

## 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.

## 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.

## Kontakt

Gerne stehen wir Ihnen jederzeit für weitere Auskünfte zur Verfügung.

### Kantonsspital Baden AG

Telefon Zentrale 056 486 21 11

Urologie KSB Baden  
Sekretariat Urologie  
Telefon 056 486 30 83  
Fax 056 486 30 89  
[www.ksb.ch/urologie](http://www.ksb.ch/urologie)

Urologie KSB Brugg  
Sekretariat Urologie  
Telefon 056 486 34 60  
Fax 056 486 34 69

## Blasenprobleme

# Was kann ich bei Blasenproblemen machen?

[www.ksb.ch/urologie](http://www.ksb.ch/urologie)

