

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



# INKONTINENZ BETRIFFT MICH NICHT. ODER DOCH?

Ihr Ratgeber zur Vorbeugung von Inkontinenz

Hilfswerk Servicehotline  
**0800 800 820**



## INHALT



- 3 Inkontinenz: Häufiger, als Sie vielleicht denken**
- 4 Inkontinenz – die Risikofaktoren**
- 5 Wie oft sollte ich eigentlich „mal müssen“?**
- 8 Inkontinenz verhindern: Sie haben es in der Hand!**
- 10 Die „Kontinenzpyramide“**
- 12 Ernährung, Bewegung und Entspannung**
- 14 Auf die Körperhaltung kommt es an!**
- 16 Die Basis unserer Kontinenz: Der Beckenboden**
- 17 Damit er hält, was er verspricht: So trainieren Sie Ihren Beckenboden**
- 19 Ihre Gesundheitslandkarte**
- 23 Das Geheimnis eines starken Beckenbodens? Üben, üben, üben!**
- 25 Als Mann geht Sie das nichts an? Da liegen Sie falsch.**
- 28 Inkontinenz bei Übergewicht und chronischer Verstopfung**
- 29 Vernünftige Toilettengewohnheiten beginnen in der Kindheit**
- 30 Erste Anzeichen einer Inkontinenz?**  
**Werden Sie aktiv, trainieren Sie Ihre Blase!**
- 31 Kontinenz stärken nach Schwangerschaft und Geburt**
- 33 (In)Kontinenz: Ein Anzeichen der Wechseljahre**
- 33 Wenn Ihre Blase zu Entzündungen neigt**
- 34 Fragen zu (In)Kontinenz? Sprechen Sie mit Ihrer Pflegekraft!**
- 36 Nützliche Links und Informationen**
- 38 Ihre Ansprechpartner beim Hilfswerk**

IMPRESSUM: **Medieninhaber und Herausgeber:** Hilfswerk Österreich, 1120 Wien, Grünbergstraße 15/2/5, Tel. 01/405 75 00, Fax -60, office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at **Projektmanagement:** Petra Baumberger, Hilfswerk Österreich **Konzeption:** Petra Baumberger und Monika Gugerell, Hilfswerk Österreich **Fachliche Begleitung:** Sabine Maunz, Hilfswerk Österreich **Redaktion:** Eva Kirk, die jungs Kommunikation **Grafik:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Illustrationen:** Laura Besler (Seiten 7/14/15/16/17), Willi Schmid (Gesundheitslandkarte), Shutterstock (Seiten 2/19/22/26/36/Alexander Ryabintsev) **Fotos:** Seite 23/Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich, Seite 29/Michaela Lechner, Hilfswerk Österreich, Shutterstock (Cover/Picsfive; Seiten: 3/9/Halfpoint, 10/sirtravelalot, 12/4 PM production, 17/Africa Studio, 18/Lopolo, 25/stockfour, 28/Photographie.eu, 30/Dragana Gordic, 31/M. Relova) **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Stand:** April 2022. Bezahlte Anzeigen müssen nicht der Meinung des Hilfswerks entsprechen.

# INKONTINENZ: HÄUFIGER, ALS SIE VIELLEICHT DENKEN

Inkontinenz kann in jedem Alter auftreten, sowohl bei Männern als auch bei Frauen. In Österreich gehört sie zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen: Etwa jede zehnte Person ist von unfreiwilligem Harn- oder Stuhlverlust betroffen. Viele von ihnen fühlen sich stark eingeschränkt: Ihr berufliches, privates und gesellschaftliches Leben ist nicht mehr so unbekümmert, wie es einmal war.

Wir alle möchten gerne möglichst lange gesund bleiben und uns frei und unbeschwert bewegen. Die gute Nachricht ist: Wir können sehr viel selber dafür tun! Auch Inkontinenz kann in vielen Fällen verhindert werden. Ein gesunder Alltag, ein umsichtiger Umgang mit dem Körper und gezielte Übungen helfen dabei.

Das klingt aufwändig und kompliziert? Ist es nicht: **Dieser Ratgeber erklärt Ihnen einfach und verständlich, wie Sie Körper und Geist stärken und damit gleichzeitig einer Inkontinenz vorbeugen.** Sie lernen viele nützliche Hinweise und Tipps kennen, wie Sie Ihren Alltag gesund gestalten. Und die „Gesundheitslandkarte“ in der Heftmitte hilft Ihnen, einfache Übungen zur Vorbeugung einer Inkontinenz in Ihren Tagesablauf einzubauen.

Auch persönlich informieren wir Sie gerne: Viele unsere Pflegekräfte sind Profis, wenn es um Inkontinenz geht. Achten Sie auf den Ansteck-Button „KOMPETENZ IN KONTINENZ“. Diese Mitarbeiterinnen und



Mitarbeiter wissen, wie Sie Ihre Kontinenz stärken und einer Inkontinenz vorbeugen (lesen Sie mehr dazu auf S.34/35). Sprechen Sie sie an, sie sind für Sie da.

## IHR HILFSWERK TEAM

**Wir sind Ihr Partner,  
wenn es ums Älterwerden und  
um Ihre Gesundheit geht.**



# INKONTINENZ – DIE RISIKOFAKTOREN

**Wir sprechen nicht gern über unsere Schwächen. Schon gar nicht, wenn es um Intimes geht. Kein Wunder also, dass Inkontinenz ein Tabuthema ist – obwohl jede vierte Frau und jeder zehnte Mann im Verlauf des Lebens davon betroffen sind.**

Rund **10 Prozent aller Menschen** leiden schätzungsweise an einer Form von Inkontinenz. Was viele nicht wissen: Auch bei jungen Menschen kann ungewollter Harn- oder Stuhlverlust auftreten. Die Gründe dafür sind vielfältig: Bewegungsmangel zum Beispiel kann eine Inkontinenz begünstigen. Wer sich wenig bewegt, vernachlässigt nicht nur Bauch-, Bein- und Po-, sondern auch die Beckenbodenmuskeln. Und die sind besonders wichtig für die Kontinenz. Auch Menschen mit Übergewicht haben ein erhöhtes Risiko, eine Inkontinenz zu entwickeln. Ihre Beckenbodenmuskulatur ist stark belastet und kann den Druck des Körpergewichts auf die Blase immer weniger ausgleichen. Nach Schwangerschaft und Geburt, nach bestimmten Operationen oder durch andere Erkrankungen nimmt das Risiko für eine Inkontinenz ebenfalls zu.

## **Ursachen von Inkontinenz**

Meistens hat eine Inkontinenz

### **Risikofaktoren für Inkontinenz**

- **Lebensstil:** unausgewogene Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und Stress
- **Schwangerschaft & Geburt**
- **Häufiges Heben schwerer Lasten**
- **Erkrankungen** wie chronische Bronchitis, COPD, Diabetes mellitus, Schlaganfall, Parkinson, Demenz
- Wiederkehrende **Blaseninfektionen**
- Chronische **Verstopfung** (Obstipation)
- **Operationen** wie z. B. der Prostata oder der Gebärmutter
- **Geschlecht** (Frauen sind häufiger betroffen als Männer)
- **Alter**
- **Genetische Veranlagung**



verschiedene Ursachen. Manche davon können wir nicht ändern. Dazu gehören Alter, Geschlecht oder Veranlagung. Auf andere jedoch haben wir großen Einfluss: auf Lebensstil, Gewicht und Bewegung zum Beispiel. **Mit gesunden Gewohnheiten, einem sorgsamem Umgang mit Körper und Geist sowie gezielten vorbeugenden Übungen können wir das Risiko, an Inkontinenz zu erkranken, verringern.** Je früher wir damit anfangen, umso besser!

# WIE OFT SOLLTE ICH EIGENTLICH „MAL MÜSSEN“?

**Halten und Entleeren, das sind ganz wichtige Aufgaben von Blase und Darm. Einmal erlernt, passiert im Normalfall beides „wie von selbst“. Wir müssen nicht groß darüber nachdenken: Wir sind kontinent. Verlieren wir Harn oder Stuhl ungewollt, sprechen wir von Inkontinenz.**

Ist die Blase mit einer gewissen Flüssigkeitsmenge (250 bis 350 ml) gefüllt, verspüren wir Harn-drang – wir „müssen mal“. Ab einem bestimmten Alter können wir diesen Drang für längere Zeit unterdrücken und geben ihm erst nach, wenn wir auf dem WC sind. Pro Tag entleeren wir die Blase fünf- bis siebenmal, in der Nacht ist im Normalfall höchstens ein Toilettengang notwendig. Nach dem Toilettengang ist die Blase leer. Es sollte kein Harn nachtropfen oder in der Blase zurückbleiben.

## **Stuhlgang: Was ist normal?**

Wie häufig der Darm entleert wird, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich: **Dreimal am Tag ist ebenso normal wie dreimal pro Woche.** Der Stuhl sollte geformt, aber nicht zu fest oder zu flüssig sein. Zu Aufmerksamkeit raten wir Ihnen, wenn Sie häufig unter Verstopfung oder Durchfall leiden. Klären Sie beides unbedingt medizinisch ab, um andere Erkrankungen auszuschließen! Chronische Verstopfung (Obstipation) und häufiger Durchfall (Diarrhoe) können Inkontinenz verursachen.

## **Wann muss ich genauer hinschauen?**

Wenn Sie Ihre Blase **öfter als siebenmal am Tag oder deutlich häufiger** als früher entleeren, sollten sie genauer hinschauen und Ihre Toilettengewohnheiten eine Weile beobachten: Ein so genanntes Trink- und Ausscheidungsprotokoll hilft Ihnen dabei. Verlieren Sie unwillkürlich Harn oder Stuhl – etwa beim Niesen, Husten oder bei körperlicher Anstrengung – raten wir Ihnen, sich fachlichen Rat einzuholen.

### **Tipp**

Scheuen Sie sich nicht, bei Verdacht auf Inkontinenz fachlichen Rat einzuholen! Je früher Sie einer Inkontinenz aktiv entgegengetreten, umso besser. Wenden Sie sich zum Beispiel an Ihre Hausärztin/ Ihren Hausarzt oder an eine Beratungsstelle. Ein Verzeichnis dieser Stellen finden Sie auf der Webseite der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich: [www.kontinenzgesellschaft.at/beratungsstellen\\_u\\_zentren.htm](http://www.kontinenzgesellschaft.at/beratungsstellen_u_zentren.htm)



OMNi  
BiOTiC®

# Aktiv durchs Leben

OMNi-BiOTiC® Aktiv:  
Jeden Tag – in jedem Alter.  
Mit 11 hochaktiven Bakterienstämmen.



Bis 30.09.2022:

€ 2,-  
Gutschein  
für OMNi-BiOTiC®  
Aktiv (60 g)\*



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH



\* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® Aktiv (60 g) bis 30. September 2022. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 84820

 [www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

### Wie entleere ich die Blase richtig?

- Entleeren Sie die Blase in Ruhe und auf einmal: Unterbrechen Sie den Harnstrahl nicht und pressen Sie nicht.
- Sitzen Sie dabei aufrecht.
- Gehen Sie nicht beim ersten Harndrang oder vorsichtshalber zur Toilette. Das kann die Speicherfähigkeit der Blase verringern.
- Schieben Sie den Toilettengang nicht auf, wenn die Blase voll ist.



