



Tipps zur Vorbeugung einer Harninkontinenz



Durch gesunde Ernährung und mehr Bewegung sorgen Sie für Normalgewicht. Radfahren, Reiten, Schwimmen, Nordic Walking oder Yoga entlasten und stärken den Beckenboden.



Vermeiden Sie hohes Übergewicht. Schon eine Gewichtsreduktion von 5-10 Prozent kann die Anzahl der wöchentlichen Inkontinenzepisoden halbieren.



Trainieren Sie Ihre Blase indem Sie dem ersten Drang nicht nachgeben und das Wasserlassen hinauszögern. Hinsetzen hilft. Warten Sie ab, bis der Harndrang nachlässt und suchen erst dann die Toilette auf.



Trinken Sie ausreichend über den Tag verteilt, aber nicht zu viel. Mehr als 3 Liter am Tag gelten als schädlich, besonders für Blase und Nieren.



Gehen Sie regelmäßig auf die Toilette. Wenn Sie die empfohlene Menge von 1,5 bis 2 Liter pro Tag zu sich nehmen, müssen Sie etwa 4 bis 6 mal am Tag zur Toilette gehen.



Vermeiden Sie, wenn möglich, schwere körperliche Arbeit, wie das Tragen schwerer Kartons oder schweißtreibende Arbeit im Garten.



Sie helfen Ihrer Blase, indem Sie auf zu scharfes Essen und vermehrten Kaffeekonsum verzichten. Trinken Sie statt dessen Wasser und Kräutertees.



Schon einfachste Übungen helfen, den Beckenboden zu trainieren. Regelmäßiges Training ist eine wirksame Methode, um einer Inkontinenz vorzubeugen. Das gilt besonders für Frauen nach der Geburt eines Kindes und Menschen mit Bindegewebschwäche.



Mit ballaststoffreicher Ernährung erzielen Sie regelmäßigen Stuhlgang ohne Pressen und entlasten das Schließmuskelsystem.