



## **Tabuthema Inkontinenz**

**Viele sprechen nicht über das Thema. Und erhalten deswegen auch keine Hilfe. Dabei ist ungewollter Harnverlust in vielen Fällen heilbar. Das setzt aber voraus, dass man sich mit dem Problem einem Arzt anvertraut. Allein ist man damit nicht. Etwa fünf Millionen Deutsche leiden daran.**

„Es gibt Patienten, die 20 Mal pro Tag auf Toilette müssen und es nicht rechtzeitig schaffen. Oder Patienten die überhaupt keine Kontrolle mehr über ihre Blase haben. Das ist beides ein dramatischer Einschnitt ins Leben“, sagt „Hauptsache Gesund“-Studiogast Professor Jens-Uwe Stolzenburg. Der Direktor der Klinik für Urologie der Uniklinik Leipzig will Betroffene ermuntern sich bei solchen Problemen ärztlichen Rat zu holen. „Wichtig ist es, die genaue Ursache herauszufinden. Dann haben die Therapien gute Erfolgschancen“, so Prof. Stolzenburg.

### **Blasenschwäche macht einsam**

Der ungewollte Harnverlust trifft keineswegs nur Ältere, wie mancher vielleicht vermutet. Bett-nässen bei Kindern über das sechste Lebensjahr hinaus ist durchaus weit verbreitet. Junge Frauen haben nach der Geburt häufiger Probleme damit. Dennoch sind Ältere besonders häufig betroffen. Studien zeigen, dass eine Blasenschwäche im Alter die Aktivitäten und den Alltag mehr beeinträchtigt als Kreislaufprobleme oder Gelenkschmerzen. Nicht „dicht“ zu sein, macht befangen, verhindert soziale Kontakte und ein aktives Leben.

### **Frauen häufiger betroffen**

Der Grund dafür, dass mehr Frauen als Männer an ungewollten Harnverlust leiden, liegt in der Natur der Frau. Der weibliche Beckenboden ist viel stärker beansprucht, durch Schwangerschaften und Geburten, aber auch durch körperliche Belastung oder Übergewicht. Bei Männern schwächen häufig eine gut- oder bösartige Vergrößerung der Prostata oder operative Eingriffe die Blasenfunktion. Bei Frauen dagegen sind Erkrankungen wie ein Tumor eher selten.

### **Das Tabu überwinden**

Auch wenn der Gang zum Arzt vielfach hinausgezögert wird, es lohnt sich. Denn für die verschiedenen Formen der Blasenschwäche gibt es zahlreiche Therapien. Für die Diagnose ist es zunächst hilfreich, ein sogenanntes Miktionsprotokoll zu führen, also zu notieren wie oft man zur Toilette muss, beziehungsweise unfreiwillig Harn verliert. Auch kann man damit sehen, ob die verabreichten Medikamente Erfolg bringen. „Bei der Dranginkontinenz gibt man beispielsweise Medikamente in Form von Tabletten oder Pflastern, die die Blase entspannen. Wichtig ist natürlich, dass man die wie vom Arzt verordnet einnimmt“, rät Prof. Stolzenburg. Liegt dagegen eine Belastungsinkontinenz vor, wird der Arzt zunächst zu einem speziellem Beckenbodentraining raten. Das kann durch Biofeedback und Elektrostimulation unterstützt werden.

## Operationen für den Mann

Eine leichte bis mittlere Inkontinenz beim Mann lässt sich mit ein Band beheben. Es wird um den Harnleiter gelegt und hält nach einer Prostata-Operation den Schließmuskel in seiner ursprünglichen Position. Ist der Schließmuskel nicht mehr funktionstüchtig, kann ein künstlicher Blasen-schließmuskel helfen. Das sogenannte AMS 800-System besteht aus drei Teilen: Eine Manschette, die die Harnröhre wieder verschließen kann, ein Reservoir im Bauchraum und eine Pumpe im Hodensack. Dieses System wird komplett unter die Haut verlegt. „Durch die dünne Hodensack-haut kann der Patient die Pumpe sehr leicht bedienen. Mit wenigen Hüben kann er die Man-schette öffnen, so dass er auf der Toilette kontrolliert wasserlassen kann. Ein sicherer Eingriff mit hohen Erfolgchancen“, sagt Dr. Andreas Gonsior, der am Kontinenzentrum der Uniklinik Leipzig auf den Eingriff spezialisiert ist. Alternativ kann auch das ATOMS-Modell eingesetzt wer-den, eine Art Kissen unter der Harnröhre. Allerdings stört manche Männer das Kissen beim Sit-zen.

