

The TENA logo is positioned in the top right corner of the image. It consists of the word "TENA" in a bold, blue, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to its upper right. The text is contained within a white, eye-shaped graphic element that has a blue border and a green-to-blue gradient shadow on its left side.

TENA[®]

The background of the advertisement shows two middle-aged men with grey hair and beards, laughing together in a lush, green park setting. The man on the left is wearing a blue and white horizontally striped t-shirt, while the man on the right is wearing a light-colored, short-sleeved button-down shirt with a tropical floral pattern in shades of green, pink, and blue. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**TENA MEN:
perfekter Schutz bei Harnverlust!**

Volle Kontrolle bei Harnverlust

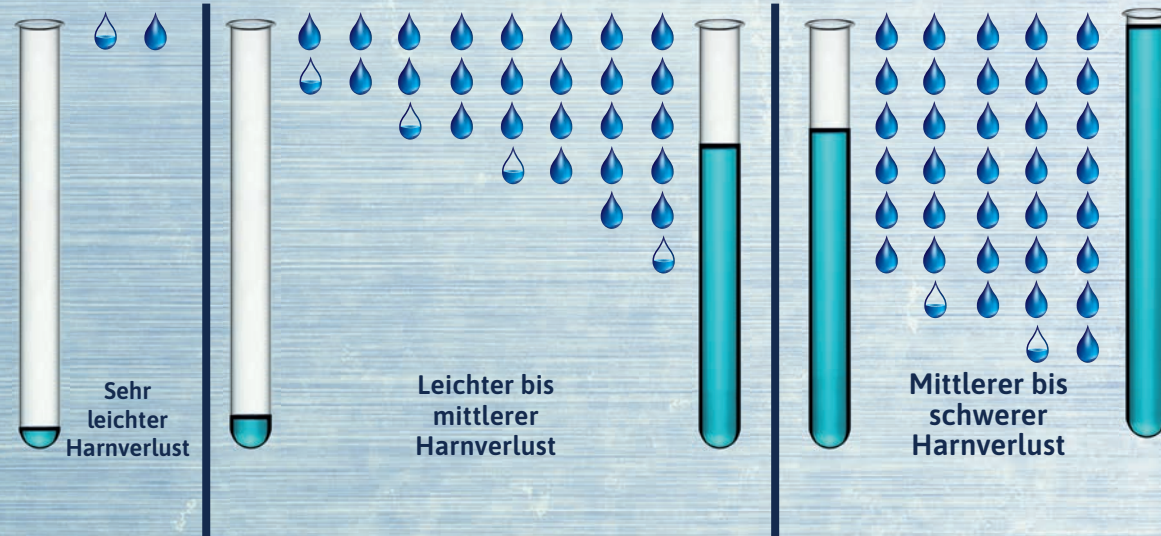
Wussten Sie, dass einer von vier Männern unter verstärktem Harndrang oder Harnverlust leidet? Die Ursachen dafür können ganz unterschiedlich sein. Häufig liegt es an Prostataproblemen oder geschwächten Beckenbodenmuskeln. Weitere Faktoren sind beispielsweise Arzneimittel, Übergewicht, Verstopfung oder die Folgen einer Operation.



Wo immer die Ursachen aber auch liegen: Entscheidend ist, die volle Kontrolle zu behalten. Dafür gibt es TENA MEN. Im Gegensatz zu „hausgemachten“ Lösungen – wie etwa Papiertüchern in der Unterwäsche oder Damenbinden – wurden TENA MEN Produkte speziell für den Schutz bei Harnverlust entwickelt.

TENA MEN Einlagen und Pants sind perfekt auf die männliche Anatomie zugeschnitten, angenehm zu tragen, 100% so sicher und diskret. Dafür bürgen wir mit unserer über 50-jährigen Erfahrung. Überzeugen Sie sich selbst. Sie werden sehen: Volle Kontrolle bei Harnverlust ist ganz einfach.

Immer die richtige Saugstärke



Die Saugstärken der TENA Produkte reichen von ein paar Tröpfchen (TENA MEN Level 1: max. 30 ml*) bis hin zu größeren Flüssigkeitsmengen (z. B. TENA Pants Maxi: max. 1.520 ml*). So sind Sie bei jeder Form von Harnverlust rundum perfekt geschützt.

* Flüssigkeitsaufnahme unter Druck/
Praxiswert

Einzelne Tropfen? Kein Problem – mit TENA MEN Protective Shield Extra Light

Oft verliert man nur ein paar Tropfen oder es kommt zum typischen Nachtröpfeln. Aber auch wenn es nur eine ganz geringe Menge Flüssigkeit ist, möchte „Mann“ natürlich ganz auf der sicheren Seite sein. Kein Problem für TENA MEN Protective Shield Extra Light, die kleinste Einlage von TENA MEN.

