

Perspektiven

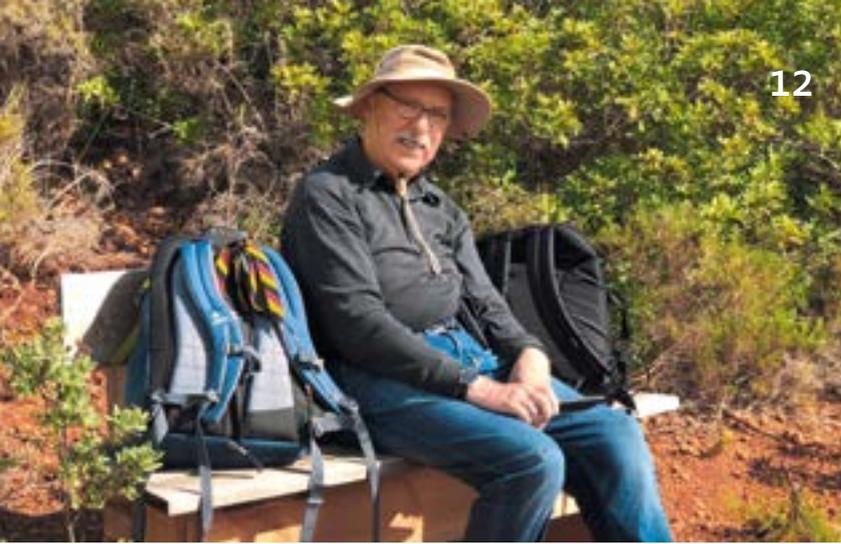
Das Coloplast-Magazin

Nr. 53 Sommer 2021

www.coloplast.de



„Du
schaffst
das!“



12



Zum Titel

Der 7-jährige Franz hat Spina bifida. Trotz Inkontinenz lebt er dank der Unterstützung seiner Eltern aktiv und unabhängig. Mehr dazu ab **Seite 10**.



16



20



6



10



23

4 Spektrum

6 Die Mischung macht's

10 Porträt: Franz –
„Du schaffst das!“

12 Der Katheter, der ins
Handgepäck passt

14 ExpertenRat:
Diskret gegen
Stuhlinkontinenz

14 Aus dem Alltag: Austau-
schen, lachen, trösten

16 Mission Nachhaltigkeit

17 „Impfungen schützen
mich selbst und andere“

18 SoMA e. V.: Selbsthilfe für
mehr Lebensqualität

19 Wohltuender Flow

20 Rezept: Grünes Grillgemüse
mit Büffelmozzarella

23 Rätseln Sie mit *Perspektiven*

Ausgewogen leben



Was und wie wir essen hat maßgeblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Denn mit gesunder Ernährung versorgen wir unseren Körper mit allen nötigen Nährstoffen und stärken unser Immunsystem. Doch was genau ist eigentlich „gesund“? Und wie kommt dann auch der Genuss trotzdem nicht zu kurz? Lesen Sie mehr dazu in unserem Fokus ab Seite 6.

Schon während der Schwangerschaft erhielten Katharina und Wolfgang die Diagnose Spina bifida für ihren ungeborenen Sohn. Wie die beiden ihrem heute 7-jährigen Wirbelwind Franz eine freie und normale Kindheit trotz Inkontinenz und anspruchsvollem Darmmanagement ermöglichen, erfahren Sie im Porträt ab Seite 10.

Für den aktiven Rentner Ralf Mittendorf ist der Einmalkatheter SpeediCath® Flex im praktischen Taschenformat eine echte Erleichterung. Ob Amsterdam, La Palma oder am Nordkap, der Katheter im Taschenformat ermöglicht dem 74-jährigen das unabhängige Reisen trotz Harninkontinenz. Mehr dazu ab Seite 12.

Immer wieder erreichen uns Ihre Fragen dazu, wie Coloplast als globales Unternehmen und Hersteller medizinischer Hilfsmittel mit Nachhaltigkeit umgeht. Welche konkreten Ziele sich Coloplast für den Schutz der Umwelt und Gesellschaft gesetzt hat, lesen Sie auf Seite 16.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude mit *Perspektiven* und schöne Sommermonate!

Petra Harms,
Redaktionsleitung,
Coloplast GmbH

Perspektiven ist das Magazin für Kontinenzthemen der Coloplast GmbH (Deutschland) und der Coloplast AG (Schweiz). Erscheinungsweise 3x p. a., gedruckt auf aufgebessertem Recyclingpapier.

HERAUSGEBER
Coloplast GmbH
Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg
Tel.: +49(0)40 669807-0
Fax: +49(0)40 669807-356
E-Mail: perspektiven@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 12.000 Mitarbeitern.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-06
All rights reserved Coloplast A/S,
3050 Humlebæk, Denmark

Mutmacher und Experten *live erleben*

Mit **Coloplast live** bietet Coloplast seit Frühjahr kostenfreie Online-Vorträge für Betroffene mit Erfahrungsberichten, Alltagstipps und Fachbeiträgen rund um Stoma- und Kontinenzthemen an. Interessierte können kostenfrei teilnehmen und per Chat Fragen stellen – ganz einfach von zu Hause.



Dr. Christian Clemen



Ilona Jaeger



Familie Vieler

die Möglichkeit des gemeinsamen Austauschs das Besondere an der Vortragsreihe. „Coloplast *live* bietet die Chance, mit Experten und vielen anderen Betroffenen in großem Rahmen online zusammenzukommen, um über Krankheitsbilder umfassend informiert zu werden.“ In seinem Vortrag ging Dr. Clemen speziell auf das Thema Spina bifida, die Blase und ihre Funktion ein.

Wie lassen sich Träume mit Handicap verwirklichen? Ist ein selbstständiges Leben mit Spina bifida möglich? In der neuen Online-Vortragsreihe Coloplast *live* von Coloplast Deutschland, Österreich und Schweiz können sich Stomaträger sowie Menschen mit Blasen- und Darmentleerungsstörungen seit Frühjahr Antworten auf diese und weitere Fragen holen – ganz einfach und interaktiv per Chat-Funktion. Die Referenten kommen alle aus der Praxis, haben wissenschaftliches Know-how oder können aus eigener Erfahrung berichten. „Wir möchten Betroffene mit Coloplast *live* nicht nur umfangreich informieren, sondern ihnen auch Mut machen und wertvolle, praxisnahe Tipps für ein selbstständigeres Leben mitgeben“, sagt Ilona Jaeger, Manager Professional & Consumer

Events Coloplast. Moderiert wird Coloplast *live* von Sebastian Wächter, der seit seinem 18. Lebensjahr querschnittgelähmt ist. „Für mich als Betroffener ist die Rolle als Moderator eine Herzensangelegenheit. Dadurch möchte ich Menschen mit Handicap für diese wichtigen Themen öffnen und auch als Vorbild fungieren.“

Direkter Austausch

Die Resonanz auf die bereits stattgefundenen Online-Vorträge ist durchwegs positiv. Die Teilnehmer schätzen die persönlichen und ehrlichen Schilderungen, aber auch die gute Aufbereitung von komplexeren Themengebieten. Für Dr. Christian Clemen, Leitender Oberarzt, Klinik für Kinderchirurgie, Klinikum Dortmund, ist

Von Betroffenen für Betroffene

Lisa Vieler, Consumer Events Specialist bei Coloplast, empfiehlt Coloplast *live* allen, die sich informieren, aber auch Erfahrungen anderer mitnehmen möchten. „Wir bieten ein breites Spektrum an Themen an. Da ist für jeden etwas Interessantes dabei.“ Selbst mit Spina bifida geboren, hat die 32-Jährige gemeinsam mit ihrer Mutter über ihren Weg in die Selbstständigkeit gesprochen. Für die kostenfreie Teilnahme benötigen Interessierte lediglich Computer, Tablet oder Smartphone sowie eine Internetverbindung. Weitere Termine sind geplant.

Sebastian Wächter, Redner und Coach, moderiert Coloplast *live*.