### Wie entleere ich den Darm richtig?

- Der Darm sollte sich selbstständig und auf einmal entleeren.
- Auch hier gilt: möglichst wenig pressen!
- Sitzen Sie entspannt auf dem WC, beugen Sie den unteren Rücken leicht („Po ins Klo“).
- Die Fersen müssen fest auf dem Boden sein. Das ist die ideale Sitzposition. Setzen Sie die Füße dafür ev. auf einen Hocker. Die Füße sollten nicht in der Luft baumeln – das gilt besonders für Kinder.



### Weitere Informationen

Lesen Sie auch unseren Ratgeber „Schwache Blase, träger Darm. Ein Ratgeber für den Alltag mit Inkontinenz“! Dort finden Sie auch ein Trink- und Ausscheidungsprotokoll.

Bestellen Sie ihn kostenlos unter 0800 800 820 oder lesen Sie ihn online unter [www.hilfswerk.at/inkontinenz](http://www.hilfswerk.at/inkontinenz)



### Warum ist es so schlecht, den Harnstrahl zu unterbrechen?

Dazu Physiotherapeutin Mag. Helga Kießling: „Wenn wir auf der Toilette sitzen, lassen Schließmuskel und Beckenboden von selbst locker. Gleichzeitig bekommt die Blase das Signal, sich zu entleeren und zieht sich zusammen. Unterbrechen wir den Harnstrahl willentlich, geben wir der Blase einen Impuls, die Entleerung zu stoppen. Wir irritieren also völlig sinnlos ein funktionierendes System.“

# INKONTINENZ VERHINDERN: SIE HABEN ES IN DER HAND!

Die Radtour mit Freunden, der Städtetrip übers Wochenende oder Ausflüge mit den Kindern oder Enkelkindern. Stellen Sie sich vor, all das wäre nicht mehr so unbeschwert und einfach möglich wie jetzt: Weil Blase oder Darm nicht mehr so mitspielen wie sie sollten und Sie aus Angst vor einem „Missgeschick“ lieber zu Hause bleiben. Das muss nicht sein. Mit einer gesunden Lebensweise und gezielten Übungen behalten Sie die Kontrolle über Blase und Darm.

Wie gerne würde Ursula im Sommer endlich die Toskana-Rundreise mit ihrem Verein machen. Doch die langen Busfahrten und die Stadtbesichtigungen lassen sie zögern. **Nicht zu wissen, wann und wo die nächste Toilette kommt, bereitet ihr große Sorgen.**

Gerhard ging immer gerne zum Kegelnabend mit seinen Arbeitskollegen. Seit ein paar Wochen meidet er diese Treffen. **Zu groß ist die Angst, die Blase könnte ihn beim Kegeln im Stich lassen** und ihn in eine peinliche Situation bringen.

Der freitägliche Frauenabend mit ihren Freundinnen war für Verena immer ein Höhepunkt der Woche. Bei einem guten Essen tauschen sie Neuigkeiten aus, es wird ausgiebig gescherzt und gelacht. Genau dieses

befreite Lachen unter Freundinnen ist für Verena aber schwierig geworden, seit sie hin und wieder einige Tropfen Harn verliert.

**Inkontinenz kann alle treffen**  
Inkontinenz kann jede und jeden treffen, in jedem Alter. Was zuvor selbstverständlich war – ein Theaterbesuch, das Familienfest oder eine Radtour – ist plötzlich mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden. **Da ist es gut zu wissen: Sie können viel dafür tun, eine Inkontinenz zu verhindern!** Auch dann, wenn Sie ein erhöhtes Risiko haben, eine zu entwickeln. Ihre Lebensweise hat langfristig einen großen Einfluss darauf und ist gleichzeitig Ihr wichtigstes Werkzeug, wenn es darum geht, Ihre Kontinenz zu stärken und zu erhalten. Sie haben es in der Hand!

## So einfach geht's

Die gute Nachricht: Mit allem, was Sie tun, um einer Inkontinenz vorzubeugen, fördern Sie Ihre Gesundheit als Ganzes: Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, ausreichend zu trinken, regelmäßige Bewegung, Erholung und Entspannung. Sie bilden die Basis für eine gesunde Lebensweise und stärken gleichzeitig Ihre Kontinenz. Mit gezielten Übungen und einem sorgfältigen Umgang





mit Ihrem Körper unterstützen Sie Ihre Kontinenz zusätzlich. Mehr dazu erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

### Vorbeugen im Alltag

Bauen Sie gesunde Gewohnheiten und Übungen zur Vorbeugung von Inkontinenz ganz einfach in Ihren Alltag ein: Unsere „**Gesundheitslandkarte**“ in der Heftmitte hilft Ihnen dabei. Sie zeigt Ihnen am Beispiel eines gängigen Tagesablaufs,

wie „gesund leben“ geht. Auf unserer Website finden Sie dieselbe Landkarte in einer zweiten Version: einer zum selber Ausfüllen. Machen Sie sie zu Ihrer persönlichen, täglichen Gesundheitskarte: Halten Sie darauf fest, wo, wann und wie Sie sich in Ihrem Alltag etwas Gutes tun können.

[www.hilfswerk.at/intkontinenz-vorbeugen](http://www.hilfswerk.at/intkontinenz-vorbeugen)



### Tipp



Platzieren Sie die Karte so, dass Sie sie mindestens einmal pro Tag vor Augen haben. So erinnern Sie sich immer wieder an Ihre Ziele. Nehmen Sie sich am Abend kurz Zeit und überlegen Sie: Habe ich heute umgesetzt, was ich mir vorgenommen habe? Was könnte ich morgen anders machen? Wo könnte ich mehr tun? Und was sollte ich lieber weglassen, um mich nicht zu überfordern?

# DIE „KONTINENZPYRAMIDE“

Was können Sie tun, um Ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern? Welche Gewohnheiten helfen Ihnen, einer Inkontinenz vorzubeugen? Wir haben die wichtigsten Empfehlungen in einer Pyramide, der „Kontinenzpyramide“, für Sie zusammengefasst.

## Gesundheit fördern

Die unterste Ebene „Gesundheit fördern“ ist zugleich die dickste und breiteste Ebene. **Sie bildet das Fundament für eine gesunde Lebensweise:** Mit den Verhaltenstipps, die Sie dort finden, stärken Sie Ihre Gesundheit im Allgemeinen und damit auch Ihre Kontinenz. Bauen Sie so viele wie möglich davon in Ihren Alltag ein!

## Kontinenz stärken

Auf diesem Fundament baut die zweite Ebene auf: die Ebene „Kontinenz stärken“. Sie umfasst Hinweise und **Empfehlungen, wie Sie Ihre Kontinenz gezielt unterstützen und einer Inkontinenz vorbeugen.** Richten Sie Ihr Augenmerk vor allem dann auf diese Ebene, wenn Sie ein erhöhtes Risiko haben, an einer Inkontinenz zu erkranken (siehe dazu die Risikofaktoren auf S. 4).



## Lebensqualität erhalten

Die oberste Ebene der Pyramide widmet sich dem Thema „Lebensqualität erhalten und Kontinenz fördern“. Sie richtet sich an Menschen, die bereits von einer Inkontinenz betroffen sind. Auf diese Ebene gehen wir auf den folgenden Seiten nicht genauer ein. Stattdessen verweisen wir auf unseren Ratgeber „Schwache Blase, träger Darm? Ein Ratgeber für den Alltag mit Kontinenz“, der eine Fülle an Informationen hierzu bietet.

## Weitere Informationen

„Schwache Blase, träger Darm?“, den kostenlosen Hilfswerk Ratgeber für den Alltag mit Kontinenz finden Sie unter [www.hilfswerk.at/inkontinenz](http://www.hilfswerk.at/inkontinenz). Oder bestellen Sie ihn unter 0800 800 820 – gebührenfrei aus ganz Österreich!





Auf den folgenden Seiten finden Sie hilfreiche Informationen zu den Ebenen „Kontinenz stärken“ und „Gesundheit fördern“ sowie viele Tipps, die sie in Ihrem Alltag direkt umsetzen können.

**KONTINENZ  
FÖRDERN,  
LEBENSQUALITÄT  
ERHALTEN**

Siehe Broschüre  
„Schwache Blase, träger Darm.“

**KONTINENZ  
STÄRKEN**

- Übergewicht reduzieren
- Obstipation vermeiden
- Beckenbodentraining
- Blasentraining

**GESUNDHEIT  
FÖRDERN**

- Gesund essen und trinken
- In Bewegung bleiben
- Stress reduzieren
- Entspannen & erholen
- Gesunde Gewohnheiten im Alltag:  
richtig sitzen und stehen,  
heben und tragen, niesen,  
husten und lachen.

# ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

## Trinken Sie genug?

Ca. 1,5 bis 2 Liter pro Tag oder 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht sollten wir täglich zu uns nehmen. Trinken wir zu wenig, ist der Harn in der Blase konzentriert. Er reizt die Blasenschleimhaut, und Infektionen können die Folge sein (mehr dazu auf S. 33).

**Stilles Wasser ist am besten für unseren Körper**, zur Abwechslung eignen sich ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Prickelndes Wasser ist auch möglich, wenn Sie es gut vertragen. Kohlensäurehaltige Getränke können allerdings den Harndrang verstärken. Auch Kaffee und Schwarztee wirken ab einer Menge von ca. drei Tassen harntreibend – genießen Sie sie in Maßen. Dasselbe gilt für Alkohol. „Lieber etwas weniger“ ist deshalb auch hier die Devise.

### Tipp

Warten Sie nicht auf ein Durstgefühl! Füllen Sie zwei Karaffen und trinken Sie diese über den Tag verteilt. Am Abend sollten sie leer sein.



## Essen mit Genuss und in Maßen

Essen Sie sich satt, aber überessen Sie sich nicht. **Nehmen Sie sich Zeit für regelmäßige, genussvolle Mahlzeiten** und achten Sie auf ausgewogene, vitaminreiche und saisonale Kost. Vermeiden Sie Lebensmittel, die Ihnen nicht guttun und beispielsweise Verdauungsprobleme, Hautreizungen oder allergische Reaktionen verursachen. Das gilt auch für Unverträglichkeiten, etwa gegen Milchzucker (Laktose), Fruchtzucker (Fruktose) oder Gluten, die oft vorkommen.

Weitere Informationen und Empfehlungen für eine gesunde Ernährung finden Sie bei der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung unter [www.oege.at](http://www.oege.at) sowie beim öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs unter [www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung).

## Bleiben Sie in Bewegung!

Bewegung ist ein wahres Wundermittel für unser Wohlbefinden. Sie stärkt nicht nur Knochen, Muskeln und Beweglichkeit und reduziert das Risiko für viele verschiedene Krankheiten. Sie regt darüber hinaus den Stoffwechsel an, hilft



Stress abzubauen und lässt Sie besser schlafen. **Wer bis ins Alter in Bewegung bleibt, erhält die Selbstständigkeit** und ist weniger auf die Hilfe von anderen angewiesen.



Gelenkschonende Sportarten wie Nordic Walking, moderates Radfahren oder Schwimmen tun auch Ihrem Beckenboden gut. Mit Yoga, Pilates oder Qi Gong können Sie

### Tipp



Ideen, wie Sie Bewegung einfach und mit wenig Aufwand in Ihren Alltag einbauen, finden Sie auf der „Gesundheitslandkarte“ in der Heftmitte.

