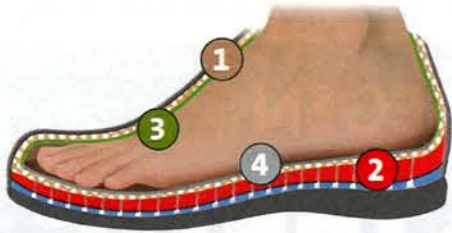




HAWAI  
3 - 8 1/2

**SCHMERZENDE FÜSSE?  
NICHT MEHR!**

**MOBILS-SCHUHE MIT  
RUNDUM SOFT-POLSTERUNG**



- 1 RUNDUM SOFT-POLSTERUNG**  
Gegen Druck- und Scheuerstellen.
- 2 SOFT-AIR TECHNOLOGIE**  
Für moosweiches Auftreten.
- 3 COMFORTEMP KLIMAFUTTER**  
Für natürlich-gesundes Fußklima.
- 4 WECHSEL-FUSSBETT**  
Auch für individuelle Einlagen.

Für kostenlose Informationen  
Coupon ausschneiden und senden an:  
MOBILS INTERNATIONAL, Postfach 1221, 77672 Kehl  
Tel. 0 68 94/95 90 16 (Mo - Fr von 10 - 12/14 - 16 Uhr)  
info@mephisto.com

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_

[www.mobilsshoes.com](http://www.mobilsshoes.com)

# Nasse Nebenwirkung

**Harninkontinenz** Medikamente können eine bestehende Blasenschwäche verstärken. Ihre Apotheke weiß Rat

**V**erschämte Blicke über die Schulter, gesenkte Stimme, verlegenes Herumdrukken – und Jana Holder weiß sofort, worum es geht. „Ältere Menschen haben oft Probleme mit der Blase“, sagt die Apothekerin aus dem badischen St. Leon-Rot. „Das ist nichts, wofür man sich schämen müsste.“ Seit Jahren betreut sie Patienten mit Inkontinenz und hat schon vielen Betroffenen die Scheu vor dem Thema genommen. Während bei Männern meistens eine Prostata-Operation die Blasenschwäche verursache, sei es bei Frauen oft ein durch mehrere Geburten erschlaffter Beckenboden. Manche Medikamente können das Problem zusätzlich verstärken.

## Zielscheibe Blasenmuskel

Professorin Daniela Schultz-Lampel vom Kontinenzentrum Südwest am Schwarzwald-Baar-Klinikum in Villingen-Schwenningen bestätigt: „Viele häufig verordnete Medikamente verursachen Blasenentleerungsstörungen.“ So lassen Antidepressiva, Beruhigungsmittel, Antihistaminika und Parkinsonmittel den Blasenmuskel erschlaffen. „Die Blase wird nur noch unvollständig entleert, und die Betroffenen müssen öfter auf die Toilette“, erklärt die Urologin. Auf diese Weise könne eine sogenannte Überlaufinkontinenz entstehen.

Blutdruck- und Cholesterinsenker oder Mittel gegen Demenz und Herzschwäche wirken umgekehrt: Sie erhöhen die Aktivität des Blasenmuskels oder kurbeln die Urinproduktion an und verstärken dadurch

eine Dranginkontinenz: Die Betroffenen leiden unter plötzlichem starken Harndrang und erreichen oft nicht schnell genug die Toilette.

## Optimaler Zeitpunkt

Entwässernde Medikamente, die die Urinproduktion fördern, werden bei Bluthochdruck und Herzschwäche eingesetzt. Die Patienten müssen häufiger zur Toilette, was therapeutisch erwünscht ist, sich aber bei bereits bestehender Inkontinenz ungünstig auswirkt. Zu spät eingenommen, stören sie zudem den Schlaf, weil die Patienten nachts oft aus dem

Bett müssen. „Entwässernde Mittel sollten morgens oder mittags eingenommen werden“, betont Schultz-Lampel.

