



((Frei zur sofortigen Veröffentlichung))

## Tabu Blasenschwäche

### **Sechs hilfreiche Tipps bei Blasenschwäche**

Wer Probleme mit der Blase hat, kann auch im Alltag einiges tun:

1. Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich (ca. 2 Liter täglich), damit die Blase gut durchgespült ist. Bevorzugt sollten Wasser, Mineralwasser mit Kohlensäure, Preiselbeersaft und Kräutertee getrunken werden, da diese Stoffe wenig reizende Substanzen enthalten.
2. Tee, Kaffee und Alkohol sollten bei Blasenbeschwerden gemieden werden, da sie Symptome verstärken können. Koffein kann Drangbeschwerden auslösen oder verschlimmern. Auch Fruchtsäfte und kohlenstoffhaltige Getränke können durch ihren Säuregehalt Blasenbeschwerden, insbesondere Drangbeschwerden, verschlimmern.
3. Trinken Sie nicht direkt vor dem Schlafengehen. Das erhöht die Gefahr, dass Sie nachts nochmals zur Toilette müssen.
4. Lassen Sie sich beim Toilettengang Zeit, entspannen Sie sich und versuchen Sie, die Blase ganz zu leeren. In der ersten Woche wird der Toilettengang z.B. um 1 Minute herausgezögert, später dann länger.
5. Wenn Sie unter einer Reizblase leiden, versuchen Sie den Abstand zwischen den einzelnen Toilettengängen zu verlängern. Mit der Zeit wird Ihre Blase eine solche Kapazität erreicht haben, dass Sie nicht mehr so häufig eine Toilette aufsuchen müssen.
6. Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Atemtherapie oder Massagen können hilfreich sein bei häufigem Harndrang und vorhandene Anspannungen abbauen.
7. Trinken Sie täglich ein Glas Preiselbeersaft. Damit verringert sich Ihr Risiko für eine Blasenentzündung.

#### **Weiterführende Informationen und Beratung**

Informationen und telefonische Beratung für jedermann und kostenlos bietet die Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche, Gewerbestrasse 12, 8132 Egg, Telefon 01 994 74 30, E-Mail: [info@inkontinex.ch](mailto:info@inkontinex.ch) und auf der Website der Gesellschaft: [www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch).

#### **Weitere Informationen für Medien:**

Gesellschaft für Blasenschwäche – Pressestelle  
Jacqueline Wettstein  
Tel. 041 768 99 47  
E-Mail [j.wettstein@knobel.ch](mailto:j.wettstein@knobel.ch)