

# «Inkontinenz sollte kein Tabuthema sein»

Vorschau auf den Vortrag zu Blasen- und Senkungsbeschwerden der Frau vom 22. Juni 2022



Wer gibt schon gerne zu, dass «es tropft und läuft»? Als Inkontinenz – oder auch Blasen-schwäche – bezeichnet man den nicht kontrollierbaren, unwillkürlichen Harnabgang. Ein sehr häufiges Krankheitsbild, das oft mit Scham besetzt ist. In vielen Fällen suchen Frauen erst ärztliche Hilfe, wenn der Leidensdruck gross ist. Im Interview beantwortet Dr. med. Iryna Schmeil Fragen rund um Blasen- und Senkungsbeschwerden. Der erfahrenen Urogynäkologin ist es dabei ein grosses Anliegen, dass Frauen über dieses Thema reden. Anlässlich der Weltkontinenzwoche findet ein Vortrag im Spital Uster statt.

## Frau Schmeil, wer ist betroffen?

Bei vielen Frauen kommt es im Laufe des Lebens zu einer Schwächung des Beckenbodens. Mit zunehmendem Alter nehmen Blasen- und Senkungsbeschwerden zu. Jedoch betrifft es keinesfalls nur ältere Frauen – nein, auch junge Frauen können bereits betroffen sein! Wichtig: Je früher eine Frau etwas unternimmt, umso besser.

## Warum werden Senkungsbeschwerden und Blasenschwäche oft gemeinsam erwähnt?

Weil beide die Folgen eines abgeschwächten Beckenbodens sind und häufig gleichzeitig auftreten.

## Was sind mögliche Ursachen?

Manche Frauen haben erblich bedingt ein schwächeres Bindegewebe. Andere Einflüsse sind Geburten, das Alter oder auch Übergewicht. Ausserdem können chronischer Husten, schweres Heben und Tragen oder häufige Verstopfung den Beckenboden ebenfalls schwächen.

## Treten Blasen- und Senkungsbeschwerden immer gleichzeitig auf?

Blasenschwäche und Senkung können gleichzeitig, aber auch einzeln auftreten. Bei der Blasenschwäche unterscheidet man zwischen Belastungsincontinenz – tritt meist beim Niesen, Husten, Lachen auf – oder Dranginkontinenz – starker und häufiger Harndrang mit unkontrolliertem Urinverlust.

## Was sind typische Senkungsbeschwerden?

Eine leichte Beckenbodensenkung verur-

sacht meistens keine Beschwerden. Sinken die Organe stärker ab, kann es zu Problemen kommen: Druck nach unten, Fremdkörpergefühl, häufiger Harndrang oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Unterbauchziehen, Rücken- und Kreuzschmerzen, Probleme beim Stuhlgang sowie Urin- und Gefühlsverlust beim Geschlechtsverkehr. Schmerzen, Druck- und Fremdkörpergefühl treten vor allem beim Laufen, im Stehen oder beim Stuhlen auf; im Liegen lassen sie oft nach. Viele Frauen kämpfen mit Schamgefühlen und das Sexualleben kann stark beeinträchtigt sein.

## Muss immer operiert werden oder gibt es Alternativen?

Der erste Schritt in der Behandlung von Senkung und Belastungsincontinenz ist immer konservativ, d.h. ohne Operation. Viele Frauen können ihre Beschwerden beispielsweise durch ein Beckenbodentraining oder durch das Tragen eines Pessars lindern. Bei der Dranginkontinenz wird unter anderem mit einem Blasentraining begonnen. Wenn konservative Massnahmen nicht helfen und der Leidensdruck sehr gross ist, kann eine Operation eine Alternative sein.

## Was kann Frau selber tun?

Neben dem erwähnten Beckenboden- und Blasentraining ist eine gute Bauch- und Rückenmuskulatur wichtig, nicht rauchen, gesund ernähren und ausreichend trinken sowie Gewicht reduzieren. Wichtig: Bei Beschwerden frühzeitig eine Urogynäkologin oder einen Urogynäkologen aufsuchen.

## Fachpersonen im Spital Uster

In unserer Spezialsprechstunde besprechen, diagnostizieren und behandeln wir sämtliche Erkrankungen im kleinen Becken sowie Beckenbodenprobleme.



PD Dr. med.  
**Ahmed El-Balat,**  
Chefarzt Frauenklinik



**Alexandra Kern,**  
Leitende Ärztin  
Frauenklinik



Dr. med. **Iryna Schmeil,**  
Leitende Ärztin  
Frauenklinik

## Öffentlicher Vortrag

«Blasen- und Senkungsbeschwerden bei der Frau: (K)ein Tabuthema»

Referenten: Dr. med. Iryna Schmeil,  
Leitende Ärztin Frauenklinik  
PD Dr. med. Ahmed El-Balat,  
Chefarzt Frauenklinik

Datum: Mittwoch, 22. Juni 2022

Zeit: 19.30 Uhr (Türöffnung 19.00 Uhr)

Ort: Forum, Spital Uster

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – die Anzahl Sitzplätze jedoch beschränkt.

Sie möchten online am Vortrag teilnehmen? Anmeldung unter [spitaluster.ch/vortrag](http://spitaluster.ch/vortrag) oder via QR-Code.



**SPITALUSTER**

Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster  
Telefon 044 911 11 11, Fax 044 911 11 00  
[www.spitaluster.ch](http://www.spitaluster.ch)