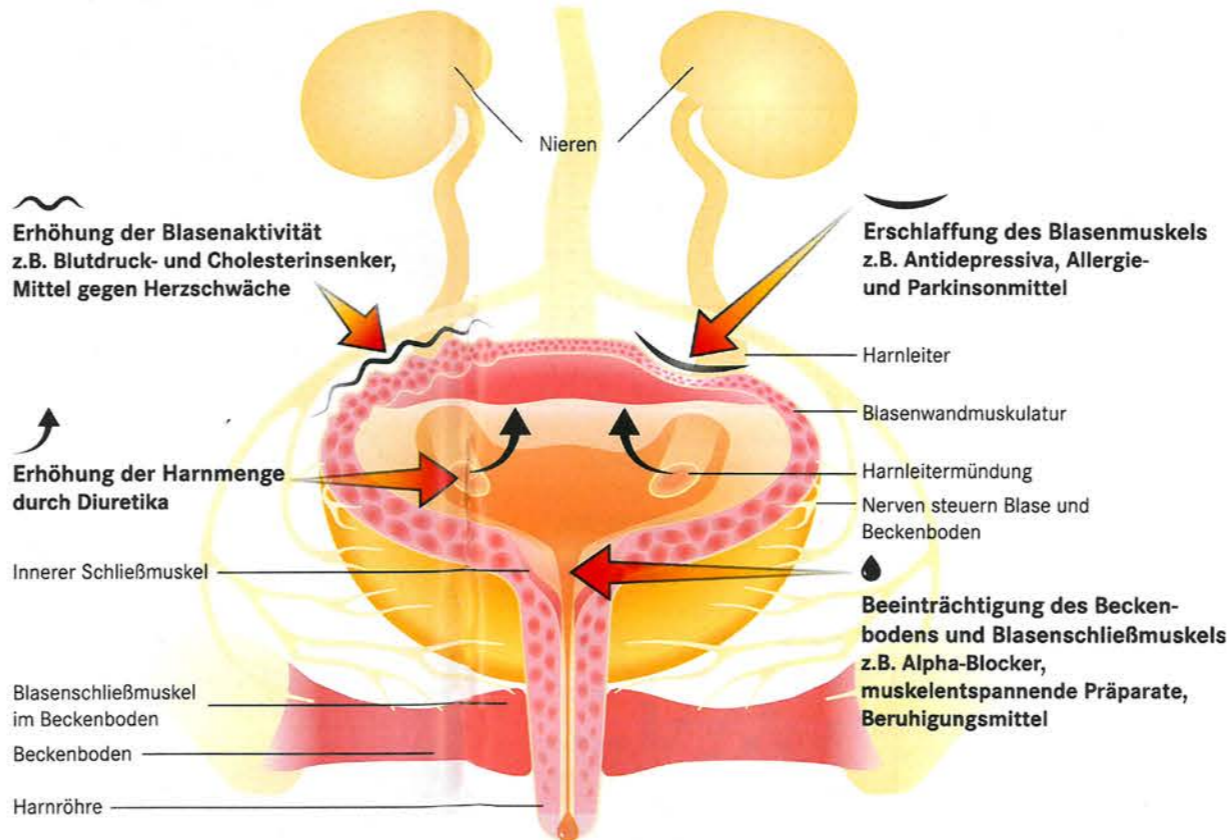
Muskelentspannende Medikamente und Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine beeinträchtigen dagegen den Blasen-schließmuskel und die Beckenbodenmuskulatur: Bereits bei leichten körperlichen Belastungen wie Husten, Niesen und Lachen geht unwillkürlich Harn ab.

## Blick in die Medikationsliste

Urologen sprechen in diesem Fall von Belastungsinkontinenz. „Da blutdrucksenkende ACE-Hemmer oft Reizhusten verursachen, können sie das Problem verstärken“, weiß Urologin Schultz-Lampel. Sie empfiehlt, bei der Ab-

## Wie Medikamente die Funktion der Harnblase beeinflussen

Arzneien schwächen oder aktivieren den Blasenmuskel. Manche erhöhen die Harnmenge oder beeinträchtigen den Schließmuskel.



