

Perspektiven

Das Coloplast-Magazin

Nr. 48 Herbst 2019

www.coloplast.de

Eine starke Frau



SpeediCath® Compact Eve



Unser diskretester Katheter für Frauen feiert Geburtstag.

SpeediCath® Compact Eve wurde entwickelt, um Frauen den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten, ohne dabei Kompromisse bei der Hygiene oder der Funktionalität einzugehen. Seit seiner Einführung vor fünf Jahren hat SpeediCath Compact Eve tausenden von weiblichen Katheternutzern geholfen, förderte Selbstvertrauen und erhöhte die Akzeptanz der Katheterisierung.

Dank seiner dreieckigen Form ist er einfach anzuwenden. Die hydrophile Beschichtung macht SpeediCath Compact Eve sofort gebrauchsfertig, sodass keine langen Wartezeiten anfallen. Ein weiterer Vorteil ist, dass der Katheter mit einer einfachen Drehung geöffnet und nach Gebrauch auch wiederverschlossen werden kann. Egal wie aktiv jede Frau ihren Alltag gestaltet, SpeediCath Compact Eve passt in jede Routine und in jede Handtasche.

Fordern Sie jetzt einfach Ihr kostenfreies Produktmuster im Internet unter www.eve.coloplast.de an oder bestellen Sie telefonisch über unser kostenfreies ServiceTelefon 0800 780 9000.

Jetzt
kostenfreies
Muster
bestellen



SpeediCath®

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

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

VERLAG UND REDAKTION
mk publishing GmbH
Döllgaststraße 7-9, 86199 Augsburg
Tel.: +49(0)821 34457-0
info@mkpublishing.de
www.mkpublishing.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. © 2019-10
All rights reserved Coloplast A/S,
3050 Humlebaek, Denmark



Unsichtbare Barrieren überwinden



Wenn Sie Rollstuhlfahrer sind, wünschen Sie sich vielleicht, andere könnten nicht immer sofort sehen, dass Sie ein Handicap haben. Und wenn Ihre Erkrankung oder Behinderung für Außenstehende nicht auf den ersten Blick erkennbar ist, wünschen Sie sich manchmal vielleicht sogar das Gegenteil. Denn unsichtbare Erkrankungen können zu Unverständnis und Vorurteilen führen, wie auch unser

aktueller Fokus aufzeigt. Wir Menschen neigen leider oft dazu, viel zu schnell zu werten. Meist wird der eigene Erfahrungshorizont automatisch auch bei anderen vorausgesetzt. Ich glaube, jeder von uns kann noch die ein oder andere unsichtbare Barriere im Kopf überwinden.

Die Scheu überwinden und sich mit dem eigenen Körper auseinandersetzen – das ist etwas, was vor allem Frauen guttun kann. *Perspektiven* hat darüber mit der Gynäkologin Dr. Sheila de Liz gesprochen. Mehr dazu auf Seite 12 f.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Tina Krüger,
Consumer Event Manager,
Coloplast GmbH

Inhalt

4 Spektrum



Medizin & Therapie

- 6 Fokus: Unsichtbare Erkrankungen und Behinderungen
- 12 Für Frauen: Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper
- 14 ExpertenRat: Männerfragen
- 18 Vorgestellt: DMSG Landesverband Hessen



Recht & Gesellschaft

- 16 Recht: Eingliederungshilfe neu geregelt
- 17 Hilfsmittelversorgung deutlich verbessert



Leben & genießen

- 10 Porträt: Denise Hartwich-Baumgärtner
- 15 Rollstuhlfechten: Schnelle Entscheidungen gefragt
- 19 Rezept: Lachsforelle mit Äpfeln und Cidre

20 Gewinnrätsel



Coloplast-Mitarbeiterin Dagmar Linke.

Das Gesicht zur Stimme

Bereits in der Vergangenheit haben wir Ihnen in loser Reihe die Mitarbeiter des Coloplast BeratungsService vorgestellt. Diesmal zeigen wir Ihnen, wer hinter einer weiteren Telefonstimme steckt.

„Unsere Kunden am Telefon so zu unterstützen, dass sie sich gut versorgt fühlen und ihr Alltag dadurch wieder einfacher wird, das motiviert mich immer wieder aufs Neue“, sagt Dagmar Linke. „Manchmal sind es nur kleine Tipps und Tricks, die den Unterschied machen, oder wir können mit Produktmustern neue Möglichkeiten aufzeigen, die zur aktuellen Situation besser passen als das bisherige Produkt. Neulich hatte ich beispielsweise einen Herrn am Telefon, der große Probleme hatte, seine Stomavorsor-

gung schmerzfrei zu wechseln. Ich habe ihm Produktmuster des Brava® Pflasterentferners geschickt und er ist ganz begeistert.“

Aufklären, Informieren und vor allem Zuhören – das liegt der 35-Jährigen am Herzen. Seit über anderthalb Jahren ist sie nun schon im Coloplast BeratungsService tätig – „und es wird nie langweilig“.

„Ich bekomme viel zurück“

Dagmar Linke ist gerne mit anderen Menschen im Gespräch. Auch bei einem vorigen Arbeitgeber, einer großen Krankenkasse, hat sie lange Jahre Kunden am Telefon beraten.

„Ich kann nicht nur anderen helfen, die Arbeit gibt mir auch viel zurück“, sagt sie. „Oft erinnern mich die Kundenkontakte daran, was wirklich wichtig im Leben ist.“ In ihrer Freizeit gehören unbedingt ihre Familie und ihre Freunde dazu.

„Ich genieße es beispielsweise, mit meinem knapp dreijährigen Neffen Zeit zu verbringen, er bringt mich immer wieder zum Lachen.“ Kochen und Lesen sind für sie ideale Entspannungsrituale. Und im Urlaub darf es gerne Sonne, Strand und Meer sein.

Für Sie vor Ort

Treffen Sie die Mitarbeiter des Coloplast BeratungsService auf Messen und Gesundheitstagen persönlich. Hier einige Veranstaltungen, bei denen das Team im kommenden Frühjahr für Sie vor Ort ist:



Paracelsus Messe, Wiesbaden
vom 7. bis 9. Februar 2020

Bad Kissinger Gesundheitstage
vom 24. bis 26. April 2020

8. Gesundheitsmesse Hanau
vom 25. bis 26. April 2020

Miteinander Leben, Berlin
(Messe für Reha, Pflege und Vitalität),
vom 11. bis 13. Juni 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.



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

Coloplast AG
Euro Business Center
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz
Schweiz



ServiceTelefon (kostenfrei):
0800 777 070

Mo.-Do., 8-17 Uhr, Fr., 8-16 Uhr

E-Mail: consumercare@coloplast.com

Internet: www.coloplast.ch

Um die Welt und zu sich selbst

Mit Anfang 20 bekommt Samira Mousa die Diagnose Multiple Sklerose. „Wie kurz das Leben ist, habe ich erst durch die MS begriffen“, sagt sie. Die MS ist quasi ihr Warnschuss und so verabschiedet sie sich vom ewigen „Irgendwann mache ich das noch“, sagt ihrer Heimat Berlin Lebewohl und macht sich trotz aller Warnungen auf zu ihrem



Autorin Samira Mousa.

bisher größten Abenteuer: Sie reist durch Europa, Asien, Amerika und wieder zurück nach Deutschland. Die Lücken, die die Krankheit zu Beginn gerissen hat, füllt Samira Mousa mit neuen Träumen und neuer Stärke. In ihrem Blog „chronisch fabelhaft“ und in ihrem Buch „Und morgen die Welt“ lässt sie ihre Leser teilhaben an ihren Herausforderun-

gen, Freundschaften und ihrem Weg zu sich selbst.



