



## TENA® Lady Extra



### Sicher und diskret bei Blasenschwäche

Blasenschwäche ist kein Einzelfall. Allein in Deutschland leiden rund 7 bis 8 Millionen Menschen unter einer sensiblen Blase. Betroffen sind vor allem Frauen, die sich aus Angst vor unangenehmen Situationen oftmals von einem aktiven Leben zurückziehen.

TENA® entwickelt seit über 50 Jahren Produkte für ein selbstbestimmtes Leben ohne Einschränkungen – trotz Blasenschwäche. TENA® Lady Extra wurde speziell an den weiblichen Körper angepasst und schützt mit der körpernahen Trockenzone wirksam vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen bei mittlerer Blasenschwäche. Die Einlagen sind so diskret wie klassische Einlagen, jedoch viel saugfähiger und verleihen damit jederzeit ein trockenes und angenehmes Gefühl. Die Verwendung dermatologisch getesteter Materialien garantiert zudem die Gesundheit der Haut.

#### Mit körpernaher Trockenzone

- Schneller und diskreter Schutz
- Saugfähiger als klassische Einlagen
- Verhindert die Geruchsbildung
- Einzeln verpackt – praktisch für unterwegs

### Hoher Auslaufschutz

Von Blasenschwäche muss man sich nicht einschränken lassen! Die Einlagen TENA® Lady Extra mit körpernaher Trockenzone bieten zuverlässigen Dreifach-Schutz vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen. Mit weichen, elastischen Seitenbündchen passen sich die Einlagen der Körperform an und machen jede Bewegung mit. Die seidenweiche, textilähnliche Oberfläche leitet Feuchtigkeit sofort von der Haut weg, das atmungsaktive Material unterstützt das angenehm trockene Gefühl noch zusätzlich. Selbst unangenehme Gerüche sind nicht zu befürchten: Dank Fresh Odour Control mit aktiven Mikro-Frischeperlen werden Gerüche nicht nur überdeckt, sondern wirksam neutralisiert.

### Experten-Tipps bei Blasenschwäche

Einer Blasenschwäche in der Menopause kann man effektiv vorbeugen. Eine bewusste Lebensweise mit ausgewogener, abwechslungsreicher Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und regelmäßiger Bewegung hält den gesamten Körper gesund und wirkt sich positiv auf die Blase aus. Zusätzlich kann man so den Risikofaktoren für Inkontinenz wie z.B. starkes Übergewicht gezielt entgegenwirken.



### IN DEN WECHSELJAHREN

Zwei Drittel aller Frauen leiden in den Wechseljahren an hormonell bedingter Blasenschwäche. Der Östrogenmangel im Blut führt dazu, dass die Schleimhäute im Intimbereich empfindlicher werden und bewirkt gleichzeitig ein zunehmendes Erschlaffen der Beckenbodenmuskulatur und des Bindegewebes, wodurch die Blase absinken kann.

### FÜR EIN AKTIVES LEBEN

Mit Blasenschwäche muss keine Frau auf ein erfülltes aktives Leben verzichten. Diskrete Einlagen mit sicherem Auslaufschutz und Geruchskontrolle sorgen in jeder Situation für ein frisches und trockenes Gefühl – im Berufsalltag ebenso wie bei allen sportlichen Aktivitäten und Feiern mit Freunden und Familie.

### TRAINING ZUR VORBEUGUNG

Beckenbodengymnastik ist sehr effektiv, um einer drohenden Blasenschwäche in den Wechseljahren vorzubeugen. Ein tägliches Training von fünf bis zehn Minuten reicht meist aus, um die Beckenbodenmuskulatur gezielt zu stärken. Die einfachen Übungen können auch zuhause absolviert werden.

### HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

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

Ja, man kann die Blase gezielt trainieren und so – in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise und anderen Maßnahmen - einer Blasenschwäche vorbeugen. Zögern Sie den Toilettengang nicht zu lange hinaus, da die Blasenmuskulatur sonst auf Dauer überdehnt werden könnte. Zu häufige „vorbeugende“ Gänge zur Toilette können hingegen zur Folge haben, dass sich schon bei einer kleinen Urinmenge in der Blase ein starker Harndrang äußert. Hören Sie auf Ihren Körper und besuchen Sie die Toilette deshalb stets erst dann, wenn es wirklich notwendig ist.

#### Hilft Beckenbodengymnastik auch noch, wenn ich schon an Blasenschwäche leide?

Ein regelmäßiges Training der Beckenbodenmuskulatur dient nicht nur der Vorbeugung, sondern kann in jedem Stadium von Blasenschwäche helfen, bestehende Beschwerden gezielt zu lindern. Neben der typischen Beckenbodengymnastik stärken auch Sportarten wie Pilates und Yoga den Beckenboden. Die Konzentration auf eine bewusste Atmung bei diesen Übungen kann die tieferliegende Muskulatur im Körper aktivieren. Probieren Sie doch einfach die verschiedenen Möglichkeiten aus, um das Training zu finden, das Ihnen Spaß macht und sich gut mit Ihrem Leben vereinbaren lässt.

Damit Sie sich bei jeder Bewegung sicher fühlen, stehen Einlagen von TENA® Lady in verschiedensten Größen und Saugstärken zur Verfügung, die auch beim Sport für Diskretion und verlässlichen Auslaufschutz sorgen.

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

Kaffee wirkt ebenso wie andere koffeinhaltige Getränke und Alkohol stark harntreibend. Das Gleiche gilt für einige Obst- und Gemüsesorten wie z.B. Spargel, Karotten, Tomaten oder Orangen. Beobachten Sie, welche Getränke und Nahrungsmittel bei Ihnen einen verstärkten Harndrang auslösen und berücksichtigen Sie das bei der Ernährung.

Sollte der komplette Verzicht auf Kaffee schwer fallen, ist es hilfreich, den Kaffeekonsum zumindest schrittweise zu reduzieren und gegebenenfalls durch andere „Muntermacher“ zu ersetzen.

Viele Menschen neigen bei einer Blasenschwäche mit häufigem Harndrang dazu, weniger als üblich zu trinken. Dadurch wird jedoch die ordnungsgemäße Funktionsfähigkeit der Blase beeinträchtigt. Trinken Sie möglichst stündlich ein Glas Wasser, um Ihren Körper immer mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.