



## Beckenbodentraining

**Warum ist ein starker Beckenboden auch für Männer wichtig?**  
Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur trägt dazu bei, die eigene Blase zu kontrollieren. Beckenbodentraining reduziert das Risiko einer Inkontinenz und kann helfen, Ihre bestehenden Inkontinenzprobleme zu verbessern oder zu beseitigen. Hier hilft regelmäßiges Training.

### Wann kann ich mit ersten Ergebnissen rechnen?

Wenn Sie Ihr Beckenbodentraining mindestens 3 Mal täglich richtig machen, sollten Sie nach 12 Wochen einen Unterschied feststellen können. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Urologen oder einen Physiotherapeuten, um sicherzustellen, dass Sie die Übungen richtig ausführen. Beckenbodenübungen werden oftmals unterschätzt. Haben Sie etwas Geduld!

### Wie mache ich die Beckenbodenübungen?

Beckenbodentraining kann im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden. Um sicherzustellen, dass die Übungen effektiv ausgeführt werden, müssen Sie den Muskel um die Harnröhre anheben und anspannen, als ob Sie versuchen würden, den Urinfluss zu stoppen. Sie sollten ein leichtes Anheben der Hoden bemerken, wenn Sie es richtig machen. Ziehen Sie den Bauch nicht ein.

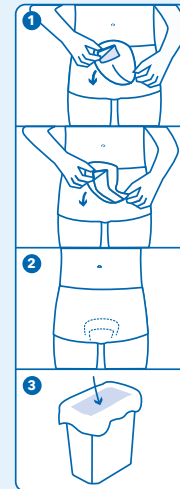
Ihr optimales Training besteht aus langsamen und schnellen Übungen.

**LANGSAM** - Spannen Sie 10 Mal den Beckenbodenmuskel an und halten Sie ihn so lange wie möglich (Wenn Sie dies 10 Sekunden schaffen, sind Sie schon Profi).

**SCHNELL** - 10 Mal Drücken und Loslassen. Spannen Sie den Beckenbodenmuskel schnell an und lösen Sie ihn wieder.

Wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Arzt.

## Ganz einfach Anlegen - Unsere **Attends MEN** Produkte



Entfernen Sie den Klebestreifen auf der Rückseite des Produkts.

Legen Sie das Produkt, wie auf der Rückseite beschrieben, in der eigenen Unterwäsche an (Boxershorts sind nicht empfohlen).

Rollen Sie das Produkt nach dem Gebrauch zusammen und entsorgen Sie es im Restmüll.



Bei Attends übernehmen wir Verantwortung für den Einzelnen, die Gesellschaft und unsere Erde.



Unser Werk in Schweden produziert klimaneutral.



Attends Men 2 und 3 und Attends For Men 3 und 4 tragen das renommierte Ökolabel Nordic Swan.



Plastikverpackungen enthalten mind. 30% recycelten Kunststoff. Faltschachteln bestehen aus 100% recycelten Materialien.

## Immer auf der sicheren Seite mit Attends.

Mit 45 Jahren Erfahrung in der Inkontinenzversorgung wissen wir, wie wichtig es für Sie ist, sich in Ihrem Alltag sicher und unbeschwert zu fühlen. Deshalb entwickeln wir Produkte, denen Sie vertrauen können.



## Wir unterstützen Sie...

bei der Auswahl der geeigneten Inkontinenzprodukte aus unserem Sortiment. Wir sind gerne persönlich für Sie da. Wenden Sie sich an unsere Kundenberatung.

☎ **06196/5089-522**  
Mo bis Fr 7:30 bis 20:00 Uhr  
Sa 8:00 bis 13:00 Uhr

@ **beratung@attends.de**

💬 Live-Chat auf:  
**www.attends.de**

Attends GmbH  
Am Kronberger Hang 3  
65824 Schwalbach  
**www.attends.de**

# Attends®

Inkontinenz-Schutz für Sie



## MEN

Bei Blasenschwäche.  
Speziell entwickelt für Männer.



**NEU**  
Erweitertes Sortiment.



## Behalten Sie die Kontrolle

Lassen Sie nicht zu, dass ein paar Tropfen Ihr Leben beeinträchtigen. Viele Männer leiden im Alltag an Harninkontinenz. Unsere Attends MEN Produkte sind speziell für die männliche Anatomie entwickelt und ermöglichen Schutz tagsüber wie auch nachts.

