

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

**Artikel:** Die Kontinenz-Therapie  
**Autor:** Bürger, R.A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818344>

### **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>**

# Die Kontinenz-Therap

\* Dr. med.  
R. A. Bürger

**Unter dem Begriff Harninkontinenz versteht man einen unwillkürlichen Urinverlust, der zu sozialer, hygienischer und psychischer Beeinträchtigung führt. Man unterscheidet verschiedene Formen der Harninkontinenz, die folgendermassen definiert sind:**

## ■ Dranginkontinenz

Urinverlust durch starken, nicht unterdrückbaren Harndrang («man schafft es nicht zur Toilette»)

## ■ Stressinkontinenz

Urinverlust bei bestimmten körperlichen Belastungen (z.B. Husten, Niesen, Treppensteigen), ohne vorher einen Harndrang zu verspüren

## ■ Überlaufinkontinenz

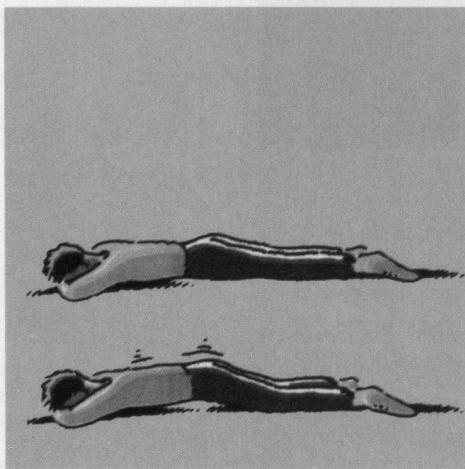
Urinverlust bei Unfähigkeit, die Blase willentlich zu entleeren. Immer dann, wenn der Druck in der Harnblase den Harnröhrendruck übersteigt (z.B. Blasenmuskelschwäche oder verengte Harnröhre)

## ■ Reflexinkontinenz

Urinverlust bei neurologischen Erkrankungen (z.B. Querschnittslähmung)

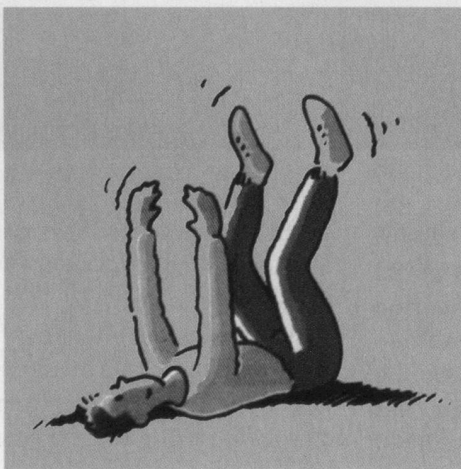
## ■ Extraurethrale Inkontinenz

unwillkürlicher Urinverlust aus anderem Weg als durch die Harnröhre (z.B. erworbene Fisteln, angeborene oder anoperierte Fehlmündung der Harnleiter)



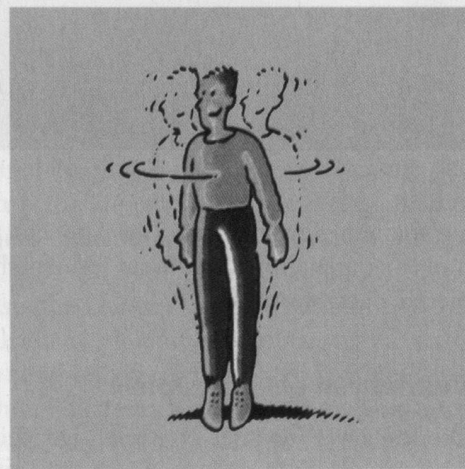
### Flache Bauchlage

Die Übung dient dazu, die Beckenboden- und Bauchmuskulatur in ihrer elastischen Kraft zu stärken.



### Käferstellung

Diese Übung verbessert die Durchblutung, indem Blut aus den Depots in die tieferen Körperabschnitte fließt.



### Dynamisches Stehen

Das dynamische Stehen wirkt der muskulären Ermüdung entgegen.

Schon das normale  
Gehen kann zu  
kritischen  
Situationen führen.

Nach der operativen Entfernung der Prostata wegen einer Krebserkrankung tritt häufig eine Stressinkontinenz auf. Deren Ursache liegt einerseits darin, dass bei dieser Operation immer der innere Schliessmuskel, welcher sich am Blasenaustritt befindet und mit dem man den Harnfluss unwillkürlich verhindert, mit entfernt wird. Andererseits ist unterhalb der Prostata ein zweiter Schliessmuskel zu finden, welchen man benutzen kann. Dieser ist in die Beckenbodenmuskulatur integriert und kann aus verschiedenen Gründen bei älteren Menschen relativ schwach sein.

