

# Perspektiven

Das Coloplast-Magazin

Nr. 50 Sommer 2020

[www.coloplast.de](http://www.coloplast.de)



*Partner auf  
vier Pfoten*

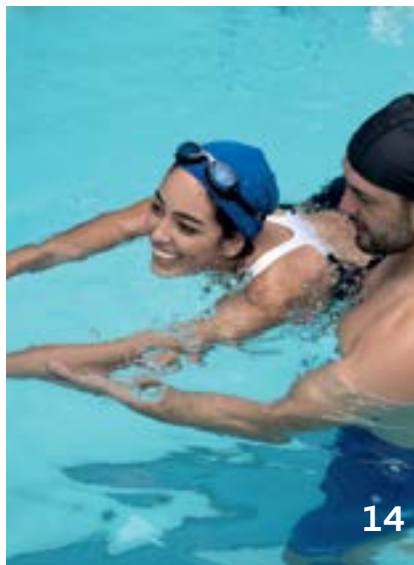




6



10



14



19



18



21

4 Spektrum

6 Selbsthilfe:  
Der persönliche Austausch  
ist unersetzlich

10 Porträt: Sebastian Wächter  
– Barrierefreies Denken

12 SpeediCath® Compact Sets:  
Gut gerüstet, auch  
unterwegs

14 ExpertenRat:  
Harnwegsinfekte vorbeugen

16 Stomarückverlegung:  
Individuelle Lösungen  
gefragt

18 Vita Assistenzhunde e. V.:  
Kluge Helfer auf vier Pfoten

19 Achtsamkeit:  
Im Moment leben

21 Rezept:  
Köstliches aus Beerenobst

23 Rätseln Sie mit *Perspektiven*

# Selbsthilfegruppen – eine wichtige Säule für das Gesundheitswesen



Ein Unfall, eine unerwartete Diagnose – und nichts ist mehr, wie es war. Von heute auf morgen kann unser Leben aus den Fugen geraten. Neben einer schnellen und hochwertigen medizinischen Versorgung sind vor allem Selbsthilfegruppen eine wichtige Stütze für viele Betroffene – speziell dann, wenn es um die Rückkehr in den Alltag geht. Nicht ohne Grund müssen zertifizierte Darmkrebszentren über einen Ansprechpartner bei Selbsthilfegruppen verfügen.

Etwa 3,5 Millionen Menschen in Deutschland kommen so zusammen, erhalten Informationen, tauschen sich mit Gleichgesinnten aus, suchen und geben Halt. Neben dem klassischen Treffen vor Ort halten auch immer mehr digitale Angebote Einzug in die Selbsthilfe. Wie genau der persönliche Austausch auch im digitalen Zeitalter funktionieren kann und welche Bedeutung die Selbsthilfe nach wie vor hat, lesen Sie ab Seite 6. Dazu haben wir mit verschiedenen Selbsthilfeorganisationen gesprochen und auch Betroffene gefragt.

Richtig Mut macht auch die Geschichte von Sebastian Wächter. Seit einem Unfall mit 18 ist der heute 30-jährige querschnittgelähmt. Doch er hat sein anfängliches Hadern überwunden und ist nun Keynote-Speaker, Coach und Berater. Sein Kernthema: Barrierefreies Denken. Mehr dazu ab Seite 10.

Und zum Abschluss noch ein Tipp für Beeren-Liebhaber: Auf Seite 21 wartet ein leckeres Erdbeer-Tiramisu zum Nachbacken auf Sie.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit *Perspektiven*!

Tina Krüger,  
Senior Online Marketing Manager,  
Coloplast GmbH

*Perspektiven* ist das Magazin für Kontinenzthemen der Coloplast GmbH (Deutschland), der Coloplast Ges. m.b.H. (Österreich) und der Coloplast AG (Schweiz). Erscheinungsweise 3x p. a., gedruckt auf chlor- und säurefrei gebleichtem Papier.

**HERAUSGEBER**  
Coloplast GmbH  
Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg  
Tel.: +49(0)40 669807-0  
Fax: +49(0)40 669807-356  
E-Mail: [perspektiven@coloplast.com](mailto:perspektiven@coloplast.com)  
[www.coloplast.de](http://www.coloplast.de)

**VERLAG UND REDAKTION**  
mk Medienmanufaktur GmbH  
Döllgaststraße 7-9, 86199 Augsburg  
Tel.: +49(0)821 34457-0  
[info@mk-medienmanufaktur.de](mailto:info@mk-medienmanufaktur.de)  
[www.mk-medienmanufaktur.de](http://www.mk-medienmanufaktur.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Der Herausgeber weist an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.

Coloplast bietet Produkte und Serviceleistungen, um das Leben von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Anwendern entwickeln wir Lösungen, die ihren persönlichen medizinischen Bedürfnissen gerecht werden. Coloplast entwickelt und vertreibt Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Darüber hinaus bietet Coloplast in Deutschland Homecare-Dienstleistungen an. Coloplast ist ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 10.000 Mitarbeitern.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2020-07  
All rights reserved Coloplast A/S,  
3050 Humlebæk, Denmark



# Wir sind immer für Sie da!

Auch in besonders herausfordernden Zeiten ist der Coloplast BeratungsService für seine Kunden erreichbar. Das Team sucht immer nach der besten Lösung.

Unentwegt ein offenes Ohr zu haben, den Kunden zu beraten und ihm dabei zu helfen, seinen Alltag weiter zu erleichtern – das zeichnet den Coloplast BeratungsService aus, auch in Zeiten von Corona. „Uns war es in den letzten Monaten und ist es nach wie vor ein wichtiges Anliegen, den Kunden ein Gefühl von Sicherheit zu geben. Wir waren und sind auch weiterhin immer da!“, so Consumer Care Manager Lars Holm Hansen. Die Mitarbeiter des BeratungsService verlagerten ihren Arbeitsplatz gleich zu Beginn der Pandemie nach Hause. Für das Team kein Problem. „Wir waren gut darauf vorbereitet und konnten von Anfang an alle Kunden nahtlos und ohne Unterbrechungen weiter betreuen“, so Lars Holm Hansen.

## Mit viel Leidenschaft dabei

Die Mitarbeiter des Coloplast BeratungsService bringen nicht nur umfangreiche Fachkompetenz und langjährige Beratungserfahrung mit, sondern nehmen sich auch viel Zeit für jeden Einzelnen. Seien es allgemeine Versorgungsthemen oder Fragen zu speziellen Produkten, das Team hört zu und ist ständig auf der Suche nach der besten Lösung. In den vergangenen Monaten kamen natürlich auch viele Fragen in Bezug auf die Pandemie hinzu. „Wir sind froh, dass wir alle sehr gut abholen und jede Frage beantworten konnten. Wir möchten Menschen mit persönlichen medizinischen Bedürfnissen ein weitgehend normales Leben ermöglichen. Und dafür



Das Coloplast-Team arbeitet seit März im Homeoffice.

sind wir alle mit Empathie und viel Leidenschaft bei der Sache, auch in schwierigen Zeiten“, sagt Lars Holm Hansen. Das haben auch die Kunden gemerkt. „Wir haben ein sehr dankbares Feedback bekommen. Wir möchten uns an dieser Stelle auch bei jedem von Ihnen bedanken – für die Geduld und das Vertrauen, das Sie mitgebracht haben.“

## Reibungsloser Ablauf

Das Team des Coloplast BeratungsService arbeitet bereits seit Jahren zusammen. Im Schnitt sind die Mitarbeiter seit fünfeinhalb Jahren bei Coloplast tätig. Sie sind Krankenpfleger, Krankenschwestern, Pädagogen, Humanmediziner, Industriekaufleute, Groß- und Außenhandelsmitarbeiter und vieles mehr. „Ich bin sehr stolz auf mein Team. Wie die Kollegen, die zum Teil ja

auch zur Risikogruppe zählen oder sich neben der Arbeit um Ihre Kinder gekümmert haben, die letzten Monate gemeistert und für einen reibungslosen Ablauf gesorgt haben, ist einfach Klasse. Vielen Dank an jeden Einzelnen!“ Für alle Kunden hat Lars Holm Hansen ebenfalls noch einen wichtigen Aufruf: „Sollten Sie Fragen haben, keine falsche Scheu. Vor allem in den aktuellen Zeiten ist es wichtig, optimal versorgt zu sein. Kommen Sie einfach auf uns zu. Wir sind gerne für Sie da.“



## Weitere Informationen

Die Kontaktdaten des BeratungsService finden Sie auf der Rückseite des Magazins.

# „Mein altes, neues *Leben mit MS*“



Christine Rupp war 15, als sie die Diagnose Multiple Sklerose (MS) erhielt. Nach 13 Jahren „Ruhe“ hat sich die Krankheit dann erstmals wieder zu Wort gemeldet und ihr Leben auf den Kopf gestellt. Mittlerweile lebt sie 33 Jahre mit MS, hat einen erwachsenen Sohn und möchte andere auf ihrem Weg begleiten. Ihr Blog „Deine Christine“

soll unterhalten, Spaß machen, aufklären, ein wenig Licht ins Dunkel bringen und motivieren, aktiv zu werden.



