



«Wenn ich das gewusst hätte, dass es so etwas gibt, wäre ich schon viel früher gekommen ...»

Solche Rückmeldungen gab es viele am 2. Kontinenz-Samschtig am 20. Juni, welcher im Rahmen der Welt-Kontinenz-Woche am Kantonsspital Münsterlingen nun schon das zweite Jahr in Folge veranstaltet wurde.

Dabei haben wir Betroffene und Angehörige nicht nur über die verschiedenen Formen und Ursachen einer Inkontinenz informiert, sondern erhielten von Herrn Dr. Fioravante Frischknecht, stv. Chefarzt der Frauenklinik, einen spannenden Einblick in Mythen und Fakten rund um Beckenboden und Geburt. Einen Fokus auf die Männer setzte Herr Christoph Kümmel, Oberarzt der Urologie, der über operative Möglichkeiten berichtete.

Aktiv wurde es beim Workshop der Beckenbodenphysiotherapeutinnen Andrea Füst und Caren Lichtenfeld. Die Therapeutinnen sorgten dafür, dass alle Anwesenden lernten, ihren Beckenboden gezielt zu spüren. «Was kann ich selber tun?» war eine häufig gestellte Frage, die unser Team an diesem Samstag ausführlich beantwortete.

In der Kaffeepause konnten alle Besucherinnen und Besucher mit unseren ärztlichen Expertinnen und Experten, Therapeutinnen sowie der Fachpflege ins Gespräch kommen und sich an den Informationsständen über Therapien und Hilfsmittel informieren.

Die Welt-Kontinenz-Woche findet jedes Jahr im Juni statt, um mit verschiedenen Aktionen und Veranstaltungen über das hochsensible Thema Inkontinenz aufzuklären.

Auch uns liegt es am Herzen, dieses Tabuthema anzusprechen und vor allem darüber zu informieren, dass es Therapieoptionen gibt. Wichtig ist dabei, dass Betroffene sich trauen, die Scham zu überwinden und die Inkontinenz anzusprechen. Ob ungewollter Urinabgang bei Husten, Lachen oder beim Sport, ständig anhaltender Harndrang oder auch Probleme bei der Stuhlkontrolle – die Einschränkungen der Lebensqualität sind enorm.



Dr. med. Julia Johannsen,
Oberärztin mbF Urologische Klinik

Viele Betroffene ziehen sich daher aus Angst vor peinlichen Situationen schrittweise aus dem sozialen Leben zurück, vermeiden Veranstaltungen und Ausflüge, Hobbys werden aufgegeben. Dadurch wird Inkontinenz nicht nur zu einem körperlichen Leiden, sondern auch zu einer psychischen Belastung.

So wie Inkontinenz Menschen jeden Alters und Geschlechts betrifft, so sind auch die Ursachen und Formen sehr unterschiedlich. Bei der Belastungs- oder Stressinkontinenz kommt es zu ungewolltem Urinverlust bei körperlichen Aktivitäten. Dies kann beim Husten, Niesen, Lachen, Heben schwerer Lasten oder beim Sport auftreten. Die Beckenbodenmuskulatur und der Schliessmuskel sind nicht mehr in der Lage, dem entstehenden Druck standzuhalten, wodurch es zum Urinverlust kommt. Ursachen sind beispielsweise vorangegangene Schwangerschaften und Geburten, Operationen im Beckenbereich, das Älterwerden oder Übergewicht.

Bei der sogenannten Dranginkontinenz verspüren Betroffene einen plötzlich starken, oft einschiesenden Harndrang, der zu ungewolltem Urinverlust führt. Die Blase signalisiert dabei häufig bereits starken Drang, obwohl sie kaum gefüllt ist. Nicht selten liegt dieser Form eine neurologische Grunderkrankung zugrunde, da eine Schädigung oder Fehlsteuerung der Nerven die Blasen- und Darmfunktion beeinflusst.

Insgesamt gibt es vielfältige Ursachen, die die Blasenfunktion beeinflussen können. Zusätzlich spielen Medikamente, hormonelle Veränderungen sowie Darmfunktionsstörungen wie Verstopfung eine Rolle.

Um Symptome und Ursachen genau zu evaluieren und eine individuelle Therapie zu finden, arbeiten die Urologie und die Frauenklinik der Spital Thurgau AG eng zusammen. Sie sind zudem mit der chirurgischen und gastroenterologischen Abteilung interdisziplinär vernetzt. Diese Zusammenarbeit ist im «IBBZ», dem interdisziplinären Beckenbodenzentrum, gebündelt. So können insbesondere komplexe Therapiekonzepte effizient besprochen und umgesetzt werden.

Es ist uns ein wichtiges Anliegen, jedes Jahr einem breiten Publikum umfassende Informationen zu bieten. Wir freuen uns, Sie auch 2027 wieder zum «Kontinenz-Samschtig» begrüßen zu dürfen.

