



TENA® Lady Discreet Maxi



Jederzeit diskret und auslaufsicher

Von Blasenschwäche sind weit mehr Menschen betroffen, als man denkt. In Deutschland leidet jede dritte Frau im Alter von über 50 Jahren an einer sensiblen Blase. Inkontinenz sollte jedoch kein Grund sein, auf ein aktives und erfülltes Leben zu verzichten. TENA® Lady Discreet hat speziell für Frauen diskrete Hygiene - Produkte mit zuverlässigem Dreifach - Schutz vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen entwickelt, die in jeder Situation ein sicheres und frisches Gefühl geben.

Die Einlage TENA® Lady Discreet Maxi ist dank InstaDRY Technologie besonders saugstark auch bei stärkerer Blasenschwäche. Für Diskretion und hohen Tragekomfort sorgt die eng anliegende, körpernahe Form, die sich mit weichen elastischen Seitenbündchen jeder Bewegung anpasst.

Für ein sicheres Gefühl bei Blasenschwäche

- Schneller und sicherer Auslaufschutz
- Verhindert die Geruchsbildung
- Aus weichem, atmungsaktivem Material
- Dermatologisch getestet
- Einzeln verpackt – praktisch für unterwegs

Besonders saugfähig

Von Blasenschwäche muss man sich nicht einschränken lassen! Die Einlage TENA® Lady Discreet Maxi wurde gezielt für den ultimativen Schutz bei Inkontinenz entwickelt. Die InstaDRY Technologie sorgt für ein ultraschnelles Aufsaugen: Flüssigkeiten werden sofort aufgenommen und sicher im Inneren der Einlage eingeschlossen. Das anhaltend trockene Gefühl wird zusätzlich durch die sanfte, textilarartige Oberfläche unterstützt, die die Feuchtigkeit sofort von der Haut weg leitet und so deren Schutz garantiert. Unerwünschte Gerüche sind nicht zu befürchten – durch Fresh Odour Control mit aktiven Mikro - Frischeperlen wird die Geruchsbildung wirksam verhindert.

Experten - Tipps bei Blasenschwäche

Einer Blasenschwäche in der Menopause kann man effektiv vorbeugen. Eine bewusste Lebensweise mit ausgewogener, abwechslungsreicher Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und regelmäßiger Bewegung hält den gesamten Körper gesund und wirkt sich positiv auf die Blase aus. Zusätzlich kann man so den Risikofaktoren für Inkontinenz wie z.B. starkes Übergewicht gezielt entgegenwirken.



INKONTINENZ IN DER MENOPAUSE

In den Wechseljahren sind zwei Drittel aller Frauen in Deutschland von hormonell bedingter Blasenschwäche betroffen. Aufgrund des Östrogenmangels im Blut werden nicht nur die Schleimhäute im Intimbereich empfindlicher, zunehmend erschlafften Beckenbodenmuskulatur und Bindegewebe, wodurch die Blase absinken kann.

LEBEN OHNE EINSCHRÄNKUNGEN

Auch mit Blasenschwäche kann man das Leben uneingeschränkt genießen. Diskrete Einlagen mit sicherem Auslaufschutz und Geruchskontrolle verleihen in jeder Lebenslage ein frisches, trockenes Gefühl – im Beruf ebenso wie bei allen sportlichen Aktivitäten und Feiern mit Freunden und Familie.

REGELMÄSSIGES TRAINING

Beckenbodengymnastik ist sehr effektiv, um einer drohenden Blasenschwäche in den Wechseljahren entgegenzuwirken. Ein tägliches Training von wenigen Minuten reicht meist zur gezielten Stärkung der Beckenbodenmuskulatur aus. Die einfachen Übungen können auch zuhause absolviert werden.

HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

Wie kann man die Blase trainieren?

Ein gezieltes Training der Blase kann – in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise und anderen Maßnahmen – helfen, einer Blasenschwäche vorbeugen. Zögern Sie den Toilettengang nicht zu lange hinaus, da die Blasenmuskeln sonst auf Dauer überdehnt werden könnten. Häufige „vorbeugende“ Gänge zur Toilette können hingegen zur Folge haben, dass sich schon bei kleinen Urinmengen in der Blase ein starker Harndrang äußert. Hören Sie immer auf Ihren Körper und besuchen die Toilette deshalb erst dann, wenn es tatsächlich notwendig ist.

Hilft ein Beckenbodentraining auch, wenn ich schon an Blasenschwäche leide?

Ein gezieltes Training der schwachen Beckenbodenmuskulatur dient nicht nur der Vorbeugung, sondern kann in jedem Stadium von Blasenschwäche helfen, Beschwerden zu lindern. Neben der typischen Beckenbodengymnastik stärken auch Sportarten wie Pilates und Yoga den Beckenboden. Die Konzentration auf eine bewusste Atmung bei den Übungen kann die tieferliegende Muskulatur im Körper aktivieren. Probieren Sie doch einfach aus, welches Training Ihnen am meisten Spaß macht und sich gut mit Ihrem Leben vereinbaren lässt.

Damit Sie sich bei jeder Bewegung sicher fühlen, stehen Einlagen und Pants von TENA® Lady Discreet in verschiedensten Größen und Saugstärken zur Verfügung, die auch beim Sport für Diskretion und verlässlichen Auslaufschutz sorgen.

Muss ich bei Blasenschwäche auf Kaffee verzichten?

Kaffee hat ebenso wie andere koffeinhaltige Getränke und Alkohol eine stark harntreibende Wirkung. Das gilt auch für einige Obst und Gemüse wie z.B. Spargel, Karotten, Kohl, Tomaten oder Orangen. Achten Sie darauf, welche Nahrungsmittel und Getränke bei Ihnen einen verstärkten Harndrang auslösen und berücksichtigen Sie das bei der Ernährung. Falls der komplette Verzicht auf Kaffee schwer fällt, hilft es bereits den Kaffeekonsum zu reduzieren und gegebenenfalls durch andere „Muntermacher“ zu ersetzen.

Viele Menschen neigen bei einer Blasenschwäche mit häufigem Harndrang dazu, sehr wenig zu trinken. So wird jedoch die ordnungsgemäße Funktionsfähigkeit der Blase beeinträchtigt. Trinken Sie möglichst stündlich ein Glas Wasser, um Ihren Körper immer mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.