

Inkontinenz

Stand: 06.06.2019

- ✓ Bei Inkontinenz wird zwischen der Blaseninkontinenz und Stuhlinkontinenz unterschieden. Die Krankheit tritt in verschiedenen Variationen auf und hat unterschiedliche Ursachen. So kann sie in Kombination mit anderen Krankheiten, nach einer Operation oder altersbedingt entstehen.
- ✓ **Deutschlandweit sind rund 8 Millionen Menschen von Formen der Inkontinenz betroffen.**
- ✓ Es gibt zahlreiche Hilfsmittel wie Inkontinenzbehälter, Einlagen oder Medikamente, die mitunter gute Ergebnisse erzielen können, vorhanden.
- ✓ **Neben diesen Behandlungsmöglichkeiten stehen Betroffenen andere Therapieformen zur Verfügung. Diese können als Elektrotherapie des Beckenbodens, Operationen sowie das Beckenbodentraining mit Biofeedback zusammengefasst werden.**
- ✓ Jedoch sollte das Thema Inkontinenz prinzipiell nicht totgeschwiegen und möglichst frühzeitig mit einem Arzt besprochen werden.
- ✓ **Man kann mit einem gesunden Lebensstil und einer gesunden Ernährung Inkontinenz vorbeugen.**

