

Wendepunkt

Das Coloplast-Magazin

Nr. 84 Herbst 2019

www.coloplast.de



Anstoß für
ein neues Spiel

Gemacht für individuelle Rundungen.



Sichere Platzierung



SenSura® Mio Concave

Die erste Stomaversorgung, die speziell für Rundungen und Hernien entwickelt wurde: SenSura® Mio Konkav.

Für viele Stomaträger, die eine Hernie oder einen etwas runderen Bauch haben, ist es schwierig, eine passende Stomaversorgung zu finden. Plane Versorgungen werfen auf Körperwölbungen Falten, was wiederum zu Leckagen führen kann.

Unsere Innovation SenSura® Mio Konkav mit der BodyFit Technologie® hat eine gewölbte sternförmige Stomaplatte, welche die Körperwölbung umarmt, damit weniger Falten entstehen. Der elastische Hautschutz und die Flexzonen am Rand sorgen dafür, dass sich das Produkt den Körperbewegungen optimal anpassen kann.

Fordern Sie Ihr kostenfreies Muster an unter www.sensuramiokonkav.coloplast.de oder schicken Sie den Coupon an uns zurück.



Probieren auch Sie, wie SenSura® Mio Konkav Ihr Leben erleichtern kann.



The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2019-10. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Bitte füllen Sie die unten stehenden Felder aus.

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

Angaben zu Ihrem Stoma*

Kolostomie Ileostomie Urostomie

Durchmesser _____ mm

Welche Versorgung verwenden Sie?*

1-tlg. System
 2-tlg. System
 Rastringverbindung

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

Absender

*Erforderliche Angaben

Herr* Frau* Anwender* Angehörige(r)*

Vorname* _____

Nachname* _____

Straße, Nr.* _____

PLZ/Ort* _____

Telefon _____

E-Mail _____

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

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

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

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

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

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

VERLAG UND REDAKTION
mk 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



Sind Sie auch schon einmal schräg angeschaut worden, wenn Sie eine Behindertentoilette benutzt haben? Das Stoma oder die chronisch entzündliche Darmerkrankung sieht man eben als Außenstehender nicht. Das kann schon mal zu Unverständnis und Vorurteilen führen, wie auch unser aktueller Fokus aufzeigt. Denn 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 eine oder andere unsichtbare Barriere im Kopf überwinden.

Manchmal muss schon bei Säuglingen und Kleinkindern ein Stoma angelegt werden. Speziell für kleine Kämpfer hat Coloplast die Stomaversorgungen SenSura® Mio Baby & Kids entwickelt. Mehr dazu auf Seite 12 f.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit *Wendepunkt!*

Tina Krüger,
Consumer Event Manager,
Coloplast GmbH

Inhalt

4 Spektrum



Medizin & Therapie

- 6** Fokus: Unsichtbare Erkrankungen und Behinderungen
- 12** Für kleine Kämpfer: SenSura® Mio Baby & Kids
- 14** ExpertenRat: Konkave Versorgung
- 18** Vorgestellt: DMSG Landesverband Hessen



Recht & Gesellschaft

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



Leben & genießen

- 10** Porträt: Heiko Mögling
- 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



Mehr Sicherheit durch optimiertes Design

Der Brava® Gürtel für SenSura® Mio hält die Stomaversorgung mit seinen vier Befestigungspunkten an der richtigen Stelle und kann Stomaträgern dadurch ein zusätzliches Gefühl von Sicherheit geben. Für eine einfachere Handhabung und noch besseren Halt hat Coloplast den Gürtel jetzt weiterentwickelt und im Design optimiert. So sind beispielsweise die Haken an den Befestigungspunkten nicht nur verlängert und anders positioniert worden, sondern auch in der Form spitzer. Dadurch lässt sich der Gürtel einfacher und schneller befestigen und bietet Stomaträgern noch mehr Schutz und Komfort.

Praktisch und diskret

Der längenverstellbare Gürtel ist in zwei Größen erhältlich und sorgt durch seine vier Befestigungspunkte für eine gleichmäßige Druckverteilung. Das weiche Gürtelmateriale in lichtgrauer Farbgebung ist angenehm zu tragen und bietet ein Höchstmaß an Diskretion. Darüber hinaus ist er bis 60 °C waschbar.



Am neuen Brava® Gürtel für SenSura®-Mio-Versorgungen wurden u. a. die Haken optimiert.

Der neue Brava Gürtel ist ab November 2019 erhältlich und kompatibel mit allen SenSura-Mio-Produkten, die eine Gürtelbefestigung besitzen. Die bewährten Gürtel für die Produktlinien Assura® und SenSura® wurden nicht verändert.

