

# *Probleme mit Blase und Darm?*



## I n h a l t

**In diesem Kapitel:**

Harn verlieren:  
 Urininkontinenz.. 107

Woran merken Sie,  
 dass Sie an  
 Urininkontinenz  
 leiden? ..... 107

Die Ursachen  
 sollten Sie abklären  
 lassen ..... 107

Sie können etwas  
 tun dagegen! .... 108

Mit einer Blasen-  
 schwäche leben  
 lernen ..... 109

Auch andere  
 Ausscheidungs-  
 probleme können  
 belasten..... 110

Verstopfung ..... 110

Durchfall ..... 111

**Probleme mit Blase und Darm?**

*Über Urin und Stuhl spricht man nicht gern. Grösste Sauberkeit in dieser Hinsicht ist in unserer Gesellschaft sehr wichtig. Das macht es für viele ältere Menschen sehr schwierig, wenn sie feststellen, dass sie ihre Blase nicht mehr so perfekt kontrollieren können wie früher. Ungewollt Harn verlieren ist aber weit verbreitet. Vor allem bei älteren Menschen, Frauen und Männern!*

*Scham und die Angst, dass andere etwas merken oder über unangenehme Gerüche die Nase rümpfen, können Betroffene stark belasten. Manche ziehen sich dann immer mehr zurück und vermeiden schliesslich jeden Kontakt mit anderen Menschen. Viele glauben auch, nur sie allein hätten solche Probleme. Sie warten dann viel zu lange, bis sie sich Fachpersonen anvertrauen und Hilfe in Anspruch nehmen. Viel seltener als die Urininkontinenz (ungewollt Harn verlieren) ist die Stuhlinkontinenz (den Darmausgang nicht mehr kontrollieren können).*

*Für beide Ausscheidungsprobleme gibt es sehr gute Therapiemöglichkeiten und Hilfsmittel. Wer sie nutzt und richtig anwendet, kann oft wieder ein ganz normales Leben führen.*





*Mit wem würde ich am ehesten über meine Inkontinenz reden?*

## Sie können etwas tun dagegen!

Eine Blasenschwäche ist nicht einfach ein Schicksal, das Sie geduldig ertragen müssen. Besonders am Anfang, wenn Sie erst hin und wieder ein wenig Harn verlieren, können Sie wirksam etwas dagegen tun:

- Reden Sie jetzt darüber, mit Personen, denen Sie vertrauen: Partner, Partnerin, Angehörige, Freund, Freundin, Arzt, Ärztin. Gehen Sie in die Inkontinenzsprechstunde im nächsten Spital. Auch die Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche hilft Ihnen gern weiter.
- Lassen Sie die Ursache(n) Ihrer Anzeichen durch den Arzt abklären und sich Therapiemöglichkeiten vorschlagen.
- Machen Sie aktiv mit bei den vorgeschlagenen Therapien und Massnahmen. Nehmen Sie verordnete Medikamente regelmässig ein. Gehen Sie ins Beckenbodentraining und üben Sie zuhause beharrlich weiter. Es lohnt sich wirklich. Denn die Chancen, dass Sie damit Ihre Blase wieder voll unter Kontrolle bekommen, sind gut!
- Besonders wichtig für eine gute Blasenkontrolle sind die Beckenbodenmuskeln, das feine Muskelgeflecht zwischen den Oberschenkeln. Diese Muskeln kann man trainieren wie Arme oder Beine. Es braucht aber fachkundige Anleitung und etwas Übung. Denn normalerweise nehmen wir diese Muskeln gar nicht wahr.
- Achten Sie auf regelmässigen und weichen Stuhlgang.

Kurse für Beckenbodentraining gibt es an Volkshochschulen, in Fitnesszentren, Physiotherapiepraxen, bei Krankenkassen, Kantonalverbänden des Schweizerischen Roten Kreuzes oder Kantionalorganisationen von Pro Senectute Schweiz. Sie können sich auch von einer Fachperson der Spitex oder einer Physiotherapeutin entsprechende Übungen zeigen lassen.



### Ganz wichtig: trotzdem genug trinken!

Die Überlegung «Wenn ich weniger trinke, kommt auch weniger heraus...» ist grundfalsch. Damit können Sie Ihrer Gesundheit schweren Schaden zufügen (Schwindel, Verwirrtheit, Entzündungen der Harnwege, Verstopfung).

Stellen Sie morgens 1 bis 2 Liter Wasser oder ungesüssten Tee bereit und trinken Sie bis zum Schlafengehen diese Menge. Damit tun Sie Ihrer Gesundheit einen sehr wichtigen Dienst!



*Wann und wie oft habe ich normalerweise Stuhlgang?*

---

---

---

---

---

---

---

*Was gibt mir das Gefühl, an Verstopfung zu leiden?*

---

---

---

---

---

---

---

*Welche Nahrungsmittel wirken bei mir eher stopfend?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hilfsmittel

- Bequeme Kleider
- Einlagen und Inkontinenzhosen

## Auch andere Ausscheidungsprobleme können belasten

### Verstopfung

Verstopfung ist bei älteren Menschen häufig. Ihr Stuhl ist hart und kommt selten (weniger als dreimal pro Woche). Der Stuhlgang ist anstrengend und manchmal schmerzhaft. Oft verbunden mit dem Gefühl, «dass nicht alles draussen ist».

