

Informationen für unsere Patienten

Anleitung zum Blasentraining

Was Sie durch Blasentraining erreichen wollen ist eine Normalisierung der Zeitabstände zwischen den Blasenentleerungen, indem Sie Ihrem Harndrang für eine gewisse Zeit widerstehen, anstatt ihm gleich nachzugeben, und sich beim Wasserlassen mehr an einem Zeitplan orientieren. Erfolgreiches Blasentraining wird Ihre Probleme mit Harndrang und häufigem Wasserlassen bessern oder sogar beseitigen, weil Sie Ihnen erlaubt, die Kontrolle über Ihre Blasenfunktion wieder zurückzugewinnen.

- 1 | Bestimmen Sie die Zeitabstände, nach denen Sie normalerweise Wasser lassen, das sogenannte Miktionsintervall, anhand des Miktionsstagebuches, das wir Ihnen mitgegeben haben. Häufig liegt dieser Zeitabstand zwischen 1½ und 2½ Stunden, bei starken Drangproblemen aber manchmal auch nur zwischen 30 und 60 Minuten.
- 2 | Ihr neues Miktionsintervall ergibt sich, indem Sie 15 bis 30 Minuten hinzufügen.
- 3 | Sie sollten die Toilette dann anhand Ihres neuen Zeitplans aufsuchen und die Blase auch entleeren, wenn Sie keinen Harndrang verspüren. Die Urinmenge ist dabei unwichtig, vielmehr kommt es darauf an, die Blasenentleerung wieder als willkürliche Handlung zu erfahren, was Ihnen dabei helfen wird, die Kontrolle über Ihre Blase zurückzugewinnen.
- 4 | Sie sollten vermeiden, zwischen den geplanten Zeiten auf die Toilette zu gehen, soweit Ihnen dies möglich ist. Versuchen Sie, den Harndrang zu unterdrücken.
- 5 | Seien Sie nicht irritiert, wenn Sie zu Beginn des Blasentrainings Urin verlieren. Es kann durchaus sein, daß Sie in der Startphase mehr Vorlagen benötigen als zuvor.
- 6 | Wenn Sie durch plötzliches Dranggefühl überrascht werden: Vermeiden Sie, hastig zur Toilette zu stürzen, was nur dazu führt, daß Sie die Kontrolle über Ihre Blase verlieren. Halten Sie vielmehr inne und spannen Ihren Beckenboden an. Danach holen Sie tief Luft und gehen in aller Ruhe auf die Toilette.
- 7 | Lassen Sie sich nicht entmutigen!
- 8 | Sobald Sie in der Lage sind, Ihren neuen Zeitplan eine ganze Woche lang einzuhalten, sollten Sie Ihr Miktionsintervall um weitere 15 bis 30 Minuten verlängern, bis Sie ausreichend komfortable Zeitabstände erreicht haben, die üblicherweise zwischen 3 und 4 Stunden liegen.
- 9 | Versuchen Sie nicht, Ihren Zeitplan auch durchzuhalten, nachdem Sie zu Bett gegangen sind. Lassen Sie Wasser unmittelbar bevor Sie zu Bett gehen und sobald Sie aufwachen.

Viel Glück!