

# Miktionskalender

Name / Vorname

Adresse

Geburtsdatum

**Der Miktionskalender soll Ihnen und Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt helfen den Schweregrad Ihrer überaktiven Blase oder Inkontinenz und den Erfolg der Therapie zu ermitteln. Bitte bringen Sie das ausgefüllte Blatt zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit und besprechen Sie Ihre Eintragungen mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.**

Je nach Schweregrad und Beschwerden kann es einige Tage dauern bis Sie eine Besserung verspüren. Bitte verändern Sie die Therapie nicht ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

**Bitte führen Sie das Tagebuch wie im Beispiel dargestellt:**

- **Trinkmenge** (in ml)
- **Urinmenge**  
(in ml oder als Schätzung x = wenig, xx = mittel, xxx = viel)
- **Harndrang (Drangstärke)**  
(x = leicht, xx = mittel, xxx = stark)
- **Therapiemaßnahmen**  
(M = Medikamenteneinnahme, B = Beckenbodentraining)
- **Urinverlust**  
(x = Tropfen, xx = feucht, xxx = sehr nass)

	Trinkmenge	Urinmenge	Harndrang	Therapie	Urinverlust
06:00		190 ml	xxx		xx
07:00				M/B	
08:00	400 ml	80 ml	xx		x

	Datum					Datum					Datum				
	Trinkmenge	Urinmenge	Harndrang	Therapie	Urinverlust	Trinkmenge	Urinmenge	Harndrang	Therapie	Urinverlust	Trinkmenge	Urinmenge	Harndrang	Therapie	Urinverlust
01:00															
02:00															
03:00															
04:00															
05:00															
06:00															
07:00															
08:00															
09:00															
10:00															
11:00															
12:00															
13:00															
14:00															
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00															
21:00															
22:00															
23:00															
24:00															

# Beckenbodentraining

Mit den nachfolgenden Übungen können Sie Ihren Beckenboden trainieren.

Begleitend zu einer medikamentösen Therapie kann dieses Training helfen die Beschwerden bei überaktiver Blase/Inkontinenz zu lindern.

1



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine etwas geöffnet nebeneinander auf. Die Hände liegen flach und leicht auf dem Bauch. Entspannen Sie sich. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Beckenboden. Lassen Sie Ihre Atmung wie eine Welle gleichmässig fließen.

Versuchen Sie, Ihren Beckenboden zu empfinden. Beim Ausatmen wird der Beckenboden in den Bauchraum hineingesaugt. Beim Einatmen zerfließt diese Spannung wieder. Genießen Sie dieses Wellenspiel, solange es Ihnen angenehm ist.

2



Ausgangstellung wie bei Übung 1, die Hände liegen jetzt locker neben dem Körper. Bei jedem Ausatmen winkeln Sie die Füße an, drücken die Lenden flach an den Boden und strecken Ihre Wirbelsäule.

Dabei konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden, wie er sich zum Mittelpunkt hin sammelt und in den Bauchraum hineingezogen wird. Beim Einatmen entspannen Sie wieder, die Füße sinken an den Boden zurück.

3



Heben Sie anschließend die Beine locker hoch in die Luft bis über das Gesäss. Die Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie die Beine ein Weilchen in dieser Stellung. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmässig. Zusätzlich können Sie die Beine locker schütteln oder mit den Fussgelenken kreisen.

Auch eine rhythmische leichte Fahrradbewegung ist angenehm. Der Blutdruckfluss wird gefördert. Die Wirkung wird erhöht, wenn Sie das Becken etwa durch ein Kissen oder durch Ihre untergeschobenen Fäuste höher als den Brustkorb legen.

4



Sie liegen auf dem Rücken. Das rechte Bein bleibt ausgestreckt am Boden. Bei der Ausatmung heben Sie das linke Bein vom Boden ab und legen dabei die linke Hand an das linke Knie. Drücken Sie Hand und Knie gegeneinander und heben Sie auch den Kopf mit an.

Konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden, wie er sich dabei in den Bauchraum hineinwölbt. Bei der Einatmung legen Sie Kopf und Arm wieder ab und legen das Bein auf den Boden. Wiederholen Sie nun diese Übung mit der rechten Hand und dem rechten Knie, während das linke Bein ausgestreckt bleibt.

5



Sie begeben sich in den Vierfüßlerstand. Während der Ausatmung runden Sie die Lendenwirbelsäule und spannen den

Beckenboden an, während der Einatmung entspannen Sie den Beckenboden und lassen den Rücken einsinken.

6



Setzen Sie sich aufrecht im Reitersitz auf einen Stuhl mit einer Rolle (zusammengewickelter Badetuch, schmales Kissen o. ä.) zwischen den Beinen.

Spannen Sie nun die Beckenbodenmuskulatur um die Rolle für einige Sekunden fest an und atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Enstpannen Sie, ehe Sie wieder für einige Sekunden die Spannung erhöhen.

7



Stehen Sie aufrecht mit leicht gespreizten Beinen. Erspüren Sie den Beckenboden und versuchen Sie, die Spannung schrittweise zu erhöhen – etwa, wie ein Lift vom Keller bis zum Dachgeschoss fährt und in jeder Etage anhält.

Einso lassen Sie schrittweise mit der Spannung nach. Achten Sie darauf, nicht die Bauch- oder Gesässmuskulatur zu aktivieren!

8



Stehen Sie locker aufrecht. Ziehen Sie bei jedem Ausatmen den Beckenboden in den Bauch hinein, bei der Einatmung geben Sie der Spannung nach.

Nun versuchen Sie zusätzlich, einige Schritte zu gehen und die Spannung im Beckenboden dabei zu halten. Vermeiden Sie das Zusammenkniffen der Gesäss- oder Bauchmuskeln.