

# BLASENGESUNDHEIT



## Tipps für eine gesunde Blase

### Blasenfakten

- Blasenprobleme betreffen 30-50% der Frauen im Laufe Ihres Lebens.
- Eine durchschnittliche Blase kann etwa 400 bis 600 Milliliter Urin fassen. Sie ist jedoch sehr dehnbar und kann sich an verschiedene Urinmengen anpassen
- Das "Dranggefühl" entsteht durch das Dehnen der Blase und kann trainiert werden.
  - Das erste Dranggefühl tritt bei einer Blasenfüllung von 30-50% auf (150-200ml).
- Ein gesunder Erwachsener entleert seine Blase durchschnittlich 4 bis 8 Mal pro Tag. Eine normale Blase kann etwa 2 bis 5 Stunden lang Urin speichern, bevor der Drang zum Wasserlassen entsteht.
- Die Hauptaufgabe der Blase ist die Speicherung von Urin, der in den Nieren gebildet wird, bis er über die Harnröhre ausgeschieden wird.

### Faktoren, die beitragen

- Infektionen
- Medikamente
- Alter
- Ernährung
- Schwangerschaft und Geburt
- Übergewicht
- Chronische Erkrankungen
- Stress und Angst
- Genetik
- Frühere Operationen
- Körperhaltung
- Beckenbodenstärke
- Hormone - Menopause

### Blasentipps

- Vermeiden Sie die Flüssigkeitsaufnahme 2-3 Stunden vor dem Schlafgehen
- Trinken Sie in kleinen Schlucken und nicht auf einen Schlag
- Vermeiden Sie Rauchen
- Managen Sie chronischen Husten
- Gewichtsverlust kann helfen
- Vermeiden Sie Verstopfungen
- Nehmen Sie sich genug Zeit und pressen Sie nicht
- Vermeiden Sie "vorsorgliches" Wasserlassen
- Halten Sie Urin nicht länger als 2 Stunden zurück

### Blasenreizstoffe

Diese Stoffe können die Blaseninnenwand reizen und zu Harnverlust, erhöhter Häufigkeit, Blasenschmerzen usw. beitragen. Das Reduzieren dieser Stoffe kann Ihre Symptome verbessern.



### Drangunterdrückungstechniken

**Schritte, um den Drang zu verringern und die Blase neu zu trainieren**

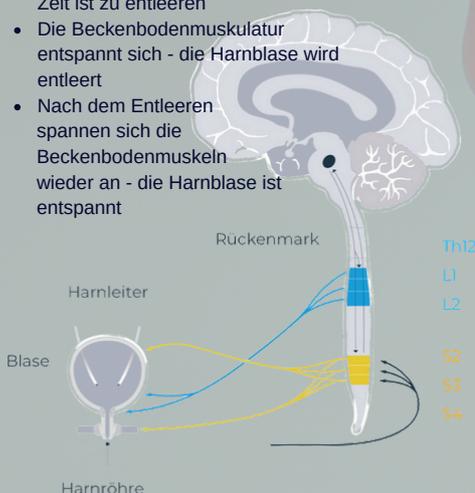
Die Verbindung zwischen Blase und Gehirn ist wie eine empfindliche Alarmanlage. Eine minimale Dehnung der Blasenwand kann das Gehirn sofort dazu veranlassen, ein Signal auszulösen. Diese Schritte können helfen, das Dranggefühl zu reduzieren und die Verbindung neu zu trainieren, um häufiges Urinieren zu vermeiden.

### Wenn Sie das Bedürfnis zum Wasserlassen verspüren:

1. Tief einatmen und innehalten, was Sie gerade tun (dies wird helfen, Ihr "Alarmsystem" zu beruhigen).
2. Führen Sie 5 kleine Kegel-Übungen durch, indem Sie die Beckenbodenmuskulatur anspannen und wieder entspannen (hilft das Gehirn zu beruhigen).
3. Lenken Sie sich ab, indem Sie an etwas anderes denken, wie z. B. an Geburtstagsfeiern, Aufgabenlisten oder Mantras. Alternativ können Sie rückwärts in 3er- oder 7er-Schritten zählen. Diese mentale Ablenkung hilft, den Drang zu reduzieren.
4. Wiederholen Sie diese Schritte so oft wie nötig, bis das Dranggefühl nachlässt. Wenn Sie sich bereit fühlen, gehen Sie ruhig zur Toilette und entleeren Sie Ihre Blase.

### So funktioniert

- Füllung der Blase
- Die Blase dehnt sich
- Signalisiert dem Gehirn, dass es Zeit ist zu entleeren
- Die Beckenbodenmuskulatur entspannt sich - die Harnblase wird entleert
- Nach dem Entleeren spannen sich die Beckenbodenmuskeln wieder an - die Harnblase ist entspannt



### Haltung

- Oberkörper aufrecht oder etwas nach vorne gerichtet - vor den Sitzbeinhöckern
- Füße flach auf den Boden
- Nicht pressen