

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 centered within a white, eye-shaped graphic element that has a blue border and a green-to-blue gradient on its left side. The background of the entire image is a photograph of two men smiling and looking down together in a park-like setting with trees and greenery.

**TENA®**

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

## Volle Kontrolle bei Harnverlust

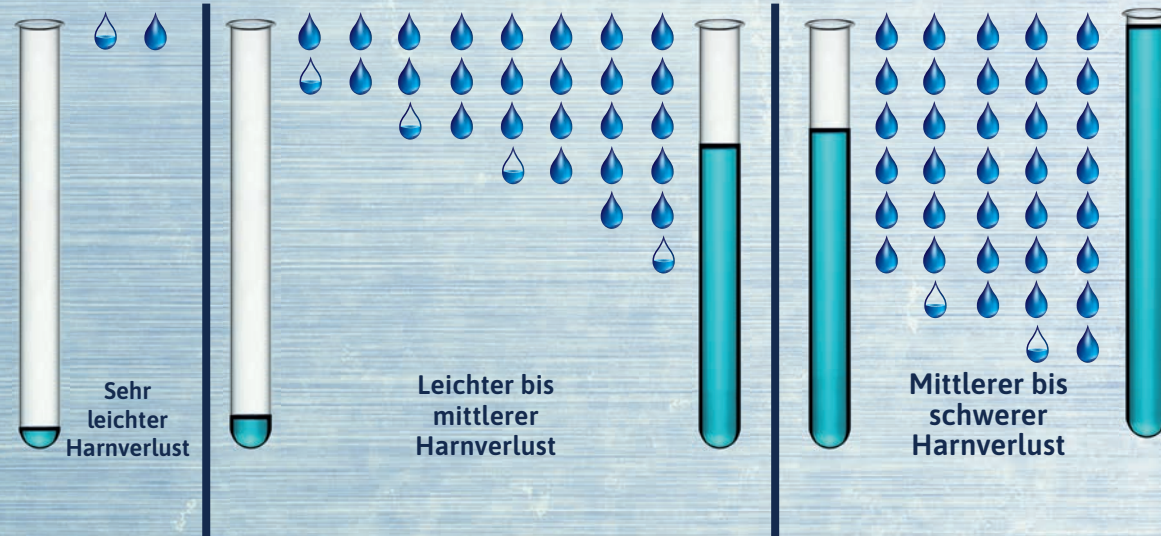
Wussten Sie, dass einer von vier Männern unter verstärktem Harndrang oder Harnverlust leidet? Die Ursachen dafür können ganz unterschiedlich sein. Häufig liegt es an Prostataproblemen oder geschwächten Beckenbodenmuskeln. Weitere Faktoren sind beispielsweise Arzneimittel, Übergewicht, Verstopfung oder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



## Für jede Situation, für jede Form von Harnverlust

Manche Männer verlieren nur wenige Tröpfchen. Bei anderen sind es größere Mengen Flüssigkeit. In allen Fällen kommt es darauf an, dass niemand etwas bemerkt und Sie sich rundherum sicher und wohl fühlen. Darum bietet Ihnen TENA MEN ein umfassendes Sortiment verschiedenster Produkte – für jede Form von Harnverlust und für jede Situation.

## Alle TENA MEN Produkte auf einen Blick

						
<b>Saugstärke</b>	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●
<b>Produkt</b>	TENA MEN Protective Shield Extra Light	TENA MEN Level 1	TENA MEN Level 2	TENA MEN Level 3	TENA MEN Active Fit Pants	TENA MEN Premium Fit Pants
<b>Verwendung</b>	Beim Verlust einzelner Tropfen und bei Nachtröpfeln	Bei leichtem bis mittlerem, unfreiwilligem Harnverlust und leichtem Nachtröpfeln	Bei leichtem bis mittlerem plötzlich auftretendem Harnverlust	Bei größeren Mengen Harn, auch für die Nacht	Für mittlere bis starke Blasenschwäche. Maßgeschneidert für aktive Männer, die sich gleichzeitig sicher und maskulin fühlen wollen. Ideal auch auf Reisen und beim Sport.	Trägt sich wie normale Unterwäsche. Ideal auf Reisen und beim Sport. Für Männer mit mittlerer bis starker Blasenschwäche, die Wert auf ihr Äußeres legen.
<b>Größen</b>	Länge: 18 cm	Länge: 23 cm	Länge: 27 cm	Länge: 27 cm	M, EU: 46 - 52, Hüfte 75 - 105 cm L, EU: 50 - 56, Hüfte 95 - 130 cm	M, EU: 46 - 52, Hüfte 75 - 100 cm L, EU: 50 - 56, Hüfte 95 - 125 cm

