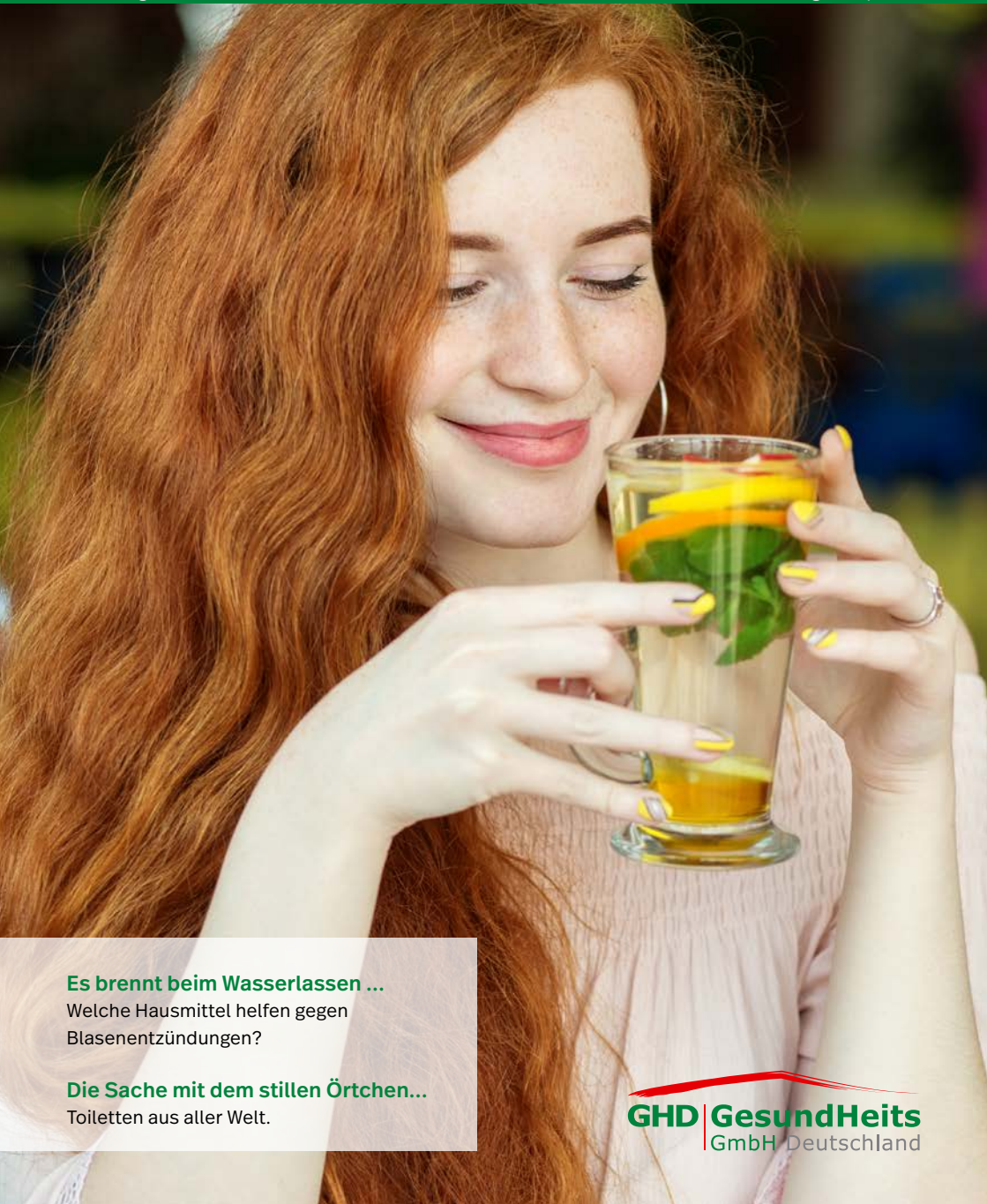


# KONTIKURIER

GHD Magazin Inkontinenz

Ausgabe 1/2020



## Es brennt beim Wasserlassen ...

Welche Hausmittel helfen gegen Blasenentzündungen?

## Die Sache mit dem stillen Örtchen...

Toiletten aus aller Welt.

## Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen wieder eine neue Ausgabe unseres Kontikuriers vorstellen zu können. Wie Sie sehen haben wir das Erscheinungsbild etwas angepasst. In dieser Ausgabe finden Sie wieder spannende Themen rund um Blasengesundheit und Toiletten. Natürlich sind unser Maskottchen „Niru“ und sein Freund die Blase auch dabei! Ihr Wohlergehen liegt uns am Herzen. Daher haben wir besonders das Thema Blasenentzündung und welche Hausmittel dagegen helfen können, beleuchtet.

*Beste Grüße*

Katja Tiedemann

Marketing Manager, GHD GesundHeits GmbH Deutschland

**Es brennt beim Wasserlassen ...**

## Welche Hausmittel helfen gegen Blasenentzündungen?

*Eine Blasenentzündung (Zystitis) fängt man sich schnell ein. Kein Unterhemd angezogen oder kalt gegessen – schon brennt es beim Wasserlassen.*

Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Die Harnröhre beim Mann ist 20–25 cm lang, da ist der Weg für die Keime weiter.

Eine Blasenentzündung kann oft mit natürlichen Mitteln gelindert werden.

### **Was können Sie tun?**

Oft kommen Antibiotika zum Einsatz, aber muss das immer sein?

Sollten Sie an einer Blasenentzündung leiden, ist es wichtig ausreichend zu trinken, um die Erreger aus der Blase auszuspülen.

Sinnvoll ist auch die lokale Anwendung von Wärme: Eine Wärmflasche auf dem Bauch ist wohltuend und entspannt die verkrampfte Muskulatur.

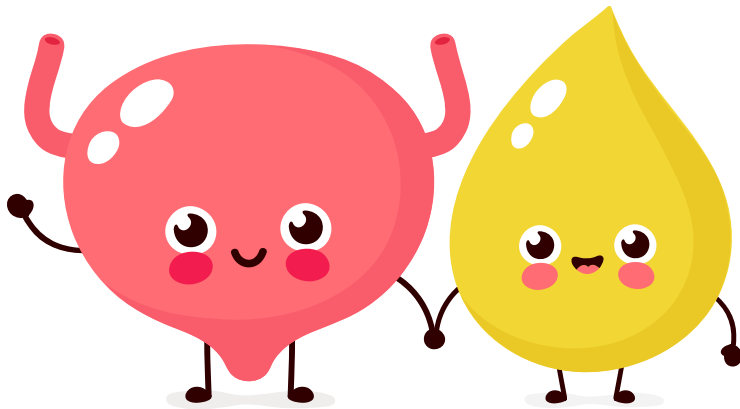
*Wir möchten Ihnen einfache und nützliche Hausmittel vorstellen, welche die Behandlung einer Blasenentzündung positiv beeinflussen.*

### **Eukalyptusöl**

Cineol ist das ätherische Öl des Eukalyptusbaumes. Es hat eine stark entzündungshemmende Wirkung. Angewendet wird das Öl als Komresse. 5 Tropfen Eukalyptusöl (Apotheke) in 300 ml heißes Wasser geben, Tuch darin tränken, auspressen. Anschließend kann die Komresse mit einem Tuch oder einer Wärmflasche zugedeckt werden. Sie sollten mindestens 30 Minuten ruhen.

### **Rettichsaft**

Dieses Hausmittel kannte schon meine Großmutter und hat es regelmäßig an sich angewandt. Einen mittelgroßen Rettich schälen und in kleine Würfel schneiden. Danach mit drei Esslöffeln Rohrzucker mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Das Ganze pürieren. Morgens und abends einen Esslöffel einnehmen. Die Senföle des Rettichs gelangen über den Saft schnell ins Blut und lagern sich dann in der Harnblase an. Dort töten sie Bakterien und regen die Blasenaktivität an.



### **Warme Esskastanien**

Warme Esskastanien waren für mich neu. Sie sollen den Harnrang hemmen. Die chinesische Medizin schwört auf geröstete Esskastanien als Hausmittel gegen Blasenentzündungen. Esskastanien sind auf jeden Fall leckerer als Rettichsaft.

### **Bärentraubenblätter**

Der Wirkstoff der Bärentraube (Arbutin) hemmt das Wachstum von Keimen in der Blase und erhöht die Harnmenge. Zu Recht gilt ein Tee aus Bärentraubenblättern als das wirksamste Hausmittel gegen eine Blasenentzündung.

Pro Tasse einen Teelöffel mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Dreimal täglich eine Tasse trinken.