## Operationen für die Frau

Bei einer Belastungsincontinenz, also wenn beim Husten oder Niesen Harn abgeht, hat sich bei Frauen die Bändchen-OP bewährt. Dabei wird ein etwa 40 Zentimeter langes Band eingesetzt, das die Harnröhre bei Belastung wie eine Hängematte auffängt. Der Eingriff dauert nur wenige Minuten. Das Bändchen wird über die Scheide eingeführt und um die Harnröhre gelegt. Die beiden Enden werden durch die Bauchdecke nach außen geführt. Die Wirkung des Bändchens spüren die Betroffenen vom ersten Tag an. Liegt allerdings gleichzeitig eine Senkung der Ge-bärmutter vor, hilft das Bändchen wenig. Dann kann die Blase operativ angehoben oder ein Netz eingesetzt werden.

## Häufige Formen von Inkontinenz

**Belastungsincontinenz:** Dabei hält die Blase vorwiegend bei Belastungen wie Husten, Niesen oder Lachen nicht dicht. Als Ursache kommen hauptsächlich Beckenbodenschwäche (Frauen) und Störungen des Blasenschließmuskels, zum Beispiel nach einer Prostata-OP (Männer) in Betracht. Diese Form der Inkontinenz ist sehr weit verbreitet. Mit Beckenbodentraining, Medika-menten und operativen Eingriffen kann geholfen werden.

**Dranginkontinenz:** Dabei verspürt man anfallartig einen Drang zum Wasserlassen. Fast im sel-ben Moment geht der Urin ab, ohne dass er aufzuhalten wäre. Die Dranginkontinenz kann Fol-ge von Entzündungen der unteren Harnwege, von gut- oder bösartigen Prostatavergrößerungen oder auch von neurologischen Erkrankungen sein. Eine reine Dranginkontinenz ist gut medika-mentös behandelbar.

**Mischinkontinenz:** Belastungs- und Dranginkontinenz können auch zusammen auftreten. Auch hier ist eine Untersuchung beim Urologen oder Gynäkologen wichtig, um die richtige The-rapie zu finden.

**Überlaufinkontinenz:** Bei dieser Form der Inkontinenz kommt es bei voller Blase zu einem un-kontrollierbaren Überlaufen. Ursache können eine blockierte Harnröhre oder eine schwache Blasenmuskulatur sein. Auslöser dafür können ein Diabetes, Tumore oder Harnsteine sein. Män-ner sind davon häufiger betroffen als Frauen. Eine gutartige Prostata-Vergrößerung ist die häu-figste Ursache der Überlaufinkontinenz.

(2 Infokästen)

### Mehr Infos

Broschüren für Patienten, Toilettenprotokoll zum Herunterladen und eine Suchfunktion nach zertifizierten Kontinenzzentren in Ihrer Nähe:

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.  
Friedrichstrasse 15  
60323 Frankfurt  
Tel.: 069 - 795 88 393  
Fax: 069 - 795 88 383  
E-Mail: [info@kontinenz-gesellschaft.de](mailto:info@kontinenz-gesellschaft.de)  
Internet: [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)

### **Welt-Kontinenz-Woche 2018**

Vom 18. bis 24. Juni 2018 laden deutschlandweit zahlreiche Kliniken zu Patientenveranstaltungen ein und informieren über Behandlungsmöglichkeiten von Inkontinenz. Alle Termine unter <http://www.kontinenz-gesellschaft.de/Patienten.60.0.html>

## **Achtung Zecken!**

**In ganz Deutschland finden Zecken Lebensräume an Waldrändern, im Unterholz, auf Wiesen. Wer hier einen der Parasiten abstreift, kann sich zwei gefährliche Krankheiten einhandeln, Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Im letzten Jahr sind die Erkrankungszahlen von FSME gestiegen.**

### **Krankheitserreger – Durch den Rüssel ins Blut**

Der Erreger der *FSME* wird übertragen, wenn Zecken die Stichstelle in der Haut ihres Opfers auf das Blutsaugen vorbereiten. Dabei pumpen sie ein Sekret in ihren Wirt, das die Blutgerinnung hemmt, um das Blut flüssig zu halten. Dabei können FSME-Erreger aus der Speicheldrüse in die Haut gelangen. FSME-Viren werden also meist gleich nach einem Stich übertragen.

