


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 shadow on its left side.

**TENA®**

The background of the advertisement features a close-up of two women laughing joyfully. The woman on the right is the primary focus, wearing large, dark-rimmed sunglasses that reflect her own smiling face. She has bright red lipstick and is holding a gold lipstick tube with a red tip. The woman on the left is partially visible, also laughing. The scene is brightly lit, suggesting an outdoor setting. The overall mood is one of happiness and carefree living.

**TENA – Schutz,  
der zu Ihrem Leben passt!**

## Blasenschwäche muss keine große Sache sein

Wussten Sie schon, dass jede vierte Frau über 35 schon einmal Erfahrung mit einer schwachen Blase gemacht hat? Auch die Ursachen dafür sind nicht ungewöhnlich. Oft liegt es an geschwächten Beckenbodenmuskeln, Schwangerschaft und Geburt, Übergewicht oder den Wechseljahren, wenn die Blase schwächelt.

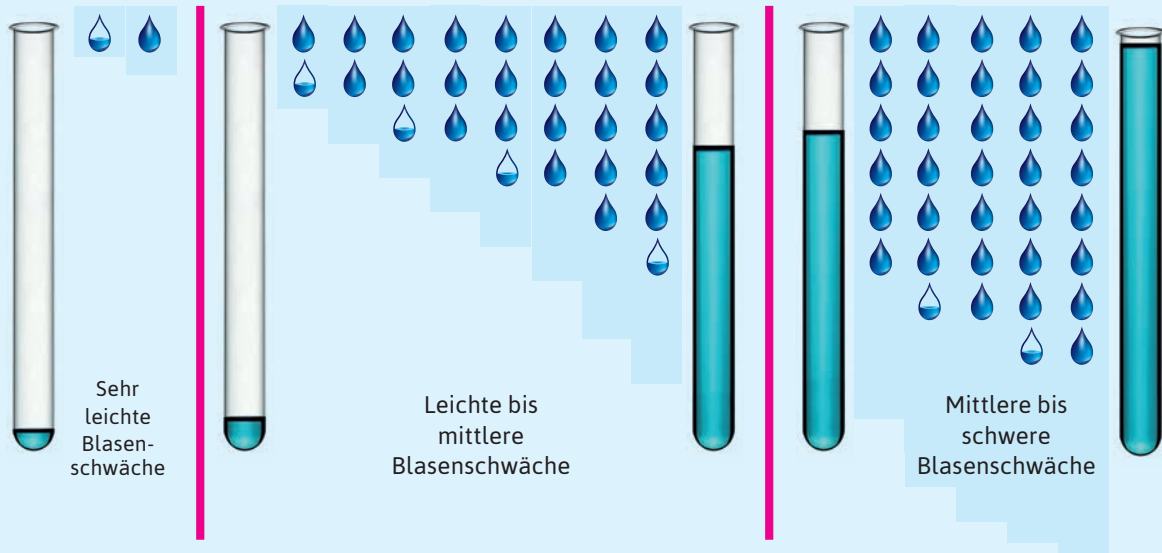


Aber machen wir uns nichts vor. Auch was alltäglich ist, kann Grund zur Sorge sein. Kann ich noch Sport treiben? Muss ich mir eine andere Garderobe zulegen? Kann ich noch ausgehen wie früher?

Solche Bedenken sind verständlich, aber unnötig. Denn mit den Produkten von TENA können Sie Ihr Leben so leben, wie Sie es möchten. Dafür bürgen wir mit unserer über 50-jährigen Erfahrung und mit einer Vielfalt an Produkten, die perfekt zu Ihnen und Ihrem Leben passen. Zu jedem Anlass, in jeder Situation.

Überzeugen Sie sich selbst. Sie werden sehen: Blasenschwäche ist keine große Sache.

