

HARTMANN



Hilft. Pflegt. Schützt.

Macht den Unterschied.



Jetzt
gratis
testen!

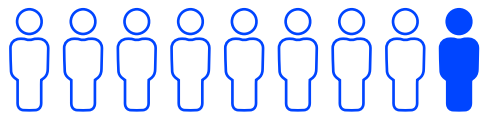
Entdecken Sie Expertentipps für Blasenschwäche und die neue Generation MoliCare®:

- ✚ Sofort-Trocken-Gefühl
- ✚ Diskretion & Komfort
- ✚ Hautgesundheit



Sie sind nicht allein

Suchen Sie ständig nach einer Toilette, sagen Sie die Sportgruppe ab oder haben Sie Angst, beim Lachen Urin zu verlieren? Blasenschwäche betrifft viele Frauen und Männer ab 40 Jahren. Die Anzeichen früh zu erkennen und kleine Veränderungen in Ihren Alltag einzubauen, kann bereits einen großen Unterschied machen. So können Sie den Alltag wieder aktiv und unbeschwert genießen.



Jeder 9. in Deutschland ist von Blasenschwäche betroffen.*

„Ich spüre plötzlichen Harndrang und muss schnell auf die Toilette gehen.“

„Mein Harnstrahl ist schwächer als früher.“

„Ich habe einen starken Harndrang, den ich nicht kontrollieren kann.“

* Deutsche Kontinenz Gesellschaft 2023, Broschüre Harn- und Stuhlinkontinenz (Blasen- und Darmschwäche)

5 Alltagstipps bei Blasenschwäche



Achtsamkeit im Alltag

Bauen Sie in Ihren Alltag bewusst Gelegenheiten ein, die Ihnen Freude bereiten: Ein Hobby, ein Treffen mit Freunden, ein Kinobesuch oder ein Spaziergang – belohnen Sie sich mit einer kleinen Auszeit.



Trinken nicht vergessen

Es ist ein Mythos, dass Sie seltener auf die Toilette müssen, wenn Sie weniger trinken. Es ist wichtig, jeden Tag genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen, damit Infektionen vermieden werden und die gesunden Körperfunktionen erhalten bleiben. Am besten geeignet sind Wasser mit wenig oder ohne Kohlensäure sowie Früchte- und Kräutertees.



Bewegung

Wenn Sie Fitness und Sport in Ihre Routine einbeziehen, können Sie Ihre Muskulatur stärken und die Blasengesundheit positiv beeinflussen. Insbesondere Beckenbodenübungen sind wirksam bei Blasenschwäche und helfen dabei, die Beschwerden nachhaltig zu verbessern.



Vollwertige Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für einen gesunden Verdauungstrakt und geistiges Wohlbefinden. Diese umfasst ausreichend Ballaststoffe und jeden Tag verschiedene Obst- und Gemüsesorten.



Schweres Heben vermeiden

Auch das Tragen schwerer Gegenstände belastet den Beckenboden. Halten Sie die Last immer nah am Körper und oberhalb des Nabels. Achten Sie auf einen möglichst geraden Rücken, um den Druck auf den Beckenboden zu verringern.



MoliCare
Sicherheit. Jeden Tag.



Einfache Übungen zur Stärkung des Beckenbodens

Dieser Leitfaden enthält fünf Übungen für Balance und Wohlbefinden und verbindet achtsame Atmung mit Bewegungen, die die Körpermitte ansprechen. Diese Übungen sind eine schnelle und effektive Art, die Kontrolle über die Blase zu verbessern.

1. Atmung



2. Brücke



3. Katzenbuckel



4. Speziell für Frauen: Einbeinige Brücke



5. Speziell für Männer: Halbe Hocke



hartmann.de/bbi
Erfahren Sie hier mehr über Beckenbodentraining!

Führen Sie diese Übungen einmal pro Woche durch, um Ihren Beckenboden zu stärken.