### Weitere Informationen



Auf unserer Webseite finden Sie weitere Tipps rund ums Trinken und die gesunde Ernährung sowie Ideen für die Entspannung zwischen durch:  
[www.hilfswerk.at/inkontinenz- vorbeugen](http://www.hilfswerk.at/inkontinenz- vorbeugen)



Ihre Kontinenz zudem gezielt fördern: Hier führen Sie viele Positionen und Übungen mit angespannten Bauch- und Beckenbodenmuskeln durch. Wie wichtig der Beckenboden für die Kontinenz ist, erfahren Sie auf S. 16.

### Stress lass nach! Ihrer Kontinenz zuliebe.

Kennen Sie das? Sie sind aufgeregt, nervös oder gestresst und ... haben das Gefühl, zur Toilette zu müssen. Das ist ganz normal: Unsere Blase

meldet sich nicht nur, wenn sie voll ist. Manchmal reagiert sie auch auf Anspannung, Stress und Überlastung. Wenn wir uns entspannen und Stress reduzieren, wirkt sich das deshalb nicht nur auf unser ganzheitliches Wohlbefinden, sondern gezielt auch auf Blase und Kontinenz aus.

**Gönnen Sie sich täglich Momente, in denen Sie ganz bei sich sind.** Nutzen Sie zum Beispiel die Mittagszeit für einen Spaziergang. Verbringen Sie Zeit in der Natur, am besten im Wald. Vielleicht sind auch Meditation, autogenes Training oder Qi Gong etwas für Sie. Und denken Sie täglich daran, abzuschalten – im geistigen und wörtlichen Sinn: Handy und Co. sollten jeden Tag für eine gewisse Zeit Pause haben. Achten Sie auf ausreichend Schlaf: Sieben bis neun Stunden Schlaf täglich – vorzugsweise in der Nacht – braucht unser Körper. Frauen benötigen häufig etwas mehr Schlaf als Männer.

# AUF DIE KÖRPERHALTUNG KOMMT ES AN!

**Richtiges Heben und Tragen, Sitzen und Stehen entlastet Rücken, Beckenboden und Blase.**

## Sitzen

Wie wir im Alltag sitzen und stehen, wirkt sich auf den Beckenboden und damit auch auf unsere Kontinenz aus (lesen Sie auf S. 16, wie wichtig der Beckenboden ist für Ihre Kontinenz). Wir tun deshalb gut daran, diesen scheinbar alltäglichen Dingen mehr Beachtung zu schenken.

Richtig sitzen: Die Sitzfläche sollte so hoch sein, dass Ihre Knie in einem Winkel von 90 bis 110 Grad gebeugt sind. Sitzen Sie aufrecht,

die Beine etwas mehr als hüftbreit auseinander. Halten Sie Becken und Ihren Oberkörper gut aufgerichtet, Ihre Schultern sind entspannt. Diese Position verringert den Druck auf Ihren Beckenboden und Ihre Wirbelsäule.

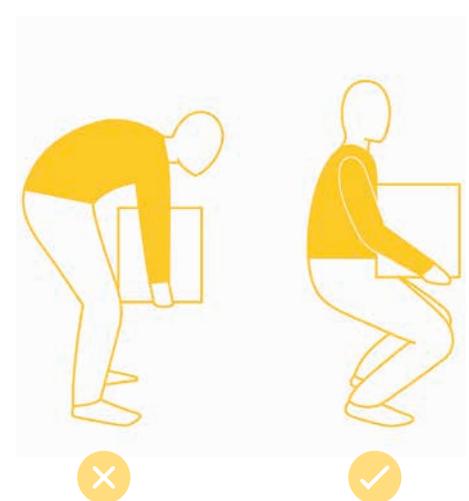
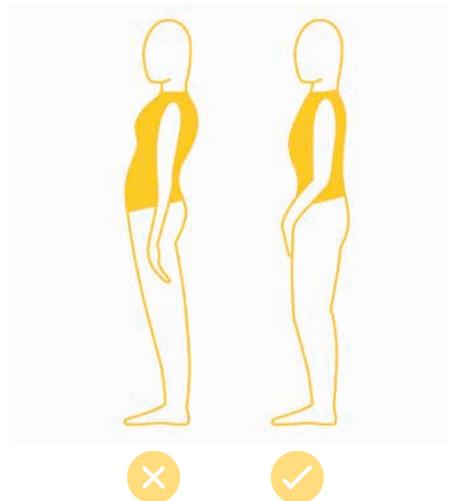
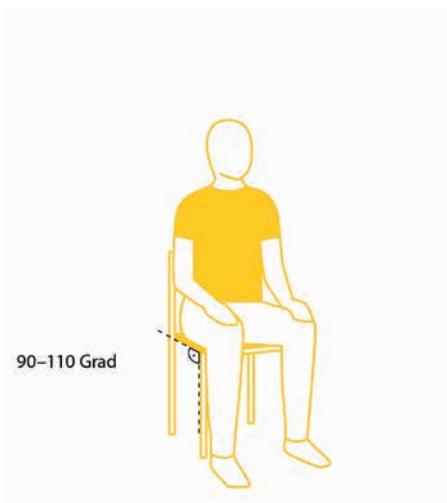
## Stehen

Vermeiden Sie es, lange und durchgehend zu sitzen: Lockerungsübungen und Bewegungspausen zwischendurch entspannen die Rücken- und Nackenmuskulatur. Auch bei langen Autofahrten!

Richtig stehen: Ihr Rücken ist aufrecht (kein Hohlkreuz!), Ihre Füße stehen parallel, die Knie sind leicht gebeugt. Wenn Sie länger stehen und müde werden, helfen leichtes Becken- und Oberkörperkreisen und Gewichtsverlagerungen.

## Heben

Heben oder tragen Sie in Ihrem Alltag regelmäßig schwer? Das wirkt sich nicht nur negativ auf Ihren Rücken aus, sondern auch auf Ihren Beckenboden. Wirken Sie dem entgegen! Dazu gibt es verschiedene Strategien.



Generell gilt: Versuchen Sie, so wenig wie möglich (auf einmal) zu tragen. Frauen sollten nicht mehr als 10 Kilogramm heben und tragen.

**Richtig heben:** Gehen Sie mit einer leichten Schrittstellung in die Knie. Fassen Sie die Last mit beiden Händen. Spannen Sie den Beckenboden und die Bauchmuskulatur an, bevor Sie die Last heben. Heben Sie die Last aus den Beinen heraus möglichst nah am Körper an, halten Sie den Rücken aufrecht und atmen Sie dabei aus. Die Bauchmuskeln bleiben angespannt!

### Tragen

**Richtig Tragen:** Tragen Sie die Last

möglichst nahe am Körper und mit geradem Rücken. Halten Sie Ihre Ellenbogen angewinkelt.

### Nutzen Sie Hilfsmittel

Schieben Sie Lasten auf Rollwagen von A nach B, anstatt sie zu tragen. Wenn es nicht anders geht, helfen Rückenstützgurte beim Tragen schwerer Lasten, den Körper richtig zu halten.

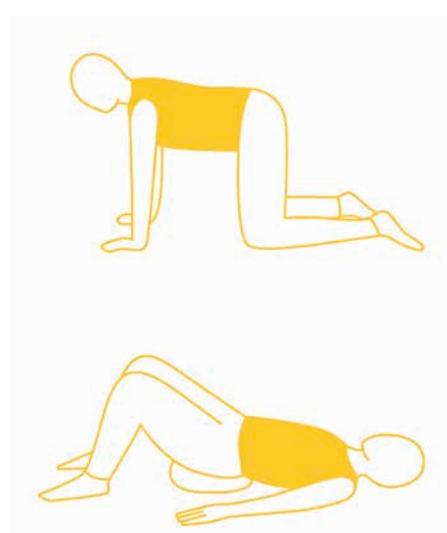
Trainieren Sie Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, wenn Sie regelmäßig schwer heben und tragen müssen!

Achten Sie auf geeignete Kleidung und bequeme Schuhe. Gute Schuhe

### Niesen, husten und lachen

Husten und niesen Sie in Ihre Armeuge und drehen Sie dabei den Oberkörper zur Seite oder über die Schulter nach hinten. Durch die Drehung aktivieren Sie mehr Muskeln und können den Druck nach unten besser abfangen. Das schont Ihren Beckenboden. Sie können beim Husten, Niesen oder Lachen auch die Beine überkreuzen. Dadurch reduzieren Sie den Druck ebenfalls.

geben Ihnen Halt, ermöglichen gutes Abrollen und haben rutschfeste Sohlen. Vermeiden Sie Absätze und tragen Sie gegebenenfalls Sicherheitsschuhe.



### Entlasten Sie Ihr Becken

Nehmen Sie zwischendurch oder am Ende des Tages Entlastungspositionen ein: Gehen Sie in den Vierfüßlerstand oder legen Sie sich auf den Rücken und schieben Sie ein Polster unter Ihr Becken. Die Positionen nehmen Druck von Ihrem Beckenboden, und die Muskulatur kann sich entspannen.

# DIE BASIS UNSERER KONTINENZ: DER BECKENBODEN

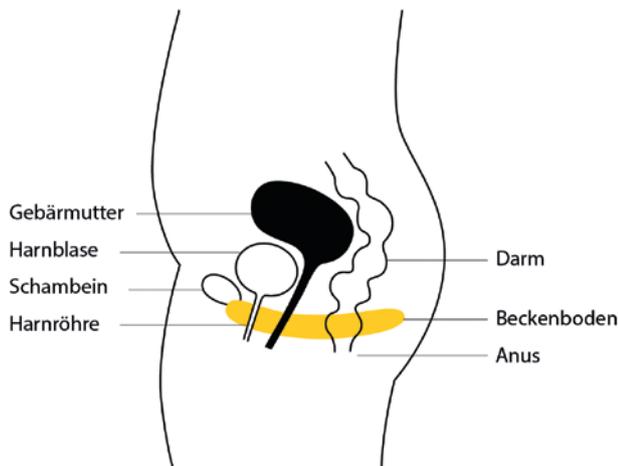
**Der Beckenboden spielt in unserem Körper eine ganz wichtige Rolle: Er sorgt dafür, dass wir Harn und Stuhl halten und bewusst loslassen können.**

Beim Beckenboden handelt es sich um eine ganze Muskelgruppe, die – wie es ihr Name schon sagt – am Boden unseres Beckens liegt. Der Beckenboden erstreckt sich wie eine elastische Schale zwischen Scham- und Steißbein und den beiden Sitzbeinhöckern. Er besteht aus drei Muskelschichten sowie Bändern und Bindegewebe.

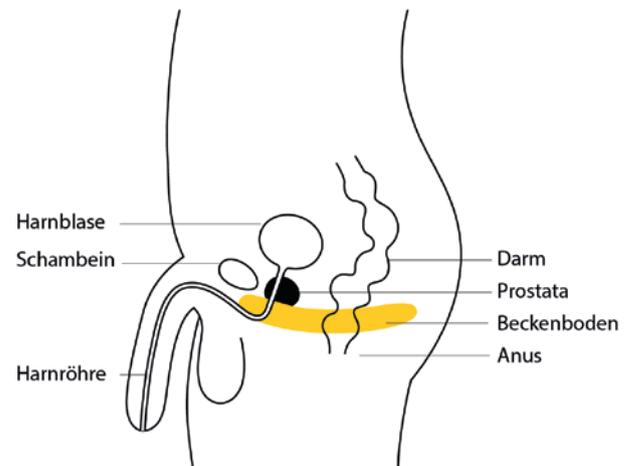
Der Beckenboden ist eng mit unserer Bauch- und Rückenmuskulatur verbunden und hat wichtige Aufgaben: Er stützt die inneren Organe im Bauchraum und stabilisiert die Wirbelsäule. Er federt Druck- und Stoßbelastungen ab, etwa beim Husten, Niesen, beim Heben von schweren Lasten oder beim Springen. **Und er sorgt dafür, dass wir**

**Harn und Stuhl zurückhalten oder loslassen, denn er umfasst und kontrolliert die Schließmuskulatur von Blase und Darmausgang.**

Im Normalfall arbeitet der Beckenboden bei fast jeder Bewegung mit. Er tut das von selbst, wie in einem „Autopilot“-Modus. Wir können unsere Beckenbodenmuskulatur aber auch gezielt an- und entspannen und sie mit speziellen Übungen trainieren.



