

PATIENTEN BERICHTEN:
ERFAHRUNGEN MIT
WÜRFELPESSAR

Karin W. (59) erzählt:

„ICH HATTE EINE STARKE GEBÄRMUTTERSENKUNG, was v. a. beim Sport zu Urinverlust führte. Mein Gynäkologe riet mir zu einer Operation oder zur Verwendung eines Würfelpessars. Ich entschied mich, Zweiteres auszuprobieren, war anfangs jedoch skeptisch. Das kleine, günstige ‚Plastik-Ding‘ überzeugte mich jedoch rasch, weil es das Gewebe in meinem Körper stützt. Seitdem trage ich abwechselnd drei Würfel: Jeden Tag in der Früh schiebe ich einen davon tief in die Scheide (er fühlt sich wie ein großer Tampon an), abends nehme ich ihn wieder heraus und reinige ihn. Das mache ich seit mittlerweile zehn Jahren und habe damit keine Probleme im Alltag: Ich kann schwere Taschen tragen und auch jeden Sport treiben, ohne dass Urin abgeht. Bei meinem letzten Frauenarzt-Termin wurde sogar eine Besserung der Beckenbodensenkung festgestellt. Darüber habe ich mich wirklich gefreut.“



Wenn sich der Beckenboden senkt...

Verrutschen Organe im Bauch einer Frau, hat das unangenehme Folgen für die Betroffene

Pessare gibt es in unterschiedlichen Größen, Formen (im Bild Würfelpessare) und Anwendungsarten.



Die Beckenbodenmuskulatur gibt den inneren Organen Halt.

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG

Gegen „Krähenfüße“ und Hautalterung

Falten glätten mit veganem Kollagen

Der Kollagenspiegel sinkt mit dem Alter – leider schon ab Mitte 20 – und die Haut verliert damit an Spann- und Strahlkraft. Die Lösung gegen Falten heißt also: Kollagenspeicher wieder auffüllen!

Mimikfalten speziell auf Stirn, um die Mundwinkel und Augen („Krähenfüße“) bilden sich als erstes. Hautalterung zeigt sich dann auch an Hals und Dekolleté. Spätestens dann wollen viele Frauen den Prozess aufhalten. Aber wie?

NIWI Kollagen vegan aus der Apotheke als Brausetablette zum Auflösen in Wasser stärkt die Hautstruktur von innen. Es besteht aus einem Komplex aus genau jenen 16 Aminosäuren, die auch im menschlichen Kollagen vorkommen. Daher kann es schneller vom Körper aufgenommen

werden, als tierische Produkte. Die körpereigene Kollagenproduktion wird angeregt, sodass sich die Speicher von innen wieder auffüllen. Die Haut wird sichtbar praller, glatter und erstrahlt in einem natürlichen Glow.



Foto Shutterstock

Viele Frauen kennen das Problem zwar nicht beim Namen („Beckenbodenprolaps“), sehr wohl aber die unangenehmen Beschwerden wie ständiges Fremdkörpergefühl (als ob sich ein Ping-Pong-Ball oder ein Ei in der Scheide befinden würden), Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, Blasenprobleme (allen voran unfreiwilliger Harnverlust), Schmerzen und weniger Lust auf Sexualität. „All‘ diese Symptome können auf einen sogenannten Beckenbodenprolaps hindeuten. Diese Beckenbodensenkung entsteht, wenn die Beckenorgane kollabieren und absinken“, erklärt Prim. Prof. Dr. Zoltan Nemeth, Vorstand der Abteilung für Gynäkologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien.

Der Beckenboden ist nämlich eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt (siehe Skizze). Die Muskeln erstrecken sich vom Schambeinknochen bis nach hinten zum Kreuz- und Steißbein, seitlich setzen die

Muskeln an beiden Sitzbeinhöckern an. Senkt sich der Beckenboden und verrutschen die Organe, bedeutet das eine große psychische Belastung. Vor allem Scham wirkt sich negativ auf das Sexualleben aus und schränkt es ein. Aber auch der physische Druck darf nicht unterschätzt werden. Das „Hindernis“ in der Scheide bereitet oft Schmerzen.

