

# BLASENTRAINING

Patienten, die unter Blasenbeschwerden und Inkontinenz leiden, schränken oft automatisch ihre Trinkmenge ein, um weniger Inkontinenzepisoden oder Blasenbeschwerden zu haben.

Das ist aber gerade falsch – durch eine geringe Trinkmenge wird der Urin konzentrierter, reizt damit die Blaseschleimhaut und kann zu vermehrten Harnwegsinfekten und mehr Beschwerden führen.

Blasentraining beinhaltet zwei wichtige Schritte:

- Herauszögern des Toilettenganges bei Drangbeschwerden, z.B. um eine Minute in der ersten Woche des Trainings, wenn das gut geht um zwei Minuten in der zweiten Woche usw.

- Trinken: **Das Richtige**  
**Die richtige Menge**  
**Zur richtigen Zeit**

✓ **Das Richtige:** Bevorzugt sollten Wasser, Preiselbeersaft und Kräutertees getrunken werden, da diese Stoffe wenig reizende Substanzen enthalten.

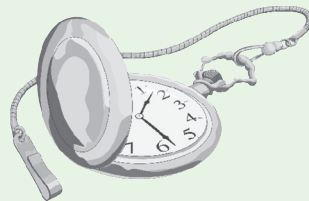
✗ **Das Falsche:** Tee, Kaffee und Alkohol sollten bei Blasenbeschwerden gemieden werden, da sie Symptome verstärken können. Koffein kann Drangbeschwerden auslösen oder verschlimmern. Auch Fruchtsäfte und kohlen-säurehaltige Getränke können durch ihren Säuregehalt Blasenbeschwerden, insbesondere Drangbeschwerden, verschlimmern.

Koffein ist in Kaffee, Tee, schwarzer Schokolade und gewissen Schmerz-, Erkältungs- und Kopfschmerzmedikamenten enthalten (siehe Packungsbeilage). Eine Umstellung auf grösstenteils koffeinfreie Produkte ist wünschenswert.

Alkohol führt zunächst zu einer Hemmung der Urinproduktion, anschliessend aber zu einer vermehrten Ausschwemmung und damit zu mehr Drangbeschwerden. Durch eine allgemeine Entspannung – auch der Beckenbodenmuskulatur – kann Stressinkontinenz verstärkt werden.



**Die richtige Menge:** Eine tägliche Urinmenge von 1,5 – 2 Liter sollte angestrebt werden, was je nach Temperaturen einer Trinkmenge von 2 – 2,5 Litern entspricht. Es hilft, die Trinkmenge des ganzen Tages am Morgen bereit zu stellen. Lieber acht grosse Gläser trinken als zwölf kleine!



**Zur richtigen Zeit:** Die Flüssigkeit sollte hauptsächlich am Morgen und Vormittag getrunken werden, um nächtliches Wasser lösen auf ein Minimum zu reduzieren. Wenn Sie häufig nachts Wasser lösen müssen, sollten Sie möglichst nach 16.00 Uhr Ihre Trinkmenge einschränken und nach 18.00 Uhr nicht mehr trinken.



**Schweizerische Gesellschaft  
für Blasenschwäche**  
[www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch)

Gewerbestrasse 12, CH-8132 Egg  
Tel: +41 (0)44 994 74 30  
Fax: +41 (0)44 994 74 31