## Weitere Informationen

Warum man auch nach der Diagnose MS niemals den Mut verlieren sollte, erzählt Christine Rupp auf Ihrem Blog [www.deinechristine.de](http://www.deinechristine.de)

## Aufgeben *gilt nicht*

Mit „chronisch fabelhaft“ einen tollen Blog, dann 2019 das Buch „Und morgen die Welt“ (Eden Books) und jetzt der Ratgeber „Aktiv leben mit Multipler Sklerose“: Samira Mousa ist extrem aktiv – und selbstbestimmt und glücklich. Das will sie auch weitergeben. In ihrem neuen Buch erzählt sie von ihrem persön-



lichen Umgang mit MS und davon, wie man an einem Schicksalsschlag wachsen kann. Vor allem aber teilt sie mit ihren Lesern viele Gedanken, die dabei helfen, einen konstruktiven und ganz eigenen Umgang mit der Angst und Unsicherheit zu finden. Sie liefert eine Fülle von medizinischen Informationen, Tipps zu den Themen Ernährung,

Sport, Entspannung oder Reisen. Für alle, die ein selbstbestimmtes und glückliches Leben mit MS führen möchten.



## Buchtipp

Samira Mousa: **Aktiv leben mit Multipler Sklerose: Selbstbestimmt und glücklich – mit MS**, humboldt, 2020, ISBN 978-3-8426-2923-3, ca. 20 Euro, auch als E-Book erhältlich.

## Praktische Alltagshilfe

Gerade unterwegs, wenn fremde Toiletten zum Katheterisieren aufgesucht werden müssen, fehlt oft ein sauberer Platz, um den Katheter hygienisch sauber und sicher abzustellen. Der Katheterhalter für SpeediCath® Compact für Frauen und Männer gibt Anwendern mehr Sicherheit. Der Halter lässt sich dank des Saugnapfs an einer glatten Oberfläche befestigen. Handlingtipp für den Männerkatheter: Den Katheterhal-

ter anbringen, dann den Katheter öffnen und am weißen Konnektor vollständig aus dem Röhrchen ziehen, bis ein kleiner Widerstand zu spüren ist. Anschließend den unteren Teil des Katheters wieder zurück in das Röhrchen stellen. Den Katheter seitlich in den Ring des Katheterhalters klippen. Fertig. Bestellen können Sie den Katheterhalter bequem im Internet unter [www.coloplast.de](http://www.coloplast.de), Rubrik „Über uns“, „ServiceWelt“, „Alltagshilfen“.



Der Katheterhalter für SpeediCath® Compact gibt unterwegs mehr Sicherheit.



Selbsthilfe funktioniert auf zahlreichen digitalen Kanälen, vom Forum über soziale Medien bis zum Chat. Persönliche Kommunikation ist für die meisten Betroffenen aber die angenehmste Form des Austauschs.



# „Persönlicher Austausch ist *unersetzlich*“

Für Betroffene kann das Gespräch in der Selbsthilfegruppe so wichtig sein wie ein Besuch beim Arzt. Aber geht Selbsthilfe auch digital? Das kommt ganz darauf an.

Ein schwerer Unfall. Eine unerwartete Diagnose. Die Geburt eines behinderten Kindes. Und nichts ist mehr wie zuvor. Jeder von uns kann in eine Situation geraten, die unser Leben von heute auf morgen in seinen Grundfesten erschüttert. Im Vordergrund steht zunächst eine schnelle und hochwertige medizinische Versorgung. Doch sie kommt an ihre Grenzen, wenn es um die Rückkehr ins wirkliche Leben geht. Jetzt heißt es für Betroffene sowie Angehörige, den neuen Alltag zu meistern – praktisch und mental. Viele suchen in dieser Ausnahmesituation nach Gleichgesinnten. Sie finden sie in Selbsthilfegruppen.

Die Selbsthilfe stellt eine wichtige Säule des Gesundheitswesens in Deutschland dar. Bundesweit existieren laut Bundesgemeinschaft Selbsthilfe (BAG) circa 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen, in denen sich etwa 3,5 Millionen chronisch Kranke, Behinderte und Angehörige organisieren. Bei ihren meist regelmäßigen Treffen tauschen sie sich aus, geben individuelle Erfahrungen und nützliche Informationen weiter, lassen einfach mal Dampf ab oder nehmen einander in den Arm. Kurz gesagt: Eine Selbsthilfegruppe gibt neben praktischen Tipps und Infos auch Geborgenheit und Nähe, wie sie Angehörige und Freunde nicht immer leisten können.



Nicole Schwarzer, erste Vorsitzende der SoMA (Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Anorektal-Fehlbildungen).

Kontakte. Auch Kliniken sind involviert. So müssen zertifizierte Darmkrebszentren beispielsweise über Ansprechpartner bei Selbsthilfegruppen verfügen. Wer beim Stichwort Selbsthilfegruppe den klassischen Stuhlkreis im nüchternen Gruppenraum vor Augen hat, liegt zwar nicht ganz falsch. Aber auch in diesem Bereich hat die Digitalisierung Einzug gehalten – nicht erst, seit das Coronavirus ab März sämtliche Menschenansammlungen außer Kraft setzte. Die digitale Kommunikation kann das persönliche Treffen nicht eins zu eins ersetzen, hilft aber manchen Betroffenen

beim Einstieg. Nicole Schwarzer, erste Vorsitzende der SoMA (Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Anorektal-Fehlbildungen), hat festgestellt, dass manche Menschen, die Hemmungen haben, intime Themen anzusprechen, zunächst telefonisch Kontakt suchen. Bevor sie dann persönlich an einem Gruppentreffen teilnehmen, entscheiden sie sich für den Bildschirm. „Für sie kann der Chat eine Zwischenstufe sein“, erklärt Nicole Schwarzer. Auch für Patienten mit Mobilitätsproblemen ist die digitale Kommunikation ein Weg, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Im Gesamtkonzept der Selbsthilfe sieht die Münchnerin den Monitor-Chat aber eher als „das Zuckerl obendrauf“ statt als Ersatz für das persönliche Gespräch. Von der Möglichkeit, während eines Chats die eigene Kamera aus-

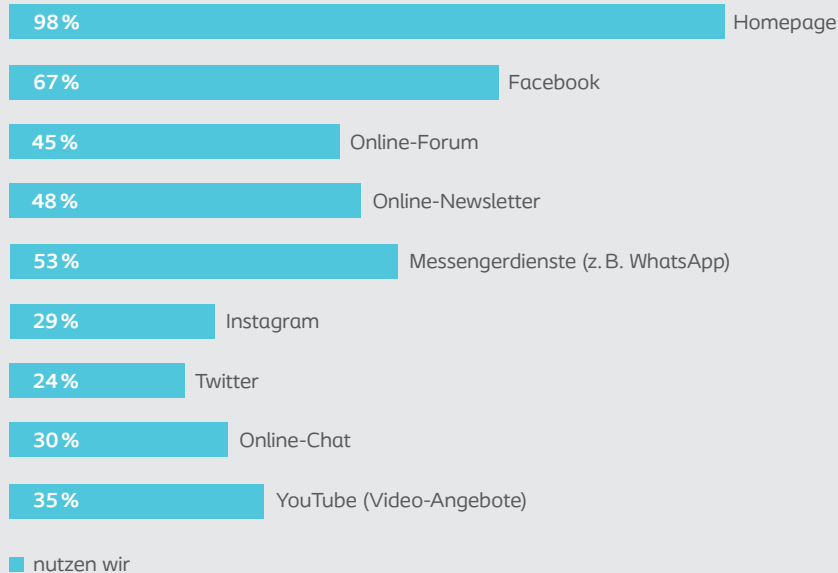
zuschalten, so dass die anderen Teilnehmer einen nicht sehen, hält Nicole Schwarzer übrigens nichts: „Wenn man etwas bespricht und gerade, wenn es in die Tiefe geht, muss man sich in die Augen sehen können.“ Andreas Lambert\* ist eines der etwa 1.100 SoMA-Mitglieder. Alle zwei Wochen nimmt er an einem bundesweiten Video-Chat teil und ist begeistert: „Das Chatten macht Spaß und verbindet“, sagt der 56-jährige Berliner. Als besonderen Vorteil hebt er hervor, dass man sich auf

## Der Chat als Einstieg

Auch sind zu vielen Treffen Fachleute eingeladen, um ein bestimmtes Thema zu vertiefen oder Fragen aus Expertensicht zu beantworten. Darüber hinaus vertreten Selbsthilfegruppen ganz praktisch und unabhängig die Interessen ihrer Mitglieder in Öffentlichkeit und Politik. Mit Erfolg: Krankenkassen, Bundesministerien sowie die Deutsche Rentenversicherung haben ihren Wert erkannt und unterstützen Selbsthilfegruppen zum Teil finanziell oder vermitteln

\* Name von der Redaktion geändert

## Welche digitalen Technologien werden von Selbsthilfeorganisationen genutzt?\*



## Digitalisierung – Chancen & Probleme\*

Austausch und Vernetzung über digitale Kanäle nehmen in unserer Organisation zu:

**52 %** stimmen völlig zu

Durch unsere digitalen Angebote finden viele Betroffene den Weg in die Selbsthilfe:

**42 %** stimmen völlig zu

Rein digitale Angebote können die Face-to-Face-Selbsthilfe vor Ort nicht ersetzen:

**70 %** stimmen völlig zu

diese Weise viel öfter mit Betroffenen in ganz Deutschland und sogar darüber hinaus austauschen könne: „Das würde zeitlich und oft auch finanziell gar nicht immer gehen.“ Als Schwerbehindertenbeauftragter bei seinem Arbeitgeber nutzt er auch beruflich Videokonferenzen und ist daher mit der Technik vertraut. Trotzdem versucht Andreas Lambert, ein- bis zweimal im Jahr an persönlichen Treffen teilzunehmen, denn: „Chatten ist eine gute Alternative, aber es fehlt das, was persönliche Kommunikation ausmacht, wenn man sich gegenübersteht.“ Und wenn man mal ein Thema nicht in der Gruppe, sondern lieber nur zu zweit besprechen möchte? „Dann mailt man, verabredet sich zum Chatten oder auf WhatsApp“, erzählt Andreas Lambert.

