



## TENA® Lady Discreet Extra Plus



### Diskret geschützt bei Blasenschwäche

Blasenschwäche ist weiter verbreitet als viele denken. In Deutschland ist jede dritte Frau im Alter von über 50 Jahren von Inkontinenz betroffen.

Von Blasenschwäche muss man sich jedoch nicht einschränken lassen. Das Sortiment von TENA® Lady Discreet wurde speziell auf die Anforderungen des weiblichen Körpers angepasst und sorgt mit Produkten in verschiedenen Saugstärken für Sicherheit und Diskretion in jeder Lebenslage. Die Einlage TENA® Lady Discreet Extra Plus bietet mit der einzigartigen InstaDRY Technologie zuverlässigen Dreifach - Schutz vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen bei mittlerer bis starker Blasenschwäche. Die Einlagen sind deutlich saugfähiger als herkömmliche Einlagen und garantieren dank der körpernahen Form einen hohen Tragekomfort und exzellenten Schutz.

#### Für ein trockenes und sicheres Gefühl

- Schneller und diskreter Schutz
- Saugfähiger als klassische Einlagen
- Verhindert die Geruchsbildung
- Dermatologisch getestet
- Einzeln verpackt – praktisch für unterwegs

### Mit InstaDRY - Technologie

TENA® Lady Discreet Extra Plus wurde gezielt für ultimativen Schutz bei Blasenschwäche entwickelt. Die InstaDRY Zone saugt die Flüssigkeit direkt auf und speichert sie sicher im Inneren der Einlage. Für ein angenehm trockenes Gefühl und den Schutz der Haut sorgt zusätzlich die sanfte, textilartige Oberfläche aus atmungsaktivem Material, die jegliche Feuchtigkeit sofort von der Haut weggleitet. Ungewollte Gerüche werden zudem dank der geruchsneutralisierenden Odour Control mit aktiven Mikro - Frischeperlen wirksam verhindert. Dank körpernaher Form sind die Einlagen angenehm zu tragen und passen sich mit elastischen, weichen Seitenbündchen jeder Bewegung an.

### 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

Zwei Drittel aller Frauen leiden in den Wechseljahren an hormonell bedingter Blasenschwäche. Der Östrogenmangel im Blut führt dazu, dass die Schleimhäute im Intimbereich empfindlicher werden und bewirkt gleichzeitig ein zunehmendes Erschlaffen der Beckenbodenmuskulatur und des Bindegewebes, wodurch die Blase absinken kann.

### LEBEN OHNE EINSCHRÄNKUNGEN

Mit Blasenschwäche muss keine Frau auf ein erfülltes und aktives Leben verzichten. Diskrete Einlagen mit sicherem Auslaufschutz und Geruchskontrolle sorgen in jeder Situation für ein frisches und trockenes Gefühl – im Arbeitsalltag ebenso wie bei allen sportlichen Aktivitäten und Feiern mit Freunden und Familie.

### TRAINING ZUR VORBEUGUNG

Beckenbodengymnastik ist sehr effektiv, um einer drohenden Blasenschwäche in den Wechseljahren vorzubeugen. Ein tägliches Training von fünf bis zehn Minuten reicht meist aus, um die Beckenbodenmuskulatur gezielt zu stärken. Die einfachen Übungen können auch zuhause absolviert werden.

### HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

#### Stimmt es, dass man die Blase trainieren kann?

Ja, man kann die Blase gezielt trainieren und so – in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise und anderen Maßnahmen - einer Blasenschwäche vorbeugen. Zögern Sie den Toilettengang nicht zu lange hinaus, da die Blasenmuskulatur sonst auf Dauer überdehnt werden könnte. Zu häufige „vorbeugende“ Gänge zur Toilette können hingegen zur Folge haben, dass sich schon bei einer kleinen Urinmenge in der Blase ein starker Harndrang äußert. Hören Sie auf Ihren Körper und besuchen die Toilette deshalb stets erst dann, wenn es wirklich notwendig ist.

#### Hilft Beckenbodengymnastik auch noch, wenn ich schon an Blasenschwäche leide?

Ein regelmäßiges Training der Beckenbodenmuskulatur dient nicht nur der Vorbeugung, sondern kann in jedem Stadium von Blasenschwäche helfen, bestehende Beschwerden gezielt 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 die verschiedenen Möglichkeiten aus, um das Training zu finden, das Ihnen Spaß macht und sich gut mit Ihrem Leben vereinbaren lässt.

Damit Sie sich bei jeder Bewegung sicher fühlen, stehen Einlagen 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 wirkt ebenso wie andere koffeinhaltige Getränke und Alkohol stark harntreibend. Das Gleiche gilt für einige Obst- und Gemüsesorten wie z.B. Spargel, Karotten, Tomaten oder Orangen. Beobachten Sie, welche Getränke und Nahrungsmittel bei Ihnen einen verstärkten Harndrang auslösen und berücksichtigen Sie das bei der Ernährung.

Sollte der komplette Verzicht auf Kaffee schwer fallen, ist es hilfreich, den Kaffeekonsum zumindest schrittweise zu reduzieren und gegebenenfalls durch andere „Muntermacher“ zu ersetzen.

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