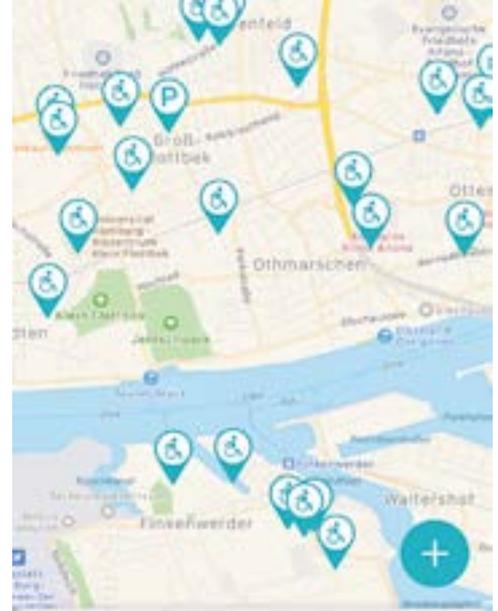
Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege



NEU: Coloplast auf Instagram

Praktische Tipps und Ratschläge rund um die Themen Stoma und Kontinenz finden Interessierte jetzt auch auf Instagram. Am besten gleich reinklicken, stöbern, ein paar Herzen dalassen und abonnieren. @ColoplastDE



App zur nächsten Toilette

Die Suche nach barrierefreien Toiletten und Parkplätzen kann für Rollstuhlfahrer eine richtige Herausforderung sein. Wichtig ist, dass die Toiletten nicht nur rollstuhlgerecht sind, sondern dass dort auch die hygienische Verwendung von Kathetern möglich ist. Die WheelMate™-App von Coloplast erleichtert das aufwendige Suchen und ist dadurch der ideale Begleiter für sorglosere Ausflüge. Ob in der eigenen Heimatstadt oder auf Reisen, WheelMate verzeichnet barrierefreie Toiletten und Behindertenparkplätze in über 45 Ländern weltweit. Und weil Betroffene am besten wissen, was sie brauchen, wird die kostenlose App von ihren Nutzern selbst länderübergreifend aktualisiert. Wer rollstuhlgerechte WCs, Raststätten und Parkplätze kennt, kann sie bei Wheelmate hinzufügen und die Einträge anderer Nutzer bewerten.

Weitere Informationen
unter: www.coloplast.de/wheelmate

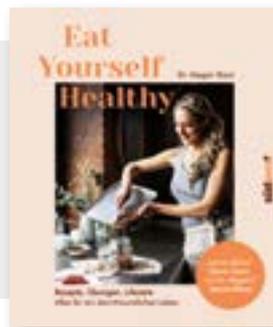
Sich gesund essen

Wer seinen Darm kennt und stärkt, tut gleichzeitig auch etwas für seine allgemeine Gesundheit und sein Wohlbefinden. Das Buch „Eat Yourself Healthy“ liefert über 50 unkomplizierte Gerichte zum Nachkochen. Von Bananenbrot mit Feigen, Kichererbsen-Crêpes bis zu Pasta mit cremigem Pistazien-Spinat-Pesto, bei diesen Gerichten stehen Genuss und verdauungsanregende Zutaten im Mittelpunkt. Die Autorin und Ernährungsexpertin Megan Rossi führt außerdem Schritt für Schritt durch die wichtigsten Themen wie Reizdarm, Blähungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Sie zeigt, wie man Funktionsstörungen wieder beheben kann, und stellt Entspannungsübungen für einen darmfreundlichen Lebensstil vor.



Buchtipp

Megan Rossi, **Eat Yourself Healthy: Rezepte, Übungen, Lifestyle.** Alles für ein darmfreundliches Leben, Südwest, 2021, ISBN 978-3-517-09980-4, 24 Euro, auch als E-Book erhältlich.



„Wieder aufstehen“

2018 steht Kristina Vogel auf dem Zenit ihrer Sportkarriere. Mit Olympiagold in London und Rio und elf WM-Titeln ist sie die erfolgreichste Bahnradfahrerin der Welt. Dann kam der Tag, der alles verändert. In ihrem neuen Buch „Immer noch ich. Nur anders“ berichtet sie, wie sie damals im Training mit voller Geschwindigkeit auf einen anderen Fahrer krachte, der fälschlich mitten in der Bahn steht. Seit diesem Unfall ist sie vom siebten Wirbel abwärts gelähmt. Doch die junge Frau nimmt mit Disziplin und Zuversicht ihr neues Schicksal selbst die Hand. Ihr Motto: „Ich bin gefallen, ich kann auch wieder aufstehen.“



Buchtipp

Kristina Vogel, **Immer noch ich. Nur anders – Mein Leben für den Radsport,** Malik, 2021, ISBN 978-3-89029-533-6, 20 Euro, auch als E-Book erhältlich.

Frisch zubereitete Mahlzeiten aus hochwertigen Lebensmitteln sind gesünder und vollwertiger als Fertiggerichte, die meist zu viel Salz, Zucker und Zusatzstoffe enthalten.



Der „Nutri-Score“ erleichtert es, den Nährwert von Lebensmitteln innerhalb einer Produktgruppe zu vergleichen. Die fünfstufige Farbskala von Grün bis Rot (A bis E) auf der Verpackung wird allerdings nicht flächendeckend angewendet. Weitere Informationen unter: www.bmel.de/nutri-score

Die Mischung macht's

Gesundes Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Neben ausgewogenen, hochwertigen Zutaten gehören auch Wertschätzung und Achtsamkeit auf den Speiseplan. Die wichtigsten Regeln und nützliche Tipps für mehr Genuss und Lebensfreude.

„Gut gekaut ist halb verdaut.“
Schon unsere Großmütter wussten: Nicht nur was, sondern auch wie wir essen, verdient Aufmerksamkeit. Deutschland hat in dieser Hinsicht Nachholbedarf. „In mediterranen Ländern ist das Essen ein kulturelles Ereignis“, beobachtet Claudia Paul, Diätassistentin und Ernährungsmedizinische Beraterin/DGE. „Man trifft sich mit der Familie, redet, macht Pausen und genießt.“ Und lässt sich in der Regel gutes Essen auch mehr kosten. Dabei ist das gar nicht nur eine Frage des Geldbeutels, sondern der Gewichtung, wie die Ernährungsexpertin sagt: „Wir sollten uns hochwertige Lebensmittel gönnen und dafür ab und zu auf etwas verzichten.“ Also zum Beispiel an einem Tag Pellkartoffeln mit Quark, dafür am nächsten Tag ausgewähltes Fleisch oder Fisch verzehren. „Ersparen“ könne man sich auch den billigen Fruchtjoghurt aus dem Discounter, der überwiegend „Chemie“, Konservierungsstoffe und Zucker enthält, aber kein Obst. Ihr Tipp: „Lieber einen hochwertigen Naturjoghurt kaufen und frische oder tiefgekühlte Früchte reinschneiden. Das ist vollwertiger und preiswerter.“

Vollwertig und abwechslungsreich
Damit greift Claudia Paul eine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf (siehe Kasten): „Nimm 5 am Tag“, also drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich zu sich zu nehmen. Denn Obst und Gemüse – am besten farblich bunt gemischt – versorgen den Körper mit Nähr-, Ballast- sowie sekundären Pflanzenstoffen und senken unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Wer dann noch überwiegend vollwertig und abwechslungsreich isst, macht schon eine ganze Menge richtig, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. So senken vollwertige Getreideprodukte das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, und können vor Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und ebenso wie pflanzliche Öle vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Auch Milchprodukte senken das Diabetes- und Dickdarmkrebsrisiko. Sie unterstützen außerdem die Knochengesundheit. Fetter Fisch erhält die Schilddrüsenfunktion. Zu viel Salz und Zucker hingegen sind für Bluthochdruck und folglich



Stefanie Knöfel,
Diplom-Ökotrophologin,
Coloplast
Homecare

Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich. Gerade dem Süßmacher ist schwer auf die Schliche zu kommen. Er versteckt sich in Fertiggerichten und Saucen, in Fruchtjoghurts und Getränken. Alle Zutaten, die auf „-ose“ enden (zum Beispiel Glucose, Fructose, Dextrose, Maltose, Lactose), sind: Zucker. Negativpunkte erhält auch zu viel Alkohol. Er kann eine Fettleber und Krebs begünstigen, schadet der Bauchspeicheldrüse und verfügt über hohes Suchtpotenzial.

