

Liebe dich selbst!



MAG. SABINE STANDENAT  
Klinische und Gesundheitspsychologin, Wien

## Unsere „neue Freiheit“

Wir dürfen wieder (fast) alles. Aber niemand weiß, wie lange wir diesen Zustand genießen können. Werden neue Mutationen des Corona-Virus, ausgelastete Intensivstationen oder zu viele Todesfälle den Bewegungsradius wieder einschränken oder gar einen Lockdown nötig machen?

Bitte zeigen Sie weiterhin Verantwortung für sich und andere. Bleiben Sie daheim, wenn Sie krank sind. Und vielleicht ist eine bestimmte Maßnahme (Maske, Abstand) auch dann sinnvoll, selbst wenn Sie nicht mehr m ü s s e n.

Hier kommt nun die Selbstliebe ins Spiel. Passen Sie gut auf sich auf, denn noch ist nicht alles vorbei. Wie sieht es denn sonst aus mit Ihrer Liebe zu sich selbst? Dabei geht es um „Nein“-sagen lernen, Ängste besiegen, quälende Gedanken stoppen, Loslassen und toxische Beziehungen beenden.

Vielleicht fühlen Sie sich hilflos, ausgenutzt oder wurden in der Kindheit schlecht behandelt? Doch Sie können jederzeit damit beginnen, sich mehr zu lieben – immer, aber besonders in Coronazeiten. Selbstliebe heißt nicht, übertrieben egoistisch zu sein, sondern ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln.

Kursangebot: „Ich liebe mich selbst, dann können die anderen mich gern haben!“ Info und Anmeldung: ☎ 0676/558 80 22, info@standenat.at

Infos, Vorträge, Seminare:  
www.standenat.at

Mag. Sabine Standenat ist  
Psychologin und Buchautorin

# Mehr Kraft für die Mitte

Etliche Menschen kämpfen mit Inkontinenz. Sie wollen dem Problem aus dem Weg gehen, indem sie sich zurückziehen. Es gibt heutzutage aber Hilfe!

Unfreiwilliger Harn- oder Stuhlverlust – wer gibt schon gerne solche Beschwerden zu? Dabei leiden etwa 26 Prozent der Österreicherinnen unter Harninkontinenz. Über Verlust von festem oder flüssigem Stuhl ab dem Alter von 60 Jahren klagen immerhin 5,1 Prozent der männlichen sowie 6,2 Prozent der weiblichen Bevölkerung.

„Es sind mehr Personen betroffen, als man glauben würde, doch kaum jemand redet darüber. Nach wie vor

stellen solche Themen nämlich große Tabus dar“, bringt es der Spezialist für Darm- und Beckenbodenchirurgie, Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Stefan Riss, Universitätsklinik für Chirurgie, Wien, auf den Punkt. „Betroffene leiden mitunter jahrelang ‚heimlich‘ und trauen sich nicht mehr hinaus. Sie sprechen aus Scham niemanden an, nicht einmal ihren Hausarzt. Dabei gibt es wirksame Therapien.“

Für gezielte Behandlungen befinden sich in jedem



Das Muskelgeflecht im Beckenboden ist wichtig.

Bundesland spezialisierte Beckenbodenzentren oder -ambulanzen, zu denen man überwiesen werden kann.

Während es mit Harninkontinenzlagen gut möglich ist, das Haus zu verlassen, gilt Stuhlverlust als ein weitaus größeres Problem. „Manche Patienten bemerken gar nicht, dass etwas Stuhl abgeht, andere verspüren den Drang, schaffen es aber nicht mehr

rechtzeitig zur Toilette“, erklärt Doz. Riss. „Meist sind ältere Menschen ab 60 Jahren betroffen. Das Leiden kann aber auch nach schweren Geburten, Verletzungen durch Operationen bei jüngeren Patienten auftreten. Neurologische Erkrankungen, Demenz, Parkinson oder Multiple Sklerose zeichnen mitunter ebenfalls dafür verantwortlich. Einen großen Faktor stellt allgemein ein schwacher Beckenboden dar!“

Gegen jede Art von Inkontinenz hilfreich und wichtig ist deshalb grundsätzlich die Stärkung dieser Muskelgruppe (zwei Übungen sehen Sie rechts oben). „Zunächst

## 2 EINFACHE ÜBUNGEN ZUR GEZIELTEN STÄRKUNG



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine so auf, dass die Fußsohlen auf der Matte stehen. Muskulatur im Beckenboden anspannen, indem Sie die Körperöffnungen „schließen“ und nach innen ziehen. Das Becken vom Boden abheben, sodass der Oberkörper mit den Beinen eine gerade Linie bildet. Die Fußsohlen dabei in den Boden gedrückt halten. Diese Position kurz beibehalten, dann das Becken anschließend wieder langsam absenken. Bis zu zehnmal wiederholen.