Lage des Beckenbodens  
bei der Frau



Lage des Beckenbodens  
beim Mann

# DAMIT ER HÄLT, WAS ER VERSPRICHT: SO TRAINIEREN SIE IHREN BECKENBODEN



**Beckenbodentraining ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um Inkontinenz vorzubeugen oder Inkontinenzprobleme in den Griff zu bekommen.**

Es klingt so einfach: anspannen, Spannung halten, entspannen. Doch wo und was spannen wir eigentlich an? „**Ist alles gesund, funktioniert der Beckenboden. Deshalb fehlt uns oft ein Gefühl für diese Muskelgruppe.** Wir müssen erst lernen, sie zu erspüren und bewusst zu aktivieren“, erklärt

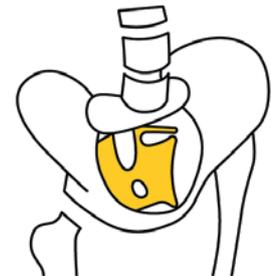
Physiotherapeutin Katharina Meller.

## **Beckenboden wahrnehmen**

Um Ihren Beckenboden zu erspüren, schauen Sie sich am besten zunächst eine einfache Darstellung an. Ertasten Sie mit Ihren Fingern von außen, wo der Beckenboden liegt und wie er sich anfühlt, wenn Sie ihn an- oder entspannen. Sie können sich dazu auf ein Kirschkernekkissen setzen. So ist es einfacher, den Beckenboden gegen unten bewusst wahrzunehmen.

Damit Sie beim Anspannen des Beckenbodens die richtige Muskelgruppe „erwischen“, stellen Sie sich am besten vor, den Harn zurückzuhalten oder den Harnstrahl zu unterbrechen.

Der Beckenboden von oben



Der Beckenboden von unten





„Ein guter Muskel kann beides:  
anspannen und entspannen.“

### **Beckenboden Basisübung**

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie beide Beine auf. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Versuchen Sie die Scheide bzw. den Penis beim Ausatmen in den Körper zu ziehen. Lösen Sie bei der nächsten Einatmung die Spannung. Wiederholen Sie die Übung beliebig oft. Machen Sie gegebenenfalls zwischendurch ein bis zwei Atemzüge Pause. Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen.

Wenn Sie neu mit Beckenbodengymnastik beginnen oder unsicher sind, ob Sie die Übungen richtig machen, lassen Sie sich am besten

beraten. **Physiotherapeutinnen und -therapeuten zeigen Ihnen, wie Sie den Beckenboden aktivieren und welche Übungen für Sie geeignet sind.** Sie können Ihnen auch mit Biofeedback-Geräten dabei helfen, die Beckenbodenmuskeln wahrzunehmen. Anschließend können Sie das Beckenbodentraining regelmäßig zuhause oder auch unterwegs durchführen und in Ihren Alltag einbauen.

### **... und entspannen!**

Achten Sie bei Beckenbodenübungen immer darauf, die Anspannung auch wieder zu lösen. Wenn Sie die Muskulatur nicht wieder

entspannen, kann sich der Beckenboden verkrampfen. Das kann zur Folge haben, dass Sie Blase oder Darm trotz Harn- oder Stuhldrang nicht richtig entleeren können.

### **Tipp**

Auf unserer Webseite finden Sie ein Video zu dieser Übung! Dort haben wir zudem weitere Übungen, weiterführende Links und Videos mit ausführlichen Erklärungen für Sie zusammengestellt:  
[www.hilfswerk.at/inkontinenzvorbeugen](http://www.hilfswerk.at/inkontinenzvorbeugen)



# GESUNDHEITSLANDKARTE



Wir möchten alle möglichst lange gesund bleiben und uns frei und unbeschwert bewegen. Dafür können wir selber sehr viel tun, und oft braucht es dazu gar nicht so viel.

## **Viele kleine guten Dinge zusammen können auch schon Wirkung zeigen.**

Tagsüber genügend zu trinken zum Beispiel oder die Mittagspause im Park statt am Schreibtisch zu verbringen. **Bauen Sie solche kleinen guten Dinge in Ihren Alltag ein!** So stärken Sie Ihre Gesundheit und damit quasi „automatisch“ Ihre Kontinenz. Lesen Sie weiter und erfahren Sie, wie das geht.

## **So funktioniert die Karte**

Auf den nächsten beiden Seiten finden Sie eine „Gesundheitslandkarte“. Sie zeigt gängige „Stationen“ im Alltag eines Menschen: das zu Hause, Arbeitsweg und Arbeitsplatz, den Lebensmittelladen sowie Orte, wo Menschen ihre Freizeit verbringen. Bei jeder Station finden Sie Ideen dafür, was Sie dort für sich tun können:

### **Zu Hause**

- Achten Sie auf genügend Schlaf.
- Kaufen Sie vitaminreiche und saisonale Lebensmittel und bereiten ausgewogene Mahlzeiten zu.

### **Am Weg und am Heimweg**

- Gehen Sie einen Teil Ihrer Wege zu Fuß, nehmen Sie das Fahrrad statt Bus oder Auto und nutzen Sie die Stiegen statt Lift oder Rolltreppe.
- Nutzen Sie die Zeit an der roten Ampel und denken Sie an etwas Schönes.
- Schenken Sie der Verkäuferin/dem Verkäufer ein Lächeln.

### **In der Arbeit**

- Trinken Sie tagsüber genug und achten Sie auf gesunde Mahlzeiten, auch bei der Arbeit!
- Machen Sie bei der Arbeit zwischendurch Bewegungspausen. Lüften Sie regelmäßig und nehmen Sie sich Zeit, um kurz mit der Kollegin/dem Kollegen zu plaudern.

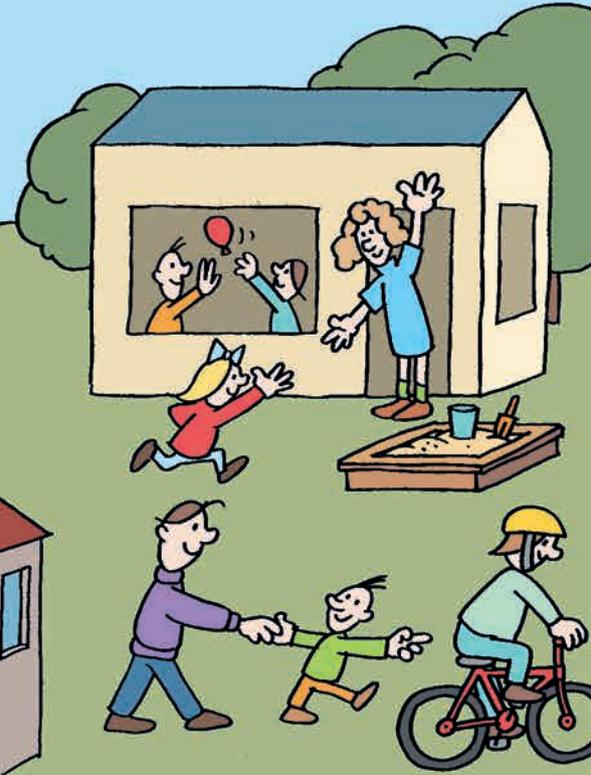
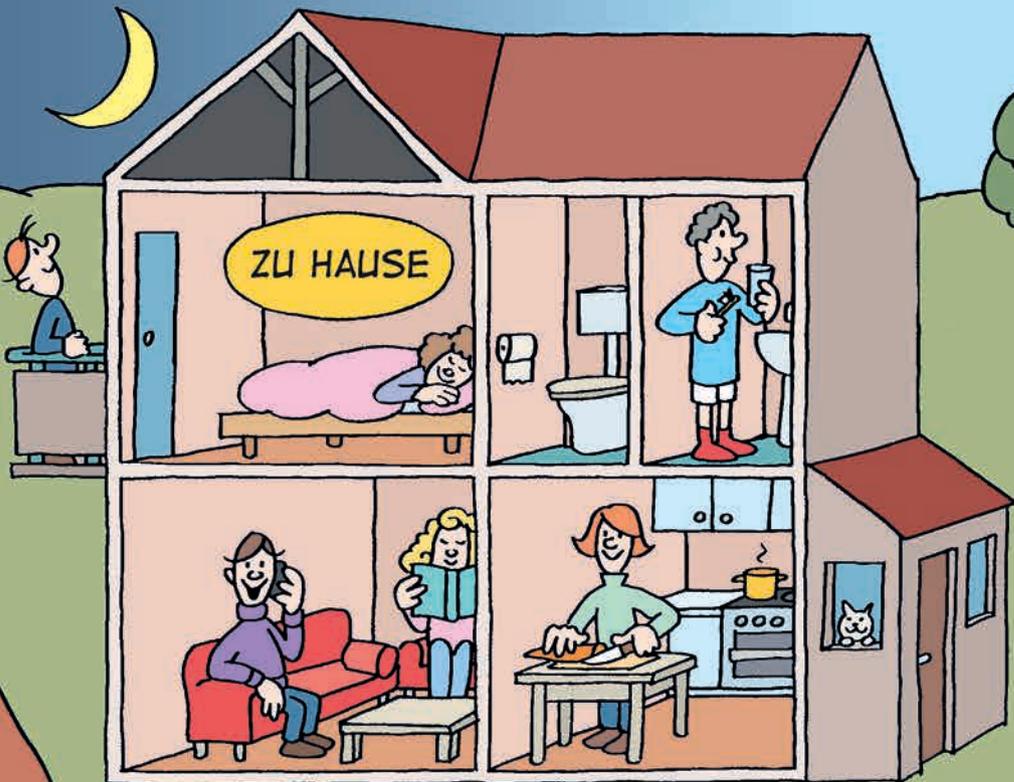
- Achten Sie darauf, dass Sie schwere Lasten korrekt heben – in Beruf und Freizeit!

### **Der achtsame Moment**

- Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für einen achtsamen Moment – auch wenn er nur kurz ist.

### **In der Freizeit**

- Bewegen Sie sich regelmäßig und ausgiebig. Am besten an der frischen Luft!
- Treffen Sie sich mit Familien, Freundinnen und Freunden oder Bekannten. Tauschen Sie sich aus und teilen Sie, was Sie derzeit bewegt – auch im Positiven!
- Bauen Sie Rituale in Ihren Alltag ein, die Ihnen guttun. Nehmen Sie sich zum Beispiel Zeit, abends zu lesen, anstatt fernzusehen. Oder vor dem Einschlafen auf den Balkon zu stehen oder aus dem Fenster zu schauen und Sterne und Mond zu bestaunen. Auch regelmäßige Beckenbodenübungen sind ein Ritual, das Ihnen guttut!