In Ruhe essen

Grundsätzlich gelten die meisten Ernährungsempfehlungen für gesunde ebenso wie für Menschen mit chronischen Erkrankungen. „Auch Stoma-Patienten können mit wenigen Ausnahmen alles essen“, erklärt Stefanie Knöfel, Diplom-Ökotrophologin bei Coloplast Homecare. „Sie sollten etwas Neues aber zunächst in kleinen Portionen probieren.“ Am besten an einem Tag zu Hause, um unterwegs keine bösen Überraschungen zu erleben. Das gilt insbesondere für Kohl und Hülsenfrüchte. Ileostoma-Träger sollten darüber hinaus etwa bei Zitrus-



Buchtipp

Im Coloplast-Kochbuch „Mein Lieblingsessen“ stellen Stomaträger aus aller Welt unkomplizierte, leckere Rezepte vor. Von deftig bis süß, von Filet bis fleischlos ist für jeden Geschmack etwas dabei. Zum Bestellen oder Herunterladen: www.coloplast.to/Kochbuch-Wendepunkt



10 Tipps für mehr Wohlbefinden

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt folgende wissenschaftlich geprüfte Regeln:

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Abwechslung auf dem Teller beugt Mangelernährung vor. Greifen Sie bevorzugt zu pflanzlichen Lebensmitteln.

2. Gemüse und Obst – „nimm 5 am Tag“

Genießen Sie mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag (jeweils circa eine Handvoll). Auch Hülsenfrüchte und (ungesalzene) Nüsse zählen dazu.



3. Vollkorn bevorzugen

Die Vollkornvarianten von Brot, Nudeln, Reis und Mehl sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe. Auch Kartoffeln sind empfehlenswert.

4. Die Auswahl mit tierischen Lebensmitteln ergänzen

Nehmen Sie täglich Milch und Milchprodukte wie Joghurt oder Käse zu sich sowie ein- bis zweimal die Woche Fisch. Fleisch und Wurst nur in Maßen (höchstens 600 Gramm pro Woche).

5. Gesundheitsfördernde Fette verwenden

Am besten sind pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss-, Lein- und Olivenöl und daraus hergestellte Streichfette. Auch Nüsse und fette Fische enthalten gesunde ungesättigte Fettsäuren.

6. Zucker und Salz einsparen

Meiden Sie gesüßte Getränke und Lebensmittel (unter anderem Fruchtojoghurts, Ketchup, Grillsaucen, Dressings und Fertigmahlzeiten). Statt zu salzen besser mit Kräutern und Gewürzen kochen.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter am Tag – bevorzugt Wasser und ungesüßte Tees oder auch Kaffee. Alkohol sollten Sie nur in sehr geringen Maßen zu sich nehmen.



8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Fett und Wasser. Das erhält Geschmack und Nährstoffe. Brennt Essen an, können schädliche Stoffe entstehen.

9. Achtsam essen und genießen

Das Sättigungsempfinden setzt erst nach 20 Minuten ein. Genießen Sie Ihr Essen also langsam und kauen Sie gründlich, das unterstützt auch eine gute Verdauung.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Neben einer vollwertigen Ernährung tragen auch 30 bis 60 Minuten moderate Bewegung am Tag zur Gesundheit bei. Beides schützt vor Übergewicht und senkt unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Brust- und Darmkrebs, Schlaganfall und Osteoporose.

Ausführliche Infos auf: www.dge.de/10regeln



früchten, harten Obst- und Gemüseschalen, Nüssen oder Pilzen zurückhaltender sein, von sehr faserreichem Gemüse wie Spargel besser nur die Spitzen essen oder sie

in einer Cremesuppe verarbeiten. Grundsätzlich empfiehlt Stefanie Knöfel: „Lieber über den Tag verteilt fünf bis sechs kleine Mahlzeiten zu sich nehmen als drei große, was den Darm zu stark beansprucht.“ Auch ihr liegt besonders am Herzen, sich Zeit fürs Essen zu nehmen.

„Man isst nicht nur, um sich am Leben zu erhalten, es soll auch Genuss und Geschmack mit sich bringen.“ Das beginnt bereits mit der Zubereitung. „Schon die angenehmen Gerüche regen die Verdauung an“, sagt die 46-Jährige. Sie ermuntert zum Selberkochen mit frischen Zutaten, statt Fertiggerichte zu kaufen, die außer zu viel Salz und Zucker meist überflüssige Zusatzstoffe enthalten. Ihr Tipp: „Wer wenig Zeit hat, kann zum Beispiel für zwei Tage vorkochen.“

Ist die Mahlzeit fertig, genießt man sie am besten am gedeckten Tisch und auf keinen Fall im Stehen, rät Diätassistentin Claudia Paul: „Es sollte in der Wohnung und am Arbeitsplatz einen Essplatz geben.“ Außerdem empfiehlt sie, immer Messer und Gabel zu benutzen. „Schneiden Sie ein Stück ab, dann zerteilen Sie es noch einmal. Die kleinen Stücke am besten zwanzigmal kauen.“ So wird die Verdauung bereits im Mund vorbereitet.

Trinken nicht vergessen

Nahrungsergänzungsmittel sind bei einer ausgewogenen Ernährung überflüssig. Ausnahme: „Da die meisten Vitamine im sehr langen Dünndarm resorbiert werden, kann es bei Ileostomie-Patienten zu Defiziten bei der Versorgung mit Vitaminen oder Elektrolyten kommen“, erläutert Stefanie Knöfel, die auch telefonisch Patientenfragen beantwortet. Betroffene sollten dies vom Arzt prüfen lassen und gegebenenfalls auf zusätzliche Vitamine oder isotonische Getränke zurückgreifen.





Trinken ist überhaupt sehr wichtig. „Es ist ein großer Fehler, wenn Inkontinenz-Patienten glauben, wenn ich weniger trinke, muss ich auch weniger auf die Toilette“, warnt die Ökotrophologin. „Flüssigkeit ist wichtig für eine ganze Reihe von Körperfunktionen.“ Sie rät zu Getränken ohne Kohlensäure, da diese zu Blähungen führen können. Aber auch hier gilt: individuell ausprobieren, was und wie viel man verträgt. Und Süßigkeiten? Claudia Paul kennt einen Trick für bewussten Schokoladen-Genuss: Die Tafel in Rippen brechen, dann noch einmal dritteln. Das Drittel auf die Zunge legen und im Mund zergehen lassen, bis es völlig aufgelöst ist. „Das dauert so lange und wird am Ende so süß, dass meist nach der ersten Rippe Schluss ist.“ Ganz freiwillig. Denn von Verboten hält auch Claudia Paul nichts. Während ihrer

langjährigen Berufspraxis in der Chirurgie und Onkologie hat sie beobachtet, dass Patienten aus Angst manche Lebensmittel völlig von ihrem Speiseplan streichen, was jedoch zu Mangelernährung führen kann. „Man muss nach einer OP wieder zur vollwertigen, vielfältigen Ernährung zurückkehren“, sagt die 65-Jährige.

Denn nicht auf einzelne Lebensmittel kommt es an, sondern die Mischung macht's. „Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt, fördert seine Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden“, fasst Coloplast-Mitarbeiterin Stefanie Knöfel zusammen. „Wenn man das noch mit einem aktiven Alltag paart, tut man auch der Psyche etwas Gutes.“ Auch das wussten schließlich schon unsere Großmütter: Essen hält nicht nur Leib und Seele zusammen. Es macht glücklich.



Claudia Paul,
Diätassistentin und Ernährungs-
medizinische Beraterin/DGE



Was wie wirkt

Unverträglichkeiten sind zwar individuell verschieden und auch von der Verzehrmenge abhängig. Dennoch sollten Stomaträger einige grundlegende Eigenschaften von Nahrungsmitteln kennen:



Abführend wirken:

Alkohol
koffeinhaltige Getränke
sehr fette Speisen und Saucen
Gebratenes
scharfe Gewürze
Zucker
Fruchtsaftgetränke
frisches Obst
Sauerkrautsaft



Stark stopfend wirken:

Bananen (auch püriert)
geschabter Apfel
kakaohaltige Produkte
Schokolade
schwarzer Tee
gekochte Möhren
Kartoffeln
weißer Reis
Quark
Weißbrot
Salzstangen



Blähend wirken:

Kohlarten
Hülsenfrüchte
Lauch und Zwiebeln
frisches Brot
kohlensäurehaltige Getränke



Übel riechen kann es nach dem Verzehr von:

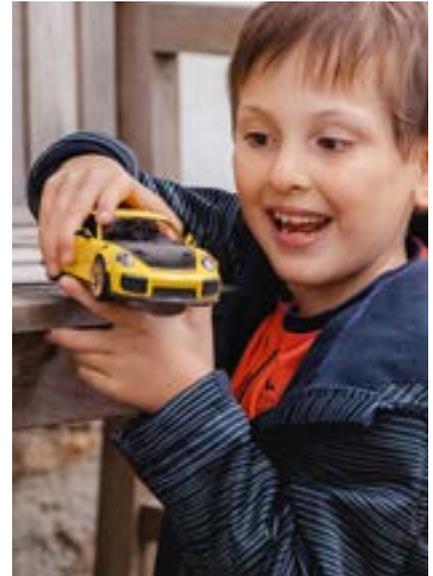
Eiern
Fleisch, Fisch
Spargel
Pilzen
Zwiebeln
Knoblauch
Käse
Kohl
Bohnen



Geruchshemmend wirken:

grüne Gemüse (zum Beispiel Spinat, grüner Salat)
Petersilie
Preiselbeersaft
Joghurt

Quelle: stoma-welt.de, das Selbsthilfeportal für Stomaträger



Die Brüder Franz und Max bilden mit den Eltern Katharina und Wolfgang eine feste, liebevolle Einheit. Auf diese Familie ist Verlass!