### Geschlossene Gesellschaft

Eine anonyme Form des digitalen Austauschs stellen moderierte Online-Foren dar. In manchen müssen sich die Teilnehmer vorab registrieren. Statt mit ihren echten Namen kommunizieren sie mit sogenannten

Nicknamen. Das erleichtert es gerade Jüngeren, unangenehme Themen anzuschneiden. Moderiert werden die Beiträge meist ehrenamtlich von anderen Betroffenen, Angehörigen oder geschulten Verbandsmitgliedern. Zum Beispiel bei der Deutschen ILCO (Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige): Rund 2.100 angemeldete Nutzer verzeichnet ihr Internetforum. Die geschlossene Gruppe „Junge ILCO“ zählt über 300 Mitglieder, die Facebook-Seite „Deutsche ILCO“ hat etwa 800 Likes. Und auch in zahlreichen Gruppen von Messenger-Diensten findet reger Austausch statt, berichtet Vorstandsmitglied Sandra Röder. Die bundesweit 277 Selbsthilfegruppen der Deutschen ILCO treffen sich bisher jedoch ausschließlich von Angesicht zu Angesicht. Digitale



Sandra Röder,  
Vorstandsmitglied der  
Deutschen ILCO.

Kommunikation? „Kann man sich vorstellen, aber es ist nicht das Gleiche“, findet Sandra Röder, die selbst als Betroffene an Treffen teilnimmt, und ergänzt: „Der direkte Austausch ist das A und O. Sogar im anonymen Forum wird immer wieder nach persönlicher Kontaktaufnahme gefragt.“ Die meisten der Mitglieder (deren Durchschnittsalter bei über 60 liegt)

sehen das Forum als Überbrückung bis zum nächsten Treffen oder als Informationsquelle, wenn sie eine rasche Antwort auf eine Frage benötigen. Ein Online-Forum – allerdings mit Klarnamen – sowie Facebook-Grup-

\* Quelle:  
Die DISH-Studie (Digitalisierung in der gesundheitlichen Selbsthilfe in Deutschland) wurde vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, der Medizinischen Hochschule Hannover sowie der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim in der Zeit vom November 2019 bis Januar 2020 durchgeführt. Die NAKOS war beratend beteiligt. Kontaktiert wurden 287 Selbsthilfeorganisationen (inkl. 37 „reine“ Internetforen). Die gesamten Studienergebnisse finden Sie unter: [www.ukh.de](http://www.ukh.de)



pen stehen auch den etwa 7.000 Mitgliedern der Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus (ASBH) zur Verfügung. Viele Jugendliche vernetzen sich auch hier in WhatsApp-Gruppen, berichtet Geschäftsführer Jürgen Wolters und kündigt an: „Diesen Weg möchten wir von Verbandsseite gerne unterstützen



Jürgen Wolters, Geschäftsführer der ASBH (Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus).

und nutzen, um die Teilnehmer aktiv mit Infos zu versorgen.“ Vieles sei jedoch noch nicht geklärt. „Ein Gruppentreffen hat zum Beispiel eine Struktur, es müssen Finanzmittel verteilt und ein Verantwortlicher bestimmt werden“, gibt Wolters zu bedenken. Mitten in der Corona-Krise nahm er im April selbst am ersten virtuellen Gruppentreffen der ASBH im baden-württembergischen Ludwigsburg teil. Mit dabei waren auch Nathalie und Alexei Savinov, die sich in erster Linie freuten, trotz des Kontaktverbots die anderen Mitglieder wiederzusehen, auch wenn zum Teil aufgrund technischer Probleme nicht alle dabei waren. „Es ist eine gute Möglichkeit der Überbrückung, auch für bestimmte Personen, die dauerhaft an ihr Zuhause gebunden sind“, resümiert das Ehepaar. „Aber persönliche Treffen sind uns trotz allem lieber.“ Was sie besonders vermisst haben? „Das persönliche Miteinander“, so der 35-jährige Alexei Savinov. „Eine Umarmung zur Begrüßung“, ergänzt seine vier Jahre ältere Frau.

### Perfekte Ergänzung

Das Selbsthilfeportal Stoma-Welt, vor etwa 20 Jahren im Netz entstanden, trägt die Digitalisierung praktisch in den Genen. „Die meisten Teilnehmer werden im Internet auf die Stoma-Welt und unser Angebot aufmerksam und nutzen es online“, erzählt Vorsitzender und Gründer Christian Limpert. Gemeinsam mit seiner Frau Sabine Massierer-Limpert, Geschäftsstellenleiterin, betreut er neben Blog, Beratungstelefon und

Online-Forum auch eine Facebook-Gruppe sowie das Stoma-TV auf YouTube. Die Treffen der Selbsthilfegruppen finden jedoch persönlich statt. Auch bei der Stoma-Welt gehen sie über den klassischen Austausch im Stuhlkreis hinaus. „Wir konzentrieren uns meistens auf ein Thema wie Physiotherapie oder Ernährung“, erläutert die examinierte Alten-

pflegerin Sabine Massierer-Limpert. „Oder ich zeige gemeinsam mit der Stomatherapeutin den Umgang mit Versorgungsmaterial, und zwar auch mal beispielhaft an einem Teilnehmer.“ Versteht sich von selbst, dass diese Form des praktischen Austauschs und voneinander Lernens weniger gut über Video funktioniert. Auch ist die Altersstruktur der Teilnehmer zu unterschiedlich. Während die Jüngeren Messenger-Dienste nutzen, haben manche der Älteren nicht mal eine E-Mail-Adresse. Forum, Blog und Chat, WhatsApp, Facebook und YouTube – keine Frage: Die Digitalisierung spielt in der Selbsthilfe eine immer größere Rolle. Zunehmend ergänzen On- und Offline-Kommunikation einander, die heute noch jungen Betroffenen werden diese Entwicklung in Zukunft weiter vorantreiben. Allerdings, und da sind sich alle einig: Der zwischenmenschliche Austausch in der Gruppe ist und bleibt unersetzlich.



Christian Limpert und Sabine Massierer-Limpert, Vorsitzender und Geschäftsstellenleiterin des Selbsthilfeportals Stoma-Welt.

## Hier gibt's Hilfe:

ASBH Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e.V.  
[www.asbh.de](http://www.asbh.de)

Deutsche ILCO e.V.  
Die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige  
[www.ilco.de](http://www.ilco.de)

SoMA e.V.  
Selbsthilfe für Menschen mit Anorektal-Fehlbildungen und Morbus Hirschsprung  
[www.soma-ev.de](http://www.soma-ev.de)

Stoma-Welt  
Das Selbsthilfeportal für Stomaträger  
[www.stoma-welt.de](http://www.stoma-welt.de)

Inkontinenz Selbsthilfe e.V.  
[www.inkontinenz-selbsthilfe.com](http://www.inkontinenz-selbsthilfe.com)

Selbsthilfeverband Inkontinenz e.V.  
[www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org](http://www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org)

BAG SELBSTHILFE  
Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.  
[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

DAG SHG  
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
[www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)

NAKOS  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

„Das Portal für Junge Selbsthilfe“ (ein Angebot der NAKOS) richtet sich an Betroffene zwischen 18 und 35 Jahren.  
[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

# Barrierefreies Denken

Sebastian Wächter hat ein Auslandssemester in Texas absolviert und Rollstuhlrugby in der Bundesliga gespielt. Bis 2019 war er Aktienanalyst, jetzt – mit 30 Jahren – ist er Keynote-Speaker, Coach und Berater. Sein Kernthema ist der Umgang mit Veränderung, das beste Vorbild ist er selbst.

Es passierte im Dezember beim Wandern. Sebastian Wächter wollte – nach seinem Bruder – über einen Bach springen, blieb an einer Wurzel hängen und stürzte Kopf über in den Bach. „Ich wusste sofort, es ist was Schlimmes passiert.“ Genickbruch, Querschnitt. Die ersten acht Wochen war er noch zuversichtlich, aber mit der Zeit kam die Gewissheit: 95 Prozent der Muskeln gelähmt. „Das war ein Tiefpunkt. Ich war 18 Jahre, hatte mir das anders vorgestellt.“

Für Sebastian Wächter ist Akzeptanz zentral wichtig für Veränderung.