Jede zweite Mutter ab 50 ist davon betroffen

„Jede zweite Frau, die vaginal entbunden hat, ist um das 50. Lebensjahr betroffen. 20 Prozent davon werden bis zum 80. Lebensjahr operiert. Selbst sehr junge Frauen trifft es“, berichtet Dr. Nemeth. „Allerdings ist die Dunkelziffer hoch, weil die Beckenbodensenkung noch immer ein Tabuthema darstellt. Viele Frauen möchten nicht darüber reden – auch nicht mit ihrem Arzt.“

Wie bereits kurz erwähnt, gilt die vaginale Geburt als häufigste Ursache, da es dabei zu einer beträchtlichen Dehnung der Muskeln und

des Bindegewebes kommt. Daher rät der Gynäkologe Jungmüttern, ihren Beckenboden zu trainieren. Geburtsverletzungen (wie Dammschnitt oder -riss) müssen außerdem gut versorgt werden.

Was hilft nun bei Scheiden- oder Gebärmutter- senkung bzw. Inkontinenz? „Nicht immer muss operiert werden!“, beruhigt der Abteilungsvorstand. Er empfiehlt sogenannte Pessare, die den Beckenboden stützen und die Organe wieder zurückrücken. „Während es früher Pessare aus Kupfer und Porzellan gab, waren in den letzten Jahrzehnten v. a. Ringpessare aus Kautschuk Standard. Diese konnten die Betroffenen allerdings nicht selbst in der Scheide platzieren und wieder herausholen. Zudem kam es zu eitrigen, blutigen Ausflüssen durch Gewebsprobleme“, schildert Prim. Nemeth.

Neuartige Würfelpessare aus medizinischem Silikon eignen sich hingegen

„**Nicht immer muss operiert werden. Meist helfen einfache Hilfsmittel wie Pessare gegen eine Beckenbodensenkung.**“

Prim. Prof. Dr. Zoltan Nemeth, Vorstand der Abteilung für Gynäkologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien



zur Selbsttherapie: „Frau“ setzt den Würfel in der Früh ein und holt ihn abends wieder heraus. Tagsüber spürt sie weder das Pessar noch die Auswirkungen der Senkung. Nachts hat das Gewebe Zeit, sich zu erholen. „Aus medizinischer Sicht muss man nur bei ausgeprägter Beckenbodensenkung, Ablehnung des Pessars bzw. wenn jemand für ein Pessar kognitiv nicht geeignet oder nicht mehr beweglich genug ist, operieren“, so der Facharzt.

Mag. Monika Kotasek-Rissel

Unruhe beseitigen, Nerven beruhigen

Alltagsstress ist der Schlafkiller Nummer 1

Das ewige Sich-Herumwälzen scheint kein Ende zu nehmen. Die Gedanken kreisen, die Müdigkeit nimmt zu, aber erholsamer Schlaf stellt sich nicht ein. Am nächsten Tag sind Laune und Leistungsfähigkeit am Boden. Mit der Kraft der Homöopathie stellt sich das innere Gleichgewicht wieder ein!

Die Anforderungen des Alltags sind unserer schon hoch genug, auch, wenn man fit ist. Wer aber unter Schlafstörungen leidet – und das betrifft mittlerweile alle Altersgruppen –, kann dem Druck nicht lange standhalten. Es fehlt dann schlichtweg die nötige Regenerationsphase.

Mit zunehmender Dunkelheit und schlechtem Wetter kommt es auch vermehrt zu depressiven Gedanken, misser Laune und Gereiztheit. Problem: Sorgen und Überforderung werden „mit ins Bett genommen“.

Wieder gestirbt in den Tag starten

Das innere Gleichgewicht wird wieder hergestellt, man kann besser ein- und durchschlafen und erhält dadurch die nötige Erholungsphase, die ein aktives, erfolgreiches Leben überhaupt möglich machen. So kann man erholt und gestirbt in den neuen Tag starten!

Das nächtliche Gedankenkarussell

Man kann einfach nicht aufhören zu denken, das „Gedankenkarussell“ dreht sich immer schneller, je verunsichert man vermischt, durchschlafen. Hier gilt es, den Teufelskreis zu durchbrechen.



Kein guter Schlaf? In der Apotheke gibt es Hilfe.