Buchtipps

Samira Mousa: **Und morgen die Welt**, Eden Books, Juni 2019, ISBN 978-3-95910-208-7, 14,95 Euro.



Barrierefrei übernachten



Haben Sie Ihren nächsten Urlaub schon geplant? Seit über 30 Jahren können sich Rollstuhlfahrer und Menschen mit Be-

hinderung bei der

Auswahl ihrer Ferienunterkünfte

auf den Hotel- und Reiseratgeber Handicapped-Reisen verlassen. Die aktuelle Ausgabe enthält eine Vielzahl rollstuhlgerechter Hotels, Pensionen, Bauernhöfe und Ferienhäuser in Deutschland. Hinzu kommen ausgewählte Hotels im europäischen Ausland, zum Beispiel in Italien, Österreich, in der Schweiz, auf Mallorca und Teneriffa. Bei den äußerst detailreich beschriebenen Unterkünften sind die Eingänge und Zimmer stufenlos und die Badezimmer rollstuhlgere-

echt ausgestattet. Manche Betriebe verfügen sogar über höhenverstellbare Betten, Pflegedienste oder Swimmingpools mit Einstiegshilfen.



Buchtipps

Handicapped-Reisen: 31. Auflage, erhältlich beim Escales-Verlag (E-Mail: medien@escales.de) oder über den Buchhandel, ISBN 978-3-9819045-2-9.

Fabelhaft weiblich

Die meisten Frauen kennen ihren eigenen Körper leider viel zu wenig, dabei sind die Basics der Gynäkologie gar nicht so kompliziert. Deutschlands charmanteste Frauenärztin Dr. med. Sheila de Liz klärt in ihrem Buch „Unverschämte“ zu vielen Fragen auf, über die frau oft nicht spricht. Etwa: Woher können Schmerzen beim Sex rühren? Wie oft sollte ich meine Brust untersuchen? Was bedeutet ein Myom in der Gebärmutter? Welches Verhütungsmittel ist wann



Buchtipps

Dr. med. Sheila de Liz: **Unverschämte**. Alles über den fabelhaften weiblichen Körper, rororo, 2019, ISBN 978-3-499-60668-7, 16,00 Euro (auch als E-Book erhältlich).



zu empfehlen? Erfrischend locker und leicht verständlich fasst Sheila de Liz alles Wissenswerte rund um den weiblichen Körper zusammen. So erfährt frau, dass ihre Hormone wie Hollywood-Stars sind, die Brust ein Multitalent ist sowie alles über das It-Girl der Erotik: die Klitoris.



Multiple Sklerose? Spina
bifida? Epilepsie? Ob einer
dieser Café-Gäste mit
einer dieser unsichtbaren
Behinderungen lebt, kann
man nicht erkennen.

„Man sieht ja gar nichts“

Morbus Crohn, Multiple Sklerose, Diabetes – viele chronische Erkrankungen und Behinderungen sind für Außenstehende unsichtbar. Das kann schnell zu Missverständnissen und Vorurteilen führen.

Über ihre Erfahrungen mit MS bloggt Samira Mousa auf www.chronisch-fabelhaft.de.



„Natürlich ist es auch irgendwo schön, dass man nicht auf den ersten Blick sieht, was mit mir los ist“, sagt Bloggerin und Autorin Samira Mousa. „Es vereinfacht mein Leben auf gewisse Weise, da ich nur Menschen in meine Multiple Sklerose (MS) einweihen kann und muss, die ich einweihen will. Auf der anderen Seite werde ich deswegen durchaus missverstanden.“ Damit ist die 29-Jährige nicht allein. Jemand mit einem Gips am Bein wird oft rücksichtsvoller behandelt als jemand, der eine inkomplette Querschnittlähmung hat. Eine chronisch entzündliche Darmerkrankung, eine Fibromyalgie sowie viele weitere chronische Erkrankungen und Behinderungen sind nun einmal für Außenstehende oft nicht erkennbar. Unverständnis, Fehleinschätzungen und Vorurteile können die Folge sein. „Ich habe zum Beispiel einen Schlüssel für die EU-Behindertentoiletten, was mir mit MS auch zusteht“, erzählt Samira Mousa. „Oft bekomme ich aber zu hören, ich dürfe diese Toiletten nicht benutzen und hätte mir den Schlüssel erschlichen.“ Denn bei ihr sieht man ja nichts... Geschichten wie diese gibt es zur Genüge. Kein Wunder, dass sich viele Betroffene häufig nicht ernst genommen fühlen und es manchmal auch leid sind, ihr Verhalten immer wieder rechtfertigen zu müssen. „Eine unsichtbare Erkrankung ist Fluch und Segen zugleich“, sagt die Berlinerin.

Wenn Ungleiches gleichgesetzt wird

Besonders häufig kommt es bei unsichtbaren Symptomen zu Fehlinterpretationen, die von den Mitmenschen

mit natürlichen Alltagserfahrungen verwechselt werden, weiß auch Dr. Carolin Tillmann, die an der Philipps-Universität Marburg unter anderem zu chronischen Erkrankungen und unsichtbaren Beeinträchtigungen forscht: „Die Müdigkeit, die jemand Gesundes nach einem langen Arbeitstag spürt, ist in ihrer Intensität nicht annähernd identisch mit der krankheitsbedingten Müdigkeit, der Fatigue, die zum Beispiel bei Krebs und anderen schweren Erkrankungen auftreten kann. Länger schlafen nützt hier nichts! Der Akku der Betroffenen lässt sich nicht durch Schlaf oder Ruhepausen in dem Maß aufladen, wie dies bei gesunden Menschen der Fall ist.“ Eine krankhafte Müdigkeit lässt sich nicht mit der Müdigkeit als Alltagsphänomen gleichsetzen, was allerdings häufig aus Unwissenheit passiert. „Hier ist es wichtig, der Umwelt zu erklären, dass die Symptome, die im Rahmen einer Erkrankung auftreten, nicht mit den Erfahrungen aus dem Alltag, sei es in Bezug auf Schmerzen, Schwäche, Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen etc., zu verwechseln sind“, sagt Dr. Tillmann. Doch das kostet viel Kraft und manchmal auch Überwindung.

Offenheit im Berufsleben?

Lange wusste nur das engste Umfeld von Samira Mousas Erkrankung, ihre Kolleginnen und Kollegen sowie ihre Chefs hat sie erst ein paar Jahre später eingeweiht: „Ich nahm zu der Zeit ein Medikament, das mein Immunsystem unterdrückte, und war oft erkältet und kränklich. Irgendwann wollte ich mir für diesen



Rund neun Millionen Menschen in Deutschland sind von Inkontinenz betroffen.

Quelle: BVMed



Rund 160.000 Menschen in Deutschland haben ein Stoma.

Quelle: BVMed

Mehr als 240.000 Menschen in Deutschland leben mit Multipler Sklerose.