AM WEG



IN DER ARBEIT



DER  
ACHTSAM  
E MOMENT



## Gestalten Sie Ihre persönliche Landkarte!

Auf unserer Webseite finden Sie eine zweite Version dieser Landkarte: eine zum selber Ausfüllen. Sie enthält bei den verschiedenen Stationen leere Felder. Die sind für Sie gedacht: **Laden Sie die Karte herunter und machen Sie sie zu Ihrer persönlichen täglichen Gesundheitslandkarte!** Tragen Sie auf dieser Karte ein, an welchen Stationen Sie Ihre Gesundheit stärken und was genau Sie dafür tun wollen.

[www.hilfswerk.at/inkontinenz-vorbeugen](http://www.hilfswerk.at/inkontinenz-vorbeugen)



### Tipp

Bestellen Sie Ihre persönliche Gesundheitslandkarte kostenlos per Telefon! Unter 0800 800 820 – gebührenfrei aus ganz Österreich!



## Gute Gewohnheiten festigen

Kennen Sie diese Situation? Sie nehmen sich vor, endlich weniger Süßes zu essen, sich mehr zu bewegen oder jeden Tag Übungen für Ihren Beckenboden zu machen. Der gute Vorsatz hält ein paar Tage, vielleicht ein, zwei Wochen. Und schon schmuggelt sich wieder eine Schachtel Pralinen in den Einkaufskorb.

Keine Sorge: So wie Ihnen geht es den meisten von uns. **66 Tage brauchen wir im Schnitt, bis wir ein neues Verhalten – also das, was wir uns vornehmen – automatisieren.**

Erst dann „passiert“ es quasi von selbst. Bis dahin ist es gut möglich, dass Sie Ihrem guten Vorsatz nicht ganz jeden Tag nachkommen.

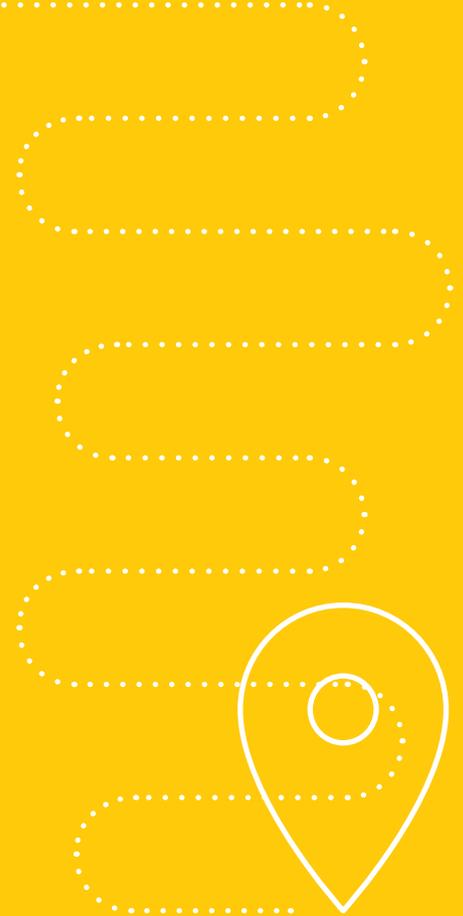
Vielleicht kommt Ihnen etwas dazwischen, oder Sie denken schlicht nicht daran. Das ist nicht schlimm!

Es ist auf jeden Fall besser, einen Tag auszulassen, als gar nichts zu tun.

Lassen Sie zu viele Tage aus, gelingt Ihnen die Automatisierung hingegen nicht. Dann verschwinden die Turnschuhe schon vorher wieder ganz hinten im Schrank.

## Was bedeutet das für Sie?

Bleiben Sie dran, und zwar für mindestens 66 Tage! Und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es Ihnen nicht jeden Tag gelingt, umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Jeder Tag ist ein guter Tag, um (neu) anzufangen!



# DAS GEHEIMNIS EINES STARKEN BECKENBODENS? ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN!

Tipps zum Beckenbodentraining von Physiotherapeutin und Beckenboden-Expertin Katharina Meller.

**Vielen Menschen fällt es schwer, den Beckenboden zu spüren und zu aktivieren. Wie lernen wir, unseren Beckenboden wahrzunehmen?**

Ich ermutige meine Patientinnen und Patienten dazu, sich dem Beckenboden tastend zu nähern. Tasten Sie mit Ihrer Hand den Bereich zwischen Scham- und Steißbein ab und versuchen Sie, den Beckenboden dabei zu aktivieren und wieder locker zu lassen. Mit Ihren Fingern sollten Sie spüren, wo sich dabei etwas tut. Wichtig ist, die Abgrenzung zu den Pomuskeln wahrzunehmen. Auch das gelingt durch Tasten sehr gut.

**Die Übungen zum Beckenbodentraining sind oft sehr ähnlich. Wäre es nicht sinnvoller, verschiedene Übungen zu machen?**

Unser Gehirn lernt über Wiederholung. Deshalb ist es besser, mehrmals dieselbe Übung, anstatt zehn verschiedene Übungen zu machen. Jedoch sollten die Positionen variieren, in denen die Übung

gemacht wird. Schließlich muss ich den Beckenboden im Alltag in unterschiedlichen Position aktivieren können. Je mehr Schwerkraft auf den Beckenboden wirkt, desto anspruchsvoller und anstrengender ist die Übung. Wir beginnen also im Liegen, steigern uns über das Sitzen bis hin zum Stehen.

**Wie baue ich vorbeugendes Beckenbodentraining am besten in meinen Alltag ein?**

Wenn Sie Ihre Übungen verinnerlicht haben und sich in der Ausführung sicher fühlen, können Sie Ihren Beckenboden auch „nebenbei“ trainieren: Beim Warten an der roten Ampel, beim Zähne putzen oder beim Anstehen an der Kasse. Auch U-Bahn- oder Straßenbahnfahren eignet sich: Spannen Sie den Beckenboden während der Fahrt an und entspannen Sie ihn während dem Aufenthalt in der Station. Wichtig ist, die Übung immer mit einer bewussten Entspannung zu beenden!



Ich empfehle auch gerne, den Toilettengang für tägliches, vorbeugendes Training zu nutzen: Bei der Entleerung von Blase oder Darm öffnet sich der Beckenboden und verschließt sich danach wieder. Verstärken Sie dieses Verschließen bewusst, indem Sie die Muskulatur anspannen. Danach entspannen Sie und lassen den Beckenboden wieder in die Normalspannung kommen. Der Vorteil dieser Übung: Hat sich der Beckenboden nicht von selbst gut geschlossen, helfen wir damit bewusst nach und vermeiden, dass Tropfen in der Harnröhre zurückbleiben.

# WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!



**WIE BEKOMME ICH MEINE BENÖTIGTEN MEDIZINPRODUKTE RECHTZEITIG UND OHNE DEN MÜHSAMEN WEG IN DIE FILIALE?**

**EINFACH UND UNKOMPLIZIERT MIT PUBLICARE!**

Sie erhalten von Publicare medizinische Hilfsmittel zur STOMA- und WUNDVERSORGUNG sowie für die ableitende INKONTINENZVERSORGUNG – herstellernerutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

#### **IHRE VORTEILE**

- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

#### **WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE**

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, Email oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefärztliche Genehmigung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

**DAMIT SIE SICH AUF DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE IM LEBEN KONZENTRIEREN KÖNNEN.**

publicare gmbH  
a-4061 pasching, an der trauner kreuzung 1  
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60  
info@publicare.at

[www.publicare.at](http://www.publicare.at)

# ALS MANN GEHT SIE DAS NICHTS AN? DA LIEGEN SIE FALSCH.

**Häufiger Harndrang, ein schwacher Harnstrahl oder mehrmaliges Aufstehen in der Nacht: Auch Männer sind von Inkontinenz betroffen.**



Aus anatomischer Sicht haben Männer gegenüber Frauen in Sachen Kontinenz einen klaren Vorteil: Ihr Bindegewebe ist fester, der Beckenboden insgesamt stabiler und nicht von Senkungsbeschwerden betroffen. Dennoch ist Inkontinenz auch für Männer ein Thema, wenn auch meist im eher fortgeschrittenen Alter. **Hauptgrund ist die Prostata, die bereits ab dem 40. Lebensjahr zu wachsen beginnen kann.** Die

vergrößerte Prostata kann auf die Harnröhre und die Blase drücken. Ein schwacher Harnstrahl, häufiger Harndrang oder Restharn, der Harnwegsinfekte begünstigt, sind die möglichen Folgen.

## **Prostata und Inkontinenz**

Ab etwa 50 Jahren kann sich die Prostata vergrößern und auf die Harnröhre und die Blase drücken. **Häufiger Harndrang und Probleme**

**bei der Blasenentleerung sind mögliche Folgen.** Ebenso können Operationen, Entzündungen oder Erkrankungen wie Diabetes, Demenz, Bluthochdruck oder Parkinson zu Inkontinenz führen.

Wenn Sie Veränderungen beobachten beim Wasserlassen – zum Beispiel einen schwachen Harnstrahl, zurückbleibenden Restharn oder unwillkürlichen Harnverlust – oder beim Entleeren des Darms, sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt! Sie oder er klärt die Ursache Ihrer Beschwerden ab und legt gegebenenfalls eine geeignete Therapie fest.

**Tipp: Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr!**



Männer sollten ab dem 45. Lebensjahr jährlich zum Urologen. So können Veränderungen der Harn- und Geschlechtsorgane frühzeitig erkannt und notwendige Behandlungsschritte gesetzt werden.

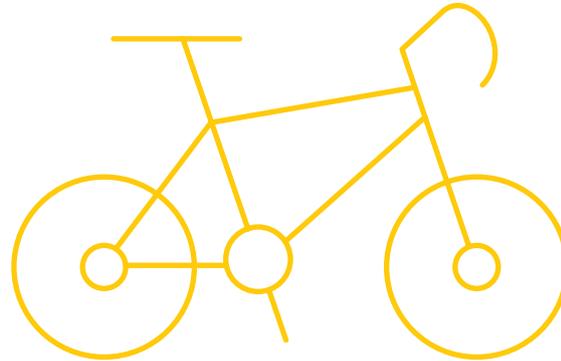


### Beckenbodentraining beim Mann

Normalgewicht, Bewegung und Entspannung, wenig Alkohol und nicht rauchen: **Männer können einer Inkontinenz mit einer gesunden Lebensweise ebenso vorbeugen wie Frauen.** Beim Beckenbodentraining für Männer liegt der Fokus allerdings etwas anders als bei der Frau: „Männer müssen, ebenso wie die Frauen, lernen, die einzelnen Muskeln gezielt anzusteuern und anzuspannen bzw. zu schnüren“, erklärt Physiotherapeutin Mag. Helga Kießling. „In erster Linie geht es bei Männern um den äußeren Schließmuskel der Harnröhre. Er sorgt für den Verschluss der Harnröhre und sichert die Kontinenz.“

### Übung Schließmuskeltraining

Setzen Sie sich bequem auf einen Sessel, atmen Sie ruhig ein und aus (tiefe Bauchatmung) und entspannen Sie sich. Mit geschlossenen Augen stellen Sie sich vor, einen Harntropfen, der die Harnröhre



hinunterrinnt, zurückzuhalten. Dabei spüren Sie die Bewegung, die der äußere Harnröhrenschließmuskel macht (Anus und Gesäßmuskel bleiben locker).

Ein Kontinenztraining ist eine komplexe Angelegenheit, die Therapie muss an den jeweiligen Patienten persönlich angepasst werden. **Lassen Sie sich dazu am besten von einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten beraten** und anleiten, die oder der sich auf die Behandlung von Männern spezialisiert hat.



