

## Medieninformation – Ried, 17. Juni 2024

---

# Inkontinenz: Kein Grund zum Verzagen und schon gar nicht zum Schämen

**Vor 25 Jahren wurde im Krankenhaus Barmherzige Schwestern Ried erstmals eine Kontinenz- und Stomaberatung etabliert. Mehr als 13.000 Patient\*innen fanden seither Hilfe bei Problemen mit unfreiwilligem Harn- oder Stuhlverlust. Die Erfolgsbilanz dieser Einrichtung, die längst zu einem Beckenbodenzentrum erweitert wurde, spricht für sich. Kein Grund also, sich mit solchen Beschwerden abzufinden – wie es leider noch immer viele Betroffene tun.**

Ob Belastungs- oder Drang-Inkontinenz, Reizblase oder Entleerungsstörung: „Fast immer kann geholfen werden“, sagt DGKP Ingrid Zauner. Die qualifizierte Kontinenz- und Stomaberaterin war dabei, als dieses Beratungsangebot im Krankenhaus am 1. Juli 1999 den Betrieb aufnahm, und hat seine Entwicklung seither maßgeblich geprägt. Schon 2010 wurde die Kontinenz- und Stomaberatung zu einem Beckenbodenzentrum (BBZ) erweitert.

Expert\*innen unterschiedlicher Fachbereiche aus Medizin, Pflege und Physiotherapie kümmern sich gemeinsam um die Patient\*innen, für die nach zielgerichteten Untersuchungen individuelle Therapiekonzepte erstellt werden. Die aktive Mitarbeit der Patient\*innen ist dabei besonders wichtig: „Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die sich gut trainieren lässt. Das erfordert Ausdauer und Geduld, doch es zahlt sich aus“, erklärt Oberärztin Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Lindner, die das BBZ leitet. Durch sogenanntes „Biofeedback“ erleben die Patient\*innen, wie man es richtig macht und die Muskulatur dabei stärker wird.

### **Erfolge meist schon ohne Operation**

Tatsächlich sind die Erfolgsaussichten für Betroffene sehr gut: Bei 85 Prozent der Patient\*innen können die Beschwerden allein durch konservative Therapien beseitigt oder stark gebessert werden; dazu zählt neben dem Beckenbodentraining etwa die Elektrostimulation, eine Stromtherapie, die mit einem Leihgerät auch zuhause weitergeführt werden kann. In den allermeisten übrigen Fällen sind Medikamente bzw. operative Eingriffe zielführend. Auch Hilfsmittel wie spezielle Einlagen und Tampons helfen, den Alltag wieder gut zu bewältigen. Sollte ein operativer Eingriff nötig sein, stehen im Innviertler Schwerpunkt-Krankenhaus modernste Verfahren zur Verfügung, auch roboterassistiert mit dem daVinci-System.

Obwohl jede dritte Frau, jeder zehnte Mann im Lauf des Lebens von Inkontinenz betroffen ist, verschweigen viele Betroffene dies schamhaft – nicht selten selbst vor der eigenen Familie –

1/3

und nehmen die Symptome als scheinbar unvermeidlich hin. „Inkontinent zu sein, ist aber keine normale Alterserscheinung, und man kann sehr gut etwas dagegen tun“, sagt Ingrid Zauner. „Es ist traurig, wie viele Patientinnen und Patienten damit leben, weil sie nicht schon früher zu niedergelassenen Ärzt\*innen und in der Folge zu uns kommen“, ergänzt Gynäkologin Lindner.

### **Auch Vorbeugung ist wichtig**

Die beiden Expert\*innen betonen auch die Bedeutung der Prophylaxe, damit es möglichst erst gar nicht zu einer Inkontinenz kommt. Adäquate Flüssigkeitsaufnahme (nicht zu wenig, nicht zu viel) zählt dazu ebenso wie das richtige Maß beim Gang auf die Toilette: Wer „vorsichtshalber“ zu häufig aufs WC geht, liegt ebenso falsch wie jene, die dies zu selten tun und so die Blase regelmäßig überdehnen.

„Unser Beckenbodenzentrum wurde von der Österreichischen Kontinenzgesellschaft mittlerweile bereits fünf Mal erfolgreich zertifiziert. Das bestätigt die erfolgreiche Entwicklung und die hohe fachliche Expertise dieser Einrichtung, die mit der Kontinenz- und Stomaberatung vor 25 Jahren begonnen hat“, unterstreicht Dr. Johannes Huber, der Ärztliche Direktor des Krankenhauses Barmherzige Schwestern Ried.

### **Folder „Kontinenz – ein Leben lang“**

Information zum Thema findet man außerdem im Folder „Kontinenz – ein Leben lang“ (Download unter [www.bhsried.at/medizinisches-angebot/beckenboden-zentrum](http://www.bhsried.at/medizinisches-angebot/beckenboden-zentrum)), der auch in öffentlichen Bereichen und Toiletten im Krankenhaus aufliegt.

### **Podcast „G’sunde Viertelstunde“ – Folge Inkontinenz**

Während auf Stammtischen des öfteren über Knie- und Hüftoperationen gesprochen wird, ist das Thema Inkontinenz nach wie vor ein Tabu und mit Scham besetzt. Allerdings leiden jede dritte Frau und jeder zehnte Mann im Laufes ihres/seines Lebens an einer Inkontinenz. Wie sich diese Beschwerden äußern und welche große Bandbreite es an Behandlungsmöglichkeiten gibt erklären OÄ Dr. Elisabeth Lindner und DGKP Ingrid Zauner vom Beckenbodenzentrum am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried.



Gleich Reinhören unter:

<https://gsunde-viertelstunde.podigee.io/s1e36-tabuthema-inkontinenz>

### **Video Beckenbodenzentrum Ried**

Im folgenden Video berichten die Expert\*innen des Beckenbodenzentrums über die zahlreichen Möglichkeiten, Inkontinenz zu behandeln.



Blick ins Video: <https://youtu.be/LXi9iVrLVxl>



Foto: OÄ Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Lindner, Leiterin des Beckenbodenzentrums, (links) und Kontinenz- und Stomaberaterin DGKP Ingrid Zauner. © KH BHS Ried

#### **Ansprechpartnerin für Medienanfragen:**

Mag.<sup>a</sup> Ulrike Tschernuth

T: 07752 602-3040

M: +43 664 3157908

[ulrike.tschernuth@bhs.at](mailto:ulrike.tschernuth@bhs.at)

#### **Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried**

Das Schwerpunktspital des Innviertels umfasst 18 medizinische Abteilungen und Institute. Fachliche Schwerpunkte werden in den Bereichen Onkologie, Neurologie, Orthopädie und Gefäßmedizin gesetzt. Rund 1.800 Mitarbeitende kümmern sich ganzheitlich um die gesundheitlichen Bedürfnisse von jährlich mehr als 137.000 stationären und ambulanten Patient\*innen.

[www.bhs-ried.at](http://www.bhs-ried.at)

#### **Ordensklinikum Innviertel**

Unter dem gemeinsamen Dach der Ordensklinikum Innviertel Holding GmbH bündeln das Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried und das Krankenhaus St. Josef Braunau Kompetenz und Ressourcen für eine qualitätsvolle, wohnortnahe Gesundheitsversorgung der gesamten Region. Das Ordensklinikum Innviertel ist im Eigentum der Franziskanerinnen von Vöcklabruck und der Vinzenz Gruppe.