Bis zur Infektion mit den *Borreliose* verursachenden Bakterien dagegen vergehen rund sechs bis zwölf Stunden. Die Bakterien befinden sich im Darm des Parasiten, weshalb die Zecke längere Zeit saugen muss, ehe sie in den Wirt „wandern“ können. Wenn Zecken schnell entfernt werden, kann dies also vor Borreliose schützen.

### **Borreliose**

Diese Erkrankung kann in ganz Europa durch Zecken übertragen werden. Betroffene sehen eventuell um den Zeckenstich einen roten Ring, die sogenannte Wanderröte. Sie ist typisches Anzeichen für eine Infektion. Wird die bakterielle Infektion erkannt, kann gut mit Antibiotika behandelt werden. Aber die Wanderröte tritt nicht immer auf, so dass es Ärzten schwer fällt, hinter grippeähnlichen Leiden und Rücken- oder Gelenkschmerzen Borreliose zu vermuten.

### **FSME – Frühsommer-Meningoenzephalitis**

Sie wird durch Flaviviren verursacht, die zunächst grippeähnliche Beschwerden auslösen. Rund eine Woche nach der Infektion kommt es zu der typischen Schädigung der Nerven, die auch den Namen der Krankheit bestimmen: Gehirnentzündung „Enzephalitis“, Gehirnhautentzündung „Meningitis“ und auch Rückenmarksentzündung „Myelitis“ können auftreten. In der Folge können bei schweren Verläufen bleibende Schäden entstehen: Lähmungen, Anfallsleiden und lange andauernden Kopfschmerzen.

Laut Robert-Koch-Institut (RKI) bleibt bei rund 70 bis 95 Prozent der Infektionen die zweite und schwere Phase der Krankheit aus. Bei zirka einem Prozent der Erkrankten, bei denen das Zentrale Nervensystem beteiligt ist, führt die Erkrankung zum Tode.

### **Wann wird ein Gebiet zum Risiko erklärt?**

Erkennt der Arzt eine FSME-Erkrankung, muss er sie melden. Das Robert-Koch-Institut (RKI) sammelt die Daten und wertet sie aus. Jedes Jahr erstellt es auf dieser Grundlage eine Landkarte, in der Gebiete eingezeichnet sind, in denen FSME sich häuft. Dabei müssen in den vergange-

nen fünf Jahren mindestens in einem Jahr mehr als zwei Fälle pro 100.000 Einwohner vorgekommen sein.

Deutschlandweit schwanken die Erkrankungszahlen von Jahr zu Jahr. 2017 wurden sehr viele Fälle gemeldet, insgesamt 481. So viele Fälle hatte das RKI seit mehr als zehn Jahren nicht mehr dokumentiert.

### **Neue FSME-Risikogebiete in Sachsen und Thüringen**

Laut RKI besteht deutschlandweit vor allem in Bayern, in Baden-Württemberg, in Südhessen und im südöstlichen Thüringen ein Risiko für eine FSME-Infektion. In Mitteldeutschland sind in diesem Jahr fünf Landkreise erstmal als riskant eingeschätzt worden. Eine Karte der Gebiete ist auf der Website des RKI zu finden.

### **Entwarnung in den anderen Gebieten?**

Außerhalb der definierten Risikogebiete gibt es einzeln aufgetretene FSME-Fälle, wie bei Barbara Lemm aus Nordsachsen. Inzwischen hat sie Professor Martin Pfeffer, den Zecken-Experten des Leipziger Instituts für Tierhygiene und Veterinärmedizin den Weg zu ihrem Wald gewiesen. Professor Pfeffer und seine Kollegen haben die dort lebenden Zecken untersucht und zweifelsfrei deren FSME-Infektion festgestellt. Dennoch ist das Gebiet in Nordsachsen bisher nicht auf der offiziellen FSME-Risikokarte des RKI verzeichnet.

### **FSME-Impfung für wen?**

Eine Impfung kann vor FSME schützen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt sie für Menschen, die in Risikogebieten leben oder dort Urlaub machen.

