

Wissenswertes über unsere Blase



Die Blasenmuskulatur ist wie ein Wollknäuel angelegt, das sich zusammenzieht.

Unsere Blase hat ein Fassungsvermögen von ca. 5 – 6 dl. Bei einer Füllmenge von 1,5 – 2 dl verspürst du den ersten Impuls/Alarm für eine Entleerung. Es ist sinnvoll, diesem Drang noch nicht nachzukommen. Leerst du deine Blase immer wieder beim ersten Anzeichen, schrumpft sie im Volumen und kann somit immer weniger fassen. Warte ab bis die Blase ca. 3 – 4 dl fasst und mit dem zweiten Impuls/Alarm ankündigt bald mal die Toilette aufzusuchen.

Entspanne den Beckenboden beim Wasserlösen, es ist keine Bauchpresse bzw. aktives Pressen nötig. Es sollte min. 3 dl Urin abgehen. 10% Urin verbleibt in der Blase. Trinke 1,5 – 2 Liter Wasser oder Tee. Die tägliche Urinmenge beträgt etwa 1,8 Liter, das ergibt 6 – 7 Toilettengänge.

Junge Frauen sollten in der Nacht nicht aufstehen müssen. (ausser in der Schwangerschaft) Ältere Frauen sollten nicht häufiger als alle 3 Stunden wasserlösen.

Wenn du findest du musst zu häufig Wasser lassen, kontrolliere 3 Tage lang deine Trink und Urinmengen. Stelle morgens die Trinkmenge bereit und messe dann die Urinmenge, die ausgeschieden wird. Ein Miktionsprotokoll ist im Loginbereich downloadbar.

Tips:

1. Achte auf deine Haltung!
2. Hebe schwere Gegenstände nur mit aktiviertem Beckenboden
3. Integriere aktiv deinen Beckenboden in deine Bewegungen/Sportaktivitäten
4. Achte auf deine Atmung!
5. Trage keine engen Hosen, die die Bauchatmung verhindern
6. Achte auf einen weichen Stuhlgang, regelmässiges Pressen schadet dem Beckenboden.
7. Halte die Toilettengänge nur lange wie nötig um das «Geschäft» entspannt erledigen zu können.
8. Beim Husten und Niesen halten den Rücken gerade.
9. Sitze immer so gerade wie möglich
10. KEINE Urinstopp- Trainings -Methode!