

# KONTIKURIER

GHD Magazin Inkontinenz

Ausgabe 1/2021



## Was ist Charrière

...und wer hat's erfunden?

## Unser Beckenboden

Können wir ihn trainieren?

**GHD** **GesundHeits**  
GmbH Deutschland

## Liebe Leser\*innen,

wir freuen uns, Ihnen heute eine weitere Ausgabe unseres Kontikuriers vorstellen zu können. In dieser Ausgabe erfahren Sie Wissenswertes rund um die Themen Charrière und Beckenboden. Unsere kleinen Maskottchen führen Sie gerne wieder durch die Lektüre.

Viel Spaß beim Lesen!



Herzliche Grüße

Ihre Petra Mildner  
*Leitung Vertriebsmarketing*

## Was ist Charrière – und wer hat´s erfunden?

*In der Medizin ist Charrière (Ch oder CH) ein Maß für den Außendurchmesser, z.B. von urologischen Kathetern oder Wendl-Tuben.*

Der Erfinder bzw. Namensgeber für diese Maßeinheit ist der Instrumenten- und Apparatebauer Joseph-Frédéric-Benoît Charrière (\* 19. März 1803 † 28. April 1876). Er gründete 1820 in Paris eine Firma für medizinischen Instrumentenbau, welche zum Zeitpunkt seines Todes weltberühmt war. Charrière erfand zahlreiche medizinische Instrumente unter Verwendung von Silber, Stahl und Gummi. Zu seinen Erfindungen gehört auch ein Inhalator.

Ein Charrière entspricht  $1/3$  mm bzw. drei Charrière entsprechen genau einem Millimeter. Das bedeutet, das Maß in Charrière dividiert durch 3 entspricht dem Außendurchmesser in Millimetern. Die Größe eines Katheters bestimmt sich durch den Durchmesser und die Länge. Der Durchmesser wird dabei in der Maßeinheit Charrière angegeben, die Länge in cm.

Katheter bewegen sich in einem Bereich von 6 - 24 Charrière. Die Größen variieren je nach Geschlecht.

### Empfohlene Größen

**Erwachsene Frauen:** 6 – 24 Charrière

**Männer:** 12 – 24 Charrière

**Kinder/Jugendliche:** 8 – 12 Charrière

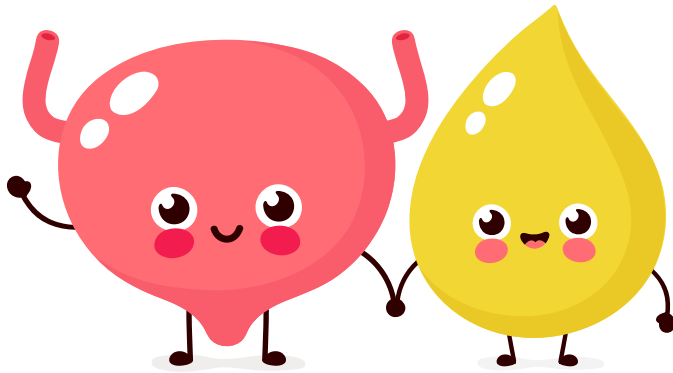
Bei den Längen gibt es ebenfalls Unterschiede, was den anatomischen Gegebenheiten geschuldet ist. Männer haben eine längere Harnröhre als Frauen.

Häufige Katheterlängen sind:








**Frauen:** 15 – 30 cm

**Männern:** 30 – 45 cm

**Kinder/Jugendliche:** 20 – 30 cm



Um es Anwendern im täglichen Gebrauch zu erleichtern, gibt es einen standardisierten, markenübergreifenden Farbcode:

CH	6	8	10	12	14	16	18
Farbe							
	braun	blau	schwarz	weiß	grün	orange	rot





CH	20	22	24	26	28	30
Farbe						
	gelb	violett	dunkelblau	pink	dunkelgrün	grau



Abb.: KONTIKUR Kath G F



## Unser Beckenboden: Können wir ihn trainieren?

*Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt und an seinen Rändern nach oben gebogen ist. Die Muskeln erstrecken sich vom Schambeinknochen bis nach hinten zum Kreuz- und Steißbein. Seitlich setzen die Muskeln an beiden Sitzbeinhöckern an. Für den Enddarm, die Harnröhre und Scheide führen Öffnungen durch die Muskelplatte hindurch.*

Beim Stuhlgang, Wasserlassen und bei Frauen beim Geschlechtsverkehr und der Geburt entspannen sich die Beckenbodenmuskeln. Auch der Damm ist ein Teil des Beckenbodens. Er liegt bei Männern zwischen Hodensack und After, bei Frauen zwischen Scheide und After.

