

## 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](http://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
- Entkoffeinerte 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](mailto:dominika.junghanns@sana.de)

