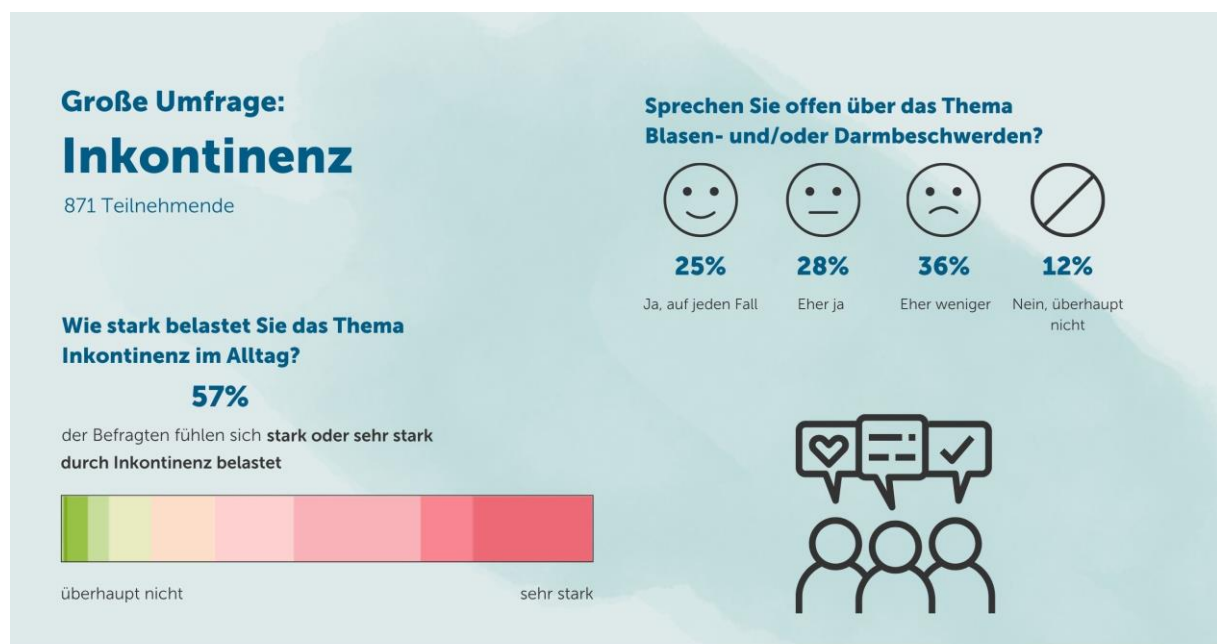


# Schweigen aus Scham – Umfrage zeigt: Millionen Deutsche sprechen nicht über ihre Inkontinenz

Hamburg, 30.06.2025

Schambehaftet, belastend, tabuisiert – so fühlen sich Menschen, die von Inkontinenz betroffen sind, laut einer aktuellen Umfrage von pflege.de. Jeder 8. Mensch in Deutschland ist inkontinent, die Dunkelziffer ist deutlich höher. Obwohl so viele Menschen betroffen sind, spricht kaum einer darüber - trotz des hohen Leidesdrucks: Knapp zwei Drittel der Befragten fühlen sich stark im Alltag belastet.



Ergebnisse einer aktuellen Umfrage von pflege.de, @pflege.de

**Mit der Aktionswoche „Inkontinenz hat viele Gesichter“ möchte pflege.de die verschiedenen Lebensrealitäten von Menschen mit Inkontinenz sichtbar machen und aufklären. Vom 30.06.25-04.06.25 finden Sie auf unseren Kanälen Interviews mit Betroffenen und Experten, Erfahrungsberichte und spannende Videos zum Thema. Hier geht's zur Übersichtsseite: <https://www.pflege.de/krankheiten/inkontinenz/aktionswoche/>**

**66 Prozent der Befragten schämen sich für ihre Inkontinenz oder haben andere Hemmschwellen**

Lieber nicht drüber sprechen: So empfinden 48 Prozent der Befragten der aktuellen pflege.de-Umfrage und geben an, dass sie sich nicht offen über ihre Blasen- und

Darmbeschwerden oder die ihres pflegebedürftigen Angehörigen sprechen. Für 66 Prozent ist das Thema Inkontinenz mit persönlichen Hemmschwellen wie Scham und Unsicherheit verbunden. Nur 11 Prozent haben gar keine Unsicherheiten.

### **33 Prozent nicht in ärztlicher Behandlung**

Obwohl bei 85 Prozent der Befragten die Inkontinenz-Beschwerden bereits länger als ein Jahr bestehen, sind oder waren 33 Prozent damit nicht in ärztlicher Behandlung. Grund dafür: Weil das Thema unangenehm oder peinlich ist (23 Prozent), man nicht wusste, dass es Behandlungsmöglichkeiten gibt (19 Prozent) oder angenommen wurde, dass Inkontinenz zu den normalen Altersbeschwerden gehört (23 Prozent).

### **57 Prozent stark belastet im Alltag durch Inkontinenz**

Das Thema Inkontinenz belastet 57 Prozent der Befragten der aktuellen pflege.de-Umfrage - darunter hauptsächlich selbst Betroffene und Personen, die einen betroffenen Angehörigen pflegen - stark bis sehr stark in ihrem Alltag.

Eine Zahl, die nicht überrascht, wenn man weiß, wie einnehmend Inkontinenz im Alltag sein kann. pflege.de hat im Rahmen der Aktionswoche mit vier Betroffenen gesprochen, die mit unterschiedlichen Arten der Inkontinenz leben und offen über ihren Alltag damit sprechen.

*Die Interviews sowie spannende Inhalte in Form von Artikeln, Podcast und mehr finden Sie hier: <https://www.pflege.de/krankheiten/inkontinenz/aktionswoche/>*

*Kennen Sie schon unseren Instagram-Kanal? Auch dort finden Sie vom 30.06.25 - 04.07.25 spannende Kurzvideos und Beiträge zum Thema Inkontinenz.*

*Zum Profil: <https://www.instagram.com/pflege.de/>*

### **Über die Umfrage:**

Die Umfrage wurde von pflege.de im Rahmen eines Online-Fragebogen durchgeführt. Es haben insgesamt 871 Personen teilgenommen. 48% ist selbst pflegebedürftig, 38% pflegen einen Angehörigen, 2 % sind professionelle Pflegekräfte und 10 % haben keinen Bezug zur Pflege. Wenn Sie weitere Zahlen oder detaillierte Auswertungen der Umfrage brauchen, kontaktieren Sie uns gerne.

---

### **Über pflege.de:**

*pflege.de ist das größte digitale Service-Portal für die Pflege zuhause. Praktische Ratgeber und hilfreiche Angebote machen uns zum vertrauenswürdigen Begleiter für pflegebedürftige Menschen und ihre Familien. Wir verschaffen Klarheit, zeigen Lösungen auf und ermöglichen so, wieder mehr schöne Momente miteinander teilen zu können. Denn das ist, was uns täglich antreibt: Pflege leichter leben.*

### **Medienkontakt:**

web care LBJ GmbH  
Lara Röder  
Großer Grasbrook 9  
20457 Hamburg  
E-Mail: [presse@pflege.de](mailto:presse@pflege.de)