

## Individuelle Bedürfnisse - Speziell für Ihn

Die eigene Blase nicht mehr kontrollieren zu können, kann sehr bedrückend sein und den Alltag erschweren. Viele Männer trifft das Problem erst im höheren Alter. MoliCare® geht den Ursachen auf den Grund.

Fühlen Sie sich wieder sicher und selbstbestimmt mit den neuen MoliCare® Premium MEN Produkten! Viele Männer leiden unter Blasenschwäche. Je früher Sie sich kompetente und einfühlsame medizinische Hilfe holen, desto schneller gewinnen Sie mit den passenden Einlagen und Pants Ihre Sicherheit und Ihr Selbstvertrauen zurück und fühlen sich wieder wohl in Ihrer Haut.

Vertrauen Sie der großen Erfahrung von HARTMANN, mit der die neuen MoliCare® Premium MEN Produkte entwickelt wurden. Tragekomfort und einfache Handhabung der speziell für die männliche Anatomie entwickelten Einlagen und Pants geben Ihnen genau den Schutz, den Sie sich wünschen. Flüssigkeit wird schnell von der Oberfläche wegtransportiert und möglicher Geruch fest eingeschlossen. Zusammen mit dem Auslaufschutz und den Bündchen der Pants profitieren Sie von optimalem und beruhigendem Schutz bei maximaler Diskretion. Eine pH-hautneutrale Vortellerauflage trägt zum Erhalt des natürlichen pH-Wertes von 5,5 der Haut bei und wirkt zusätzlich antibakteriell. Mit ihrer komfortablen Passform, dort verstärkt, wo Männer es am meisten brauchen, ersetzen die Pants den Slip. Die Einlagen können unauffällig in der Unterwäsche getragen werden.

## Inkontinenzprodukte speziell für Männer

Viele ältere Männer machen irgendwann die Erfahrung, ihre Blase nicht mehr richtig kontrollieren zu können. Unterstützung bei Inkontinenz gibt es durch moderne Hygieneartikel, die speziell der männlichen Anatomie angepasst sind. Sie sind von außen unauffällig und sorgen für Trockenheit sowie mehr Lebensqualität.

## Ursachen für Inkontinenz bei Männern

In jungen Jahren sind Männer eher selten von Inkontinenz betroffen. Wenn es in dieser Altersgruppe vorkommt, gehen häufig Entzündungen der Prostata oder Nervenkrankungen voraus.

Die meisten von Inkontinenz betroffenen Männer sind älter. Die Ursachen liegen in krankheits- oder altersbedingten Funktionsstörungen der Blase und der Prostata. Wichtig ist in allen Fällen eine gute ärztliche Beratung, auch um die vielfältigen unterstützenden Maßnahmen der Inkontinenzhygiene gezielt nutzen zu können.

## Überlaufinkontinenz

Die Überlaufinkontinenz ist die Inkontinenzform, die am häufigsten bei Männern auftritt. Sie ist mit einem ständigen Tröpfeln der Blase zu vergleichen. Physische Veränderungen im Körper, wie Nervenschäden, Prostatavergrößerung oder starkes Übergewicht, können Ursachen sein. Die Hygieneartikel für diese spezielle Form der Inkontinenz sollten anatomisch an den Mann angepasst sein.

## Die optimale Inkontinenzhygiene für den Mann

Bei Männern ergibt sich je nach gewählter Position des Penis in der Unterwäsche und Wahl der Unterhose eine andere Austrittsstelle des Harns. In Untersuchungen wurden sechs unterschiedliche Tragegewohnheiten des Penis festgestellt.

Diese sind oben rechts, mittig und links, sowie wie unten rechts, mittig und links. Interessanterweise sind die Tragegewohnheiten in den Ländern relative ähnlich. In Deutschland tragen 59% der inkontinenten Männer über 50 Jahren den Penis nach unten in einer der drei Positionen und in Frankreich 53%. Während der Nacht wechseln allerdings 1/3 der Unten-Träger die Position.

Egal welche Position, an der entsprechenden Stelle muss die Feuchtigkeit schnell aufgenommen werden können. Für diese unterschiedlichen Tragegewohnheiten wurden von HARTMANN die Inkontinenzprodukte MoliCare® Premium MEN entwickelt.