„Du schaffst das!“

Sport, Mathe und Pause – das mag Franz in der Schule am liebsten. Trotz der Diagnose Spina bifida ist der 7-jährige Grundschüler ein aktiver, lebensfroher Junge. Für ein selbstständiges Leben unterstützen ihn seine Eltern Katharina und Wolfgang, wo sie können.

Zielsicher schießt Franz den Ball mit dem blau-roten Spiderman-Motiv an seinem Vater vorbei ins kleine Fußballtor. Doch schon wenige Sekunden später muss er im Gegenzug den Schuss seines Bruders Max abwehren. Siegreich streckt der 7-jährige Wirbelwind die Faust Richtung Himmel. Seine Eltern Katharina und Wolfgang erfuhren bereits auf der Hälfte der Schwangerschaft, dass ihr zweites Kind eine Fehlbildung der Wirbelsäule entwickelt hatte. Heute ist ihr Sohn Franz trotz Spina bifida ein aktiver, motorisch fitter Junge, der dank Hilfsmitteln auch seine Blasen- und Darmkontinenz gut im Griff hat. Seine Eltern unterstützen und fördern ihn, wo sie können. Wichtig ist ihnen dabei eine optimistische, positive Einstellung. „Mit Spina bifida kann Franz alles werden, außer vielleicht Profifußballer oder Astronaut“, sagt Vater Wolfgang schmunzelnd.

Frei leben

Auf welche Hürden die Familie im Alltag stößt, da muss Mutter Katharina erst mal überlegen. „Jetzt gera-

de läuft alles so problemlos“, sagt sie. „Es wird vielleicht auch wieder anders als jetzt sein. Aber wir lösen Herausforderungen immer dann, wenn sie neu auftreten.“ So handhabt es das Ehepaar schon immer. Als sie die Diagnose Spina bifida für ihr ungeborenes Kind erhielten, recherchierten sie, diskutierten miteinander und nahmen sofort Kontakt zu anderen Betroffenen auf. Die Fachärztin für Pränataldiagnostik erklärte ihnen schonungslos, was auf sie zukommen könnte. „Doch gerade die Eltern eines kleinen Mädchens mit Spina bifida haben uns damals Mut gemacht. Wir dachten, ‚Was die können, schaffen wir auch!‘ Und wie pflegebedürftig Franz werden würde, konnte ohnehin niemand vorhersagen.“ Daher entschieden sich Katharina und Wolfgang für eine vorgeburtliche Operation, bei der die offene Stelle am Rücken verschlossen und weitere Schädigungen der Nerven verhindert wurden. Nach Franz’ Geburt 2013 zeigte bei ihm eine Blasendruckmessung jedoch eine neurogene Blasenfunktionsstörung. Die starken Medikamente, die er seither nehmen

muss, um den Blasenmuskel zu lähmen, wirkten sich jedoch negativ auf den Darm aus. Immer wieder Bauchweh, Verstopfungen bis hin zum drohenden Darmverschluss – und kein Mittel des klassischen Darmmanagements wirkte. Doch mittlerweile kann Franz dank gezielter Darmspülungen mit Peristeen® seinen Darm kontrolliert entleeren und verliert zwischen den Anwendungen nicht ungewollt Stuhl.¹ Ganz wichtig ist Katharina und Wolfgang, ihrem Sohn jede Frage zu beantworten und ihn spielerisch einzubinden. „Er hilft jetzt beim Zusammenbauen des Systems und dreht den Knopf selbst. Wir sind auf einem guten Weg, dass Franz sein Darmmanagement bald ganz alleine bewältigen kann.“

Ziele setzen

Franz' Eltern wollen ihm eine freie und normale Kindheit ermöglichen. „Unser Ziel war nie, dass Franz frei von Hilfsmitteln ist“, betont seine Mutter. „Sondern wir wollen die optimalen Hilfsmittel verwenden, damit er frei leben kann.“ Durchhalten und dranbleiben ist ihr Motto. „Denn es gibt immer wieder Situationen, in denen wir für unseren Sohn einstehen müssen.“ Als er in die Kita kommen sollte, war zunächst unklar, wer dort für das Katheterisieren zuständig sein würde. „Das geht nicht“ ließen sie nicht gelten. Kurzerhand übernahm zunächst Franz' Großvater diese Aufgabe und kam dafür täglich in die Kita. Später konnte Franz es dann sogar schon alleine und musste von den Kindergärtnerinnen nur noch beaufsichtigt werden. Damit war er gewappnet für den Schulstart. Und weil seine Eltern ihn kontinuierlich ermutigen, traut er sich selbst Großes zu und setzt sich eigene Ziele. „Aktuell ist es für ihn beispielsweise schrecklich, dass die Schwimmbäder coronabedingt geschlossen haben“, berichtet Franz' Mutter. „Er will endlich die Prüfung zum Seepferdchen abschließen!“

Faszination Auto

Wie frei Franz sich tatsächlich fühlt, zeigt sich auch in seinen vielseitigen Interessen. „Bei Nachrichten im Radio hört er ganz genau zu“, lacht seine Mutter. „Egal, ob das jetzt gerade kindgerecht ist. Er möchte wissen, was in der Welt vor sich geht, und fragt nach, bis ihm die Antwort genügt.“ Wenn ihn etwas interessiert, ist Franz fokussiert, und er vertieft sich ganz und gar hinein. „Oft denkt er tagelang über sein Auto der Zukunft mit allen möglichen High-Tech-Funktionen nach, fertigt eine Vielzahl von Zeichnungen dazu an.“ Während der Darmspülungen auf der Toilette blättert er übrigens gerne in Autozeitschriften. Dank dieser konnte er schon mit 4 fast jedes Auto identifizieren. Auch sonst fasziniert ihn alles Technische. „Für Franz' Zukunft wünsche ich mir, dass er seine Einstellung beibehält, sich keine Grenzen zu setzen.“ Das Selbstvertrauen, das seine Eltern ihm kontinuierlich mitgeben, zeigt Franz, dass er fast alles schaffen kann. Die ganze Familie hat sich gefreut, als die Europäische Weltraumagentur im

Frühjahr 2021 verkündete, künftig Parastronauten mit körperlichen Behinderungen auszubilden. „Franz will im Moment zwar eher Testfahrer oder Ingenieur für Autos werden“, verrät Katharina. „Aber jetzt könnte er sogar Astronaut werden, wenn er wollte.“

¹ Peristeen ist für die Anwendung bei Kindern ab 3 Jahren geeignet – bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung.



Ob Fußball oder Flitzen mit dem Roller, für Franz ist Bewegung die Hauptsache.

Ein *Katheter*, der ins *Handgepäck* passt

Wer gern unterwegs ist so wie Rolf Mittendorf, weiß den Einmalkatheter SpeediCath® Flex zu schätzen: Er ist nicht nur hygienisch und leicht einzuführen, sondern lässt sich im neuen Taschenformat auch ganz diskret verstauen.

Eigentlich würde Rolf Mittendorf gerade mitten in den Reisevorbereitungen stecken. Doch die weltweite Pandemie hat ihn diesen Frühling ausgebremst. Schon wieder. Nun heißt es: Langenhagen statt La Palma. Oder: „Corona-Wanderungen“ statt geplanter Kreuzfahrt, wie der 74-jährige Niedersachse schmunzelnd feststellt. Das Reisen rund um den Globus gemeinsam mit seiner Frau und Freunden ist neben Squaredance, Radfahren und Wandern seine große Leidenschaft. Im Gepäck hat er immer einen Vorrat an SpeediCath® Flex Einmalkathetern im Taschenformat. Denn Rolf Mittendorf leidet an einer Blasenlähmung und katheterisiert sich seit 2012 selbst.

