



INKONTINENZ

Inkontinenz ist eine Krankheit, die häufig mit zunehmendem Alter auftritt. Betroffene reagieren oft verschämt, denn über Inkontinenz wird nach wie vor nicht gern offen gesprochen. Sie fühlen sich als Schwächlinge abgestempelt, die keine Kontrolle über ihre Körperfunktionen haben, oder befürchten, dass sich andere vor ihnen ekeln.

Dass es den Betroffenen peinlich ist, über etwas so

Intimes zu sprechen, ist nur zu verständlich. Es gibt allerdings keinen Grund, sich für Blasenschwäche zu schämen. Inkontinenz resultiert aus einem Zusammenspiel vieler verschiedener Faktoren, nicht ausschließlich dem Verlust der Kontrolle über die Blase. Auch der untere Harntrakt, die Nieren, die Muskulatur und das Nervensystem spielen eine Rolle. Des Weiteren müssen Aspekte wie Infekte, neurologische Probleme,



Blockierungen, Entzündungen, altersbedingte Veränderungen der Anatomie, Tumore usw. in Betracht gezogen werden. In vielen Fällen bleibt die Ursachenermittlung erfolglos.

Ältere Menschen leiden häufiger an Blasenschwäche als jüngere, und Frauen öfter als Männer. Die Menge des unfreiwilligen Harnverlusts reicht bei Betroffenen von ein paar gelegentlichen Tropfen bis hin zur kompletten Unfähigkeit, den Harndrang zu kontrollieren. Die gängigsten Formen von Inkontinenz sind Dranginkontinenz und Stressinkontinenz.

Bei der Dranginkontinenz verspürt man plötzlichen Harndrang (oftmals unerwartet), dem unfreiwilliger Urinverlust folgt. Stressinkontinenz tritt häufig beim Husten, Niesen, Stehen, Sport oder Lachen auf. Bei dieser Form der Inkontinenz verlieren die Betroffenen nur geringe Mengen an Urin. Es findet keine völlige Entleerung der Blase statt.

Inkontinenz ist behandelbar. Behandlungsarten umfassen Medikamente, Ernährungsumstellung, Beckenbodenübungen, Verhaltensänderung, eine Operation oder Blasentraining.

Zum Blasentraining gehört das Verstehen des eigenen Harndrangmusters. Betroffene lernen, die Blase zu bestimmten Zeiten zu entleeren, um so der Inkontinenz entgegenzuwirken.

Verhaltensänderungen können beispielsweise die Aufnahme geringerer Mengen an Flüssigkeit oder der regelmäßigeren Gang zur Toilette sein. Wer an Stressinkontinenz leidet, tut gut daran, Sportarten, die zu unfreiwilligem Harnverlust führen, durch Übungen zu ersetzen, bei denen weniger Druck auf die Blase ausgeübt wird.



Beckenbodenübungen stärken die Beckenbodenmuskulatur, damit der Harndrang besser kontrolliert werden kann. Sie tragen durch die Stärkung der Muskulatur zur Linderung der Inkontinenz bei.

Beckenbodenübungen sind leicht zu erlernen und können überall durchgeführt werden. Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur an, und zwar genau so, als würden Sie auf der Toilette den Urinstrahl stoppen. Halten Sie die Muskeln 10 Sekunden lang angespannt. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Diese Übung sollte mehrmals täglich durchgeführt werden.

Wissen Sie, wo sich Ihre Beckenbodenmuskeln genau befinden? Sie können das ganz einfach herausfinden, indem Sie nächstes Mal auf der Toilette einfach den Urinstrahl stoppen. Die Muskeln, die für diesen Vorgang angespannt werden, sind Ihre Beckenbodenmuskeln. Dieses Wissen ist Voraussetzung für die Übungen zur Stärkung der Muskulatur.

Idealerweise sollten Sie Beckenbodenübungen bereits vorbeugend regelmäßig durchführen, damit Inkontinenz gar nicht erst zum Problem wird. Eine starke Beckenbodenmuskulatur trägt zur Vermeidung von Inkontinenz in späteren Jahren bei. Als allgemeine Risikofaktoren für Blasenschwäche im Alter gelten ein ungesunder Lebenswandel, Übergewicht, Rauchen sowie einige chronische Erkrankungen.

Auch wenn Inkontinenz immer noch ein gesellschaftliches Tabuthema ist, sollte es Ihnen nicht peinlich sein, wenn Sie selbst betroffen sind. Je früher Sie sich an einen Arzt wenden, desto eher wird sich Ihr Alltag dank der zahlreichen Behandlungsmethoden wieder normalisieren. ●



Q Sollte ich lieber grünen oder schwarzen Tee trinken?

