

**Expertentipp**

## Inkontinenz – wenn der Beckenboden nachlässt

**Prim. Dr.  
Burghard Abendstein**

Facharzt für  
Gynäkologie



**P**lötzlicher Harndrang, kleine „Unfälle“ beim Husten oder Lachen – viele Frauen kennen das, sprechen aber ungern darüber. Dabei sind rund 20 Prozent der Frauen über 50 von Harninkontinenz betroffen – und auch Jüngere können darunter leiden.

Die Ursachen sind oft ganz natürlich: Schwangerschaften, Geburten, hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren oder eine Bindegewebschwäche, die im Laufe der Zeit zunimmt. Eng damit verbunden ist die sogenannte Beckenbodensenkung. Weil die stützenden Strukturen im Becken – sprich Muskeln und Bindegewebe – an Festigkeit verlieren, sinken Blase, Gebärmutter oder auch Teile des Darms nach unten. Das kann zu Druckgefühlen, Rückenschmerzen oder eben auch Inkontinenz führen. Doch die gute Nachricht ist: Es gibt Hilfe!

Ein ausführliches Gespräch und eine schonende Ultraschalluntersuchung beim Facharzt oder der Fachärztin geben Aufschluss. Manchmal wird zusätzlich eine Druckmessung in Blase und Harnröhre durchgeführt. Die Therapie richtet sich nach der Ursache: Beckenbodentraining und gezielte Physiotherapie helfen oft schon deutlich weiter. In schwereren Fällen kann eine Operation nötig sein. Dabei werden feine Kunststoffbänder oder -netze eingesetzt, um das Gewebe zu stützen und so die Funktion des Beckenbodens zu verbessern.

Scheuen Sie sich nicht, das Thema anzusprechen – für mehr Lebensqualität!



PRIVATKLINIK HOCHRUM

**Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.**