## Immer die richtige Saugstärke



Die Saugstärken der TENA Produkte reichen von ein paar Tröpfchen (TENA Discreet Mini Magic: max. 30 ml\*) bis hin zu größeren Flüssigkeitsmengen (z. B. TENA Pants Maxi: max. 1.520 ml\*). So sind Sie bei jeder Form von Blasen-schwäche rundum perfekt geschützt.

\* Flüssigkeitsaufnahme unter Druck/  
Praxiswert

## Kleine Tröpfchen? Kein Problem – mit TENA Discreet Slip einlagen

Auch wenn man hin und wieder nur ein paar Tröpfchen verliert, möchte man sich schützen: diskret, sicher, ohne dass es auffällt oder das tägliche Leben einschränkt. Dafür sorgen TENA Discreet Slip einlagen. Sie sind so dünn wie eine herkömmliche Slip einlage, dabei aber sehr viel saugfähiger.

**TENA Discreet Slip einlagen sind in zwei Größen und Saugstärken erhältlich.**

### TENA Discreet Mini Magic

Mit nur 15 cm Länge die kleinste Slip einlage im TENA Sortiment.

### TENA Discreet Ultra Mini

Die TENA Lady Slip einlage in normaler Größe. Nur 3 mm dünn.





## Das bieten Ihnen alle TENA Discreet Slipeinlagen

- **Eine auf den Körper abgestimmte Form** sorgt für perfekten Sitz und verhindert das Verrutschen.
- **Ein angenehmes Gefühl auf der Haut** dank der seidenweichen Oberfläche.
- **DREIFACHSCHUTZ** vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen.
- **Eine Oberfläche, die sich stets trocken anfühlt**  
Die schnell trocknende Oberfläche nimmt Flüssigkeit sofort auf.



## So sicher, so diskret: TENA Lady Discreet Einlagen

Dann und wann Urin nicht mehr halten zu können, sorgt für ein Gefühl von Unsicherheit. Manche Frauen behelfen sich mit Damenhygieneprodukten. Aber sie stellen schnell fest, dass diese Produkte keinen sicheren Schutz bieten. TENA Lady Discreet Einlagen sind trockener, sicherer und angenehmer als herkömmliche Damenhygieneprodukte.

**TENA Lady Discreet Einlagen sind in drei Größen und Saugstärken erhältlich.**

### TENA Lady Discreet Mini

Für leichte Blasenschwäche, vergleichbar mit einer kleinen Damenbinde.

### TENA Lady Discreet Mini Plus

Eine diskrete Einlage, mit 26 cm etwas länger für zusätzlichen Schutz.

### TENA Lady Discreet Normal

Etwas größer und länger für stärkeren Schutz mit Seitenbündchen.



## Das bieten Ihnen alle TENA Lady Discreet Einlagen

- **Perfekten Sitz**  
durch die 3D-Passform passen sich die Produkte perfekt Ihrem Körper an. Der Kern ist anatomisch geformt.
- **Dünn und diskret bei gleichzeitiger Sicherheit**  
Dafür sorgt die microPROTEX™ Technologie: eng verwobene Fasern mit ultra-absorbierenden Materialien.
- **DREIFACHSCHUTZ**  
vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen.



## Ihr Plus an Schutz: TENA Einlagen+

Je größer der Harnverlust, desto größer auch die Sorge: Wie kann ich sichergehen, dass niemand etwas bemerkt? TENA Lady Einlagen+ geben Ihnen diese Sicherheit. Obwohl die Produkte speziell für die Aufnahme größerer Flüssigkeitsmengen ausgelegt sind, sind sie dabei angenehm zu tragen und absolut diskret.

**TENA Lady Einlagen+ sind in drei Größen und Saugstärken erhältlich.**

### TENA Lady Extra

Dank der körpernahen TROCKENZONE passen sie sich Ihrem Körper optimal an – für hervorragende Saugstärke und Diskretion, 34 cm lang.

### TENA Lady Extra Plus

Bequeme, etwas saugstärkere Einlage+ mit Geruchsneutralisierer und ultra-schnellem Aufsaugen für ein sicheres Gefühl.

