



## TENA® Lady Mini Plus



### Diskret geschützt bei Blasenschwäche

Blasenschwäche ist auch in Deutschland weit verbreitet, rund 7 bis 8 Millionen Menschen leiden unter ungewolltem Harnverlust. Betroffen sind von den Beschwerden vor allem Frauen, die sich oftmals aus Angst vor unangenehmen Situationen von einem aktiven Leben zurückziehen.

TENA® entwickelt seit über 50 Jahren Hygiene - Produkte für ein selbstbestimmtes Leben ohne Einschränkungen – trotz Blasenschwäche. TENA® Lady Mini Plus wurde für den weiblichen Körper konzipiert und schützt bei einer leichten Blasenschwäche sicher und verlässlich vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen. Die Einlage ist ebenso diskret wie eine kleine Einlage, jedoch viel saugfähiger und verleiht damit jederzeit ein angenehm frisches Gefühl. Die Verwendung von ausschließlich dermatologisch getesteten Materialien garantiert zudem die Gesundheit der Haut.

#### Einlagen für leichte Blasenschwäche

- Neues Topsheet Design
- Verbesserter Tragekomfort
- Schneller und diskreter Schutz
- Saugfähiger als klassische Einlagen
- Verhindert die Geruchsbildung
- Einzeln verpackt – praktisch für unterwegs

### Körpernahe Trockenzone

Angst vor einem plötzlichem Auslaufen muss nicht sein! Die Einlagen TENA® Lady Mini Plus mit körpernaher Trockenzone bieten effektiven Dreifach - Schutz vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen. Die besonders saugfähigen Einlagen passen sich der Körperform ideal an und garantieren so uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. Die sanfte, textilähnliche Oberfläche hält Feuchtigkeit von der Haut ab, das atmungsaktive Material unterstützt das trockene Gefühl noch zusätzlich. Eine unerwünschte Geruchsentwicklung ist nicht zu befürchten: Dank Fresh Odour Control mit aktiven Mikro - Frischeperlen werden Gerüche nicht bloß überdeckt, sondern wirksam neutralisiert.

### Experten - Tipp zur Vorbeugung von Blasenschwäche

Blasenschwäche in den Wechseljahren lässt sich gezielt vorbeugen. Eine gesunde Lebensweise mit abwechslungsreicher, ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Flüssigkeit hält den gesamten Körper fit und wirkt sich auch positiv auf die Blase aus. Gleichzeitig lässt sich damit möglichen Risikofaktoren für Inkontinenz, wie z.B. starkes Übergewicht, effektiv entgegenwirken.



### BEWÄHRT IN DER MENOPAUSE

Zwei Drittel aller Frauen sind in den Wechseljahren von einer hormonell bedingten Blasenschwäche betroffen. Aufgrund des Östrogenmangels im Blut werden die Schleimhäute im Intimbereich empfindlicher, zudem erschlaffen Beckenbodenmuskulatur und Bindegewebe zunehmend, was zum Absinken der Blase führen kann.

### FÜR EIN AKTIVES LEBEN

Blasenschwäche sollte keinen Menschen von einem erfüllten aktiven Leben abhalten. Diskrete Einlagen mit effektivem Auslaufschutz und Geruchskontrolle geben Frauen mit Blasenschwäche jederzeit ein trockenes und sicheres Gefühl – im Berufsalltag ebenso wie bei allen sportlichen Aktivitäten und Feiern mit Freunden und Familie.

### TRAINING ZUR VORBEUGUNG

Beckenbodentraining gilt als sehr effektive Maßnahme, um der drohenden Blasenschwäche in den Wechseljahren vorzubeugen. Ein tägliches Training von fünf bis zehn Minuten reicht oft aus, um die Beckenbodenmuskulatur gezielt zu stärken. Die Gymnastikübungen sind einfach und können zuhause ohne spezielle Hilfsmittel absolviert werden.

### HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

#### Stimmt es, dass man die Blase trainieren kann?

Ja, ein gezieltes Training der Blase kann – in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise und anderen Maßnahmen helfen, einer Blasenschwäche vorzubeugen. Zögern Sie Toilettengänge nicht zu lange hinaus, da die Blasenmuskulatur sonst auf Dauer überdehnt werden könnte. Zu häufige „vorbeugende“ Toilettenbesuche können hingegen zur Folge haben, dass sich schon bei kleinen Urinmengen in der Blase ein starker Harndrang äußert. Hören Sie auf Ihren Körper und suchen die Toilette deshalb stets erst dann auf, wenn es wirklich notwendig ist.

#### Kann Beckenbodengymnastik noch helfen, wenn ich bereits an Blasenschwäche leide?

Ein regelmäßiges Training der Beckenbodenmuskulatur ist nicht nur eine gute vorbeugende Maßnahme, sondern kann Menschen in jedem Stadium von Blasenschwäche helfen, Beschwerden gezielt zu lindern. Außer der typischen Beckenbodengymnastik stärken auch Sportarten wie Pilates und Yoga den Beckenboden. Die Konzentration auf bewusstes Atmen bei den Übungen eignet sich gut zur Aktivierung der tieferliegenden Muskulatur im Körper. Probieren Sie einfach die verschiedenen Möglichkeiten aus, um einen Trainingsansatz zu finden, der Ihnen Spaß macht und sich gut in Ihr Leben integrieren lässt.

Damit Sie sich bei jeder Körperbewegung sicher fühlen, stehen Einlagen von TENA® Lady in verschiedensten Größen und Saugstärken zur Verfügung, die auch bei sportlicher Betätigung Diskretion und verlässlichen Auslaufschutz bieten.

#### Muss ich bei Blasenschwäche auf Kaffee verzichten?

Kaffee wirkt ebenso wie andere koffeinhaltige Getränke und Alkohol stark harntreibend. Das Gleiche gilt für eine Reihe von Obst- und Gemüsesorten wie z.B. Spargel, Karotten, Tomaten oder Orangen. Beobachten Sie, welche Getränke und Nahrungsmittel bei Ihnen zu einem verstärkten Harndrang führen und berücksichtigen das entsprechend bei Ihrer Ernährung.

Falls der komplette Verzicht auf Kaffee besonders schwer fällt, kann der Kaffeeconsum schrittweise reduziert und gegebenenfalls durch andere „Muntermacher“ ersetzt werden.

Viele Frauen neigen bei einer Blasenschwäche mit häufigem Harndrang dazu, sehr wenig zu trinken. Das hat jedoch den nachteiligen Effekt, dass dadurch die ordnungsgemäße Funktionsfähigkeit der Blase beeinträchtigt wird. Trinken Sie deshalb möglichst jede Stunde ein Glas Wasser, um Ihren Körper stets mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.