Gehen Sie für die zweite Übung in den Vierfüßlerstand. Die Arme stellt man dabei schulter-, die Beine hüftbreit auseinander. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur behutsam an – wie daneben bereits beschrieben. Die Knie werden nun leicht und nur wenig vom Boden abgehoben. Wippen Sie langsam auf und ab. Diese Bewegung zwischen fünf- und zehnmal durchführen, bevor Sie die Knie wieder absetzen. Wem das zu anstrengend ist, kann erst einmal versuchen, die Position einfach zu halten.

Zumindest einmal im Leben Flaute im Bett

## Sexuelle Schwäche trifft schon jede dritte Frau

Der Frühling kommt, aber die Libido streikt? Ein weit verbreitetes Problem, das Sie aber nicht einfach so hinnehmen müssen. Probieren Sie es doch einmal mit der Kraft der Homöopathie.

Lustlosigkeit, Erregungsstörungen, Orgasmusprobleme: Sexuelle Schwäche ist zwar keine Seltenheit, bleibt sie aber bestehen, belastet das die gesamte Lebensqualität und dazu noch die Partnerbeziehung.

Orgafem Tropfen für die Frau helfen bei Sexualstörungen. Es sind keine Hormone enthalten. Rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Fünf pflanzliche Wirkstoffe ergänzen und verstärken sich gegenseitig sinnvoll. Traubensilberkerze und Safran wirken sexueller Schwäche entgegen. Damiana gilt als

natürliches Aphrodisiakum. So kommt der Organismus wieder ins Gleichgewicht, die Probleme lösen sich nach und nach. Mehr Gelassenheit führt dann auch zu entspannteren Stunden im Bett mit Ihrem Liebsten...



Foto: Shutterstock  
Fotos: stock.adobe.com/DIMITRIY VASILENKO;  
Vector Icons; SciPre; Mangostar; SerPak



## UNSER EXPERTE

Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Stefan Riss,  
Universitätsklinik für Chirurgie, Wien

versuchen wir alles, um ohne Operation Abhilfe zu schaffen. Man kann etwa den Beckenboden auch mittels Biofeedback noch zielgerichteter trainieren“, so der Experte. „Bei Inkontinenz mit sehr flüssigem Stuhl ist es zum Beispiel möglich, diesen mittels Ernährung oder Medikamenten einzudicken. Das löst das Problem mitunter bereits.“

### Möglichkeiten, wirksam einzugreifen

Operativ gibt es hier etwa neuerdings die Möglichkeit, eine Analprothese (um den After) als künstlichen Schließmuskel einzusetzen. Ebenfalls aktuell ist ein so genannter Darmschrittmacher, der die Beckenerven elektrisch zur „Arbeit“ reizt. 70 Prozent der Patienten verspüren hier deutliche Besserung.

Dr. Eva Greil-Schähs

ANZEIGE

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR ALLGEMEINCHIRURGIE  
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN  
WIRTSCHAFTS UNIVERSITÄT WIEN  
UNIVERSITÄTSKLINIKUM AOK WIEN



Vortrag von Stefan Riss:  
Unfreiwilliger Stuhlverlust –  
ist Inkontinenz heilbar?

## Beckenbodenschwäche – Alles, was Sie wissen sollten!

Vorträge und Diskussion rund um die Themen:  
Harnverlust – Prolaps – Verstopfung – Entleerungs-  
störung – Beckenbodentraining – Stuhlverlust

Donnerstag, 17. März 2022, 12:00 – 15:30 Uhr  
Jugendstilhörsaal der Medizinischen Universität Wien,  
Rektoratsgebäude, Spitalgasse 23, 1090 Wien

Programm und Anmeldung: Tel.: +43 1 40 400-28125 oder  
www.meduniwien.ac.at/beckenbodenzentrum