### TENA Lady Maxi

Mit 38 cm Länge die größte und saugstärkste Einlage+ für den ultimativen Schutz.





## Das bieten Ihnen alle TENA Lady Einlagen+

- **DREIFACHSCHUTZ**  
vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen.
- **Angenehmes Gefühl auf der Haut**  
durch das weiche, textilartige, atmungs-  
aktive Außenmaterial und die elastischen  
Seitenbündchen.
- **Absolute Sicherheit**  
Bis zu 100% Auslaufschutz.\*  
Die Produkte nehmen Flüssigkeit  
in Sekunden auf.

\* Basierend auf einem Anwendungstest zur Ermittlung  
der Anzahl nicht ausgelaufener Produkte.



**TIPP:** Sie sind sportlich aktiv und unternehmungslustig? Dann testen Sie doch auch einmal TENA Silhouette Produkte! Mehr dazu auf den folgenden Seiten.

# Das Gefühl von Unterwäsche. Der Schutz von TENA.

## TENA Silhouette

Lassen sich Schutz bei mittlerer Blasenschwäche und eine klare weibliche Note miteinander verbinden? Muss man ein Stück Weiblichkeit aufgeben, nur weil die Blase schwächelt? Muss man nicht. Das neue TENA Silhouette Sortiment verbindet nie dagewesene Feminität mit höchstem Rundum-Schutz.

**TENA Silhouette gibt es in drei Ausführungen.**

### TENA Silhouette Normal Noir und Normal Blanc

Elegante Unterwäsche, innen und außen schwarz. Fast unsichtbar unter der Kleidung. Hüfthoher Schnitt: schmiegt sich diskret an den Körper an. Auch in weiß mit zartem Allround-Design.

### TENA Silhouette Plus Crème

Perfekt auf die Rundungen der weiblichen Anatomie abgestimmt, mit regulärer Hüfthöhe und körpernahe Schnitt, in einem schicken Crèmeton. **Höherer Bund für maximalen Tragekomfort und perfekten Sitz.**



## Das bieten alle TENA Silhouette Produkte

- **DREIFACHSCHUTZ**  
vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen.
- **TRU Einfärbung**  
innen wie außen – für Stil und höchste Diskretion.
- **Weiche, elastische Materialien**  
für ein echtes Unterwäschegefühl.
- **Dermatologisch getestet**



## Für eine gute Nacht: TENA Lady Discreet Maxi Night

Sie möchten gerne unbesorgt einschlafen? Ganz ohne daran zu denken, nachts eventuell Urin zu verlieren. TENA Lady Discreet Maxi Night schenkt Ihnen eine entspannte Nachtruhe – damit Sie sich mit ganzer Kraft dem nächsten Tag widmen können.

### TENA Lady Discreet Maxi Night

Mit 39 cm ist die TENA Lady Discreet Maxi Night eine besonders lange Einlage, die hinten breiter ist. Für Extra-Schutz im Liegen und einen erholsamen Schlaf.



## Das bietet TENA Lady Discreet Maxi Night

- **DREIFACHSCHUTZ**  
vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen.
- **Höchste Sicherheit im Schlaf**  
durch den saugstarken Kern und den speziellen Geruchsneutralisierer.
- **Speziell entwickelter Schnitt**  
für extra Schutz im Liegen.



## 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 vier Saugstärken und verschiedenen Größen.**

**TENA Pants Discreet** – Einweghose bei mittlerer Blasenschwäche. Erhältlich in den Größen M und L.

**TENA Pants Plus** – Weicher Slip für höchste Trockenheit und Schutz bei mittlerer Blasenschwäche. 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 Pants sind 100% atmungsaktiv für hohen Komfort und Schutz der Haut.
- **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.