Quelle: DMSG



Diplom-Pädagogin
Dr. phil. Carolin
Tillmann ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am

Institut für Erziehungswissenschaft der Philipps-Universität Marburg.

Unwissenheit führt zu Vorurteilen

Welche Schwierigkeiten treten häufig bei nicht sichtbaren Erkrankungen oder Behinderungen auf?

Dr. Tillmann: Bei unsichtbaren Symptomen steht oft ein fehlendes Verständnis der Symptomatik im Vordergrund. Von einem Rollstuhlfahrer wird nicht erwartet, dass er Treppen nutzen kann. Aber wenn jemand auf seinen Beinen steht und eine Treppe als unüberwindbares Hindernis erlebt, dann wird es für die Mitmenschen schwieriger. Oft wird angezweifelt, dass etwas, was nicht sichtbar ist, überhaupt existent ist. Die Folge können Fehlschlüsse oder Vorurteile sein, etwa dass jemand übertreibt oder simuliert oder einfach nur faul ist.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Reaktionen auf Symptome besonders negativ ausfallen, wenn diese als beeinflussbar eingestuft werden. Einem Menschen, der unter krankhafter Müdigkeit und Fatigue leidet, wird dann möglicherweise unterstellt, dass er sich nicht genug zusammenreißt oder zu wenig geschlafen hat.

Hat mangelndes Verständnis Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen?

Dr. Tillmann: Aufgrund mehrerer Untersuchungen wissen wir, dass die Lebensqualität bei unterschiedlichen Erkrankungen nicht ausschließlich von der Schwere der Erkrankung bestimmt wird, sondern auch dadurch, welche Einstellungen andere Menschen zu den Erkrankten haben. Ein immer wiederkehrendes oder dauerhaftes Unverständnis durch andere Menschen kann zu Stress führen. Stress kann die Symptome bei unterschiedlichen Erkrankungen verstärken. Gleichzeitig konnte in zahlreichen Studien ein direkter Zusammenhang zwischen emotionaler Stressbelastung und dem Fortschreiten einer Erkrankung nachgewiesen werden.

Haben Sie Tipps, wie Betroffene auf Vorurteile oder Fehlinterpretationen aus ihrem Umfeld reagieren sollten?

Dr. Tillmann: Für Erkrankte ist es wichtig zu verstehen, wie Unverständnis, Fehlschlüsse oder gar Ausgrenzung zustande kommen. Dazu ein konkretes Beispiel: Wenn etwa ein Mensch aufgrund von unsichtbaren Symptomen Einladungen absagen muss, kann es sein, dass der Gastgeber die Terminabsagen als Desinteresse deutet. Oft weiß das Gegenüber jedoch schlichtweg zu wenig über eine Krankheit oder fühlt sich unsicher im Umgang mit der erkrankten Person. Empfehlenswert ist es in solchen Situationen, eine kurze Erklärung zu den unsichtbaren Symptomen oder zu der eigenen Erkrankung insgesamt parat zu haben. Dies kommt natürlich nur infrage, wenn die erkrankte Person offen mit ihrer Erkrankung umgehen möchte. Darüber hinaus hilft es vielen Menschen, wenn sie sich mit Gleichgesinnten austauschen können, etwa in sozialen Netzwerken und Selbsthilfegemeinschaften.

Zustand keine weiteren Lügengeschichten überlegen. Es war von Anfang an vor allem Bewunderung da, wie gut ich das bisher überspielt hatte. Mir wurde direkt angeboten, dass ich ab nun verstärkt um Hilfe bitten könne und auch mal etwas öfters Homeoffice machen könnte. Gekündigt habe ich einige Monate später dennoch, weil ich mir mit meinem Blog, als Autorin und Unternehmerin ein eigenes Business aufbauen wollte.“ So viel Rückhalt erfährt nicht jeder. Dr. Tillmann findet die Frage, ob man am Arbeitsplatz offen mit seiner Erkrankung oder Behinderung umgehen soll, schwer zu beantworten: „Gerade Erwerbstätige bevorzugen oft einen verheimlichenden Umgang, weil sie Konsequenzen am Arbeitsplatz fürchten. Diese Befürchtungen sind leider nicht unbegründet. Letztendlich muss diese Frage jeder für sich selbst beantworten.“ Ein Argument, das für Offenheit im Job spricht, sind die Nachteilsausgleiche im Beruf für Schwerbehinderte oder ihnen gleichgestellte Menschen, wie etwa ein besonderer Kündigungsschutz. Hilfreiche Informationen und Unterstützung bei Fragen rund um das Thema Schwerbehinderung und Arbeit geben die Integrationsämter (www.integrationsaemter.de).

Mit sich im Reinen

Samira Mousa hat ihre MS durch den Blog „chronisch fabelhaft“ für alle öffentlich gemacht. Warum? „Natürlich hatte auch ich direkt nach der Diagnose sofort gegoogelt. Ich fand es einfach schrecklich, dass online fast nur Horrorgeschichten über MS zu lesen waren. Da entschied ich mich, genau den Blog zu schreiben, den ich selbst kurz nach der Diagnose gebraucht hätte. Zum einen wollte ich Menschen helfen und abholen, zum anderen wollte ich mir selbst Luft machen. Und ich wollte eine Community kreieren.“ Ihr Blog wird heute rund 30.000 Mal im Monat aufgerufen. Durch ihre Erkrankung hat sie auch viel über sich selbst gelernt:

„Vor allem, dass ich nicht perfekt sein muss. Und dass die Welt ganz bestimmt nicht untergeht, nur weil ich mal etwas nicht schaffe oder absage. Ich habe mein ganzes Leben immer unter höchstem Stress gelebt, den ich mir fast komplett selbst gemacht habe, weil meine Ansprüche total übertrieben waren. Ich sehe nun vieles entspannter. Auch habe ich gelernt, mir selbst mehr zu vertrauen, meiner Intuition zu folgen und Pläne und Träume nicht mehr auf die lange Bank zu schieben. An sich hat sich in meinem Leben seit der Diagnose dank eines liebevolleren Umgangs mit mir selber auch vieles verbessert.“

Samira Mousa hat durch ihre Erkrankung viel über sich gelernt.



Aus der Seele gesprochen

Einen humorvollen Ansatz, sich mit unpassenden Fragen und Kommentaren auseinanderzusetzen, hat „FibroFee“ gewählt. In ihrem Blog über den Alltag und Erfahrungen mit Fibromyalgie, über chronische Erkrankung und unsichtbare Behinderung sind unter fibrofee.de/bullshit-bingo/ „diese nervigen Sprüche, Meinungen und Ratschläge, die einem Außenstehende gerne ungefragt an den Kopf werfen“ zu finden, die sie teils auch kommentiert hat. Darunter sind echte „Klassiker“ wie „Du siehst aber gar nicht krank aus“ oder „Du musst dich einfach mal entspannen“, die viele Menschen mit unsichtbaren Symptomen schon unzählige Male gehört haben.

FIBROMYALGIE BULLSHIT-BINGO



Eine starke Frau

Seit zehn Jahren leidet Denise Hartwich-Baumgärtner an Multipler Sklerose (MS). Das Fortschreiten der Krankheit hindert die junge Frau jedoch nicht daran, sich immer neue Herausforderungen zu suchen.

