

MÜDE VOM STÄNDIGEN TOILETTENSUCHEN?

4 Schritte gegen die kontinuierliche
Toilettennot




PelviQueens

Magdalena Rechberger

Judith Sacher

WIR SIND *PelviQueens*

Unser Ziel: Frauen in ihrer Gesundheit unterstützen!

Wir Gründerinnen von PelviQueens, **Magdalena** und **Judith**, absolvierten gemeinsam die Ausbildung zur Physiotherapie und erkannten sehr schnell, dass uns, neben vielen anderen Dingen, eines sehr stark verbindet:
das Interesse an dem Thema Frauenheilkunde bzw. Frauengesundheit.



Nachdem wir beide einige Zeit Erfahrungen gesammelt und viele Frauen erfolgreich unterstützt und behandelt haben, beschlossen wir, nicht nur einen freundschaftlichen, sondern nun auch einen gemeinsamen beruflichen Weg mit **PelviQueens** zu starten.



Inhalt

Von der **ständigen Toilettennot** zum **stressfreien Alltag**:
Mit diesem Fahrplan erfährst du, wie du durch gezielte
Übungen wieder die **Kontrolle über deine Blase** gewinnst und
mit mehr **Ruhe und Gelassenheit** deinen Alltag meisterst.

01

Was bedeutet Überaktive Blase
mit/ohne Dranginkontinenz?

02

Beckenboden und Blase
wahrnehmen

03

Beckenboden anspannen und entspannen

04

Tipps gegen den ständigen
Harndrang

05

So geht es weiter!

Mein IST-Zustand

Bevor du startest, möchten wir, dass du für dich selbst reflektierst, wie du dich derzeit in deinem Körper fühlst.

Beantworte die unterstehenden Fragen:

1.

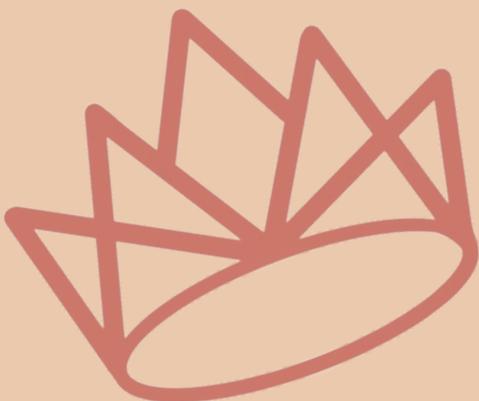
Kenne ich meinen Beckenboden und weiß ich, wie er sich anfühlt und wie ich ihn aktivieren kann?

2.

In welchen Situationen spüre ich vermehrt einen Harndrang?

3.

Wie fühle ich mich in meinem Alltag, besonders wenn ich außer Haus bin?



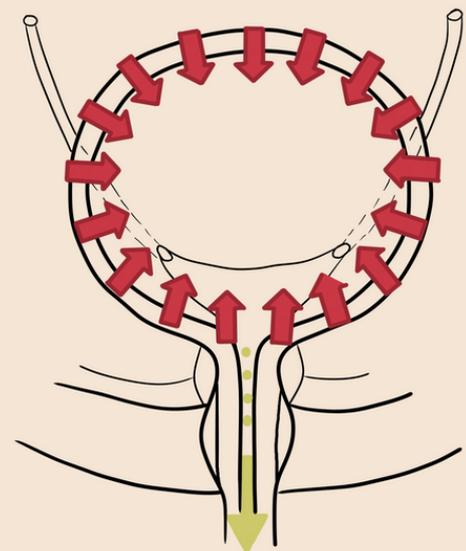
Profi Tipp

Notiere dir zu jeder Frage auch ein passendes Ziel. Das steigert deine Motivation!

Was bedeutet Überaktive Blase mit/ohne Dranginkontinenz?

Lebst du mit der ständigen Suche nach einer Toilette ?

Die **überaktive Blase** (overactive bladder = **OAB**) ist ein Zustand, der durch einen **unkontrollierten und übermäßigen Harndrang** gekennzeichnet ist. Menschen mit OAB verspüren oft einen starken Drang, zur Toilette zu gehen, auch wenn ihre Blase **nicht voll** ist.



