

Blasentraining

A Guide for Women

1. Was ist Blasentraining?
2. Wie kann ich die Kontrolle über meine Blase verbessern?
3. Wie kann ich die Häufigkeit auf die Toilette zu müssen verringern?
4. Wie kann ich meinen Drang kontrollieren und versehentliches Auslaufen verhindern?
5. Hilft Blasentraining tatsächlich?

Viele Frauen haben im Laufe ihres Lebens Blasenprobleme. Die häufigsten Beschwerden sind:

- zu oft auf die Toilette zu müssen
- starken Urindrang zu haben
- unbeabsichtigter Ausfluss

Wer mehr als 7 mal am Tag und mehr als 1 mal in der Nacht auf die Toilette muss, kann seine Blase trainieren.

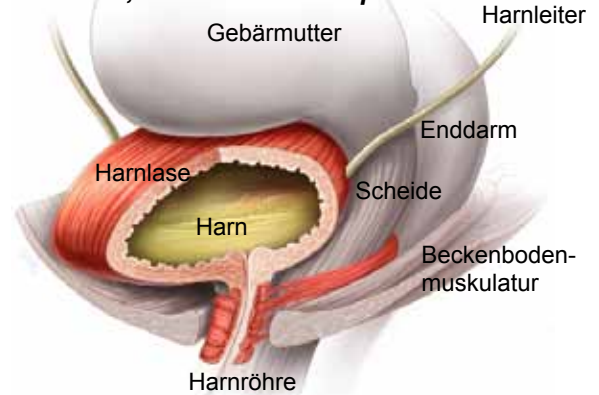
Was ist Blasentraining?

Beim Training werden Ihnen schlechte Angewohnheiten aufgezeigt und wie Sie sie sich wieder abgewöhnen können. Es geht darum, wieder Kontrolle über Ihre Blase zu gewinnen, und nicht die Blase ihr Leben bestimmen zu lassen. In Studien wurde mehrfach bewiesen, dass Blasentraining bestehende Probleme stark reduzieren kann.

Wie bekomme ich meine Blase unter Kontrolle?

1. Das Blasentraining Programm hilft Ihnen dabei die Häufigkeit auf die Toilette zu müssen zu verringern, die Urinmenge, die die Blase halten kann zu erhöhen, und den Drang zu kontrollieren, wenn die Blase unnötigerweise kontrahiert. Blasentraining hilft Ihnen dabei, Ihre Blase besser kontrollieren zu können.
2. Zum Teil geht es beim Blasentraining auch darum, die Informationen zu verstehen, die Ihre Blase Ihnen sendet. Welche Sie beachten sollten und welche Sie ignorieren können. Es hilft auch dabei zu verstehen, wann die Blase tatsächlich voll ist und wann nicht. Your bladder may have taken many weeks, months or years establishing its bad habits, so you will not regain your bladder control instantly. It will take time, commitment and patience to train your bladder into good habits. Be encouraged, most people notice some improvement within 2 weeks, although it may take 3 months or more to regain bladder control.

Normale Blase, halbvoll und entspannt



Überaktive Blase, halbvoll aber kontrahierend und verursacht so unbeabsichtigtes Auslaufen



Es hat sicher Wochen, Monate, ja sogar Jahre gedauert, sich die schlechten Angewohnheiten zugelegt zu haben. Deswegen dürfen Sie nicht erwarten, dass sie die Kontrolle im Handumdrehen wieder bekommen. Sie werden Zeit, einen starken Willen und Geduld haben müssen, um Ihrer Blase wieder 'gute Manieren' beizubringen. Manche Menschen merken eine Verbesserung schon nach zwei Wochen; bei anderen kann es 3 Monate oder länger dauern.

Wie kann ich die Häufigkeit verringern?

1. Führen Sie ein Urin Tagebuch. Wie oft müssen Sie im Laufe des Tages auf die Toilette? Wenn es mehr als alle 2 -3 Stunden...

Bevor Sie beginnen:

1. Stellen Sie sicher, dass Sie keine Blaseninfektion haben. Ihr Arzt kann das durch eine Urinprobe feststellen.
2. Wenn eine Infektion ausgeschlossen ist, beginnen Sie, ein Blasen Tagebuch zu führen. Dann sehen Sie deutlich, wie oft Sie auf die Toilette gehen, wieviel Urin Ihre Blase halten kann, die Menge und die Art der Flüssigkeiten die Sie zu sich nehmen, und wie oft Sie Drang verspüren oder versehentlich Wasser lassen. So können Sie außerdem während des Trainings Ihre Fortschritte messen.

Blasentagebuch Beispiel

Zeit	Getränk	Ausgeschiedene Urinmenge	Drang	Ausfluss & Beschäftigung bei der es passiert ist	Binden Wechsel	Unterwäsche Wechsel	Hosen Wechsel
6:00am		300ml	✓	Aufstehen		✓	
7:00am	Tee 150ml						
7:15am		50ml					
8:10am	Kaffee 150ml						

den ist, versuchen Sie die Abstände zu vergrößern. Wenn Sie zum Beispiel jede Stunde auf die Toilette müssen, setzen Sie sich zum Ziel, alle 75 Minuten zu gehen. Wenn der Drang in den letzten 15 Minuten zu groß wird, versuchen Sie einige der Vorschläge, die in der nächsten Sektion beschrieben werden.