Denise Hartwich-Baumgärtner erzählt über Höhen und Tiefen mit der MS.

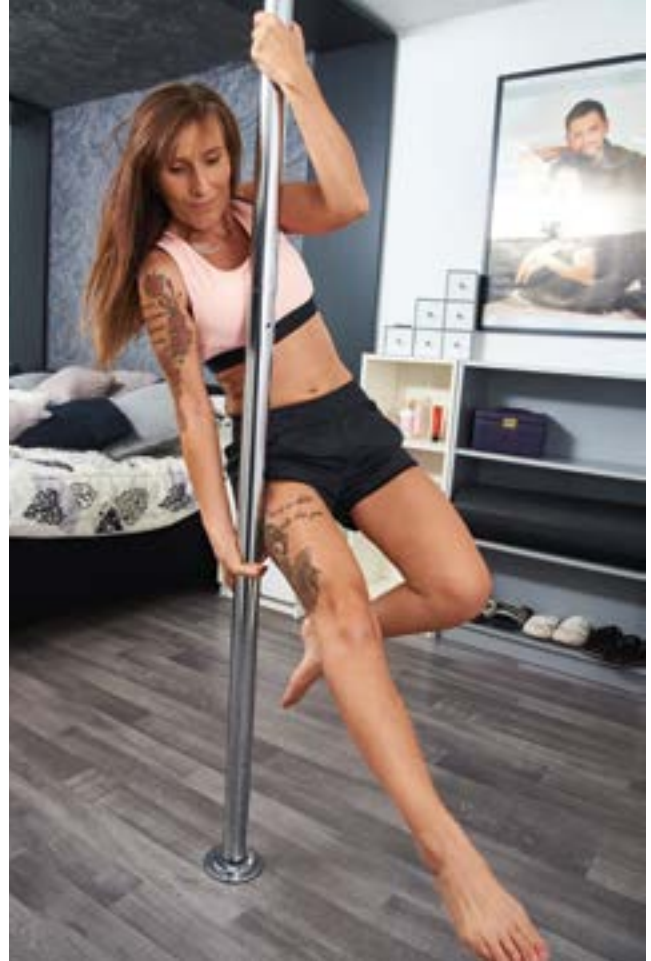


Die Schritte zur Pole-Dance-Stange im Schlafzimmer sind noch zittrig. Doch als Denise Hartwich-Baumgärtner die Stange packt, verfliegt die Unsicherheit des Körpers. Der feste Griff der Hände und die Kraft der Oberschenkel geben Halt, während sie in artistischen Figuren die Schwerkraft überwindet. Immer wieder dreht sie sich um die Stange, mal eng an sie gedrückt, mal den Oberkörper weit nach hinten gestreckt. Nach zehn Minuten brauchen die strapazierten Muskeln eine Pause. Was die Ärzte davon halten, dass sie trotz ihrer Erkrankung Pole Dance betreibt? „Nicht alle finden es gut“, erzählt die 31-Jährige. „Aber das ist mir egal, weil ich merke, dass es mir guttut.“

„Beine wie Wackelpudding“

Denise Hartwich-Baumgärtner war gerade einmal 21 Jahre alt und alleinerziehende Mutter einer kleinen Tochter, als bei ihr Multiple Sklerose festgestellt wurde, jene tückische Krankheit also, bei der das eigene Immunsystem Teile der Nervenfasern zerstört. Mit Medikamenten lässt sich der Verlauf beeinflussen, heilbar aber ist MS nicht. Nach der Diagnose wollte die junge Frau zunächst gar nichts Genaues wissen. Doch das schubartige Fortschreiten der Krankheit hat die Symptome verstärkt und neue gebracht. Sehschwierigkeiten, Schwindel, Mattigkeit, Erschöpfung, Krämpfe, ein zitternder, schwankender Gang. „Beine wie Wackelpudding“ nennt sie es. Bis vor einem Jahr hat sie noch stundenweise in einem Solarium gearbeitet, bis auch das nicht mehr ging. „Dass ich so jung Rentnerin geworden bin, das war für mich schwer zu akzeptieren.“

Längst hat sie gelernt, dass sich MS nicht ignorieren lässt. So sucht sie regelmäßig einen Neurologen auf und nimmt, wenn nötig, Medikamente. Sie geht zur Physio- und zur Reittherapie. Und einmal im Jahr ist sie zur Kur in Bad Wildbad. Dort ist sie auch von einer Therapeutin auf Hilfsmittel zum Darmmanagement hingewiesen worden. Denn auch Inkontinenz und Darmfunktionsstörungen wie Verstopfung können zu den Symptomen von MS zählen. Bei Denise Hartwich-Baumgärtner war Letzteres ein Thema. Durch die Beratung in der Kur hat sie frühzeitig das Irrigationssystem Peristeen® Anale Irrigation von Coloplast kennengelernt, das sie seither verwendet. Über eine Steuereinheit und eine Pumpe kann sie sich selbstständig über einen Rektalkatheter Wasser in den Darm einleiten, das auf sanfte Weise die Entleerung anregt. „Ich kann den Zeitpunkt selbst bestimmen und habe dann für zwei Tage Ruhe“, erzählt sie kurz und knapp über eine Routine, die ihr kaum mehr der Rede wert zu sein scheint, so reibungslos klappt es.



Das Pole-Dance-Training tut der 31-jährigen gut.

Keine Zeit, sich runterziehen zu lassen

Ohnehin sorgt Denise Hartwich-Baumgärtner mit Eigensinn und einem starken Willen dafür, dass die Krankheit ihr Leben nicht beherrscht. Auch dank der Unterstützung ihrer Familie lebt sie es aktiv weiter. Bereits erkrankt, hat sie geheiratet und eine zweite Tochter bekommen. Sie fährt in den Urlaub, geht mit ihren Freundinnen aus und statt wie einst Leistungsschwimmen betreibt sie heute eben Pole Dance. Und dann sind da die Vierbeiner. Schon als junges Mädchen habe sie ein Herz für Tiere gehabt, erzählt sie. Vor allem mit Hunden kennt sie sich bestens aus. Und seit sie im Tierchutz aktiv ist, wohnen neben ihren eigenen zwei Hunden – dem Jack-Russel-Dackel-Mischling Jacky und der ruhigen Podenko-Hündin Haley – immer mal wieder Pflegehunde aus Spanien bei ihr. „Ich habe dann gar keine Zeit, mich mit meiner Krankheit zu beschäftigen oder mich von ihr runterziehen zu lassen.“ Ob sie sich deswegen solche Aufgaben sucht? „Ja“, sagt sie, „das Leben soll weitergehen.“

An einer Stelle ist ihre Auseinandersetzung mit MS dann doch unübersehbar: Von der rechten Schulter an verläuft eine Linie aus Tattoos fast bis zum Knie hinunter. „Nach jedem Schub lasse ich mir ein neues stechen.“ Die einzelnen Motive sind Sinnbilder. Da ist eine Geisha („Das waren starke Frauen“), da sind Schmetterlinge („Sie stehen für Freiheit“) und Kirschblüten („Sie symbolisieren ein kurzes, aber schönes Leben“). Auf den Oberarm hat sie sich auf Italienisch ein Leitmotiv stechen lassen. Übersetzt heißt es: „In guten wie in schlechten Zeiten: Bewahre Liebe, Hoffnung und Kampfgeist.“

My body is a wonderland

Vielen Frauen fällt es schwer, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen. Speziell der Intimbereich ist oft mit Scham und Unsicherheiten behaftet. Doch wer mehr über seinen Körper weiß, fühlt sich auch besser.