### **Birkenblätter**

Die Blätter der Birke bestehen zu drei Prozent aus Pflanzenstoffen (Flavonoiden), sie beeinflussen die Harnbildung. Diese ist erhöht, folglich wird auch mehr Harn ausgeschieden.

Gießen Sie 1 EL Birkenblätter mit 150 ml siedendem Wasser auf und lassen sie den Tee 15 Minuten ziehen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken.





### **Brennnesseln**

Die Brennnesseln sind ein sehr altes Heilkraut z. B. bei Rheuma. Essbar sind die Wurzeln und die Blätter. Bei einer Blasenentzündung verwenden Sie nur die Blätter. Für eine Tasse Tee 1–2 Teelöffel getrocknete Brennnesselblätter mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und trinken. Der Tee wirkt entzündungshemmend.

### **Orthosiphonblätter**

Orthosiphonblätter sind auch bekannt als Indischer Nierentee oder Javatee. Es handelt sich um ein pflanzliches Arzneimittel mit harntreibender Wirkung. Verwendet werden die zerkleinerten Stängelspitzen und Blätter.

### **Goldrutenkraut**

Goldrutenkraut ist ein pflanzliches Arzneimittel mit harntreibender und entzündungshemmender Wirkung. Es wird hauptsächlich bei Blasenentzündungen zur Durchspülungstherapie angewendet.

### **Natron**

In einem leicht sauren Milieu fühlen sich Keime besonders wohl. Das im Backpulver enthaltene Natron verändert den PH-Wert. Der Urin wird basisch. Als angenehmer Nebeneffekt wird das durch die Säure bedingte Brennen beim Wasserlassen gemindert. Zweimal täglich ein großes Glas Wasser mit einer Messerspitze Backpulver oder Natron trinken (nicht länger als drei Tage).

### **Löwenzahn**

Löwenzahn ist als Hasenfutter bekannt und die milchige Flüssigkeit färbt die Hände. Diese milchige Flüssigkeit des Löwenzahns ist es aber, die eine entzündungshemmende Wirkung hat. Einen Tee erhalten Sie wie folgt: 1–2 getrocknete oder frische Löwenzahnblätter über Nacht in 300 ml kaltem Wasser einweichen. Den Sud aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

### **Hopfen**

Hopfen kennen wir aus der Bierherstellung. Die enthaltenen Bitterstoffe und ätherischen Öle der Blüten (Hopfenzapfen) wirken bei einer Blasenentzündung krampflösend.

Zubereitungsempfehlung für einen Hopfentee: 2 Teelöffel Hopfenblüten mit 150 ml heißem Wasser übergießen und ca. 10–15 Minuten ziehen lassen.

### **Cranberry**

Die Wirkung der Cranberry ist umstritten. Mit Sicherheit schadet es Ihnen nicht, täglich ein Glas Cranberrysaft zu trinken. Die Inhaltsstoffe der Cranberry legen sich angeblich als Schutzfilm über die Bakterien und verhindern ihre Ansiedelung.

### **Hagebutten**

Um eine ausreichende Trinkmenge pro Tag zu erreichen, empfiehlt sich Hagebuttentee, am



besten ein bis zwei Liter am Tag. Den Aufguss stellen Sie aus den getrockneten Schalen der Früchte her, weil diese neben den Vitaminen B1, B2 und C auch wertvolle Pflanzensäuren und Pektine enthalten, die leicht harntreibend wirken.

### **Kapuzinerkresse**

Kapuzinerkresse ist eine beliebte Salatbeigabe. Sie schmeckt leicht scharf. Durch die enthaltenen Senföle (Glucosinolate) gilt die Kapuzinerkresse als pflanzliches Antibiotika. Diese wirken antibakteriell – siehe auch Rettichsaft. Blüten und Blätter können Sie frisch essen. Getrocknete Präparate erhalten Sie in Apotheken.

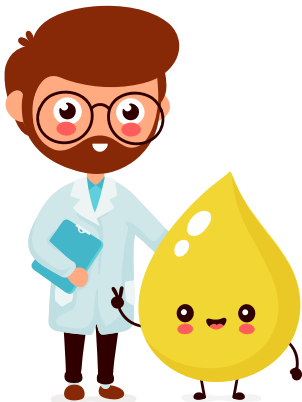
### **Kürbiskerne**

Kürbiskerne, bzw. Kürbiskernsamen, wirken nicht zwingend heilend bei einer Blasenentzündung, aber unterstützend. Durch die wertvollen Inhaltsstoffe, Vitamin E und Linolsäure, kräftigen sie die Blasenstruktur.

