

Wendepunkt

Das Coloplast-Magazin

Nr. 86 Sommer 2020

www.coloplast.de



*Frei und
selbstbestimmt*



4 Spektrum

6 Selbsthilfe:
Der persönliche Austausch
ist unersetzlich

10 Porträt: Raimund Franken –
Mit dem Stoma auf Kurs

12 Früherkennung:
Darmkrebs in der Familie

13 Brava® Stoma Bandage:
Damit fühle ich mich sicher

14 ExpertenRat:
Ab ins kühle Nass

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 *Wendepunkt*

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 Raimund Franken. Nach seiner Stomaoperation konnte er seinen geliebten Sport, das Windsurfen, beibehalten. Was dazu nötig war? Die SenSura[®] Mio Flex und ein Neoprengürtel. Erfahren Sie mehr in unserem Porträt 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 *Wendepunkt*!

Tina Krüger,
Senior Online Marketing Manager,
Coloplast GmbH

Wendepunkt ist das Magazin für Stomathemen 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: wendepunkt@coloplast.com
www.coloplast.de

VERLAG UND REDAKTION
mk Medienmanufaktur GmbH
Döllgaststraße 7–9, 86199 Augsburg
Tel.: +49(0)821 34457-0
info@mk-medienmanufaktur.de
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.

Sanfter Versorgungswechsel

Um ein schonendes und schmerzfreies Ablösen von Stomaversorgungen und medizinischen Haftmaterialien zu ermöglichen, bietet Coloplast verschiedene Pflasterentferner an. Derma Sol Plus ist das Nachfolgeprodukt des bewährten Pflasterentferners Derma Sol und ab Juli in neuer Zusammensetzung und jetzt mit mehr Inhalt (230 ml) erhältlich. Er löst Stomaversorgungen und Haftmaterialien schonend von der Haut ab. Die Flaschentülle ermöglicht eine zielgerichtete Applikation. Derma Sol Plus kann verordnet werden.



Alternativ gibt es den freiverkäuflichen Brava® Pflasterentferner als Spray in der praktischen 50-ml-Flasche oder als Tuch (in der Packung à 30 Stück). Da er alkoholfrei ist, trocknet er die Haut nicht aus und beeinträchtigt nicht die Haftung der nachfolgenden Versorgung. Er unterstützt die Erhaltung der Hautgesundheit bei empfindlicher Haut. Die Anwendung des Pflasterentferner-Sprays kann aus allen Richtungen erfolgen – es lässt sich auch über Kopf sprühen.

Neu: Hautschutzringe in XL



Die neuen Hautschutzringe Plus XL haben einen Durchmesser von 76 mm. Sie sind in Deutschland erhältlich.

Insbesondere bei großen Stomadurchmessern, doppelläufigen Stomata oder starken Hautunebenheiten fällt es oft schwer, eine gute Abdichtung zu erzielen. Jetzt bietet Coloplast zwei weitere Varianten seiner bewährten Brava® Modellierbaren Hautschutzringe an: Die neuen Hautschutzringe Plus XL haben einen Durchmesser von 76 Millimetern bei 2,5 Millimetern Stärke und sind mit einem Starterloch von

18 bzw. 27 Millimetern erhältlich. Sie verfügen über eine sehr gute Anpassungsfähigkeit und können hohe Mengen an Feuchtigkeit absorbieren. Das hautfreundliche Material unterstützt die pH-Balance der Haut. Daher sind die Brava Hautschutzringe besonders für empfindliche oder feuchte Haut geeignet. Die Hautschutzringe lassen sich unkompliziert in die gewünschte Form modellieren.

Shit happens!

Morbus Crohn – als Michaela Schara diese Diagnose 2005 erhielt, war sie zunächst erleichtert. Endlich eine Erklärung, was mit ihr los war! Doch dann erkannte sie, dass die chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED) ihr Leben ganz schön auf den Kopf stellte. Zur Erkrankung kamen zahlreiche soziale, bürokratische und vor allem kräftezehrende Hürden hinzu. Dieses Buch ist das, was sie sich selbst damals gewünscht hätte: ein locker geschriebener Ratgeber mit

den wichtigsten medizinischen Fakten, hilfreichen Informationen und zahlreichen Tipps zum Leben



Buchtipp

Michaela Schara: **Shitstorm im Darm**, Gut leben trotz Morbus Crohn, humboldt, 2020, ISBN 978-3-8426-2904-2, ca. 20 Euro, auch als E-Book erhältlich.



mit Morbus Crohn. Übrigens: Michaela Schara betreibt mit „Lieber Herr

Crohn!“ auch einen lesenswerten Blog inklusive heiter-sarkastischen Zeichnungen rund um das Leben mit CED. <https://lieberherrcrohn.at/>