Weitere Informationen

zu den Stoma-Zubehörprodukten von Coloplast erhalten Sie beim Coloplast BeratungsService (Kontakt Seite 4) oder unter www.brava.coloplast.de

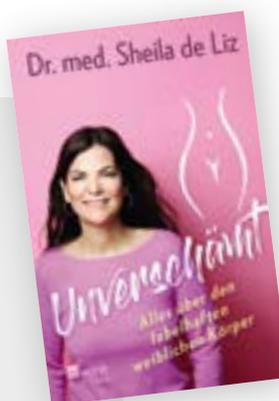
Fabelhaft weiblich

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



Buchtipp

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“

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

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



„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.



Bilder: blend11, photo/stock.adobe.com, Adron Sandha, Erik Schütz, fibrofee.de

Anstoß für ein neues Spiel

Wo soll das Stoma angelegt werden? Für Heiko Mögling gab es nur eine Antwort. Er spielt Snooker und damit war klar: So, dass er ohne Einschränkungen wieder spielen kann. „Kriegen wir hin“, versprach ihm der Arzt – und er hat recht behalten.



Heiko Mögling lag schlaflos im Krankenhaus. Die Chemotherapie setzte ihm zu, hielt ihn wach, obwohl er erschöpft war. Er zappte müde durch das Fernsehprogramm und landete schließlich bei Eurosport, wo gerade die Snooker-WM 2009 aus dem Crucible Theatre im britischen Sheffield übertragen wurde. „Ich sah diesen komischen Sport“, erinnert er sich. „Alles war so schön ruhig und ich dachte: Das muss ich machen!“ Er hat es gemacht.

Das Stoma für den Gentleman-Sport

Und so steht der 58-Jährige nun in schwarzer Hose, dunkelrotem Hemd und schwarzer Weste an einem Snookertisch in Aachen. Gelassen kreidet er die Lederspitze seines Queues für den nächsten Stoß. Für den Gentleman-Sport Snooker, eine komplizierte Variante des Billards, braucht man nicht nur einen ruhigen Geist und eine ruhige Hand – auch Beweglichkeit und Dehnung sind gefragt. Der Spieler darf sich so weit wie möglich vorbeugen und auf den großen, grün bespannten Tisch strecken, aber ein Fuß muss während des Stoßes Bodenberührung haben, so lautet die Regel. Daraus hat sich für Heiko Mögling die entscheidende Vorgabe für sein Stoma ergeben: „Als ich 2017 das Stoma bekommen sollte, sagte ich dem Arzt: Es muss so liegen, dass ich weiter Snooker spielen kann. Ich habe ihm das Spiel erklärt und gezeigt – und er hat gesagt: Das kriegen wir hin.“ Dass Heiko Mögling einmal ein Stoma angelegt bekommen würde, zeichnete sich nicht ab, als 2008

Am Snookertisch ist Heiko Mögling in seinem Element.



Die Erkrankung hat Heiko Mögling und seine Partnerin Renate Finken noch einmal mehr zusammengeschweißt.

Rückenschmerzen auftraten, die immer unerträglicher wurden. Eine CT und darauf folgend eine MRT enthüllten schließlich die Ursache für die vermeintlichen Rückenprobleme. Es war Krebs, der Druck einer großen Metastase auf Nerven hatte die dauernden Schmerzen verursacht. 2009 unterzog er sich einer umfangreichen Bauch-OP an der Uniklinik Köln, doch die Art des Krebses blieb lange unklar. Erst eine Gewebeuntersuchung in Hamburg ergab: Es war Hodenkrebs gewesen. Dies hätte die Geschichte einer Genesung sein können. Die folgenden Jahre brachten Heilung, Erholung, Reisen mit dem Camper, Erfolge im Snooker, den Umzug nach Düren in ein Haus mit Garten, in dem Gemüse und Kräuter gedeihen. Doch Anfang 2017 fing sich Heiko Mögling ein Darmvirus ein. Es war April, als er spürte, wie merkwürdig verhärtet sich sein Bauch anfühlte. Der Befund erstaunte schließlich auch die Ärzte: Von der alten Operationsnaht bis zum Darmausgang zog sich mangelndurchblutetes Gewebe, geschwollen, abgestorben, nicht mehr zu retten. Mit leisem Sarkasmus erinnert sich der 58-Jährige an die Untersuchungen: „So etwas hatten die Ärzte noch nicht gesehen, sie filmten das sogar, weil das in diesem Ausmaß so selten ist.“