A Wussten Sie, dass alle Teesorten aus derselben Pflanze gewonnen werden, der *Camellia sinensis*? Der Unterschied liegt in der Verarbeitung der Pflanzenblätter. Das Herstellungsverfahren von Oolong-Tee und schwarzem Tee dauert länger als für grünen Tee. Grüner Tee enthält demzufolge mehr Catechine (kleine Antioxidans-Moleküle im Tee) als die anderen Sorten, während Schwarztee am meisten Theaflavine enthält (größere polymerisierte Antioxidans-Moleküle). Oolong-Tee enthält beides. Die antioxidante Wirkung aber ist bei allen Teesorten identisch, da sie aus derselben Pflanze gewonnen werden. Für welche Sorte Sie sich letztendlich entscheiden, spielt keine Rolle – reich an Antioxidantien sind sie alle. Sie sollten lediglich darauf achten, den Tee möglichst frisch aufgebrüht zu trinken, denn die Wirkung geht mit der Zeit verloren. Abgefüllte Eistees schmecken zwar gut, weisen aber häufig keine der gesundheitlichen Vorteile von echtem, frisch aufgegossem Tee auf.

Q Mein Lieblingssport ist Schwimmen, aber ich vertrage das Chlorwasser nicht so gut. Gibt es Alternativen?

A Schwimmen ist die optimale Sportart, weil unter Ausnutzung des natürlichen Wasserwiderstands sämtliche Muskeln des Körpers trainiert werden, ohne dass zu viel Druck auf die Gelenke ausgeübt wird. Das meist gechlorte Wasser macht allerdings vielen Menschen zu schaffen. Wenn auch Sie lieber in ungechlortem Wasser schwimmen möchten, sollten Sie sich einmal umsehen, ob es in Ihrer Nähe Schwimmbäder mit Salzwasserbecken gibt. In Salzwasserbecken wird auf Chlor und weitere Chemikalien verzichtet. Weil diese Bäder ohne aggressive Chemikalien auskommen, leiden Augen, Haut und Haare nicht unter Irritationen, und sogar die Badekleidung wird geschont. Kein Wunder, dass sich Salzwasserbecken zunehmender Beliebtheit erfreuen! Lassen Sie sich nicht von dem namensgebenden Wort „Salz“ abschrecken. Tatsächlich enthalten Salzwasserbecken nur eine geringe Menge Salz, und zwar so wenig, dass Sie es kaum bemerken werden. In den Sommermonaten bieten auch Seen und Weiher eine chlorfreie Alternative zu Hallenschwimmbädern.

Q Gibt es einen Unterschied zwischen dem glykämischen Index und der glykämischen Last?

A Die Grundbedeutung beider Begriffe ist ähnlich, aber sie beschreiben jeweils verschiedene Aspekte der Verdauung von Kohlenhydraten. Mit dem glykämischen Index werden Nahrungsmittel nach der für ihre Verdauung und die Umwandlung in Glukose (Blutzucker) benötigten Zeit bewertet. Die glykämische Last geht noch einen Schritt weiter: Der glykämische Indexwert wird mit dem Kohlenhydratgehalt des Nahrungsmittels multipliziert. Nahrung mit einem hohen glykämischen Index hat häufig auch eine hohe glykämische Last. Es gibt allerdings Ausnahmen, z. B. Karotten oder Wassermelonen, deren glykämische Last trotz des hohen glykämischen Wertes gering ausfällt. Verdaute Nahrung wird in Blutzucker umgewandelt und löst einen Energieschub aus, dem häufig Müdigkeit, Schläppheit oder Reizbarkeit folgen. Nahrungsmittel mit komplexen Kohlenhydraten werden langsamer verdaut und liefern daher weitaus nachhaltigere Energie.





FY[®] Skin Formula

Die FY Skin Formula mit Hyaluronsäure wirkt den Anzeichen des Älterwerdens entgegen und fördert ein jungliches Erscheinungsbild. Hyaluronsäure ist wichtig für das Aussehen und das Wohlbefinden der Haut. Es handelt sich dabei um eine körpereigene Substanz, die aus komplexen Zuckermolekülen besteht. Sie bildet einen der Hauptbestandteile des Bindegewebes, das sich in der Dermis, der Hautschicht direkt unter der Epidermis, befindet. Die Dermis setzt sich größtenteils aus Hyaluronsäure und den zwei elastischen Fasern Kollagen und Elastin zusammen.

Hyaluronsäure wirkt wie ein Schwamm, der mehr als das Tausendfache seines Eigengewichts an Wasser absorbiert. Dies fördert die Wasserversorgung im Extrazellularraum und hilft, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen, um so ihre Widerstandsfähigkeit und Spannkraft zu erhalten. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure jedoch allmählich ab.

Zusätzlich zu Hyaluronsäure und den speziellen Meeresextrakten enthält FY Skin Formula Chondroitinsulfat, kollagenbildende Aminosäuren, Silikon und andere Nährstoffe.



Wahre Schönheit kommt von innen.



© 2010 Life Plus International

Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.



7784