Der Weg zum ISK (Intermittierender Selbstkatheterismus) war lang. Schon Anfang der 1990er-Jahre stellten Ärzte aufgrund einer Blasenentzündung bei Rolf Mittendorf zu viel Restharn fest. „Es wurde zunächst versucht, das medikamentös zu behandeln“, erinnert sich der pensionierte Bahnmitarbeiter. Mal musste er

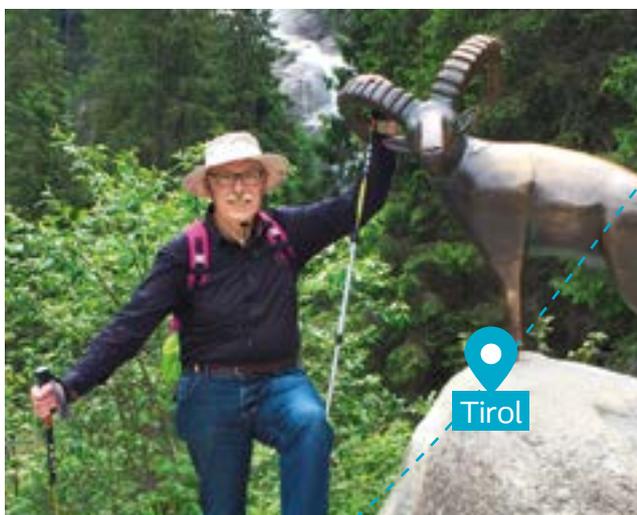
sehr häufig die Toilette aufsuchen, mal traten wegen blockierter Entleerung Entzündungen auf. Als ein Urologe eines Tages zweieinhalb Liter Flüssigkeit in seiner Blase feststellte, setzte er ihm vorübergehend einen Dauerkatheter. Keine befriedigende Lösung. Es folgten verschiedene Untersuchungen und Behandlungen, unter anderem an der Medizinischen Hochschule in Hannover – bis ihm ein Oberarzt vorschlug, es mit ISK zu versuchen. „Wenn man mir das nur schon früher empfohlen hätte“, sagt Rolf Mittendorf heute.

Praktisch verstaut beim Langstreckenflug

Nachdem ihm ein Pfleger den Umgang mit dem Katheter gezeigt hatte, probierte der aktive Diplom-Ingenieur einige Modelle aus und entschied sich 2013 zunächst für SpeediCath® Compact, dann für SpeediCath® Flex, als dieser auf den Markt kam. Zwei wichtige Gründe sprachen dafür, dass er dabei blieb: Volumen und Hygiene. Sind die Modelle anderer Hersteller häufig größer



Amsterdam



Tirol



La Palma

und umfangreicher verpackt, lässt sich SpeediCath® Flex platzsparend verstauen und nach der Benutzung leicht zusammenrollen. Ein Pluspunkt auch bei Langstreckenflügen, für die Rolf Mittendorf ausreichend Einmalkatheter auf Handgepäck und beide Koffer verteilt. „Man weiß ja nie, ob das Gepäck pünktlich ankommt.“ Sicher ist sicher.

Auf der sicheren Seite fühlt sich Rolf Mittendorf nun auch medizinisch: Im Gegensatz zu anderen Modellen hat er mit dem SpeediCath Flex weniger Beschwerden. Die Produktmerkmale des elastischen Griffs und die außen trockene Schutzfolie sorgen dafür, dass man die Katheterspitze am Harnröhreneingang positionieren kann, ohne den Katheter oder die Spitze anzufassen. In Verbindung mit dem handlichen Taschenformat ist SpeediCath Flex für Rolf Mittendorf daher die perfekte Versorgung: „Ich kann ihn auch unterwegs unbesorgt benutzen, wenn ich rausgehe, stecke ich ihn einfach diskret in die Jacke.“ Das tut er schließlich fast jeden Tag, wenn er sich mit seiner Frau oder Freunden zur acht bis zehn Kilometer langen „Corona-Wanderung“ aufmacht.

Anderen Betroffenen die Angst nehmen

Das Katheterisieren ist für Rolf Mittendorf mittlerweile Routine. Längst hat er ein Gefühl dafür entwickelt, wann es Zeit für eine Blasenentleerung ist. Ist er länger unterwegs, steuert er den Vorgang über die Trinkmenge. Ansonsten rundum gesund, kommt er ganz ohne medizinische Betreuung aus. Mit Fragen zum Katheter wendet er sich direkt an Coloplast, wo er sich gut aufgehoben fühlt. Rolf Mittendorf ist zufrieden: „Wenn man damit umgehen kann, ist das Katheterisieren eine riesige Erleichterung. Ich kann nur jedem Patienten empfehlen, keine Angst davor zu haben und es zu versuchen. Mein Leben ist dadurch wesentlich freier und einfacher geworden.“ Und er genießt es: Ob Comer See, Kanaren oder Karibik, Türkei, Tirol oder Portugal, Nordkap oder Moselsteig – die Liste der Urlaubsziele, die das Ehepaar

SpeediCath® Flex: hygienisch, flexibel, diskret

Der Einmalkatheter SpeediCath® Flex macht das Katheterisieren so einfach, angenehm und sicher wie möglich. Im neuen handlichen Taschenformat lässt er sich noch leichter in den Alltag integrieren. Seine Vorteile haben sich bewährt: Die flexible Kugelspitze erlaubt es, problemlos alle Windungen und Engstellen der männlichen Harnröhre zu passieren. Für eine besonders sanfte Anwendung sorgen die glatt polierten Katheteraugen sowie die gleichmäßige hydrophile Beschichtung, die sich dem Feuchtigkeitsmilieu der Harnröhre optimal anpasst. Nach der Anwendung lässt sich der SpeediCath Flex tropfsicher verschließen und in die Verpackung zurücklegen. Sie ist mit einem Klebestreifen verschließbar und somit diskret und sauber zu entsorgen. Mehr Informationen zum Produkt sowie ein anschauliches Anwendungsvideo finden Sie unter www.coloplast.to/perspektive_flex.



Mittendorf bereits besucht hat, lässt sich beliebig fortsetzen. Mal reisen sie allein, mal mit Freunden aus der Squaredance-Szene. In Russland haben sie sogar neue Clubs gegründet – „unter anderem den nördlichsten Squaredance-Club der Welt in Murmansk“, wie Rolf Mittendorf fröhlich erzählt. „Im Winter bei minus 30 Grad!“ Und was steht als Nächstes an? „Erst mal die Corona-Impfung. Und dann hoffentlich Ferien im Allgäu. Die Wohnung ist schon gebucht.“



Portugal



Altmark



Karibik

Diskret gegen Stuhlinkontinenz

Unkontrollierter Verlust von Stuhl beeinträchtigt die Lebensqualität massiv. *Perspektiven*-Experte Uwe Papenkordt stellt ein einfaches Hilfsmittel bei Stuhlinkontinenz vor.



Frage: Gibt es Hilfsmittel für meine Stuhlinkontinenz?



Uwe Papenkordt,
Fachkrankenschwester und
Fachberater bei Coloplast

Uwe Papenkordt: Dass Anal-Tampons als einfache Hilfsmittel festen Stuhl zurückhalten, wissen sehr viele Menschen mit Darminkontinenz nicht. Natürlich sollten Sie zunächst mit Ihrem Arzt abklären, was der Grund für Ihre Stuhlinkontinenz ist und ob Sie Anal-Tampons verwenden können.

Die Peristeen® Anal-Tampons bestehen aus hautverträglichem, fest zusammengedrücktem Schaumstoff, den eine wasserlösliche Folie umgibt. Der Tampon wird wie ein

Zäpfchen fingertief in das Rektum eingeführt. Wenn die Beschichtung dort mit Wärme und Feuchtigkeit in Kontakt kommt, löst sie sich auf. Der Tampon weitet sich dann aus, passt sich in einer glockenähnlichen Art individuell der Darmwand an und verschließt so den Darmausgang. Die diskreten Anal-Tampons können

bis zu 12 Stunden im Enddarm verbleiben und schützen so vor unkontrolliertem Stuhlverlust. Sie sind eine geruchlose und hygienische Alternative zu aufsaugenden Vorlagen. Nach dem Entfernen kann der Darm übrigens ganz normal ent-

leert werden. Mein Tipp: Die Peristeen Anal-Tampons sind in zwei Größen erhältlich. Wählen Sie zunächst die kleine Größe und nur wenn dieser nicht zuverlässig Stuhl zurückhält, steigen Sie auf die größere Größe um.



