

Harndrang

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital
St.Gallen

Nützliche Tipps bei Harndrang

Aufschub-Strategien

- Kontrollieren Sie den Harndrang mittels der Beckenbodenmuskulatur: Kraftvolles Anspannen über 20 Sekunden. Mehrmaliges schnelles Anspannen und Lösen.
- Stellen Sie sich Ihre Blase als Gesprächspartnerin vor und erklären Sie ihr innerlich jeden weiteren Schritt. Formulieren Sie für sich ein positives Ziel. Atmen sie ruhig und regelmässig.
- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und machen Sie schnelle Trippelbewegungen an Ort.
- Verändern Sie kurz Ihre Körperposition (z.B. bücken, absitzen).
- Stellen Sie sich vor, Sie lutschen einen Bonbon.
- Frauen: Pressen Sie durch Ihre Kleidung mit einem Finger gegen die Klitoris und deren Umgebung.
- Männer: Pressen Sie durch Ihre Kleidung mit zwei Fingern gegen die Eichel Ihres Gliedes.

Die Blase trainieren

- Vergrössern Sie bewusst die Zeitabstände zwischen den Toilettengängen.
- Üben Sie mentale und muskuläre Kontrolle aus.
- Lenken Sie sich ab. Lesen Sie ein Buch, lösen Sie Rätsel, zählen Sie rückwärts, usw.
- Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an, sobald Sie Harndrang verspüren.
- Gehen Sie nicht vorsorglich auf die Toilette.

Bei Fragen melden Sie sich bei Ihrem
Therapeuten oder Ihrer Therapeutin.

Trinken

- Bevorzugen Sie Getränke mit wenig Kohlensäure. Vermeiden Sie künstliche Süsstoffe und reduzieren Sie den Konsum von Kaffee und Schwarztee.
- Preiselbeersaft verbessert die Blasenschleimhaut und wirkt antibakteriell. Trinken Sie während der Akutphase einer Blasenentzündung dreimal täglich 1dl. Zur Langzeittherapie trinken Sie täglich einmal 1dl vor dem Schlafen.
- Trinken Sie alle zwei bis drei Stunden zwischen 3-4dl. Die tägliche Trinkmenge sollte 1,5-2 Liter Flüssigkeit betragen. Vermeiden Sie das Trinken von grösseren Mengen am Abend.



Kantonsspital St.Gallen
Zentrum für Ergo- und Physiotherapie
Tel. +41 71 494 15 75
www.zep.kssg.ch