Das Besondere daran: Die einzigartige schwarze TENA MEN Protective Shield Extra Light ist

- **besonders dünn,**
- **sehr saugfähig,**
- **leicht zu verwenden:**
einfach per sicherem Klebestreifen in die Unterwäsche kleben.

Überzeugen Sie sich selbst: Sie werden sehen, damit sind einzelne Tropfen oder Nachtröpfeln kein Problem.



Das bieten Ihnen TENA MEN Protective Shield Extra Light

- **Eine auf Ihre Anatomie zugeschnittene Form**
Dadurch ist das Produkt angenehm und bequem zu tragen.
- **Einen diskreten Sitz**
Einfach in Ihrer gewohnten Unterwäsche.
- **Einen sicheren absorbierenden Kern**
Aus Polymeren, die einzelne Tropfen sofort einschließen und für ein trockenes Gefühl sorgen.
- **Einzigartige Odour Control Technologie**
Neutralisiert unerwünschte Gerüche und halten Sie frisch.



100 % diskret. 100 % so sicher: TENA MEN Level 1-3

Sie verlieren mehr als ein paar Tröpfchen? Dann sind TENA MEN Level 1-3 die perfekte Wahl für Sie. Die Protektoren lassen sich einfach in die Unterwäsche einkleben und bieten Schutz genau dort, wo Sie ihn brauchen.

Level 1-2: 30 % dünner, genauso sicher

TENA MEN Level 1 und 2 sind jetzt noch dünner und diskreter, aber 100 % so sicher wie bisher.

Neue Schalenform für besseren Sitz

Durch die neue Schalenform passen sich die TENA MEN Protektoren noch besser Ihrer Anatomie an.

Verstärkte Absorptionszone für 100%ige Sicherheit

Die Absorptionszone im vorderen Bereich hat einen doppelten Kern. Er saugt Flüssigkeit schnell auf und verfügt über eine hohe Aufnahmefähigkeit.



Das bieten Ihnen TENA MEN Level 1-3

- **Eine speziell auf Ihre Anatomie abgestimmte Form**
Weiche, elastische Seitenbündchen garantieren passgenauen, sicheren Sitz.
- **Eine verstärkte, sichere Absorptionszone**
für ein angenehm trockenes Gefühl auf der Haut. Der saugfähige Kern schließt Harn schnell ein.
- **Einzigartige Odour Control Technologie**
Neutralisiert unerwünschte Gerüche und hält Sie frisch.
- **Einen sicheren Klebestreifen**
für sicheren und diskreten Sitz in Ihrer Unterwäsche, ohne Verrutschen.



Perfekt geschützt bei allen Aktivitäten: TENA MEN Active Fit Pants

Sie treiben gerne Sport, sind aktiv oder häufiger auf Reisen? TENA MEN Active Fit Pants verbinden perfekten Schutz mit einer klar maskulinen Note: der ideale Begleiter für Männer, die viel unternehmen.

TENA MEN Active Fit Pants

Hohe Saugstärke zum Schutz bei unfreiwilligem Harnverlust – für Männer, die einen aktiven Lebensstil pflegen. Das flexible und weiche Stretch-Material bietet einen sicheren und bequemen Sitz bei jeder Ihrer Aktivitäten. Marineblau mit maskulinem, diskretem Schnitt. Erhältlich in den Größen M und L.



Das bieten Ihnen TENA MEN Active Fit Pants

- **Eine sichere Absorptionszone**
Verstärkt im Vorderbereich. Ein sicherer, saugfähiger Kern aus Polymeren schließt Flüssigkeit sofort dort ein, wo es für Männer am wichtigsten ist.
- **Maskulin und diskret**
Diskreter Schnitt und Unterwäsche-Design.
- **Eine bequeme und sichere Passform**
Atmungsaktives Material mit baumwollähnlichem Tragegefühl; für sicheren Sitz den ganzen Tag und bei allen Aktivitäten.
- **Einzigartige Odour Control Technologie**
Neutralisiert unerwünschte Gerüche und hält Sie frisch.



Elegante Optik, überzeugende Sicherheit: TENA MEN Premium Fit Protective Underwear

Sie wünschen sich höchsten Rundum-Schutz und Diskretion, legen dabei zudem besonders viel Wert auf Stil und Optik? TENA MEN Premium Fit Protective Underwear bietet Ihnen die höchste Saugstärke und ist gleichzeitig von herkömmlicher Unterwäsche kaum zu unterscheiden.

TENA MEN Premium Fit Protective Underwear

Maximale Saugstärke für Extra-Schutz gegen Auslaufen. Diese Pants überzeugen durch ein elegantes Streifen-Design und den maskulinen und diskreten Schnitt herkömmlicher Unterwäsche. Die flexible Passform garantiert Ihnen Sicherheit im Alltag. Erhältlich in den Größen M und L.



