

Liebe Patientin,

Sie leiden unter einer sog. **überaktiven Blase**, eventuell auch unter **Urinverlust**. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Anleitung, wie Sie durch eine Änderung ihrer Gewohnheiten ihre Blase positiv beeinflussen können.

- Trinken Sie täglich so viel, bis die Harnmenge 1500 bis 2500 ml beträgt.
- Möglichst aus großen Gläsern Flüssigkeit trinken und schon am Morgen genügend Tee oder Wasser bereitstellen.
- Trinken Sie besser 6 mal täglich ein ganzes Glas (250ml) Flüssigkeit, statt ständig kleine Mengen.
- Achten Sie darauf, am Morgen viel und am Abend eher wenig zu trinken, um nachts nicht durch Harndrang geweckt zu werden.
- Halten Sie den Harndrang so lange zurück, bis die Harnmenge pro Blasenentleerung durchschnittlich ca. 300 ml beträgt.
- Unterbrechen Sie den Harnstrahl nicht und achten Sie auf eine vollständige Blasenentleerung.
- Kontrollieren Sie einmal pro Woche mit dem Miktionsprotokoll, bis Sie das Behandlungsziel erreicht haben.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein Miktionsprotokoll, Tipps und Anregungen sowie Atemtechniken zur Unterdrückung des Harndrangs.

## **Tipps für den Alltag zur Beruhigung der Blase**

### **Anspannen der Schließ- und Beckenbodenmuskeln**

Diese Anspannung kennt der Beckenboden vom Abschluss des Wasserlassens her. Damit signalisiert er der Blase das Ende der Blasenentleerung und der Blasenmuskel kann sich darauf hin wieder entspannen. Nutzen Sie diesen Reflex bei überaktiver Blase, um die Blase zu beruhigen. Der Drang vergeht am einfachsten bei längeren und ruhigen Anspannungen.

### **Unterdrückung des Harndrangs durch Druck auf den Damm**

Mit der Hand auf die Klitoris und den Damm drücken oder die Beine kreuzen und so mit den Oberschenkeln Druck ausüben. Eine weitere Möglichkeit ist, sich auf eine Stuhlkante zu setzen und ins Hohlkreuz zu gehen, damit wird ebenfalls Druck auf den Damm ausgeübt. Sollten Sie unterwegs sein, bücken Sie sich nach vorne und tun so, als ob Sie sich die Schuhe zubinden oder etwas aufheben.

### **Verzögerungstaktik**

„Zuerst erledige ich noch dieses Telefonat, bevor ich auf die Toilette gehe. Zuerst hole ich die Post.....Zuerst mache ich....“

Häufig ist danach der Harndrang überwunden.

### **Beruhigend mit der Blase sprechen**

Laut oder in Gedanken mit der Blase sprechen. Stets ruhige und positive Sätze verwenden. Negatives wie „Nein“ und „Nicht“ versteht die Blase nicht!

### **Geistige Ablenkung**

Nach dem „beruhigenden Gespräch mit der Blase“ für Ablenkung sorgen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Umgebung, zählen Sie bis 100, denken Sie an Ihren letzten Urlaub.....Was auch immer - lenken Sie sich ab!

### **Atemtechniken**

Zur vollständigen Blasenentleerung mit geradem Oberkörper auf der Toilette sitzen. Wenn Sie zum Ende der Blasenentleerung kommen, entspannen Sie den Kiefer. Am besten geht dies mit einem Gähnen oder Seufzen oder „aaaah“ sagen.

### **Allgemeine Tipps**

Verzicht weitestgehend auf Kaffee (auch Cola), Schwarztee, Alkohol, Kohlensäure und Nikotin. All diese Genussmittel enthalten Substanzen, welche die Rezeptoren und Schleimhaut der Blase reizen.

Die genannten Getränke nur in geringen Mengen und nicht gegen Durst trinken.

### **Viel Trinken**

Täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser ohne Kohlensäure oder Kräutertee trinken. Trinken Sie zu wenig, ist der Urin stark konzentriert und reizt zusätzlich die Blase. Ein Dranggefühl kann die Folge sein. Die Farbe des Urins sollte hellgelb sein.

### **Psychischer Druck**

Bei psychischem Druck reagiert auch die Blase überaktiv. Hier helfen Entspannungsübungen oder Techniken wie Autogenes Training etc.

Versuchen Sie die Beckenbodenübungen in Ihren Alltag zu integrieren, z.B. beim Warten in einer Schlange, an der Ampel, vor dem Fahrstuhl etc.

## **Patientinneninformation Trink- und Blasentraining**

Beckenbodenzentrum



### **Veränderung des Toilettenshaltens**

Entspannen Sie sich bei der Blasenentleerung und lassen Sie sich Zeit!

Kein Einsetzen der Bauchpresse, kein Pressen, kein Drücken, kein Stoppen des Harnstrahls.  
Kurzes Anspannen des Beckenbodens nach jeder Blasen – oder Darmentleerung.

### **Schützen Sie Ihren Beckenboden**

Führen Sie Alltagssituationen wie Bücken, Aufstehen, Absitzen, Treppen steigen, Gehen und Autofahren in aufrechter Haltung aus.

Für einen Behandlungserfolg brauchen Sie viel Ausdauer, aber der Beckenboden und die Blase sind trainierbar und regelmäßiges Training wird belohnt!!!

Viel Erfolg wünscht Ihnen  
das Team vom Beckenbodenzentrum St. Josef-Stift, Bremen