### Prostata und Radfahren



Bei Prostatabeschwerden oder nach einer Entfernung der Prostata raten Ärztinnen und Ärzte sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten zu einem speziellen Fahrradsattel, um den empfindlichen Damm zu entlasten und die für Kontinenz und Potenz zuständigen Nerven nicht zusätzlich zu irritieren.



## HARNKATHETERPFLEGE MIT URO-TAINER® SUBY G

Die Blasenspüllösung mit Zitronensäure gewährleistet den optimalen Abfluss des Harns und verhindert Krustenbildung im Katheter.  
Rasch und steril anwendbar – einfach 5 Minuten einwirken lassen!

Uro-Tainer® Suby G ist mit fachärztlicher Verordnung erstattungsfähig!

Kontaktieren Sie uns unter **0800 312 478**  
für ein Beratungsgespräch durch diplomiertes Fachpersonal.

B. Braun Austria GmbH | Otto Braun-Straße 3-5 | 2344 Maria Enzersdorf

Tel. +43 2236 46541-0 | Fax +43 2236 46541-177 | [bbraun.austria@bbraun.com](mailto:bbraun.austria@bbraun.com) | [www.bbraun.at](http://www.bbraun.at)

[www.facebook.com/bbraunat](https://www.facebook.com/bbraunat) | [www.instagram.com/bbraun\\_at](https://www.instagram.com/bbraun_at) | [www.linkedin.com/company/bbraun-group](https://www.linkedin.com/company/bbraun-group)

# INKONTINENZ BEI ÜBERGEWICHT UND CHRONISCHER VERSTOPFUNG

**Gewichtskontrolle und Stuhlmanagement helfen dabei, einer Inkontinenz vorzubeugen.**

Menschen mit starkem Übergewicht haben ein erhöhtes Inkontinenz-Risiko: Ihr Beckenboden wird stärker belastet als bei normalgewichtigen Menschen und kann diesen Druck auf Dauer nicht ausgleichen. Dasselbe gilt für Menschen mit chronischer Verstopfung (Obstipation).

## **Gewicht normalisieren**

Eine der wichtigsten Maßnahmen, um Inkontinenz vorzubeugen, ist die **Gewichtskontrolle**. Versuchen Sie Ihr Normalgewicht zu halten oder zu erreichen. Wenn Sie Gewicht reduzieren möchten, ist es wichtig, langsam abzunehmen. Davon profitiert nicht nur Ihr Beckenboden, sondern auch Ihr Bewegungsapparat, Ihre Muskulatur und Ihre Gesundheit insgesamt.

**Lassen Sie sich fachlich beraten, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen möchten.** Versuchen Sie, ausreichend Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Wählen Sie dafür Sportarten, die den Beckenboden nicht

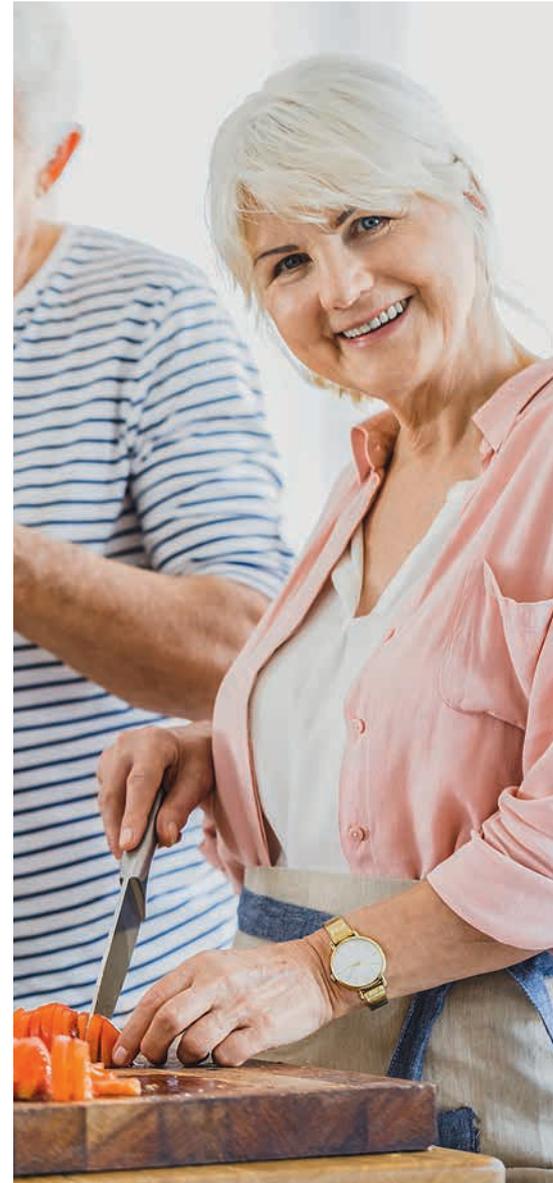
zusätzlich belasten: lieber Nordic Walken statt Laufen, moderates Radfahren (Männer mit geeignetem Sattel) oder Schwimmen statt Gewicht heben.

## **Verstopfung nicht hinnehmen**

Leiden Sie häufig unter Verstopfung? Nehmen Sie sie nicht tatenlos hin! Beobachten Sie Ihren Stuhlgang eine Weile: Ist er über mehrere Wochen unbefriedigend? Haben Sie weniger als drei Mal pro Woche Stuhlgang? Dann empfehlen wir

### **Tipp**

Beckenbodentraining kann auch bei Übergewicht helfen, einer Inkontinenz vorzubeugen! Führen Sie die Übungen am besten im Liegen oder Sitzen aus. So lastet weniger Druck auf dem Beckenboden. Entlasten Sie Ihren Beckenboden zudem regelmäßig, indem Sie zum Beispiel auf den Rücken legen und ein Kissen unter Ihr Becken schieben (siehe dazu die Illustration auf S. 15).



Ihnen ärztlichen Rat zu suchen:  
**Verstopfung ist eine der häufigsten Ursachen für spätere (Darm-) Inkontinenz.**

Achten Sie zudem darauf, Ihren Stuhl „in Gang zu halten“! Trinken Sie ausreichend und essen Sie ballaststoffreich: Greifen Sie zu viel Gemüse und Obst,

Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Leinsamen. Auch regelmäßige Bewegung bringt die Verdauung in Schwung. Nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt kann es sinnvoll sein, Nahrungsergänzungsmittel oder Abführmittel einzusetzen. Vermeiden Sie es unbedingt, beim Stuhlgang zu pressen! Das belastet den Beckenboden zusätzlich.

## VERNÜNFTIGE TOILETTEN-GEWOHNHEITEN BEGINNEN IN DER KINDHEIT

Ein Gespräch mit Dr. Michaela Lechner, Fachärztin für Koloproktologie und Vizepräsidentin der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich.

**Was ist aus Ihrer Sicht die wichtigste Maßnahme, um einer (Stuhl-) Inkontinenz vorzubeugen?**

An erster Stelle steht regelmäßiges Beckenbodentraining und ausreichende Bewegung. Viele Menschen verlernen im Laufe des Lebens, ihren Beckenboden richtig zu spüren. Ausgewogene Ernährung, Gewichtskontrolle, regelmäßige körperliche Betätigung und ein vernünftiges „Stuhlmanagement“ tragen ebenfalls zur Vorbeugung bei.

**Was können wir uns unter Stuhlmanagement vorstellen?**

Es ist sinnvoller, die Stuhlentleerung über ballaststoffreiche Ernährung, Trinkverhalten oder milde Abführmittel zu regulieren, als stundenlang vergeblich auf der Toilette zu sitzen.

Zum Stuhlmanagement gehört auch, Pressen beim Stuhlgang zu vermeiden! Das beginnt schon in der Kindheit: Schicken Sie Kinder nicht

### Vorsicht bei Verstopfung

Häufige oder chronische Verstopfung kann Inkontinenz begünstigen und muss unbedingt medizinisch abgeklärt werden.



vorsorglich auf die Toilette und zwingen Sie sie nicht, so lange sitzen zu bleiben, bis etwas im Topf ist. Denn so fängt der Kreislauf von Pressen und Andrücken an, der dem Beckenboden langfristig schadet. Die Blase kann außerdem durch ständiges vorzeitiges Entleeren ihre normale Kapazität verlieren.

# ERSTE ANZEICHEN EINER INKONTINENZ? WERDEN SIE AKTIV, TRAINIEREN SIE IHRE BLASE!

**Gehen Sie sehr oft aufs WC? Verlieren Sie hin und wieder einen Tropfen Harn? Können Sie Ihre Blase nicht vollständig entleeren? Warten Sie nicht darauf, dass sich diese Symptome von selbst bessern.**

## Häufiger Harndrang

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass sie zu oft zur Toilette gehen: Die gesunde Harnblase dehnt sich wie ein Luftballon. Schöpfen wir ihre Kapazität nicht aus, kann sie immer weniger Harn aufnehmen, und sie meldet sich immer früher. Diese „**Drangproblematik**“ oder „**überaktive Blase**“ kann unsere Kontinenz schwächen. Zum Glück können wir die Blase „erziehen“.

## Die Blase erziehen

Dokumentieren Sie, wie oft Sie die Blase entleeren und notieren Sie die jeweilige Harnmenge. Wenn Sie einen unaufhaltsamen Harndrang verspüren, die Harnmenge aber klein ist, sollten Sie handeln.

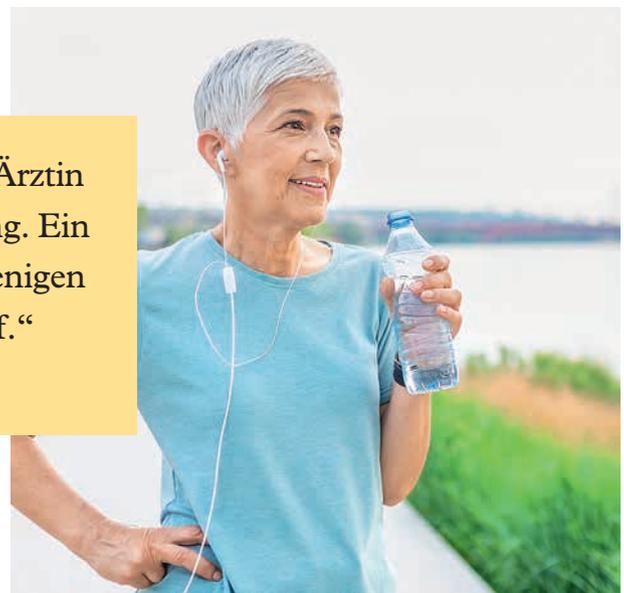
Generell gilt: **Gehen Sie nicht beim ersten Harndrang aufs WC!** Verlängern Sie nach und nach den Abstand zwischen den Toilettengängen.

Folgende Strategien unterstützen Sie dabei:

- **Schließmuskel anspannen:** Das „Schnüren“ des Blasen-schließmuskels unterdrückt den Harndrang.
- **Ablenkung:** Sagen Sie das Einmaleins auf oder konzentrieren Sie sich auf das, was Sie gerade tun.
- **Beruhigen Sie die Blase:** Druck auf die Klitoris oder die Eichel beruhigt die Blase und reduziert den Harndrang.
- **Ruhig atmen (tiefe Bauchatmung):** Atmen Sie durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund langsam wieder aus.

