

## Wird es Rückschläge geben?

Alle, die mit einem Blasen-Trainingsprogramm beginnen, werden einige Rückschläge in Kauf nehmen müssen. Es gibt Zeiten, in denen ein Rückfall in alte Gewohnheiten wahrscheinlicher ist.

### Diese sind:

- Wenn Sie müde und ausgelaugt sind.
- Wenn Sie krank sind.
- Wenn Sie eine Blasenentzündung haben.  
(Suchen Sie bitte den Arzt auf.)
- Wenn Sie ängstlich, nervös oder gereizt sind.

**Bitte versuchen Sie diese Rückschläge zu akzeptieren.**

**Wichtig ist, dass Sie nicht aufgeben.**

## Was ist zu tun, wenn das Blasentraining nicht erfolgreich ist?

Wenn das Blasentraining innerhalb von 4 Wochen keine Besserung Ihrer Blasenprobleme bringt, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf, oder wenden Sie sich an uns. Oft ist es möglich, Ihnen unterstützende Medikamente zu verordnen oder weitere Untersuchungen zu machen.

## Dank zentraler und verkehrsgünstiger Lage in Dietikon sind wir optimal erreichbar

### Anreise mit dem Auto

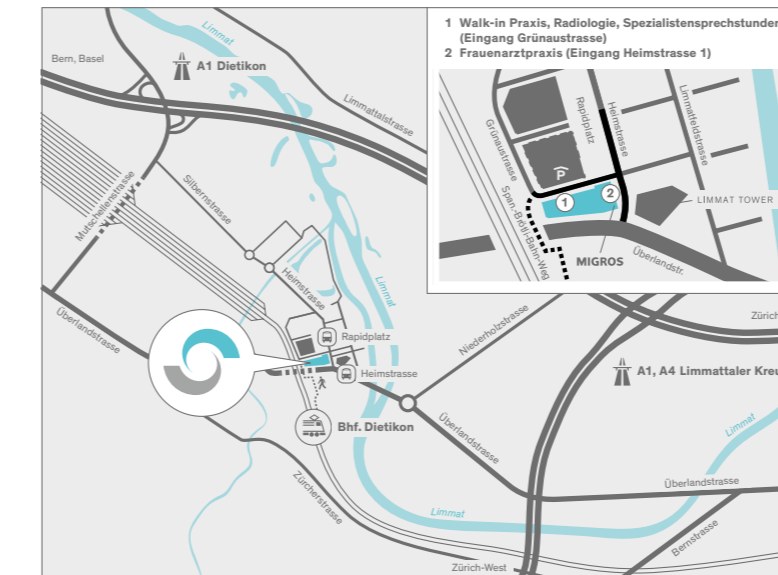
Migros-Tiefgarage an der Grünaustrasse 4

### Anreise mit dem öffentlichen Verkehr

Bus-Linien 301, 302 oder 304 bis Haltestelle Heimstrasse

Bus-Linie 309 bis Haltestelle Rapidplatz

Ca. 5 Minuten zu Fuss ab Bahnhof Dietikon



### Ärztezentrum Limmatfeld

Eingang Grünaustrasse  
8953 Dietikon

Telefon 044 745 17 50

[aerztezentrum-limmatfeld.ch](http://aerztezentrum-limmatfeld.ch)

[info@azlf.ch](mailto:info@azlf.ch)

Was kann ich  
bei Blasenproblemen  
machen?

[aerztezentrum-limmatfeld.ch](http://aerztezentrum-limmatfeld.ch)



### Ärztezentrum Limmatfeld

Überlandstr. 26  
8953 Dietikon

Telefon 044 745 17 50

[aerztezentrum-limmatfeld.ch](http://aerztezentrum-limmatfeld.ch)

[info@azlf.ch](mailto:info@azlf.ch)

## Wem hilft Blasentraining

Das Blasentraining hilft jenen Menschen, die häufig starken Harn-drang verspüren, jedoch nur geringe Mengen Harn lassen oder un-gewollt Harn verlieren. Es hilft bei Dranginkontinenz oder Reizblase. Vor Beginn eines Blasentrainings sollten Sie sich jedoch unbedingt vom Arzt untersuchen lassen, um eine Entzündung oder eine andere Krankheit auszuschliessen.

