

## Sie haben noch Fragen? Wir sind für Sie da!

Manche Fragen lassen sich am besten in einem persönlichen Gespräch klären. Die fachkundigen Mitarbeiterinnen unserer Kundenberatung stehen Ihnen gerne zur Seite – mit kompetenter Hilfestellung und individueller Beratung rund um die Themen Blasenschwäche und Inkontinenz.

Unsere Mitarbeiterinnen beantworten Ihre Fragen absolut vertraulich – auch wenn Sie Ihren Namen nicht nennen möchten.

**Telefon: 0180 2 304275\***

\*0,06 EUR/Anruf aus dem gesamten deutschen Festnetz  
oder max. 0,42 EUR/Min. aus den Mobilfunknetzen.

### **PAUL HARTMANN AG**

Kundenberatung  
Postfach 14 20  
89504 Heidenheim

Weitere nützliche Informationen erhalten Sie  
auf unseren Homepages:

[www.molimed.de](http://www.molimed.de)  
[www.molicaremobile.de](http://www.molicaremobile.de)  
[www.hartmann.info](http://www.hartmann.info)

086 238/5 B 114 HARTMANN Inkontinenz-Sortiment



## Spürbar mehr Sicherheit – für ein aktives Leben.

Tipps und Produktempfehlungen  
bei Blasenschwäche und Inkontinenz.



# Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen.

Sie suchen ein hochwertiges, hautfreundliches Produkt, das Ihnen die nötige Sicherheit im Alltag gibt? Oder pflegen Sie einen Angehörigen, den Sie optimal versorgen möchten? HARTMANN bietet eine große Auswahl hochwertiger Produkte für die Anwendung bei Blasenschwäche und Inkontinenz – und ganz sicher auch die passende Lösung für Ihren Bedarf.

Außerdem haben wir Ihnen in dieser Broschüre einige nützliche Informationen und Tipps zum Thema Blasenschwäche zusammengestellt. Blättern Sie einfach weiter!



## So finden Sie das passende Produkt:



Einlagen für sehr leichte bis mittlere Blasenschwäche



Slips für mittlere bis schwerste Inkontinenz



Vorlagen für leichte bis schwerste Inkontinenz



Produkte speziell für Männer

- 12 **MoliMed Premium**  
Optimal bei leichter bis mittlerer Blasenschwäche
- 16 **MoliMed Classic**  
Bewährt bei leichter bis mittlerer Blasenschwäche
- 18 **MoliMed pants active**  
Diskrete Slips für leichte bis mittlere Blasenschwäche
- 20 **MoliForm Premium**  
Vorlagen für leichte bis schwerste Inkontinenz
- 22 **MoliForm Classic**  
Bewährte Vorlagen bei leichter bis schwerster Inkontinenz
- 24 **MoliCare Mobile**  
Unterwäscheähnlicher Slip für mittlere bis schwere Inkontinenz
- 26 **MoliCare Premium**  
Atmungsaktive Slips für schwere Inkontinenz
- 28 **MoliCare Classic**  
Bewährte Slips bei schwerer Inkontinenz
- 30 **MoliCare super Plus**  
Slips für maximalen Schutz bei schwerster Inkontinenz
- 32 **MoliMed for men**  
Diskreter Schutz für Männer mit leichter Blasenschwäche
- 34 **MoliForm for men**  
Speziell für Männer mit mittlerer bis schwerer Inkontinenz

Erstklassig aus Tradition:  
Qualität von HARTMANN.



### Mit Sicherheit mehr Lebensqualität

Absolute Sicherheit und Zuverlässigkeit, höchste Diskretion und perfekter Tragekomfort – darauf können Sie sich bei unseren Produkten verlassen! Die bewährte HARTMANN Qualität ist das Ergebnis unserer langjährigen Erfahrung als führender Hersteller von Inkontinenzprodukten. Und auch heute entwickeln wir unsere Produkte kontinuierlich weiter – damit Sie stets das größtmögliche Maß an Lebensqualität genießen können.

