

Harninkontinenz

Tipps für den Alltag (zum Heraustrennen)

- Ernähren Sie sich ausgewogen (viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte) und bewegen Sie sich ausreichend - dies schützt Sie vor Übergewicht und Verstopfung.
- Trinken Sie ausreichend viel - täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter.



- Husten und Niesen Sie in aufrechter Körperhaltung seitlich über die Schulter. Dabei wird der Druck auf die Harnblase abgeschwächt (rechtes Foto).
- Spannen Sie bei Tätigkeiten wie Zähneputzen, Kochen usw. Ihren Beckenboden bewusst an.
- Achten Sie auf eine entlastende Körperhaltung beim Tragen und Heben von Lasten und vermeiden Sie das Heben von schweren Lasten.
- Atmen Sie bei einem starken Harndrang tief in den Bauch ein und langsam wieder aus.
- Geben Sie nicht dem ersten Harndrang nach und zögern Sie das Wasserlassen hinaus. Versuchen Sie sich bei Harndrang gedanklich abzulenken, um den Toilettengang hinauszuzögern.
- Erlernen Sie eine Entspannungstechnik z. B. Qi Gong, Yoga oder Autogenes Training.