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

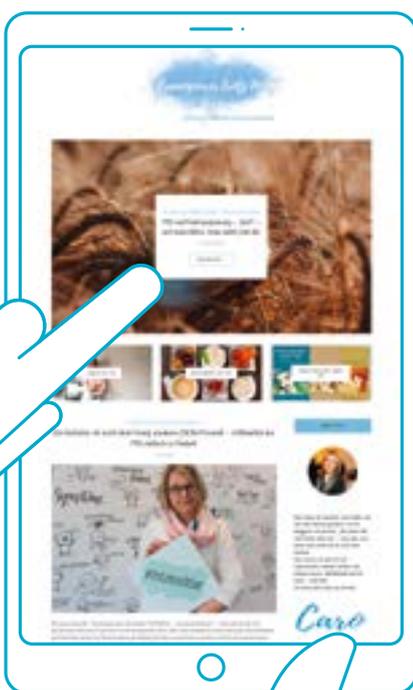
Austauschen, lachen, trösten

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leserin Petra M. erzählt begeistert von Caro, die auf dem Blog „Frauenpower trotz MS“ authentische Einblicke in ihr Leben mit Multipler Sklerose gibt.

„Auf ihrem Blog www.frauenpower-trotzms.de schreibt Caro schon seit 2008 über ihr Leben mit MS (Multiple Sklerose). Und man merkt, dass sie aus persönlicher Erfahrung weiß, worauf es ankommt. Ob bei der Wahl eines Rollators oder dem Vergleich verschiedener Katheter, Caro geht das Leben praktisch an und bietet mir in ihren Artikeln immer handfeste Tipps. Besonders nachfühlbar finde ich es, wenn sie von den Alltagshürden wie Fatigue

und Schluckbeschwerden erzählt. Humor kommt aber auch nicht zu kurz. Zum Beispiel bei ihrer witzigen Käsekuchen-Challenge, als sie Rezepte ihrer Leserinnen nachgebacken hat, habe ich mich köstlich amüsiert.“

Wenn Sie auch einen Tipp haben, schreiben Sie an perspektiven@coloplast.com. Wir freuen uns auf Ihre Post!



Ganz ehrlich:

Ich hatte Angst, mich zu verletzen.

Jason, ISK-Anwender

JETZT
MUSTER*
BESTELLEN



* unentgeltlich

JETZT
TESTEN!



Ganz ehrlich: Jason hatte erwartet, dass das Katheterisieren sein Leben erschweren würde – SpeediCath® Flex konnte ihn jedoch vom Gegenteil überzeugen. Lassen auch Sie sich von den Vorteilen und der leichten Anwendung begeistern.

Der SpeediCath® Flex im Taschenformat ermöglicht Ihnen, dank seiner praktischen Größe, auch unterwegs ein diskreteres Katheterisieren. Die flexible Kugelspitze und der elastische Griff erleichtern das Navigieren des Katheters in der Harnröhre sowie das sichere Ein- und Ausführen – egal wo Sie gerade sind.

SpeediCath® Flex im Taschenformat erleichtert Ihnen jeden Schritt des Katheterisierens – vom Öffnen, über das Anwenden bis hin zum Entsorgen.

Vorteile im Überblick

- › Sofort gebrauchsfertig
- › Flexible Kugelspitze für eine einfache Navigation
- › Hydrophile Beschichtung minimiert Reibung beim Ein- und Ausführen
- › Außen trockene Schutzfolie sowie elastischer Griff erleichtern das Halten und die Handhabung

Alternativ können Sie Ihr Muster auch unter coloplast.to/perspektive_flex bestellen.



SpeediCath®
designed for you



Mission Nachhaltigkeit

Als globales Unternehmen hat Coloplast sich konkrete Ziele für den Schutz der Umwelt und Gesellschaft gesetzt. Die Strategie berücksichtigt alternative Materialien, Recycling und erneuerbare Ressourcen, ohne bei der Sicherheit seiner medizinischen Produkte Kompromisse einzugehen.

„Umweltschutz ist seit Jahren ein relevantes Thema, und das Interesse für Nachhaltigkeit wächst auch bei unseren Kunden“, weiß Nasserah Ahmed, Senior Director für Nachhaltigkeit, Coloplast A/S. „Unser höchstes Ziel ist, das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen zu erleichtern“, so Nasserah Ahmed. „Unsere Mission birgt aber eine Herausforderung“, sagt sie, „weil wir uns gleichzeitig der Verantwortung für die Zukunft unseres Planeten bewusst sind.“



Nasserah Ahmed, Senior Director, Sustainability, Coloplast A/S

Sichere Produkte

Für medizinische Hilfsmittel gibt es strikte klinische und gesetzliche Vorgaben, die sicherstellen, dass die Produkte hygienisch, sicher und wirksam sind. Daher sind medizinische Hilfsmittel in der Regel Einmalprodukte. Ob Katheter oder Stomaversorgung, sie sind teilweise einzeln verpackt und müssen nach der Benutzung entsorgt werden.

„Dieser Herausforderung stellen wir uns“, betont Nasserah Ahmed. „Müll zu reduzieren, erneuerbares Material und alternative Energiequellen zu verwenden sowie CO₂-neutral zu produzieren, das ist unser Vorhaben“, erklärt sie. „Unsere konkreten Ziele haben wir in einer Strategie für die Zeit bis 2025 festgelegt. So können wir jährlich

überprüfen, welche Etappen wir erreicht haben.“ Für hygienische und sichere Kontinenz- und Stomaprojekte bleibt Plastik zwar weiterhin ein wesentlicher Bestandteil. Bis 2025 soll jedoch der Großteil der Verpackungen aus nachwachsenden Rohstoffen wie recyceltem und biologisch basierendem Material hergestellt werden. „Aktuell sind bereits 70 Prozent der Verpackungen aus Material, das natürlich nachwächst, und 75 Prozent der Verpackungen können recycelt werden. Wir sind auf dem richtigen Weg“, (siehe auch Sustainability Report).

Nachhaltig produzieren

Auch für umweltbewusste Produktionsweisen hat Coloplast sich Ziele gesetzt. „Ab spätestens 2025 möchten wir vollständig auf Strom aus regenerativen Ressourcen wie der Wind- oder Solarenergie setzen, schrittweise aufhören, Erdgas zu verwenden, was zu einer kohlenstoffneutralen Produktion führt“, erklärt Nasserah Ahmed. Der Müll, der während der Produktion weiterhin anfällt, soll mindestens zur Hälfte

weiterverwertet werden, beispielsweise in Bodenbelägen oder als Isolierstoff. „Ob mehr Elektrodienswagen oder reduzierte Transportwege per Luftfracht, jeder Geschäftsbereich leistet seinen Beitrag. Verlässliche Lieferungen und sichere Hilfsmittel für Kunden haben aber weiterhin Priorität.“



Weitere Informationen

zu Zielen und Fortschritt finden Sie im Sustainability Report (2019/20) unter sustainability.coloplast.com/sustainability.



Aktuell sind 70% der Verpackungen aus nachwachsendem Material



75% der Verpackungen können recycelt werden



Spätestens ab 2025 Strom aus erneuerbaren Ressourcen

„Impfungen schützen mich selbst und andere“

Laut einer Umfrage des Robert Koch-Instituts sind immer noch etwa 17 Prozent der Befragten unsicher oder lehnen die Corona-Schutzimpfung ab¹. Vor allem Unwissen und Angst vor Nebenwirkungen halten davon ab, sich gegen Infektionskrankheiten impfen zu lassen.



Steffen Künzel, Mediziner, engagiert sich für Impfaufklärung.