### **Reiseziele mit gefährlichen Zecken**

Viele beliebte Urlaubsländer sind betroffen, insbesondere im Südosten, aber auch in skandinavischen Ländern. In Europa besteht die Gefahr einer FSME-Infektion unter anderem in Finnland, Schweden, Dänemark, Russland, Polen, Slowakei, Slowenien, Ungarn, Tschechien, Österreich und Norditalien

### **Welche Repellents Schutz bieten**

Spezielle Cremes und Sprays sollen Zecken durch Düfte abhalten. Stiftung Warentest hat im vergangenen Jahr verschiedene Präparate untersucht, die teils nicht nur vor Zecken, sondern auch vor Mücken schützen sollen. Das Ergebnis: "Die sieben besten Mittel im Test wehren beide Arten von Blutsaugern über mindestens fünf Stunden sehr gut ab. Knapp am besten ist Autan Protection Plus für 40 Cent je 10 Milliliter, dicht gefolgt von Anti Brumm Zecken Stopp für 1,26 Euro und dem günstigen Rossmann Zeckito Classic für 20 Cent je 10 Milliliter."

### **Zecken sicher entfernen**

Zecken lassen sich ganz gut mit flachen Pinzetten oder speziellen Zeckenentfernern greifen und aus der Haut heben. "Wenn dabei das Stechwerkzeug der Zecken abreißt und in der Haut bleibt, ist das nicht schlimm." so Professor Pfeffer. Wichtig ist es jedoch, die Zecke nicht zu drehen, zu quetschen oder mit Cremes und Kleber zu traktieren. Dadurch können sonst eventuell Krankheitserreger aus dem Zeckenkörper in die Haut gepumpt werden.

### **Informationen**

Ausführliche Informationen zu Zeckenverbreitung, FSME und Borreliose:  
Robert-Koch-Institut [www.rki.de](http://www.rki.de)

## Es geht um die Wurst

Jeder kennt die Redewendung: „Es geht um die Wurst.“ Sie besagt, dass eine wirklich wichtige Entscheidung ansteht. Doch woher stammt diese Redewendung eigentlich?

In früheren Zeiten gab es Spiele für das einfache Volk, bei denen eine Wurst geangelt oder geschnappt werden sollte. Der Preis für den Gewinner war häufig eine Wurst. Zu damaligen Zeiten etwas sehr Wertvolles, war Wurst doch sehr teuer und stand bei einfachen Leuten daher sehr selten auf der Speisekarte.

Heute aber ist Wurst so billig, dass niemand mehr darauf verzichten muss. Im Gegenteil: Mittlerweile essen die Menschen so viel Wurst, dass Ernährungswissenschaftler und Ärzte warnen, denn pro Woche sollten zwischen 300 und 600 Gramm Fleisch- und Fleischerzeugnisse verzehrt werden, mehr aber nicht.

Doch schaut man sich die Statistik an, fällt auf, besonders in Ostdeutschland und in Bayern ist der Wurstverzehr zu hoch. Laut dem Fleischatlas der Heinrich-Böll-Stiftung verzehren Männer in Thüringen beispielsweise 172 Gramm Wurst pro Tag, Frauen in Sachsen-Anhalt 95 Gramm. Rechnet man das auf eine Woche hoch, ist es in beiden Fällen mehr als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt

### Wurstverzehr und Herzinfarkt

Wissenschaftler vermuten, dass dieser übermäßige Wurstverzehr auch eine Ursache für die überdurchschnittlich hohe Zahl an Herz-Kreislauferkrankungen und kardiovaskulär bedingten Todesfällen pro Jahr ist.

Wurst enthält neben einer großen Menge Kochsalz auch sehr viele tierische Fette, die wiederum zu den gesättigten Fetten gehören. Wer aber regelmäßig gesättigte Fette zu sich nimmt, riskiert einen Anstieg des Cholesteringehalts im Blut. Gesättigte Fette stecken nicht nur in Wurst, sondern auch in anderen tierischen Lebensmitteln, wie Butter, Sahne oder fettreichem Käse.

### Cholesterin im Blut

Cholesterin ist in kugelförmigen Teilchen aus Eiweiß und Lipiden, also Fetten, verpackt und wird im Blut transportiert. Über Rezeptoren in den Zellen wird LDL, das sogenannte "böse" Cholesterin, aufgenommen. Haben die Zellen ausreichend Cholesterin aufgenommen, transportiert HDL, das sogenannte "gute" Cholesterin, die Überschüsse zurück zur Leber.

Ist allerdings ständig zu viel LDL-Cholesterin im Blut, lagert es sich in den Gefäßwänden ab. Sie verfetten und es entsteht eine Atherosklerose, umgangssprachlich auch als Gefäßverkalkung oder Arteriosklerose bezeichnet. Dadurch fließt das Blut schlechter und es kommt zu einer Unterversorgung der Gewebe mit Sauerstoff. Durch Aufreißen der Ablagerungen kann es zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.

