

Informieren Sie sich jetzt!



TENA Men Website: alles über TENA Men Produkte, Produktberatung, Wissenswertes über Inkontinenz, Erfahrungsberichte und vieles mehr. **Schauen Sie nach unter tena.de/men**

oder



TENA Hotline: für Gratismuster und zur anonymen Beantwortung Ihrer Fragen rund um Blasenschwäche.
Rufen Sie uns einfach an unter: 01806 – 12 12 22
Festnetz 0,20 €/Anruf, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf. Anrufe sind nur aus Deutschland möglich.

 Essity Germany GmbH • Sandhofer Straße 176 • 68305 Mannheim



essity TENA,
eine Marke von Essity



TENA Men für die Ohren

Kennen Sie schon unseren Podcast „Rund um Inkontinenz“ auf Spotify? Hier erfahren Sie, wie Sie sich die volle Kontrolle im Alltag zurückholen. Einfach Reinhören: per QR-Code oder unter www.boni.to/TENAPodcast02



Dezember 2025

HARNVERLUST: SICHERER SCHUTZ SPEZIELL FÜR MÄNNER



TENA Men
Einlagen und Pants



MEN
VOLLE KONTROLLE

Volle Kontrolle bei Harnverlust

Wussten Sie, dass einer von vier Männern unter verstärktem Harndrang oder Harnverlust leidet? Die Ursachen dafür können ganz unterschiedlich sein. Häufig liegt es an Prostataproblemen oder geschwächten Beckenbodenmuskeln. Weitere Faktoren sind beispielsweise Arzneimittel, Übergewicht, Verstopfung oder die Folgen einer Operation.



Wo immer die Ursachen aber auch liegen: Entscheidend ist, die volle Kontrolle zu behalten. Dafür gibt es TENA Men. Im Gegensatz zu „hausgemachten“ Lösungen – wie etwa Papiertüchern in der Unterwäsche oder Damenbinden – wurden TENA Men Produkte speziell für den Schutz bei Harnverlust entwickelt.

TENA Men Einlagen und Pants sind perfekt auf die männliche Anatomie zugeschnitten, angenehm zu tragen, sicher und diskret. Dafür bürgen wir mit unserer über 50-jährigen Erfahrung. Überzeugen Sie sich selbst. Sie werden sehen: Volle Kontrolle bei Harnverlust ist ganz einfach.

Bei Harnverlust: Prostata checken! ✓

Die Prostata gehört zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes. Ihre Aufgabe ist es unter anderem, den Abtransport von Harn zu regulieren.

Ab dem 35. Lebensjahr beginnt die Prostata bei den meisten Männern zu wachsen – die sogenannte „benigne Prostatahyperplasie (BPH), eine gutartige Prostatavergrößerung.

Etwa 50 % aller Männer über 50 haben eine vergrößerte Prostata*, der häufigste Grund für Inkontinenz**

Eine Prostatavergrößerung macht sich oft beim Wasserlassen bemerkbar: häufiger Harndrang, Nachtröpfeln, nächtliches Wasserlassen

* Berry SJ et al.: The Development of Human Benign Prostatic Hyperplasia with Age, 1984 / Statistisches Bundesamt

** Robert Koch-Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 39, Harninkontinenz

Eine gutartige Prostatavergrößerung ist weder etwas Ungewöhnliches, noch muss sie zwangsläufig zu Beschwerden führen. Allerdings sollte man auftretende Symptome frühestmöglich untersuchen lassen.

Und auch die Produkte von TENA MEN tragen zu einem souveränen Umgang mit einer Prostatavergrößerung bei und unterstützen zuverlässig und diskret im Alltag.

TIPP: Ab dem 45. Lebensjahr hat jeder gesetzlich versicherte Mann in Deutschland das Recht auf eine jährliche Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs.



Für jede Situation, für jede Form von Harnverlust

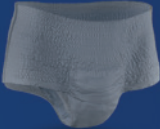
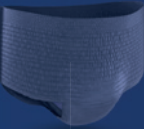
Manche Männer verlieren nur wenige Tröpfchen. Bei anderen sind es größere Mengen Flüssigkeit. In allen Fällen kommt es darauf an, dass niemand etwas bemerkt und Sie sich rundherum sicher und wohl fühlen. Darum bietet Ihnen TENA Men ein umfassendes Sortiment verschiedenster Produkte – für jede Form von Harnverlust und für jede Situation.



