

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Inkontinenz ist kein Schicksal  
**Autor:** Grimm, Katharina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722788>

#### 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:** 06.02.2026

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

# Inkontinenz ist kein Schicksal

*Ungewollter Harnabgang ist keine gewöhnliche Alterserscheinung, sondern eine Krankheit. Die Chancen für eine Heilung oder Besserung von Inkontinenz sind heutzutage aber gut.*

**VON DR. MED. KATHARINA GRIMM**

**B**is vor zwei Jahren führte Amelie Kramer ein ganz normales Leben – bis «es» passierte: Sie war im Theater, als sie das «Wasser» einfach nicht mehr halten konnte. Allein die Erinnerung daran verursacht ihr bis heute Höllenqualen. Das zweite Mal geschah es in der Warteschlange auf der Post. Doch dies sollte das letzte Mal gewesen sein, hatte sich die 68-Jährige damals geschworen.

Von diesem Tag an überliess Amelie Kramer nichts mehr dem Zufall. Ihr ganzes Handeln richtete sie darauf aus, nie wieder die Peinlichkeit und Demütigung des so genannten Einnässens in der Öffentlichkeit erleben zu müssen. Sie traf sich nicht mehr mit ihren Freundinnen, brach den Kontakt zur Theatergruppe ab, schwänzte das Turnen. Und wenn sie das Haus verliess, dann wählte sie immer Wege, die an öffentlich zugänglichen Toiletten vorbeiführten. Am liebsten jedoch blieb sie in ihren sicheren vier Wänden.

Heute besucht sie nicht einmal mehr ihre Tochter, obwohl diese nur eine Zugstunde entfernt wohnt. Zu peinlich ist ihr im vollen Abteil der ständige Gang zur Toilette. Die Tochter weiss nichts vom Leid ihrer Mutter – «alt und wunderlich sei sie halt geworden», glaubt sie. Auch ihrem Hausarzt erzählt die 68-Jährige bei den monatlichen Blutdruckkontrollen nichts – teils aus Scham und teils aus Überzeugung, dass es keine Hilfe gebe.

Wie Amelie Kramer leiden in der Schweiz mindestens 400'000 Menschen unter unkontrolliertem Harnverlust; die Dunkelziffer ist hoch. «Inkontinenz ist eine Krankheit wie andere auch, aber leider schämen sich viele Menschen, die davon betroffen sind, so sehr, dass sie nicht einmal mit ihrem Hausarzt darüber sprechen», sagt Dr. med. Christina Mitra-

**Dr. med. Christina Mitra:**  
«Inkontinenz ist eine Krankheit wie jede andere auch.»



che, Oberärztin und Leiterin der Inkontinenz-Sprechstunde am Felix-Platter-Spital in Basel. «Der Preis, den Menschen wie Frau Kramer dafür zahlen, ist hoch. Vereinsamung, Isolation und Verzweiflung bis zur Depression sind oft die Folgen.» Dabei kann heute jede der verschiedenen Ursachen von Inkontinenz so gut behandelt werden, dass ein aktives und erfülltes Leben trotzdem möglich ist.

## **Wenn der Alltag zur Qual wird**

Amelie Kramer leidet unter einer Dranginkontinenz als Folge einer «hyperaktiven» Blase. Anders als bei der Stressinkontinenz (Zeitlupe September 2002)

ist hierbei nicht die Funktion des Schliessmuskels, sondern die der Wandmuskulatur der Blase gestört: Diese spannt sich unwillkürlich und unvermittelt immer wieder an. Dieses Zusammenziehen wird als unangenehmer, zwingender Harndrang empfunden. Übersteigt der dadurch erzeugte Innendruck den Druck des Schliessmuskels, geht Urin ab. «Für die Betroffenen kann der Alltag durch diese Krankheit zur Qual werden», erklärt die Spezialistin. «Manche müssen bis zu zwanzigmal am Tag zur Toilette, viele sind auf Windeln angewiesen. Im schlimmsten Fall ziehen sich die derart Geplagten völlig zurück und meiden kulturelle und sportliche Aktivitäten genauso wie Reisen.» Zudem stört häufiger nächtlicher Harndrang den Schlaf, was die Lebensqualität weiter mindert.

