

Die heimliche Volkskrankheit

Inkontinenz, besser als Blasenschwäche bekannt, ist eine weiter verbreitete Krankheit, als man vermutet. Vor allem die Industriestaaten sind zunehmend von dieser Krankheit betroffen. Genaue Zahlen gibt es nicht, denn viele Betroffene verheimlichen das Leiden und sind somit nicht in Statistiken erfasst. Die einzigen einigermaßen verlässlichen Daten stammen aus Statistiken der großen Hersteller von Inkontinenzartikeln.

Laut Schätzungen leiden 5-8 Millionen Menschen in Deutschland an Inkontinenz. Hochrechnungen der Verkaufszahlen von Inkontinenzartikeln deuten eher auf eine Betroffenenzahl von 10 Millionen Menschen hin. Die tatsächliche Zahl dürfte noch höher liegen, da Menschen, die eine leichte Blasenschwäche haben und ohne Hilfsmittel auskommen hier nicht erfasst sind.

Es sind überwiegend ältere Menschen, die von Blasenschwäche betroffen sind. Aufgrund der zunehmend älter werdenden Gesellschaft in Deutschland nimmt auch die Zahl an Inkontinenz leidender Bundesbürger stetig zu. Doch wird Blasenschwäche zunehmend auch zum Problem der jüngeren Generation. Bewegungsmangel und Gewichtsprobleme sind dabei die Hauptursachen. Laut Hochrechnungen werden im Jahr 2050 etwa 30 % der Bundesbürger an Blasenschwäche leiden.

Geschlechterspezifisch betrachtet kommt Inkontinenz bei Frauen wesentlich häufiger vor als bei Männern. Einer der Gründe ist die Schwangerschaft und Geburt. Etwa 30% aller Frauen leiden während der Schwangerschaft oder nach der Geburt unter Inkontinenz. Ursache ist eine Überstrapazierung der Beckenboden-Muskulatur, die unter dem Gewicht des heranwachsenden Kindes und der Belastung, der er bei der Geburt ausgesetzt wird, extrem leidet.

Depression und Isolation

Blasenschwäche bringt nicht nur körperliches Unbehagen mit sich. Sie ist vor allem eine psychische Belastung. Die Krankheit kann das soziale und gesellschaftliche Leben stark einschränken. Die Angst sich bloßzustellen ist ein ständiger Begleiter. Denn die Auslöser sind vielfältig - Niesen, Husten, Lachen oder sportliche Tätigkeiten - das alles führt zu einem verstärkten Druck auf die Beckenboden-Muskulatur und kann ungewollten Urinabgang bedeuten. Aus Scham verzichten die Betroffenen auf Freizeitaktivitäten und gesellschaftliche Ereignisse. Sie ziehen sich zurück und verlieren stark an Lebensqualität. Im Extremfall kann der psychische Druck zu Isolation und Depression führen.

Ein Weg zurück ins Leben

Sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen und nach Lösungen zu suchen ist der erste Schritt auf dem Weg zur Behebung des Problems. Es ist sehr viel aus eigener Kraft zu schaffen. Meistens ist eine schwache Beckenboden-Muskulatur der Grund für Blasenschwäche. Ist sie nicht stark genug, erfüllt sie ihre Funktion nicht und kann den Urin nicht zurückhalten. Der Beckenboden-Muskel ist jedoch ein Muskel wie jeder andere im Körper und muss auch so behandelt werden. Spezielles Beckenboden-Training dient dem Aufbau und der Stärkung der Beckenboden-Muskulatur. Eine leichte

Blasenschwäche kann mit Hilfe von Beckenboden-Training stark verbessert oder komplett behoben werden. Der Weg zurück in ein aktives Leben verlangt lediglich etwas Selbstdisziplin.

Für Trainingsmuffel gibt es sogar Hilfen, die das Beckenboden-Training vereinfachen. Beckenboden-Trainingshilfen von ELANEE sind kleine, konenförmige Gewichte die beim Aufbau der Muskulatur behilflich sind. Die kleinen Gewichte werden vaginal eingeführt und einfach so lange getragen, wie die Muskulatur sie halten kann.

Training mit Vaginalgewichten basiert auf dem Biofeedback-Prinzip. Dieses beruht auf der Grundlage, dass die Kone durch das Eigengewicht ständig versucht ist herauszugleiten. Die Beckenboden-Muskulatur reagiert damit, dass sie sich spontan und selbständig immer wieder zusammenzieht und lockert um das Gewicht festzuhalten. Diese Kontraktion entspricht dem normalen Muskeltraining und sorgt für Muskelaufbau.

Beckenboden-Training mit dem Biofeedback-Prinzip bewirkt, dass die Frau lernt die oftmals vernachlässigte Beckenboden-Muskulatur bewusst wahrzunehmen und aktiv zu kontrollieren. Vor allem für Schwangere ist auch vorsorgliches Beckenboden-Training sehr wichtig. Das Training mit Vaginalkonen ist schon während der Schwangerschaft nützlich um die Muskulatur zu stärken und eine eventuelle Blasenschwäche nach der Geburt vorzubeugen. Eine Frau, die den Beckenboden aktiv kontrollieren kann, kann ihn außerdem bewusst entspannen und die Geburt damit erleichtern.

ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen sind für etwa 30,00 € bei den Drogerien dm, Rossmann und Müller erhältlich. Außerdem können die Trainingshilfen beim Versandhaus baby-walz sowie in ausgesuchten Baby-Fachgeschäften bezogen werden.

ELANEE ist eine Produktserie für Schwangere und stillende Frauen. Die Marke ELANEE ist seit 2004 in Deutschland, Österreich und der Schweiz auf dem Markt. Sie gehört zu GRÜNSPECHT Naturprodukte e.K., die seit 1998 Naturprodukte für Babys und Erwachsene herstellt und vertreibt. Die Produkte von ELANEE leisten Hilfestellung bei verschiedenen Problemen, die während Schwangerschaft und Stillzeit auftreten können. Erhältlich ist ELANEE im Drogeriemarkt, beim Baby-Versandhandel und im Baby-Fachgeschäft.

GRÜNSPECHT Naturprodukte e.K.
Elena Fomin
Urnfelder Str. 34e
85051 Ingolstadt
Tel: 08450-909060
E-Mail: post@elanee.de
Web: www.elanee.de