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit, denn er gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt, unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After und hält dem hohen Druck stand, der unter anderem beim Husten und Lachen, beim Pressen während des Stuhlgangs und bei körperlicher Belastung entsteht.

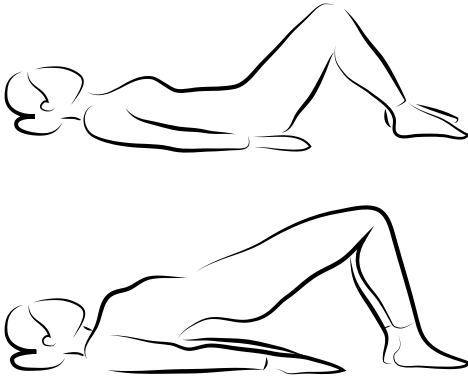
Die Muskeln im Beckenboden können, wie auch jeder andere Muskel, trainiert werden. Dies geschieht durch Beanspruchung (also: Anspannen und Entspannen) der Muskulatur, wodurch ein Wachstumsreiz im Muskel ausgelöst wird. Beckenbodentraining umfasst daher eine Reihe von Spannungs- und Entspannungsübungen.

Eine optimale Integration und Ausführung der Übungen im Alltag ist durch diese Form des Beckenbodentrainings möglich. Die Übungen können als zusätzlicher Bestandteil eines allumfassenden Workouts zu Hause ausgeführt werden. Hierdurch werden zusätzlich Hilfsmuskeln angesprochen, die unterstützend auf den Beckenboden wirken.

Grundsätzlich gilt: je häufiger das Beckenbodentraining durchgeführt wird, desto schneller erreichen Sie den gewünschten Erfolg. Seien Sie jedoch vorsichtig bei den Übungsintervallen. Die Beckenbodenmuskulatur kann ebenfalls einen schmerzhaften Muskelkater bekommen. Es gibt eine Reihe effektiver Übungen, die man – ohne Hilfsmittel – zu Hause durchführen kann.

Ein effektives Beckenbodentraining beinhaltet die nachfolgenden Übungen.

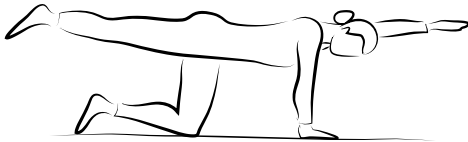
## Übung 1: Die Brücke



### Wie wird diese Übung ausgeführt?

Eine sehr bekannte Übung für einen starken Beckenboden ist die Brücke. Die Brücke sorgt für eine gute Durchblutung und eine Entlastung des Beckenbodens, daher sollte mit dieser Übung gestartet werden. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine an. Ihre Füße haben dabei Kontakt mit dem Boden. Die Arme liegen ruhig neben dem Oberkörper. Heben Sie nun Ihr Becken und spannen Ihre Beckenbodenmuskulatur dabei an. Halten Sie diese Position für ca. 5 Sekunden und entspannen Sie anschließend die Muskulatur für ca. 10 Sekunden, aber verweilen weiterhin in der Brücke. Die Übung machen Sie etwa 5 – 10 Minuten lang.

## Übung 2: Die Diagonale

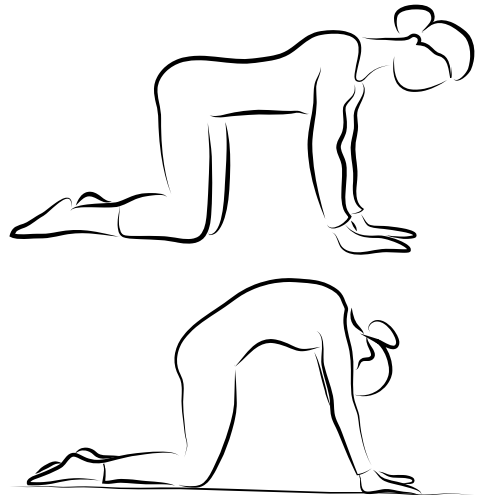


### Wie wird diese Übung ausgeführt?

Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Die Hände sind schulterbreit voneinander

entfernt und die Handgelenke bilden mit den Schultergelenken eine Linie. Die Knie ruhen unter Ihren Hüftgelenken und die Füße liegen locker auf dem Boden. Atmen Sie nun in Ruhe durch. Heben Sie beim nächsten langsamen Ausatmen Ihren linken Arm und Ihr rechtes Bein, bei gleichzeitigem Anspannen der Beckenbodenmuskulatur. Beim langsamen Einatmen begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition. Diesen Ablauf wiederholen Sie 10 Mal und legen danach 1 Minute Pause ein. Pro Seite empfehlen sich 3 Sätze.