2. Wenn Sie es jedoch schaffen, die Abstände zu vergrößern, machen Sie genauso weiter für 3-4 Tage. Danach versuchen Sie, noch mal 15 Minuten zu addieren. So werden Sie es langsam schaffen, nur noch alle 2-3 Stunden auf die Toilette zu müssen.
3. Versuchen Sie außerdem, die "Nur zur Vorsicht" Toilettenbesuche zu verringern. Zum Beispiel: Wenn Sie dabei sind, das Haus zu verlassen und nur noch mal schnell zur Vorsicht auf die Toilette gehen, fragen Sie sich, ob Sie wirklich dringend müssen. Falls Sie erst vor 20 Minuten auf der Toilette waren, müssen Sie wahrscheinlich gar nicht so dringend. Eine normale Blase kann entspannt 400 ml halten.

Wie kann ich meinen Drang kontrollieren und versehentliches Auslaufen verhindern?

Versuchen Sie alle der folgenden Vorschläge und lassen Sie Ihre Blase warten. Wenn Sie Methoden finden, die Ihnen besonders gut helfen, machen Sie davon Gebrauch!

1. Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an, so fest und so lange Sie können. Machen Sie das so lange, bis der Urindrang vergeht oder wenigstens kontrollierbar ist. Das Kontrahieren der Beckenbodenmuskeln hilft, die Harnröhre zu schließen und ein Auslaufen zu verhindern.
2. Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln schnell, stark und kurz an, dann entspannen Sie. Wiederholen Sie das ein paar mal hintereinander. Manche Frauen fühlen, dass kurze Anspannungen besser helfen als lange.
3. Spannen Sie den Schrittbereich stark an. Sie können entweder die Beine übereinander schlagen oder auf einer festen Unterlage gerade sitzen. Dadurch senden Ihre Nerven die Nachricht an die Blase, dass der Ausgang verschlossen ist, und dass die Blase warten muss, bevor sie sich entleeren kann.
4. Lenken Sie sich ab. Manche zählen rückwärts von 100 aber jede andere Form von Ablenkung und Entspannung

ist gut.

5. Ändern sie Ihre Haltung, wenn sie spüren, dass es den Drang verringert. Manchen Frauen hilft zum Beispiel, sich etwas nach vorne zu lehnen.
6. Stehen Sie still, wenn Sie der Drang überkommt. Sie werden es nicht schaffen, zur gleichen Zeit die Kontrolle über die Blase zu haben und zur Toilette zu eilen.
7. Laufen Sie nicht auf der Stelle. Bewegung belastet die Blase nur noch mehr und vergrößert das Problem.

Hilft Blasentraining tatsächlich?

Blasen Training (und eventuell Beckenbodenübungen) helfen einer von 2-3 Frauen. Wenn Sie es geschafft haben, die Kontrolle über Ihre Blase wiederzugewinnen, vergessen Sie nicht, die Übungen trotzdem ab und zu zu wiederholen. Am besten Ihr ganzes Leben lang.

Weitere Tips, die Ihnen helfen, Ihre Blase zu kontrollieren

Es gibt weitere Möglichkeiten, Ihre Blasenkontrolle zu verbessern. Wenn Sie zum Beispiel übergewichtig sind, Asthma oder Bronchitis haben, oder an Verstopfung leiden, reden Sie mit Ihrem Arzt oder Physiotherapist, den all diese Dinge verschlimmern Inkontinenz. Auch bestimmte Medikamente machen es schwerer, die Blase zu kontrollieren. Reden Sie mit Ihrem Arzt, wenn sie diesbezüglich Bedenken haben.

1. Trinken Sie mindestens 1 -1.5 liter am Tag, es sei denn, Ihr Arzt hat Ihnen etwas anderes verordnet. Denken Sie nicht, dass Sie weniger auf die Toilette müssen, wenn Sie weniger trinken. Wenn Sie zu wenig trinken, wird Ihr Urin stark konzentriert. Das reizt Ihre Blase, sodass sie sich noch viel öfter leeren will, obwohl sie fast leer ist. Außerdem kann zu wenig Flüssigkeit zu Harnwegsinfektionen führen.
2. Verteilen Sie die Flüssigkeitsmenge über den Tag. Wenn Sie zu viel auf einmal trinken, müssen Sie natürlich kurz darauf auf die Toilette.
3. Bestimmte Getränke irritieren die Blase besonders und Sie müssen öfter auf die Toilette, wenn Sie diese zu sich nehmen. Dazu gehören: Alkohol, Coffein Getränke wie Kaffee, Tee, Cola, Schokoladenhaltige Getränke und Energydrinks. Versuchen Sie diese Art von Getränken auf 1 bis 2 Tassen pro Tag zu reduzieren.
4. Versuchen Sie in den letzten 2 Stunden vor dem Schlafen gehen nichts mehr zu trinken. Das verringert die Chance, nachts auf die Toilette zu müssen.

Blasentagebuch hier runter laden www.iuga.org.



Diese Informationsbroschüre soll einen Überblick über die Überaktive Blase verschaffen und ist nicht geeignet spezielle, individuelle Symptombilder zu erkennen oder zu behandeln. Die Beratung durch Ihre betreuende Ärztin / Ihren betreuenden Arzt ist unerlässlich.

Übersetzung durch Dr. Thomas Aigmüller

IUGA Office | office@iuga.org | www.iuga.org