Die Inkontinenzeinlage MoliCare® Premium MEN PAD 2 Tropfen eignet sich für Männer, die ihren Penis in der Unterwäsche nach oben tragen. Die körpergerechte Taschenform ist besonders diskret und bietet einen hohen Komfort. Bei leichter Blasenschwäche kann die Vorlage den Alltag unbemerkt und angenehm begleiten. Auch bei sportlichen Aktivitäten und Bewegung bietet sie optimalen Schutz.

Bei stärkerem Harnverlust empfehlen sich die Inkontinenzvorlagen MoliCare® Premium MEN PAD 3, 4 oder 5 Tropfen. Die V-förmigen Vorlagen verfügen über einen speziellen Saugkörper und ein Innenbündchen-System. Sie umschließen den gesamten Genitalbereich und bieten hohen Auslaufschutz. Die Inkontinenzvorlagen eignen sich für Männer, die ihren Penis in der Unterwäsche nach unten tragen. Diese können auch alle Unisex-Produkte verwenden.

Um bei leichtem bis mittlerem Harnverlust ungestört von Nässe und Feuchtigkeit durch den Tag zu gehen, kommen die MoliCare® Premium MEN PANTS zum Einsatz. Hier ist der Saugkörper nach vorne verschiebbar um in allen Positionen den optimalen Auslaufschutz zu geben. Sie werden anstatt normale Unterwäsche getragen. Diese Einweghosen bieten sicheren Schutz, ohne sich unter der Kleidung abzuzeichnen.

## Finden Sie Ihr MoliCare® Produkt!

Die Anzahl der Tropfen steht für die Saugfähigkeit. Je mehr ausgefüllte Tropfen auf der Packung abgebildet sind, umso mehr Flüssigkeit absorbiert das Produkt. Denken Sie auch daran, dass das Produkt tagsüber gewechselt werden kann.

Wählen Sie das richtige Produkt für Ihre Blasenschwäche aus:

- Einlagen werden in der Unterwäsche getragen
- Pants werden statt Unterwäsche getragen

## Überlaufinkontinenz – ein typisches Männerproblem

Obwohl die Prostata einen großen Beitrag zur „Männlichkeit“ leistet, ist sie für viele Männer ein Tabuthema. Im höheren Alter bereitet sie oft Probleme und kann Überlaufinkontinenz verursachen.

Die Prostata – auch als Vorsteherdrüse bezeichnet – ist ein Organ, über das nur der Mann verfügt. Ihre Hauptaufgabe besteht in der Produktion einer Flüssigkeit, die als Transportmittel für die Spermazellen erforderlich ist. Außerdem dient sie, indem sie sich zusammenzieht, der Beschleunigung des Spermas. Bei der Kontraktion wird gleichzeitig der Blasenschließmuskel geschlossen. Die Prostata ist damit sowohl ein Sexualorgan als auch ein Teil der Harnwege, was sich in den verschiedenen Störungen widerspiegelt.

Beschwerden und Erkrankungen der Prostata treten typischerweise in bestimmten Altersgruppen auf: Prostatentzündungen sind meist ein Problem jüngerer Männer, während eine gutartige Prostatavergrößerung insbesondere Männer ab 50 Jahren betrifft. Prostatakrebs tritt vor allem ab dem 70. Lebensjahr vermehrt auf und selten bei Männern unter 45 Jahren.

## Gutartige Prostatavergrößerung - Ursache vieler Probleme

Sehr häufig – aber nicht immer – ist eine gutartig vergrößerte Prostata Schuld an den Blasenentleerungsstörungen des älteren Mannes. Etwa ab dem 50. Lebensjahr beginnt sich die Prostata, die normalerweise etwa die Größe einer Kastanie hat, bei den meisten Männern zu vergrößern. Ursache für dieses Wachstum scheinen altersbedingte Hormonveränderungen zu sein. Durch die langsam zunehmende Vergrößerung der Drüse wird der prostatic Anteil der Harnröhre direkt unter der Blasenöffnung mehr und mehr eingengt (Obstruktion). Dies führt zu Problemen beim Wasserlassen (lat. Miktion) und den typischen Beschwerden einer vergrößerten Prostata, wie:

- schwacher Harnstrahl,
- unterbrochenes Urinieren – um die Blase zu entleeren, sind mehrere Versuche notwendig,
- Probleme, das Urinieren zu beginnen – ‚Startschwierigkeiten‘, obwohl der Drang zum Entleeren besteht,
- Gefühl der unvollständigen Blasenentleerung, ‚Restharngefühl‘ mit zunehmender Restharnbildung,
- häufiges Urinieren, tagsüber und vor allem nachts (med. Nykturie),
- Nachtröpfeln von Harn nach dem Wasserlassen,
- plötzlich starker Harndrang und unfreiwilliger Harnabgang durch die beginnende Inkontinenz bei chronischem Harnverhalt (Harnretention),
- Schmerzen, Brennen und Ziehen beim Wasserlassen,
- Blut im Urin.