## Übung 3: Der Buckel



### Wie wird diese Übung ausgeführt?

Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Die Hände sind schulterbreit voneinander entfernt und die Handgelenke bilden mit den Schultergelenken eine Linie. Die Knie ruhen unter den Hüftgelenken und die Füße liegen locker auf dem Boden. Bitte nun tief durchatmen – beim nächsten langsamen Einatmen ein leichtes Hohlkreuz und anschließend beim Ausatmen einen „Katzenbuckel“ machen, bei gleichzeitigem Anspannen der Beckenbodenmuskulatur. Wiederholung dieser Übung un-

gefähr 4–5 Mal, danach 1 Minute Pause. Weiterführung von 4 Einheiten dieser Übung mit Pausenzeiten.

#### Übung 4: Das Fahrrad



#### Wie wird diese Übung ausgeführt?

Legen Sie sich flach auf den Boden und winkeln Sie die Beine leicht an. Die Füße haben weiterhin

Kontakt mit dem Fußboden und die Arme ruhen neben Ihrem Oberkörper. Nun heben Sie Ihre Beine und das Becken an, sodass nur der Rücken und die Arme den Boden berühren. Damit es angenehmer ist, können Sie mit Ihren Händen das Steißbein abstützen. Nachfolgend führen Sie fahrradfahrende Bewegungen mit beiden Beinen durch. Während dieser Bewegungsausführung achten Sie auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. Führen Sie diese Bewegung 1 Minute lang durch und legen Sie danach 1 Minute Pause ein. Wiederholen Sie diese Übung 3-4 Mal, je nachdem, wie lange Ihre Bauchmuskeln durchhalten.

Die Anwendungsgebiete für das Beckenbodentraining sind vielseitig. Unser Beckenboden wird durch vieles Sitzen, Adipositas (Übergewicht) oder Belastungen, wie Sie bei der Geburt entstehen, stark beansprucht und geschwächt. Ein schwacher Beckenboden kann zu Inkontinenz führen. Präventiv sollte der Beckenboden, insbesondere der Rücken, der Bauch und das Gesäß trainiert werden.

Viel Spaß beim Training!

### Fruchtiger Beerenquark

**Zutaten:** 120 g Quark (40 % Fett), 1 Päckchen Vanillezucker, 1 TL Honig (5 g), 50 g Erdbeeren, 50 g Himbeeren, 50 g Blaubeeren (die Beeren können je nach Jahreszeit variieren), etwas Zitronensaft.

**Zubereitung:** Quark, Vanillezucker und Honig cremig rühren. Die Beeren putzen und waschen, große Erdbeeren halbieren oder vierteln. Die Früchte unter den Quark heben, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.

Guten Appetit!



# Von uns für Sie

Ich möchte gerne eine persönliche Beratung durch eine Inkontinenzfachkraft.

Ich möchte den KONTIKURIER Interaktiv kostenlos an meine E-Mail-Adresse erhalten.

Vorname/Name
Straße/Hausnummer
PLZ/Ort
E-Mail
Telefonnummer

Ich möchte ein Muster anfordern.

Artikelbezeichnung	Länge	Größe in Charriere	Anzahl
KONTICUR Kath G F CH 8 – 18 Einmalkatheter Gel Frauen	20 cm		
KONTICUR Kath G M CH 8 – 18 Einmalkatheter Gel Männer	40 cm		
KONTICUR Kath G+ M CH 8 – 16 mit Beutel	40 cm + Beutel		
KONTICUR Kath H+ M CH 8 – 16 Einmalkatheter Männer hydrophil	40 cm + Sachtet		
KONTICUR Kath H+ F CH 8 – 16 Einmalkatheter Frauen hydrophil	20 cm + Sachtet		

Bitte tragen Sie die gewünschte Charriere-Größe der Katheter ein.

Einfach diesen Coupon ausschneiden und senden an:

**GHD GesundHeits GmbH Deutschland** · Kontikurier · Bogenstraße 28a · 22926 Ahrensburg

Oder mailen Sie uns: [kontikurier@gesundheitsgmbh.de](mailto:kontikurier@gesundheitsgmbh.de)

Mit Einsendung des Coupons willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer oben angegebenen Daten ein. Diese Einwilligung ist freiwillig und jederzeit für die Zukunft widerrufbar.