## 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](https://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.

Weil manche Themen mehr Beratung brauchen:  
Ihr Fachhandel steht Ihnen zur Seite.

Harnverlust ist eine Volkskrankheit. Darüber zu sprechen, kann trotzdem Überwindung kosten.

Gut, dass es einen Ort gibt, wo man Sie versteht und kompetent für Sie da ist: In **Ihrer Apotheke** und in **Ihrem Sanitätshaus** steht man Ihnen zur Seite: **mit Rat und Tat** – und natürlich auch mit **kostenlosen Mustern** vieler TENA Produkte für die unterschiedlichsten Formen von Harnverlust.

**Übrigens:** Wussten Sie eigentlich, dass es TENA Qualität auch auf Rezept gibt? Auch zu diesem Thema berät man Sie gerne in Ihrer Apotheke oder in Ihrem Sanitätshaus.

Dr. Muster  
Urologe, Dr. G. Müller  
10.01.2019

Rp. 0001 Leerküpe durchschneiden

Saugende Inkontinenzhosen TENA MEN Premium Fit Pants. Bedarf für 6 Monate.

Diagnose: Haminkontinenz, Versorgung erforderlich zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Qualität	<input checked="" type="checkbox"/>	LKK	BKK	BKK	VGAK	AEV	Knappschaft	UVV	85812
AOX	Mustermann, Paul Hauptstr. 16 12345 Musterhausen								geb. am 06.07.1929
Kassen-Nr.	8814113	Identifikations-Nr.		0607567802		1		000	1
Verpackungs-Nr.	489594711	Verfallsdatum		01/19					

Für Tipps und wichtige Infos:  
[www.tena.de/men](http://www.tena.de/men)

Auf unserer Internet-Seite finden Sie:

- Informationen zu unseren Produkten und kostenlose Muster zum Testen
- Produktberatung, welches TENA MEN Produkt am besten zu Ihnen passt
- Wissenswertes über Inkontinenz und Harnverlust
- Erfahrungsberichte anderer Männer
- Beckenbodenübungen und unsere spezielle Trainings-App
- Ratschläge des bekannten Sportmediziners Prof. Dr. Thomas Kurscheid

Überzeugen Sie sich jetzt selbst unter [www.tena.de/men](http://www.tena.de/men)

The screenshot shows the TENA MEN website homepage. At the top, there is a navigation bar with the TENA MEN logo and links for 'Produktberatung', 'Produkte', 'Wissenswertes über Inkontinenz', 'Erfahrungsberichte', and 'Vollständige Kontrolle'. Below the navigation bar is a large banner with the text 'VOLLE KONTROLLE' and 'TENA MEN KOSTENLOS TESTEN'. The main content area features three columns of promotional text and images. The first column is titled 'Vollständige Kontrolle' and describes the benefits of TENA MEN products. The second column is titled 'TENA Onlineshop' and encourages users to visit the online store. The third column is titled 'Kostenloses Test-Paket bestellen' and offers a free trial pack. At the bottom of the page, there are two call-to-action buttons: 'HABEN SIE FRAGEN?' and 'KOSTENLOS TESTEN'.

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](http://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**

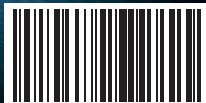
Festnetz 0,20 €/Anruf, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.  
Anrufe sind nur aus Deutschland möglich.



TENA  
eine Marke von Essity



VOLLE  
KONTROLLE



06544116M