

# TOILETTEN- VERHALTEN




NICHT PRESSEN  
KEIN PIPI-STOP  
SETZE DICH AUF DIE KLOBRILLE  
RICHTIGE KÖRPERHALTUNG  
TRINKE AUSREICHEND  
KEIN VORSORGLICHES KLOGEHEN  
FERTIG?

"NIMM DEN DRUCK RAUS & LASS ES LAUFEN!"

*STEFANIE HAGSPIEL*



© COPYRIGHT - [WWW.STEFFI-HAGSPIEL.DE](http://WWW.STEFFI-HAGSPIEL.DE)



Auf der Toilette kann ein gesunder Beckenboden ganz reflektorisch loslassen und in einem entspannten Tonus sein. Dies ist ein ganz natürlicher Prozess, den wir im Alltagsstress, im Funktionieren müssen, häufig beeinflussen und unter Zeitdruck, außer Balance bringen. Es gilt einmal in Ruhe in sich hineinzuhorchen, wie denn der eigene Toilettenbesuch in der Regel aussieht und abläuft.



Anbei einige Tipps, so dass du dein Geschäft am stillen Örtchen entspannt verrichten kannst:

## 1. NICHT PRESSEN

Kennst du den Satz, „ich geh noch schnell auf`s Klo?“ Dieses schnelle Harnlassen wollen, mit Druck und nachschieben, verursacht Druck im Bauchraum. Der Beckenboden spannt automatisch dagegen und somit erzeugst du Druck und Gegendruck. Folgen von diesem Verhalten sind divers antrainierte Inkontinenzformen, Organverlagerungen, sowie Organsenkungen.

Also: Nimm dir Zeit für dein Harnlassen und lasse dir Zeit am stillen Örtchen. Vielleicht hilft es dir, wenn du dir bewusst vornimmst, „Ich gehe jetzt in aller Ruhe auf die Toilette!“, verschließt anschließend die Türe und fühlst dich hier völlig ungestört. Achte darauf, deinen Beckenboden und Bauch bewusst zu entspannen und atme ruhig und gleichmäßig ein und aus. Dabei sollte auch dein Kiefer entspannt bleiben. Gib dem Entleerungsprozess Zeit, so dass ein drücken und mitpressen unnötig ist.





## 2. KEIN PIPI-STOP

Auch wenn du dies vielleicht im Beckenbodentraining von einigen gehört hast, solltest du deinen Urin während der Miktion einfach laufen lassen. Ein ständiges Unterbrechen schadet der Blase und dem automatischen Entleerungsmechanismus.

## 3. SETZE DICH AUF DIE KLOBRILLE

Natürlich gibt es Ausnahmefälle, in Autobahnraststätten, Dixiklo`s etc.. Grundsätzlich solltest du dich allerdings auf deine Klobrille setzen. In der gebeugten Haltung einer Kniebeuge, bleibt der Beckenboden leicht angespannt und somit wird wieder automatisch mitgedrückt – du weißt jetzt, dass jede Form von Druck schlecht für deinen Beckenboden ist

## 4. RICHTIGE KÖRPERHALTUNG

Setze dich aufrecht auf die Klobrille und nehme deine Füße flach auf dem Boden oder einem Hocker wahr. So kann sich deine Bauchdecke entspannen und der Atem weiter in Ruhe ein- und ausströmen.

Beim Harnlassen bleibt dein Oberkörper aufrecht, deine Hände gerne entspannt auf den Oberschenkeln liegen.

Während des Stuhlgangs ist es hilfreich, den Po etwas tiefer in die Kloschüssel zu senken. Dabei rundet sich der untere Rücken und es entsteht eine Art Rutschbahn für den Entleerungsprozess. Ein Hocker für eine erhöhte Beinstellung ist sehr empfehlenswert. Auch hier gilt: Atme ruhig, lasse dir Zeit und vermeide mitzudrücken. Solltest du häufig an Verstopfungen leiden, dann überdenke gerne deine Ernährung. Grob erklärt, kannst du deinen Zucker- und Weißmehlkonsum einschränken und mehr Obst, Gemüse und Ballaststoffe einnehmen. Flohsamenschalen und Leinsamen sind ebenso kleine Helfer.





## 5. TRINKE AUSREICHEND

Der Richtwert, den ich gefunden habe liegt bei 30ml pro ein Kilogramm Körpergewicht. Eine ausreichende Trinkmenge ist außerdem wichtig für deine Blasengesundheit. Nur wenn deine Blase regelmäßig voll befüllt ist, ist sie eine funktionstüchtige Blase. Unser Beckenboden braucht das Gewicht der vollen Blase, um auch kräftig sein zu können.

Kaffee, Alkohol und diverse Teesorten sind harntreibend und erstere zählen auch nicht zur Trinkmenge. Am besten ist Wasser zum Durchspülen des Darms, der Blase etc.

## 6. KEIN VORSORGLICHES KLOGEHEN

Dieses vorsorgliche Entleeren der Blase, kann auf Dauer die Füllkapazität der Blase verkleinern und an der Entstehung einer Inkontinenz mitwirken. Auch wenn wir bereits bei ca. 150-250ml Füllmenge den ersten Harndrang wahrnehmen, sollten wir bei häufigem Wasserlassen, den Harndrang etwas aushalten lernen und hinausschieben. Es kann hilfreich sein, wenn wir der Blase gut zureden und mit bewusster Absicht sagen, „Ich halte es noch aus.“ Allgemein hilft es das Nervensystem zu entspannen und den Stresspegel runter zu fahren, so dass es uns auch möglich ist, eine größere Menge an Urin in der Harnblase zu sammeln. Die maximale Füllmenge bei Frauen liegt bei ca. 500ml und bei Männern bei ca. 700ml. Pro Tag sind ca. 6-8 Toilettengänge bei normaler Trinkmenge „normal“.

## 7. FERTIG?

Wenn du das Gefühl hast fertig zu sein, bleibe noch kurz sitzen und aktiviere mit der nächsten Ausatmung bewusst deinen Beckenboden. Damit bekommt dein Beckenboden seinen ursprünglichen Grundtonus zurück und du signalisierst deinem Körper, dass du fertig bist.

