



## TENA® Pants Normal



### Verlässlicher Schutz bei Blasenschwäche

Blasenschwäche ist weit verbreitet. Allein in Deutschland leiden ca. 7 bis 8 Millionen Menschen an unwillkürlichem Urinverlust. Um Betroffenen das Leben mit Harninkontinenz zu erleichtern, entwickelt TENA® seit über 50 Jahren zuverlässige Hygieneprodukte für verschiedenste Bedürfnisse.

TENA® Pants Normal für mittlere bis starke Blasenschwäche sind dank SmartDesign jetzt noch diskreter und komfortabler: Die saugfähigen Materialien sind dort konzentriert, wo sie am meisten benötigt werden. Dadurch sind die Einweghosen 20% dünner, jedoch 100% sicher wie bisher. Die Pants sind ebenso dehnbar wie Unterwäsche und passen sich den Körperkonturen an. Die körpernahe Passform verhindert ein Verrutschen der verstärkten Schutzzonen und bietet verlässlichen Schutz vor Auslaufen – im Sitzen, Stehen und Liegen.

#### Einweg-Pants mit diskretem Auslaufschutz

- Ultra-schnelles Aufsaugen für anhaltende Trockenheit
- Reduziert unerwünschte Gerüche
- Körpernahe Passform
- Atmungsaktiv und sanft zur Haut

### Frische & Sicherheit

Zuverlässige Hygiene-Produkte gewährleisten bei Inkontinenz ein Höchstmaß an Sicherheit und Diskretion. TENA® Pants Normal wurden speziell für sicheren Schutz vor Auslaufen und Gerüchen entwickelt. Die innovative FeelDry Technologie sorgt dank ultra-schnellem Aufsaugen für lang anhaltende Trockenheit und leitet auch größere Mengen an Urin in den saugfähigen Kern: Die Flüssigkeit wird sicher aufgenommen und bleibt im Saugkern eingeschlossen. Leistungsfähige Auslaufbarrieren garantieren zusätzlichen Schutz. Für Frische und angenehmen Tragekomfort sorgen 100% atmungsaktive Materialien. Sie lassen die Luft zirkulieren und halten so die Haut trocken und gesund.

### Experten-Rat bei Inkontinenz

Auch bei Blasenschwäche ist es wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, um etwaige Infektionen der Harnwege zu vermeiden. Trinken Sie deshalb täglich ca. 1,5 bis 2 Liter Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Auf stark harntreibende Getränke wie Kaffee und koffeinhaltige Limonaden, schwarzen Tee und Alkohol sollte hingegen weitgehend verzichtet werden.



### HARNINKONTINENZ BEI FRAUEN

Frauen sind etwa doppelt so häufig von unkontrolliertem Harnverlust betroffen wie Männer. Dabei leiden nicht nur Frauen in den Wechseljahren an den Beschwerden, bereits jede dritte Frau über 35 Jahren hat Erfahrungen mit Blasenschwäche. Besonders verbreitet ist die Belastungsincontinenz bei körperlichen Anstrengungen, die häufig durch eine schwache Beckenbodenmuskulatur bedingt ist.

### AKTIV TROTZ BLASENSCHWÄCHE

Menschen mit Harninkontinenz ziehen sich aus Scham oder Furcht vor peinlichen Situationen oft völlig aus dem Leben zurück. Doch das muss nicht sein! Mit diskreten Einlagen und Pants in verschiedenen Stärken ist man jederzeit sicher vor Auslaufen, Gerüchen und Feuchtigkeit geschützt und kann das Leben auch weiterhin unbeschwert genießen.

### INKONTINENZ BEI KRANKHEITEN

Blasenschwäche kann auch eine Begleiterscheinung von Erkrankungen sein. Ein erhöhtes Inkontinenz-Risiko besteht zum Beispiel bei Harnwegsinfektionen, Diabetes und nach einem Schlaganfall. Auch starkes Übergewicht kann unkontrollierten Urinverlust verursachen, da das Bauchfett zusätzlichen Druck auf Blase und Beckenboden ausübt.

### HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

#### Wie sind Tena Pants gestaltet, haben sie ein Muster?

Alle TENA® Pants sind körpernah wie Unterwäsche geschnitten und blütenweiß ohne Aufdruck.

Falls Sie Einweg-Slips mit einem Muster bevorzugen, stehen für Frauen mit mittlerer Blasenschwäche TENA® Silhouette Normal Blanc zur Verfügung, die mit einem Allround-Druck versehen sind, der exklusiv von Wäschedesignerin Ceri Williams entworfen wurde.

Speziell für Männer mit Blasenschwäche wurden TENA® Men Pants mit einer angenehmen Passform gestaltet.

#### Haben Tena Pants Normal einen Verschluss zum An- und Ausziehen?

TENA® Pants Normal sind hinsichtlich Passform und Design herkömmlicher Unterwäsche nachempfunden und werden auch so angezogen. Für leichtes Ausziehen der Einweg-Slips sorgen die aufreißbaren Seitennähte.

#### Gibt es verschiedene Arten von Inkontinenz?

Bei Harninkontinenz unterscheidet man drei Hauptarten: Belastungsincontinenz, Dranginkontinenz und Mischinkontinenz, eine Mischform aus Belastungs- und Dranginkontinenz.

Bei einer *Belastungsincontinenz* kommt es bei körperlichen Anstrengungen, beim Husten oder Lachen zu einem ungewollten Urinverlust. Von dieser Form der Blasenschwäche sind besonders Frauen betroffen. Grund für den unkontrollierten Harnverlust ist eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur. Mit verschiedenen medizinischen Therapien und einem gezielten Beckenbodentraining lassen sich die Beschwerden deutlich lindern.

Von *Dranginkontinenz* spricht man bei häufigem plötzlichem Harndrang, der selbst dann auftritt, wenn die Blase nicht gefüllt ist und mit ungewolltem Urinverlust einhergehen kann. Dranginkontinenz tritt bei Frauen und Männern gleichermaßen auf, Ausprägungen und Ursachen können sehr unterschiedlich sein.

#### Darf man mit Blasenschwäche noch Sport treiben?

Sportliche Betätigung ist der gesamten Gesundheit sehr förderlich. Bei Inkontinenz sollte man allerdings auf Sportarten mit springenden Bewegungen und schnellen Drehungen verzichten. Besonders empfehlenswert bei Blasenschwäche ist ein regelmäßiges Beckenbodentraining, außerdem können Yoga- und Pilates-Übungen die erschlaffte Beckenbodenmuskulatur stärken.