



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

GAZette

Eine starke Blase – auch im Alter

Nr. 3 / August 2024

Editorial

Grüezi metenand

*«Bitte nicht Niesen oder Husten.»
Im letzten Winter ist mir erstmals aufgefallen,
was es heisst, wenn die Blase offensichtlich
schwächelt. Darüber sprechen, nein, das
wollte ich selbstverständlich auch nicht!*



Blasenschwäche ist keine Seltenheit und dennoch ein Tabu. Bereits 25 Prozent aller Frauen zwischen 25 und 35 Jahren leiden an einer Störung der Blasenfunktion. Die Ursache des unfreiwilligen Verlustes von Harn, bedingt durch umgangssprachlich einer «schwachen Blase», ist allerdings oft nicht das Problem der «schwachen» Blase, sondern liegt nicht selten bei der Muskulatur, einem schwachen Beckenboden oder tritt auf bei hormonellen Veränderungen.

Symptome einer Blasenschwäche können in jedem Lebensalter auftreten. Bis zu 80 Prozent der Patienten können durch Übungen und ein spezielles Training des Beckenbodens von ihrem Leiden befreit werden. Haben Sie gewusst, Radfahren, Schwimmen oder Yoga entlastet die Blase und stärkt den Beckenboden.

*In diesem Sinne, nein es ist nicht peinlich, Urin zu verlieren.
Sie sind damit nicht allein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber
und schränken Sie sich nicht unnötig in Ihrer Lebensqualität ein.*

Herzlichst,
Simone Wigger

Gemeinderätin Risch
Vorsteherin Soziales/Gesundheit

Kennen Sie das auch?

Es passiert spontan, häufig beim Lachen, Husten, Niesen oder beim Heben von schweren Lasten, sprich bei körperlichen Belastungssituationen. Die Rede ist von ungewolltem Urinabgang, in der Fachsprache «Harninkontinenz» genannt oder besser bekannt als «Blasenschwäche». Eine Inkontinenz kann bei jungen und älteren Menschen auftreten. Ab dem 50. Lebensjahr steigt die Anzahl der Betroffenen jedoch stark an. Schätzungen zufolge verliert jede dritte Person über 65 Jahren gelegentlich unfreiwillig Urin. Frauen sind hierbei aufgrund der Anatomie und der dadurch schwächeren Beckenbodenmuskulatur dreimal häufiger davon betroffen als Männer.

Ursachen einer Inkontinenz

Die Ursachen für eine Blasenschwäche sind vielfältig. Bei Frauen ist das Leiden häufig auf Veränderungen im Körper durch Schwangerschaft, Geburt oder hormonelle Veränderungen zurückzuführen. Bei Männern lösen oft Prostata-Operationen eine Urininkontinenz aus. Aber auch andere Krankheiten wie instabiler Blasenmuskel, Harnwegsteine oder neurologische Erkrankungen (Parkinson, Alzheimer oder Schlaganfall) können als Ursache in Frage kommen. Zudem können Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Lungenerkrankungen und regelmässiges Heben von schweren Lasten eine Urininkontinenz begünstigen.

Tabu ansprechen lohnt sich

Ungewollt Urin zu verlieren ist peinlich für die meisten Betroffenen. Obwohl Inkontinenz weitverbreitet ist, gehört dieses Thema deshalb immer noch zu den grössten Tabuthemen unserer Gesellschaft. Viele Betroffene nehmen das Problem einfach hin und versuchen alleine damit zurechtzukommen, oder sie ziehen sich zurück und trauen sich kaum noch aus dem Haus. Dabei gibt es heute viele Mittel und Wege, die Inkontinenz in den Griff zu bekommen und damit wieder unbeschwert aktiv zu sein und am sozialen Leben teilzunehmen. Es lohnt sich also, eine Harninkontinenz aktiv anzugehen.

Was kann ich bei einer Blasenschwäche tun?

- **Beckenboden:** Trainieren Sie Ihren Beckenboden regelmässig und gezielt mit kurzen und einfachen Übungen.
- **Gesunde Ernährung:** Vermeiden Sie Verstopfung und Übergewicht.
- **Erhöhten Druck vermeiden:** Drehen Sie Ihren Oberkörper zum Husten, Niesen und Schnäuzen zur Seite.
- **Darüber reden:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihre Beschwerden.

Quellen: Internetseite Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche; Internetseite Pro Senectute Schweiz; Magazin «Gesundheit Berner Oberland» 2018.

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Donnerstag, 13. März 2025

14.00 – 16.00 Uhr

Dorfmattsaal Rotkreuz

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52

6300 Zug

www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 511 15 37

christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Risch/Rotkreuz



Unterstützt vom
Kanton Zug



Meierskappel