DREIFACHSCHUTZ

vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen

Alle TENA Men Produkte auf einen Blick

	Einlagen				Pants		
							
Saugstärke							
Produkt	TENA Men Active Fit Level 0	TENA Men Active Fit Level 1	TENA Men Active Fit Level 2	TENA Men Active Fit Level 3	TENA Men Active Fit Pants Normal und Plus		TENA Men Premium Fit Pants Maxi
Verwendung	Beim Verlust einzelner Tropfen und bei Nachtröpfeln	Bei leichtem bis mittlerem Harnverlust und leichtem Nachtröpfeln	Bei leichtem bis mittlerem, plötzlich auftretendem Harnverlust	Bei größeren Mengen Harn, auch für die Nacht	Für mittleren bis starken Harnverlust. Maßgeschneidert für aktive Männer, die sich gleichzeitig sicher und maskulin fühlen wollen. Ideal auch auf Reisen und beim Sport.		Trägt sich wie normale Unterwäsche. Ideal auf Reisen und beim Sport. Für Männer mit mittlerem bis starkem Harnverlust, die Wert auf ihr Äußeres legen.
Größen	Länge: 18 cm	Länge: 23 cm	Länge: 27 cm	Länge: 27 cm	S/M, EU: 46 - 52, Hüfte 75 - 105 cm L/XL, EU: 50 - 56, Hüfte 95 - 130 cm		S/M, EU: 46 - 52, Hüfte 75 - 105 cm L/XL, EU: 50 - 56, Hüfte 95 - 125 cm

Einzelne Tropfen? Kein Problem – mit TENA Men Active Fit Level 0

Oft verliert man nur ein paar Tropfen oder es kommt zum typischen Nachtröpfeln. Aber auch wenn es nur eine ganz geringe Menge Flüssigkeit ist, möchte „Mann“ natürlich ganz auf der sicheren Seite sein. Kein Problem mit der schwarzen TENA Men Active Fit Level 0, die kleinste Einlage von TENA Men.

Die einzigartige TENA Men Active Fit Level 0 ist

- **besonders dünn,**
- **sehr saugfähig,**
- **leicht zu verwenden.**

Einfach per sicherem Klebestreifen in gut sitzende Unterwäsche kleben. Überzeugen Sie sich selbst: Sie werden sehen, damit sind einzelne Tropfen oder Nachtröpfeln kein Problem.



Das bieten Ihnen TENA Men Active Fit Level 0

- **Perfekt auf Ihre Anatomie zugeschnittene Form**
Dadurch ist das Produkt angenehm und bequem zu tragen.
- **Diskreten Sitz**
Einfach in Ihrer gewohnten, eng anliegenden Unterwäsche tragen.
- **Sicheren, absorbierenden Kern**
Aus Polymeren, die einzelne Tropfen sofort einschließen und für ein trockenes Gefühl sorgen.
- **Einzigartige Odour Control Technologie**
Neutralisiert unerwünschte Gerüche und hält Sie frisch.



100 % diskret. 100 % sicher: TENA Men Active Fit Level 1 - 3

Sie verlieren mehr als ein paar Tröpfchen? Dann sind TENA Men Active Fit Level 1-3 die perfekte Wahl für Sie. Die Einlagen lassen sich einfach in die Unterwäsche einkleben und bieten Schutz genau dort, wo Sie ihn brauchen.

Schalenform für besseren Sitz

Durch die Schalenform passen sich die TENA Men Einlagen noch besser Ihrer Anatomie an.

Verstärkte Absorptionszone für 100%ige Sicherheit

Die Absorptionszone im vorderen Bereich hat einen doppelten Kern. Er saugt Flüssigkeit schnell auf und verfügt über eine hohe Aufnahmefähigkeit.



Das bieten Ihnen TENA Men Active Fit Level 1 - 3

- **Speziell auf Ihre Anatomie abgestimmte Form**
Weiche, elastische Seitenbündchen garantieren passgenauen, sicheren Sitz.
- **Verstärkte, sichere Absorptionszone**
für ein angenehm trockenes Gefühl auf der Haut.
Der saugfähige Kern schließt Harn schnell ein.
- **Einzigartige Odour Control Technologie**
Neutralisiert unerwünschte Gerüche und hält Sie frisch.
- **Sicheren Klebestreifen**
für diskreten Sitz in Ihrer Unterwäsche, ohne Verrutschen.



Perfekt geschützt bei allen Aktivitäten: TENA Men Pants

Ob als TENA Men Active Fit Pants mit klar maskuliner Note oder als elegante TENA Men Premium Fit Pants Maxi: Mit den Pants von TENA Men machen Sie in jeder Situation eine gute Figur.

Alle Produkte bieten Ihnen eine hohe Saugstärke bei unfreiwilligem Harnverlust. Wobei es sich bei der TENA Men Premium Fit Pants Maxi im eleganten Streifendesign um das saugstärkste TENA Men Produkt handelt.

Sowohl TENA Men Active Fit Pants als auch TENA Men Premium Fit Pants Maxi sind in den Größen S/M und L/XL erhältlich.