„Ich wollte das Stoma“

Doch für ihn und seine Lebensgefährtin Renate Finken stellten sich ganz praktische Fragen. Wie könnte es weitergehen? Der Internist besprach mit ihm die medizinischen Möglichkeiten. „Aber für mich war klar“, sagt Heiko Mögling, „dass ich nicht lange herumprobieren wollte. Ich wollte das Stoma. Und als ich das meinem Arzt mitgeteilt habe, war der richtig erleichtert.“ Es war also die richtige Entscheidung und bis heute hat

er nicht einen Tag daran gezweifelt. Die Versorgung mit SenSura® Mio Click macht alles einfach und unkompliziert. Auch als er sich in diesem Sommer von einem Bekannten nach Hamburg mitnehmen ließ und von da aus einfach weitertrampfte, gab es keine Probleme: „Ich war zehn Tage unterwegs und ich fühlte mich mit meiner Stomaversorgung immer sicher.“

Ehrenamtliches Engagement

Heiko Mögling, gelernter Koch, kann sich heute sogar wieder beruflich einbringen. In einem Ehrenamtsprojekt in der Erwachsenenbildung leitet er das Küchenteam. Neben diesem Engagement und dem Snookertraining, für das er dreimal pro Woche nach Aachen fährt, nimmt er sich auch Zeit, um für den ILCO-Besuchsdienst frisch operierte Patienten zu besuchen, mit ihnen zu reden, sie zu beraten. „In den Kliniken fehlt dafür die Zeit, dabei ist es so wichtig, den Patienten die Angst zu nehmen“, betont er. Wer wüsste das besser als er? Lediglich bei manchen Arbeiten in Haus und Garten fordert das Stoma dann doch seinen Tribut. „Heute besorgen wir uns fertig geschnittenes Holz für den Kamin“, sagt seine Partnerin. „Früher hat Heiko das selbst machen können. Aber solche Arbeiten oder schweres Heben gehen nicht mehr.“ Doch beide wissen, dass sie gemeinsam größere und wichtigere Aufgaben bewältigt haben als das Holzspalten. „Diese Phase war so kräftezehrend“, erzählt Renate Finken im Rückblick. „Man sieht ja zu, wie der Partner immer schwächer wird ... Und der Mensch verändert sich auch und die Erwartungen an das Leben. Aber heute kann ich sagen, dass wir uns dadurch auch neu kennengelernt haben.“

Die Versorgungslösung für kleine Kämpfer

Muss beim eigenen Kind ein Stoma angelegt werden, ist das für Eltern eine besondere Herausforderung. Mit der passenden Stomaversorgung geht vieles leichter. Speziell für die Bedürfnisse der Kleinen und Kleinsten hat Coloplast jetzt sein Sortiment um SenSura® Mio Baby und SenSura® Mio Kids erweitert.

Gerade bei Säuglingen und Kleinkindern muss das Stoma häufig angelegt werden, um auf eine lebensbedrohliche Situation zu reagieren, wie eine schwere Entzündung oder Fehlbildung. Dies ist dann in der Regel nur vorübergehend notwendig. In manchen Fällen kann jedoch eine dauerhafte Stomaanlage unumgänglich sein. Mit SenSura® Mio Baby und SenSura® Mio Kids bietet Coloplast jetzt spezielle Kinderpro-

dukte an, die Eltern und Pflegekräften die Versorgung von Frühchen bis hin zu etwa Vierjährigen deutlich erleichtert.

SenSura Mio Baby – für Säuglinge und Frühgeborene

Säuglinge, insbesondere Frühgeborene, haben eine sehr empfindliche Haut, winzige Bäuche und winzige Stomata. Das allein ist schon eine Herausforderung. Zudem müssen die meisten Frühgeborenen mit Stoma mit vielen verschiedenen medizinischen Problemen kämpfen, so dass sie sehr leicht unter Stress geraten. „Unser Ziel war es daher, eine Versorgungslösung zu entwickeln, die ihnen so viel Ruhe wie möglich beschert. Dies bedeutete für uns ein zweiteiliges System, bei dem die Basisplatte eine lange Tragedauer bietet und der Beutel unkompliziert geleert werden kann“, sagt Teresa A. Ajslev, Doktor der Gesundheits- und Medizinwissenschaften aus der Entwicklungsabteilung, die als Scientific Manager bei Coloplast Dänemark von Anfang an in den Entwicklungsprozess eingebunden war.

