

## AUS DER PRESSE

# INKONTINENZ MUSS KEIN TABU-THEMA SEIN

Von *Susanne Kleinmann*

Der Büdinger Physiotherapeut Jan Heeger spricht im Interview über Inkontinenz, den Hintergrund dieses Leidens, das Geheimnis des Beckenbodens, Therapiemöglichkeiten und Schamgefühle.



"Der Beckenboden besteht aus einer Vielzahl von Muskeln, die schichtweise das Becken nach unten hin verschließen", erklärt Physiotherapeut Jan Heeger. Foto: Kleinmann

**BÜDINGEN - Büdingen.** Es tröpfelt. Beim Husten, beim Niesen, beim Lachen. Inkontinenz - ein Thema, über das nicht gerne gesprochen wird und das dennoch mehr als fünf Millionen Menschen in ganz Deutschland betrifft. Ist der Beckenboden untrainiert, kann es passieren, dass einige Tropfen Urin ungewollt im Slip landen. Betroffenen ist das sehr unangenehm, kaum jemand spricht darüber. Und doch können die Leidenden Abhilfe schaffen, indem sie bestimmte Muskeln trainieren und einige Dinge beachten. Der Physiotherapeut Jan Heeger hat sich genauer mit dieser Thematik beschäftigt und Fortbildungen zum Beckenbodentherapeuten gemacht. Der Kreis-Anzeiger hat mit dem Büdinger über Inkontinenz, die Scham vieler Menschen und Therapiemöglichkeiten gesprochen.

### ICH BIN FÜR SIE DA!

Jan Heeger | Physiotherapie Naturheilkunde | Wippenbacher Straße 9 | 63683 Ortenberg  
Tel 06046 / 95 48 48 4 | [info@meta-physio.de](mailto:info@meta-physio.de)

### **Warum haben Sie sich gerade mit diesem Thema so intensiv auseinandergesetzt?**

Ich habe festgestellt, dass gerade diese Patientengruppe einen besonders hohen Leidensdruck hat. Es ist nicht nur der Körper, sondern oftmals auch die Psyche und das soziale Leben betroffen. Die Patienten trauen sich nicht mehr aus dem Haus, in manchen Fällen findet eine soziale Isolation statt. Das Inkontinenzproblem existiert oft schon sehr lange. Und die Leidenden fragen sich, welche Möglichkeiten der Therapie es gibt.

### **Inkontinenz ist noch immer ein großes Tabu-Thema. Kaum jemand spricht darüber. Können Sie kurz erklären, wie es überhaupt zur Inkontinenz kommt?**

Es gibt verschiedene Formen von Inkontinenz. Die beiden größten sind die Belastungs- und die Dranginkontinenz. Von Belastungsinkontinenz sprechen wir, wenn die Patienten Urinverluste bei Anstrengung haben. Zum Beispiel beim Husten, Niesen, aber auch beim schweren Heben oder intensiven Sport. Die Dranginkontinenz hingegen zeichnet sich durch heftigen Harndrang, den die Patienten sehr häufig am Tag verspüren, aus. Dann ist es oftmals nicht mehr möglich, die Toilette rechtzeitig zu erreichen. Das Drangverhalten ist häufig psychogen und entsteht meist aus einem falschen Toilettenverhalten, während die Belastungsinkontinenz eher durch einen reaktionsarmen Beckenboden hervorgerufen wird. Dadurch kann in bestimmten Situationen nicht mehr adäquat reagiert werden.

### **ZUR PERSON**

Jan Heeger ist 1986 in Büdingen geboren. Nach seinem Abitur, das er 2007 am Büdinger Wolfgang-Ernst-Gymnasium ablegte, machte er eine Ausbildung zum medizinischen Masseur in der Schweiz, anschließend absolvierte Heeger an der Bergstraße eine Ausbildung zum Physiotherapeuten. 2012 folgte die Ausbildung zum Heilpraktiker. Die Fortbildung zum Beckenbodentherapeuten nach "TanzbergER" schloss sich in den Jahren 2017 und 2018 an, ebenso wie Fortbildungen bei Physio Pelvica. Jan Heeger arbeitet seit 2011 als Physiotherapeut in Büdingen, seit 2018 auch in einer eigenen Praxis in Ortenberg. Regelmäßig hält er Vorträge zu den Themen Inkontinenz und Schmerztherapie. (*suk*)

### **Welche Patienten sprechen Sie überhaupt mit Ihrem Angebot an?**

Meine Patientenklientel reicht von jungen Patienten bis hin zu hoch betagten Menschen beiderlei Geschlechts. Dennoch kann ich sagen, dass am häufigsten Frauen fortgeschrittenen Alters betroffen sind.

