



So trainieren Sie Ihre Blase.

- Dem ersten Drang nicht nachgeben, zögern Sie das Wasserlassen hinaus.
- Führen Sie zu Beginn ein „Blasenprotokoll“: Sehen Sie, wie Ihr Medikament Ihnen mehr und mehr hilft.
- Um zusätzlich den Schließmechanismus Ihrer Blase zu stärken, empfiehlt sich Beckenboden-Gymnastik.
- Geben Sie Ihrem Arzt frühzeitig Rückmeldung über den Erfolg.

Tipps für den Alltag:

- Auch wenn es widersinnig klingt: Ausreichend viel trinken hilft (2–3 l am Tag)! Wer zu wenig trinkt hat einen konzentrierten Urin, der den Blasenmuskel reizt.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und ballaststoffreich (z. B. durch viel Gemüse und Vollkornprodukte): Das ist gesund und hilft, Verstopfungen vorzubeugen.

