



PelviRelax

Müde vom ständigen Toilettensuchen?

4 Schritte gegen die kontinuierliche
Toilettennot!

Wir sind PelviQueens!

**Unser Ziel:
Frauen in ihrer Gesundheit unterstützen!**

Wir Gründerinnen von PelviQueens, **Magdalena** und **Judith**,
haben eine Vision:
Frauen in ihrer Gesundheit zu unterstützen!



Nach jahrelanger Erfahrung und
100ten von Patientinnen wissen
wir, welche Herausforderungen die
Frauengesundheit mit sich bringt.
Genau aus diesem Grund haben
wir flexible und individuelle
Lösungen entwickelt!

LTO

Kronen
Zeitung

02 MIN
€2 MIO

OBER
ÖSTERREICHERIN

WIENERIN

merkur
VERSICHERUNG

SVS

brutkasten

PelviQueens

Deine fünf Schritte!

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.

1.

**Was bedeutet Überaktive Blase mit/ohne
Dranginkontinenz?**

2.

Beckenboden und Blase wahrnehmen

3.

Beckenboden anspannen und entspannen

4.

Tipps gegen den ständigen Harndrang

5.

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.

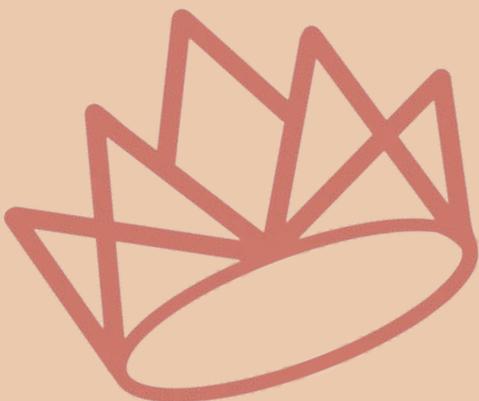
Kenne ich meinen Beckenboden und weiß ich, wie er sich anfühlt und wie ich ihn aktivieren kann?

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

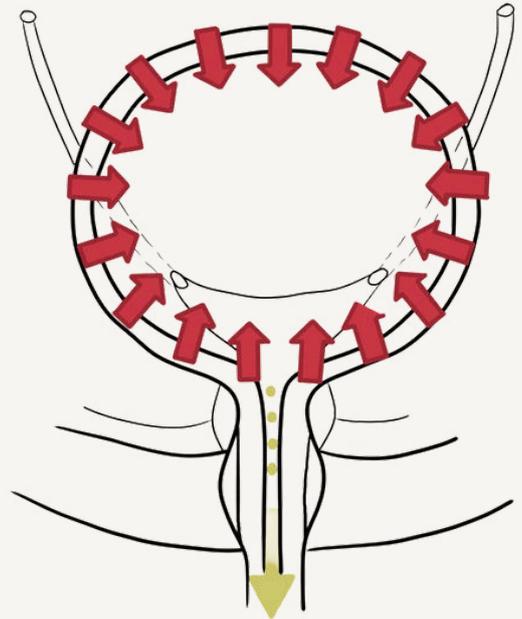
Notiere dir zu jeder Frage auch ein passendes Ziel. Das steigert deine Motivation!

1. 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!

1.

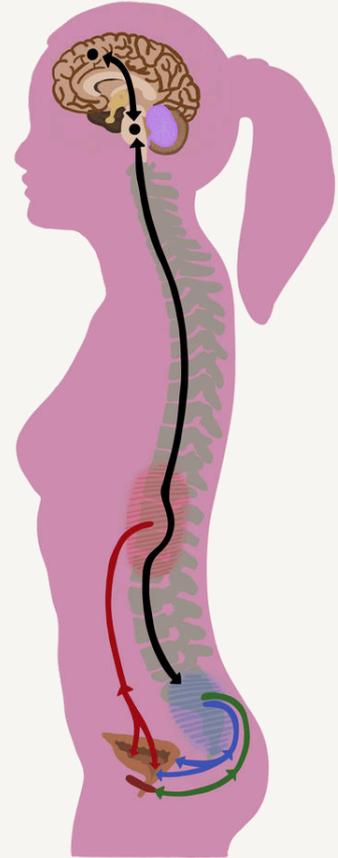
Die Harnblase

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.



2.

Beckenboden kennenlernen!