Dr. med. Sheila de Liz,
Gynäkologin in Wiesbaden.

„Frauen haben in der Regel eine unsichere, zwiespältige oder sogar ablehnende Haltung gegenüber ihrem Körper und ihren Genitalien. Da spielen oft Schamgefühl und Peinlichkeit mit. Der Intimbereich ist für viele Frauen einfach eine riesige Black-Box, wo auch sehr viele Ängste hineinprojiziert werden“, weiß Dr. med. Sheila de Liz, Gynäkologin in

Wiesbaden. Laut Studien aus den USA haben lediglich 26 Prozent aller Frauen sich jemals richtig ihren Intimbereich angesehen. Bei den meisten fehlt oft schon das Wissen über die richtigen Bezeichnungen und den Aufbau ihrer intimsten Zone. „Viele denken, dass das, was man außen sieht, die Vagina oder die Scheide ist. Das ist aber falsch.

Man unterscheidet in der Gynäkologie zwischen der Vulva, dazu gehören die Schamlippen, der Schamhügel und die Klitoris, und der Vagina. Letztere fängt am Eingang nach innen an und schließt am Ende mit dem Gebärmutterhals ab. Und dann gibt es noch die Harnröhre, die direkt zwischen Klitoris und Vagina sitzt.“ Sich mit der eigenen Anato-



Feminin und
funktional, sicher
und diskret: der
SpeediCath®
Compact Eve.



Für jede Frau den passenden Katheter

Frauen, die Einmalkatheter nutzen, wünschen sich vor allem ein sicheres und einfaches Produkt. Doch nicht nur die Funktionalität ist ihnen wichtig, auch das Design muss stimmen. Mit der SpeediCath®-Produktfamilie bietet Coloplast für fast jedes Bedürfnis und für jede Situation den richtigen Katheter an.

Der **SpeediCath® Compact** Katheter für Frauen wurde eigens für die kurze weibliche Harnröhre entwickelt. Er ist aufgrund seiner geschmeidigen hydrophilen Beschichtung sofort gebrauchsfertig. Die geringe Länge und der solide, praktische Griff sorgen für optimale Kontrolle beim Einführen. Bei Bedarf steht mit dem **SpeediCath® Compact Plus** eine um zwei Zentimeter längere Variante zur Verfügung.

Der **SpeediCath® Compact Eve** vereint außergewöhnliches Design und höchstmögliche Diskretion mit vereinfachtem Handling. Durch die dreieckige Form der Katheterhülle und die leicht raue Oberfläche lässt sich der Katheter besonders gut greifen, auch von Anwenderinnen mit eingeschränkter Handfunktion.

Das **SpeediCath® Compact Set** mit integriertem Beutel ermöglicht es Frauen, sich auch unterwegs unkompliziert, sauber und diskret zu katheterisieren.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.speedicath.de oder beim Coloplast Beratungsservice (Kontakt Seite 4).

mie auseinanderzusetzen, ist wichtig. Nur wer seinen Körper versteht, kann auch bei Problemen richtig handeln und das Leben entspannter genießen. „Mädchen und Frauen sollten sich heute nicht nur mit ihrem Körper gut auskennen, sondern auch Spaß an ihm haben. Forschungen konnten zum Beispiel zeigen, dass eine größere Akzeptanz der eigenen Genitalien sich auch sehr positiv auf die Sexualität auswirkt“, so Dr. de Liz.

Missverständnisse aus dem Weg räumen

Dass Frauen sich ungern mit der eigenen Anatomie auseinandersetzen, ist oft anerzogen. Außerdem behalten viele ihre Probleme für sich und trauen sich nicht mal, mit ihren Freundinnen oder ihrem Frauenarzt zu sprechen. Der Intimbereich hat somit immer etwas Mysteriöses oder Unberechenbares inne. „Missverständnisse und Unsicherheiten werden meist schon in der Kindheit gesät. Das Problem ist auch, dass wir zu Hause oft keine richtigen Worte haben für unser Geschlecht, für unsere Anatomie.“ Ganz wichtig ist es daher, Klartext zu sprechen und die Dinge beim Namen zu nennen, um so Ängste und Unbehagen aus dem Weg zu räumen. „Wenn meine Patientinnen zum Beispiel an der Klitoris oder den Schamlippen ein Problem haben, können sie sich das über eine

Kamera am Behandlungsstuhl auf einem Bildschirm ansehen. Ich zeige und benenne dann auch immer genau, wo etwas ist. Mir geht es darum, meinen Patientinnen ein gutes Gefühl zu geben. Wenn sie sehen, dass ich entspannt bin, sind sie es auch“, sagt Dr. de Liz.

Achtsamer Umgang mit sich selbst

Was Frau tun kann, um eine neue Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen? „Einfach mal einen Spiegel nehmen und sich unten ankuken. Man muss das, was man sieht, am Anfang nicht unbedingt schön finden, sondern erst mal nur ankuken und die Gefühle wahrnehmen, die einem dabei in den Sinn kommen. Das entmystifiziert und nimmt schon mal die Angst“, sagt Dr. de Liz. Was die Frauenärztin außerdem für sehr sinnvoll hält: Tagebuch zu schreiben. „Um einfach für sich selbst zu beantworten: Wie geht es mir heute? Wie ist meine Stimmung? Was hält mich zurück? Wer dazu noch seinen Zyklus trackt, lernt seinen Körper einfach besser verstehen. Man stellt dann zum Beispiel fest, dass man vor der Periode nicht ganz so belastbar ist. Das ist okay. Dann lässt sich mehr Rücksicht darauf nehmen. So werden wir achtsamer im Umgang mit uns selbst und unserem Körper. Und das wirkt sich auch positiv auf unser Selbstvertrauen aus.“

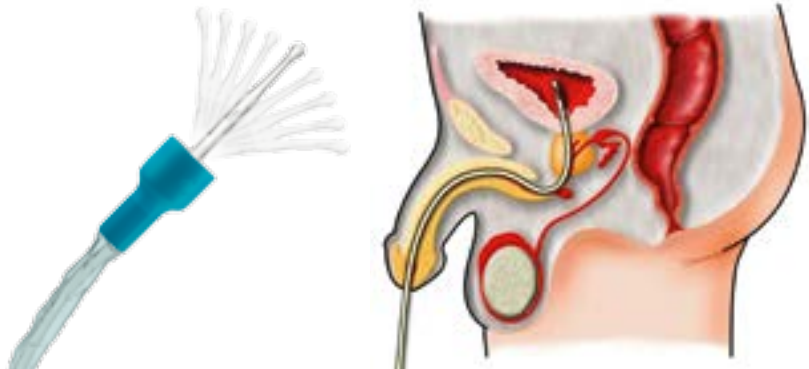
Männer aufgepasst!

Es gibt Themen, über die spricht Mann besonders ungern. *Perspektiven*-Experte Uwe Papenkordt gibt Tipps.