### nutriCard – Ernährungswissenschaftler stellen eine herzgesunde Wurst her

Die Universitäten Halle, Jena und Leipzig haben sich zu einem Forschungsverbund zusammengeschlossen, um beliebte traditionelle Lebensmittel in ihrer Rezeptur so zu verbessern, dass ihre Nährstoffzusammensetzung sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Ein Teil des Fettes soll durch Ballaststoffe oder pflanzliches Protein sowie durch physiologisch wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren ersetzt werden.

Hintergrund ist die sehr energiedichte Ernährung großer Bevölkerungsteile. Was hier auf dem Speiseplan steht, ist oft reich an gesättigten Fetten und Zucker. Das führt unter anderem zu einem erhöhten Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie dadurch bedingte Todesfälle. Eine große wissenschaftliche Studie, welche in der Fachzeitschrift „The Lancet“ veröffentlicht wurde, konnte zeigen, dass weltweit hinter jedem fünften Todesfall eine falsche Ernährung als eine der entscheidenden Ursachen steht. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist der Anteil sogar noch höher, mehr als 40 Prozent sind in Ländern wie den USA oder Deutschland durch eine unausgewogene Ernährung bedingt. Zu wenig Gemüse oder Fisch, dafür aber zu viel

Wurst lautete das Fazit der weltweit größten Ernährungsstudie „Global Burden of Disease“, welche 2017 ausgewertet wurde.

Laut Weltgesundheitsorganisation aber können mehr als 80 Prozent aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Änderung der Ernährung und des Lebensstils verhindert werden. Eine Aufgabe für Wissenschaftler, Ärzte und Ernährungsexperten.

Derzeit verändern die Wissenschaftler aus Halle, Jena und Leipzig die Wurstrezepturen und ersetzen die tierischen Fette dort unter anderem durch Fischöl oder Lupinensamen. Fischöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Lupinen dagegen sind reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und enthalten zudem noch an Protein.

### **5 Tipps für eine herzgesunde Ernährung**

- 1) Essen Sie einfach mal etwas weniger. Die meisten Menschen essen einfach zu viel.
- 2) Essen Sie mehr Gemüse. Obst sollte aufgrund seines Fruchtzuckergehalts erst an zweiter Stelle stehen.
- 3) Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum!
- 4) Statt Chips am Abend, lieber eine Handvoll Nüsse!
- 5) Meiden Sie Fast Food!

Beim Essen gilt: Es gibt keine einzelnen herzgesunden Lebensmittel, sondern in der Abwechslung liegt der Schlüssel.

Wer abwechslungsreich isst, ernährt sich ausgewogener.

### **„Die gesündesten Blutgefäße der Welt“**

Unter diesem Titel veröffentlichte die „Süddeutsche Zeitung“ die Ergebnisse eines Forschungsprojektes, bei dem Wissenschaftler die Blutgefäße eines bolivianischen Eingeborenstammes, der Tsimane, untersucht haben. Die Männer und Frauen hatten im Erwachsenenalter Blutgefäße, wie sie in den Industrienationen nur Kinder haben: elastisch und fast ohne Ablagerungen.

Daraufhin untersuchten die Wissenschaftler den Ernährungsplan der Südamerikaner und stellten fest, dass ihre Nahrung sehr kohlenhydratreich war und aus vornehmlich ungesättigten Fetten bestand. Vom Verhältnis waren es 72 Prozent Kohlenhydrate, 14 Prozent ungesättigte Fette und 14 Prozent Proteine an der insgesamt mit der Nahrung aufgenommenen Energie. Alle Nahrungsmittel nahmen die Eingeborenen frisch und unbehandelt zu sich. Die Ergebnisse dieser Forschungsreise sollen Eingang in weitere Studien zur herzgesunden Ernährung finden.

**„Hauptsache Gesund“-Journal** zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

### **Gäste im Studio:**

Prof. Jens-Uwe Stolzenburg, Leipzig

Prof. Dr. Martin Pfeffer, Institut für Tierhygiene und Öffentliches Veterinärwesen, Leipzig

Prof. Stefan Lorkowski, Institut für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena

### **Anschrift:**

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Internet: [www.mdr.de/hauptsache-gesund](http://www.mdr.de/hauptsache-gesund); E-Mail: [hauptsache-gesund@mdr.de](mailto:hauptsache-gesund@mdr.de)

**Themen der nächsten Sendung am 31.05.2018: Cannabis gegen chronische Schmerzen? | Krank durch Wassermangel | Neues Verfahren bei Harnsteinen**