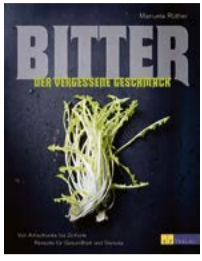


BUCHTIPP

Bitter

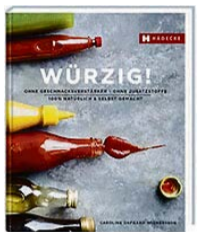
Die Neuerscheinung zeigt die Vielfalt an Nahrungsmitteln mit mehr oder weniger ausgeprägter Bitternote und regt mit Rezepten zum Entdecken der gesunden Bitterstoffe in Gemüsen, Früchten, Wald- und Wiesenkrautern an. *pd*



Bitter. Von Artischocke bis Zichorie, Rezepte für Gesundheit und Genuss, AT Verlag, ca. Fr. 36.–

Würzig

Über 100 Rezepte zum Selbermachen von Senf, Ketchup und Mayonnaise, von Saucen, Essig, Pickles und Würzmischungen – voller Geschmack und ohne Zusatzstoffe. *pd*



Würzig, 100 % natürlich & selbstgemacht; Hädecke, ca. Fr. 29.–

BAUERNKÜCHE

Hüttenkäse-Canapés

Zubereitung: ca. 15 Minuten
Für 4 Personen

500 g Hüttenkäse
100 g Sellerie, gerüstet, fein gerieben
100 g rohe Rande, gerüstet, fein gerieben
wenig Salz
Pfeffer

1 dunkles Brot, z.B. Pagnol
50-80 g Nüsslisalat, gerüstet

1. Hüttenkäse, Sellerie und Rande mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Brot in Scheiben schneiden, nach Belieben toasten.

3. Hüttenkäse und Nüsslisalat auf Brotscheiben verteilen, anrichten.

Sellerie und Rande durch andere Wurzelgemüse ersetzen oder mischen.

Mit Blattsalat servieren.

www.swissmilk.ch



Es kann jedem passieren

Gesundheit / Blasenschwäche ist unangenehm und vielen Betroffenen peinlich. Professionelle Abklärung ist wichtig.

HUTTWIL «Inkontinenz ist ein normaler biologischer Prozess. Weil im Alter bei den Frauen der Beckenboden schwächer wird und bei den Männern die Prostata grösser», stellt Madlen Graber fest. Die ausgebildete Pflegefachfrau und Gesundheitschwester arbeitet im Supportteam eines grossen, regionalen Pflegezentrums, wo sie immer wieder mit Inkontinenz konfrontiert ist.

Inkontinent-Sein kann Urininkontinenz oder Stuhlinkontinenz bedeuten. Die Ursachen dafür sind ganz unterschiedlicher Art. Stuhlinkontinenz ist der Begriff für den ungewollten Verlust von festem oder flüssigem Stuhl. Urininkontinenz ist ein ungewollter Harnverlust, dessen Ausmass bei den Betroffenen individuell unterschiedlich sein kann. In jedem Fall ist eine genaue Diagnose von relevanten Faktoren, wie Art, Häufigkeit und Schweregrad erforderlich.

Alterserscheinung

Es gibt verschiedene Arten der Harninkontinenz. Die Belastungsinkontinenz ist der ungewollte Harnverlust aufgrund von erhöhtem Abdominaldruck. Dieser Druck kann durch körperliche Anstrengung, oder durch Husten, Niesen und Lachen entstehen. Dabei kommt es nur zu



Bei Problemen mit der Blase können Fachleute wertvolle Tipps und Anregungen geben. *(Bild fotolia)*

einem Verlust von geringen Urinmengen, es ist aber abhängig davon, wie voll die Blase und wie hoch die jeweilige Druckbelastung ist.