Uwe Papenkordt,
Fachkrankenpfleger und
Fachberater bei Coloplast.

Frage: Ich bin seit einiger Zeit inkontinent und katheterisiere mich inzwischen auch. Nun habe ich eine neue Beziehung und Angst, dass beim Geschlechtsverkehr Harn abgeht, beispielsweise wenn meine Partnerin auf mir liegt. Was raten Sie?



Die Kugelspitze des SpeediCath® Flex lässt sich einfach durch die Harnröhre führen.

Uwe Papenkordt: Katheterisieren Sie sich möglichst unmittelbar vor dem Verkehr. Dann sind Sie in der Regel auf der sicheren Seite. Und sollte doch einmal etwas danebengehen, nehmen Sie es mit Humor.

Frage: Ich habe Angst, beim Katheterisieren an meiner Harnröhre Verletzungen hervorzurufen, die dann bei der Erektion oder dem Samenerguss schmerzhaft werden können. Was kann ich tun?

Uwe Papenkordt: Wichtig ist, dass Sie einen Katheter benutzen, der gleichmäßig beschichtet ist und gute Gleiteigenschaften besitzt. Mein Tipp: Der SpeediCath® Flex hat eine flexible Kugelspitze, die sich einfach ein-

führen lässt und durch die Kugel sanft die Biegungen und Kurven der männlichen Harnröhre passiert. Informationen finden Sie unter www.flex.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

Perspektivenwechsel

Einen interessanten MS-Blog hat *Perspektiven*-Leserin Jennifer S. an die Redaktion gemailt:

„Als MS-(Multiple Sklerose)-Betroffene bin ich regelmäßig auf Infosuche im Web, um zu sehen, was es Neues zu meiner Erkrankung, zu Therapien oder an Erfahrungen von anderen Betroffenen gibt. Gerne schaue ich da auch immer wieder auf www.ms-docblog.de vorbei. Dort schreibt ein Neurologe, Prof. Mathias Mäurer, ein bis zwei Mal pro Monat Beiträge rund um MS. Ich finde es interessant, auch

Informativ und gut verständlich: der MS-DocBlog.

mal den Blickwinkel eines Arztes zu verschiedenen Themen zu lesen.“

Anmerkung der Redaktion: Der Blog ist ein Service der AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e. V., die auch selbst einen lohnenswerten Internet-auftritt hat: www.amsel.de



Kontakt

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



Rollfechten ist ein sehr dynamischer Sport.

Entscheidungsfreudig und selbstbewusst

Beim Rollstuhlfechten sind schnelle Entscheidungen und eine gute Taktik gefragt. In den meisten Vereinen trainieren Rollstuhlfahrer und Nichtbehinderte gemeinsam – und treten auch schon mal zum Duell gegeneinander an.



Ira Ziegler,
1. Vorsitzende des Fachbereichs Rollstuhlfechten innerhalb des DRS e. V.

zende des Fachbereichs Rollstuhlfechten innerhalb des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands (DRS e.V.). „Da gibt es angefangen beim steifen Knie über den amputierten Fuß oder Oberschenkel bis hin zur kompletten Querschnittlähmung eine Riesenspannweite. Um insbesondere im Leistungssport faire Bedingungen zu schaffen, haben wir je nach Grad der Einschränkung drei verschiedene Wettkampfklassen.“

Integratives Training

In den Vereinen des Deutschen Fechterbunds (DFB e.V.), die Rollstuhlfechten anbieten, findet meist ein integratives Training statt, wie Ira Ziegler betont: „Es ist völlig normal, dass Nichtbehinderte und Rollifahrer miteinander trainieren und auch fechten. Auch an vielen Breitensportturnieren nehmen Rollstuhlfechter genauso wie Fußgänger teil.“ Für den Einstieg gibt es keine Altersbeschränkungen – wer sich vor allem aus Freude an der Bewegung für das Rollstuhlfechten interessiert, kann auch noch relativ spät damit beginnen. „Man lernt

bei diesem Sport, sehr schnell Entscheidungen zu treffen und dann auch gleich in die Tat umzusetzen“, meint Ira Ziegler. „Und die Eltern jugendlicher Fechter berichten uns häufig, dass ihre Kinder selbstbewusster geworden sind und einfach besser im Leben stehen.“ Sie rät allen Rollifahrern, die sich für das Fechten mit Florett, Degen oder Säbel begeistern können, einfach einmal auszuprobieren, ob sie diesen Sport aktiv betreiben möchten: „Zum Beispiel bei einem der von uns jährlich angebotenen Schnupperkurse. Wenn möglich, vermittele ich auch gerne den Kontakt zu einem Fechtverein in der Nähe.“

Die große Überraschung bietet vielen gleich der erste Blick auf diese spannende Sportart: Rollifechter bewegen nicht etwa ihre Rollstühle mit der einen Hand über die Fechtbahn, während sie mit der anderen fechten. Nein – ihre Rollstühle sind in einem Fechtgestell in einer festen Position zueinander festgeschnallt. So können sie auch bei heftigeren Duellen nicht umkippen. „Im Prinzip kann jeder am Rollstuhlfechten teilnehmen, den eine dauerhafte Einschränkung des Gehapparats beim Fechten als Fußgänger benachteiligen würde“, erläutert Ira Ziegler, erste Vorsit-

Weitere Informationen

Fachbereich Fechten im DRS,
Ira Ziegler, Tel. 0177 3513477,
E-Mail: fechten@rollstuhlsport.de,
www.rollstuhlfechten.de,
<https://de-de.facebook.com/Rollstuhlfechten>

Eingliederungshilfe *neu geregelt*

Mit Wirkung ab 2020 ändert sich die rechtliche Grundlage der Eingliederungshilfeleistungen. Damit verbessern sich kurz gesagt die Einkommens- und Vermögensgrenzen für Menschen mit Behinderung.



Ein Beitrag von Christian Au,
Fachanwalt für Sozialrecht
(www.rechtsanwalt-au.de).



Um Menschen mit Behinderung ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, gibt es Leistungen der Eingliederungshilfe, zum Beispiel Kfz-Hilfe, Fahrdienstleistungen oder Hilfe zur Beschäftigung in einer Werkstatt für behinderte Menschen. Bislang ist die Eingliederungshilfe in der Sozialhilfe verankert (SGB XII), ab 2020 jedoch im neuen Teil 2 des SGB IX. Damit mussten auch die bisherigen Vorschriften zur Anrechnung von Einkommen und Vermögen vom Gesetzgeber neu geregelt werden (im SGB IX, §§ 135 ff.). Hier einige ausgewählte Aspekte ab 1. 1. 2020: Ein wesentlicher Vorteil ist, dass das Einkommen und Vermögen der Partner nicht länger angerechnet

Fahrdienstleistungen zählen zu den typischen Eingliederungshilfen.

wird. Des Weiteren wird künftig bei der Berechnung, ob zu Leistungen der Eingliederungshilfe ein Beitrag zu entrichten ist, in den meisten Fällen auf das Einkommen des Vorjahres im Sinne des Einkommensteuergesetzes abgestellt.¹ Übersteigt das Jahreseinkommen einen bestimmten Prozentsatz² der jährlich neu festgelegten Bezugsgröße (2019: 37.380 Euro), sind von dem übersteigenden Einkommen zwei Prozent als monatlicher Beitrag zu leisten. Ein Beispiel: 5.000 Euro übersteigendes Jahreseinkommen führen zu einem mo-

natlichen Beitrag von 100 Euro. Ist ein Kind leistungsberechtigt, steigen die einkommensbezogenen Grenzen der Eltern um 75 Prozent.