Die Einengung der Harnröhre kann so weit fortschreiten, dass sich daraus ein kompletter Harnverhalt mit einer schmerzhaften Ausdehnung der Blase ergibt. Dies ist ein urologischer Notfall, der eine sofortige Harnableitung mittels eines Katheters erfordert!

## Wie entsteht Inkontinenz bei chronischem Harnverhalt?

Die Inkontinenz durch chronische Harnretention wird nach Definition der International Continence Society (ICS) als „Überlaufinkontinenz“ und umgangssprachlich vielfach als „Tröpfelinkontinenz“ bezeichnet. Sie entsteht folgendermaßen: Durch die Blockierung der Harnröhre staut sich der Urin in der Blase und überdehnt allmählich die Blasenwandmuskulatur. Im Inneren der Blase wächst der Druck durch die große zurückgehaltene Urinmenge, die schließlich die Harnröhrenenge überwindet. Dadurch geht Urin ständig tröpfelnd ab. Zudem kann sich der Urin bis in die Nieren zurückstauen, sodass es im schlimmsten Fall zum Nierenversagen kommt

## Was kann noch zu einer Überlaufinkontinenz führen?

Die prozentual häufigste Ursache der Überlaufinkontinenz ist ein mechanischer Verschluss (Obstruktion) unterhalb des Blasenausganges, beispielsweise durch die beschriebene Prostatavergrößerung. Auch Narben infolge einer unsachgemäßen Katheterisierung können zu einer Verengung der Harnröhre (Harnröhrenstriktur) führen.

Eine Überlaufinkontinenz kann jedoch auch schon nach einer einmaligen akuten Überdehnung der Blase während oder nach operativen Eingriffen auftreten. Seltener zu beobachten sind neurogene bzw. psychogene Formen der Überlaufinkontinenz. Sie hängen eng zusammen mit Grunderkrankungen wie beispielsweise Diabetes mellitus, Multipler Sklerose oder anderen degenerativen Erkrankungen des zentralen Nervensystems.

## Wie kann eine Überlaufinkontinenz diagnostiziert und behandelt werden?

Um eine Überlaufinkontinenz behandeln zu können, muss die auslösende Grunderkrankung erkannt und effektiv behandelt werden. Wird eine gutartige Prostatavergrößerung als Ursache vermutet, erfolgt die Diagnose zunächst durch Abtasten der Prostata mit dem Finger. Anschließend bestimmt der Arzt den Restharn und stellt das Ausmaß der Obstruktion durch Messung des Harnstrahls (Uroflowmetrie) fest. Auch eine Ultraschalluntersuchung gibt weitere Auskunft über den Grad der Vergrößerung.

Unbedingt erforderlich ist dabei die Abgrenzung eines gutartigen von einem bösartigen Wachstum. Dazu wird durch eine Blutuntersuchung der Tumormarker „prosta-ta-spezifisches Antigen“ (PSA) bestimmt und ggf. mittels einer Biopsie eine Gewebeprobe entnommen.

## Behandlungsmöglichkeiten je nach Auslöser

Die Therapie einer Überlaufinkontinenz durch Prostatavergrößerung richtet sich nach dem Stadium der Obstruktion. Im Frühstadium mit wenig Symptomen reicht meist eine medikamentöse Behandlung aus. Mit zunehmender Größe der Prostata und bei vermehrten Beschwerden sollte eine Operation als effektivste Behandlung in Betracht gezogen werden.

Schwieriger stellt sich die Behandlung von neurogenen bzw. psychogenen Formen der Überlaufinkontinenz dar. Hier ist meist nur eine symptomatische Behandlung möglich. Das heißt, man versucht mit Medikamenten die Auswirkungen und Anzeichen sowohl der Grunderkrankung als auch der Überlaufinkontinenz zu mildern.

