

## Hilfsmittel

- Miktionstagebuch
- Pilates
- Joga
- Beckenbodenstärkende Sportarten  
( Schwimmen, Radfahren, Gymnastik, Wandern)

## Operative Therapie

- Vaginale, abdominale und laparoskopische Operationen bei Senkung und Vorfall der Genitalorgane
- Spannungsfreie Bänder
- Beckenbodenrekonstruktion mit Netzimplantaten.

**Unfreiwilliger Harnverlust ,  
stellt ein soziales und/oder  
hygienisches Problem dar und  
kann zu Isolation führen!**

**Kein Schamgefühl!**

Bei leichten Formen besonders  
gute Heilungschancen!



Dr. med. Angela Cacciatore-Hoffmann  
Fachärztin für Frauenheilkunde und  
Geburtshilfe, Tätigkeitsschwerpunkt  
Urogynäkologie

**Teildisziplin der Gynäkologie, die sich  
speziell mit Diagnostik und Therapie  
gynäkologisch- oder  
schwangerschaftsbedingter  
Erkrankungen der unteren Harnwege  
und des Beckenbodens befasst.**

**Jede 3. Frau in Deutschland leidet  
an Harninkontinenz und die  
Häufigkeit nimmt mit dem Alter  
zu.**



# Inkontinenzformen

## 1. Dranginkontinenz (Reizblase)

Urinverlust nach vorausgegangenem Drangempfinden bzw. ständiger Harndrang

## 2. Belastungsinkontinenz/ (Stressinkontinenz)

Urinverlust bei körperlicher Belastung (Husten und Niesen)

## 3. Mischinkontinenz

Mischbild aus Belastungs- und Dranginkontinenz

## 4. Neurogene Inkontinenz

Diese Form der Inkontinenz beruht auf einer neurologischen Grunderkrankung, die eine Fehlfunktion der normalen Blasenfunktion (Speicher- und Entleerungsphase) bewirkt.

### Ursachen:

- Geburten
- Alter
- Übergewicht
- chronischer Husten
- chronische Verstopfung
- Hormonmangel

### Auswirkungen

- Senkung der Blase
- Senkung der Gebärmutter
- Ausweitung der Vagina, Inkontinenz (Harn/Stuhl)

### Diagnostik

- Anamnese
- Gynäkologische Untersuchung
- Perinealsonographie
- Blasendruckmessung

### Therapie

- Beckenbodentraining
- Elektrostimulation
- Biofeedback
- Medikamente
- Verhaltenstherapie
- Pessare/Tampons

## Der wichtigste Schritt!

### Erkennen der Inkontinenz durch:

- Aktive Gesprächsführung
- Tabus brechen
- Scham und Verleugnung führen zu einer hohen Dunkelziffer der Inkontinenz

**Das Problem ist, dass das Vorhandensein der Inkontinenz als normal erscheint.**



### Wann soll ich Hilfe suchen?

- Bereits bei leichten Inkontinenzformen
- Bei Senkungsgefühl
- Nach Geburt
- Bei Auftreten von Harn-und/oder Stuhlinkontinenz