Geschütztes Vermögen

Neben verschiedenen geschützten Vermögenspositionen wie einem angemessenen selbstbewohnten Hausgrundstück wird ein Vermögen bei der Anspruchsprüfung unberücksichtigt gelassen, solange es 150 Prozent der jährlichen Bezugsgröße nicht überschreitet. In 2019 würde dieses einem Vermögen von 56.070 Euro entsprechen. 2020 wird diese Grenze aber höher liegen, da die Bezugsgröße jährlich steigt. Wie im bisher geltenden Recht werden eine Reihe von Leistungen (zum Beispiel zur Teilhabe an Bildung, Schulbegleiter etc.) einkommens- und vermögensunabhängig geleistet.

Wer hilft Ihnen weiter?

Für individuelle Berechnungen und Auskünfte ist das Sozialamt zuständig. Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales berät von Montag bis Donnerstag von 8 bis 20 Uhr rund um das Thema Behinderung unter der Nummer 030 221911-006.

¹ Nur wenn im aktuellen Jahr eine wesentliche Abweichung des Einkommens nach oben oder unten zu verzeichnen ist, wird auf das laufende Jahr abgestellt.

² Der Prozentsatz ist abhängig von der Art der Einkünfte (z. B. sozialversicherungspflichtige Arbeit, Einkommen von Beamten, Renteneinkommen).

Hilfsmittelversorgung deutlich verbessert

Nach dem neuen Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG), welches am 11. Mai 2019 in Kraft getreten ist, dürfen Krankenkassen keine Ausschreibungen im Hilfsmittelbereich mehr durchführen.* Das ist eine gute Nachricht für alle Versicherten, die zukünftig wieder frei zwischen verschiedenen Vertragspartnern ihrer Krankenkasse wählen können.



Stefan Rex, Leiter
Krankenkassen- und
Vertragsmanagement
bei Coloplast Homecare.

In der Vergangenheit ist es infolge von Ausschreibungen, die zu sehr niedrigen Preisen vergeben wurden, wiederholt zu Qualitätsproblemen oder Aufzahlungen von Patienten gekommen. Das betraf teilweise auch die Versorgung von Patienten mit Stomaartikeln oder Hilfsmitteln zur ableitenden Inkontinenzversorgung. Dieser Entwicklung ist der Gesetzgeber mit dem TSVG und dem darin festgelegten Verbot, Hilfsmittelverträge auszuschreiben, entgegengetreten. Bereits vor dem 11. Mai 2019 geschlossene Hilfsmittel-Ausschreibungsverträge werden mit Ablauf des 30. 11. 2019 unwirksam. Danach müssen die Krankenkassen die Hilfsmittelversorgung wieder durch sogenannte „Verhandlungsverträge“ sicherstellen, denen alle Leistungserbringer beitreten können. Damit haben die

Versicherten – anders als bei Ausschreibungen – wieder die freie Wahl unter den Vertragspartnern ihrer Krankenkasse. Für Patienten, die aufgrund eines Ausschreibungsvertrags den Anbieter wechseln mussten, bedeutet das, dass sie ab dem 1. 12. 2019 wieder frei entscheiden können, von welchem Anbieter ihres Vertrauens sie zukünftig versorgt werden möchten – auch der Wechsel zum vorherigen Versorger ist damit eine Option. Voraussetzung dieser freien Wahl ist dabei stets, dass der gewählte Anbieter einen Vertrag mit der Kasse geschlossen hat. Gehen Sie bei Fragen auf Ihre Krankenkasse zu, auch was Details wie bereits ausgesprochene Genehmigungszeiträume beim bestehenden Versorger betrifft.

Aufzahlungsfreie Wunschprodukte

Die meisten Hilfsmittel-Lieferverträge der Krankenkassen sehen vor,

dass die Anbieter den Patienten zumindest einige verschiedene Produkte ohne Aufzahlung anbieten müssen. Bei höherwertigen Produkten, die über das „Maß des medizinisch Notwendigen“ hinausgehen, dürfen sie von ihren Kunden eine sogenannte wirtschaftliche Aufzahlung verlangen, die die Krankenkassen nicht erstatten. Viele Anbieter verzichten jedoch darauf. Die Patienten müssen dann lediglich die gesetzliche Zuzahlung leisten, falls ihre Krankenkasse sie nicht generell davon befreit hat. Patienten, deren Versorger eine Aufzahlung verlangt oder die z. B. aufgrund eines Ausschreibungsvertrags ihre gewohnten Produkte nicht mehr erhalten, können sich von ihrer Krankenkasse über die Möglichkeiten einer aufzahlungsfreien Versorgung mit ihren Wunschprodukten beraten lassen.

* Stand des Beitrags: September 2019



„Wir machen uns stark für Menschen mit MS“

Seit fast 40 Jahren steht der Landesverband Hessen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) an der Seite von 8.000 bis 10.000 MS-Betroffenen in Hessen und deren Familien.

Ziel der MS-Selbsthilfeorganisation ist vornehmlich die umfassende und individuelle Beratung MS-Betroffener und ihrer Angehörigen. 18 haupt- und mehr als 500 ehrenamtliche Mitarbeiter der DMSG Hessen setzen sich für die Verbesserung der Lebensqualität von MS-Kranken ein, für ihre Rechte auf ein selbstbestimmtes Leben, auf Chancengleichheit im beruflichen und gesellschaftlichen Leben. „Wir machen uns stark für Menschen mit MS. Das ist von Beginn an unser Leitmotiv“, betont Geschäftsführer Bernd Crusius. Die DMSG Hessen bietet hessenweit mit vier Beratungsstellen mit haupt- und zwei Beratungsstellen mit ehrenamtlichen Mitarbeitern, über 80 Selbsthilfegruppen und 35 Beratungstelefonen, an denen MS-Betroffene beraten, ein dichtes Beratungs- und Betreuungsnetz. So kann sie MS-Betroffene und ihre Familien wohnortnah in psycho-

sozialen, medizinischen, beruflichen und sozialrechtlichen Fragen kompetent unterstützen, beraten und begleiten. Die Angebote der DMSG Hessen sind umfassend: Infovorträge, Patientenforen, offene Treffs, berufliches Coaching, Veranstaltungen für junge MS-Betroffene, Gesprächskreise für pflegende Angehörige, Bewegungs-, Sport- und Gesundheitskurse, betreute Freizeiten für Familien, Mütter, Kinder und Jugendliche, Seminare und Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter sowie Fahrdienste, die von den Beratungsstellen Frankfurt, Darmstadt, Fulda und Kassel aus angeboten werden.