- ✓ Für Ihr Immunsystem – mit Zink und Selen
- ✓ 1x täglich
- ✓ Sofort trinkfertig



**Egal was kommt,  
immer gut geschützt.**

**Attraktive Preise gewinnen:**

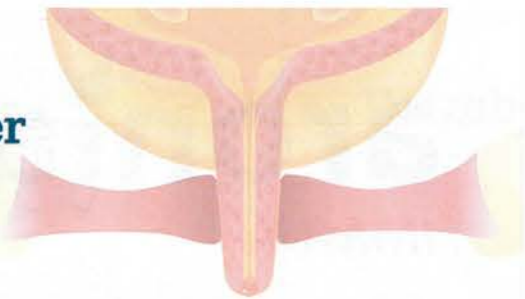


- 1x E-Bike
- 3x Kindle Paperwhite
- 30x aronia+<sup>®</sup> IMMUN Monatspackung

QR-Code scannen oder: [www.aroniaplus.de/gewinnspiel](http://www.aroniaplus.de/gewinnspiel)  
Teilnahmebedingungen unter [www.aroniaplus.de/gewinnspiel](http://www.aroniaplus.de/gewinnspiel)

[www.aroniaplus.de](http://www.aroniaplus.de)





klärung der Inkontinenz durch den Arzt die Medikationsliste mitzubringen. „Oft hilft es, Mittel umzustellen oder abzusetzen, wenn sie nicht unbedingt nötig sind.“ Falls die Probleme erstmals oder plötzlich verstärkt auftreten, überprüft auch Apothekerin Holder den Medikationsplan auf „verdächtige“ Präparate und rät gegebenenfalls zu einem Arztbesuch.

**Arzneimittel mit Tücken**

Nicht immer gelingt es, die Probleme durch eine Umstellung der Medikation in den Griff zu bekommen. Oft verordnen Ärzte dann spezielle Arzneimittel gegen Inkontinenz, die aber ebenfalls ihre Tücken haben. „Medikamente, die den Blasenmuskel entspannen und die Speicherkapazität der Blase ver-

bessern, können wiederum die Entleerung verschlechtern“, sagt Schultz-Lampel. So entstehe aus einer Drangmitunter eine Überlaufinkontinenz, die viele als noch belastender empfinden. Außerdem können Mittel gegen Inkontinenz eine bestehende Demenz verstärken. „Bevor wir solche Medikamente verordnen, wägen wir Nutzen und Risiken genau ab“, erklärt die Urologin.

Zudem gibt es heute gute Hilfsmittel: Je nach Stärke der Inkontinenz sind Einlagen, Vorlagen, Höschchen und Windeln in verschiedenen Größen und Saugstärken sowie spezielle Erzeugnisse für Männer verfügbar. „Mit guten Inkontinenzprodukten bleiben die Patienten mobil, weil sie sich sicherer fühlen und wieder unter die Leute treten“, betont Apothekerin Holder.

Je nach Schwere der Inkontinenz findet sie für jeden das passende Produkt: „Auch bei leichter Blasenschwäche sollte man spezielle Inkontinenzeinlagen benutzen.“ Viele Frauen behelfen sich zunächst mit normalen Slip-einlagen oder Damenbinden – laut Holder ein Fehler: Sie werden feucht, riechen schnell und können Hautreizungen verursachen.

**Kostspielige Lösung**

Inkontinenzeinlagen enthalten dagegen ein Pulver, das den Urin bindet und ein geruchloses Gel daraus macht. Die Oberfläche bleibt trocken. Nachteil: Die Hightech-Produkte sind nicht ganz billig. Zwar zahlen die Krankenkassen eine monatliche Pauschale. „Aber jeder Zweite kommt damit nicht

**„Jeder Zweite kommt mit der Pauschale der Kassen nicht aus“**

Jana Holder leitet eine Apotheke in St. Leon-Rot



Foto: W&B/Sebastian Heck

aus“, bedauert Apothekerin Holder. Weil viele Kunden einen Teil der Produkte selbst zahlen müssen, achtet sie neben der Qualität auf ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

**Verwirrende Versorgung**

Die Inkontinenzversorgung von Kassenpatienten bedeutet für Apotheken einen großen Aufwand: „Wir müssen bei jeder Kasse einen eigenen Versorgungsantrag stellen“, sagt Holder. „Es gibt auch Kassen, deren Versicherte wir überhaupt nicht beliefern dürfen.“ Mit der Adresse des vertraglich festgesetzten Versorgers schickt sie ihre Kunden dann wieder weg – und weiß, dass sie diese bald wieder sieht: „Beraten lassen sich die Leute trotzdem bei mir in der Apotheke.“

Barbara Kandler-Schmitt 51

**MULTILAC<sup>®</sup> SYNBOTIKUM**  
www.multilac.de

**Synbiotikum zur Begleitung der Antibiotikatherapie**

- 9 ausgewählte Stämme lebender Bakterien plus Wachstumspromotor Fructooligosaccharose
- Während und nach der Antibiotikatherapie
- Gezielten Versorgung der Darmflora mit ausgesuchten lebenden Bakterienkulturen
- Einnahme 1 mal täglich
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Packungen mit 10 (PZN 07560446) oder 30 (PZN 10069820) magensaftresistenten vegetarischen Kapseln. Frei von Milchbestandteilen, Lactose-, Fructose- und Gluten-frei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.  
Vivatrex GmbH, Martinstr. 10-12, 52062 Aachen.