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-

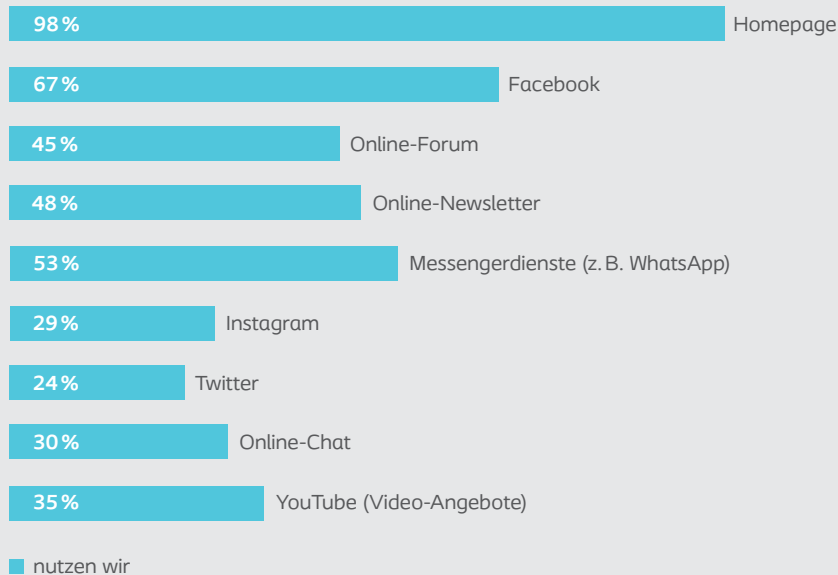
zuschalten, so dass die anderen Teilnehmer einen nicht sehen, hält Nicole Schwarzer übrigens nichts: „Wenn man etwas bespricht und gerade, wenn es in die Tiefe geht, muss man sich in die Augen sehen können.“ Andreas Lambert* ist eines der etwa 1.100 SoMA-Mitglieder. Alle zwei Wochen nimmt er an einem 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

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

Deutsche ILCO e.V.
Die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige
www.ilco.de

SoMA e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit Anorektal-Fehlbildungen und Morbus Hirschsprung
www.soma-ev.de

Stoma-Welt
Das Selbsthilfeportal für Stomaträger
www.stoma-welt.de

Inkontinenz Selbsthilfe e.V.
www.inkontinenz-selbsthilfe.com

Selbsthilfeverband Inkontinenz e.V.
www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org

BAG SELBSTHILFE
Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.
www.bag-selbsthilfe.de

DAG SHG
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
www.dag-shg.de

NAKOS
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen 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

Mit dem Stoma auf Kurs

SenSura® Mio Flex und ein Neoprengürtel, mehr war nicht nötig, damit Raimund Franken nach der Operation seinen geliebten Sport beibehalten konnte. Beim Windsurfen, sagt er, ist jede Situation neu. Was gleich bleibt, ist das sichere Gefühl mit seiner Versorgung.

Raimund Franken ist
leidenschaftlicher
Surfer.



„Es ist die Natur“, sagt Raimund Franken, „die schönen Umgebungen, die Geschwindigkeit ... vor allem aber die unbegrenzt vielen Erfahrungen. Jede Situation auf dem Wasser ist neu, es gibt da keine einstudierten Abläufe.“ Wenn er über das Windsurfen redet, liegt Begeisterung in der Stimme des 56-Jährigen. Seit er vor etwa 30 Jahren zum ersten Mal auf ein Board geklettert ist, hat ihn die Kombination von Natur plus Tempo plus Körpereinsatz nie mehr losgelassen. Doch vor zehn Jahren stand plötzlich die Frage im Raum, ob er seinen Sport würde aufgeben müssen. Im Herbst 2009 war Raimund Franken gerade für ein paar Tage zum Surfen in die Niederlande gefahren, als er Blut im Stuhl fand. „Und nicht nur ein wenig, das war schon ein extremer Blutverlust“, erzählt Raimund Franken. „Aber dieser Notfall war auch meine Rettung. Dadurch ging alles ganz schnell.“ Noch in Holland suchte er einen Arzt auf, zu Hause in Mönchengladbach ging es dann gleich weiter mit den Untersuchungen. Er musste nicht lange auf die Diagnose warten: Es war Darmkrebs. Bestrahlungen und Chemotherapie folgten, im Februar 2010 wurde der damals 45-Jährige operiert und erhielt ein Stoma, ein paar Zentimeter unterhalb des Bauchnabels.