### Die Beckenbodengymnastik

Zur Behandlung dieser Stressinkontinenz gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigste ist das Erlernen und die konsequente Durchführung einer Beckenbodengymnastik. Der Schliessmuskel der Harnröhre sowie jener des Beckenbodens werden trainiert. Ausserdem enthält sie Wahrnehmungsübungen, damit das Gefühl für normalerweise unbewusste Vorgänge, wie es der Einsatz der Beckenbodenmuskulatur ist, entwickelt wird. Die Wirkung dieser Gymnastik tritt jedoch nicht sofort ein. Die vollständige

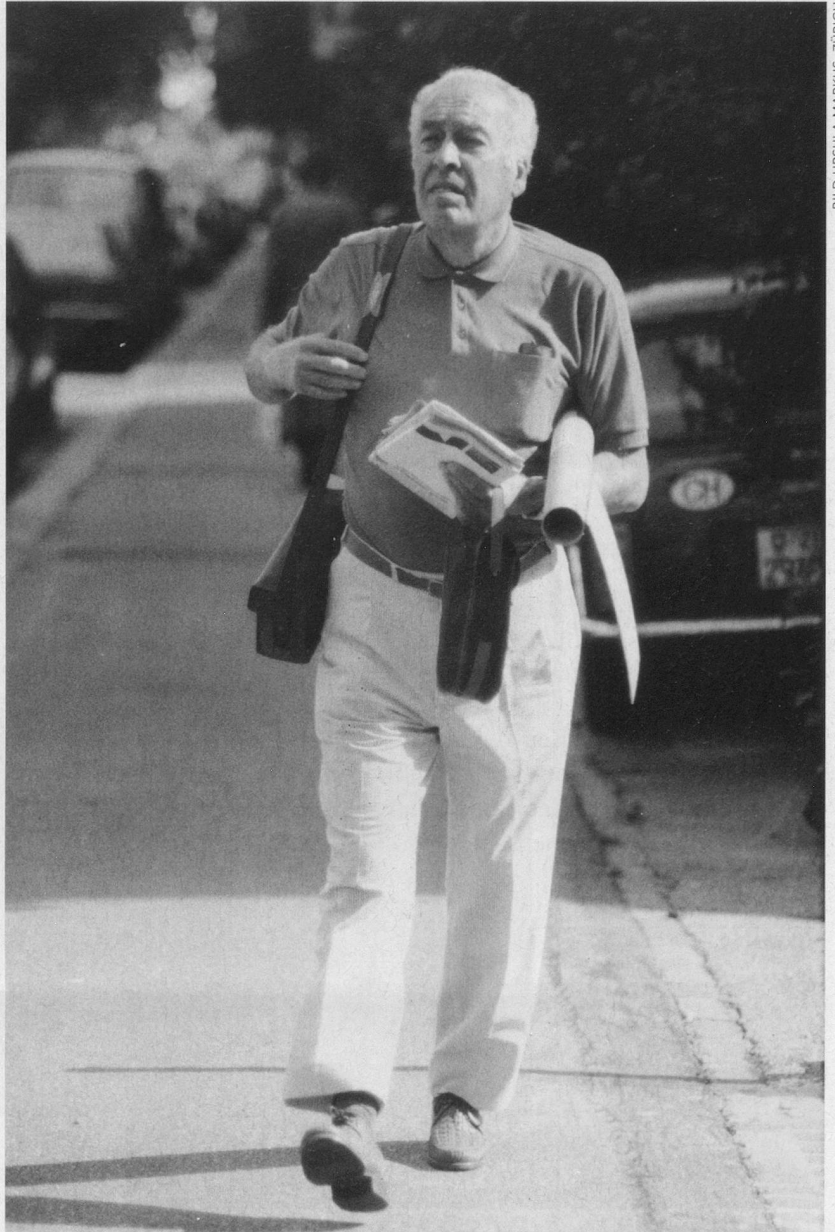
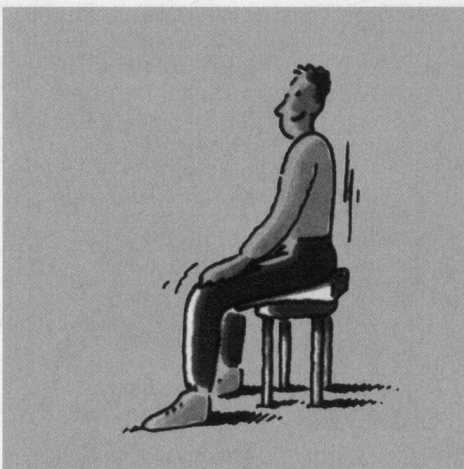
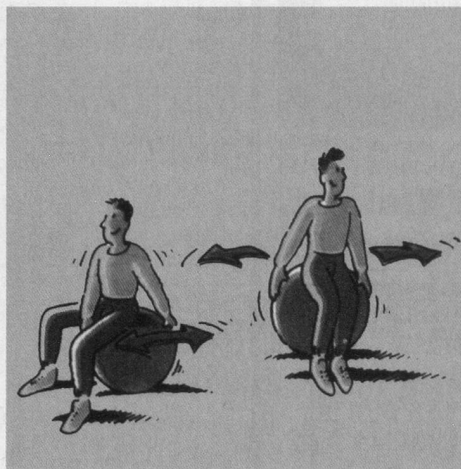


