



Kontinenz Samschtig

10 Millionen – Du auch? Das ist das Motto der diesjährigen Welt-Kontinenz-Woche. Denn viele Menschen in der Schweiz teilen ein Geheimnis, das ihre Lebensqualität massiv einschränkt: Unfreiwilliger Urin- oder Stuhl- abgang. Doch Scham und Unwissenheit sind oft die grössten Hürden auf dem Weg zur Besserung. Die Welt-Kontinenz-Woche vom 15. bis 21. Juni 2026 rückt dieses sensible Thema erneut ins Rampenlicht. Die Botschaft ist klar: Gemeinsam haben alle, dass es eine 80 bis 90 prozentige Chance auf Verbesserung gibt.

Inkontinenz ist weit verbreitet und macht weder vor Alter noch Geschlecht halt. Ob beim Lachen, Sport oder der plötzliche, unkontrollierbare Drang auf dem Weg zur Toilette – die psychische Belastung ist oft schwerer als die physische. Viele Betroffene ziehen sich schrittweise aus dem sozialen Leben zurück. Hobbys werden aufgegeben, Reisen vermieden. Doch das muss nicht sein: Inkontinenz ist kein unabänderliches Schicksal, sondern eine behandelbare medizinische Herausforderung.

So wie wir Menschen verschieden sind, so verschieden zeigen sich auch die Formen und Ausprägungen der Inkontinenz.

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

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.



Dr. med. Julia Johannsen
Oberärztin mbF
Urologische Klinik

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

Gebündelte Kompetenz: Um für jede Patientin und jeden Patienten die optimale Lösung zu finden, setzt die Spital Thurgau AG auf Vernetzung. Im Interdisziplinären Beckenbodenzentrum (IBBZ) arbeiten die Urologie und die Frauenklinik Hand in Hand mit der Chirurgie und Gastroenterologie zusammen. Durch diese fachübergreifende Zusammenarbeit können selbst komplexe Fälle effizient besprochen und ganzheitliche Therapiekonzepte erstellt werden.

Auf dem Weg der Besserung ist immer der erste Schritt ein ausführliches Gespräch. Darauf aufbauend wird die weitere Diagnostik 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.

Möchten Sie sich unverbindlich informieren? Wir laden Sie herzlich zu unserem 2. Kontinenz Samschtig ein. Lernen Sie unsere Experten kennen und erfahren Sie mehr über moderne Behandlungsmöglichkeiten.

- **Wann:** Samstag, 20. Juni 2026
- **Zeit:** 11:00 bis 15:00 Uhr
- **Wo:** Kantonsspital
Münsterlingen, Foyer

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität zu unterstützen!