## Blasenschwäche: Beckenboden-Training hilft

Kennen Sie das auch? Beim Husten, Niesen, Lachen oder Heben kommt es zu unfreiwilligem Harnabgang. Grund dafür ist eine **geschwächte Beckenbodenmuskulatur**, die gerade in solchen Fällen starken Belastungen ausgesetzt ist.



Wenn wir beispielsweise niesen, wird die Atemluft mit über 150 km/h aus dem Körper gepresst. Halten die Beckenbodenmuskeln diesem Druck nicht mehr stand oder schaffen sie es nicht so schnell, die Körperöffnungen zu verschließen, verliert man unkontrolliert Urin.

Die gute Nachricht: **Trainierte Beckenbodenmuskeln** verbessern nicht nur Auftreten, Lebensfreude und sinnliches Empfinden. **Sie helfen auch bei Blasenschwäche.**

Auf unserer Webseite haben wir einfache Trainingsübungen der Pilatustrainerin und Yogalehrerin Christiane Wolff für Sie zusammengestellt:

**TENA.de/yoga**



## Nachhaltigkeit: Viel erreicht, noch viel vor

TENA ist eine Marke von Essity, einem führenden Hygiene- und Gesundheitsunternehmen. Essity hat sich zum Ziel gesetzt, mit seinen Produkten und Lösungen das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Dazu gehört auch Nachhaltigkeit, die sich bei Essity auf die drei Bereiche „Wohlbefinden“, „Weniger ist mehr“ und „Kreislaufwirtschaft“ konzentriert.



**Ca. 2,5 Millionen Menschen** erhielten 2018 Fortbildungen in Hygiene und Gesundheit



**-5%** weniger CO<sub>2</sub>-Verbrauch durch Energie und Elektrizität (Referenzjahr 2016)



**76%** der Frischholzfaser-Rohstoffe in unseren Produkten und Verpackungen sind FSC® / PEFC™-zertifiziert



### Wohlbefinden

Wir nehmen uns sozialer Themen an, denen andere gerne aus dem Weg gehen.



### Mehr aus weniger

Wir fördern Verhalten, das nachhaltigem Verbrauch dient.



### Zirkuläre Wertschöpfung

Wir entwickeln Produkte und Services, die in eine Kreislaufgesellschaft passen.

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

Blasenschwäche 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 Blasenschwäche.

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

A medical prescription form for Tena Silhouette Lady Pants Plus. The form is pink and white and contains the following information:  
- Patient Name: Mustermann, Paula  
- Address: Hauptstr. 16, 12345 Musterhausen  
- Date of Birth: 06.07.1929  
- Insurance: AOK  
- Insurance Number: 8814113  
- Date of Issue: 01/19  
- Date of Validity: 01/19  
- Diagnosis: Saugende Inkontinenzhosen TENA Silhouette Lady Pants Plus. Bedarf für 6 Monate.  
- Notes: Diagnose: Harninkontinenz, Versorgung erforderlich zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.  
- Signature: Dr. Muster  
- Date: 01/19

## Bei allen Fragen oder Wünschen: Ihr TENA Kundenservice ist für Sie da

Wir helfen Ihnen gerne:

- Bei allen Fragen rund um Blasenschwäche oder unsere Produkte
- Bei Beratung zu und Auswahl der geeigneten Produkte
- Mit kostenlosen Mustern für einen diskreten Test zu Hause
- Mit einer Beratung zur Verordnung auf Rezept
- Mit weiteren Tipps zum Leben mit Blasenschwäche



Rufen Sie uns einfach an:

**TENA Hotline: 01806 – 12 12 22**

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



Weitere Informationen zu unseren Produkten, Services und einem starken Leben mit Blasenschwäche finden Sie auch unter: **[www.TENA.de](http://www.TENA.de)**

## Lernen Sie TENA besser kennen!

[www.TENA.de](http://www.TENA.de)

oder

**TENA Hotline 01806 – 12 12 22**

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



04227617M



TENA,  
eine Marke von Essity