Der elastische Hautschutz der Babyversorgung besteht aus hautfreundlichem Material und besitzt dank BodyFit Technologie® eine besondere Anpassungsfähigkeit. „Der pH-Wert der Haut ist leicht sauer. Mit unserer Basisplatte haben wir eine hautfreundliche Lösung, die



Dr. Teresa A. Ajslev,
Scientific Manager bei
Coloplast Dänemark.

die pH-Balance unterstützt“, verrät Teresa A. Ajslev. Abgelöst wird die Versorgung übrigens am besten mit einem speziell für SenSura Mio Baby entwickelten Pflasterentferner. Die weiche, untergreifbare Klebekopplung ermöglicht ein sanftes Anbringen des Beutels auf der Basisplatte mit wenig Druck auf den Körper. Dank der langen und dünnen Form kann der Beutel in oder außerhalb der Windel getragen werden. Darüber hinaus besitzt die Babyversorgung einige Produktdetails, die eine Stuhlrückführung erleichtern. (Bei dieser Methode wird bei einem doppelläufigen Stoma Stuhl aus dem oberen Darmabschnitt in den unteren Darmabschnitt überführt.) Über das Fenster am Beutel können auch Darmgase einfach aus dem Beutel abgelassen werden.



SenSura® Mio Baby erfüllt die ganz besonderen Bedürfnisse von Neugeborenen und macht deren Stomaversorgung besonders einfach.



Für einen möglichst unbeschwernten Alltag mit Stoma haben die neuen Kinderversorgungen einen hohen Tragekomfort.

SenSura Mio Kids – für kleine Kämpfer

Sobald Kinder das Krabbelalter erreicht haben, sind sie fast immer in Bewegung. Dazu benötigen sie eine Stomaversorgung, die das auch mitmacht. Für Kinder zwischen sechs Monaten und vier Jahren hat Coloplast daher das SenSura-Mio-Kids-Sortiment mit 1- und 2-teiligen Produkten entwickelt. „Hier haben wir besonderen Wert auf einen ho-

hen Tragekomfort sowie auf Diskretion gelegt“, erläutert Teresa A. Ajslev. Die Form des Hautschutzes wurde von SenSura® Mio Konkav inspiriert. Der sternförmige elastische Hautschutz mit seinen Flügeln schmiegt sich den kleinen runden Kinderbäuchen optimal an und sorgt für einen perfekten Sitz. Dank seiner Form lässt er sich äußerst flexibel platzieren. „So kann man beispielsweise die Leiste oder

den Bauchnabel aussparen“, sagt sie. Flexzonen am Rand der Hautschutzplatte unterstützen zusätzlich die Bewegungen der Kinder. Das elastische Hautschutzmaterial ist sanft zur Haut. Bei den 2-teiligen Ausstreifbeutel lässt sich der Beutel dank der weichen Klebekopplung einfach aufbringen. Die Versorgungen verfügen zudem über typische SenSura Mio-Vorteile wie den lichtgrauen wasserabweisenden Textilstoff und den bewährten Ringfilter.

„Mit SenSura Mio Baby & Kids haben wir erneut einen Riesenfortschritt in der Stomaversorgung erreicht“, freut sich Teresa A. Ajslev. „Damit erleichtern wir nicht nur den Alltag von Eltern und Pflegekräften, sondern tragen in erster Linie zu deutlich mehr Wohlbefinden bei unseren kleinen und kleinsten Patienten bei.“



SenSura® Mio Kids (im Bild 1-teilig Uro und 1-teilig offen) verfügt u. a. über einen sternförmigen Hautschutz. Dieser passt sich kleinen rundlichen Bäuchen gut an.



Informationen & Kontakt

SenSura Mio Kids ist als Ausstreifbeutel und Urobeutel in 1-teiliger und 2-teiliger Ausführung in verschiedenen Größen erhältlich. Weitere Informationen zu SenSura Mio Baby und Kids erhalten Sie beim Coloplast BeratungsService, Kontakt Seite 4, oder im Internet unter: www.coloplast.de/babyundkids

Kennen Sie schon Konkav?

Unser Körper verändert sich mit der Zeit. Grund genug, regelmäßig die Versorgung zu überprüfen, rät Friedemann Hampel.



Friedemann Hampel, Stomatherapeut und Coloplast-Medizinprodukteberater.

Frage: Leider habe ich am Bauch in den letzten Jahren etwas zugelegt und seit einiger Zeit sitzt meine



plane Stomaversorgung nicht mehr so gut wie früher. Was kann ich tun?