## Datenschutzinformationen

### Sehr geehrter Kunde,

Datenschutz ist Vertrauensschutz und hat für uns als Gesundheitsunternehmen einen sehr hohen Stellenwert. Wir möchten Ihnen auf dieser Seite die von der Datenschutz Grundverordnung der EU (DSGVO) vorgeschriebenen Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten in komprimierter Form zur Verfügung stellen. Unsere vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.gesundheitsgmbh.de/datenschutz/](http://www.gesundheitsgmbh.de/datenschutz/)

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unseren Konzerndatenschutzbeauftragten unter folgenden Kontaktdaten wenden:

#### 1. Konzerndatenschutzbeauftragter und Verantwortlicher

Sie erreichen den Konzerndatenschutzbeauftragten des Verantwortlichen bei der: GHD GesundHeits GmbH Deutschland, -Datenschutzbeauftragter- Bogenstraße 28a, 22926 Ahrensburg, Deutschland, Tel.: 04102 / 5167 0, E-Mail: [datenschutz@gesundheitsgmbh.de](mailto:datenschutz@gesundheitsgmbh.de)

#### 2. Zweck der Datenerhebung/-verarbeitung und rechtliche Grundlagen

Wir erheben und verarbeiten personenbezogene Daten und besondere Kategorien von personenbezogenen Daten (Gesundheitsdaten) unserer Kunden zur Erfüllung unserer vertraglichen Pflichten Ihnen gegenüber. Hierbei dient uns Art. 6 Abs. 1 lit. a bzw. Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO als Rechtsgrundlage. Sofern Sie uns gegenüber erklärt haben, über WhatsApp mit uns kommunizieren zu wollen, werden personenbezogene Daten wie Name und Telefonnummer an ein WhatsApp Rechenzentrum übertragen.

#### 3. Ihre Rechte

Sie haben ein Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Widerspruch und Datenübertragbarkeit Ihrer personenbezogenen Daten. Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren (Art. 77 Abs. 1 DSGVO). Eine erteilte Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft und ohne Angaben von Gründen widerrufen werden.

#### 4. Dauer der Speicherung

Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten so lange, wie es die jeweilige Geschäftsbeziehung, insbesondere handels- und steuerrechtliche Vorgaben, erfordern. Nach Ablauf der Frist werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht, sofern sie nicht mehr zur Vertragserfüllung oder Vertragsanbahnung erforderlich sind.

Impressum: **GHD GesundHeits GmbH Deutschland** · Bogenstraße 28a · 22926 Ahrensburg · [kontikurier@gesundheitsgmbh.de](mailto:kontikurier@gesundheitsgmbh.de) [www.gesundheitsgmbh.de](http://www.gesundheitsgmbh.de)



## Die Videosprechstunde mit Experten – für Ihre Fragen zur ableitenden Inkontinenz

Ihre **Versorgung zur ableitenden Inkontinenz** ist eine sehr persönliche Angelegenheit und benötigt eine fachkompetente Beratung und Betreuung, die sich ganz individuell an Ihre Bedürfnisse anpasst. Deswegen erweitern wir unseren Service – für Sie und für mehr Flexibilität und Unabhängigkeit in Ihrer Betreuung.

Ab sofort können Sie Fragen rund um Ihre eigene Versorgung auch in unserer **GHD-Videosprechstunde** klären. Unsere geschulten Fachkräfte besitzen langjährige Erfahrungen und **beraten Sie ganz persönlich, vertraulich und kostenfrei** rund um Ihre individuelle Versorgung.

Die Anmeldung für unsere GHD-Videosprechstunde funktioniert dabei ganz einfach und braucht nur wenige Schritte. **Unsere Experten freuen sich, Ihnen auch digital zur Seite zu stehen!**

Melden Sie sich bei uns – **wir sind für Sie da. Digital und persönlich.**

### In 4 Schritten zur Videosprechstunde



Füllen Sie unser Anmeldeformular aus und geben dort ihren persönlichen Wunschtermin an – wir sind flexibel und richten uns ganz nach Ihnen.



Sie erhalten eine Einladung mit einem persönlichen Zugangslink von uns per E-Mail und SMS (falls Sie Ihre Telefonnummer im Anmeldeformular angegeben haben).



Sie klicken zur vereinbarten Uhrzeit auf die Schaltfläche „Videosprechstunde starten“ in der E-Mail-Einladung oder auf den angegebenen Link in der SMS-Einladung (falls Sie Ihre Telefonnummer im Anmeldeformular angegeben haben).



Fertig – Sie sind in der Videosprechstunde und können sich von unseren Experten beraten lassen!



Weitere Informationen sowie das Anmeldeformular finden Sie unter [www.gesundheitsgmbh.de/videosprechstunde](http://www.gesundheitsgmbh.de/videosprechstunde) oder indem Sie den QR-Code links mit Ihrer Handy-Kamera scannen.