## Ohne Akzeptanz keine Veränderung

Zentral wichtig für Veränderung ist für Sebastian Wächter die Akzeptanz: „Nach über einem Jahr konnte ich meine Situation mental akzeptieren. Aber dass ich glücklich bin, so wie ich bin und wie es ist, das dauerte über sechs Jahre.“ Trotzdem führte er ein weitgehend normales Leben, machte Abitur, studierte Wirtschaftsmathematik und wurde Aktienanalyst bei einer Privatbank. Highlights waren das Auslandssemester in Texas und die internationalen Turniere im Rollstuhl-Rugby.

Und dennoch haderte er: „Mir fehlte die innere Ruhe, die Zufriedenheit. Es ist ein Unterschied, ob ich's cool finde – oder ‚eigentlich doch blöd‘.“ Schon nach zwei Jahren zweifelte er an seinem Job in der Bank: „Es war okay, aber es hat mich nicht wirklich befriedigt.“ Dann kam der Zufall: „Ich wurde von der Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten (FGQ) angesprochen, ob ich mit frisch Querschnittgelähmten sprechen möchte, um ihnen eine Perspektive zu geben, also was ‚Soziales‘. Ich habe mich da früher nie gesehen, fand es dann aber total spannend. Ich kann etwas geben, kann anderen helfen.“ Parallel zum Aktienjob absolvierte er eine Coaching-Ausbildung, startete seine eigene Firma und bekam auch immer mehr Auftritte als Redner. Ende 2019 macht er sich komplett selbstständig, als Coach, Redner und Be-







2019 machte sich Sebastian Wächter selbstständig als Coach, Redner und Berater.

rater. Seine Zielgruppe kommt hauptsächlich aus der Wirtschaft, jedoch: „Die Ansätze für Veränderung sind im Privaten die gleichen, ein Unternehmen besteht schließlich aus Menschen.“ Der erste Schritt sei immer: Raus aus der Opferrolle und rein ins Handeln. Allerdings muss er vielen erst bewusst machen, dass sie eine Opferrolle einnehmen: Dass sie sich zum Beispiel beschweren, was sie aber nicht weiterbringt. Die Opferrolle ist auch bequem: Man bekommt Aufmerksamkeit, muss nichts ändern, ist nicht schuld. „Mein Rollstuhl ist hier ein Vorteil: Da kann sich keiner rausreden, dass ich ja leicht reden hätte ...“ Deshalb bezeichnet er sich selbst auch als „Experte für barrierefreies Denken“.

Die Kunst des Coachings sei es, gute Fragen zu stellen, damit die Menschen sich ihren Zustand bewusst machen. Dabei erfordert eine Veränderung immer zweierlei: das Verstehen im Kopf und die emotionale Akzeptanz. „Ein Übergewichtiger weiß, dass er zu viel wiegt, aber erst, wenn er es emotional akzeptiert, wird sich in der Regel etwas ändern.“ Um wirklich etwas zu ändern – und auch dranzubleiben – braucht es eine starke Motivation: „Denn von Haus aus bleiben wir Menschen gerne in

unserer Komfortzone. Motivation hat immer zwei Seiten. Erstens weg von einem Problem und zweitens hin zu einem Ziel.“ Das „Hin zu“ ist für den 30-Jährigen die stärkere, langfristige Motivation, aber das „Weg von“ bringt den Stein häufig ins Rollen.

#### Darmentleerung als entscheidender Schritt

Sebastian Wächter selbst trieb der starke Wunsch nach Unabhängigkeit voran. Während eines Praktikums in Frankfurt war er erstmals weg von zu Hause und auf 24-Stunden-Pflege angewiesen. „Das war sehr schwierig und ich habe erkannt: Das muss ich ändern.“ Nach zwei Jahren konnte er allein ins Bett gehen, morgens aufstehen, sich anziehen. „Da hat mir der Austausch mit anderen Rollstuhl-Rugbyspielern viel gebracht. Das sind auch Menschen, die leistungsorientiert sind und unabhängig sein wollen.“ Seine größte Klippe war die Darmentleerung. „Einläufe, das war klar, bekomme ich nie allein hin. Deshalb stellte ich auf das Peristeen®-System um.“ Heute ist Sebastian Wächter komplett unabhängig und braucht nur noch hauswirtschaftliche Hilfe. Momentan arbeitet er acht bis neun Stunden am Tag und oft auch am Wochenende. Er möchte sich als Redner und Veränderungsexperte noch besser positionieren und hat ein Buch geschrieben, das Ende April erschien: „Change Mindset“. Das Sachbuch will Unternehmen helfen, Veränderungsprozesse ins Rollen zu bringen. Zwei Euro pro Buch gehen an Wings for Life, eine Stiftung, die Rückenmarkforschung fördert.



Den 30-Jährigen trieb immer der Wunsch nach Unabhängigkeit an.



Weitere Informationen

<https://barrierefrei-im-kopf.de/>

# Gut gerüstet, auch unterwegs

Für Menschen mit Blasenentleerungsstörungen stellt das Katheterisieren außerhalb des gewohnten Umfelds oft eine Hürde dar. Erleichterung bieten die SpeediCath® Compact Sets für Frauen und Männer: Die All-in-one-Katheter mit integriertem Urinbeutel helfen auch dann, wenn keine Toilette in der Nähe ist.



Das SpeediCath® Compact Set ist flexibel einsetzbar, auch ohne Toilette in der Nähe.

Ob der Ausflug ins Grüne, das sportliche Hobby, ein Treffen mit Freunden oder bei der Arbeit – unterwegs eine geeignete Toilette zu finden, ist für Menschen mit Blasenentleerungsstörungen oft die größte Herausforderung. Viele scheuen es daher, das gewohnte Umfeld zu verlassen. Dabei müssen alltägliche Barrieren keine Hürde für die Blasenroutine darstellen und sollten die Lebensqualität nicht beeinträchtigen. „Coloplast bietet mit den SpeediCath® Compact Sets für Frauen und Männer eine komfortable, unauffällige und saubere Lösung für unterwegs“, sagt Marie Bewig, Market Manager Continence Care

bei Coloplast „Die kompakten Einmalkatheter mit integriertem Beutel sind dank ihrer hydrophilen Beschichtung sofort und überall einsetzbar. Sie erfordern kein zusätzliches Wasser oder Gleitmittel. Die Beutel verfügen über ein Fassungsvermögen von 750 Millilitern.“ Die SpeediCath-Einmalkatheter

SpeediCath® Compact Set ist für Frauen und Männer erhältlich und bietet durch das kompakte Design eine hohe Diskretion.

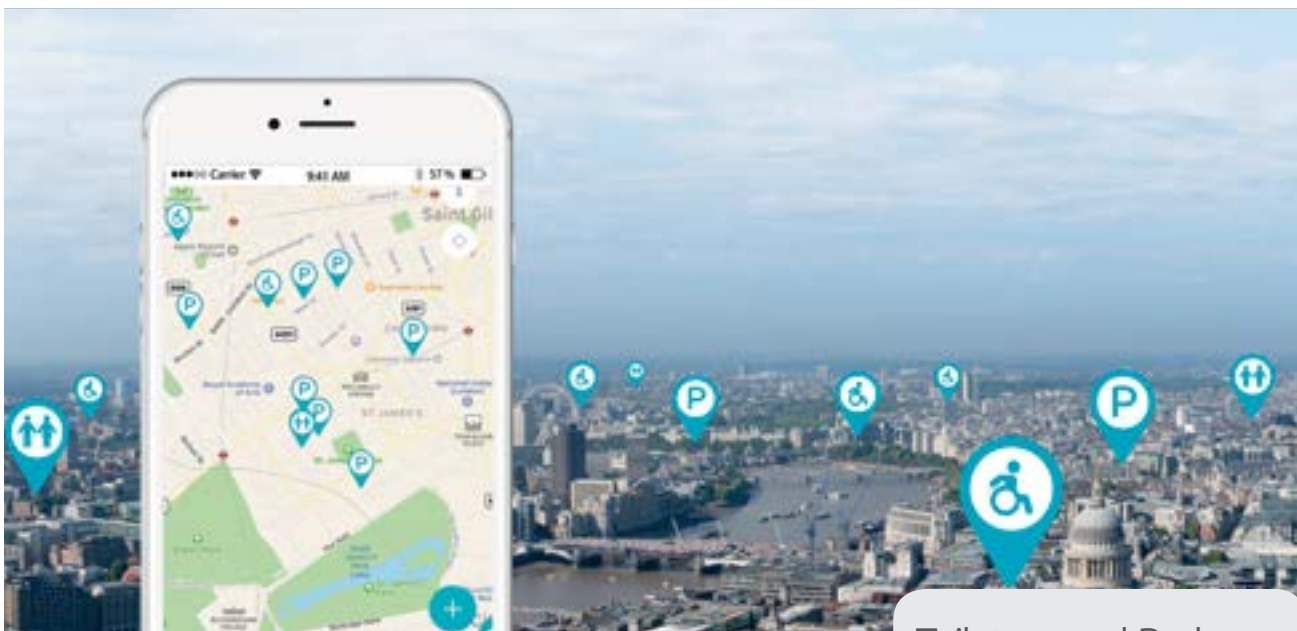
sind speziell für die empfindliche Harnröhre entwickelt worden – für Frauen übrigens mit einer speziell auf die weibliche Anatomie abgestimmten Katheterlänge. Sanfte Augen und die gleichmäßige Beschichtung machen das Katheterisieren angenehm und minimieren gleichzeitig das Risiko, die Harnröhre zu schädigen.