Das bieten Ihnen TENA Men Pants

- **Sichere Absorptionszone**
Verstärkt im Vorderbereich. Ein sicherer, saugfähiger Kern aus Polymeren schließt Flüssigkeit sofort dort ein, wo es für Männer am wichtigsten ist.
- **Maskulin und diskret**
Diskreter Schnitt und Unterwäsche-Design.
- **Bequeme und sichere Passform**
Atmungsaktives Material mit baumwollähnlichem Tragegefühl; für sicheren Sitz den ganzen Tag und bei allen Aktivitäten.
- **Einzigartige Odour Control Technologie**
Neutralisiert unerwünschte Gerüche und hält Sie frisch.





Harnverlust: Beckenboden-Training hilft

Für volle Kontrolle über die Blase helfen Beckenbodenübungen, die auch als Kegel-Übungen bezeichnet werden. Denn eine Schwächung der Beckenbodenmuskeln ist einer der häufigsten Gründe für unfreiwilligen Harnverlust – zum Beispiel beim Niesen, Lachen oder wenn Sie etwas Schweres heben.

Um die Beckenbodenmuskeln zu trainieren, muss man zunächst einmal wissen, wo genau sie sind.

Die Beckenbodenmuskeln finden:

- Versuchen Sie während des Wasserlassens den Harnstrahl anzuhalten oder abzuschwächen.
- Die Muskeln, die Sie dabei benutzen, sind die Beckenbodenmuskeln.

**Jetzt steht einem erfolgreichen Training nichts mehr im Weg.
Probieren Sie doch einmal die nebenstehenden Übungen.**

Beckenbodenmuskeln trainieren: so geht's



Kraft

Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur eine oder zwei Sekunden lang an. Lösen Sie die Spannung, warten Sie 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung bis zu 10-mal. Versuchen Sie dabei, Gesäß, Oberschenkel und Bauch nicht anzuspannen.



Ausdauer

Die gleiche Technik wie bei der Kraftübung. Aber: Halten Sie jetzt die Spannung für 10 Sekunden und wiederholen Sie das bis zu 10-mal. Nach jeder Anspannung entspannen Sie 20 Sekunden.



Widerstand

Es geht noch ein bisschen mehr:
Spannen Sie bei den Kraft- und Ausdauerübungen zusätzlich die Bauchmuskulatur an.



Blasenkontrolle

Lässt sich erreichen, indem Sie Toilettengänge planen und immer auf die Flüssigkeitsmenge achten, die Sie zu sich nehmen. Bei eineinhalb Litern Wasser am Tag sind bis zu acht Toilettengänge pro Tag völlig normal. Wenn Sie häufiger Wasser lassen müssen, können Sie mit den hier genannten Übungen wieder Kontrolle über Ihre Blase erlangen.

Weil manche Themen mehr Beratung brauchen: Ihr Fachhandel steht Ihnen zur Seite

Harnverlust ist eine Volkskrankheit. Darüber zu sprechen, kann trotzdem Überwindung kosten.

Gut, dass es einen Ort gibt, wo man Sie versteht und kompetent für Sie da ist: In **Ihrer Apotheke** und in **Ihrem Sanitätshaus** steht man Ihnen zur Seite: mit **Rat und Tat** – und natürlich auch mit **kostenlosen Mustern** vieler TENA Produkte für die unterschiedlichsten Formen von Harnverlust.

Übrigens: Wussten Sie eigentlich, dass es TENA Qualität auch auf Rezept gibt? Auch zu diesem Thema berät man Sie gerne in Ihrer Apotheke oder in Ihrem Sanitätshaus.

Name		LKK		BKK	IKK	VdAK	AEV	Knappschaff	UV
AOR								85812	
Name, Vorname des Versicherten		Mustermann, Paul		geb. am		06.07.1929			
Hauptstr. 16		12345 Musterhausen		Status					
Versicherungs-Nr.		8814113		Versicherungs-Nr.		0607567802		1.000 1	
Versicherungsschein-Nr.		489594711		Versicherungsschein-Nr.		01/19			
Rp. (ohne Leistungs-Beschreibung)									
Inkontinenzhosen TENA MEN Premium Fit Pants. Bedarf für 6 Monate.									



Ein Plan für die Zukunft – das TENA Protects Programm

Wir bei TENA haben uns verpflichtet, den **CO₂-Fußabdruck** unserer **Produkte** und **Dienstleistungen** um **50% bis 2030 zu senken**. Seit 2008 ergreifen wir im Rahmen unseres TENA Protects Programms Maßnahmen, um **jedes TENA Produkt nachhaltiger zu gestalten**. Wir **reduzieren unseren Fußabdruck ebenso wie den Ihren – Schritt für Schritt**.



Weitere Informationen auf www.tena.de/nachhaltigkeit