„Harndrang war mein ständiger Begleiter. Meine Ärztin riet mir zu einem Beckenboden- und Blasentraining. Ein Physiotherapeut unterstützte mich dabei. Nach wenigen Monaten hatte ich meine Blase wieder im Griff.“

Gerda, 61 Jahre



# KONTINENZ STÄRKEN NACH SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT



**Frauen sind häufiger von Harninkontinenz betroffen als Männer: Ihr Bindegewebe ist weicher und flexibler als beim Mann. Zudem können Schwangerschaft und Geburt den Beckenboden stark beanspruchen.**

Sabine (34) merkt es nach der Geburt ihres zweiten Kindes: Ihre Blase hält nicht mehr so wie vorher, hin und wieder landen einzelne Harntröpfchen im Slip. Beim Niesen und Husten muss sie besonders aufpassen.

So wie Sabine geht es vielen jungen Müttern. **Ihr Bindegewebe verändert sich durch die Schwangerschaft, das Gewicht des Babybauchs drückt auf den Beckenboden** und kann ihn schwächen. Was Sie während der Schwangerschaft und nach der Geburt tun können, um Ihre Kontinenz gezielt zu stärken, haben wir hier für Sie zusammengefasst:

## **Während der Schwangerschaft**

Vermeiden Sie Verstopfung. Sie würde den Beckenboden zusätzlich belasten.

**Nehmen Sie öfter den Vierfüßlerstand ein, um Druck vom Beckenboden zu nehmen.** Siehe dazu die Illustration auf S. 15. Auch beim Schwimmen wird der Beckenboden dank des Wasserauftriebs entlastet. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme, ob für Sie Beckenbodentraining während der Schwangerschaft sinnvoll ist.

## **Nach der Geburt**

Auch jetzt gilt: Versuchen Sie, Ihre Verdauung in Gang zu bringen und Blähungen und Verstopfung zu

vermeiden. Greifen Sie zum Beispiel zu Müsli mit Leinsamen und achten Sie gleichzeitig darauf, ausreichend zu trinken!

Schonen Sie Ihren Beckenboden in den ersten Tagen nach der Geburt. Am ca. fünften Tag nach der Entbindung können Sie mit Beckenbodenübungen beginnen, wenn aus ärztlicher Sicht nichts dagegenspricht. Es gibt auch spezielle Rückbildungskurse, die Sie besuchen können. Heben Sie keine schweren Lasten. **Tragen Sie Ihr Baby möglichst eng am Körper und nutzen Sie für längeres Tragen Tragetücher oder Tragehilfen.** Informieren Sie sich dazu bei Hebammen und Trageberaterinnen.

## **Weitere Informationen**

Auf der Webseite der Beckenbodengesellschaft Österreich finden Sie Übungen für die Zeit während der Schwangerschaft oder nach der Geburt:  
[www.beckenbodengesellschaft.at/informationen/#nachschaun](http://www.beckenbodengesellschaft.at/informationen/#nachschaun)





## Neu: Preisel-Caps D-Mannose Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündungen

Viele, vor allem Frauen, kennen die Symptome einer Blasenentzündung nur zu gut – häufiger Harndrang und damit verbundene Schmerzen, bzw. Brennen beim Wasserlassen. Meist lassen sich die Beschwerden gut behandeln und verschwinden wieder, leider bleibt es für manche Betroffene jedoch nicht dabei, denn die Harnwegsinfektion kehrt immer wieder. Hilfe bietet das bewährte **Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment von Caesaro Med**, welches nun durch ein innovatives Produkt mit dem Aktivstoff **D-Mannose** erweitert wurde. D-Mannose ist eine natürliche Zuckerart, welche in geringen Mengen in Früchten und gewissen Beersorten enthalten ist. Sie kommt auch natürlich in den Harnwegen vor, um den Körper vor schädlichen Bakterien zu schützen. Die typischen Auslöser einer Harnwegsinfektion, die Coli-Bakterien, werden somit gemeinsam

mit den Proanthocyanen des Cranberry-Extraktes bei der Anhaftung an die Blasenwand gehindert. Die Bakterien können sich damit nicht festsetzen und werden mit dem Urin aus dem Harntrakt gespült. Das **Zusammenwirken beider Aktivstoffe** kann sowohl im **Akutfall**, als auch in Fällen wo der Cranberry-Extrakt allein keine ausreichende Schutzwirkung in der langfristigen Anwendung erreichte, seinen Nutzen zeigen.

Ausführliche Informationen über die Anwendung sowie Gratisproben erhalten Sie bei Caesaro Med, Raidenstrasse 46, 4060 Leonding, Tel.: 0732 677164. [info@caesaro-med.at](mailto:info@caesaro-med.at) [www.caesaro-med.at](http://www.caesaro-med.at)



## (IN)KONTINENZ: EIN ANZEICHEN DER WECHSELJAHRE

**Wechseljahre. Dieses Wort verbinden viele Frauen mit Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Was viele nicht wissen: Die Wechseljahre können ihre Fähigkeit, den Urin zu halten, beeinträchtigen.**

In den Wechseljahren (Menopause) verändert sich Ihr Hormonspiegel. Dadurch verliert das Bindegewebe an Spannkraft. Das schwächt Ihre Beckenbodenmuskeln, und die Bänder, welche die Blase am Schambein fixieren, werden lockerer. Die Gebärmutter senkt sich und drückt stärker auf die Blase. Sie spüren vermehrt Harndrang. **Auch Ihre Blasenmuskulatur wird mit zunehmendem Alter schwächer, was zu**

**vermehrtem Harndrang führt.** Das bemerken viele Frauen besonders in der Nacht. Versuchen Sie deshalb, die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, gut über den Tag zu verteilen und gegen Abend weniger zu trinken. Koffein und Alkohol sind Harntreiber – reduzieren Sie beides bewusst.

Meistens ist es eine Kombination von Alter, Anzahl Schwangerschaften, Körpergewicht und hormonellen

**Tip: Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr!**



Frauen sollten einmal jährlich zur gynäkologischen Untersuchung. So können Veränderungen der Harn- und Geschlechtsorgane frühzeitig erkannt und notwendige Behandlungsschritte gesetzt werden.

Veränderungen, die Ihr Risiko für eine Inkontinenz begünstigen. Mit regelmäßigem Beckenbodentraining (siehe S. 17/18) stärken Sie Ihren Beckenboden und wirken einer Inkontinenz entgegen.

## WENN IHRE BLASE ZU ENTZÜNDUNGEN NEIGT

**So beugen Sie einer Blasenentzündung vor:**

- Wischen Sie nach dem Stuhlgang mit dem WC-Papier „von vorne nach hinten“: So vermeiden Sie, dass E. coli-Bakterien in die Harnröhre gelangen.
- Vermeiden Sie übertriebene Intimhygiene: Sie kann das natürliche Scheidenmilieu und dessen Schutzfunktion beeinträchtigen.
- Trinken Sie ausreichend!



Blasenentzündungen sind lästig und schmerzhaft und können Ihre Kontinenz schwächen, wenn sie gehäuft auftreten. Der Grund: Ist die Blase entzündet, sendet sie ständig das Signal „Blase voll“ ans Gehirn, auch wenn das gar nicht stimmt.

**Lassen Sie Blasenentzündungen unbedingt abklären,** auch um andere zugrundeliegende Erkrankungen auszuschließen.

# FRAGEN ZU (IN)KONTINENZ? SPRECHEN SIE MIT IHRER PFLEGEKRAFT!

---

**Pflegefachkräfte verfügen über besondere „Kompetenz in Kontinenz“.** Hilfswerk Pflegeexpertin, **Sabine Maunz**, erklärt im Interview, **was Sie von ihnen erwarten dürfen.**

**Frau Maunz, warum sind Pflegekräfte so wichtig, wenn es um (In)Kontinenz geht?**

Für viele Betroffene ist es sehr belastend, eine Fähigkeit zu verlieren, die sehr lange selbstverständlich

war. Sie empfinden große Scham und scheuen sich, darüber zu reden. Bei solch sensiblen Gesundheitsthemen ist eine Pflegekraft dann oft die erste Person, der sich Betroffene oder Angehörige anvertrauen. In der Hauskrankenpflege erleben wir immer wieder, dass sich Kundinnen und Kunden verlegen an uns wenden und zögernd darüber berichten, dass sie hin und wieder einige Tropfen Harn verlieren.

**Wie unterstützen Pflegekräfte konkret bei Fragen zur (In)Kontinenz?**

Durch ihre Nähe zu den Kundinnen und Kunden und dank ihrem Fachwissen spielen Pflegekräfte eine wichtige Rolle in der Vorbeugung und Behandlung: Sie geben Tipps, wie Sie eine Inkontinenz verhindern oder deren Verlauf mildern und Ihre Lebensqualität bestmöglich erhalten können. Zeigt jemand bereits Anzeichen einer Inkontinenz, beraten und informieren Pflegekräfte einfühlsam und machen Mut, ehestmöglich aktiv zu werden. Denn je früher die Ursache einer Inkontinenz abgeklärt wird, desto schneller können die

richtigen Schritte ergriffen werden: Ein vertrauensvolles Gespräch mit der Pflegekraft ermutigt Betroffene, sich an eine Fachärztin/einen Facharzt oder eine Physiotherapeutin/einen Physiotherapeuten zu wenden. Und schließlich helfen Pflegefachkräfte Betroffenen, passende Inkontinenzprodukte zu finden und leiten sie bei der konkreten Anwendung an. Auch zur passenden Hautpflege im Intimbereich weiß die Pflegekraft Rat.

**Was hat es mit dem Ansteckbutton „Kompetenz in Kontinenz“ auf sich?**

Mit dem Projekt „Kompetenz in Kontinenz“ setzt das Hilfswerk einen fachlichen Schwerpunkt und schult Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der mobilen und stationären Langzeitpflege und Betreuung umfassend zu (In)Kontinenz. Der Ansteckbutton „Kompetenz in Kontinenz“ signalisiert das Know-how unserer Fachkräfte zum Thema. Wenden Sie sich an sie, wenn Sie Ihre Kontinenz stärken wollen oder Unterstützung im Alltag mit Inkontinenz benötigen.



GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK

# GUT LEBEN MIT INKONTINENZ

Gut beraten von den  
Hilfswerk Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

Vielen Menschen fällt es schwer, über Inkontinenz zu sprechen.  
„Reden statt leiden“, lautet deshalb unser Motto.

Achten Sie auf den Ansteck-Button der Hilfswerk-Pflegekräfte:  
Er signalisiert vielfältige „Kompetenz in Kontinenz“. Unsere  
Pflegekräfte kennen Möglichkeiten und Hilfsmittel, die Ihnen  
das Leben mit Inkontinenz erleichtern.