## Hinweis zur Inkontinenz nach Prostata-OP

Als Begleiterscheinung einer Prostata-OP kommt es häufig zur Harninkontinenz – diese ist jedoch meist vonbergehend. Bei der chirurgischen Entfernung der Prostata werden Teile des inneren Schließmuskels entfernt. Es ergibt sich eine Stress- bzw. Belastungsinkontinenz, die sich ähnlich auswirkt wie eine weibliche Stressinkontinenz. Durch ein auf die männliche Anatomie abgestimmtes Beckenbodentraining lässt sich der äußere, intakte Schließmuskel trainieren und seine Verschlusskraft stärken.

## Inkontinenz nach Prostata-OP

Nach einer Prostata-OP kommt es bei vielen Männern zu einer vorübergehenden Inkontinenz. Die gute Nachricht vorweg: Meistens verbessert sich eine Inkontinenz nach einer Prostata-OP von alleine. Um bis dahin ohne Einschränkungen durch den Alltag zu gehen, können speziell für Männer entwickelte Inkontinenzprodukte als Unterstützung dienen.

## Prostatakrebs betrifft besonders ältere Männer

Prostatakrebs ist die häufigste Krebsart bei Männern. Jedes Jahr erkranken in Deutschland 60.000 Männer daran. Während er bei jüngeren Männern nur selten auftritt, steigt das Risiko mit dem Alter stark an.

Es gibt vielfältige Methoden für die Behandlung von Prostatakrebs. Eine davon ist das chirurgische Verfahren der radikalen Prostatektomie. Hierbei wird die komplette Prostata operativ entfernt.

Die Operation bietet gute Heilungsaussichten, wenn der Krebs noch nicht gestreut hat. Deshalb ist sie für viele Patienten die beste Behandlungsmethode, auch wenn sie als Folge möglicherweise die Blasenfunktion beeinträchtigt.

## Vorübergehende Inkontinenz als mögliche Folge

Direkt nach der Operation tritt ungefähr bei der Hälfte der frisch Operierten Inkontinenz auf. Nach einem Jahr sind nur noch 18% der Patienten betroffen. Es ist also häufig eine vorübergehende Inkontinenzphase. Auch nach mehreren Jahren kann es noch zu Verbesserungen kommen. Bei nur ca. 2 - 10% der Patienten bleibt die Inkontinenz auf Dauer bestehen.

## Hygienische Unterstützung für die Zeit nach der Prostata-OP

Die Fähigkeit, die Blase zu kontrollieren und den Urin zurückzuhalten, kann nach einer Prostata-OP unterschiedlich stark eingeschränkt sein.

Die MoliCare® Premium MEN Produkte von HARTMANN ermöglichen ein aktives Leben mit hohem Komfort. Diese Inkontinenzprodukte sind der männlichen Anatomie angepasst und sorgen für Trockenheit und ein sicheres Gefühl.

Bei leichter bis mittlerer Inkontinenz helfen schon schmale Hygieneeinlagen. Speziell für aktive Männer sind die MoliCare® Premium MEN PADS 2 Tropfen geeignet. Sie sind durch die Kleidung nicht sichtbar und ermöglichen durch ihren speziellen Zuschnitt einen bequemen Tragekomfort. Sie besitzen eine körpergerechte Taschenform, die auch nachts sehr bequem ist.

Bei stärkerer Blasenschwäche ist es wichtig, dass der Urin nicht ausläuft. Die Inkontinenzeinlagen MoliCare® Premium MEN PADS 3, 4 und 5 Tropfen besitzen spezielle Saugkörper, die auch eine größere Flüssigkeitsmenge aufnehmen können. Zusätzlich verfügen die Hygieneeinlagen über eine V-förmige Passform und ein dichtes Innenbündchen-System, das den männlichen Genitalbereich komplett umschließt.

## Wie man(n) die Blasenkontrolle verbessern kann

Mit gezielten Training kann die Beckenbodenmuskulatur gestärkt werden. Damit verbessert sich die Blasenkontrolle. Beckenbodeniübungen sind einfach zu erlernen. Manche lassen sich auch gut in den Alltag integrieren.

Zusätzlich kann das Beckenbodentraining durch weitere Maßnahmen unterstützt werden. Dafür kommen das moderne Biofeedback, die Elektrostimulation oder auch operative Methoden infrage.