

Pressemitteilung

## Tabuthema Dranginkontinenz: Die Erkrankung ist behandelbar

Berlin, 24. Juni 2024 – **Plötzlich, ohne vorherige Anzeichen, auf Toilette zu müssen und es nicht rechtzeitig zu schaffen – dieser Gedanke bereitet vielen Menschen Unbehagen. Und etliche kennen diese Situation nur allzu gut. Sie leiden an Dranginkontinenz, einer Form der Harninkontinenz. Anlässlich des Weltinkontinentztags am 30. Juni 2024 informiert die Stiftung Gesundheitswissen über die Erkrankung und klärt über verschiedene Therapiemöglichkeiten auf.**

Bei einer Dranginkontinenz entleert sich die Blase plötzlich und unkontrolliert, auch bei geringer Blasenfüllung. Dies kann in kurzen Zeitabständen und auch nachts immer wieder passieren. Die Erkrankung kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern und sie nimmt im Alter zu. Studien besagen, dass neun von 100 Frauen im Alter von 40 bis 49 Jahren diese Form des unkontrollierten Harnverlustes haben. Bei Frauen ab 50 Jahren ist Dranginkontinenz die am häufigsten vorkommende Form einer Inkontinenz. Bei den Männern sind Schätzungen zufolge vier bis acht von 100 Männern über alle Altersgrenzen hinweg an Dranginkontinenz erkrankt.

Nicht zu wissen, ob man es rechtzeitig zur Toilette schafft, belastet Menschen mit Inkontinenz sehr und schränkt sie in ihrem Alltag ein. Ausflüge und Familientreffen werden eher gemieden. Auch wird wenig über das Thema gesprochen, da es oft mit großer Scham verbunden ist. Mit dem Weltinkontinentztag, der jedes Jahr am 30. Juni stattfindet, soll Inkontinenz enttabuisiert werden. Auch die Stiftung Gesundheitswissen möchte hier einen Beitrag leisten und klärt in ihrer aktualisierten Gesundheitsinformation über die Erkrankung Dranginkontinenz auf.

### Helfen ein Blasen- oder Beckenbodentraining gegen Dranginkontinenz?

Bei einem Blasentraining, auch Toilettentraining genannt, geht man nach einem festen Zeitplan zur Toilette. Gleichzeitig lernt man, den Harndrang zu unterdrücken und die Blasenentleerung hinauszuzögern. Bei einem Beckenbodentraining soll durch verschiedene Übungen die Beckenbodenmuskulatur trainiert und gekräftigt werden. Doch wie effektiv sind diese Methoden? Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich die Studienlage zu beiden Trainings angesehen.

#### **Studienchecks: Wie effektiv sind ein Blasen- oder Beckenbodentraining bei Dranginkontinenz?**

Die Ergebnisse kurz zusammengefasst: Ein Blasentraining kann zu einer Verbesserung der Dranginkontinenz führen. Ein Beckenbodentraining scheint keinen Effekt zu haben. Allerdings ist die Aussagekraft der Studien eher gering, da nur wenige Frauen und keine Männer teilgenommen haben und die Studien methodische Mängel aufweisen. Mehr dazu können Sie hier nachlesen:

- ⇒ [Direkt zum Studiencheck „Hilft Blasentraining bei Dranginkontinenz?“](#)
- ⇒ [Direkt zum Studiencheck „Hilft Beckenbodentraining bei Dranginkontinenz?“](#)

### Wie kann Dranginkontinenz noch behandelt werden?

Je nach Ursache gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten. Sind zum Beispiel unterdrückte Aggressionen oder Ängste Auslöser für eine Dranginkontinenz, kann eine Psychotherapie helfen. Ist die Inkontinenz die Folge einer Blasenentzündung, wird zunächst diese behandelt. In manchen Fällen kommt auch eine Operation oder Medikamente in Frage. Hierzu beraten sich Menschen mit Inkontinenz am besten mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt. Auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen können Sie mehr über die verschiedenen Behandlungsmethoden erfahren:

- ⇒ [Direkt zur Gesundheitsinformation Dranginkontinenz](#)

**Kontakt für Presseanfragen:**

Markus Wohsmann

Leiter Kommunikation

[markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-20

Jonas Windler

Mitarbeiter Kommunikation

[jonas.windler@stiftunggesundheitswissen.de](mailto:jonas.windler@stiftunggesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-24

**Über die Stiftung Gesundheitswissen:**

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.