**episil ORALFLÜSSIGKEIT**

**Soforthilfe gegen Mundwunden**

episil<sup>®</sup> wirkt bereits 5 Minuten nach Anwendung und bis zu 8 Stunden gegen schmerzende Mundwunden. z.B. bei Krebstherapie und Aphten. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

**CAMURUS<sup>®</sup>**  
Camurus AB, Ideon Science Park  
SE-223 70 Lund, Schweden  
Tel: (+49) 030 621 69 26 | www.episil.net

**Rätselaufösungen von Seite 95-96**

Kreiskette: 1 Boheme, 2 heften, 3 ketten, 4 Marker, 5 Mantua – Bohnenkraut

**Sudoku**

9	6	3	1	7	2	4	5	8
4	5	1	6	3	8	2	7	9
8	7	2	4	9	5	3	1	6
7	2	9	8	1	6	5	4	3
5	8	4	7	2	3	6	9	1
3	1	6	5	4	9	7	8	2
2	9	7	3	8	4	1	6	5
1	3	5	9	6	7	8	2	4
6	4	8	2	5	1	9	3	7

**Gewinnspielaufösung aus der Apotheken Umschau vom 15. September 2015**

**Lösungswort: Grippeschutz**

**U**

Anzeige

**Sie nehmen „Blutverdünner“\*?**  
Bestimmen Sie selbst Ihre Gerinnung

Sind Sie auch einer von ca. 1,1 Millionen Patienten in Deutschland mit einer mechanischen Herzklappe, Vorhofflimmern oder Thrombosen, die „Blutverdünner“ (Gerinnungshemmer in Form von Vitamin-K-Antagonisten) einnehmen müssen?

Dann kennen Sie das: Der Gerinnungswert (INR- oder Quickwert) muss alle vier bis sechs Wochen beim Arzt gemessen werden. Die häufigen Arztbesuche und die damit verbundenen Blutentnahmen aus der Vene empfinden viele als belastend.

*„Mit Gerinnungs-Selbstmanagement habe ich meine Werte jederzeit im Blick, jetzt fühle ich mich einfach sicher.“*

Doch es gibt eine Alternative: Mit einem kleinen mobilen Messgerät, dem CoaguChek<sup>®</sup> XS System von Roche Diagnostics, kann der Gerinnungswert selbst gemessen werden.

**Ein kleiner Pieks genügt**  
Hierfür genügt ein kleiner Pieks in den Finger. Die anschließende Messung des Gerinnungswertes und die selbständige Anpassung der Tablettenmenge können Sie oder Ihre Angehörigen in einer Schulinrichtung erlernen. Eine wöchentliche Messung lässt Veränderungen der Werte frühzeitig erkennen und kann so das Risiko für einen Schlaganfall oder Blutungen vermindern. Bitte sprechen Sie Ihren Arzt auf das Gerinnungs-Selbstmanagement an!

\* Gerinnungshemmer in Form von Vitamin-K-Antagonisten  
\*\* Mo. - Fr. von 8.00 - 18.00 Uhr  
© 2014 Roche Diagnostics. Alle Rechte vorbehalten.

Sie haben aber noch Fragen zur Messung der Blutgerinnung und benötigen Informationen für das Gespräch mit Ihrem Arzt?

Dann nutzen Sie die kostenfreie Hotline **0800/7238 655\*\*** zum Gerinnungs-Check. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des CoaguChek<sup>®</sup> Kunden Service Center freuen sich auf Ihren Anruf! Weitere Informationen auch unter [www.ein-pieks-genuegt.de](http://www.ein-pieks-genuegt.de)

Kampagne der Roche Diagnostics Deutschland GmbH