

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 8 (2000)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Meine persönliche Inkontinenz  
**Autor:** Peters, Uwe  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818343>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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

# Meine persönliche Inkontinenz

**Am 17. März 1999 wurde meine Prostata wegen Prostatakrebs entfernt. Der Schliessmuskel für unsere Blase liegt im oberen Teil der Prostata, das heisst, wenn die Prostata operativ entfernt wird, wird auch der Schliessmuskel entfernt. Zum Glück haben Männer um die obere Harnröhre einen zweiten Schliessmuskel, der nur bei erhöhtem Blasendruck durch Zusammendrücken der Oberschenkel aktiviert wird.**

\* Uwe Peters

Vier Tage vor der Entlassung aus der Klinik wird der Katheter entfernt. Dieser Katheter lässt die Naht zwischen Harnröhre und Blase heilen. Durch einen zweiten Ausgang im Blasen-schlauch kann man weiter in einen Beutel urinieren. Bis zur Entfernung aller Schläuche läuft der Urin in einen Beutel, der von Zeit zu Zeit geleert werden muss, dann folgt der Moment, in wel-

## Inkontinenz – ein heikles Thema

An der Prostata operierte Männer haben oft Mühe mit ihrer Situation. Inkontinenz ist aber auch ein heikles Thema in der Spitex. Sehr viele Spitex-Mitarbeiterinnen sind damit konfrontiert. Wie sprechen sie die Notwendigkeit des Tragens von Einlagen an? Wie gehen sie mit Fragen der Hygiene um? Mehr Sicherheit im Umgang mit solchen und vielen weiteren Fragen gewinnen Spitex-Mitarbeiterinnen in Weiterbildungskursen von Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Bildung. Siehe dazu auch das Kursangebot auf Seiten 42/43.

Edith Schlicht  
Abteilung Bildung  
Pro Senectute Kanton Zürich

chem der neue Schliessmuskel die Arbeit des entfernten Schliessmuskels übernehmen kann.

Ich wusste, dass ich inkontinent werde, wusste allerdings nicht, was das bedeutet. In der letzten Nacht um zwei Uhr im Krankenhaus, ich hatte wohl abends zuviel Flüssigkeit getrunken, habe ich mich, meinen Pyjama und mein Bett total volluriniert. Die Nachtschwester hatte kein Problem damit, aber ich. Ich fühlte mich total depressiv, da es für mich erschütternd war, dass ich in meinem Alter meine Blase nicht unter Kontrolle habe. Ich will nicht vergessen zu erwähnen, dass jeder Mann anders reagiert, sicherlich hängt es auch vom Chirurgen ab, ob und wie lange man inkontinent ist. Ich kenne Männer, die sind schon fast trocken aus dem Krankenhaus gekommen und andre, die nach einem Jahr immer noch nicht trocken sind. Im Schnitt dauert es etwa sechs Monate, bis man wieder kontinent ist.

## Langwieriger Heilungsprozess

Zu Hause habe ich dann noch mal ins Bett gepinkelt, bevor ich fünf Tage später in die Rehabilitation (Reha) gekommen bin. In der Reha bekam ich dann das sogenannte Beckenbodentraining einzeln oder in der Gruppe durch Krankengymnasten. Leider half das bei mir nicht viel, ich habe jedoch viele Männer erlebt, bei denen das Beckenbodentraining hervorragend gewirkt hat. Dann gibt es noch die Elektrostimulation, die ich drei Wochen lang probiert habe, die bei mir auch nicht angeschlagen hat. Weil mir die Inkontinenz-Behandlung nicht wirklich geholfen hat, habe ich fünf Wochen Reha erhalten, normal ist eine Dauer von drei Wochen.

Man kann das Gefühl, inkontinent zu sein, schlecht beschreiben. Ein Beispiel: Unsere Kantine befindet sich im Kellergeschoss. Von dort bin ich nach dem Essen die Treppe hinaufgestiegen – jedes Treppensteigen ist bei voller Blase eine extreme Belastung für den Schliessmuskel – ich merkte wie mein Muskel sich öffnete, um die Blase in die Windeleinlage zu entleeren. Diese war aber bereits voll und der Urin lief mir an den Beinen hinunter in die Schuhe, bis ich endlich



Das Beckenboden-training hilft gegen unkontrollierten Urinabgang beim Husten, Schneuzen und Laufen. Es kann bei den im Anhang erwähnten Fachpersonen und Fachstellen erlernt werden.

BILD M. JAROCH, OBERROHDORF

auf meinem Zimmer war. Das war sehr peinlich und unangenehm. Ich hatte erhebliche Probleme, damit fertig zu werden.

### **Velofahren als Therapie**

Die Reha war für mich eine wichtige Zeit, in der ich mich physisch und psychisch sehr gut erholt habe, allerdings hat sie mir bei meiner Inkontinenz sehr wenig geholfen. Als ich in die Reha kam, benötigte ich pro Tag drei mittlere Einlagen, als ich die Reha verliess, brauchte ich noch zwei mittlere Einlagen pro Tag. In der Reha wird

ein Inkontinenztest durchgeführt. Ich habe da Männer gesehen, die nach zwei bis drei Wochen trocken waren.

Als Reiseradler bin ich vor meiner Krankheit so ca. 5000 bis 8000 km im Jahr mit dem Rad unterwegs gewesen. Drei Tage nach der Reha fing ich wieder mit Radfahren an. Da bin ich dann jeden zweiten Tag 32 km durch unsere Wälder gefahren. Nach jeder Tour wurde ich ein bisschen kontinenter. Seit Mitte Dezember 1999 bin ich kontinent.

\* Uwe Peters, Heusenstamm (BRD)