„Impfungen sind eine der wichtigsten Maßnahmen, um Infektionskrankheiten vorzubeugen“, erklärt Arzt Steffen Künzel, der derzeit an der Charité Berlin forscht. „Sie schützen mich selbst und andere. Denn wer sich impfen lässt, beugt damit aktiv dem Ausbreiten von ansteckenden Krankheiten vor. Das kann lebensrettend für diejenigen in der Gesellschaft sein, die aufgrund ihres Alters oder ihrer medizinischen Vorgeschichte nicht geimpft werden können.“ Im Kontakt mit jungen und alten Patienten begegnen ihm jedoch häufig Ängste. Gerade Menschen mit langwierigen Vorerkrankungen sind unsicher, ob sie zur besonderen Risikogruppe für eine Infektionskrankheit gehören oder eine Impfung vielleicht sogar nicht vertragen. Steffen Künzel engagiert sich deswegen gegen Vorurteile rund ums Impfen und hat 2017 mit anderen jungen Ärzten den Verein Impfdich! Impfaufklärung in Deutschland e.V. gegründet. „Die empfohlenen Impfungen zu kennen und ihre Wirkweisen zu verstehen ist zentral, um eine informierte und selbstbestimmte Entscheidung zu treffen.“

Individuelle Fragen mit dem Arzt besprechen

Die Experten der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) empfehlen eine Reihe von Standardimpfungen etwa gegen Diphtherie, Keuchhusten, Gürtelrose oder die Influenza-Grippe. „Dem stimme ich in jedem Fall zu. Bei bestimmten Vorerkrankungen ist es einfach besonders wichtig, dass geimpft wird“, betont Steffen Künzel. So besteht für Menschen mit chronischen Krankheiten etwa des Herz-Kreislauf-Systems oder Immunsystems ein höheres Risiko für schwere Verläufe bei Infektionen. Und

auch Säuglinge, Schwangere oder Senioren sind teilweise besonders gefährdet. „Doch da jeder Mensch anders ist, muss vor jeder Impfung eine individuelle Untersuchung und Aufklärung erfolgen. Auch Fragen sollten immer mit einem Arzt besprochen werden.“ Und was ist mit Nebenwirkungen? „Statistisch gesehen, sind Impfungen weit sicherer als die Erkrankung, die man aufgrund eines fehlenden Schutzes erleidet“, so Steffen Künzel. Allerdings können in seltenen Fällen Schwellungen, Rötungen, leichte Schmerzen oder allergische Reaktionen auftreten. In jedem Fall sind Hausärzte die wichtigsten Ansprechpartner für Informationen rund ums Impfen. Auch das Robert-Koch-Institut und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellen leicht verständliches Informationsmaterial bereit und beantworten Fragen. Steffen Künzel ist überzeugt: „Wer sich hausärztlich beraten lässt und dabei offen für wissenschaftliche Argumente ist, kann leichter eine selbstbestimmte Impfscheidung treffen und dann aktiv dazu beitragen, dass Covid-19 und andere Infektionskrankheiten eingedämmt werden.“

¹ COVID-19 Impfquoten-Monitoring in Deutschland (COVIMO), Robert Koch-Institut, 26.05.2021.



Weitere Informationen

der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.impfen-info.de.



Selbsthilfe für mehr Lebensqualität

Angeborene Fehlbildungen des Enddarms und Afters treten zwar selten auf, Ihre Folgen prägen das Leben der Betroffenen jedoch langfristig. Im SoMA e. V. helfen sich Betroffene und ihre Angehörigen untereinander.



Nicole Schwarzer,
Vereinsvorsitzende
SoMA e. V.



Derzeit finden Veranstaltungen wie Seminare für Familien oder der Jahreskongress größtenteils digital statt.

„Unser Motto ist Zuhören, Beraten, Kontakte vermitteln“, sagt Nicole Schwarzer, Vorsitzende des Vereins Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Anorektalfehlbildung e. V. (SoMA). Denn angeborene Fehlbildungen des Enddarms und Afters sind selten. Nur bei einem von ca. 3.500 bis 5.000 Neugeborenen mündet der Darmausgang an einer anatomisch falschen Stelle oder ist gar nicht vorhanden. Meist wird dies unmittelbar nach der Geburt

operativ behoben, doch langfristige Folgen wie Inkontinenz des Darms und der Blase beeinträchtigen auch danach das Leben der Betroffenen. „Diese Fehlbildungen sind außerdem noch immer ein Tabuthema“, weiß Nicole Schwarzer. „Daher ist es unser Anliegen, Betroffenen und deren Angehörigen durch fachliche und emotionale Unterstützung zu zeigen, dass sie nicht allein sind.“

Durch alle Lebensphasen

Der gemeinnützige Verein steht seit 1989 Menschen mit verschiedenen anorektalen Fehlbildungen sowie den Krankheitsbildern Morbus Hirschsprung und Kloakenekstrophie zur Seite. Selbsthilfe und positive gemeinsame Erlebnisse stehen im Zentrum der Vereinsarbeit. „Erfahrungen weiterzugeben ist ein wichtiger Faktor für mehr Lebensqualität“, so die Vereinsvorsitzende. Die meisten der Mitglieder sind Eltern von Kindern und Jugendlichen mit anorektalen Fehlbildungen. Doch ob Elternseminare, spezielle Kinder- oder Jugendseminare oder Trainings für junge Erwachsene, SoMA begleitet Betroffene und deren Angehörige durch alle Lebensphasen. „Der jährliche Jahreskongress ist ein besonderes Highlight“, erzählt Nicole Schwarzer. „Das ist ein Wochenende voller Vorträge, Kinder- und Jugendaktionen und Gesprächskreise. Alles im geschützten Rahmen, denn wir buchen eine Unterkunft, in der wir ganz unter

uns sind.“ Neben den bundesweiten Events organisieren Mitglieder regelmäßig regionale Treffen in allen Bundesländern. Derzeit finden viele Veranstaltungen online statt. „So erreichen wir aber auch Menschen, die vielleicht sonst nicht zu Treffen gereist wären. Das Gefühl der Verbundenheit wächst auf jeden Fall.“

Sprachrohr und Lobbyarbeit

SoMA veröffentlicht in Zusammenarbeit mit dem wissenschaftlichen Beirat regelmäßig Informationsmaterial.

Zwei- bis dreimal jährlich erscheint außerdem das SoMAGAZIN. Der Verein engagiert sich in nationalen und internationalen Netzwerken und agiert als Bindeglied zwischen Betroffenen und Fachleuten aus Forschung und Therapie. „Wir wollen behutsam Aufmerksamkeit für anorektale Fehlbildungen und ihre Folgen erzeugen“, betont Nicole Schwarzer. „Dann wächst das Verständnis für die versteckten Alltags-hürden der Betroffenen.“



Kontakt

SoMA e.V.
Blombergstr. 9
81825 München
mail@soma-ev.de,
www.soma-ev.de
Tel. 089 1490 42 62

Wohltuender Flow

Sie wollen meditieren und entspannen, aber gleichzeitig etwas für die Fitness tun? Yoga macht es möglich! Neben den bekannten Arten gibt es mit Kundalini Yoga einen Stil, der auch auf die Bedürfnisse von Menschen im Rollstuhl eingeht.

Kundalini Yoga ist ein energetischer Yoga-Stil, der sich in angepasster Form auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen wie beispielsweise Rollstuhlfahrer eignet. Der Fokus liegt auf dem Spüren der eigenen Lebensenergie durch Entspannung, dynamische Körperübungen und Meditation. Kundalini Yoga hilft nicht nur, angespannte Körperhaltungen auszugleichen, sondern fördert auch innere Balance. Die Übungen können entweder im Sitzen/Liegen auf einer Matte oder im Rollstuhl durchgeführt werden.



Weitere Informationen

über Kundalini Yoga für Menschen im Rollstuhl sowie Kursangebote finden Sie unter www.kundaliniyoga-ak.de

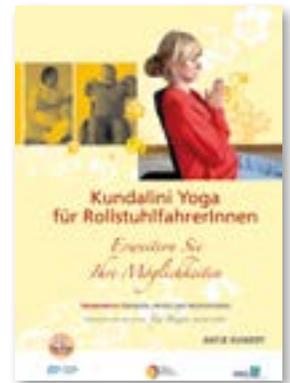
Übung: Kamelritt

Diese Übung stärkt die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die umliegende Muskulatur. Beginnen Sie im Sitzen, die Hände liegen auf den Knien. Mit dem Einatmen bewegen Sie das Brustbein und auch die Wirbelsäule etwas nach vorne. Die Schultern gehen dabei leicht zurück. Beim Ausatmen bewegen Sie den Rücken nach hinten und machen ihn rund. Dabei gehen die Schultern leicht mit nach vorne. In diesem Wechsel bewegen Sie die Wirbelsäule vor und zurück und koordinieren die Atmung dabei.