Belastungsinkontinenz ist die häufigste Form der Inkontinenz bei Frauen, wofür es mehrere

Gründe gibt. Frauen haben eine kürzere Harnröhre als Männer und ebenfalls einen schwächeren Beckenboden. Schwangerschaft und Geburt sind neben der genetischen Veranlagung weitere Risikofaktoren. Die Muskulatur und das Bindegewebe, welche die Harnröhre stützen, lassen mit fortschreitendem Alter nach, was zu einer Schwächung der Blase führt. Bei Männern kann eine Prostataoperation eine mögliche Ursache sein. Durch Training der Beckenbodenmuskulatur kann Belastungsinkontinenz bei Muskelschwäche verhindert und häufig geheilt werden.

Vielfältige Ursachen

Eine weitere Form ist Dranginkontinenz, dies zeichnet sich durch einen ungewollten Harnverlust, verbunden mit starkem Drang, Wasser zu lassen aus. Dieser lässt sich nur schwer ignorieren oder aufschieben und kann ganz plötzlich auftreten.

Dranginkontinenz kann viele Ursachen haben. Sie kann etwa auftreten, wenn eine Blasenauflassungverengung vorliegt, wie eine vergrösserte Prostata. Auch Harnwegsinfektionen oder übermässige Flüssigkeitsaufnahme sind mögliche Ursachen.

«Die Mischinkontinenz, eine Kombination aus Belastungs- und Dranginkontinenz, ist die häufigste Form bei älteren Menschen», hält Madlen Graber fest. Daneben gibt es noch einige andere Formen, die aus medizinischer Sicht bestimmt sind.

Problem aktiv angehen

«Beim Husten oder beim Sport sind die ersten Inkontinenz Anzeichen spür- und sichtbar. Sie treten zu Beginn meist nicht regelmässig auf, es ist aber für Betroffene wichtig zu beobachten, ob sich die Inkontinenz verschlimmert. Man muss sich bewusst sein, dass viele Leute davon betroffen sind und dass es jedem passieren kann», sagt

Madlen Graber. Funktionelle Inkontinenz ist im Alter oft auch ein Problem, wenn die Hirnleistung abnimmt, auch wenn keine Demenz vorliegt.

Wichtig ist auch die Inkontinenz wahrzunehmen. «Dazu darf bei den Betroffenen keine falsche Scham bestehen, schon gar nicht Fachleuten gegenüber», gibt Madlen Graber zu bedenken. Für betroffene Menschen besteht schnell die Gefahr, dass sie soziale Kontakte verlieren, weil sie sich nicht mehr in die Gesellschaft anderer getrauen, oder gar wegen Körpergeruch gemieden werden.

Hilfsmittel

Vielen Betroffenen ist Inkontinenz peinlich. Sie schweigen deshalb oft zu lange und versuchen die Blasenschwäche zu verdrängen. Dabei gibt es einfache Mittel und gute Produkte, um Abhilfe zu schaffen (siehe Kasten). Es ist möglich, sich alleine oder sogar in einer Gruppe mit dem Thema Inkontinenz auseinanderzusetzen.

Informieren kann man sich auch in Sachbüchern oder übers Internet. In der Regel ist es jedoch am besten, wenn ein Haus- oder Frauenarzt, Hebamme oder Pflegefachperson konsultiert wird. Nur Fachleute sind in der Lage, das Problem richtig zu erkennen und individuell zu behandeln. Richtig behandelt ist auch bei Inkontinenz viel Lebensqualität möglich.

Barbara Heiniger

Die Autorin ist Mitglied der Redaktionskommission des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands SBLV (www.landfrauen.ch)



ERFAHRUNG EINER GEMEINDE- UND STIFTUNGSRÄTIN

Reifen an den Aufgaben

Das gibt lange Sitzungen», lautete der Kommentar eines Bürgers, nachdem zwei Frauen neu in den Gemeinderat gewählt wurden in unserer Gemeinde. Ich war damals eine davon. Die unzähligen Fragen der Neuen verkürzten die Sitzungsdauer keineswegs. Doch die gelebte Offenheit ermöglichte mir einen guten, schnellen Einstieg.