#### So können Sie der Verstopfung vorbeugen

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Ballaststoffen wie Vollkornprodukte, Früchte und Gemüse. Eine Ernährungsberatungsstelle kann Ihnen dafür wertvolle Tipps geben.
- Trinken Sie genug, mindestens 1 bis 2 Liter pro Tag. Stellen Sie am Morgen entsprechende Mengen Wasser, Tee in wechselnden Sorten oder verdünnte Fruchtsäfte bereit und kontrollieren Sie, ob der Krug am Abend leer ist.
- Versuchen Sie es mit einem Glas lauwarmem Wasser nach dem Aufstehen. Das kann die Stuhltätigkeit in Schwung bringen.
- Versuchen Sie mit natürlichen Quellmitteln wie Weizenkleie oder Leinsamen, mit Feigen, Dörrpflaumen oder -zwetschgen den Stuhlgang zu unterstützen. Diese brauchen aber viel Flüssigkeit, um ihre Wirkung im Darm zu entfalten. Das regt den Darm zum Bewegen an und trainiert ihn. Sie dürfen dabei aber keinen Durchfall bekommen.
- Bewegen Sie sich ausreichend: tägliche Spaziergänge, Gymnastik, Velo fahren. Tun Sie, was Ihnen Spass macht und entspricht.
- Wenn Sie Stuhldrang verspüren, suchen Sie umgehend eine Toilette auf. Manchmal hilft es, täglich zur gleichen Zeit die Toilette aufzusuchen. Der Darm kann sich daran gewöhnen, sich zu einer bestimmten Zeit zu entleeren.
- Versuchen Sie nicht, andauernde oder häufig wiederkehrende Verstopfung über Monate oder Jahre selber zu behandeln. Gehen Sie

zum Arzt, wenn die auf Seite 110 aufgezählten Massnahmen auch nach einigen Wochen nichts nützen. Oder wenn die Verstopfung mit Bauchschmerzen, Schmerzen beim Stuhlgang, Blut im Stuhl oder andern Erscheinungen verbunden ist, die Sie beunruhigen.

*Vorsicht mit Abführmitteln (Tees, Dragees usw.)! Sie können die Darmschleimhaut schädigen, die Darmtätigkeit verschlechtern und die Aufnahme von Mineralsalzen und Vitaminen im Darm beeinträchtigen. Dauernd ohne ärztliche Kontrolle eingenommen, können sie mehr schaden als nützen!*

## Durchfall

Von Durchfall spricht man, wenn Sie mehr als dreimal pro Tag Stuhlgang haben, und zwar in breiiger oder flüssiger Form und/oder in ungewöhnlich grossen Portionen.

Im Alter reagiert der Körper auf Durchfall viel empfindlicher und stärker. Bei Durchfall verliert der Körper viel Wasser und Mineralsalze. Darum ist Durchfall bei älteren Menschen nicht harmlos. Er kann den Körper gefährlich schwächen und austrocknen.

Durchfall kann viele Ursachen haben: verunreinigte und verdorbene Nahrungsmittel, ungewohntes Essen, z.B. auf Reisen im Ausland, Aufregung, Darminfektionen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder eine eigentliche Darmerkrankung.

### Was tun, wenn Sie plötzlich Durchfall bekommen?

- Trinken Sie viel, am besten langsam und schluckweise, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Am besten Bouillon, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Tee.
- Wenn der Durchfall sich gebessert hat, fangen Sie vorsichtig an mit Essen, am besten mit leicht verdaulicher Nahrung, verteilt auf häufige kleine Portionen: geriebenen Äpfeln, zerdrückten Bananen, Hafer- oder Reisschleim, Rüebli-suppe, Zwieback, gekochtem Reis.
- Gehen Sie erst allmählich wieder zur gewohnten Alltagskost über. Meiden Sie Kaffee, Alkohol und scharfe Gewürze; sie sind eher abführend.

### Wann sollten Sie den Arzt beiziehen?

- Bei Durchfall begleitet von hohem Fieber;
- bei Durchfall begleitet von Erbrechen;



### Wie viel Flüssigkeit trinke ich täglich?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Was kann ich tun, damit mein Darm wieder normal funktioniert?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Was könnte den Durchfall veranlassen?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Welche weiteren  
Beschwerden stelle  
ich fest?**

- wenn Sie im Durchfall Blut bemerken;
- bei Durchfall mit zunehmender Schwäche;
- bei wiederkehrenden Durchfällen, die noch nie abgeklärt wurden;
- bei Durchfall, der länger als zwei Wochen dauert.

*Nehmen Sie besser keine selbst gekauften Medikamente gegen Durchfall ein. Sie stoppen den Durchfall zwar meistens, beseitigen aber die Ursache nicht (z.B. eine Darminfektion).*

**Achtung:** *Durchfall und/oder selbst gekaufte Antidurchfallmittel können die Wirkung Ihrer verordneten Medikamente beeinträchtigen! Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.*