Friedemann Hampel: Bei einer schlecht sitzenden Versorgung sind Unterwanderungen vorprogrammiert. Sprechen Sie daher unbedingt mit Ihrem Stomatherapeuten, ob Ihre derzeitige Versorgung noch zu Ihren Bedürfnissen passt. Manchmal kann ein Zubehörprodukt wie zum Beispiel ein Brava® Elastischer Fixierstreifen eine gute Lösung sein. Bei eher runden Bäuchen oder Bauchfalten stößt eine plane Versorgung meist an ihre Grenzen. Dann kann ein Umstieg auf eine konkave Versorgung sinnvoll sein. Unsere

Die konkave Platte schmiegt sich Rundungen perfekt an.

SenSura®-Mio-Konkav-Produkte haben eine sternförmige gewölbte Stomaplatte, die sich Rundungen optimal anpasst, ohne Falten zu bilden. So sind Menschen mit nach außen gewölbten Körperformen besser vor Undichtigkeiten geschützt. Tipp: Eine erste Einschätzung, ob Sie mit Ihrem Stomaproduct noch richtigliegen, erhalten Sie mit „Mein StomabauchCheck“ (www.coloplast.de/meinstomabauchcheck).



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

Für Cröhnchen und Co.

Einen interessanten Webshop für selbstbewusste Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Stoma und Co. hat Carola W. an die Redaktion gemailt:

„Ich habe seit Jahren Morbus Crohn und gehe auch ganz offen damit um. Daher stehe ich auch voll auf ‚Cröhnchen‘-Artikel und -Klamotten. Für die *Wendepunkt*-Leser habe ich folgenden Shopping-Tipp: <https://shop.spreadshirt.de/mackenbauch/> Dort gibt es witzige Kleidung, Accessoires und mehr für Menschen mit CED, Darmkrebs oder Stoma. Neben den im Shop angebotenen Arti-

Ideen für Menschen, die ihren „Mackenbauch“ nicht verstecken wollen.

keln kann man sich beispielsweise auch sein eigenes Shirt oder seine eigene Tasse mit verschiedenen vorgegebenen Bildern, Sprüchen oder einem eigenen Text versehen lassen. Ist vielleicht auch eine Idee für das etwas andere Weihnachts- oder Geburtstagsgeschenk ...“



Kontakt

Wenn Sie auch einen Tipp haben, schreiben Sie uns an wendepunkt@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.“

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>

Die große Überraschung bietet vielen gleich der erste Blick auf diese spannende Sportart: Rollfechter 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-

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.



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-



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

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 einmischte, 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 zerleinerte 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, Ernährungswissenschaftlerin, Coloplast Homecare.

Superheld Apfel

Viele werden das Sprichwort „An apple a day, keeps the doctor away“ kennen. 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 Wendepunkt!



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 *Wendepunkt*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Sommer 2019:
Seefahrer

Die Gewinner der Ausgabe Frühjahr 2019: Christa Köhler, Düsseldorf; Werner Foshag, Magstadt; Jörg Schuberth, Rostock; Alfred Fischer, Miesbach, und Thomas Biendl, Trebur. 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
Tragpfeile, Strebe					Ehrerbietung, Achtung					veraltet: Burg, Festung
Stammutter, Vorfahrin		2	aus gebranntem Ton				Lufttrübung	Verhältniswort		
Reinigungsgerät					Tau zum Segelspannen		schott. Seeungeheuer (ugs.)		1	
Flagge			Geschöpf		schüchtern			kleiner Junge (Kosewort)		fliederblauer Farbton
äußerst schöpferischer Mensch	maßlos, ungeheuer		nicht hart				Hochland in Innerasien	Meerenge der Ostsee		
Wort des Bedauerns					da Vincis lächelnde Schönheit (2 Wörter)	Zierpflanze, Blume				
Flagge			feierlich versprechen		Komödie von Thoma † 1921			Verkaufsstand	maßlos aufgebracht	Stenozeichen, Siegel
Wasserpflanze	sinnliche Liebe	Preisvorschlag				4	Hauptstadt der Philippinen	Feld-, Freilager		
Nachlass empfangen	7	Weißwal			Rauchkraut	Laut der Katze		Wertpapier		Luftschiff Amundsens
Flagge					Amstracht			Nordeuropäer Vorn. der Minnelli		
Kinderbuch- u. Fernsehfigur	Gaststätte					Kurzform von Kenneth	Verlagsangestellter			3
hör-unfähig					zweitelliger Badeanzug			Fechthieb		
Benzinbestandteil	Geschwätz, Rederei					6	schraubstockähn. Werkzeug			
Flagge	5				Staat in Nordamerika			vornehm; kostbar		®

Bilder: Kanalt, 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.

230NSP169Z / WP Herbst 2019