### **ICH BIN FÜR SIE DA!**

Jan Heeger | Physiotherapie Naturheilkunde | Wippenbacher Straße 9 | 63683 Ortenberg  
Tel 06046 / 95 48 48 4 | [info@meta-physio.de](mailto:info@meta-physio.de)

### **Sind Frauen tatsächlich häufiger betroffen oder scheuen Männer eher den Gang in Ihre Praxis?**

Es sind tatsächlich mehr Frauen betroffen. Das liegt ganz klar an der Anatomie der Frau, da bei ihr der Beckenboden weniger kompakt aufgebaut ist.

### **Wir sprechen dauernd vom Beckenboden. Was kann man sich darunter vorstellen?**

Der Beckenboden besteht aus einer Vielzahl von Muskeln, die schichtweise das Becken nach unten hin verschließen. Die Schließmuskulatur, die uns im Alltag am ehesten in den Sinn kommt, ist nur ein kleiner Teil der Beckenbodenmuskulatur. Um diese besser kennen zu lernen, mache ich mit meinen Patienten zunächst Wahrnehmungsübungen im Sitzen oder Liegen. So lernt der Betroffene, was der Beckenboden überhaupt ist. Ebenso zeige ich auch Modelle und Bilder davon.

### **Ab wann spricht man eigentlich von Inkontinenz?**

Das Pferd muss ich von hinten aufzäumen. Von Kontinenz spricht man, wenn Ort und Zeitpunkt der Entleerung selbstständig gewählt werden können. Kann der Patient das nicht mehr selbst entscheiden, sprechen wir Inkontinenz.

### **Was kann ich als Betroffener tun und welche Möglichkeiten der Therapie gibt es?**

Als Betroffener sollte ich mich sicherlich zunächst einmal an einen Arzt wenden. Dieser wird den Patienten untersuchen und dann eine weiterführende Therapie und den Besuch eines Facharztes empfehlen. Sollte sich dabei herausstellen, dass eine konservative, das heißt nichtoperative Therapie möglich ist, wird der Arzt eine Behandlungsempfehlung für eine Beckenbodentherapie ausstellen. Therapieversuche in Eigenregie sollten vermieden werden, da das Problem sehr komplex ist und einer eingehenden Untersuchung bedarf.

### **Wie stehen die Chancen nach einer Beckenbodentherapie auf Besserung?**

Die Chancen auf Besserung sind tatsächlich gut. Doch es besteht nicht immer die Möglichkeit zur vollständigen Heilung. Die Patienten, die sich behandeln lassen, werden jedoch eine Verbesserung im Alltag feststellen. Es geht bei der Behandlung darum, die Lebensqualität zu verbessern. Die Problematik kann jedoch nicht ganz ausgelöscht werden. Doch die Patienten können Dinge, die ihnen vorher schwergefallen sind, wieder aufnehmen.

### **ICH BIN FÜR SIE DA!**

Jan Heeger | Physiotherapie Naturheilkunde | Wippenbacher Straße 9 | 63683 Ortenberg  
Tel 06046 / 95 48 48 4 | [info@meta-physio.de](mailto:info@meta-physio.de)

### **Doch es gibt auch Operationen oder Medikamente?**

Die gibt es. Sowohl Operationen, wie auch eine medikamentöse Therapie, die im Einzelfall auch anzuraten ist und auch sehr gut wirkt. Doch auch in diesem Fall ist es sicherlich zu empfehlen, eine begleitende konservative Therapie durchzuführen. Entweder vor der Operation, danach oder auch während des Genesungsprozesses.

### **Der Leidensdruck ist oft sehr hoch, dennoch haben die Betroffenen meist ein zu großes Schamgefühl und lassen sich nicht helfen. Was raten Sie diesen Menschen?**

Eigentlich hat dieses Scham- und Tabugefühl keinen Platz mehr in unserer liberalen Gesellschaft. Wir sind eine so offene Gesellschaft, da sollten wir auch über diese Themen sprechen können. Und gerade in einer Praxis, ob beim Arzt, beim Physiotherapeuten oder beim Heilpraktiker, sind alle an die Schweigepflicht gebunden. Das sollte es dem Patienten ermöglichen, sich auch schwierigen Themen öffnen zu können.

### **ICH BIN FÜR SIE DA!**

Jan Heeger | Physiotherapie Naturheilkunde | Wippenbacher Straße 9 | 63683 Ortenberg  
Tel 06046 / 95 48 48 4 | [info@meta-physio.de](mailto:info@meta-physio.de)