Konsequentes Fitnesstraining

Acht Wochen nach der Operation ging Raimund Franken, er ist Mitgeschäftsführer eines Unternehmens für Netzwerke und Datentechnik in Mönchengladbach, wieder in seine Firma. „Aber



Freiheit pur. Die Kombination von Natur plus Tempo plus Körpereinsatz hat Raimund Franken in den Bann gezogen.

in den ersten Wochen war ich wirklich sehr geschwächt und hatte Schmerzen. Da braucht man etwas, um die Gedanken anders zu fokussieren. Für mich war das der Reha-Sport.“ Raimund Franken, der immer schon sportlich aktiv war, erinnert sich: „Anfangs konnte ich mich aus der Rückenlage nicht einmal aufrichten. Da waren keine Muskeln mehr! Das Aufbautraining für die Muskulatur war also extrem wichtig für mich. Seither gehe ich konsequent zum Fitnesstraining.“ Und noch einen Ausgleich hat er für sich gefunden: „Mit Yoga habe ich 2011 begonnen. Zwar war die Krankheit da schon weg, aber ich habe gemerkt, dass ich auch etwas für meinen Kopf und meine Seele machen musste.“

„Ich fühle mich sicher, auch beim Sport“

Mit seiner planen zweiteiligen Kolostomaversorgung SenSura Mio Flex kam der sportliche Mittfünfziger auf Anhieb gut zurecht. „Natürlich sind da erst einmal riesige Ängste und Unsicherheiten, aber das legt sich im Lauf der Jahre. Mir ist auch noch nie ein Malheur passiert, ich fühle mich sicher, auch beim Sport.“ Wenn Raimund Franken „Sport“ sagt, dann meint er nicht nur Windsurfen. Er geht joggen, er schwimmt, er fährt regelmäßig nach Aachen, um dort in einer Halle zu klettern. „Seit drei Jahren mache ich das nun wieder“, sagt Franken. „Das Klettern ist mit Stoma kein Problem. Die Belastung für den Bauch ist da nicht so groß, man arbeitet ja viel mehr mit Armen und Beinen.“ Bei all diesen Aktivitäten ist es kein Wunder, dass ihn die Stomaberaterin der Klinik, in der er operiert

wurde, hinzuzieht, wenn neue Patienten Fragen zum Umgang mit Sport haben. Auch er suchte ja anfangs nach Informationen. Vor allem wollte er wissen, ob er als Stomaträger weiterhin windsurfen kann, wie er mit der körperlichen Belastung umgehen muss, beispielsweise bei Starkwind: „Wasser kann ja richtig hart sein!“ Franken begann zu recherchieren. „Aber im Netz war zu dieser Zeit nichts darüber zu finden, deshalb habe ich einige Jahre lang meine eigene Website zum Thema betrieben.“ Doch als so kompliziert erwies sich das Surfen mit Stoma schließlich doch nicht. Raimund Franken weiß mittlerweile, dass er ausreichend trinken muss, er achtet auf einen zum Tagesablauf passenden Essensrhythmus und auf seine Ernährung. Für den sicheren Sitz des Stomabeutels trägt er einen Neopren-gürtel, „aber den trage ich auch sonst und beim Windsurfen eben unter dem Neoprenanzug. Mehr brauche ich nicht, um aufs Brett gehen zu können.“

Nähe zur Natur

Auch für den Urlaub braucht er nicht viel, Unge-bundenheit und Nähe zur Natur sind ihm wichtiger als Luxus im Hotel. Im Mai nun, zehn Jahre nach seiner Operation, wollten Raimund Franken und seine Lebensgefährtin mit dem VW-Bus vier Wochen lang auf Surfer-Rundreise gehen durch Frankreich und Spanien. An schönen Plätzen Halt machen, jeden Tag neue Strände, neue Wellen, neuer Wind. Doch dann kam das Coronavirus und wehte den Plan einfach weg. Raimund Franken nimmt es gelassen. Er weiß, dass es im Leben eine zweite Chance gibt.

Darmkrebs in der Familie

Die Diagnose Darmkrebs in der Familie macht zunächst betroffen. Für Angehörige bedeutet dies aber auch die Chance, eine eigene Erkrankung zu verhindern bzw. frühzeitig zu erkennen, betont Dr. med. Siegfried Heuer.



Dr. med. Siegfried Heuer,
Internist und Gastro-
enterologe in Bielefeld.

Wie sehen die Zahlen zum familiären Darmkrebsrisiko aus?

Dr. Heuer: Durch die Diagnose erhöht sich das Krebsrisiko für Kinder, Geschwister und Eltern im Vergleich zum Durchschnitt um das Zwei- bis Vierfache. Liegen weitere Fälle von Darmkrebs in der Familie vor, kann das Risiko unter Umständen noch deutlich größer sein. Insgesamt fünf bis zehn Prozent der Erwachsenen der deutschen Bevölkerung sind von einem familiär erhöhten Risiko für Darmkrebs betroffen. Diese Menschen sollten deutlich früher als die normale Bevölkerung mit der Darmkrebsvorsorge beginnen. Was genau zu tun ist, kann nur im Gespräch mit einem Magen-und-Darm-Spezialisten geklärt werden.