### Bleiben Sie stark und geschützt

Unser Männersortiment besteht aus Produkten in verschiedenen Formen, Größen und Saugstärken - für jeden Bedarf das Richtige. Sowohl unsere Einlagen- als auch unsere Unterwäsche- Produkte bieten Sicherheit für Männer mit leichter bis mittlerer Harninkontinenz. Der leistungsstarke Saugkern im Inneren der Produkte schließt Flüssigkeit schnell ein und vermeidet die Geruchsbildung. Dieses hohe Niveau an Saugleistung und Tragekomfort, in einem unauffälligem Design, ermöglicht Ihnen einen aktiven Lebensstil.



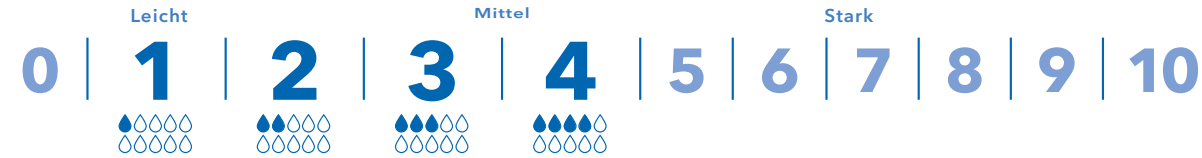
**STANDARD 100**  
SE 21-260  
RISE  
www.oeko-tex.com

Fast alle Attends Men Produkte sind streng schadstoffgeprüft.



Hautverträglichkeit bestätigt von SGS proderm GmbH, Institut für Angewandte Dermatologische Forschung.

## Erhältliche Saugstärken:



### Das passende Produkt für Sie.

Attends Men Produkte gibt es in unterschiedlichen Formen und Saugstärken. Mit unserem Attends Saugstärkensystem von 0 bis 10 haben Sie schnell und einfach das richtige Produkt zur Hand.



Produkt		Nutzen	Größe/ Länge	Stückzahl Packung/ Karton	PZN Packung/ Karton
Absorption	Name				
1	Attends For Men 1 Protective Shield	Bei leichter Blasenschwäche (Hartröpfeln). Dünn und unauffällig. Komfortabel zu Tragen.	18 cm	25 4X25	2414757 2414817
	Attends For Men 2 Protective Shield		18 cm	16 4X16	02414964 02414970
2	Attends Men 2 Protective Absorbent Shield	Bei leichter bis mittlerer Harninkontinenz. Mit schmaler Form und Seitenbündchen für Schutz und einen sicheren Sitz.	27 cm	15 6X15	18377202 18399190
	Attends Men 3 Protective Absorbent Shield		27 cm	10 6X10	18377219 18399209
3	Attends Men 3 Protective Underwear	Schwarze Pants für die leichte bis mittlere Inkontinenz- ganz einfach wie Unterwäsche zu tragen. Für einen optimalen Sitz und ein weiches Tragegefühl.	M	10 6X10	18244553 18336545
	Attends For Men 3 Protective Pad		L	10 6X10	18244576 18336539
	Attends For Men 4 Protective Pad		29 cm	14 12X14	07569186 07569192
4	Attends For Men 4 Protective Pad	Für leichte bis mittlere Harninkontinenz. Auslaufbarrieren und eine breite Vorderseite bieten zusätzlichen Schutz.	29 cm	14 12X14	07569200 07569217



**Quick-Dry** schnelle Flüssigkeitsaufnahme und Trockenheit (Attends Men 2 und 3, Protective Underwear)



**Aktivzone** extra Saugfähigkeit im Schrittbereich (Attends Men 2 und 3, Protective Underwear)



**Geruchsbindung** vermeidet unangenehme Gerüche



**Atmungsaktive Materialien** für angenehmen Tragekomfort



## Ein starker Beckenboden für eine starke Blase

Übungen zur Stärkung des Beckenbodens können sowohl bei Frauen als auch bei Männern dazu beitragen, einer Belastungsinkontinenz vorzubeugen oder sie zu lindern. Manchmal geht sie sogar vollständig zurück. Fragen Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

