

IM BRENNPUNKT

Karin Podolak



Knoten-Noten im Turnunterricht?

Turnprüfung: Erinnern Sie sich noch an die Seile, die wir als Schüler hinaufklettern mussten? Ein Albtraum für die meisten – inklusive mir. Ich hab mich immer in der Mitte festgekrallt und gewartet, bis die sportlicheren Mitschüler wieder von der Turnsaaldecke zurück kamen, damit ich mich endlich unauffällig auf die Matte fallen lassen konnte.

Das war in den 70er-Jahren. Doch was höre ich da vor kurzem aus einer Wiener Schule? Turnprüfung: Wer es bis zum obersten Knoten schafft, bekommt ein „sehr gut“. Je weniger Knoten, umso schlechter die Zensur.

Na, sehr motivierend! Gerade in Zeiten, wo junge Menschen mehr Anreiz zu Bewegung benötigen, durch stundenlanges Sitzen am Computer aber nicht unbedingt geschickter werden, keine ideale Idee, sportliches Interesse zu wecken.

Ein Lichtblick: An der Sportuni Wien wird den Studenten derzeit ein modernes Beurteilungssystem auf Basis von Modulen vorgestellt. Bitte rasch umsetzen! Denn nur Bewegung, die Spaß macht, macht auch Sinn.

Das GESUND & FAMILIE gestalten Dr. med. Wolfgang Exel, Karin Podolak, Eva Rohrer, Karin Rohrer-Schausberger, Dr. Eva Greil-Schähs, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Claudia Lang. E-Mail-Adresse: gesund@kronenzeitung.at
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze.
Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.
Anzeigen: Karin Ulrich, Sandra Robl, BA, Tel: 01/36000-3821.



Nach einer Schwangerschaft raten gynäkologische Experten dringend zur Rückbildungsgymnastik

Harninkontinenz und Senkungen der Gebärmutter kommen bereits bei jungen Frauen vor – es gibt aber Hilfe!

Von Dr. Eva Greil-Schähs

„Ich kann nicht mehr auf Trampolinen springen, denn ich bepinkle mich sonst“, bekannte Oscarpreisträgerin Kate Winslet kürzlich in einer britischen Talkshow. „Wenn man ein paar Kinder geboren hat, passiert das einfach.“ Die mutige 40-Jährige spricht damit ein Leiden an, das andere Mütter öffentlich nie eingestehen würden: Blasen-schwäche nach ihren drei Schwangerschaften.

Doch mit einem hat die Schauspielerin Unrecht: Man muss solche gynäkologischen Beschwerden nicht einfach hinnehmen, es gibt Möglichkeiten, dagegen vorzugehen! „Senkungsprobleme oder Inkontinenz sind nach wie vor Tabuthemen. Jede Frau denkt, sie wäre allein mit den Beschwerden, glaubt, das gehört nach der Schwangerschaft dazu. Das ist aber nicht wahr!“, betont Prim. Prof. Dr. Zoltan Nemeth, Vorstand der Abteilung für Gynäkologie am Krankenhaus Barmherzige Brüder in Wien.

„Wer bemerkt, dass etwa der Tampon nicht mehr richtig passt oder wer unfreiwillig Harn verliert, sollte sich deshalb unbedingt rasch einem Facharzt anvertrauen! Denn 70 Prozent der Betroffenen können mit physikalischen Methoden geheilt werden und brauchen keine

Kate Winslet redet über ihr Problem

Blasenschwäche mit 35?

Operation.“ Weitere Hinweise für Gebärmutter-senkung: Luft entweicht unkontrolliert aus der Scheide, ein ziehendes, drückendes oder Fremdkörpergefühl tritt im Unterbauch auf. Die Seele leidet und auch das Liebesleben. Wird nicht gezielt behandelt, verschlimmert sich das Problem: Es kommt zu Scheidenwandvorwölbungen, mitunter so massiv, dass der Scheideneingang verlegt ist oder gar Gewebe sowie die Gebärmutter selbst nach außen dringen.