## Sicher und hygienisch

Gerade beim intermittierenden Selbstkatheterismus (ISK) ist es wichtig, eine Routine beizubehalten, um so Harnwegsinfekten (HWI) vorzubeugen. Im Schnitt kann es bis zu drei Mal im Jahr zu solchen







Mit der Coloplast WheelMate™ App lassen sich schnell behindertengerechte Toiletten und Parkplätze in der Umgebung finden.

## Toiletten und Parkplätze auf einen Blick

Saubere, zugängliche Toiletten und geeignete Parkplätze zu finden, kann für Rollstuhlfahrer und Menschen, die sich katheterisieren, eine echte Herausforderung sein.

Mit der WheelMate™ App lassen sich länderübergreifend sowohl rollstuhlgerechte Toiletten als auch „normale“ Toiletten sowie Behindertenparkplätze finden. WheelMate hat derzeit mehr als 35.000 Standorte in 45 Ländern und wurde weltweit von fast 17.000 Nutzern heruntergeladen. Die Nutzer können mit der App nicht nur entsprechende Orte suchen und Toiletten hinsichtlich Hygiene, Ausstattung und Zugänglichkeit bewerten.

Sie haben zudem die Möglichkeit, neue Orte hinzuzufügen. Besonders hilfreich ist auch die Navigationsfunktion: Mit einem Klick öffnet sich eine mobile Mapping-Applikation und die Nutzer können sich zur ausgewählten Toilette oder dem gewünschten Parkplatz navigieren lassen.

Die kostenlose, interaktive App ist aktuell in den Sprachen Deutsch, Dänisch, Englisch, Französisch sowie Schwedisch verfügbar und kann im App Store oder bei Google Play heruntergeladen werden. Weitere Informationen auch unter [www.coloplast.de/wheelmate](http://www.coloplast.de/wheelmate)



Marie Bewig, Market Manager Continence Care bei Coloplast.

lemlos in der Handtasche oder dem Rucksack verstaut werden. Ein weiterer Vorteil: Durch das kompakte, unauffällige Design ist das SpeediCath Compact Set auf den ersten Blick nicht als Katheter erkennbar. „So lässt sich das Katheterisieren ganz unkompliziert in den Tagesablauf einbinden, auch dann, wenn keine Toilette in der Nähe ist“, sagt Marie Bewig.

### Werden die Katheter-Sets erstattet?

Grundsätzlich sind auch die SpeediCath Compact Sets für den außerhäuslichen Gebrauch erstattungsfähig. Katheternutzer bekommen in der Regel insgesamt bis zu 180 Einmalkatheter pro Monat von ihrer Krankenkasse bewilligt.

Aufgrund unterschiedlicher Vertragsgrundlagen der Krankenkassen sollten Anwender Kontakt zu ihrer Krankenkasse oder ihrem Nachversorger aufnehmen, um abzuklären, wie viele Sets sie monatlich erhalten können.

Infekten kommen. Mit einem Katheterisierungsplan und qualitativ hochwertigen Produkten lässt sich das Risiko jedoch minimieren. In der Regel sollte die Selbstkatheterisierung vier bis sechs Mal täglich durchgeführt werden – mit den SpeediCath Compact Sets lässt sich diese Routine auch außer Haus gut beibehalten. „Dank des praktischen Griffs muss der Katheter nicht an der beschichteten Oberfläche angefasst werden, was das Infektionsrisiko zusätzlich minimiert. Er kann einfach geöffnet und wieder tropfsicher verschlossen werden und ist zudem diskret in der Anwendung sowie in der Entsorgung – ohne dabei Zuverlässigkeit, Sicherheit und Hygiene zu beeinträchtigen“, bestätigt die Market Managerin. Aufgrund der geringen Verpackungsmaße benötigen die Katheter-Sets nur wenig Platz und können prob-



### Service

Weitere Informationen und Produktmuster erhalten Sie beim Coloplast BeratungsService (Kontakt Daten auf der Magazin-Rückseite) oder im Internet unter [www.coloplast.de/SpeediCath](http://www.coloplast.de/SpeediCath)



# Harnwegsinfekten vorbeugen

Sommerzeit ist Badezeit. Insbesondere Frauen neigen nach dem Schwimmen jedoch mitunter zu Harnwegsinfektionen. Tipps gibt Uwe Papenkordt.

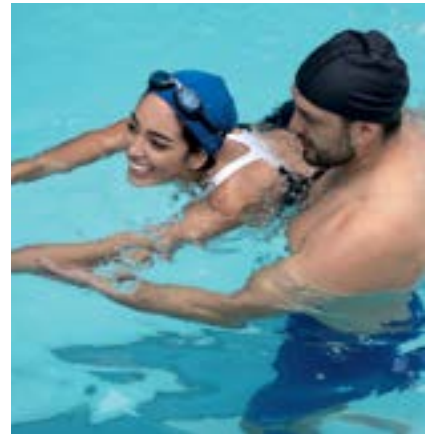


Uwe Papenkordt,  
Fachkrankenpfleger und  
Fachberater bei Coloplast.

**Frage: Warum bekomme ich nach dem Baden öfter Harnwegsinfekte als sonst?**

Uwe Papenkordt: Ein Grund für häufigere Harnwegsinfekte nach dem Schwimmen oder Baden kann die nasse Badebekleidung sein. Sie

führt zu Unterkühlung und damit zu einer schlechteren Durchblutung der Schleimhaut. Um keinen Harnwegsinfekt zu riskieren, sollten Sie Ihre nasse Badebekleidung daher direkt nach dem Schwimmen wechseln und den Unterleib schön warm halten. Da Frauen eine deutlich kürzere Harnröhre haben, haben die Bakterien auch einen kürzeren Weg bis in die Blase. Frauen sind daher auch häufiger von Harnwegsinfekten betroffen als Männer. Chlor aus Schwimmbädern kann zudem auch das Milieu in der Scheide ungünstig beeinflussen und dadurch die Schutzfunktion der Vaginalflora herabsetzen. Das kann die Besiedelung mit Bakterien und Pilzen begünstigen. Gerade an heißen Sommertagen sollte jeder darauf achten, genug zu trinken. Denn eine zu geringe Trinkmenge führt dazu, dass sich die Bakterien leichter an der Blasenwand festsetzen können. Weitere Tipps erhalten Sie in unserem Ratgeber „Harnwegsinfekte



Schwimmen, eine der gesündesten Sportarten, ist auch in der Reha beliebt.

verstehen“, den Sie kostenfrei im Internet herunterladen können ([www.coloplast.de/hwi](http://www.coloplast.de/hwi)).



## Kontakt

Wenn auch Sie eine Frage an unser Beratungsteam haben, dann rufen Sie uns kostenfrei an unter 0800 780 9000 oder schreiben Sie uns: Coloplast GmbH, Beratungsservice, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg, oder an [beratungsservice@coloplast.com](mailto:beratungsservice@coloplast.com)

# Minigarage für den Rolli

Perspektiven-Leserin Margit S. hat einen Tipp für Menschen, die Rollstuhl, Rollator oder E-Scooter wettersicher vor dem eigenen Haus abstellen wollen.

„Mein Mann ist nach einem Schlaganfall auf einen E-Rollstuhl angewiesen, um sich außerhalb unserer Wohnung fortzubewegen. Da wir das Gefährt nicht bei jedem Gebrauch in und aus dem Hausflur bugsieren können,



parken wir es in einer Minigarage vor der Haustür. Der Hauseigentümer hat uns die Aufstellung erlaubt. Wir haben die Box von Kiwabo gekauft, man kann sie aber auch mieten. Die Kiwabo GmbH

Mit Spezialgaragen sind Rollis, Scooter und Co. gut geschützt.

produziert übrigens Minigaragen für Kinderwagen, Rollatoren, Rollstühle, E-Mobile und Fahrräder. Alle Boxen werden in Werkstätten für Menschen mit Behinderung gefertigt. “



## Kontakt

Wenn Sie auch einen Tipp haben, schreiben Sie uns an [perspektiven@coloplast.com](mailto:perspektiven@coloplast.com). Wir freuen uns auf Ihre Post!

# Keine Toilette erreichbar?

SpeediCath® Compact Set – der kompakte Katheter mit integriertem Urinbeutel für Situationen, in denen keine Toilette in der Nähe ist.

Jetzt  
**kostenfreies**  
Muster  
bestellen



Kompaktes Design für **hohe Diskretion** und **leichtes Verstauen**



**Tropfsicher wiederverschließbar** für eine hygienische Entsorgung



Dank gleichmäßiger, hydrophiler Beschichtung **sofort einsatzbereit**



**Sanft in der Anwendung** mit polierten Katheterraugen



**Flexibel einsetzbar** mithilfe des **integrierten Urinbeutels**, der bei Entnahme **außen trocken** ist

Alle  
SpeediCath®  
Katheter sind  
frei von  
PVC und  
Phthalaten



Eine regelmäßige ISK-Routine ist wichtig für Ihre Blasengesundheit. Wir unterstützen Sie dabei, dass alltägliche Barrieren keine Hürde mehr für Ihre Blasenroutine darstellen. Mit dem **SpeediCath® Compact Set** steht Ihnen ein Katheter mit integriertem Beutel zur Verfügung, der das Katheterisieren auch dann ermöglicht, wenn keine Toilette in der Nähe ist.