Übung: Feueratem

Diese Atemtechnik macht wacher, steigert die Durchblutung und stärkt die Verdauung. Atmen Sie im Sitzen nur in den Bauch ein und

aus. Mit dem Einatmen wölbt sich der Bauch nach vorne, während er sich beim Ausatmen wieder nach innen bewegt. Atmen Sie gleichmäßig und rhythmisch und achten Sie darauf, dass Einatmen und Ausatmen gleich lang sind. Steigern Sie nach und nach den Rhythmus auf bis zu zwei bis drei Atemzüge pro Sekunde. Falls Sie aus dem Rhythmus kommen, sich unwohl oder schwindelig fühlen, beenden Sie diese Atemübung und atmen wieder ganz normal.



Antje Kuwert,
Kundalini Yoga für
RollstuhlfahrerInnen:
Erweitern Sie Ihre
Möglichkeiten, Yogi Press,
2014, ISBN 978-3-
941-56660-6, ca. 18 Euro.





Lust auf Grillen

Sommerzeit ist Grillzeit! Was gibt es Schöneres, als die Mahlzeit bei warmen Temperaturen nach draußen zu verlegen? Mit diesem raffinierten Grillrezept kommt knackiges Grün auf den Rost.

Grünes Grillgemüse mit Büffelmozzarella

250 g Zuckerschoten | 300 g breite Bohnen | 500 g Brokkoli | 300 g grüner Spargel | 100 g Spinat | 2 Zweige Thymian | 2 Zweige Oregano | 4 EL Olivenöl | 1 TL Meersalz | ½ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer | 500 g Büffelmozzarella

Außerdem: Grillschale

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Koch- und Grillzeit

Zubereitung:

1. Die Zuckerschoten und Bohnen waschen und putzen. Die Bohnen in Stücke schneiden, in kochendem Wasser etwa 10 Minuten vorgaren und abtropfen lassen. Den Brokkoli in Röschen zerteilen und waschen. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spinat verlesen und waschen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.
2. Das Gemüse in eine Grillschale geben, mit den Kräutern und dem Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Grill bei geschlossenem Deckel und indirekter Hitze 10–15 Minuten grillen, dabei zwischendurch mehrfach wenden.
3. Büffelmozzarella in Stücke zupfen, auf dem Gemüse verteilen und servieren.

Gesund und lecker in die Grillsaison

Traditionell ist die Grillsaison in Deutschland oft mit hohem Fleischkonsum verbunden. Dabei sollte eine ausgewogene Ernährung aber nicht vernachlässigt werden. Da sich frisches Gemüse genauso gut auf den Rost legen lässt, müssen gesunde Ernährung und Grillen zum Glück kein Widerspruch sein. Alle im Rezept verwendeten Gemüsesorten sind ballaststoffreich, voller Vitamine und reich an sekundären Pflanzennährstoffen. Besonders gesund ist Brokkoli, da er viele Mikronährstoffe enthält und eine hervorragende Quelle für Vitamin K und C ist. Zuckerschoten sind leicht bekömmlich und eine wertvolle Proteinquelle. Spinat ist kalorienarm und reich an B-Vitaminen. Der Konsum von Spinat ist aufgrund seiner geruchshemmenden Wirkung insbesondere für Stomaträger empfehlenswert. Achtung beim grünen Spargel – dieser ist sehr faserhaltig. Ileostoma-Träger sollten gegebenenfalls nur die zarten Spargelspitzen essen. Sorgfältig geschält und gut gekaut, ist das Stangengemüse aber unbedenklich. Wer nicht ganz auf Fleisch verzichten möchte, findet mit saftigen Geflügelfilets eine perfekte Beilage für das Grüne Grillgemüse.



Melanie Kühn, Diplom-Trophologin, Coloplast Homecare



Buchtip

Dieses und weitere Rezepte finden Sie in „**Low Carb High Fat Grillen**“, Susanne Cremer, Christian Verlag, 2019, ISBN: 9783959612937, 19,99 €



Mitmachen und gewinnen: Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Low Carb High Fat. Grillen“.



JETZT
INFOPAKET*
BESTELLEN



Selbstbestimmt leben – jetzt noch intuitiver.

Anale Irrigation – selbstbestimmt leben trotz Darmschwäche.

Darmfunktionsstörungen wirken sich bei jedem Menschen anders aus, doch sie gehen oft mit einem gesenktem Selbstwertgefühl und einer verminderten Lebensqualität einher. Aus Scham fällt es vielen Betroffenen schwer, offen über das Thema zu reden und sich professionelle und vor allem auch passende Hilfe zu suchen.

Peristeen® Plus ist sanft und effektiv

Peristeen® Plus ist ein anales Irrigationssystem, das sich bei Verstopfung und Stuhlinkontinenz effektiv bewährt hat. Basierend auf Anwender-Feedback haben wir Peristeen® weiterentwickelt und mit dem neuen Peristeen® Plus System die Anwendung noch einfacher und intuitiver gestaltet.



Jetzt bestellen!

Ihre kostenfreie Produktbroschüre
auf coloplast.to/peristeenplus oder
einfach den QR-Code scannen



Einfachere Bedienung
Neue *Konnektoren*
an Katheter, Kontroll-
einheit und Deckel



Selbsterklärend
Neue Symbole auf
der *Kontrolleinheit*



Flexibel unterwegs
Neue, noch diskretere
Kulturtasche



Das Peristeen® Plus Komplettsystem ist nun auch ohne Kulturtasche erhältlich.
Die Taschenproduktion soll so reduziert und unser ökologischer Fußabdruck verkleinert werden.

Ganz ehrlich:

Ich will frei leben und mir keine Gedanken um komplizierte Katheter machen müssen.

Tabitha, ISK-Anwenderin

Jede Hand ist anders.

**JETZT
TESTEN**

Der SpeediCath® Compact Eve Einmalkatheter für Frauen ermöglicht ein hygienisches und diskretes Katheterisieren, auch bei eingeschränkter Handfunktion.

Ganz ehrlich: SpeediCath® Compact Eve konnte Tabitha überzeugen und wurde zu einem selbstverständlichen und nicht mehr wegzudenkenden Teil ihres Alltags. **Überzeugen Sie sich selbst von den Produktvorteilen!**



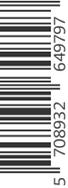
Fordern Sie jetzt Ihr unentgeltliches Produktmuster an unter coloplast.to/speedicath_funktionalitaet oder scannen Sie den QR-Code.

Vorteile im Überblick

- › Dank der dreieckigen Form ...
... rollt er während der Vorbereitung nicht weg
... ist er mit einem Dreh zu öffnen
... ist »Eve« leicht anwendbar, auch bei eingeschränkter Handfunktion
- › Sofort gebrauchsfertig
- › Hydrophile Beschichtung minimiert Reibung beim Ein- und Ausführen

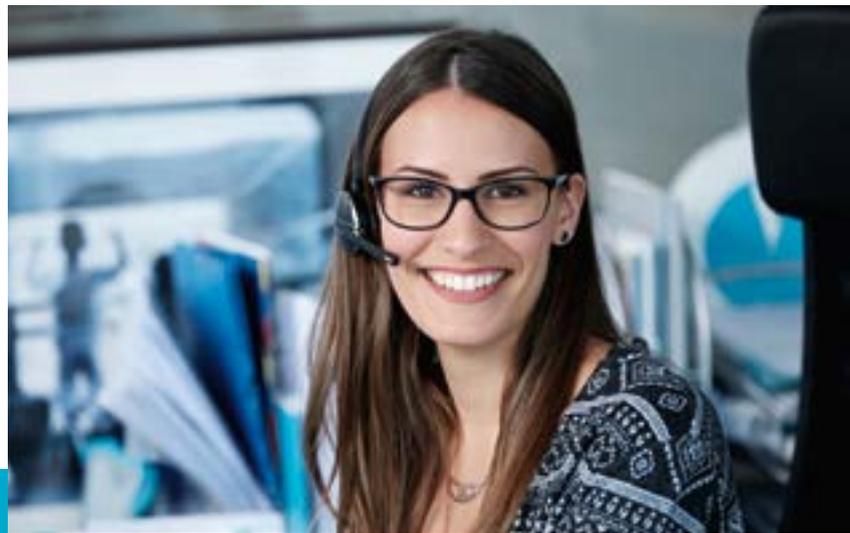


SpeediCath® Compact Eve
designed for you



230NIP128Z / PER Sommer 2021

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