

Medieninformation des Hilfswerk Österreich, 15. Juni 2026

## Hilfswerk: Aktiv bleiben trotz Inkontinenz!

**Inkontinenz ist kein Grund, auf soziale Aktivitäten und Bewegung zu verzichten, betont das Hilfswerk anlässlich der Welt-Kontinenz-Woche.**

[www.hilfswerk.at/bewegt-altern](http://www.hilfswerk.at/bewegt-altern)

Der tägliche Spaziergang, ein Ausflug mit dem Fahrrad, ein Besuch im Museum oder der regelmäßige Einkaufsbummel: Aktivitäten wie diese bedeuten Lebensqualität, Selbstständigkeit und soziale Teilhabe. Wenn jedoch die Sorge vor ungewolltem Harn- oder Stuhlverlust den Alltag bestimmt, werden lieb gewonnene Routinen und Hobbies in Frage gestellt: Was, wenn unterwegs ein Missgeschick passiert?

**Jede bzw. jeder Neunte** in Österreich ist Schätzungen zufolge **von Harn- und/oder Stuhlinkontinenz betroffen**. Genauere Zahlen fehlen, nach wie vor gilt Inkontinenz als Tabuthema: Viele Betroffene verzichten aus Scham auf Beratung und Unterstützung – und nehmen starke Einschränkungen im Alltag in Kauf. Sie ziehen sich zurück, treffen seltener Freunde und **schränken** auch ihre **Bewegungsgewohnheiten stark ein**. „Dies kann eine **folgeschwere Abwärtsspirale** auslösen, denn gerade im Alter ist entscheidend, körperlich und sozial aktiv zu bleiben“, betont **Angelika Kuhn**, fachliche Leitung für Pflege und Pflegepolitik im Hilfswerk Österreich.

### Aktivität hält Körper und Geist fit

Bewegung spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit. Das gilt vor allem auch im höheren Alter. Bewegung stärkt Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Knochen, verbessert Gleichgewicht und Koordination und trägt dazu bei, Stürzen vorzubeugen. Darüber hinaus unterstützt körperliche Aktivität die Gedächtnisleistung, fördert die Konzentration und wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. **Wer mobil ist, bleibt meist länger selbstständig**, um Einkäufe zu erledigen, Bekannte zu besuchen und im eigenen Zuhause wohnen zu können.

Hilfswerk-Expertin Angelika Kuhn plädiert daher dafür, **auch mit Inkontinenz möglichst aktiv zu bleiben**: „Viele Menschen glauben, sie müssten wegen Inkontinenz auf Aktivitäten verzichten. Doch mit richtiger **Beratung und einer passenden Versorgung** können Betroffene wieder sicher unterwegs sein: beim Spaziergang, Sport oder Treffen mit Freunden.“ Kuhn empfiehlt, sich in einem Sanitätshaus oder von einer Pflegefachkraft beraten zu lassen und unterschiedliche Produkte im Alltag auszuprobieren. Gut zu wissen: Die Kosten für verordnete Inkontinenzprodukte werden, abzüglich eines Selbstbehalts, von der Krankenversicherung übernommen. „Sobald die passende Versorgung gefunden ist, berichten viele Betroffene von einem deutlichen Gewinn an Lebensqualität“, so die Hilfswerk-Expertin.

### Beratung und Prävention

Auch wenn es vielen Menschen schwerfällt, über Inkontinenz zu sprechen, sind ein **offener Umgang mit dem Thema** und **frühzeitige Beratung** wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Unterstützung. Maßnahmen zur Kontinenz-Förderung und Prävention können den Verlauf positiv beeinflussen. Eine professionelle Pflege- und Inkontinenzberatung zeigt individuelle Lösungswege auf und informiert über Möglichkeiten der Vorbeugung, Behandlung und Versorgung,“ erklärt Kuhn.



In den Landesverbänden des Hilfswerk Österreich verfügen speziell geschulte Inkontinenzbeauftragte über vertieftes Wissen zu den verschiedenen Formen von Inkontinenz sowie den geeigneten pflegerischen Maßnahmen. Sie sind kompetente und vertrauensvolle Ansprechpersonen für Betroffene und deren Angehörige. [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

**Bewährter Partner**

**Essity/TENA** ist langjähriger Partner des Hilfswerk Österreich bei Schwerpunkten rund um Kontinenz und Gesundheit.

**RÜCKFRAGEHINWEIS UND PRESSEKONTAKT**

**Hilfswerk Österreich**

Mag. Barbara Tober

T: +43 1 4057500222 | M: +43 676 878760207

[barbara.tober@hilfswerk.at](mailto:barbara.tober@hilfswerk.at) | [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

**PR-Agentur**

die jungs kommunikation e. U.

M: +43 699 10088057 (Martin Lengauer)

[lengauer@diejungs.at](mailto:lengauer@diejungs.at) | [www.diejungs.at](http://www.diejungs.at)