### HARTMANN nimmt Ihre Haut in Schutz

Als beinahe einziger Hersteller bietet HARTMANN ein Sortiment, das Ihre Haut wirksam vor zusätzlichen Belastungen schützt. Die speziell entwickelte Verteilerschicht behält stets ihren hautneutralen pH-Wert von 5,5 und stabilisiert so die natürliche Schutzfunktion Ihrer Haut.

### Immer bestens beraten

Ihre HARTMANN Produkte erhalten Sie exklusiv in Apotheken und Sanitätshäusern. So können Sie sicher sein, nach fachkundiger Beratung stets die beste Empfehlung für Ihre Ansprüche zu erhalten.



Bei Fragen stehen Ihnen die fachkundigen Mitarbeiterinnen unserer Kundenberatung gerne zur Seite – persönlich und absolut vertraulich.

**Telefon: 0180 2 304275\***  
**Mo–Fr 8.00 bis 16.00 Uhr**

\*0,06 EUR/Anruf aus dem gesamten dt. Festnetz,  
max. 0,42 EUR/Min. aus den Mobilfunknetzen.

## Blasenschwäche – was bedeutet das?

Viele Menschen sind von Blasenschwäche betroffen, aber selten wird offen darüber gesprochen. Dabei haben Betroffene und Angehörige viele Fragen! Hier möchten wir Ihnen erste Antworten geben.

### (K)ein Tabuthema

Blasenschwäche kann verschiedene Ursachen haben, z.B. Harnwegsinfekte, vorangegangene Entbindungen oder eine Störung des Nervensystems. Einige Formen lassen sich erfolgreich behandeln. Deshalb ist es wichtig, sich einem Arzt anzuvertrauen. Nur Mut! Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ist mit diesem sensiblen Thema vertraut.

### Beschwerden lindern

Es gibt unterschiedliche Wege, eine Blasenschwäche zu behandeln – je nach Ursache und Form. Auch eine gesunde Lebensführung kann die Beschwerden nachhaltig lindern. Für 80 bis 90% der Betroffenen lässt sich so eine deutliche Besserung erzielen! Lesen Sie mehr dazu auf der nächsten Seite.

### Die richtige Pflege

Durch den Kontakt mit Urin wird die Haut stark beansprucht. Mit ihrem hautneutralen pH-Wert schützen die Produkte von HARTMANN wirksam vor Hautirritationen und Entzündungen. Zusätzlich sollte die Haut jedoch regelmäßig mit geeigneten Produkten gepflegt werden (z. B. mit Menalind Professional). Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Apotheker oder Sanitätsfachhändler beraten.



## Das Leben genießen – aktiv und entspannt.

Eine gesunde Lebensweise gibt Ihnen Energie und trägt auch zu einer gesunden Blasenfunktion bei. Wir haben fünf einfache Tipps für Sie zusammengestellt, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden verbessern können. Versuchen Sie es einfach!

- **Ausreichend trinken** Erwachsene sollten zwischen 1,5 und 3 Liter am Tag trinken. Besonders empfehlenswert sind Mineralwasser mit wenig Kohlensäure sowie Früchte- und Kräutertees. Auf harntreibende oder blasenreizende Getränke wie Schwarztee, Kaffee oder Alkoholisches sollten Sie lieber verzichten.
- **Gesund essen** Eine ausgewogene Ernährung mit ballaststoffreichen, frischen Zutaten unterstützt die natürliche Blasen- und Darmfunktion. Blähende Nahrungsmittel sollten Sie jedoch vermeiden, denn ein erhöhter Druck im Bauchraum wirkt sich auch auf die Blase aus.
- **Viel bewegen** Geeignet sind alle Sportarten, die keinen Druck auf Bauch und Beckenboden ausüben, z. B. Spazierengehen, Tanzen, Gymnastik, Schwimmen und Radfahren.
- **Regelmäßig entspannen** Kleine Auszeiten wirken Wunder! Ob Hobbys, ein Treffen mit Freunden oder ein Kinobesuch – das macht Freude und schafft Ausgeglichenheit. Für Erholung sorgen auch Yoga, autogenes Training oder andere Entspannungstechniken.
- **Beckenboden trainieren** Mit regelmäßigen Übungen für die Beckenbodenmuskulatur können Sie Ihre Blasenschwäche lindern. Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Übungen.

