



TIPP

bei beginnender Inkontinenz

Da es unterschiedliche Formen und Stärken der Inkontinenz gibt, stehen dafür auch unterschiedliche Hilfsmittel zur Verfügung, zum Beispiel spezielle Einlagen oder Pants für Frauen und Männer.

**ZIEHEN SIE SICH
NICHT ZURÜCK**

Sprechen Sie mit einer Person
Ihres Vertrauens!



Pflege- und Betreuungseinrichtungen am Klinikum Mittelbaden

**Haus der Jungen Pflege –
Stiftung Friedrich Ganz**
Erwin-Roos-Straße 10
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 40689 100

**Kurzzeitpflege
Kuppenheim**
Erwin-Roos-Straße 10
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 40689 201

Haus Fichtental
Friedrichstraße 111
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 9443 10

Martha-Jäger-Haus
Kapellenstraße 21/3
76437 Rastatt
Telefon 07222 40616 10

Lichtental Schafberg
Schafberg 12
76534 Baden-Baden
Telefon 07221 7005 0

Lichtental Theresienheim
Geroldsauer Straße 7
76534 Baden-Baden
Telefon 07221 91 2860

Erich-Burger-Heim
Herrmannstraße 8
77815 Bühl
Telefon 07223 94089 30

**Klinikum Mittelbaden Hub
Pflegezentrum**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3101

**Klinikum Mittelbaden Hub
Eingliederungshilfe**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3101

**Tagespflege am
Erich-Burger-Heim**
Herrmannstraße 8
77815 Bühl
Telefon 07223 94089 58

Hospiz Kafarnaum
Dr.-Rumpf-Weg 7
76530 Baden-Baden
Telefon 07221 213 325

**Ambulanter Pflegedienst
Baden-Baden / Bühl / Rastatt**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3434

Fotos: iStock/JackF, iStock/Gratsias Adhi Hermawan, iStock/AlenaPaulus

**Holen Sie sich
pflegefachliche Beratung,
Anleitung und
Unterstützung!**

Mat.-Nr. 349272 / Stand 03/2026

EXPERTENSTANDARD

06

INKONTINENZ

Hinweise zum Umgang
mit Harn- und
Stuhlinkontinenz



Klinikum Mittelbaden gGmbH
www.klinikum-mittelbaden.de


KLINIKUM
MITTELBADEN

WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Eine Harninkontinenz – auch Blasenschwäche genannt – bezeichnet den Verlust der Fähigkeit, willkürlich und zu passender Zeit an einem geeigneten Ort die Blase zu entleeren.

Als Stuhlinkontinenz bezeichnet man den wiederkehrenden unkontrollierten Stuhlabgang über einen längeren Zeitraum.

Einfühlungsvermögen gefragt

Harn- und/oder Stuhlinkontinenz berühren sehr intime Bereiche. Ihre medizinische und pflegerische Bewältigung erfordert deshalb großes Einfühlungsvermögen und Akzeptanz von Schamgefühlen und Wünschen der Betroffenen!



MÖGLICHE URSACHEN FÜR HARN- UND STUHLINKONTINENZ

- körperliche Beeinträchtigungen in Bezug auf Mobilität, Fingerfertigkeit, Sinneswahrnehmung
- kognitive Einschränkungen (z. B. Demenzielle Erkrankungen)
- Veränderungen/Operationen der Prostata, des Darms und/oder der Blase
- Bindegewebschwäche, Belastung des Beckenbodens (besonders bei Frauen)
- Obstipation (Verstopfung), chronische Diarrhoen (Durchfälle), Nieren- und/oder Blasenentzündung
- Medikamenten(neben)wirkung
- Übergewicht
- organische Beschwerden (z. B. Prostataerkrankung, Gebärmutterensenkung)
- Erkrankungen/Veränderungen des Darms/der Blase
- andere Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Rückenmarksverletzungen, Multiple Sklerose, Parkinson, Tumore)
- Folgen sexualisierter Gewalt

ERSTE ANZEICHEN FÜR EINE INKONTINENZ

- ungewollter Harn- und/oder Stuhlverlust, einhergehend mit Drang – vor allem bei körperlicher Aktivität (beim Husten oder Niesen, schwerem Heben oder Tragen)

- häufige, teilweise erfolglose Toilettengänge
- häufiger, plötzlicher und unbeherrschbarer Drang, ohne Harn-/Stuhlverlust
- Gefühl der nicht vollständig entleerten Blase, bzw. des Enddarms
- verzögerter Beginn der Harn-/Stuhlausscheidung
- ständiger Harnabgang/Stuhlschmierer, bemerkt oder unbemerkt
- Brennen beim Wasserlassen, das Gefühl wund zu sein
- Obstipation (Verstopfung), Diarrhoe (Durchfall)
- Meteorismus (übermäßige Ansammlung von Gasen im Darm)

WAS SIE TUN KÖNNEN

- Kräftigen Sie die Muskulatur Ihres Beckenbodens mit gezieltem Training.
- Vermeiden Sie langes Stehen und krummes Sitzen.
- Planen Sie feste Toilettenzeiten ein.
- Richten Sie Ihre Wohnung so ein, dass Sie die Toilette gut erreichen können.
- Achten Sie auf gute Hygiene im Intimbereich.
- Verwenden Sie Hilfsmittel (z.B. Vorlagen, Pants).
- Trinken Sie ausreichend, um Infektionen zu vermeiden.
- Passen Sie ggf. Ihre Ernährung an.
- Lassen Sie Beschwerden medizinisch abklären.