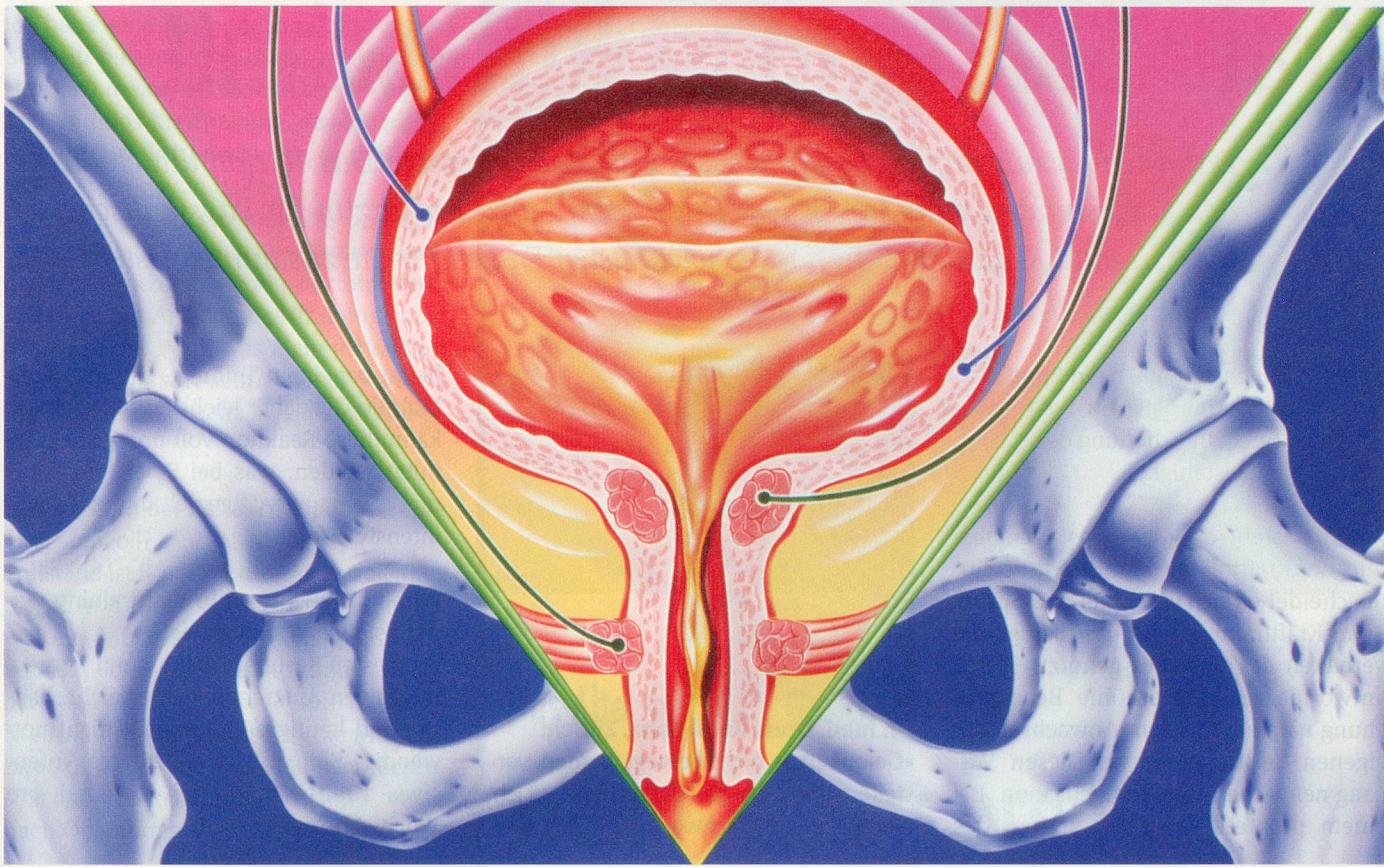
Häufig ist die hyperaktive Blase «idiopathisch», das heisst ohne fassbare Ursache. Sie kann aber auch auf frühere Krankheiten oder Operationen, Medikamente, neurologische Erkrankungen, Diabetes oder Entzündungen zurückzuführen sein. Im Alter von über 60 Jahren kommen zudem besonders oft Mischformen von Drang- und Stressinkontinenz vor. «Deshalb braucht es eine sorgfältige Befragung und Untersuchung, um die

