

# **Peinliches Problem und viele Fragen**

**Beitrag von „Yubel“ vom 8. März 2022 19:54**

Zitat von Venastra

Hallo nochmal 😊

herzlichen Dank Euch - so wie ich das verstanden habe, handelt es sich bei den "Discreets" um Einlagen und nicht um Windeln. Deswegen sind sie in meiner Hose weniger auffällig. Das wäre gut, die bisherigen Einlagen waren zwar auch dünn, aber ich hatte immer etwas die Angst, dass sie auslaufen.

Die Idee mit dem Testen vor dem Spiegel finde ich gut. Leider sehe ich im Moment auch mit Ersatzbrille mit -3 verschwommen, aber ich probiere es gerne mit Augen zusammen kneifen.

Beckenboden-Training habe ich schon gemacht und das hatte etwas geholfen. Ich schätze, dass es durch den aktuellen Stress im Krisenmodus (so nenne ich das jetzt einfach mal) wieder schlimmer wurde. Aber auch fachärztlich kläre ich das in den Osterferien ab.

Liebe Grüße 😊

Du siehst mit einer Ersatzbrille von -3 nicht deutlich? Warum das denn?