Wie gestaltet sich die Vorsorge bei familiärem Darmkrebsrisiko?

Dr. Heuer: Die optimale Vorsorge ist eine Koloskopie (Darmspiegelung). Sie kann Krebsvorformen (Polypen) entdecken und während der Untersuchung bereits entfernen. Es gibt auch Alternativen. Selbst der einfache Test auf verstecktes Blut im Stuhl ist besser als keine Vorsorge. Die Koloskopie ist allerdings der sicherste Weg bei der Früherkennung von Darmkrebs.

Was bedeutet erblicher Darmkrebs?

Dr. Heuer: Erblicher Darmkrebs ist mehr als nur eine familiäre Vorbelastung. Hier ist ein genetischer Defekt nachweisbar, der das Risiko einer Erkrankung um ein Vielfaches erhöht. Sollte in der näheren Ver-

wandtschaft erblicher Darmkrebs vorliegen, sind umfassende Vorsorgemaßnahmen möglich, um das persönliche Erkrankungsrisiko zu minimieren. Durch eine Familienuntersuchung und eine humangenetische Beratung kann ein erblicher Darmkrebs festgestellt werden.

Wann muss bei erblichem Darmkrebs mit der Vorsorge begonnen werden?

Dr. Heuer: Der häufigste erbliche Darmkrebs, genannt HNPCC*, erfordert eine gewissenhafte Vorsorge bereits ab dem 25. Lebensjahr – und dieses in jährlichen Abständen. Hier gehören neben der Darmspiegelung auch ein Ultraschall des Bauchraums und eine Urinuntersuchung zum Standardprogramm. Bei Frauen ist zudem ein gynäkologischer Check angezeigt. Sollte es Fälle von Magenkrebs in der Familie geben, kommt zusätzlich eine Magenspiegelung in Betracht.

* HNPCC = hereditäres nicht-Polyposis-assoziiertes kolorektales Karzinom



Die Koloskopie ist sicher, sauber und schmerzfrei und dauert nur ca. 20 Minuten.



Weitere Informationen

zum Thema Darmkrebsvorsorge unter www.magen-darm-aerzte.de. Hier finden Betroffene auch geeignete Spezialisten in ihrer Nähe.

„Damit fühle ich mich einfach sicher“

Bei Hernien (Bauchbrüchen) oder ähnlichen Vorwölbungen im parastomalen Bereich bieten Bandagen vielfach eine sinnvolle Unterstützung. *Wendepunkt* hat mit zwei Stomaträgern über ihre Erfahrungen mit der Brava® Stoma Bandage* gesprochen.



Die Brava® Stoma Bandage lässt sich dank des Handschuhverschlusses einfach an- und ablegen.

Seit 1974 ist Renate K.** bereits Kolostomaträgerin. „Vor rund zehn Jahren hatte ich dann eine schwere Bauchdeckenoperation. Geblieben ist mir ein richtig dickes Ei am Bauch, eine Vorwölbung unterhalb meines Stomas“, erzählt die 81-Jährige. „Stomabandagen geben mir seitdem zusätzlichen Halt.“ Auf die neue Brava® Stoma Bandage hat sie kürzlich ihre Stomatherapeutin aufmerksam gemacht. Für Renate K. ein Volltreffer. „Während meine früheren Bandagen unbequeme seitliche Stäbe hatten, ist diese hier viel angenehmer zu tragen“, freut sie sich. „Das Material ist viel weicher und durch den Handschuhverschluss mit Klett ist die Bandage sehr gut zu schließen. Ich fühle

mich damit sicher und der Bauch ist dadurch auch flacher. Wenn ich mal eine engere Hose an habe, fällt er gar nicht so auf.“ Da die Kolostomieträgerin regelmäßig irrigiert, hat sie zwischendurch kaum Ausscheidungen und kann die Bandage direkt und ohne zusätzliche Öffnung für die Versorgung über dem Beutel tragen. „Mit der Brava Bandage bin ich rundum zufrieden“, lautet ihr Fazit. „Ich möchte sie nicht mehr missen!“

„Die sitzt einwandfrei“

Auch Heinz M.** schätzt seine Brava Stoma Bandage. 2005 erhielt er ein Urostoma, mit dem er grundsätzlich sehr gut zurechtkommt. Mittlerweile hat sich jedoch eine

Hernie entwickelt und daher trägt der 91-Jährige jetzt tagsüber die Brava Bandage. Bei der Anpassung der individuellen Öffnung hat ihn seine Stomatherapeutin unterstützt. „Die Bandage sitzt einwandfrei, auch der Klettverschluss ist praktisch. Mein Mann fühlt sich insgesamt einfach sicherer. Er kann sich auch gut damit hinsetzen, da stört nichts“, bestätigt seine Frau, die ihm bei der Stomaversorgung hilft. „Wir sind sehr zufrieden!“

Komfortabel unterstützt

Die Brava Stoma Bandage eignet sich als Vorbeugung für Stomaträger mit frisch angelegtem Stoma, als zusätzlicher Halt bei bereits bestehenden Hernien sowie nach erfolgter Stoma-Rückverlegung. Sie ist in sieben Größen erhältlich. Gut zu wissen: Stomaträger haben in der Regel einen jährlichen Anspruch auf die Erstattung mindestens einer Bandage, viele Kassen erstatten sogar zwei. Nachfragen lohnt sich!