## **HABEN SIE FRAGEN?**

Speziell für Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantwortet Karin Kuhn von der Schweizerischen Gesellschaft für Blasenschwäche all Ihre ganz persönlichen Fragen zu den verschiedenen Formen von Inkontinenz und sagt Ihnen, was helfen könnte.

### **Zeitlupe-Fragestunden:**

Montag, 1. März, 9 bis 11 Uhr  
Dienstag, 2. März, 14 bis 16 Uhr  
Telefon: 01 994 74 30



BILDER: KEYSTONE, DEREK LIWAN PO

**Blasenschwäche:** Ist die Wandmuskulatur der Blase gestört, kommt es zu einem unangenehmen, zwingenden Harndrang.

Therapie wirklich individuell auf den Patienten zuschneiden zu können», betont Dr. med. Mitrache. «Nur dann führt sie auch zum Erfolg.»

#### Der Arzt kann helfen

Neben Blasen- und Beckenbodentraining sowie Elektrotherapie kommen bei der hyperaktiven Blase so genannte anticholinerge Medikamente zum Einsatz, die den Druck in der Blase mindern und dadurch den Harndrang abschwächen und

seltener machen. Eine Operation müsste die 68-jährige Amelie Kramer kaum fürchten: «Wir können 85 Prozent der Beschwerden allein mit konservativen, das heißt nicht-operativen Methoden innerhalb von drei bis vier Monaten heilen oder zumindest entscheidend bessern», erklärt die Spezialistin und betont: «Ich möchte allen Menschen, die wie Frau Kramer im Stillen leiden, Mut machen, sich einem Arzt anzuvertrauen. Er kann Ihnen helfen!» ■

#### HILFE FÜR BETROFFENE

Wenden Sie sich bei Inkontinenz an Ihren Vertrauensarzt. Er kann Sie an eine der Spezialsprechstunden, die es an vielen Spitälern gibt, überweisen.

Hilfe finden Sie auch bei der Schweizerischen Gesellschaft für Blasenschwäche. (Anonyme) Beratung jeweils Mo, Di, Do 9–12 Uhr und 13–17 Uhr. Telefon 01 994 74 30.

Im Internet: [www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch)

**1 Halbtax = 2 Ganztags**

NEU: die Duo-Tageskarte.  
1x Halbtax + 94 Franken = freie Fahrt für zwei.  
0848 841 148  
[www.verkehrsclub.ch](http://www.verkehrsclub.ch)

VCS

## Wir suchen Personen,



die an Alternativmedizin und naturheilkundlichen Behandlungen interessiert sind und zur Vermeidung von Befindlichkeitsstörungen bzw. zur Linderung altersbedingter Leiden ein BIO-Magnetfeld-Therapiegerät mit Spulenmatte und Intensivapplikator gratis testen wollen.

Beratungsstelle für Energiomedizin Schweiz  
Leitung: Peter Folghera, 3655 Sigriswil, Tel. 033 251 33 05

[www.energiomedizin.ch](http://www.energiomedizin.ch)