

**Thema:** Zeit, das Schweigen zu brechen – Europäische Studie zeigt, wie Menschen mit Inkontinenz leben

**Beitrag:** 1:34 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Miteinander reden – das ist super wichtig für eine gut laufende Beziehung. Natürlich gibt's aber immer auch Themen, über die nicht jeder offen und ehrlich sprechen kann. Zum Beispiel über eine Erkrankung wie Inkontinenz. Mehr als neun Millionen Menschen sind davon hierzulande betroffen – und 43 Prozent von denen, die in einer Beziehung leben, haben laut einer aktuellen Studie noch nie mit ihrem Partner darüber gesprochen. Grund genug für Jessica Martin, das Schweigen jetzt endlich mal zu brechen.

**Sprecherin: In Deutschland leiden mehr als neun Millionen Menschen unter Inkontinenz.**

**O-Ton 1 (Robin Bähr, 16 Sek.):** „Meistens am Anfang, wenn jemand diese Symptome verspürt, ist er erst mal sehr erschreckt und traut sich nicht mehr in die Öffentlichkeit. Und es führt oft zur Vereinsamung und auch dazu, dass man seinen Lebensradius einschränkt. Dass man immer in der Nähe einer Toilette bleiben muss und möchte und dass man sich nicht mehr unter Menschen traut, weil einem das zu peinlich ist.“

**Sprecherin: Sagt Robin Bähr von Hartmann. Peinlich ist es vielen Betroffenen auch, mit ihrem Partner über dieses Problem zu reden.**

**O-Ton 2 (Robin Bähr, 20 Sek.):** „Kein Mensch möchte, dass der andere merkt, dass man seine Blase nicht mehr kontrollieren kann. Da entstehen eben viele Gefühle, wie Scham, man vertraut sich selbst nicht mehr, und das führt dann zur Sprachlosigkeit. Man verliert Vertrauen zueinander – und das kann auch dazu führen, dass die Partnerschaft nicht mehr gelebt wird. Und fast die Hälfte der Menschen mögen keinen Sex mehr haben.“

**Sprecherin: Inkontinenz verhindert aber nicht nur ein erfülltes Liebesleben, sondern wirkt sich auch nachteilig auf den Alltag aus.**

**O-Ton 3 (Robin Bähr, 20 Sek.):** „Man mag nicht mehr unbedingt Sport machen. Man traut sich nicht mehr ins Schwimmbad zu gehen, weil man mit einer Einlage nicht schwimmen kann. Die Lebensqualität wird teilweise erheblich eingeschränkt. Und wenn man eben dann nicht in eine richtige Versorgung kommt, sich ärztlich beraten lässt und teilweise Therapien macht oder eben mit einer Hilfsmittelversorgung unterwegs ist, kann es sein, dass man nicht mehr von zu Hause weggeht.“

**Sprecherin: Wer das vermeiden will, sollte deshalb immer offen und ehrlich mit dem Partner über seine Inkontinenz reden – und sich dem natürlich auch stellen, wenn die ersten Symptome auftreten.**

**O-Ton 4 (Robin Bähr, 11 Sek.):** „Da gibt's online ganz gute Portale, wo man einfach Informationen über Inkontinenz bekommen kann. Bei uns auf der Seite, hartmann.de, kann man auch Muster bestellen dazu, mit welchen Einlagen oder Vorlagen man am besten zurechtkommt.“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr Infos zum Thema „Inkontinenz“ und zur frisch veröffentlichten Studie „Breaking the Silence: A European Report“ gibt's im Internet unter MoliCare.de.

**Thema:** **Zeit, das Schweigen zu brechen – Europäische Studie zeigt, wie Menschen mit Inkontinenz leben**

**Interview:** 2:14 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Miteinander reden – das ist super wichtig für eine gut laufende Beziehung. Natürlich gibt's aber immer auch Themen, über die nicht jeder offen und ehrlich sprechen kann. Zum Beispiel über eine Erkrankung wie Inkontinenz. Mehr als neun Millionen Menschen sind davon hierzulande betroffen – und 43 Prozent von denen, die in einer Beziehung leben, haben laut einer aktuellen Studie noch nie mit ihrem Partner darüber gesprochen. Grund genug für uns, das Schweigen jetzt endlich mal zu brechen – und dazu begrüße ich jetzt als Gast bei mir im Studio Robin Bähr von Hartmann, dem Auftraggeber dieser Studie, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