# Beschwerden lindern mit gezieltem Beckenbodentraining!

Mit regelmäßigem Training Ihrer Beckenbodenmuskulatur können Sie Blasenschwäche lindern oder ggf. vorbeugen. Zum Einstieg stellen wir Ihnen drei Übungen für jeden Tag vor. Eine detaillierte Anleitung mit ausführlichem Trainingsprogramm finden Sie in unserer kostenlosen Broschüre „Beckenbodentraining bei Blasenschwäche“. Einfach telefonisch anfordern\* oder im Internet abrufen: [www.molimed.de/service](http://www.molimed.de/service)

\*Die Telefonnummer unserer Kundenberatung finden Sie auf der Rückseite.

## Übung 1

Sie sitzen auf einem Hocker und atmen ein. Verlagern Sie Ihr Gewicht so, dass Sie auf der Scheide sitzen. Sie atmen langsam aus und spannen die Muskeln der Körperöffnungen kräftig an. Zählen Sie mit: Wenn Sie bis 10 kommen, ist das sehr gut. 15 wäre ausgezeichnet!



## Übung 2

Machen Sie sitzend einen runden Rücken und drücken Sie das Becken nach vorn. Atmen Sie langsam aus und pressen dabei After und Scheideneingang fest zusammen. Halten Sie die Spannung so lange Sie können. Atmen Sie ein und lösen Sie dabei die Spannung. Von Mal zu Mal steigern.



## Übung 3

Sie stellen die Füße hüftbreit auf, spannen das Gesäß fest an und heben es allmählich vom Boden. Dabei langsam ausatmen – das Zwerchfell hebt sich. Diese Bewegung wirkt auf die Beckenbodenmuskulatur, der Beckenboden schließt sich. Beim Einatmen senken Sie das Gesäß auf den Boden.





pH-Wert  
5,5

pH-hautneutrale  
Verteilerauflage

## Auffallend unauffällig – ein gutes Gefühl!

Wann haben Sie das letzte Mal ganz befreit gelacht? Tun Sie es wieder öfter – die „micros“ im MoliMed Sortiment fangen tröpfchenweisen Harnverlust sicher auf. Der geruchsbindende Saugkern schützt zuverlässig vor Rücknässung und sorgt gemeinsam mit der antibakteriellen Oberfläche für ein angenehmes Hautklima. Die „micros“ sind besonders dünn und diskret und tragen sich dank ihrer textilartigen Außenseite wie eine herkömmliche Slipeinlage.

### ultra micro



#### MoliMed Premium ultra micro

Bei sehr leichtem,  
tröpfchenweisem Harnverlust.  
Format: 18 x 8 cm



### micro light



#### MoliMed Premium micro light

Bei leichtem,  
tröpfchenweisem Harnverlust.  
Format: 22 x 10 cm,  
einzeln verpackt.



### micro

#### MoliMed Premium micro

Bei gelegentlichem,  
tröpfchenweisem Harnverlust.  
Format: 27 x 10 cm,  
einzeln verpackt.





## Atmungsaktiv und sicher – für einen bewegten Alltag.

Einkaufen, Bus fahren, Friseurbesuch – so ein Tag kann es ganz schön in sich haben. Auf MoliMed Premium können Sie sich verlassen! Die anatomische Form und der breite Klebestreifen sorgen auch in turbulenten Situationen für einen optimalen Sitz. Die antibakterielle Oberfläche leitet Flüssigkeit schnell und sicher in den leistungsfähigen Saugkern und hält so die natürliche Hautschutzbarriere intakt. Die atmungsaktive, textilartige Außenseite bietet höchsten Tragekomfort!

mini



### MoliMed Premium mini

Bei leichtem Harnverlust.  
Format: 27 x 14 cm,  
einzeln verpackt.

midi



### MoliMed Premium midi

Bei mittlerem Harnverlust.  
Format: 34 x 17 cm

maxi



### MoliMed Premium maxi

Bei stärkerem Harnverlust.  
Format: 45 x 21 cm



## Bewährte Qualität für jeden Tag.

Sie möchten Ihr Leben aktiv gestalten? Lassen Sie sich nicht aufhalten! Die bewährten MoliMed Classic Einlagen schützen zuverlässig vor Rücknässung. Dabei sorgen ein breiter Klebestreifen und die anatomische Passform für einen optimalen Sitz. Eine undurchlässige Außenfolie bietet zugleich hohen Auslaufschutz.