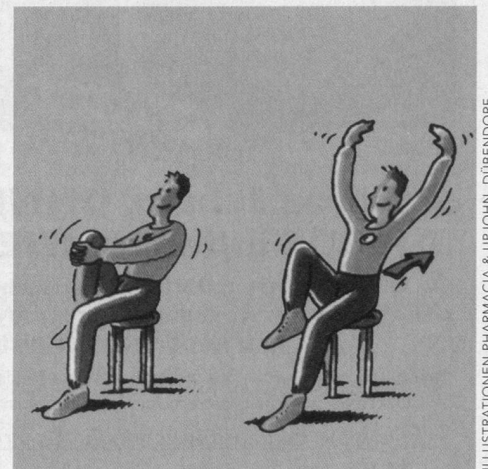
BILD URSULA MARKUS, ZÜRICH



**Richtiges Sitzen**  
Sie dient der Druckentlastung des Beckenbodens und der Wirbelsäule.



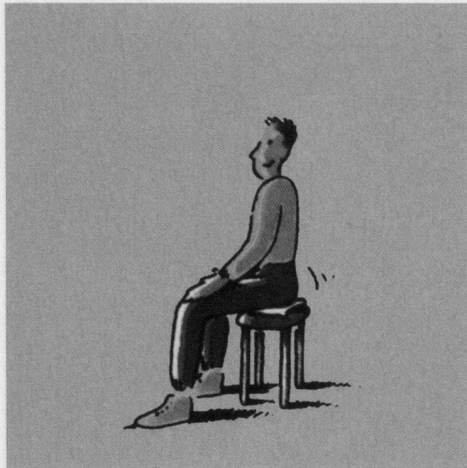
**Training mit dem Übungsball**  
Die Übung soll dazu beitragen, Ihre innere und äussere Beckenmuskulatur zu stärken.



**Bauchmuskulararbeit im Sitzen**  
Die Übung dient der Kräftigung der Bauchmuskulatur, und auch der Beckenboden wird stimuliert.

ILLUSTRATIONEN PHARMACIA & LIPJOHN, DÜBENDORF





**Ansteigende Wellenbewegung in der Beckenbodenmuskulatur**

Zu empfehlen besonders bei Wind- und Stuhlinkontinenz.



**Heben im Alltag**

Die Übung soll Sie dafür sensibilisieren, die richtige Stellung beim Heben einzunehmen.

**Nützliche Adressen für Beckenbodentraining für Männer:**

Jaqueline Mustafic  
Physiotherapie  
Albisriederstrasse 19  
8003 Zürich  
Telefon 01/493 06 02

Universitätsspital Zürich  
Rämistrasse 100  
8091 Zürich  
Telefon 01/255 11 11

Stadtspital Triemli  
Birmensdorferstrasse 497  
8063 Zürich  
Telefon 01/466 11 11

Beurteilung ihres Erfolges lässt sich erst nach etwa einem Jahr beurteilen. Das Erlernen einer Beckenbodengymnastik beginnt meist im Rahmen einer Anschlussheilbehandlung oder Reha-

bilitation, welche hoffentlich viele Patienten nach einer Prostataentfernung antreten.

Eine weitere Therapiemöglichkeit der Stressinkontinenz ist die Elektrostimulation. Mit dieser Methode erfolgt über eine Sonde, die in den After eingeführt wird, die elektrische Stimulation eines Nervs, was die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur zur Folge hat. Auch durch diese Methode werden der Beckenboden sowie dessen mentale Wahrnehmung trainiert. Letztlich ist das Auftreten eines Übergewichtes zu vermeiden. Durch dieses würde wegen eines erhöhten Druckes auf den Beckenboden eine Stressinkontinenz noch verstärkt.

Sollten alle Therapieformen versagen, besteht die Möglichkeit der operativen Implantation eines künstlichen Schliessmuskels. Von diesem Operationsverfahren würde jedoch frühestens ein Jahr nach Erfolglosigkeit der anderen genannten Massnahmen Gebrauch gemacht.

\* Privatdozent Dr. med. R. A. Bürger ist Chefarzt Urologie am Sankt Katharinen Krankenhaus in Frankfurt am Main

**CONTINA®**  
**WÄSCHE**  
*bei Blasenschwäche*

**Sicherheit für viele Stunden!**

Damen Gr. 36-58  
Mädchen Gr. 104-164

**\*\*\* NEU \*\*\***  
**Kindergrössen**

Herren Gr. 46-62  
Knaben Gr. 104-164

**Sicherer Schutz OHNE Einlage, OHNE Binden, OHNE Windeln**

**Sie waschen Ihre CONTINA-Sicherheits-Unterhose beliebig oft im Kochgang. Besser, hygienischer und sparsamer geht es nicht!**

Sparen Sie pro Jahr über Fr. 1'000.- an Einlagen, Windelhosen und ähnlichem. CONTINA-Sicherheits-Unterhosen machen sich in kurzer Zeit bezahlt.

Fordern Sie den ausführlichen Gratis-Prospekt C 415 an!

**Wellsana** GmbH  
VERSAND ☎ **071/335 09 90**

Postfach 57 9053 Teufen Fax 071/335 09 98  
**NEU auch im Internet: [www.wellsana.ch](http://www.wellsana.ch)**