Das bietet Ihnen TENA MEN Premium Fit Protective Underwear

- **Eine sichere Absorptionszone**
Verstärkt im Vorderbereich. Ein sicherer, saugfähiger Kern aus Polymeren schließt Flüssigkeit sofort dort ein, wo es für Männer am wichtigsten ist.
- **Maskulin und diskret**
Diskreter Schnitt und Unterwäsche-Design.
- **Eine bequeme und sichere Passform**
Atmungsaktives Material mit baumwollähnlichem Tragegefühl; für sicheren Sitz den ganzen Tag und bei allen Aktivitäten.
- **Einzigartige Odour Control Technologie**
Neutralisiert unerwünschte Gerüche und hält Sie frisch.



Komfortabel und diskret: TENA Pants

Sie sind länger unterwegs, zum Beispiel in den Urlaub, oder wünschen sich einfach einen unterwäscheähnlichen Schutz? Mit TENA Pants genießen Sie in solchen oder ähnlichen Situationen höchsten Komfort, Sicherheit und Diskretion. Denn die Produkte sind besonders leistungsstark, körpernah geschnitten und lassen sich einfach wie Unterwäsche anziehen.

TENA Pants gibt es in drei Saugstärken und verschiedenen Größen.

TENA Pants Plus – Weicher Slip für höchste Trockenheit und Schutz bei mittlerem Harnverlust. Erhältlich in XS bis XL.

TENA Pants Super – Mit Extra-Saugstärke, auch für die Nacht. Erhältlich in den Größen S-XL.

TENA Pants Maxi – Höchste Saugstärke für maximalen Schutz – tags wie nachts. Erhältlich in den Größen M und L.



Das bieten alle TENA Pants Produkte

- **Dreifachschutz**
vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen.
- **Hautfreundlich**
TENA ProSkin Pants bestehen aus unterwäscheähnlichem, atmungsaktivem Material mit einem außerordentlich saugstarken Kern.
- **Körpernaher Sitz**
TENA Pants verrutschen nicht und tragen nicht auf.
- **Sicherheit und Diskretion**
durch die integrierten Auslaufbarrieren und einen Geruchsneutralisierer, der Gerüche erst gar nicht entstehen lässt.





Harnverlust: Beckenboden-Training hilft

Für volle Kontrolle über die Blase helfen Beckenbodenübungen, die auch als Kegel-Übungen bezeichnet werden. Denn eine Schwächung der Beckenbodenmuskeln ist einer der häufigsten Gründe für unfreiwilligen Harnverlust – zum Beispiel beim Niesen, Lachen oder wenn Sie etwas Schweres heben.

Um die Beckenbodenmuskeln zu trainieren, muss man zunächst einmal wissen, wo genau sie sind.

Die Beckenbodenmuskeln finden

- Versuchen Sie während des Wasserlassens den Harnstrahl anzuhalten oder abzuschwächen.
- Die Muskeln, die Sie dabei benutzen, sind die Beckenbodenmuskeln.

Jetzt steht einem erfolgreichen Training nichts mehr im Weg. Probieren Sie doch einmal die nebenstehenden Übungen. Weitere Übungen von unserem Experten Prof. Dr. Kurscheid finden Sie unter club.tena.de/control

Beckenbodenmuskeln trainieren: so geht's



Kraft

Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur ein oder zwei Sekunden lang an. Lösen Sie die Spannung, warten Sie 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung bis zu 10-mal. Versuchen Sie dabei, Gesäß, Oberschenkel und Bauch nicht anzuspannen.



Ausdauer

Die gleiche Technik wie bei der Kraftübung. Aber: Halten Sie jetzt die Spannung für 10 Sekunden und wiederholen Sie das bis zu 10-mal. Nach jeder Anspannung entspannen Sie 20 Sekunden.



Widerstand

Es geht noch ein bisschen mehr: Spannen Sie bei den Kraft- und Ausdauerübungen zusätzlich die Bauchmuskulatur an.



Blasenkontrolle

Lässt sich erreichen, indem Sie Toilettengänge planen und immer auf die Flüssigkeitsmenge achten, die Sie zu sich nehmen. Bei eineinhalb Litern Wasser am Tag sind bis zu acht Toilettengänge pro Tag völlig normal. Wenn Sie häufiger Wasser lassen müssen, können Sie mit den hier genannten Übungen wieder Kontrolle über Ihre Blase erlangen.

Informieren Sie sich jetzt!



TENA MEN Website: alles über TENA MEN Produkte, Produktberatung, Wissenswertes über Inkontinenz, Erfahrungsberichte und vieles mehr.
Schauen Sie nach unter tena.de/men

oder



TENA Hotline: für Gratismuster und zur anonymen Beantwortung Ihrer Fragen rund um Blasenschwäche.
Rufen Sie uns einfach an unter: 01806 - 12 12 22

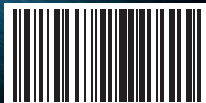
Festnetz 0,20 €/Anruf, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.
Anrufe sind nur aus Deutschland möglich.



TENA
eine Marke von Essity



VOLLE
KONTROLLE



06544116M