



Essen und Trinken



Eine vollwertige, **ballaststoffreiche Ernährung** mit pflanzlichen Ölen statt tierischen Fetten **verhindert Übergewicht und Verstopfung**. Übergewicht und Pressen beim Stuhlgang stellen eine schwere Belastung des Beckenbodens dar.

Wichtig ist auch die **regelmäßige, rechtzeitige Blasenentleerung**. Ständiges „Anhalten“ kann das Schließmuskelsystem stark belasten.

Auch mit Blasenschwäche muss man ausreichend trinken (ca. 2 Liter pro Tag). Blasenschwäche lässt sich nicht dadurch verhindern, dass man weniger trinkt. Im Gegenteil: Wenn Sie zu wenig trinken, begünstigen Sie Harnwegsinfektionen!

Vermeiden Sie grundsätzlich harntreibende Getränke wie Kaffee, schwarzen Tee, Bier und andere alkoholische Getränke.

Sport und Freizeit



Bewegung ist wichtig!

Sie sollte allerdings nicht den Beckenboden belasten



Jeder kleine Schritt ist wichtig! Schon 5 Minuten zügiges Spaziergehen am Tag aktiviert Ihren Organismus.

Regelmäßige körperliche Aktivität bekämpft nicht nur Inkontinenz, sondern **kommt der gesamten Gesundheit zugute** (stärkeres Immunsystem, niedrigerer Blutdruck, bessere Blutzucker- und Blutfettwerte, geringeres Herzinfarkttrisiko ...).

Welche Sportarten sind ungeeignet?

Sportarten mit Hüpfen, Springen und schnellen Drehungen sollten Sie meiden! Ungünstig sind also beispielsweise Tennis, Squash, Aerobic und Karate. Auch Jogging gilt als ungeeignet.

Welche Sportarten sind geeignet?

Empfehlenswert sind alle Sportarten, die den Beckenboden entlasten oder stärken. Dazu zählen Radfahren, Schwimmen, (Nordic) Walking, Gymnastik und Yoga.

Die richtige Kleidung



Bequem, nicht zu eng

Für Frauen sind Röcke ideal

Für Männer mit Kondomurinal:
Funktionshosen mit
Reißverschluss

Kleidung sollte **nicht zu eng** sein, damit Vorlagen und Pants noch darunter getragen werden können und sich nicht unter der Kleidung abzeichnen.

Röcke sind deshalb ideal, weil sie Luft an den Körper lassen und nicht so hinderlich sind, wenn man schnell zur Toilette muss.

Für **Männer, die ein Kondomurinal tragen**, sind Funktionshosen praktisch, die einen Reißverschluss an den Beinen haben. Dadurch kann der Auffangbeutel leicht gewechselt werden.



Eine Dranginkontinenz wird bei empfindlichen Menschen durch Hektik und Nervosität begünstigt. Mit Entspannung können Sie viel dagegen tun!

Das Prinzip der Übungen ist es, sich Spannung und Entspannung bewusst zu machen. Sie spannen immer eine Muskelgruppe an, während die unbeteiligten Muskeln entspannt bleiben. Dabei atmen Sie normal weiter. Nach einem Moment lösen Sie die Spannung wieder und spüren der Entspannung nach.

Zur progressiven Muskelrelaxation gibt es sehr gute Literatur. Bei der Dr. R. Pflieger GmbH gibt es darüber hinaus eine kleine Broschüre zu Entspannungstechniken:

<http://www.dieblase.de/service/entspannungsuebungen.htm>



Die Hautpflege ist bei Harninkontinenz ein ganz wichtiger Aspekt.

Die Hautbereiche, die mit Urin in Kontakt kommen, sollten **regelmäßig gereinigt werden** - also beispielsweise bei jedem Vorlagenwechsel.

Statt Seife empfiehlt sich eine **milde Waschemulsion**, die den natürlichen Schutzmantel der Haut nicht so stark angreift.

Entscheidend ist es, die Haut bei ihrer ständigen Regeneration zu unterstützen und damit gesund zu erhalten und Entzündungen zu verhindern. **Dazu sollten alle Hautpartien, die mit Urin in Berührung kommen, regelmäßig eingecremt werden.**



Auch mit Harninkontinenz ist Sex kein grundsätzliches Problem, wenn man diese Aspekte beachtet.



Urlaub ist auch mit Harninkontinenz kein Problem, es kommt nur auf eine gute Planung an.

Informieren Sie sich über die **hygienischen / sanitären Zustände in Ihrem Urlaubsland**.

Planen Sie bei längeren Autofahrten **Pausen an konkreten Raststätten** ein.

Reservieren Sie bei Flugreisen, wenn möglich, einen **Sitzplatz am Gang**, möglichst in der Nähe einer Toilette.

Achten Sie bei **Busreisen** darauf, dass es eine Toilette gibt.

Im **Handgepäck** sollten bei Reisen und Ausflügen Slipenlagen, Ersatz-Unterwäsche und Einmalwaschlappen greifbar sein.

Gerade in warmen Ländern **daran denken, genug zu trinken!** Bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr besteht sonst nicht nur die Gefahr einer Harnwegsinfektion, sondern auch die schwerer Kreislaufprobleme.