Dieser Drang kann **plötzlich und unvorhersehbar** auftreten, was zu **häufigem Wasserlassen** führt. Die **Dranginkontinenz** ist ein häufiges Symptom der überaktiven Blase. Hierbei kommt es dazu, dass Betroffene aufgrund des starken Harndrangs die **Kontrolle** über ihre Blase **verlieren** und es zu ungewolltem Harnverlust kommt. Das WC wird also **nicht trocken** erreicht. Die OAB ist also nicht primär ein Problem des Beckenbodens, sondern auch der Blase.

Hier ist eine ärztliche Abklärung zu empfehlen!

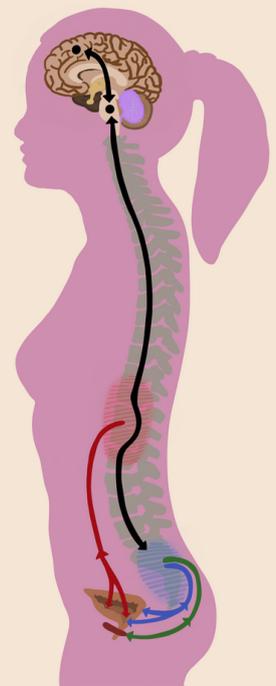
Die Harnblase

Wie sieht die Harnblase eigentlich aus und wie funktioniert sie?

Die Blase ist ein **muskuläres Hohlorgan** im menschlichen Körper. Ihre Hauptfunktion besteht darin, den Urin zu speichern, der von den Nieren produziert wird, und ihn dann bei Bedarf über die Harnröhre auszuscheiden.

In der Blasenwand befinden sich **Dehnungsrezeptoren**, die empfindlich auf die Menge des gespeicherten Urins reagieren.

Wenn die Blase sich dehnt, senden diese Rezeptoren Signale an das **zentrale Nervensystem**, die dem Gehirn mitteilen, dass es Zeit ist, die Blase zu entleeren. Bei Menschen mit einer überaktiven Blase sind diese Rezeptoren jedoch **überempfindlich** oder **reagieren unangemessen**, was zu einem frühzeitigen Signal für den Harndrang führt, auch wenn die Blase nicht voll ist. Die durchschnittliche Füllmenge der menschlichen Blase beträgt etwa **400 bis 600 Milliliter**. Dies ist jedoch variabel und kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Ab **8-9 Toilettengänge am Tag** spricht man von einer OAB.





Beckenboden wahrnehmen

Was ist eigentlich der Beckenboden?

Man sagt immer "der" Beckenboden, doch eigentlich besteht dieses Muskelsystem aus mehreren einzelnen Muskeln, die unser knöchernes Becken nach unten verschließen. Dort spannen sie sich von Seite zu Seite und von vorne nach hinten, sodass sie der Struktur eines Körbchens gleichen.

Spüre nun deinen Beckenboden!

Da die Muskulatur sehr "ungreifbar" scheint, nehmen wir folgende Vorstellungsbilder zur Hand:

- Harnröhre:** Stelle dir vor, du sitzt am WC und lässt den Harnstrahl laufen. Nun möchtest du den Harn aktiv unterbrechen.
- Vagina:** Stelle dir vor, in deiner Vagina befindet sich ein Tampon. Du ziehst am Schnürchen, möchtest aber nicht, dass es raus kommt.
- After:** Stelle dir vor, du hast eine gute Bohnensuppe gegessen. Nun musst du in der Öffentlichkeit aber deinen Wind zurückhalten.

Beckenboden kräftigen

Erwünschte Auswirkungen von Beckenbodentraining:

willentliche
Entleerung

mehr
Sicherheit
im Alltag

gute
Körper-
haltung

Entlastung
des
Becken-
bodens

Verbesserung
der
Sexualität

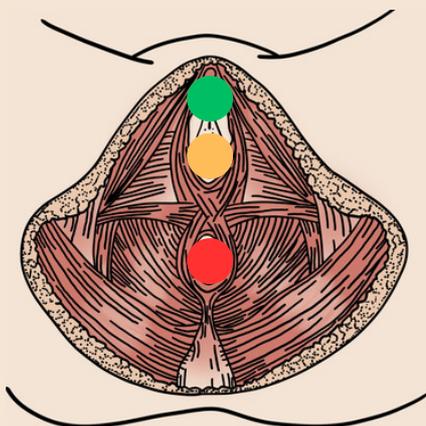
Kräftigungsübung: Die Ampel

Jeder Körperöffnung wird eine Farbe zugeteilt:

Harnröhre = grün

Vagina = gelb

After = rot



Lasse nun die Lichter durch die Anspannung der einzelnen Körperöffnungen in einem regelmäßigen Rhythmus blinken oder einzeln/gemeinsam leuchten. Wähle dafür eine geringe Intensität!