Die Arbeit innerhalb Behörde oder Stiftungen ist sehr reichhaltig. In gewissen Abläufen ist ein wiederholender Rhythmus vorhanden, wie etwa bei Rechnungen, Budgets oder Gemeindeversammlungen. Andere Aufgaben ergeben sich stetig neu. Auch, weil die Verstrickungen zwischen Gemeinden und Kanton oder Bund intensiv sind. Das Regelwerk an Gesetzen, Verordnungen, usw., so notwendig sie teilweise sind, wirken oft schwerfällig und unüberschaubar. Die Flut an Informationen ist enorm. Hilfreich ist es, die

Fähigkeit zur Unterscheidung zu entwickeln: Wo ist genaues Studium der Aktenlage wichtig, wo weniger? Generell ist mir meine Lesefreude dabei sehr entgegengekommen.

Ein weiterer nicht zu unterschätzender Faktor ist die aufzubringende Zeit. Der tatsächliche Aufwand, auch in unserer kleinen Gemeinde, hat mich überrascht. Vorausgesetzt das Bestreben ist vorhanden, sich profunden in die Geschäfte und Verhandlungen einzubringen. Vor allem als Frau ist dieser Aspekt aus meiner Sicht weitaus mehr gefordert, um sich entsprechendes Gehör zu verschaffen. Natürlich kann man sich für die Trittbrettvariante entscheiden und sich einer Stellungnahme anschliessen ohne zu hinterfragen. Dafür, dies ist meine Überzeugung, ist man jedoch kaum gewählt worden.

Angeworbenes Wissen bietet einerseits vielfältige, persönliche Weiterbil-

DIE AUTORIN



Sabine Nussbaumer

dung, weitet den Horizont und ist andererseits elementar für die eigene Meinungsbildung. Dazu braucht es auch Mut, um Fragen zu stellen. Schon allein die Menge der Abkürzungen bescherte mir am Anfang Kopfzerbrechen. Gar nicht zu reden von der für mich komplexen Gemeinderrechnung oder vom Plänelesen. Nachfragen, um das eigene Verständnis zu stärken, lohnt sich immer. Vorausgesetzt, man hat innerhalb des Gremiums Personen als Gegenüber mit Kenntnis und Weitblick. Ansonsten

findet man diese nach einer gewissen Einarbeitungszeit auch an anderen Stellen.

Dossiersicherheit verpackt in eigene Überlegungen und Worte verschafft Akzeptanz und Respekt. Mann und Frau wird so als kompetenter Gesprächspartner wahrgenommen. Zudem verschafft Wissen auch Sicherheit im Auftreten. Für mich persönlich war es oft ebenso spannend und lehrreich, sich mit Personen in einer Runde auseinanderzusetzen, die eine andere, aber durchdachte Ansicht vertraten. Mühsam empfand ich so genannte Abnicker oder Ja-Sager, welche nur ihre Stühle warm halten wollten.

Hier kommen die Seilschaften in den Fokus, die manchmal das, für mich grundlegend anzustrebende Gemeinwohl strapazieren können. Diese Verbindungen haben ihre eigenen Gesetzmässigkeiten. Auch in

Bezug zu deren Nutzen. Sie sind besonders bei Männern präsent. Und dies nicht erst heute. Das gegenseitige Unterstützen, unabhängig von Fähigkeiten, wird unter den Frauen weniger gepflegt.

Belastende Phasen, dazu gehört auch das Hinsterben bei unangenehmen Sachlagen, lösen ruhige oder erfolgreiche ab. Man reift an allen, gewinnt an Weitblick und an Erkenntnis, dass auch eine Zusatzrunde zu einem guten Abschluss führt. Und so mancher Umtrunk nach einer Sitzung bleibt mir in Erinnerung. Sie festigten den Zusammenhalt innerhalb der zusammengeführten Personenrunde. Sie schenken nicht nur gegenseitiges Vertrauen, auch tragende Freundschaften sind daraus entstanden.

Sabine Nussbaumer ist Stiftungsratsmitglied in zwei Institutionen und war sechs Jahre Gemeinderätin.