



Die Welt-Kontinenz-Woche

Viele Menschen in der Schweiz leiden an Inkontinenz – doch Scham und Unwissenheit verhindern oft, dass Betroffene sich Hilfe suchen. Die Welt-Kontinenz-Woche vom 16. bis 22. Juni 2025 rückt dieses sensible Thema in den Fokus. Es ist für alle Betroffenen wichtig, die Scham zu überwinden, offen über dieses Tabuthema zu sprechen und sich Unterstützung zu holen.

Viele Menschen in der Schweiz leiden an Inkontinenz – doch Scham und Unwissenheit verhindern oft, dass Betroffene sich Hilfe suchen. Die Welt-Kontinenz-Woche vom 16. bis 22. Juni 2025 rückt dieses sensible Thema in den Fokus. Es ist für alle Betroffenen wichtig, die Scham zu überwinden, offen über dieses Tabuthema zu sprechen und sich Unterstützung zu holen.

Inkontinenz ist weit verbreitet und betrifft Menschen jeden Alters und Geschlechts. Ob ungewollter Urinabgang bei Husten, Lachen oder beim Sport, ständig anhaltender Harndrang oder auch Probleme bei der Stuhlkontrolle – die Einschränkungen der Lebensqualität sind enorm. Viele Betroffene ziehen sich daher aus Angst vor peinlichen Situationen schrittweise aus dem sozialen Leben zurück, vermeiden Veranstaltungen und Ausflüge, Hobbys werden aufgegeben. Das führt dazu, dass die Inkontinenz mehr als nur ein körperliches Leiden darstellt, sondern zur psychischen Belastung wird.

So wie Inkontinenz Menschen jeden Alters und Geschlechts betrifft, so sind die Ursachen und Formen der Inkontinenz sehr unterschiedlich.

Bei der Belastungs- oder auch Stressinkontinenz kommt es zu ungewolltem Urinverlust bei körperlicher Belastung. Dies kann passieren beim Husten, Niesen, Lachen oder auch beim Heben schwerer Dinge sowie auch beim Sport.

Die Beckenbodenmuskulatur und der Schliessmuskel sind nicht mehr in der Lage, dem entstehenden Druck standzuhalten, und somit kommt es zum Urinverlust. Ursachen sind hier bspw. vorangegangene Schwangerschaften und Geburten, aber auch Operationen im Beckenbereich, das Älterwerden

und Übergewicht.

Bei der sogenannten Dranginkontinenz verspüren die Betroffenen einen plötzlich starken, oft einschliessenden Harndrang, der zu einem ungewollten Urinverlust führt. Die Blase signalisiert häufig schon einen sehr starken Drang, obwohl sie kaum gefüllt ist. Nicht selten liegt bei dieser Inkontinenzform eine neurologische Grunderkrankung vor. Denn die Schädigung oder Fehlsteuerung der Nerven beeinflusst die Blasen- und Darmfunktion.

Natürlich gibt es Mischformen der Inkontinenz, welche Symptome aus beiden Kategorien zeigen.

Eine weitere Form der Inkontinenz stellt die Überlaufinkontinenz dar. Hierbei kann sich die Blase nicht entleeren und speichert viel Resturin. Wenn die Blase sehr voll ist, läuft etwas Urin über und tröpfelt unkontrolliert heraus.

Insgesamt gibt es eine vielfältige Anzahl an Ursachen, welche die Blasenfunktion beeinflussen und steuern. Zusätzlich zu den bereits genannten Ursachen spielen Medikamente, hormonelle Veränderungen, aber auch Darmfunktionsstörungen wie eine Obstipation, eine Rolle.

Um alle diese Symptome und Ursachen genau zu evaluieren und auch eine individuelle Therapie zu finden, arbeiten die Urologie und die Frauenklinik der Spital Thurgau AG zusammen. Sie sind unter anderem mit der chirurgischen und auch gastroenterologischen Abteilung interdisziplinär verbunden. Diese gemeinsame Arbeit ist nun auch im «IBBZ», dem interdisziplinären Beckenbodenzentrum, vereint. So können gerade auch komplexe Therapiekonzepte effizient besprochen und umgesetzt werden. Bei einer ersten Konsultation wird zunächst eine ausführliche Anamnese erhoben. Weitere Diagnostik wird dann individuell vereinbart, sowie auch konservative wie operative Behandlungsmethoden werden besprochen.

Konservative Therapiemassnahmen werden an beiden Standorten meist durch unsere Urotherapeutinnen begleitet und umgesetzt. Ebenso sind unsere speziell ausgebildeten BeckenbodentrainerInnen der Physiotherapie ein sehr wichtiger Bestandteil der interdisziplinären Zusammenarbeit und Therapiekonzepte.

Wenn Sie sich zum Thema Inkontinenz informieren möchten, besuchen Sie uns am 21. Juni 2025 an unserer Patienteninformationsveranstaltung «Kontinenz-Samschtag» zwischen 11.00 und 17.00 Uhr im Kantonsspital Mönsterlingen. Wir freuen uns auf Sie!



Dr. med. Julia Johannsen
Oberärztin mbF Urologische Klinik



Spital Thurgau