Online-Plattform „MS Connect“

Da die Selbsthilfearbeit stets im Wandel ist, hat der hessische Landesverband vor drei Jahren die Initiative für die Entwicklung einer bundesweiten Online-Kennenlernplattform für MS-Betroffene ergrif-



Geschäftsführer der DMSG Hessen, Bernd Crusius, Tel. 069 40 58 98-20.

fen. „MS Connect“ ist mittlerweile online (www.msconnect.de) und bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich im geschützten Raum miteinander zu vernetzen. Weitere aktuelle Themen, bei denen sich die DMSG Hessen einmischt, sind die unzureichende ärztliche Versorgung im ländlichen Raum sowie die oft fehlende Barrierefreiheit. „Mobilität und Barrierefreiheit sind unerlässlich für ein selbstbestimmtes Leben. Für uns als Selbsthilfeorganisation für MS-Erkrankte ist Teilhabe ein zentrales Anliegen. Dazu gehört auch, dass Menschen, die wegen ihrer Einschränkung einen Rollstuhl oder Rollator nutzen, sich so selbstständig wie möglich im öffentlichen Raum und Nahverkehr bewegen können“, betont Bernd Crusius.



Mobilität ist ein großes Thema für die DMSG Hessen. Sie präsentierte am Welt-MS-Tag 2019 in Frankfurt den alters- und behindertengerechten Easybus.



Weitere Informationen

www.dmsg-hessen.de

An apple a day ...



Lachsforelle mit Äpfeln und Cidre

Zutaten für 4 Personen

- 4 EL Olivenöl
- 1 große küchenfertige Lachsforelle (ca. 1 kg)
- Salz, Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 10 Zweige Thymian
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Bio-Äpfel mit roter Schale
- 500 ml Cidre (ersatzweise Apfelsaft)
- 1–2 Msp. getrocknete zerkleinerte Chilischoten (optional)
- 2 EL Kräuterbutter

1 Ein Backblech oder eine große ofenfeste Form mit dem Olivenöl einfetten. Die Lachsforelle kalt abwaschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben und auf das Blech legen.

2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, in Spalten schneiden und diese in die Bauchöffnung der Lachsforelle stecken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, 2 Zweige ebenfalls in den Fisch stecken.

Von den restlichen Thymianzweigen die Blättchen abstreifen.
3 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine schräge Ringe schneiden. Die Äpfel waschen und vierteln, dann entkernen. Die Viertel noch ein- oder zweimal quer durchschneiden.

Der Apfel zählt hierzulande zu den beliebtesten Obstsorten. Kein Wunder – schließlich schmeckt er nicht nur lecker, sondern tut unserem Körper auch auf vielfältige Weise gut.

4 Frühlingszwiebeln, Äpfel und Thymianblättchen auf dem Blech verteilen. Den Cidre angießen, mit Salz, Pfeffer und den zerbröselten Chilischoten würzen.

5 Die Kräuterbutter in Flöckchen auf den Fisch setzen. Das Blech in den vorgeheizten Backofen (Mitte) schieben und das Ganze ca. 25 Min. garen.



Buchtipps

Dieses und weitere leckere Rezepte finden Sie in „**Schnelle Küche! Das Goldene von GU: Turborezepte zum Glänzen und Genießen**“, gebundene Ausgabe, Gräfe und Unzer Verlag, 2019, ISBN 978-3-8338-7080-4, 15,- Euro

Mitmachen und gewinnen:

Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 20 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Schnelle Küche! Das Goldene von GU: Turborezepte zum Glänzen und Genießen“.



Melanie Kühn,
Ernährungs-
wissenschaft-
lerin, Coloplast
Homecare.

Superheld Apfel

Viele kennen das Sprichwort „An apple a day, keeps the doctor away“. Tatsächlich kommt dieser Spruch nicht von ungefähr. Denn der Apfel ist ein wahrer Superheld.

Ein wichtiger Inhaltsstoff im Apfel ist das Pektin, ein Ballaststoff, der den Cholesterinspiegel senkt, Schadstoffe bindet und wieder ausschwemmt. Insgesamt ist das Powerobst sehr darmfreundlich. Ein typischer Apfel enthält mehr als 100 Millionen Bakterien, die für die Aufrechterhaltung einer gesunden Darmflora zuständig sind. Damit unterstützen sie unsere Abwehrkräfte und tragen zu einem guten Immunsystem bei. Tipp bei Durchfall: Ein geriebener Apfel hilft, die Flüssigkeit im Darm zu binden.

Zudem sind über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen und Kalium enthalten. Letzteres hilft, den Wasserhaushalt im Körper zu regulieren. Mit dem Genuss eines Apfels nehmen wir außerdem jede Menge Vitamine zu uns, wie das Pro Vitamin A, die Vitamine B1, B2 und B6 sowie Vitamin E und C. 70 Prozent dieser Vitamine befinden sich in der Apfelschale oder direkt darunter. Äpfel sollte man deshalb am besten ungeschält essen. Und wie immer gilt: bitte gut kauen und in Ruhe genießen!

Rätseln Sie mit Perspektiven!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Schnelle Küche“, Gräfe und Unzer Verlag, 2019. Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 31. Januar 2020 per E-Mail an gewinnspiel@coloplast.com oder per Post an: Coloplast GmbH, Redaktion *Perspektiven*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Sommer 2019:

Segelboot

Die Gewinner der Ausgabe Frühjahr 2019: Carola Pohle, Lutherstadt Wittenberg; Gerhard Wohlfahrt, Hasloch; Bettina Pfefferkorn, Leipzig; Iris Schriever, Ulzen, und Andrea Kaiser, Offenbach a. d. Queich. Herzlichen Glückwunsch!

Name span. Königinnen	Stadt im Kanton Bern	nicht übereinstimmend	Fruchtförmig	Zupfinstrument	skand. Münze	bayer. u. österr.: knusprig	Wertbez. auf jap. Briefmarken	Dreschabfall	Behälter	Behälter, Hülle
Tragpfosten, Strebe					Ehrerbietung, Achtung		2			veraltet: Burg, Festung
Stammutter, Vorfahrin	4		aus gebranntem Ton				Lufttrübung	Verhältnisswort		1
Reinigungsgerät					Tau zum Segelspannen		schott. Seeungeheuer (ugs.)			
äußerst schöpferischer Mensch	maßlos, ungeheuer	nicht hart		Geschöpf	schüchtern			kleiner Junge (Kosewort)		fliederblauer Farbton
Wort des Bedauerns					da Vincis lächelnde Schönheit (2 Wörter)	Zierpflanze, Blume	Hochland in Innerasien	Meerenge der Ostsee		
		feierlich versprechen		Komödie von Thoma † 1921				Verkaufsstand	maßlos aufgebracht	Stenozeichen, Siegel
Wasserpflanze	sinnliche Liebe	Preisvorschlag Weißwal	6			Hauptstadt der Philippinen	Feld-, Freilager			
Nachlass empfangen				Rauchkraut	Laut der Katze			Wertpapier		Luftschiff Amundsens
				Amsticht			Nordeuropäer Vorn. der Minelli			
Kinderbuch- u. Fernsehfigur	Gaststätte				Kurzform von Kenneth	Verlagsangestellter			5	
hör-unfähig				zweitelliger Badeanzug				Fechthieb		
Benzinbestandteil	Geschwätz, Rederei						schraubstock-ähnli. Werkzeug			
			7	Staat in Nordamerika				vornehm; kostbar		®

Bilder: Kanitz, Gräfe und Unzer Verlag

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

230NP128Z / PER Herbst 2019