Der größte Risikofaktor ist, auf natürlichem Weg ein Kind auf die Welt zu bringen, vor allem, wenn dabei Verletzungen, etwa mit der Geburtszange, passieren. „Der Beckenboden wird massiv überdehnt, bei zehn bis 15 Prozent der Frauen kann sich dieser Muskelschaden nicht regenerieren, weil eventuell erbliche Anlagen vorliegen oder keine Rückbildungsgymnastik durchgeführt wurde. Auch die Schwangerschaft selbst trägt zur Belastung deutlich bei“, erläutert Prim. Dr. Nemeth. „Deshalb rate ich nach einer Geburt zu Beckenbodentraining. Wichtig ist aber, dieses korrekt zu machen – am besten unter physiotherapeutischer Anleitung! Mitunter verschlimmern sich die Beschwerden nämlich, wenn die Übungen falsch ausgeführt werden.“ Um zu prüfen, ob der Beckenboden stark ist, einfach



Prim. Prof. Dr. Zoltan Nemeth, Vorstand der Abteilung für Gynäkologie am Krankenhaus Barmherzige Brüder in Wien

einen Finger in die Scheide einführen und die Muskeln willentlich zusammenziehen. Wer keinen Druck spürt, sollte dringend einen Spezialisten aufsuchen! Nicht geeignet bzw. sogar schädlich ist die landläufige Empfehlung, den Urinstrahl während des WC-Gangs zu stoppen, um den Beckenboden zu erspüren.

Prim. Nemeth: „Bevor operiert wird, sollten Patientinnen alle anderen Möglichkeiten nutzen.“ Vielen Frauen hilft die Selbsttherapie mit einem Würfelpessar (siehe Kasten rechts). Es kommt dadurch zu einer raschen Entlastung des Gewebes. Gleichzeitig muss man die Beckenbodengymnastik fortsetzen. Diese wird dadurch viel effektiver.“

Ebenso gibt es bei Inkontinenz Hilfe durch Training, physikalische Therapie oder vaginale Elektrostimulation. Erst wenn sich nach drei bis vier Monaten täglicher Behandlung kein Erfolg zeigt, redet man mit dem Experten über einen Eingriff.



Fotos: Fotolia (3), Jordan Strauss/Invision/AP

Anzeige

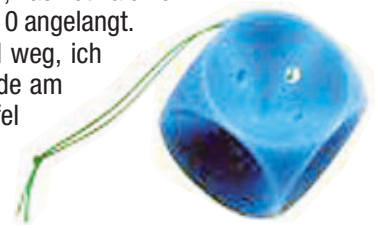
„Ich dachte, sowas tritt erst im Alter auf“

Patienten berichten

Nach wie vor sind Gebärmutter-senkung und die damit verbundenen Probleme Tabuthemen. Deswegen möchte die 28-jährige Marina S. (Name geändert) anonym bleiben: „Nach der Geburt meiner Tochter, die – bis auf ein paar Gewebeverletzungen – ganz normal verlaufen ist, verspürte ich keine Beschwerden. Nach dem Wochenbett machte sich allerdings ein ständiges unangenehmes Druckgefühl ‚nach unten‘ bemerkbar. Mein Frauenarzt bestätigte eine minimale Senkung und sah keinen Behandlungsbedarf. Leider verschlimmerten sich die Beschwerden, da ich ja auch mein Baby ständig herumtragen musste. Panik kam spätestens dann auf, als eine Scheidenwandvorwölbung spürbar wurde. Es fühlte sich an, wie ein sich ausdehnender Ballon. Intensive Beckenbodengymnastik mit einer Physiotherapeutin halfen zwar etwas, brachten aber nicht das gewünschte Ergebnis. Ich war verzweifelt – man kann sich nicht vorstellen, wie sehr dieses Leiden das ganze Leben beeinträchtigt. Abgesehen davon, dass ein permanentes Druckgefühl (auch Harndrang) ungemein quälend ist, nimmt das Sexualleben ab und man hat keine Lust mehr auf einen liebevollen Umgang mit dem Partner.“

Als meine Tochter etwa sieben Monate alt war, fand ich endlich Hilfe bei Dr. Zoltan Nemeth. Dieser versicherte mir, dass man etwas dagegen tun kann. Nach dem Gespräch fühlte ich mich besser und hoffnungsvoll! Er verschrieb mir ein sogenanntes Würfelpessar (siehe Bild). Dieses verbleibt morgens bis abends in der Scheide und erzeugt ein Vakuum. Das Gewebe wird gestützt und kann sich regenerieren. Anfangs trug ich Größe 2, nun, nach etwa einem halben Jahr bin ich bei 0 angelangt.

Die Beschwerden sind weg, ich empfinde wieder Freude am Sex! Ziel ist, den Würfel weglassen zu können. Zufrieden bin ich noch nicht, aber auf einem guten Weg.“



Neu für die Frau

Natürlich für die Liebe!

addysia Kapseln fördern auf natürliche und sanfte Weise die weibliche Libido. Garantiert hormonfrei und sehr gut verträglich! Jetzt rezeptfrei erhältlich in allen Apotheken (PZN 4378793).

addysia

Es lebe die Lust.

SanimaMed Europe Health S.r.l. Postfach 17 03 76 - 53029 Bonn - www.addysia.de