**SpeediCath® Compact Set ist für Frauen und Männer erhältlich.**

Fordern Sie jetzt einfach Ihr **kostenfreies Produktmuster** im Internet unter [www.coloplast.de/compactset](http://www.coloplast.de/compactset) an oder bestellen Sie **telefonisch** über unser **kostenfreies Service-Telefon: 0800 780 9000**.



**SpeediCath®**

# Individuelle Lösungen gefragt

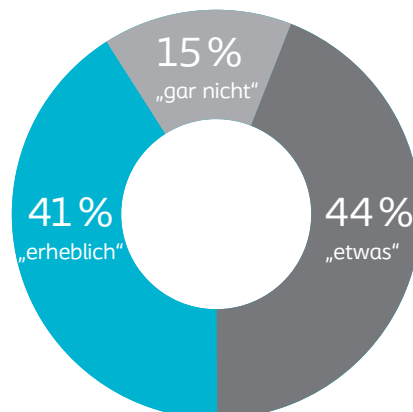
Wenn aufgrund von Darmkrebs das Rektum entfernt werden muss, wird zum Schutz der Operationsnaht in der Regel zunächst ein künstlicher Darmausgang angelegt. Ob dieses Stoma später wieder rückverlegt wird, sollte an den individuellen Bedürfnissen des Patienten orientiert gut überlegt sein.



PD Dr. med. Andreas Rink, Oberarzt (Leitung der Kolorektalchirurgie) der Klinik für Allgemein-, Visceral- und Transplantationschirurgie an der Universitätsklinik Mainz.

Das auch Mastdarm genannte Rektum erfüllt innerhalb des menschlichen Darmtrakts eine wichtige Funktion: In ihm wird der Darminhalt bis zur nächsten Entleerung gespeichert. Entsprechend weitreichend können die Folgen sein, wenn es aufgrund von Tumoren entfernt und der Darm direkt oberhalb des Schließmuskels wieder zusammengefügt werden muss. „Viele Patienten entwickeln im Anschluss an eine tiefe operative Teilentfernung des Rektums ein sogenanntes Low Anterior Resection Syndrome oder kurz LARS“, erläutert PD Dr. Andreas Rink, Oberarzt (Leitung der Kolorektalchirurgie) der Klinik für Allgemein-, Visceral- und Transplantationschirurgie an

der Universitätsklinik Mainz. „LARS umfasst Symptome wie Inkontinenz für Winde, für flüssigen Stuhl und eine erhöhte Stuhlfrequenz.“ Ein weiteres Symptom sind gehäufte Stuhlentleerungen, bei denen sich der Darm bei einem Stuhlgang nicht vollständig entleert, so dass der Betroffene die Toilette zu diesem Zweck mehrmals aufsuchen muss. „Das Hauptproblem aber ist meist der dringliche Stuhltrieb: Wenn der Patient Stuhltrieb verspürt, muss er sich sofort entleeren“, führt Dr. Andreas Rink aus. „Dies beeinträchtigt die Lebensqualität der Patienten ganz erheblich, während eine leichtgradige Inkontinenz sie bei Weitem weniger belastet.“ Welche dieser Symptome auftreten und wie stark sie ausgeprägt sind, ist von Patient zu Patient ganz unterschiedlich.



Wie stark wird die Lebensqualität durch die Darmfunktion beeinträchtigt?

## Eigene Einschätzung ist entscheidend

Wenn die Operationsnaht dicht ist und der Schließmuskel korrekt funktioniert, kann der zum Schutz der Naht angelegte künstliche Darmausgang meist nach wenigen Wochen oder Monaten wieder rückverlegt werden. „Nach der Rückverlegung verändern sich die Stuhlgewohnheiten der Patienten in der Regel“, so Dr. Andreas Rink. „Die entscheidende Frage ist, wie sie das bewerten. Einer Studie\* zufolge fühlen sich 15 Prozent in ihrer Lebensqualität durch die veränderte Darmfunktion gar nicht, 44 Prozent etwas und 41 Prozent erheblich beeinträchtigt. Fast jeder Zweite hat also nach eigener Einschätzung wirklich die Lebensqualität beeinflussende Funktionsstörungen.“

## Genau abgestimmte Therapie

Die gute Nachricht: Wenn Darmprobleme bestehen, gibt es in der Regel auch eine Lösung hierfür. Welche Therapiemaßnahmen am besten geeignet sind, um die Darmfunktionsstörungen zu behandeln, hängt stark vom individuellen Fall ab. „Wir setzen unsere Patienten nicht direkt mit der Stomarückverlagerung auf eine bestimmte Medikation, da wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht wissen können, welche Hauptsymptome auftreten werden“, erläutert Dr. Andreas Rink. „Das





Wenn der Stuhlgang keine Probleme macht, bleibt mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

müssen wir erst durch genaues Hinschauen möglichst früh postoperativ herausfinden, nachdem die Patienten wieder im normalen Alltag angekommen sind und normal essen. Bei zu weichem Stuhl etwa geben wir gerne Flohsamen – das ist ein Nahrungsergänzungstoff, der dafür sorgt, dass der Stuhl geformt, aber nicht zu hart wird. Festeren Stuhl kann man besser halten.“

Wenn allerdings der Stuhl zu fest ist, kann das dazu führen, dass bei jedem Stuhlgang nur ein kleiner Teil des Darminhalts entleert werden kann, so dass der Patient sehr häufig und oft plötzlich zur Toilette gehen muss. „In solchen Fällen kann man mit Entleerungshilfen arbeiten“, führt Dr. Andreas Rink aus. „In einfachen Fällen kommen Zäpfchen zum Einsatz, die im Enddarm Kohlensäure erzeugen. Diese sorgt dann dafür, dass der Darm sich richtig entleert. In hartnäckigeren Fällen kann man einen Einlauf machen.“

#### Gewinn an Lebensqualität

Als seiner persönlichen Meinung nach effektivste Variante bei schwerwiegenden Darmfunktionsstörungen nennt Dr. Andreas Rink

schließlich die transanale Irrigation. Dabei wird Wasser mithilfe eines rektalen Katheters in den Darm gepumpt. Das Wasser stimuliert die Muskeln im Darm und spült den Stuhl aus. „Wenn sich mit dieser Methode der Darm mit einem Mal vollständig entleert, können auch Patienten, die ohne Irrigation eine schwerste Inkontinenzsymptomatik haben würden, im Idealfall komplett kontinent werden“, so Dr. Andreas Rink.

Ob das Stoma rückverlegt werden soll, muss jeder für sich entscheiden.



Dass sie ihren Entleerungszeitpunkt wieder selbst bestimmen können, ist ein Gewinn an Lebensqualität. Auch für Patienten, die nach der Darm-OP von einer starken Inkontinenz betroffen sind, kann die Rückverlegung des Stomas also eine gute Lösung sein – vorausgesetzt, dass sie bereit sind, täglich eine gewisse Zeit in die transanale Irrigation zu investieren. „Für andere Patienten ist sicherlich ein dauerhaftes Stoma besser“, resümiert Dr. Andreas Rink. „Wir müssen mit jedem Patienten vor der Operation genau besprechen, was für ihn die passende Lösung ist.“

\* Battersby, NJ, et al: Predicting the Risk of Bowel-Related Quality-of-Life Impairment After Restorative Resection for Rectal Cancer: A Multicenter Cross-Sectional Study. Dis Colon Rectum, 2016, 59 (4): 270–80.



#### Weitere Informationen

Grundsätzlich darf die anale Irrigation nur nach ärztlicher Anordnung und unter Anleitung qualifizierten Fachpersonals durchgeführt werden. Weitere Informationen zum Darmspülsystem Peristeen® Anale Irrigation erhalten Sie beim Coloplast BeratungsService unter der kostenfreien Servicenummer **0800 780 9000**.

# Kluge Partner auf vier Pfoten

Der gemeinnützige Verein VITA e.V. Assistenzhunde bildet Golden- und Labrador-Retriever aus, damit sie Menschen mit Körperbehinderungen unterstützen. Die Hunde sind Inklusionshelfer in jeder Beziehung.



Die VITA-Vorstandsvorsitzende Tatjana Kreidler mit Hund Mighty.