* Die Brava Stoma Bandage ist in Deutschland erhältlich.
** Die vollständigen Namen sind der Redaktion bekannt.



Weitere Informationen

zur Brava Stoma Bandage erhalten Sie von Mo. bis Do. von 8 bis 17 Uhr und Fr. von 8 bis 16 Uhr unter dem kostenfreien Coloplast ServiceTelefon **0800 780 9000**.

Ab ins kühle Nass

Ob Freibäder, Seen oder am Meer – im Sommer lockt es wieder viele Menschen ins Wasser. Auch Stomaträger brauchen sich nicht zurückzuhalten.



Friedemann Hampel, Stomatherapeut und Coloplast-Medizinprodukteberater.

Frage: Kann ich mit meinem Stoma schwimmen gehen? Hält die Versorgung?

Friedemann Hampel: Schwimmen und Baden sind für Ihre Stomaversorgung kein Problem, die Beutel haften sicher und zuverlässig. Da die Wasser-



temperatur, Chlor- und Salzgehalt die Haftungsdauer jedoch etwas beeinträchtigen können, empfehle ich Ihnen, die Versorgung vor und nach dem Schwimmen zu wechseln. Achten Sie in jedem Fall darauf, dass Ihr Beutel vor dem Schwimmen möglichst leer ist. Für ein noch sichereres Gefühl verwenden manche Stomaträger gerne zusätzlich einen Brava® Elastischen Fixierstreifen. Und noch ein Hinweis: Hat Ihr Beutel einen Aktivkohlefilter, sollten Sie ihn vor Kontakt mit dem Wasser – auch beim Duschen – abkleben. Aufkleber dazu liegen der Verpackung der Coloplast-Stomaversorgungen bei. Diese können Sie danach einfach wieder abziehen. Eine diskrete Lösung für Kolostomieträger bieten übrigens Stomakappe oder Kolostomieverschluss. Für Urostomieträger gibt es z. B. die Coloplast® Uro Minikappe, die bis zu 100 ml fassen kann.

Blog-Tipp: Martin ist ein erfolgreicher Leistungsschwimmer und Stomaträger. Für Coloplast berichtete er von seinen Erfahrungen mit dem Stoma, seinem Leben als Sportler und aus seinem Alltag.

dubewegstdasleben.coloplast.de

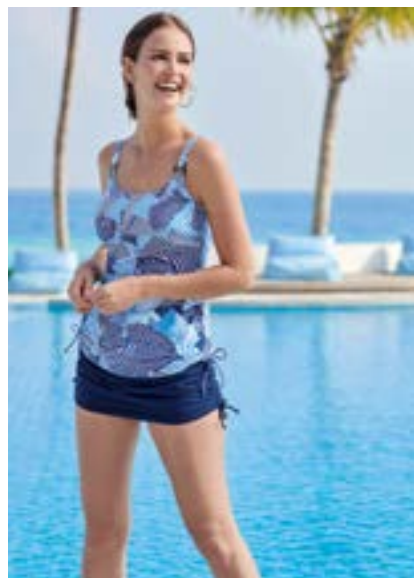


Kontakt

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

Ohne Scheu ins Wasser

Viele Stomaträger haben Angst davor aufzufallen. Das ist zwar meist unbegründet, dennoch gibt es Möglichkeiten, die Stomaversorgung dezent zu kaschieren. Für Frauen sind beispielsweise Badeanzüge oder Tankinis mit Raffungen, Rüschen oder auffälliger Musterung ideal. Zudem können sie sich auch einfach ein modisches Tuch um die Taille binden. Männer greifen gerne auf länge-



Stoma perfekt kaschiert: Tankini mit Stoma-Bikinihose von STOMA light.

re Badeshorts zurück, die am Bauch weit hochgezogen werden können. Auch Schwimmanzüge können eine Lösung sein. Darüber hinaus gibt es spezielle Stomabadebekleidung (z. B. unter www.stomalight.de, www.stoma-na-und.de) sowie Stomaschutzgürtel aus Neopren oder anderen Materialien (z. B. www.certotect.de, www.stoma-na-und.de, www.stomalight.de).