**1. Herr Bähr, warum ist Inkontinenz in einer Partnerschaft so oft ein Tabuthema?**

**O-Ton 1 (Robin Bähr, 20 Sek.):** „Weil man Angst davor hat, bei dem Partner im Ansehen zu verlieren. Kein Mensch möchte, dass der andere merkt, dass man seine Blase nicht mehr kontrollieren kann. Da entstehen eben viele Gefühle, wie Scham, man vertraut sich selbst nicht mehr, und das führt dann zur Sprachlosigkeit. Man möchte einfach nicht über das Thema sprechen – und man möchte auch nicht mit seinen Vertrauten darüber sprechen.“

**2. Welche Folgen kann das für eine Partnerschaft haben?**

**O-Ton 2 (Robin Bähr, 17 Sek.):** „Man verliert Vertrauen zueinander, man hat einfach Angst davor, dass der Partner einen nicht mehr schätzt oder nicht mehr mögen kann, weil das eben eine Schwäche ist, die kulturell nicht akzeptiert ist. Und das kann zu Verzicht führen, das kann auch dazu führen, dass die Partnerschaft nicht mehr gelebt wird. Und fast die Hälfte der Menschen mögen keinen Sex mehr haben.“

**3. Was sind eigentlich die ersten Anzeichen für eine Inkontinenz?**

**O-Ton 3 (Robin Bähr, 21 Sek.):** „Wenn ich es nicht mehr auf Toilette schaffe und was daneben oder in die Hose geht: Das ist ein Zeichen dafür, dass ich inkontinent bin. Oder eine andere, sehr belastende Situation kann sein, wenn ich nachts oft raus muss und eben nicht mehr durchschlafen kann. Beides kann dazu führen, dass ich mich sehr unwohl fühle – und das sollte spätestens ein Alarmzeichen sein, dass man sich beim Arzt beraten lässt.“

**4. Wie beeinflusst die Krankheit das Leben der Betroffenen?**

**O-Ton 4 (Robin Bähr, 22 Sek.):** „Meistens am Anfang, wenn jemand diese Symptome verspürt, ist er erst mal sehr erschreckt und traut sich nicht mehr in die Öffentlichkeit. Und es führt oft zur Vereinsamung und auch dazu, dass man seinen Lebensradius einschränkt. Dass man immer in der Nähe einer Toilette bleiben muss und möchte und dass man sich nicht mehr unter Menschen traut, weil einem das zu peinlich ist. Das Selbstwertgefühl leidet – und am Ende führt es zu Verzicht bei ganz vielen Sachen.“

## **5. Was heißt das konkret?**

**O-Ton 5 (Robin Bähr, 20 Sek.):** „Man mag nicht mehr unbedingt Sport machen. Man traut sich nicht mehr ins Schwimmbad zu gehen, weil man mit einer Einlage nicht schwimmen kann. Die Lebensqualität wird teilweise erheblich eingeschränkt. Und wenn man eben dann nicht in eine richtige Versorgung kommt, sich ärztlich beraten lässt und teilweise Therapien macht oder eben mit einer Hilfsmittelversorgung unterwegs ist, kann es sein, dass man nicht mehr von zu Hause weggeht.“

## **6. Wo findet man mehr zum Thema, wenn man sich im Fall der Fälle informieren möchte?**

**O-Ton 6 (Robin Bähr, 20 Sek.):** „Also wenn ich feststellen würde, dass ich das Problem habe, was würde ich machen? Ich würde wahrscheinlich erst mal online schauen. Das macht man heute bei fast allen Erkrankungen, gerade bei solchen Tabuthemen. Da gibt's online ganz gute Portale, wo man einfach Informationen über Inkontinenz bekommen kann. Bei uns auf der Seite, hartmann.de, kann man auch Muster bestellen dazu, mit welchen Einlagen oder Vorlagen man am besten zurechtkommt.“

***Robin Bähr von Hartmann über das Tabuthema Inkontinenz und warum es besser ist, darüber nicht zu schweigen. Danke für das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Herzlichen Dank!“

<p><b>Abmoderationsvorschlag:</b> Mehr Infos zum Thema „Inkontinenz“ und zur frisch veröffentlichten Studie „Breaking the Silence: A European Report“ gibt's im Internet unter <a href="http://MoliCare.de">MoliCare.de</a>.</p>
--