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 Schnürrchen, 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.

3.

Deine neuen Lieblingsübungen!

Erwünschte Auswirkungen von Beckenbodentraining:

willentliche Entleerung

mehr Sicherheit im Alltag

gute Körperhaltung

Entlastung des Beckenbodens

Verbesserung der Sexualität

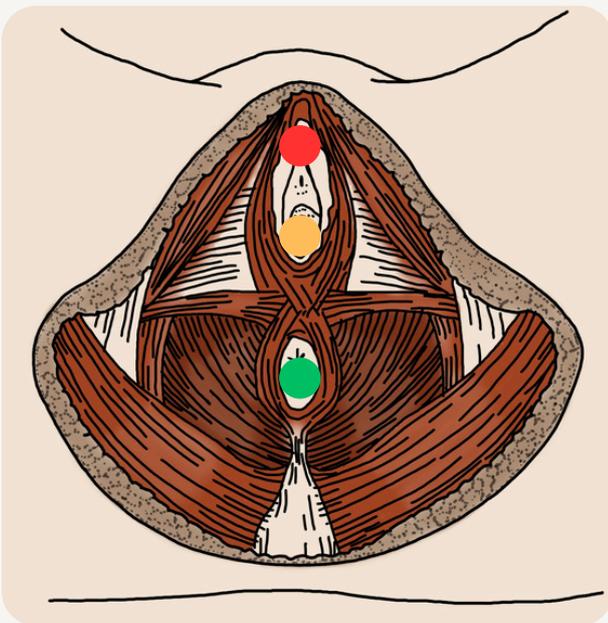
Die Ampelübung

Jeder Körperöffnung wird eine Farbe zugeteilt:

Harnröhre = **rot**

Vagina = **gelb**

After = **grün**



Lasse nun die Lichter durch die Anspannung der einzelnen Körperöffnungen in einem regelmäßigen Rhythmus blinken oder einzeln/gemeinsam leuchten.

3.

Deine neuen Lieblingsübungen!

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.



4.

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



5.

Und 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

das Online-Programm

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



Hier geht's zum Kurs!


PelviQueens



PelviRelax

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

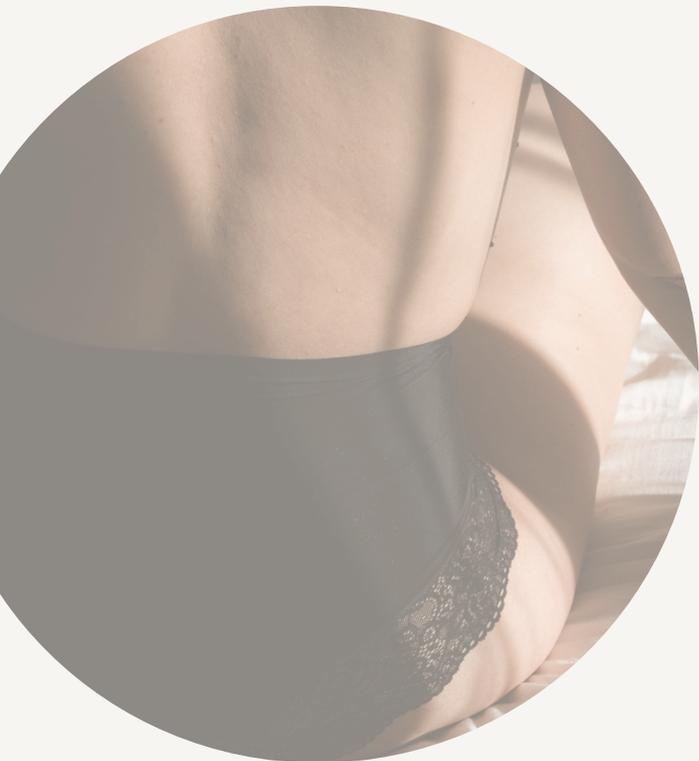
- Was sind Reflexzonen?
- Wie kannst du Reflexzonen stimulieren?

Modul 5

- Was bedeutet Beckenmobilisierung?
- Wirkung auf den Beckenboden

Modul 6

- Mund und Kiefer
- Welche Wirkung haben Laute?





PelviRelax

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 Schritte gegen die kontinuierliche Toilettennot!

Veröffentlichung: 01.01.2025

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

www.pelviqueens.com

 PelviQueens