

## Merkblatt

### Tipps und Tricks zur Blasenberuhigung

Haben Sie häufig Urinportionen unter 3 dl und fällt es Ihnen schwer mit dem Wasserlösen zuzuwarten? Dann wenden Sie folgende Tricks an, um Ihre Blase zu beruhigen.

Gedacht sind die folgenden Tipps für Frauen, die zu kleine Portionen lösen. Doch können sie auch eingesetzt werden, wenn Sie zwar eine gute Blasenfüllung haben, aber noch nicht gleich eine Toilette (oder ein dicker Baum oder eine Autotüre...) zur Verfügung steht.

**Anspannen der Schliess- und Beckenbodenmuskeln** Das Anspannen der Beckenbodenmuskeln kennt die Blase vom Abschluss des Wasserlösens her. Da signalisiert der Beckenboden mit seiner Anspannung der Blase das Ende des Wasserlösens und der Blasenmuskel kann sich darauf hin wieder entspannen. Nützen Sie diesen Reflex bei hyperaktiver Blase, um die Blase zu beruhigen. Der Drang vergeht am einfachsten bei längeren und ruhigen Anspannungen.

**Entspannen und tief durchatmen** Entspannen Sie für einen Moment Ihren ganzen Körper. Lehnen Sie sich zurück, atmen Sie tief ein und aus, lassen Sie Ihr Gesicht locker und weich werden. Streicheln Sie mit der Hand zwei dreimal über Ihre Blase.

**Druck auf den Damm und/oder die Klitoris** Diesen Trick wenden schon kleine Mädchen an, indem sie sich mit der Hand auf Damm und Klitoris drücken oder die Beine kreuzen und sich so mit dem Oberschenkel Druck geben. Vielleicht haben Sie im Sitzen, bei starkem Drang, auch schon ein Hohlkreuz gemacht damit Ihnen die Jeans-Hosennaht auf die Klitoris drückt. Wenn Sie sich auf eine Stuhlkante eine Tischkante oder eine Stuhllehne setzen, erreichen Sie ebenfalls einen Druck auf die Klitoris – dies beruhigt die Blase – probieren Sie es aus.

**Nach vorne beugen** Beugen Sie sich weit nach vorne. Tun Sie so als müssten Sie sich die Schuhe neu binden oder die Socken hoch ziehen. Das Beugen nach vorne bewirkt eine Verlagerung der Blase und dies kann die Blase beruhigen – auch ausprobieren!

**Verzögerungstaktik** „Zuerst erledige ich noch dieses Telefongespräch, bevor ich auf die Toilette gehe. Zuerst hole ich noch die Post...Zuerst mache ich..“ Häufig ist danach der Harndrang vergessen und Sie können problemlos zuwarten.

**Beruhigend mit der Blase sprechen** „ganz ruhig..., ich weiss du kannst noch zuwarten..., wir schaffen es..., du meldest dich zu früh..., du kannst mehr fassen..., ganz ruhig...“

Egal ob Sie laut oder nur gedanklich mit Ihrer Blase sprechen, sie hört Sie. Wichtig: sprechen Sie ruhig und in positiver Form mit ihr. Negatives wie „Nein“ und „Nicht“ versteht die Blase nicht.



**Geistige Ablenkung** Nachdem Sie mit Ihrer Blase beruhigend gesprochen haben, denken Sie an etwas anderes, konzentrieren Sie sich auf Ihre Umgebung oder zählen Sie in einer Fremdsprache auf hundert, gehen Sie in ein anderes Zimmer. Was auch immer – lenken Sie sich ab.

**Bonbon lutschen** lutschende Zungenbewegungen gegen unteren und oberen Zahndamm ausführen.

**Tippeln** Instinktiv tippeln Kinder, wenn sie sich trotz starken Harndrangs nicht die Zeit für den Toilettengang nehmen wollen. Versuchen Sie im Stand rasch Ihr Gewicht von einem Fussballen auf die andere zu verlagern (Ferse anheben), oder auf den Fussballen zu gehen.

**Notbremse „Adduktorenspannung“** Sollte Ihnen alles zu wenig helfen, dann drücken Sie Oberschenkel an Oberschenkel mit gekreuzten Beinen.

**Verzichten Sie auf Kaffee, Alkohol, Cola, Schwarztee, Grapefruitsaft, Kohlensäure...** All diese Getränke enthalten Substanzen, welche die Rezeptoren und Schleimhäute der Blase reizen. Diese Getränke sollten zum Genuss in kleinen Mengen konsumiert und nicht gegen den Durst getrunken werden.

**Trinken Sie viel!** Zählen Sie auf Ihrem Miktionskalender Ihre Trinkmenge zusammen. Sie sollten mindestens 1 1/2 Liter Flüssigkeit, wie Wasser (am besten ohne Kohlensäure) oder Kräutertee (es gibt blasenberuhigende Kräutertees), getrunken haben. Bei zu geringer Trinkmenge wird der Urin stark konzentriert und reizt die Blase zusätzlich. Die Farbe des Urins sollte immer hellgelb sein. Geniessen Sie die Getränke bei Raumtemperatur.

**Einfluss von Nahrungsmitteln auf die Blase** Mit regelmässigem Konsum von Kürbiskernen kann die Blase beruhigt werden. Auch dem Preiselbeersaft (oder Preiselbeerkapseln) wird eine beruhigende Wirkung nachgesagt. Das Gegenteil bewirkt der Genuss von Birnen und Grapefruit.

#### **Unterstützen Sie die Blasenberuhigung auch gezielt mit folgenden Massnahmen**

Klassische Massage, Akupunktur, Fussreflexzonenmassage, Shiatsu, Atemtherapie, Homöopathie, etc., aber auch regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft und Gymnastik können die Blasenberuhigung unterstützen.

**Häufig reagiert die Blase mit Druck, wenn die Psyche unter Druck ist** Überlegen Sie sich, ob sich etwas in Ihrem Leben sich verändert hat, seit Ihre Blase hyperaktiv ist. Vielleicht helfen Ihnen auch allgemeine Entspannungsübungen oder Techniken wie Autogenes-Training, etc.

**Guter Wäscheschutz** Angst ist blasenaktivierend. Angst „in die Hose zu machen“ und sich so in eine peinliche Situation zu bringen, regt also die Blase an. Das lässt einen Teufelskreis entstehen. Diesen konnten einige Frauen mit der Hilfe und Sicherheit einer guten Inkontinenzbinde durchbrechen.

#### **So arbeitet Ihre Blase perfekt**

Überprüfen Sie nochmals Ihren Miktionskalender. Stimmen Ihre Angaben mit den folgenden überein?

- In der Nacht müssen Sie nicht oder höchstens einmal Wasser lösen.
- Ihr Blaseninhalt beträgt pro Portion zirka 3-5 1/2 dl
- Sie scheiden täglich zwischen 1 1/2-2 Liter aus (dies weist darauf hin, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, wovon 1 1/2 Liter Wasser sein sollte)
- Die Differenz zwischen Trinkmenge und Urinmenge liegt im Rahmen von +/- 5dl.
- Wenn ja, dann herzliche Gratulation – Ihre Blase arbeitet perfekt. Wenn nein, dann führen Sie jede Woche einen Miktionskalender und befolgen Sie die Tricks zur Beruhigung der Blase, bis Ihre Werte auf eine gut arbeitende Blase hinweisen. Besprechen Sie den Miktionskalender auch mit Ihrer Aerztin/ Arzt oder Ihrer Therapeutin.