„Das Wichtigste an unserer Arbeit ist, dass Mensch und Assistenzhund ein Team werden“, erklärt Tatjana Kreidler. Die VITA-Vorsitzende und Dipl.-Sozialpädagogin schrieb bereits ihre Diplomarbeit über „Hunde als Helfer und Heiler des Menschen“ und hat die Kreidler-Methode entwickelt. Alles ist darauf ausgerichtet, dass Mensch und Hund eine vertrauensvolle Bindung aufbauen. Vordergründig sind Alltagshilfen wie beim An- und Ausziehen helfen, Dinge bringen oder tragen, etwas aufheben, drücken oder ziehen oder im Ernstfall Hilfe holen. Ein Assistenzhund fördert aber auch die Integration, weil er

Interesse weckt, Hemmschwellen senkt und Gesprächsstoff liefert. „Mit ihrem Hund werden Menschen unabhängiger, selbstbewusster und aufgeschlossener.“

## Teil einer familiären Gemeinschaft

Um dies zu erreichen, werden Welpen bereits in einem sehr frühen Stadium beobachtet: „Nur gesunde, sehr menschenbezogene Welpen kommen in die Ausbildung.“ Im ersten Jahr leben sie bei einem VITA-Paten, der sie an Alltagssituationen gewöhnt. Ob Auto fahren, einkaufen gehen, Geräusche im Restaurant – dabei müssen sie Ruhe bewahren. Ab dem zweiten Jahr werden sie bei VITA

zum Assistenzhund ausgebildet. Danach wählt sich der Hund den zu ihm passenden Menschen aus den Bewerbern aus. „Die erste Begegnung ist besonders spannend für uns“, erzählt Tatjana Kreidler. „Können Hund und Mensch sich – buchstäblich – riechen?“ Wenn dieses sogenannte Matching klappt, erlernt der Hund anschließend noch spezielle Fähigkeiten für seinen Menschen. In der letzten, intensivsten Phase führt VITA Mensch und Hund zusammen. Das dauert mindestens sechs Wochen. Die künftigen Assistenzhundebesitzer leben in dieser Zeit im VITA-Ausbildungszentrum und sind dort Teil einer familiären Gemeinschaft. Auch danach wird das Hund-Mensch-Team ein Hundeleben lang und darüber hinaus regelmäßig von VITA nachbetreut und nachgeschult. 63 Teams (davon 30 Kinder-Teams) hat VITA seit 2000 zusammengeführt. 25.000 Euro kostet die Bildung eines Teams. Das Geld kommt komplett von Spendern, Fördermitgliedern und Sponsoren.



Die tierischen Begleiter sorgen für mehr Unabhängigkeit und Selbstbewusstsein.



Weitere Informationen

[www.vita-assistenzhunde.de](http://www.vita-assistenzhunde.de)



# Im Moment leben

Achtsamkeit ist aktuell in aller Munde. Doch dahinter steckt mehr als nur ein Modewort. Wer achtsam und bewusst lebt, kann seinen Alltag entschleunigen und so Stress reduzieren. Das wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sondern macht auch zufriedener.

Wir kennen es doch alle: Meist sind unsere Tage von morgens bis abends durchgetaktet. Wir hetzen von einer Situation in die nächste, denken beim Abendessen schon an die Erledigungen von morgen. Am Ende des Tages sind wir gestresst, machen uns zu viel Sorgen um die Zukunft und die Vergangenheit und vergessen die Gegenwart. Das kann die Psyche stark belasten. Was dagegen helfen kann, sind Übungen zur Achtsamkeit.

## Einfach in den Alltag integrieren

Das Konzept stammt ursprünglich aus dem Buddhismus. Es ist eine Form der Meditation und hilft dabei, Momente bewusster zu erleben und auf seine inneren Regungen zu hören. Die meisten Achtsamkeitsübungen lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Ohne viel Aufwand schaffen wir es so, täglich zur Ruhe zu kommen und zu entspannen, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Auch wissenschaftliche Untersuchungen konnten bereits die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlempfinden bestätigen. Probieren Sie's mal aus!



## Buchtip



Die vielfältigen Übungen in „Achtsamkeit“ machen es jedem möglich, sich mit Meditationen kleine Auszeiten zu schaffen, aber auch Achtsamkeit mitten in den Alltag zu integrieren und die kleinen magischen Momente des Lebens zu genießen. Mit inspirierenden Texten, Zitaten und Bildern. **Achtsamkeit – Die besten Übungen und Meditationen für mehr Gelassenheit und Lebensfreude**, GU Verlag, 2017, ISBN 978-3-8338-6335-6, 15,- Euro

## Drei Achtsamkeitsübungen für zwischendurch

**1. Bewusst atmen:** Setzen Sie sich mit geschlossenen Augen aufrecht und entspannt hin und konzentrieren sich auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie Sie ein- und ausatmen. Nehmen Sie wahr, wo der Atem am deutlichsten zu spüren ist, wie er sich in den Nasenflügeln anfühlt. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Brustkorb hebt und senkt, sich ausdehnt und zusammenzieht. Wenn Sie mit den Gedanken abschweifen, kehren Sie zurück zur Beobachtung Ihres Atems. Machen Sie diese Übung ca. zehn Minuten lang.

**2. Achtsam essen:** Auch das Frühstück oder Mittagessen eignet sich dazu, Achtsamkeit zu trainieren. Konzentrieren Sie sich auf den Vorgang des Essens an sich, riechen Sie an dem Essen, beobachten Sie aufmerksam, wie Sie das Essen zum Mund führen, wie es sich anfühlt, wie es schmeckt. Kauen Sie bewusst und langsam. Seien Sie mindestens bei den ersten fünf Bissen der Mahlzeit achtsam.

**3. Dankbar sein:** Diese Achtsamkeitsübung hilft besonders abends, kurz vor dem Schlafengehen. Denken Sie darüber nach, was Sie bewegt hat und für welche Erlebnisse, Menschen und Dinge Sie heute Dankbarkeit verspüren. Konzentrieren Sie sich dann für jeweils mindestens 20 Sekunden auf die Sachen, für die Sie dankbar sind. Das erhöht auch die Achtsamkeit für die schönen Dinge, die einem im Alltag begegnen.





# Aktiv leben trotz Darmschwäche

## Diskrete Hilfe bei unkontrolliertem Stuhlverlust

Zugegeben, es ist kein Thema über das man gerne spricht. Aber eines, dass den Alltag vieler Frauen und Männer massiv beeinträchtigt: der unkontrollierte Verlust von festem Stuhl. Aus Angst, dass andere Menschen etwas bemerken können, schränken leider etliche Betroffene ihr gesellschaftliches Leben extrem ein. Hilfe bei unfreiwilligem Stuhlverlust bietet der Peristeen® Anal-Tampon.

### Peristeen® Anal Tampon – Ihre Freikarte zu neuer Lebensqualität

- › Besteht aus weichem, hautverträglichem Schaumstoff, umgeben von einer wasserlöslichen Schutzfolie
- › Verhindert bis zu zwölf Stunden lang fast vollständig den Verlust von festem Stuhl
- › Keine unangenehme Geruchsentwicklung
- › Wird von Ihrer Krankenkasse vollständig erstattet, geleistet werden muss nur die gesetzliche Zuzahlung

Möchten auch Sie Peristeen® Anal-Tampons testen?  
Weitere Informationen sowie die Produktmusterbestellung finden Sie unter [www.coloplast.de/analtampons](http://www.coloplast.de/analtampons)





# Ein Hoch auf die *Beeren!*



Ob Erdbeeren, Blaubeeren oder Johannisbeeren – Beeren haben jetzt Hochsaison. Mit ihren gesunden Inhaltsstoffen sind sie unsere Vitaminbomben des Sommers.



Stefanie Knöfel, Ökotrophologin, Coloplast Homecare.

## Tiramisu-Stracciatella-Schnitten mit Erdbeeren

### Für den Biskuit:

5 Eier (Größe M) • Salz • 150 g Zucker • 100 g Weizenmehl (Type 405) • 1 Pck. Vanille-Puddingpulver • 1 TL Backpulver

### Für die Füllung:

450 g Erdbeeren • 400 g Mascarpone • 8 EL Milch • 80 g Zucker • 4 Blatt Gelatine • 250 g Sahne • 1 Pck. Vanillezucker • 80 g Schokoraspel (zartbitter) • 100 ml kalter Espresso • 2 EL Weinbrand

### Zum Dekorieren: 16 Erdbeeren

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, Backblech (30 x 40 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Für den Biskuit Eier trennen. Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen, nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Eigelbe unterrühren. Mehl, Puddingpulver und Backpulver mischen, auf die Eimischung sieben und unterheben.
3. Teig auf dem Backblech glatt streichen. Ca. 10 Min. backen. Biskuit aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, halbieren, die eine Hälfte auf eine Tortenplatte legen und mit einem Backrahmen umschließen.
4. Für die Füllung Erdbeeren waschen, in Würfel schneiden. Mascarpone mit Milch und Zucker glatt rühren. Die Gelatine in kaltem Wasser

einweichen, tropfnass in einen kleinen Topf geben und erhitzen (nicht kochen!), bis sie sich auflöst. 2–3 EL Mascarponecreme hinzugeben und verrühren, die restliche Creme unterrühren. Sahne steif schlagen und den Vanillezucker einrieseln lassen. Die Sahne unter die Mascarponecreme heben. Dann die Erdbeeren und die Schokoraspeln hinzugeben und vorsichtig unterheben.

5.  $\frac{2}{3}$  der Creme auf der ersten Biskuihälfte verteilen, die zweite Hälfte drauflegen. Espresso mit Weinbrand mischen und den Biskuit damit beträufeln. Die restliche Creme auf dem Biskuit verteilen. Anschließend ca. vier Stunden kühl stellen.

6. Zum Servieren die ganzen Erdbeeren waschen, den Stielansatz entfernen. Den Kuchen in circa 16 Stücke schneiden und mit den Erdbeeren dekorieren.