»Seitdem ich den Brava® Modellierbaren Hautschutzing Plus verwende, sind bei mir keine Unterwanderungen mehr aufgetreten. Alles fühlt sich sicherer an.«

Sean, Stomaträger

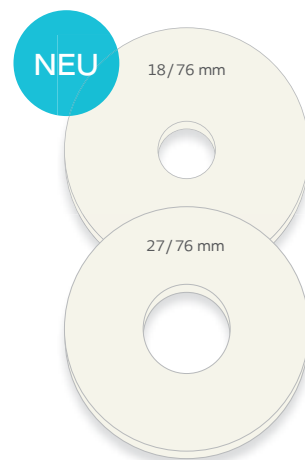
Wenn Sie ein Plus an Schutz benötigen.

Unterwanderungen und Hautirritationen sind häufige Herausforderungen für Stomaträger. Der Brava® Modellierbare Hautschutzing Plus unterstützt Sie dabei, den Sitz Ihrer Versorgung sicher abzudichten. Er ist einfach in der Anwendung und dank seiner Materialbeschaffenheit können auch aggressive Ausscheidungen seiner Form nichts anhaben.

Jetzt neu – Brava® Modellierbare Hautschutzing Plus XL

Speziell entwickelt für größere Stomadurchmesser oder Stomata mit großflächigen Unebenheiten und Narben.

Jetzt kostenfrei testen – einfach den Coupon ausfüllen und an uns zurücksenden.
Für weitere Informationen besuchen Sie uns online unter www.bravaplus.coloplast.de.



Brava®

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2020-05. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Bitte füllen Sie die nötigen Felder aus.

Um die passende Größe des Hautschutzing zu ermitteln, ruft Sie ein Spezialist unseres Service-Teams an.

☐ Ja, ich möchte den Brava® Modellierbaren Hautschutzing Plus kostenlos testen.

Absender

☐ Herr* ☐ Frau* ☐ Anwender ☐ Angehörige(r) *Erforderliche Angaben

Vorname* Nachname*

Straße, Nr.* PLZ/Ort*

Telefon* E-Mail @

Schicken Sie den Coupon in einem Umschlag an: Coloplast GmbH, Postfach 70 03 40, 22003 Hamburg

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

Hiermit erkläre ich, dass meine vorstehend gemachten Angaben und personenbezogenen Daten (z.B. Name, Adressdaten) und insbesondere meine Gesundheitsdaten (z.B. Angaben zu meiner Erkrankung und Versorgung) sowie die Angaben zu den von mir angefragten Leistungen von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich per Post, E-Mail und/oder Telefon (inkl. SMS) sowie per Social-Media-Angeboten zu Werbezwecken über Coloplast-Produkte und Dienstleistungen zu informieren und mich an allgemeinen auf meine Erkrankung und Versorgung bezogenen Informationen teilhaben zu lassen sowie zur Durchführung von Marktforschungsbefragungen zu kontaktieren. Zu diesem Zweck können meine Angaben auch innerhalb der Coloplast Unternehmensgruppe (auch in Ländern außerhalb der EU) sowie an Dienstleister der Coloplast Unternehmensgruppe übermittelt werden. Ich erhalte die angefragten Materialien auch dann, wenn ich diese Erklärung nicht abgebe. Mir ist bewusst, dass ich meine Einwilligung künftig jederzeit ganz oder teilweise durch eine an die Coloplast GmbH, Kuehnstraße 75 in 22045 Hamburg, zu richtende Erklärung widerrufen kann. Die Verarbeitung meiner Angaben erfolgt nur soweit dies zur Erfüllung des jeweiligen Zwecks erforderlich ist.

Ort, Datum

Unterschrift

Hinweis zum Datenschutz: Die Transparenz-Informationen nach Art. 13 und Art. 14 der EU-Datenschutz-Grundverordnung sowie weitere Informationen über die Verarbeitung und den Schutz meiner Daten erhalte ich über www.coloplast.de/datenschutz. Auf Wunsch senden wir Ihnen diese Informationen auch gerne in Textform zu.

Individuelle Lösungen gefragt

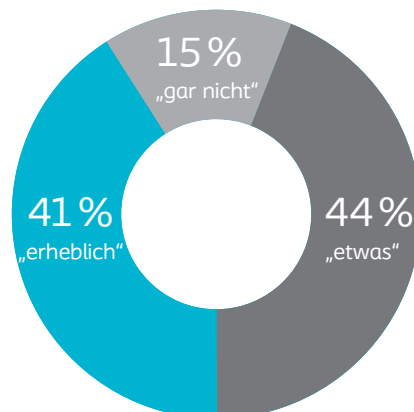
Wenn aufgrund von Darmkrebs das Rektum entfernt werden muss, wird zum Schutz der Operationsnaht in der Regel zunächst ein künstlicher Darmausgang angelegt. Ob dieses Stoma später wieder rückverlegt wird, sollte an den individuellen Bedürfnissen des Patienten orientiert gut überlegt sein.



