne Lücken, Überschneidungen und Verzerrungen
- natürliche Wahrnehmung der eigenen Stimme
- Eliminierung störender Pfeifgeräusche
- beste Sprachverständlichkeit in Lärm
- hohe Kommunikationsqualität beim Telefonieren
- benutzergerechte Anpassung

Testen Sie das ChannelFree™-Erlebnis jetzt bei Ihrem Hörgeräte-Akustiker.



Ja, ich will verstehen.

- ☐ Senden Sie mir bitte kostenlose Informationen
- ☐ Bitte senden Sie mir eine Liste der Hörakustikgeschäfte aus meiner Region

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Coupon einsenden an:

bernafon®
 Innovative Hearing Solutions

Bernafon AG
 Morgenstrasse 131
 3018 Bern
 Telefon 031 998 15 15
 Fax 031 998 15 90
 E-mail info.schweiz@bernafon.ch
www.bernafon.com

ZL 04/04