

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.



TENA, eine Marke von Essity



**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.

Bild hat nur 72 dpi

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 Lady 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 Blasenschwäche rundum perfekt geschützt.

\* Flüssigkeitsaufnahme unter Druck/Praxiswert

## Kleine Tröpfchen? Kein Problem – mit TENA Lady Discreet Slipelinlagen

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 Lady Discreet Slipelinagen. Sie sind so dünn wie eine herkömmliche Slipelinage, dabei aber sehr viel saugfähiger.

**TENA Lady Discreet Slipelinagen sind in zwei Größen und Saugstärken erhältlich.**

### TENA Lady Discreet Mini Magic

Mit nur 15 cm Länge die kleinste Slipelinage im TENA Sortiment.

### TENA Lady Discreet Ultra Mini

Die TENA Lady Slipelinage in normaler Größe. Nur 3mm dünn.



### Das bieten Ihnen alle TENA Lady Discreet Slipelinagen

- **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.



Bild hat nur 72 dpi

## 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, atmungsaktive 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 Lady Pants Produkte! Mehr dazu auf den folgenden Seiten.

## Schön wie Unterwäsche, sicher wie TENA: TENA Silhouette Lady Pants

Lassen sich Schutz bei mittlerer Blasenschwäche und eine klare weibliche Note miteinander verbinden? Muss ich ein Stück Weiblichkeit aufgeben, nur weil meine Blase schwächelt? Müssen Sie nicht. TENA Lady Pants verbinden Feminität mit höchstem Rundum-Schutz und eignen sich perfekt für Sport, Reisen und besondere Anlässe.

**TENA Lady Pants gibt es in zwei Ausführungen.**

### TENA Silhouette Lady Pants Discreet

Hoch saugfähiger, textilähnlicher Slip in elegant-romantischem Unterwäschedesign. Erhältlich in den Konfektionsgrößen M (36-44) und L (44-54).

**Tief geschnitten, bleibt auch unter Hühthosen unsichtbar.**

### TENA Silhouette Lady Pants Plus

Perfekt auf die Rundungen der weiblichen Anatomie abgestimmt, mit regulärer Hüfthöhe und körpernahen Schnitt, in zartem Apricot, Erhältlich in den Konfektionsgrößen M (36-44) und L (44-54).

**Höherer Bund für maximalen Tragekomfort und perfekten Sitz.**



## Das bieten alle TENA Lady Pants Produkte

- **DREIFACHSCHUTZ**  
vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen.
- **Klare weibliche Note**  
durch das elegante feminine Wäschedesign.
- **Höchste Diskretion**  
unsichtbar unter der Kleidung.
- **Perfekten Sitz**  
TENA Lady Pants sind genau auf die weibliche Anatomie abgestimmt und sitzen immer – auch beim Sport, auf Reisen oder auf der Tanzfläche.



## Für eine gute Nacht: TENA Lady Maxi Night und TENA Lady Pants Night

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

**Die Nachtprodukte von TENA gibt es in zwei Ausführungen.**

### TENA Lady Maxi Night

Eine besonders lange Einlage, die hinten breiter ist. Für Extra-Schutz im Liegen und einen erholsamen Schlaf, 39 cm lang.

### TENA Lady Pants Night

Baumwollweiches Höschen mit hohem Bund und saugstarkem Kern, das aussieht und sich trägt wie normale Unterwäsche. Erhältlich in den Konfektionsgrößen M (36-44) und L (44-54).



Das bieten alle TENA Lady  
Nachtprodukte

- **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 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 der folgenden Seite finden Sie eine einfache Trainingsübung der Pilatestrainerin und Yogalehrerin Christiane Wolff. Mehr dazu haben wir auf unserer Webseite für Sie zusammengestellt:

**TENA.de/yoga**



## Eine Übung zum Ausprobieren

Pilates Beckenboden-Übung: Lotusblüte erblühen lassen

In Rückenlage die Fußsohlen aneinanderlegen und die Knie auseinandergleiten lassen. Die Aufmerksamkeit in den Beckenraum lenken und achtsam die Bewegungen des Atems wahrnehmen. Nun mit dem Beckenraum eine Lotosknospe visualisieren. Beim Einatmen dehnen sich Bauchdecke und Taille. Der Lotos öffnet sich Blütenblatt für Blütenblatt. Beim Ausatmen zentriert sich die Körpermitte, der Beckenboden schwingt nach innen und die Knospe schließt sich wieder.

Um Spannungen im Becken zu vermeiden und die Beine zu entlasten, können zwei Yogablöcke unter die Außenseiten der Oberschenkel gelegt werden.