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 Stomarrückverlagerung 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

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.

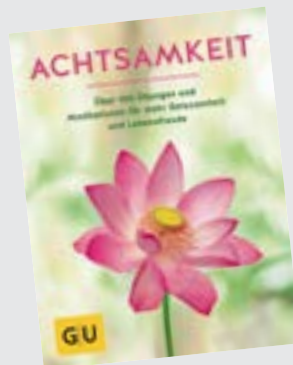
Wir kennen es doch alle: Meist sind unsere Tage von morgens bis abends durchgetaktet. Wir hetzen von einer Situation in die nächste, denken beim Abendessen schon an die Erledigungen von morgen. Am Ende des Tages sind wir gestresst, machen uns zu viel Sorgen um die Zukunft und die Vergangenheit und vergessen 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!



Buchtipp



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.

Walton, Stomaträger

»SenSura® Mio Konkav ermöglicht mir alltägliche Bewegungen, egal ob ich nach oben greife, um das Vogelfutter zu ersetzen, oder ob ich mich beim Harken von Blättern im Hof hin und her drehe.«

Mit Sicherheit zurück in den Alltag.

Jeder Körper und auch die Bauchform verändern sich im Laufe der Zeit. Dies kann dazu führen, dass Ihre Stomaversorgung nicht sicher sitzt und die Angst vor möglichen Unterwanderungen im Alltag größer wird.

35% der Stomaträger haben eine nach außen gewölbte Stomaumbegung¹, genau wie Walton. SenSura® Mio Konkav ist die erste Versorgung, die speziell für Stomaträger mit einer nach außen gewölbten Körperform entwickelt wurde. Der gewölbte, sternförmige Hautschutz passt sich optimal Ihrer individuellen Körperform an und reduziert so das Auftreten von Unterwanderungen.

Fühlen Sie sich mit Ihrer Versorgung wieder sicher im Alltag – SenSura® Mio Konkav unterstützt Sie dabei.

Fordern Sie unter www.sensuramioknkav.coloplast.de Ihr kostenfreies Muster an oder schicken Sie den ausgefüllten Coupon in einem Umschlag an uns zurück.



1. Die nachfolgende zitierte data-on-file Angabe stammt aus einer Untersuchung, die von Coloplast nicht veröffentlicht wurde: Ostomy Life Study 2018/19_data-on-file (Die Ostomy Life Study ist eine Online-Umfrage, die in 17 Ländern, darunter auch Deutschland, durchgeführt wurde 5.187 Stomaträger nahmen an der Umfrage teil.)



SenSura® Mio Concave

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2020-05. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Bitte füllen Sie die unten stehenden Felder aus.

Ja, bitte schicken Sie mir kostenfreie Produktmuster von SenSura® Mio Konkav zu.

Angaben zu Ihrem Stoma*

☐ Kolostomie ☐ Ileostomie ☐ Urostomie

Durchmesser _____ mm

Welche Versorgung verwenden Sie?*

☐ 1-tlg. System
☐ 2-tlg. System

Schicken Sie den Coupon in einem Umschlag an:
Coloplast GmbH, Postfach 70 03 40, 22003 Hamburg

Absender

* Erforderliche Angaben

☐ Herr* ☐ Frau* ☐ Anwender* ☐ Angehörige(r)*

Vorname*

Nachname*

Straße, Nr.*

PLZ/Ort*

Telefon*

E-Mail

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

Hiermit erkläre ich, dass meine vorstehend gemachten Angaben und personenbezogenen Daten (z.B. Name, Adressdaten) und insbesondere meine Gesundheitsdaten (z.B. Angaben zu meiner Erkrankung und Versorgung) sowie die Angaben zu den von mir angefragten Leistungen von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich per Post, E-Mail und/oder Telefon (inkl. SMS) sowie per Social-Media-Angeboten zu Werbezwecken über Coloplast-Produkte und Dienstleistungen zu informieren und mich an allgemeinen auf meine Erkrankung und Versorgung bezogenen Informationen teilhaben zu lassen sowie zur Durchführung von Marktforschungsbefragungen zu kontaktieren. Zu diesem Zweck können meine Angaben auch innerhalb der Coloplast Unternehmensgruppe (auch in Ländern außerhalb der EU) sowie an Dienstleister der Coloplast Unternehmensgruppe übermittelt werden. Ich erhalte die angefragten Materialien auch dann, wenn ich diese Erklärung nicht abgebe. Mir ist bewusst, dass ich meine Einwilligung künftig jederzeit ganz oder teilweise durch eine an die Coloplast GmbH, Kuehnstraße 75 in 22045 Hamburg, zu richtende Erklärung widerrufen kann. Die Verarbeitung meiner Angaben erfolgt nur soweit dies zur Erfüllung des jeweiligen Zwecks erforderlich ist.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Hinweis zum Datenschutz: Die Transparenz-Informationen nach Art. 13 und Art. 14 der EU-Datenschutz-Grundverordnung sowie weitere Informationen über die Verarbeitung und den Schutz meiner Daten erhalte ich über www.coloplast.de/datenschutz. Auf Wunsch senden wir Ihnen diese Informationen auch gerne in Textform zu.

