

VORGESTELLT: INKONTINENZ SELBSTHILFE e. V.

## Helfen, informieren und fördern

Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit und gegenseitige Informationen der Betroffenen will der im April 2006 gegründete Inkontinenz Selbsthilfe e. V. bestehende Tabus brechen.



Matthias Zeisberger,  
1. Vorsitzender des Inkontinenz Selbsthilfe e. V.

„Der Erfahrungsaustausch steht ganz oben auf der Liste unserer Vereinsziele“, sagt Matthias Zeisberger, 1. Vorsitzender des Inkontinenz Selbsthilfe e. V. „Es sind noch immer

viel zu wenig Betroffene ausreichend über ihre Krankheit informiert. Unserem Leitbild – Helfen, informieren und fördern – werden wir durch das Gründen weiterer Selbsthilfegruppen im gesamten Bundesgebiet gerecht.“ Neben den Aktivitäten der einzelnen Selbsthilfegruppen und dem Angebot an eigenen Informationsmaterialien ist der Verein mit einer umfangreichen Homepage im Internet präsent.

„Mit dem Internetauftritt ist uns ein informatives, vielseitiges Angebot gelungen“, sagt Matthias Zeisberger. „Wir beschrän-

ken uns nicht auf Inkontinenz, sondern gehen auch Themen an, die Auslöser für die Inkontinenz sind. Darüber hinaus behandeln wir Sparten wie Schwerbehinderung und Pflegeversicherung, aber auch Möglichkeiten, die Versorgung zu optimieren.“ Kern der Homepage ist das Forum, in dem sich Betroffene und Angehörige, aber auch Fachkräfte und Ärzte anonym austauschen können. Gerade diese Anonymität macht es vielen leichter, über ihre Probleme zu sprechen.

Übrigens: Der Verein sieht sich nicht in Konkurrenz zur Deutschen Kontinenz Gesellschaft, sondern ermutigt Betroffene ausdrücklich, sich möglichst vielseitig zu informieren. ■

### Weitere Informationen

Inkontinenz Selbsthilfe e.V.  
Berliner Straße 13-15  
35415 Pohlheim  
Tel. und Fax: 0 64 03/9 69 79 33  
E-Mail: kontakt@inkontinenz-selbsthilfe.de  
www.inkontinenz-selbsthilfe.de

### BUCHTIPP

## Eine neue Chance für die Liebe

60 plus – und plötzlich wieder Schmetterlinge im Bauch? Bei Alois, Christine und Claudia, die zu den ca. 15 Millionen Singles der „Generation Silber“ gehörten, war es so. Wie es 13 Frauen und Männern über 60 gelungen ist, die Liebe neu zu entdecken, und warum auch viele Prominente das Alterwerden als Chance verstehen, erzählt das Buch „Liebe bleibt jung. Geschichten um Sehnsucht und Partnerschaft von Menschen über 60“ von Anne Stabrey. Ob Einsamkeit oder Nachlassen der sexuellen Leistungsfähigkeit: Die 65-jährige Autorin spricht Probleme an, die gerne unter den Tisch gekehrt werden – und sie macht Mut, so jung zu sein, wie man sich fühlt! Erschienen im Gatzanis Verlag. ISBN 3-932855-12-4, 18,50 Euro.



### ERNÄHRUNG



## Wann ist Bio wirklich Bio?

**Bio-Lebensmittel liegen voll im Trend. Waren sie vor ein paar Jahren fast nur in Reformhäusern zu finden, schmückt sich heute fast jeder Supermarkt schon mit einer eigenen Bio-Linie. Doch worauf kann man sich als Verbraucher verlassen?**

„Biologisch wertvoll“, „bioaktiv“, „mit hohem biologischen Gesundheitsfaktor“ – an Fantasie mangelt es den Lebensmittelherstellern wahrlich nicht. Damit Verbraucher sicher sein können, dass wirklich „Bio“ drin ist, wo „Bio“ drauf steht, gibt es eine europaweit gültige Öko-Verordnung, die verbindliche Mindeststandards für Bioprodukte vorschreibt. Die beteiligten Betriebe müssen sich von staatlich zugelassenen Öko-Kontrollstellen zertifizieren lassen und unterliegen strengen Nachweispflichten. Auch die Bio-Produkte selbst werden regelmäßig überprüft. Für den Verbraucher sind Produkte in Bio-Qualität am sechseckigen Bio-Siegel zu erkennen. Es garantiert, dass die damit ausgezeichneten Produkte den Vorschriften der EG-Öko-Verordnung entsprechen.

Die deutschen Bio-Anbauverbände wie zum Beispiel Demeter, Bioland oder Naturland kennzeichnen ihre Produkte zusätzlich mit eigenen Warenzeichen. Die Richtlinien der Anbauverbände sind teilweise sogar noch strenger als die EU-Vorschriften. Ob Bio-Siegel oder Warenzeichen der Anbauverbände – an den Symbolen auf den Produktverpackungen lässt auf einen Blick erkennen, dass es sich um kontrollierte Erzeugnisse aus ökologischem Anbau handelt. ■