### mini

#### MoliMed Classic mini

Bei leichtem Harnverlust.  
Format: 27 x 14 cm



### midi

#### MoliMed Classic midi

Bei mittlerem Harnverlust.  
Format: 34 x 17 cm



### maxi

#### MoliMed Classic maxi

Bei stärkerem Harnverlust.  
Format: 45 x 21 cm



Sie möchten sich MoliMed verordnen lassen? Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse danach!



pH-Wert  
**5,5**

**pH-hautneutrale  
Verteilerauflage**



MoliMed pants active werden wie normale Unterwäsche getragen und bieten dank körpergerechtem Schnitt einen perfekten Sitz.

## Rundum perfekt geschützt – was Sie auch vorhaben.

Wünschen Sie sich manchmal noch mehr Sicherheit? Für diese Fälle gibt es MoliMed pants active. Das luftdurchlässige, textilartige Material raschelt nicht und garantiert optimalen Tragekomfort bei höchster Diskretion. Der starke, geruchsbindende Saugkern und die nässeabweisenden Innenbündchen geben Ihnen die Sicherheit, die Sie brauchen – damit Sie in jeder Situation eine gute Figur machen!

pants active



### MoliMed pants active

Bei leichtem bis mittlerem Harnverlust.  
Erhältlich in den Größen M und L.

**M = Hüftumfang: 75 – 100 cm**  
**L = Hüftumfang: 100 – 125 cm**



**Inklusive Hygiene-Beutel für eine diskrete Entsorgung.**

## Zuverlässiger Schutz für jeden Anspruch.

Sie suchen einen Schutz, der Ihren Ansprüchen an Sicherheit und Komfort gerecht wird? Als zweiteiliges System ist MoliForm Premium diskreter und luftiger als ein geschlossener Slip – und sitzt dank anatomischer Form bequem und sicher. Ihre Garanten für optimalen Schutz: die weiche, undurchlässige Außenseite, Auslaufsperrern im Front- und Rückenbereich sowie nässeabweisende, anatomisch geformte Innenbündchen.

pH-Wert  
**5,5**

pH-hautneutrale  
Verteilerauflage

MoliForm Premium Vorlagen lassen sich mit MoliPants Netz-höschchen bequem und sicher fixieren.

**light**



### MoliForm Premium light

Bei leichter Harninkontinenz.  
Format: 52,5 x 28 cm

**normal**



### MoliForm Premium normal

Bei leichter Harn- und/oder Stuhlinkontinenz.  
Format: 62 x 32,5 cm

**plus**



### MoliForm Premium plus

Bei mittlerer Harn- und/oder Stuhlinkontinenz.  
Format: 62 x 32,5 cm

**extra**



### MoliForm Premium extra

Bei schwerer Harn- und/oder Stuhlinkontinenz.  
Format: 69 x 36 cm

**super**



### MoliForm Premium super

Bei schwerster Harn- und/oder Stuhlinkontinenz.  
Format: 69 x 36 cm



## Bewährter Schutz – ganz nach Bedarf.

Sie wünschen sich ein zuverlässiges Produkt für jeden Tag? Auf die bewährten Inkontinenzvorlagen MoliForm Classic können Sie sich verlassen. In Kombination mit einer Fixierhose (wie z. B. MoliPants) ist MoliForm Classic diskreter und luftiger als ein geschlossener Slip. Dabei sorgt die undurchlässige, weiche Außenseite sowie zusätzliche Auslaufsperrern im Front- und Rückenbereich für zuverlässigen Schutz. Die anatomische Form bietet perfekten Sitz.