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.

Mein Leben – aktiv und selbstbestimmt

Endlich können Sie Ihren Darm so kontrollieren, wie Sie es sich wünschen.

Ganz offen gefragt: Wurde Ihnen ein Stück vom Darm entfernt oder hatten Sie eine Rückverlegung eines künstlichen Darmausgangs? Leiden Sie weiterhin unter Problemen bei der Darmentleerung, wie beispielsweise unfreiwilligem Stuhlverlust, häufigem Stuhldrang oder Blähungen? Dann könnte die transanale Irrigation mit Peristeen® eine Möglichkeit für Sie sein, Ihr Leben wieder ohne Sorgen um Ihre Darmfunktion zu genießen.* Denn das Komplettsystem für eine effektive Darmentleerung gibt Anwendern wieder mehr Lebensqualität zurück.

* Grundsätzlich darf die anale Irrigation nur nach ärztlicher Anordnung und nach praktischer Anleitung durch qualifiziertes Fachpersonal durchgeführt werden.



**Peristeen® Anale Irrigation –
gibt Ihnen die Kontrolle wieder zurück**

- › Entleert den Darm mit Wasser, das mithilfe eines Konuskatheters in den Darm gepumpt wird. Alles, was Sie benötigen, ist sauberes Leitungswasser
- › Verhindert Stuhlinkontinenz und Verstopfung für bis zu zwei Tage
- › Erlaubt es Ihnen, den Entleerungszeitpunkt wieder selbst zu bestimmen

Möchten Sie wissen, ob Peristeen® Anale Irrigation auch Ihnen weiterhelfen kann? Dann sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre medizinische Fachkraft an.

**Mehr Informationen zum Produkt
über den Coloplast BeratungsService
unter der kostenfreien
Servicenummer 0800 780 9000
oder unter www.coloplast.de.**

Rätseln Sie mit Wendepunkt!



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 oder per Post an: Coloplast GmbH, Redaktion *Wendepunkt*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Frühjahr 2020:
Lavendel

Die Gewinner der Ausgabe Herbst 2019:
Gabriele Rogge, Frida Trimpert, Manuela Seifert, Andreas Preuss und Detlef Ratzow.
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	▷					▽	▽	▽	▽	4	
ländl. Zug-maschi-ne	▷						3	Dauer-wurst-sorte		mittel-u. west-europ. Strom	▷					Musik-zeichen
▷					Foto-apparat		wetzen	▷								▽
alt-griech. Grab-säule		Donau-Zufluss in Bayern		Sport-paddel-boot	▷					schaukeln		Fluss durch Florenz	▷			
gerad-linig	▷						Ehren-urkunde		Hunde-name	▷					bargeld-loser Zahlungs-verkehr	
▷				Schutz-wall		Sieger über Goliath (A. T.)	▷				Acker-gerät	▷			6	
Segel-baum	stabil; nicht ver-derblich		blauer Jeansstoff	Zusätz-liches	2			Vater (Kose-name)	▷				Sonnen-, Mond-finster-nis			scherzen
▷	▽		▽			Vogel-laut	▷				kurz: für das	▷				▽
achtens-wert, sitz-sam		Briefver-sand per Computer (engl.)	▷					Meinungs-forscher	▷							
▷					dt. Koch (Frank)	Dichtungs-mittel	▷				7	Künst-ler-entgelt		Wasser-fahrzeug		Disney-Tierfigur: ... und Stroh
Gold-minen-anteil (engl.)		Ausruf des Ver-stehens		Schweif-sterne	▷					Gesamt-heit der Zähne	▷			5		
weib-liches Raub-, Pelztier	▷						Kinder-tages-stätte (Kurz-w.)	▷				Musik-werk (lat.)	▷			
Neben-fluss d. Rheins	▷	1		span.: Rotwein (Kurz-w.)	▷					spät. Rand-bemer-kung	▷					
Feuer-werks-körper	▷						Schluss	▷				Wirkstoff im Tee	▷			®

s1715-9

Lösung:

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 Abo oder sonstiger Waren der Coloplast GmbH. Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter www.coloplast.de/datenschutz.



230NSP169Z / WP 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. 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
Internet: www.coloplast.de

Magazinbestellung unter:
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
Internet: www.coloplast.ch