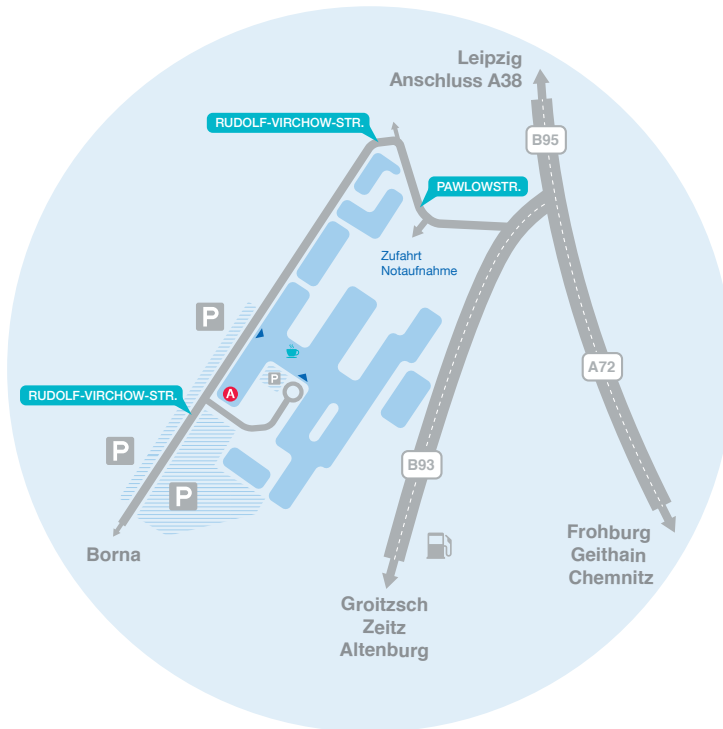


So erreichen Sie uns – Verkehrsanbindung

Sana Klinikum
Borna

Kontinenz-
beratungsstelle



Trinken Sie genug?



Sana Klinikum Borna
Kontinenzberatungsstelle

Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna
Telefon 03433 21-1451, Fax 03433 21-1404
www.kliniken-leipziger-land.de

Impressum
Herausgeber:
Sana Kliniken Leipziger Land
Rudolf-Virchow-Straße 2
04552 Borna
Design: Druckerei Baumgärtel,
Plauen
Titelbild: © Hyrma/fotolia.de
Foto Innenseite:
© 5 second Studio/shutterstock.com
Portrait Innenseite:
© Sana Kliniken Leipziger Land

Stand: Februar 2018



Beckenboden-Kontinenzzentrum
Sana Kliniken Leipziger Land

Trinken Sie genug?

Viele Menschen mit Blasenproblemen neigen dazu weniger zu trinken, um nicht so häufig zur Toilette gehen zu müssen. Zwar verringert sich durch weniger Flüssigkeit auch die Urinmenge, doch der Urin wird dadurch konzentrierter (dunkelgelb, stärker riechend). Konzentrierter Urin kann den Harndrang verschlimmern und Bakterien können sich in der Blase vermehren. Dies kann zu Infektionen führen.

Häufiger Harndrang?

Es gibt Nahrungsmittel, die häufigen und starken Harndrang zusätzlich verstärken können. Wenn Sie unter häufigen und starken Harndrang leiden, kann es daher hilfreich sein, wenn Sie folgende Nahrungsmittel meiden:

- Schwarzer Tee
- Kaffee/Cola
- Alkoholische Getränke
- Stark gewürzte Speisen
- Schokolade
- Orangen
- Grapefruit
- Zitronen
- Limonen
- Produkte mit Süßstoff

› streuen Sie kein zusätzliches Salz auf Ihr Essen!

Empfehlenswerte Getränke

- Apfelsaft
- Johannisbeersaft
- Traubensaft
- Preiselbeersaft
- Entkoffeinierter Kaffee
- Entkoffeinierter Cola

› Wasser ist am besten!

1,5 | sollten Sie
täglich trinken!



Für weitere Fragen:

Frau Dominika Junghanns

Kontinenzberaterin

Telefon 03433 21-1451

Telefax 03433 21-1404

E-Mail dominika.junghanns@sana.de