### **Brunnenkresse**

Brunnenkresse wirkt harntreibend. Sie können sich einen Tee aufbrühen oder die Brunnenkresse frisch essen, z. B. als Salatbeigabe.

*Alle hier erwähnten natürlichen Hausmittel können nicht die Diagnose und Behandlung durch einen Arzt ersetzen. Sollten Ihre Beschwerden nach spätestens drei Tagen nicht deutlich gelindert sein, gehen Sie unbedingt zum Arzt.*



## **Bäckerbrötchen**

**Zutaten:** 1 Würfel Hefe, 350 ml lauwarmes Wasser, 500g Mehl, 1 TL Salz, beliebig Mohn, Sesam usw. zum Bestreuen.

Die Hefe im Wasser auflösen, Mehl, Salz und in Wasser gelöste Hefe gut verkneten. Der Teig muss etwas klebrig sein.

60 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei Bedarf mit Mohn, Sesam usw. bestreuen (vorher befeuchten). Lassen Sie die Brötchen nochmals kurz ruhen.

Bei 220 Grad Ober-/Unterhitze, oder 210 Grad Umluft für 25 Minuten backen.

## Die Sache mit dem stillen Örtchen...

### Jeder Mensch muss auf die Toilette.

Laut einer britischen Organisation verbringen wir durchschnittlich 6,8 Tage pro Jahr auf dem Lokus. Wir haben fast immer die Möglichkeit, ein sauberes WC (Water closet) zu benutzen, und in der Regel haben wir dabei unsere Ruhe. Laut UN haben rund 4,2 Milliarden Menschen auf der Welt keinen Zugang zu vernünftigen sanitären Anlagen. Mehr als eine Milliarde Menschen ist demnach gezwungen, im Freien auszutreten.

Egal wo man ist, die Toiletten sehen überall anders aus, mal sehr gepflegt, mal recht bescheiden, mal zum Weglaufen. Im letzten Jahr habe ich eine Asienreise unternommen, eine Schiffsreise ab Singapur. Nach dem Transfer vom Flughafen mussten wir am Terminal auf das Einchecken warten.

### Also fix auf die nächste Toilette – und siehe da:



Was sie bei der Benutzung unbedingt beachten sollten: Nehmen Sie nichts mit in die Kabine, was Sie nicht unbedingt brauchen. Sie sollten gut beweglich sein, denn am besten geht es in der Hocke.

Halten Sie Ihre Kleidung gut fest, und versuchen Sie nicht, sich an den Wänden festzuhalten.

### Es gab auch eine einzige Kabine mit einem „europäischen“ Toilettenbecken



Am nächsten Tag haben wir Chinatown erkundet, und hier gab es dann nur noch die „sportliche“ Toilettenversion.



Ich habe auf unserem weiteren Reiseverlauf auch sehr skurrile stille Örtchen gefunden, und die Erkenntnis gewonnen, wie wertvoll unsere deutsche Hygiene ist.

In der nächsten Ausgabe geht es weiter – mit den stillen Örtchen.

*Herzlichst Ihre Petra Mildner*

# 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 · Fritz-Reuter-Straße 2 · 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- Fritz-Reuter-Straße 2, 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** · Fritz-Reuter-Straße 2 · 22926 Ahrensburg · [kontikurier@gesundheitsgmbh.de](mailto:kontikurier@gesundheitsgmbh.de) [www.gesundheitsgmbh.de](http://www.gesundheitsgmbh.de)



**Gesina – die Gesundheits-App**



### Die Gesundheits-App Gesina und Ihr Toilettenfinder

Die App Gesina ist Ihre persönliche Gesundheitsassistentin. Mit zahlreichen Informationen steht Ihnen Gesina rund um die Themen Stoma und Darmerkrankungen, Inkontinenz, Ernährung und physischer Gesundheit zur Seite.

Eine zusätzliche, tolle Funktion in Gesina: **Der Toilettenfinder**. Verzweifeln Sie nicht mehr bei der Suche nach Toiletten in der Nähe und seien Sie unterwegs bestens über Toilettenstandorte informiert. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Barrierefreiheit der Toiletten und die Verwendungsmöglichkeiten von Euroschlüsseln. Entdecken Sie Gesina und werden Sie Teil der Community.