**normal**



### MoliForm Classic normal

Bei leichter Inkontinenz.  
Format: 62 x 28 cm

**plus**



### MoliForm Classic plus

Bei mittlerer Inkontinenz.  
Format: 62 x 32,5 cm

**extra**



### MoliForm Classic extra

Bei schwerer Inkontinenz.  
Format: 69 x 36 cm

**super**



### MoliForm Classic super

Bei schwerster Inkontinenz.  
Format: 69 x 36 cm



Sie möchten sich MoliForm verordnen lassen? Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse danach!



pH-Wert  
**5,5**

pH-hautneutrale  
Verteilerauflage



## Optimale Sicherheit – für maximale Mobilität.

Wirklich gute Inkontinenzprodukte passen sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt. MoliCare Mobile Inkontinenzslips lassen sich wie normale Unterwäsche tragen. Ihre textilartige, atmungsaktive Außenseite und die körpergerechte Passform mit elastischem Beinabschluss bieten perfekten Tragekomfort. Zugleich garantiert MoliCare Mobile mit ihrem besonders weichen, geräuscharmen Material und dem leistungsfähigen Saugkern ein hohes Maß an Diskretion. Und wenn es etwas turbulenter zugeht, schützen die nässeabweisenden Innenbündchen zuverlässig vor Auslaufen.

**light**



### MoliCare Mobile light

Bei mittlerer Inkontinenz.  
Erhältlich in den Größen S, M und L.



### MoliCare Mobile

Bei mittlerer bis schwerer Inkontinenz.  
Erhältlich in den Größen XS, S, M, L und XL.



**super**

### MoliCare Mobile super

Bei schwerer bis schwerster Inkontinenz –  
ideal auch für die Nacht.  
Erhältlich in den Größen S, M und L.

XS = Hüftumfang: 45 – 70 cm  
S = Hüftumfang: 60 – 90 cm  
M = Hüftumfang: 80 – 120 cm  
L = Hüftumfang: 100 – 150 cm  
XL = Hüftumfang: 130 – 170 cm





pH-Wert  
5,5

pH-hautneutrale  
Verteilerauflage

## Extra bequem, super geschützt – für den Tag und für die Nacht.

Wer mit Inkontinenz lebt, braucht Produkte, auf die er sich jederzeit verlassen kann. MoliCare Premium extra bietet perfekten Schutz für den Tag. In der Nacht gibt MoliCare Premium super noch mehr Sicherheit. Anatomisch geformte Innenbündchen sowie die undurchlässige, weiche und geräuscharme Außenfolie garantieren höchsten Auslaufschutz. Ein luftdurchlässiges Vlies im Hüftbereich macht MoliCare Premium besonders angenehm zu tragen. Die elastischen und wiederverschließbaren Klebestreifen sorgen für einen bequemen und sicheren Sitz – auch bei Bewegung.

extra



### MoliCare Premium extra

Bei schwerer Harn- und Stuhlinkontinenz sowie hochgradig pflegebedürftigen und unruhigen Personen.

Erhältlich in den Größen XS, S, M, L und XL.

super



### MoliCare Premium super

Bei schwerster Harn- und Stuhlinkontinenz und für eine sichere Nachtversorgung.

Erhältlich in den Größen S, M und L.

XS	= Hüftumfang: 40 – 60 cm
S	= Hüftumfang: 60 – 90 cm
M	= Hüftumfang: 90 – 120 cm
L	= Hüftumfang: 120 – 150 cm
XL	= Hüftumfang: 150 – 175 cm



## Bewährte Sicherheit – für den Tag und für die Nacht.

Damit Sie jederzeit auf zuverlässigen Schutz vertrauen können, gibt es die bewährte MoliCare Classic. Bei Tag verschafft Ihnen MoliCare Classic extra mit nässeabweisenden Innenbündchen und einer undurchlässigen, weichen, geräuscharmen Außenfolie die nötige Sicherheit. Bei Nacht schützt MoliCare Classic super dank ihrer extrem hohen Speicherkapazität. Die wiederver-schließbaren Klebestreifen gewährleisten einen bequemen und sicheren Sitz.

extra



### MoliCare Classic extra

Bei schwerer Harn- und Stuhlinkontinenz sowie bei hochgradig pflegebedürftigen und unruhigen Personen. Erhältlich in den Größen S, M, L und XL.

super



### MoliCare Classic super

Bei schwerster Harn- und Stuhlinkontinenz und für eine sichere Nachtversorgung. Erhältlich in den Größen S, M und L.

