

Mehr Erwachsene in Windeln

Gesundheitsforum | Gesunderhaltung des Beckenbodens – eine Aufgabe in jungen Jahren und im Alter

Von Ute Weilbach

Bad Salzungen – Ist Ihr Beckenboden gesund? Leiden Sie an Harn- oder Stuhlinkontinenz? – Fragen über die kaum jemand nachdenken und wenn er wirklich betroffen ist, reden möchte. Diesem Tabuthema – den Erkrankungen des Beckenbodens – widmet sich das nächste gemeinsame Gesundheitsforum von Klinikum Bad Salzungen, Südthüringer Zeitung und Freies Wort.

Ein Thema, welches längst mehr Menschen tangiert, als allgemein angenommen. Mittlerweile tragen mehr Erwachsene als Kinder Windeln, sagt Fachärztin Iris Böhme. In Deutschland zählt man vier bis sechs Millionen Betroffene. Die Dunkelziffer ist hoch. Die meisten Menschen gehen erst zum Arzt, wenn der Leidensdruck zu hoch wird. Zu den Erkrankun-



Beckenbodengymnastik sollte unter fachlicher Anleitung erlernt werden.

Foto. Heiko Matz

Info

- 16 -18 Uhr Gesundheitsmesse im Foyer
–16 und 16.30 Uhr Beckenbodentraining
- Bodycheck (Urinschnelltest, Blutdruck, Blutzucker, Puls, BMI und Körperfettmessung)
- 18 Uhr Gesundheitsforum in der Cafeteria mit Fachvorträgen zu Beckenbodenerkrankungen von Fachärztin Iris Böhme, Physiotherapeutin Katja Schmidt, Oberarzt Dr. Gert Hoppstock und Chefärztin Dr. Kornelia Franke

gen des Beckenbodens zählen die Schließmuskelschwäche (Inkontinenz) und die Stuhlentleerungsstörung, Erkrankungen der Blase (Harninkontinenz) und Senkungskrankheiten des Beckenbodens. Insbesondere mit Blasenenerkrankungen und den Folgeerkrankungen von Senkungen des Beckenbodens beschäftigt sich dieses Gesundheitsforums.

Fachärztin Iris Böhme erläutert den komplizierten Aufbau des Beckens, die Möglichkeiten der Diagnostik und konservative Behandlungsmethoden. In

der Regel werden erst alle konservativen Mittel ausgeschöpft, bevor eine Operation infrage kommt.

Ursachen für die Senkung des Beckenbodens können sein: Häufige Schwangerschaften und sogenannte schwere Geburten oder eine Entfernung der Gebärmutter. Risikofaktoren sind auch häufige Verstopfungen und damit einhergehend ein Abfuhrmittelmissbrauch.

Neben der medikamentösen Therapie hat gerade bei Beckenbodenkrankheiten die Gymnastik hohen Stellenwert. Mit ihr

könnte man der Senkungen des Beckenbodens nicht nur vorbeugen, sondern bei leichten Krankheitsverläufen auch eine Linderung erreichen, sagt Physiotherapeutin Katja Schmidt. Dabei sei die Mitarbeit des Patienten entscheidend. In der Regel erhalte der Betroffene ein Rezept zur Beckenbodengymnastik. Zu jeder Therapiestunde werde gemeinsam geübt und es gebe auch eine Hausaufgabe. Diese Übungen müssen nicht nur in diesen sechs Wochen erledigt werden, sondern eigentlich ein Leben lang. Beckenbo-

denerkrankungen, die über Jahre entstanden sind, brauchen auch in der Heilungsphase viel Geduld.

Auch bei Erkrankungen des Beckenbodens ist eine gesunde Lebensweise entscheidend. Sie könne beispielsweise der Harninkontinenz vorbeugen. Wichtig sei dabei das ausreichende Trinken (zwei bis drei Liter pro Tag), eine gesunde ballaststoffreiche Ernährung, die Vermeidung von Übergewicht, ausreichendes Bewegungs- und Muskeltraining sowie die Beckenbodengymnastik, die unter fachlicher Anleitung erlernt werden sollte.

Hilft das alles nichts mehr und die Patienten verlieren durch die Erkrankung zunehmend die Gesellschaftsfähigkeit, ist der Operateur gefragt. Dabei unterscheidet Oberarzt Dr. Gert Hoppstock zwischen der herkömmlichen Blasen Schwäche und Undichtigkeiten der Blase und der Operation zur Herstellung eines intakten Beckenbodens.

Die unterschiedlichen Operationsmethoden, die heute zum Teil minimalinvasiv (Schlüssellochchirurgie) durchgeführt werden können, Erfolgsaussichten und Risiken der Operationen erläutern Oberarzt Hoppstock und Chefärztin Dr. Kornelia Franke.

Übrigens wendet sich dieses Gesundheitsforum nicht nur an Frauen. Zwar sind etwa 75 Prozent der Patienten, die an einer Harninkontinenz leiden, Frauen, doch auch Männer können beispielsweise nach einem Prostatakarzinom betroffen sein.