Beckenboden entspannen

Entspannungsübung: Die Grätsche an der Wand

Durch die Grätsche kannst du eine tolle Entspannung erzielen. Lege dir gerne noch ein Kissen unter das Gesäß, um das Becken zu erhöhen.



Dehnungsübung: Die tiefe Hocke

Dein Beckenboden wird die Dehnung lieben!

Wahrnehmungsübung: Spüre deine Atmung

Die Atmung trägt sehr stark zu einer Stressreduktion und Entspannung bei.



Tipps für deinen

Tipp 01

Spreche in positiven Worten zu deiner Blase um sie zu beruhigen ("Du kannst doch noch nicht voll sein!").

Tipp 02

Vermeide Harntreibende Getränke: Kaffee, Alkohol, Schwarztee, Cola, Kohlensäure, etc.

Tipp 03

Versuche den Toilettengang hinauszuzögern und lenke dich geistig ab.

Tipp 04

Trinke viel! Ein konzentrierter Harn löst erst recht einen Harndrang aus.

Tipp 05

Nehme Blasen beruhigende Lebensmittel zu dir: Kürbiskerne, Preiselbeeren

Tipp 06

Beckenboden leicht anspannen. Es signalisiert der Blase, dass sie sich entspannen darf.



Alltag

So geht's weiter!



Du hast die ständige Suche nach der nächsten Toilette satt und möchtest mehr über deinen Beckenboden und deine Blase lernen?

Du möchtest mit Hilfe von Expertinnen deine Beckenboden-Ziele erreichen, um dich im Alltag sicher und wohl zu fühlen?

PelviRelax der Online - Kurs

Wir bieten dir mit PelviLift ein Online Programm, welches dich Step by Step zu einem stressfreien Alltag begleitet.

[Hier geht's zum Kurs!](#)


PelviQueens



Was euch im Kurs erwartet?

Die nötige Unterstützung!

Modul 1

- Was ist der Beckenboden und die Blase?
- Wie kann ich diese Muskeln wahrnehmen?
- Was bedeutet eine überaktive Blase?

Modul 3

- Warum ist Entspannung wichtig?
- Atmung und Beckenboden

Modul 2

- Was ist ein Aufschubtraining?
- Miktionsprotokoll

Modul 4

- Was sind Reflexzonen?
- Wie kannst du Reflexzonen stimulieren?

Modul 5

- Was bedeutet Beckenmobilisierung?
- Wirkung auf den Beckenboden

Modul 6

- Mund und Kiefer
- Welche Wirkung haben Laute?



Was euch im Kurs erwartet?

Die nötige Unterstützung!

Modul 7

- Wirkung von Dehnung auf den Beckenboden und die Blase
- Verbindung zur Atmung

Modul 9

- Warum ist das Gleichgewicht von Bedeutung?
- Gleichgewichtsübungen

Modul 10

- Belastende Situationen im Alltag
- Trainingsempfehlung

Modul 8

- Was hat die Haltung mit dem Beckenboden zu tun?



PelviRelax - der Online-Kurs für alle Frauen, die dem ständigen Harndrang "Lebe wohl!" sagen möchten!

[Hier geht´s zum Kurs!](#)



4 Tipps und Tricks gegen die kontinuierliche Toilettennot

Veröffentlichung: 01.12.2023

Autorinnen: Magdalena Rechberger, Judith Sacher

E-Mail: office@pelviqueens.com

Website: www.pelviqueens.com

Bilder: Eigentum von PelviQueens

Urheberrechtshinweis

@Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorinnen geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autorinnen keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autorinnen nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.

— — —

office@pelviqueens.com

    @pelviqueens