MoliCare® premium lady Pad. Einzigartiges Design für Diskretion und Komfort.



+ Sicherer
Verbesserter **Auslaufschutz** und **Komfort**, da Urin gleichmäßig verteilt und sicher eingeschlossen wird.

+ Diskreter
Bis zu 29%* dünner, für mehr **Diskretion** und einen hohen **Tragekomfort**.

+ Schneller
Bis zu 83%* schnellere Flüssigkeitsaufnahme für ein **sicheres Gefühl** und eine **trockene Haut**, um Hautreizungen zu vermeiden.



Die Lösung bei Blasenschwäche. Für Frauen.



MoliCare® premium lady Pad
Diskreter Komfort für sehr leichte Blasenschwäche

0.5 1 1.5



Verfügbar ab 2026



MoliCare® premium lady Pad
Anatomisch geformte Einlagen für leichte Blasenschwäche

2 3 4 4.5 5

MoliCare® premium lady Pants
Hosen für leichte Inkontinenz

5 7

Lassen Sie sich beraten und fragen Sie nach kostenlosen Mustern.

* verglichen mit der letzten Generation

MoliCare® premium MEN Pad. Einzigartige Form, speziell für Männer entwickelt.

- + Sicherer**
Verbesserter **Rundumschutz**, dank der auslaufsicheren Bündchen.
- + Trockener**
Fühlt sich um **bis zu 90%*** trockener an, für ein **Sofort-Trocken-Gefühl** und hohen **Tragekomfort**.
- + Schneller**
Bis zu 86%* schnellere Flüssigkeitsaufnahme, für eine **trockene Haut** und zur Vermeidung von Hautirritationen.



MoliCare® premium Mobile. Sitzt wie normale Unterwäsche und fühlt sich auch so an.

- + Sicherer**
Verbesserter **Auslaufschutz und Komfort** dank optimierter Passform und weichem, elastischem Bund, der sich Körperbewegungen anpasst.
- + Diskreter**
Bis zu 12%* dünner für mehr **Diskretion** und einen hohen **Tragekomfort**.
- + Schneller**
Bis zu 78%* schnellere Flüssigkeitsaufnahme, für eine **trockene Haut** und zur Vermeidung von Hautirritationen.



Die Lösung für Blasenschwäche. Für Männer.



MoliCare® premium MEN Pad
für sehr leichte
Blasenschwäche



MoliCare® premium MEN Pants
Hosen für leichte
Inkontinenz

Verfügbar
ab 2026



MoliCare® premium MEN Pad V-Form
für leichte
Blasenschwäche



Lassen Sie sich beraten und fragen Sie nach kostenlosen Mustern.

* verglichen mit der letzten Generation

Die Lösung bei Inkontinenz.



MoliCare® premium Mobile
für leichte Inkontinenz
S, M, L, XL



MoliCare® premium Mobile
für schwere
Inkontinenz
S, M, L, XL



MoliCare® premium Mobile
für mittlere
Inkontinenz
XS, S, M, L, XL, XXL



MoliCare® premium Mobile
bei schwerster
Inkontinenz



Lassen Sie sich beraten und fragen Sie nach kostenlosen Mustern.

* verglichen mit der letzten Generation

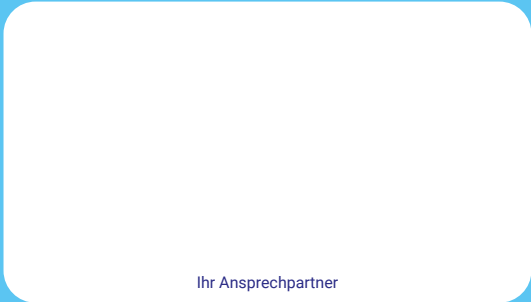


Hilft. Pflegt. Schützt.

PAUL HARTMANN AG
Paul-Hartmann-Straße 12
89522 Heidenheim
Deutschland

www.hartmann.de

086 371/8 (09/2024, V1)



Ihr Ansprechpartner