## Erdbeeren – ein Sommergenuss

Neben ihrem Geschmack überzeugt die Erdbeere mit gesunden Inhaltsstoffen. Denn sie steckt voller Mineral- und sekundärer Pflanzenstoffe, aber auch Vitamine. Besonders reich ist sie an Vitamin C – davon enthält sie sogar mehr als Zitrusfrüchte. Gleichzeitig hat die Erdbeere durch ihren hohen Wasseranteil einen geringen Nährwert, also wenig Kalorien, und ist somit der ideale Sommersnack. Dank ihres niedrigen glykämischen Index verhindert die Erdbeere einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, was speziell für Diabetiker von Vorteil ist. Durch den hohen Ballaststoffanteil wirkt sich der Erdbeergenuss zudem positiv auf die Verdauung aus.

**Mein Tipp für Stomaträger:** Finden Sie Ihre individuelle Verzehrmenge heraus. Wer Erdbeeren grundsätzlich nicht so gut verträgt, kann im Rezept auch Blaubeeren verwenden.



### Buchtipp

Dieses und weitere leckere Rezepte finden Sie in „Meine Lieblingsrezepte – Erdbeeren“, gebundene Ausgabe, Edition Michael Fischer (EMF), 2020,



ISBN 978-3-96093-705-0, 9,99 Euro.

**Mitmachen und gewinnen:** Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern.



# Für Männer mit Blasenschwäche

Jetzt  
kostenfreies  
Muster  
bestellen

»Alle Aktivitäten, die ich aufgeben musste, kann ich nun wieder ausüben. Ich nehme sogar an einigen Wettkämpfen teil.«

Herr Fernandez, Conveen® Anwender

## Optimaler Schutz bei Blasenschwäche

Leiden Sie an Blasenschwäche? Dann sind Sie nicht alleine! In Deutschland leiden ca. eine halbe Million Männer an Blasenschwäche. Aufsaugende Produkte bieten oftmals nicht genügend Schutz und Tragekomfort. Mit unseren beiden Produkten, dem Conveen® Optima Kondom-Urinal und dem Conveen® Active Beinbeutel, bieten wir Ihnen eine zuverlässige und diskrete Alternative, mit der Sie Ihren Alltag sicher und aktiv gestalten können.

Fordern Sie jetzt einfach online Ihr kostenfreies Produktmuster unter [www.coloplast.de/Conveen](http://www.coloplast.de/Conveen) an oder bestellen Sie telefonisch über unser kostenfreies ServiceTelefon 0800 780 9000.

## So funktioniert's:

### Kondom-Urinal + Urinbeutel



 **Coloplast**

**Conveen®**



# Rätseln Sie mit Perspektiven!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Meine Lieblingsrezepte – Erdbeeren“, EMF, 2020. Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 5. Oktober 2020 per E-Mail an [gewinnspiel@coloplast.com](mailto:gewinnspiel@coloplast.com) oder per Post an: Coloplast GmbH, Redaktion *Perspektiven*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

**Lösung der Ausgabe Frühjahr 2020:**  
**Hibiskus**

Die Gewinner der Ausgabe Herbst 2019:  
Martina Cordes, Gudrun Hösch, Frank Seidler, Herrmann Otto und Jürgen Lüttke.  
Herzlichen Glückwunsch!

Bilder-Konzept: EMF

|                             |                            |                                    |                   |                         |                   |                             |                              |                   |            |                             |                               |                     |                           |                 |   |                                 |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------|------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------|---|---------------------------------|
| Insel-stadt der An-tillen   | Hunnen-könig               | ein Insel-euro-päer                | Begabung          | ▽                       | Stoß-waffe im MA. | die Sonne betref-fend       | ▽                            | Heilver-fahren    | ▽          | Fett-schicht unter der Haut | Stadt und Pro-vinz in Spanien | bevor               | ohne ab-zubiegen          | emsig, strebsam | ▽ | nicht außen                     |
| ▽                           | ▽                          | ▽                                  | ▽                 |                         | morast. Gebiet    | ▽                           |                              |                   |            |                             | ▽                             | ▽                   | ▽                         | ▽               |   |                                 |
| ländl. Zug-maschi-ne        | ▽                          |                                    |                   |                         |                   |                             |                              | Dauer-wurst-sorte |            | mittel-u. west-europ. Strom | ▽                             |                     |                           |                 |   | Musik-zeichen                   |
| ▽                           |                            |                                    |                   |                         | Foto-apparat      |                             | wetzen                       | ▽                 | 2          |                             |                               |                     |                           |                 |   | ▽                               |
| alt-griech. Grab-säule      |                            | Donau-Zufluss in Bayern            |                   | Sport-paddel-boot       | ▽                 | 6                           |                              |                   |            | schaukeln                   |                               | Fluss durch Florenz | ▽                         |                 |   |                                 |
| gerad-linig                 | ▽                          |                                    |                   |                         |                   |                             | Ehren-urkunde                |                   | Hunde-name | ▽                           |                               |                     |                           |                 |   | bargeld-loser Zahlungs-verkehr  |
| ▽                           |                            |                                    | 4                 | Schutz-wall             |                   | Sieger über Goliath (A. T.) | ▽                            |                   |            |                             | Acker-gerät                   | ▽                   |                           |                 |   | ▽                               |
| Segel-baum                  | stabil; nicht ver-derblich |                                    | blauer Jeansstoff | Zusätz-liches           | ▽                 |                             |                              | Vater (Kose-name) | ▽          |                             |                               | 1                   | Sonnen-, Mond-finster-nis |                 |   | scherzen                        |
| ▽                           | ▽                          |                                    | ▽                 |                         |                   | Vogel-lauf                  | ▽                            |                   | Ausgabe    |                             |                               |                     |                           |                 |   | ▽                               |
| achtens-wert, sitz-sam      |                            | Briefver-sand per Computer (engl.) | ▽                 |                         |                   | feiner Spott                | ▽                            |                   |            |                             | kurz: für das                 | ▽                   |                           |                 |   |                                 |
| ▽                           |                            |                                    |                   |                         |                   |                             | Meinungs-forscher            | ▽                 |            |                             |                               |                     |                           |                 |   |                                 |
|                             |                            |                                    |                   |                         | dt. Koch (Frank)  | Dichtungs-mittel            | ▽                            |                   |            |                             | Künst-ler-entgelt             |                     | Wasser-fahrzeug           |                 |   | Disney-Tierfigur: ... und Stroh |
| Gold-minen-anteil (engl.)   |                            | Ausruf des Ver-stehens             |                   | Schweif-sterne          | ▽                 |                             | 7                            |                   |            | Gesamt-heit der Zähne       | ▽                             |                     |                           |                 |   |                                 |
| weib-liches Raub-, Pelztier | ▽                          |                                    |                   |                         |                   |                             | Kinder-tages-stätte (Kurzw.) | ▽                 |            |                             |                               | Musik-werk (lat.)   | ▽                         |                 |   | 5                               |
| Neben-fluss d. Rheins       | 3                          |                                    |                   | span.: Rotwein (Kurzw.) | ▽                 |                             |                              |                   |            | spät. Rand-bemer-kung       | ▽                             |                     |                           |                 |   |                                 |
| Feuer-werks-körper          | ▽                          |                                    |                   |                         |                   |                             | Schluss                      | ▽                 |            |                             |                               | Wirkstoff im Tee    | ▽                         |                 |   | ®                               |
|                             |                            |                                    |                   |                         |                   |                             |                              |                   |            |                             |                               |                     |                           |                 |   | s1715-9b                        |

Lösung:

|                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 1                    | 2                    | 3                    | 4                    | 5                    | 6                    | 7                    |

**Teilnahmebedingungen:**  
Teilnahmeberechtigt sind Personen, die mindestens 18 Jahre alt sind. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und sind mit der Veröffentlichung ihres Namens und Wohnorts einverstanden. Die Gewinnspielteilnahme ist unabhängig vom Erwerb eines Abos oder sonstiger Waren der Coloplast GmbH. Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter [www.coloplast.de/datenschutz](http://www.coloplast.de/datenschutz).



230NIP128Z / PER Sommer 2020

## Ihr Kontakt zu Coloplast



Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns einfach an oder schreiben uns eine E-Mail oder einen Brief. Produktmuster können Sie auch bequem im Internet bestellen. Sie sind noch kein Abonnent und möchten Ihr Coloplast-Magazin künftig regelmäßig kostenfrei erhalten? Dann rufen Sie uns an oder registrieren sich unter [www.magazine.coloplast.de](http://www.magazine.coloplast.de). Diesen Service können Sie ganz unbürokratisch auch wieder abbestellen.

### Deutschland



Coloplast GmbH  
Postfach 70 03 40  
22003 Hamburg

ServiceTelefon (kostenfrei):  
0800 780 9000  
Mo.–Do., 8–17 Uhr, Fr., 8–16 Uhr

E-Mail: [beratungsservice@coloplast.com](mailto:beratungsservice@coloplast.com)  
Internet: [www.coloplast.de](http://www.coloplast.de)

Magazinbestellung unter:  
[www.magazine.coloplast.de](http://www.magazine.coloplast.de)

### Schweiz



Coloplast AG  
Euro Business Center  
Blegistrasse 1  
6343 Rotkreuz

ServiceTelefon (kostenfrei):  
0800 777 070  
Mo.–Do., 8–17 Uhr, Fr., 8–16 Uhr

E-Mail: [consumercare@coloplast.com](mailto:consumercare@coloplast.com)  
Internet: [www.coloplast.ch](http://www.coloplast.ch)