**Sprechen Sie uns an –  
am besten noch heute.**

Hilfswerk Servicehotline

**0800 800 820**



# NÜTZLICHE LINKS UND INFORMATIONEN

## Beckenboden

Auf der Webseite der Beckenbodengesellschaft Österreich finden Sie Informationen und Tipps zu verschiedenen Themen, die in Zusammenhang stehen mit (In)Kontinenz. Z.B. Prostata, Hämorrhoiden, Schwangerschaft, Wechseljahre usw. [www.beckenboden-gesellschaft.at/informationen/#nachschaun](http://www.beckenboden-gesellschaft.at/informationen/#nachschaun)

## Ernährung, Bewegung und Entspannung

Auf dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs finden Sie gut verständliche Informationen und Tipps zu den Themen Ernährung, Bewegung und seelisches Gleichgewicht. [www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/inhalt)

## Heben und Tragen

Im Merkblatt „Heben und Tragen, Schieben und Ziehen“ der AUVA lesen Sie, wie Sie im Alltag richtig mit schweren Lasten umgehen. [www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544618&version=1527097154](http://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544618&version=1527097154)

Die Broschüre „Ergonomie in helfenden Berufen“ der AUVA zeigt Ihnen, wie Sie Patient/innen in Bett und Zimmer kräftesparend bewegen. [www.auva.at/cdscontent/?contentid=10007.671997&portal=auvaportal](http://www.auva.at/cdscontent/?contentid=10007.671997&portal=auvaportal)

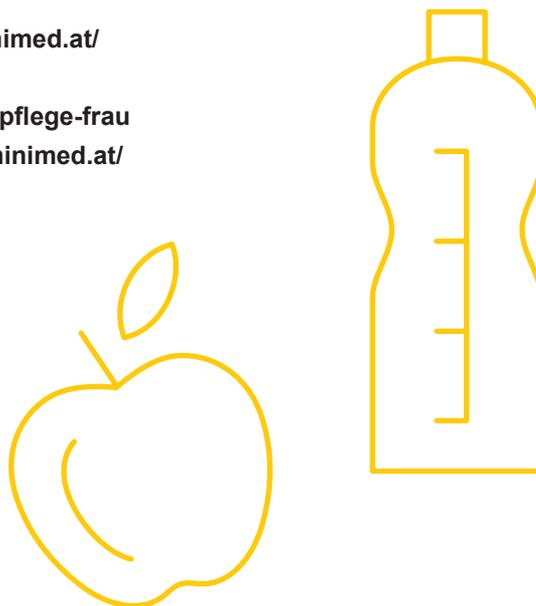
## Intimpflege

Auf [minimed.at](http://minimed.at) finden Sie Hinweise, wie Sie Ihren Intimbereich richtig waschen und pflegen. Eine sorgfältige Intimpflege kann einen Beitrag leisten zu einer gesunden Kontinenz:

- Für die Frau: [www.minimed.at/medizinische-themen/frauengesundheit/intimpflege-frau](http://www.minimed.at/medizinische-themen/frauengesundheit/intimpflege-frau)
- Für den Mann: [www.minimed.at/medizinische-themen/maennergesundheit/intimpflege-mann](http://www.minimed.at/medizinische-themen/maennergesundheit/intimpflege-mann)

## Hilfswerk Beratungskompetenz

Von der Pflegeberatung bis zur (In)kontinenzberatung – das Hilfswerk steht Ihnen mit seinen professionellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für all Ihre Fragen gerne zur Verfügung. Informieren Sie sich unverbindlich bei der **Hilfswerk Servicehotline** unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich) über die Angebote in Ihrer Region.



## EXPERTINNEN- UND EXPERTEN-FINDER

### Medizinische Kontinenz- gesellschaft Österreich (MKÖ)

Hier finden Sie Ärzte/Ärztinnen und Physiotherapeuten/Physiotherapeutinnen, die sich spezialisiert haben zum Thema (In)Kontinenz, sowie eine Liste mit Kontinenz- und Beckenbodenzentren, die Sie professionell beraten. [www.kontinenz-gesellschaft.at/betroffenen\\_info.htm](http://www.kontinenz-gesellschaft.at/betroffenen_info.htm)

### Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs

Hier können Sie nach Physiotherapeuten/Physiotherapeutinnen in Ihrer Nähe suchen (Button oben rechts). [www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at)

### Beckenbodengesellschaft Österreich

Hier finden Sie Experten/Expertinnen zu verschiedenen Themen wie (In)Kontinenz, Blasentraining, Prostata, hormonelle Wechsel, Schwangerschaft und Geburt uvm. [www.beckenboden-gesellschaft.at/expertinnen/](http://www.beckenboden-gesellschaft.at/expertinnen/)

## LITERATURTIPPS

### „Österreichische Bewegungsempfehlungen“

Fonds Gesundes Österreich  
Band Nr. 17 aus der Reihe WISSEN  
[www.fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-06/WB17\\_bewegungsempfehlungen\\_bfrei.pdf](http://www.fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-06/WB17_bewegungsempfehlungen_bfrei.pdf)

### „Powerzentrum Beckenboden“

Astrid Schermann  
Piper Verlag, 2020  
ISBN 978-3-492-31688-0

### „Volkskrankheit Harninkontinenz“

Das Selbsthilfe-Buch:  
Mit Übungs-CD.  
Prof. Dr. med. Stefan Corvin und  
Dr. med. Hauke Hammerl  
Mankau Verlag (2010)  
ISBN 978-3938396421

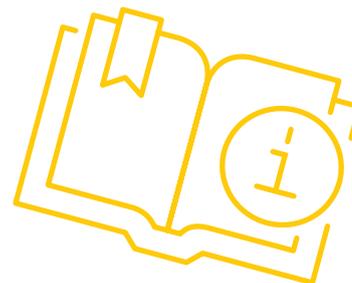
### „Ganz Mann: Ganz fit – das Beckenboden-Training für mehr Potenz und Kontinenz“

Sonja Soeder und Grace Dorey  
Verlag Trias, 2022  
ISBN 978-3432115375

### „Ganz Frau! Ihr Beckenboden- Buch für erfüllte Sexualität und Kontinenz“

Grace Dorey und Sonja Soeder  
Verlag Trias, 2010  
ISBN 978-3830434498

Die Inhalte dieser Broschüre sowie weiterführende Informationen und Tipps finden Sie auf unserer Website [www.hilfswerk.at/inkontinenz-vorbeugen](http://www.hilfswerk.at/inkontinenz-vorbeugen)



# IHRE ANSPRECHPARTNER BEIM HILFSWERK

Das Hilfswerk bietet regional abgestimmt eine Fülle von Dienstleistungen rund um Seniorinnen und Senioren und ältere Angehörige, Gesundheit und Sicherheit, Pflege und Betreuung, Soziales und Krisen, aber auch rund um Kinderbetreuung, Lernen sowie Jugend und Familie an. Erkundigen Sie sich in Ihrem Bundesland! Rufen Sie gebührenfrei aus ganz Österreich 0800 800 820 an oder besuchen Sie uns unter [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

## IN WIEN

Wiener Hilfswerk  
Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien  
Tel. 01/512 36 61, Fax -33  
[info@wiener.hilfswerk.at](mailto:info@wiener.hilfswerk.at)

## IN NIEDERÖSTERREICH

Hilfswerk Niederösterreich  
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten  
Tel. 05 9249, Fax -30300  
[office@noe.hilfswerk.at](mailto:office@noe.hilfswerk.at)

## IN OBERÖSTERREICH

Oberösterreichisches Hilfswerk  
Dametzstraße 6, 4020 Linz  
Tel. 0732/77 51 11, Fax -200  
[office@ooe.hilfswerk.at](mailto:office@ooe.hilfswerk.at)



## IN SALZBURG

Hilfswerk Salzburg  
Wissenspark Urstein Süd 19/1/1  
5412 Puch bei Hallein  
Tel. 0662/43 47 02-0, Fax -9022  
[office@salzburger.hilfswerk.at](mailto:office@salzburger.hilfswerk.at)

## IN DER STEIERMARK

Hilfswerk Steiermark  
Paula-Wallisch-Straße 9  
8055 Graz  
Tel. 0316/81 31 81-0, Fax -4098  
[office@hilfswerk-steiermark.at](mailto:office@hilfswerk-steiermark.at)

## IN KÄRNTEN

Hilfswerk Kärnten  
Waidmannsdorfer Straße 191  
9073 Klagenfurt  
Tel. 050 544 00, Fax -5099  
[office@hilfswerk.co.at](mailto:office@hilfswerk.co.at)

## IM BURGENLAND

Burgenländisches Hilfswerk  
Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
Tel. 02682/651 50, Fax -10  
[office@burgenland.hilfswerk.at](mailto:office@burgenland.hilfswerk.at)

## 24-STUNDEN-BETREUUNG

Hilfswerk  
Personaldienstleistungs-GmbH  
Schönbrunner Straße 297  
1120 Wien  
Tel. 01/522 48 47, Fax -25  
[24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at)

## BUNDESGESCHÄFTSSTELLE

Hilfswerk Österreich  
Grünbergstraße 15/2/5  
1120 Wien  
Tel. 01/40 57 500, Fax -60  
[office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)



**HILFSWERK  
SERVICEHOTLINE  
0800 800 820**

Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzzranke • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • WienWork - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme • Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • e.motion Lichtblickhof- Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullosa Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt - betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark - die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz- Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschmaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ- Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows- Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein• Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Sterntalerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis+ Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • TAfE-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour • Theater Delphin-Verein zur Förderung von integrativer Kunst, Kreativität und Kommunikation • Forschungsverein Lungenhochdruck • Soziale Projekte Steiermark • Caritas Socialis Hospiz Rennweg • Österreichischer Senjorenbund • Österreichisches Hilfswerk • Österreichische Volkshilfe • Pensionistenverband Österreich • s Häfler der Diakonie Wien • SOMA Märkte Österreich • Caritas - Le + O Lager und Sammlung • Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzzranke • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • WienWork - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme • Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • e.motion Lichtblickhof- Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullosa Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt - betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark - die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz- Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschmaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ- Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows- Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein• Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Sterntalerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis+ Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • TAfE-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour • Theater Delphin-Verein zur Förderung von integrativer Kunst, Kreativität und Kommunikation • Forschungsverein Lungenhochdruck • Soziale Projekte Steiermark • Caritas Socialis Hospiz Rennweg •

## DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN



„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im humanitären und sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn an fest verankert. So unterstützen wir in Österreich auch zahlreiche Institutionen im sozialen und gemeinnützigen Bereich. Von Caritas bis Volkshilfe, von Frauenhäusern bis Rotes Kreuz. Keine andere Unternehmensgruppe in Österreich verfügt über ein derartig vielfältiges und breites Unterstützungsprogramm. Damit alle etwas vom Glück haben.



TENA®



# INKONTINENZ- PRODUKTE AUF ERSTATTUNG

Sind Sie inkontinent und benötigen im Alltag einen zuverlässigen Schutz? Bei Ihrer Krankenkasse sind in der Regel zahlreiche Inkontinenzprodukte auf Verordnung erhältlich. Dazu zählen meist auch die hochwertigen Produkte von TENA\*. Die Versorgung erfolgt größtenteils über Ihren Bandagisten vor Ort. Dort finden Sie eine umfassende Produktpalette erstattungsfähiger Inkontinenzprodukte, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen und Männern zugeschnitten sind. Den dafür benötigten Verordnungsschein erhalten Sie bei Ihrem Arzt.



**Gehen Sie gleich zu Ihrem Bandagisten und beziehen Sie TENA Produkte auf Verordnung\*. Weitere Informationen auf [www.meine-wahl.at](http://www.meine-wahl.at).**

\* Erstattung von TENA Produkten durch ÖGK (außer Vorarlberg), BVAEB und SVS (nur gewerblicher Teil). Selbstbehalt von meist 10 Prozent pro Packung. Es gelten maximale Abgabemengen sowie abweichende Regelungen für Bewohner in Alten-, Pflege- und Wohnheimen. Eine Übersicht zu den erstattungsfähigen TENA Produkten sowie weiterführende Informationen zu den Abgabestellen finden Sie auf [www.meine-wahl.at](http://www.meine-wahl.at). Stand Februar 2022.