## Was ist das Ziel eines Blasentrainings?

Für einen Erwachsenen ist es normal, bei der Blasenentleerung etwa 300 bis 500 ml Harn zu lassen und das etwa 4 bis 6 Mal am Tag und bis 1 Mal in der Nacht. Wenn wir älter werden, wird die Blasenkapazität kleiner und wir müssen öfter auf die Toilette (6 bis 8 Mal in 24 Stunden). Das Ziel ist es, die Blasenkapazität zu vergrössern.

## Worauf sollten Sie sich achten?

Zunächst ist es wichtig, dass Sie Ihre derzeitigen Blasen-gewohnheiten kennenlernen.

- Wie viel Flüssigkeit die Blase für gewöhnlich fasst, indem Sie die tägliche Harnmenge messen.
- Wie oft Sie Harn lassen.

Um dies herauszufinden verwenden Sie unsere Miktionstabelle.

Dort müssen Sie folgendes eintragen:

- Notieren Sie die Trinkmenge zur gegebenen Zeit.
- Messen Sie die Urinmenge mit einem Urinbecher oder Litermass.
- Notieren Sie einen etwaigen Harnverlust (feucht, nass triefend).
- Füllen Sie die nebenstehende Tabelle während mindestens zwei bis drei Tagen aus und besprechen Sie diese mit dem Arzt.

Sie können bereits mit 3 Übungen beginnen, um den Drang zu verringern und die Zeit zwischen den Toilettengängen zu verlängern. Setzen Sie sich ein Ziel, den Harndrang z. B. um 10 Minunten zu unterdrücken.

### Übung 1

Wenn Sie Drang verspüren, bleiben Sie stehen, kneifen Sie sich in den Beckenboden oder setzen Sie sich auf ein Handtuch, das Sie zu einer Rolle geformt haben.

### Übung 2

Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an. Halten Sie diese so lange als möglich angespannt. Lassen Sie dann nach und versuchen Sie diese erneut wieder anzuspannen (höchstens 3 bis 4 mal wiederholen).

### Übung 3

Lenken Sie sich ab, indem Sie an etwas anderes denken (z. B. an einen schönen Ort oder was Sie alles mit einer Million kaufen könnten). Die Psyche und Ihre Gedanken spielen eine grosse Rolle bei der Kontrolle der Blasenfunktion.

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter!

Tätigkeit																				
Harnverlust																				
Harmmenge																				
Trinkmenge																				
Uhrzeit																				

## Sie können die Dehnung der Blase und die Erweiterung ihrer Kapazität auch weiter unterstützen

- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag, ausser Ihr Arzt empfiehlt Ihnen etwas anderes.
- Konsumieren Sie weniger Getränke, die die Blasenschleimhaut irritieren (z. B. Kaffee, Coca-Cola, Kakao, Alkohol).
- Vermeiden Sie, aus Gewohnheit und ohne ausgesprochenen Harndrang auf die Toilette zu gehen, ausser vor dem Schlafengehen.
- Meiden Sie bestimmte Medikamente, die die Kontrolle über die Blasenfunktion beeinträchtigen (z. B. Schlafmittel). Besprechen Sie dies jedoch immer mit Ihrem Arzt.

## Wie erkennen Sie, ob das Blasentraining erfolgreich ist?

Wenn Sie mit dem Training anfangen, kontrollieren Sie 1 Mal wöchentlich, wie oft und wieviel Sie urinieren. Benützen Sie dabei die Miktionstabelle. Die Urinmenge sollte ständig zunehmen, während Sie sich auf das Ziel von 300 ml pro Portion zu bewegen. Die Zeit zwischen den Besuchen auf der Toilette sollte auch immer länger werden. Sie sollten weniger als 8 mal in 24 Stunden urinieren müssen.