S = Hüftumfang: 50 – 80 cm  
M = Hüftumfang: 70 – 120 cm  
L = Hüftumfang: 100 – 150 cm  
XL = Hüftumfang: 140 – 175 cm

pH-Wert  
5,5

pH-hautneutrale  
Verteilerauflage

! Sie möchten sich MoliCare verordnen lassen? Auch hier gilt: Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse danach!



## Maximaler Schutz – für maximale Sicherheit.

Wenn Sie ein Maximum an Schutz und Sicherheit wünschen, ist der Inkontinenzslip MoliCare super plus die richtige Wahl. Mit seiner extrem hohen Speicherleistung eignet er sich auch für eine absolut sichere Nachtversorgung. Zudem schützt MoliCare super plus die Haut mit einer antibakteriellen Verteilerschicht. Eine undurchlässige, weiche und geräuscharme Außenfolie sowie anatomisch geformte Innenbündchen bieten rundum zuverlässigen Auslaufschutz. Und das Verschlusssystem mit wiederverschließbaren Klebestreifen sorgt für einen sicheren Sitz.

super plus



### MoliCare super plus

Bei schwerster Harn- und Stuhlinkontinenz.  
Erhältlich in den Größen S, M und L.

- S = Hüftumfang: 50 – 80 cm
- M = Hüftumfang: 70 – 120 cm
- L = Hüftumfang: 100 – 150 cm

pH-Wert  
**5,5**

pH-hautneutrale  
Verteilerauflage



Praktisch für pflegende Angehörige:  
Bei MoliForm, MoliCare Mobile und MoliCare zeigt ein Nässeindikator im Schrittbereich den optimalen Wechselzeitpunkt an.



## Diskrete Sicherheit für aktive Männer.

Sie stehen aktiv im Leben und gehen keiner Herausforderung aus dem Weg? Mit MoliMed for men haben Sie einen starken Begleiter. Flüssigkeiten werden schnell aufgenommen und im geruchsbindenden Kern zuverlässig gespeichert. Die textilartige, weiße Außenseite sowie die speziell auf die männliche Anatomie zugeschnittene Passform bieten diskreten Schutz bei leichter Blaseschwäche, z. B. nach einer Prostataoperation.

pH-Wert  
**5,5**

pH-hautneutrale  
Verteilerauflage

MoliMed for men active nehmen mit ihrer körpergerechten Taschenform den Penis auf. MoliMed for men protect umschließen dank V-förmiger Passform und extra breiten Innenbündchen den gesamten Genitalbereich – ein sicherer Schutz auch bei stärkerem Harnverlust.

active



### MoliMed for men active

Bei leichtem Harnverlust.  
Format: 13 x 15 cm

protect



### MoliMed for men protect

Bei etwas stärkerem Harnverlust.  
Format: 34 x 18 cm



Kombiniert mit den leicht anzulegenden Fixierhöschen MoliPants sitzt MoliForm for men auch bei Bewegung sicher und diskret. Dank Nässeindikator lässt sich der optimale Wechselzeitpunkt leicht erkennen – eine gute Hilfe z. B. für pflegende Angehörige.

## Alles unter Kontrolle – und mitten im Leben.

Wer sich sicher fühlt, hat auch den Alltag im Griff. MoliForm for men ist speziell für Männer konzipiert und verfügt über einen auf der Vorderseite vergrößerten Saugkörper, der Flüssigkeit am richtigen Ort schnell aufnimmt und speichert. Die undurchlässige, weiche und geräuscharme Außenfolie gewährleistet zuverlässigen Auslaufschutz und hohe Diskretion. Nässeabweisende, anatomisch geformte Innenbündchen sowie zusätzliche Auslaufsperrern im Front- und Rückenbereich sorgen in jeder Lage für optimale Sicherheit.



### MoliForm for men

Bei mittlerer bis schwerer Inkontinenz.  
Format: 69 x 24,5 cm