

Wendepunkt

Das Coloplast-Magazin

Nr. 87 Herbst 2020

www.coloplast.de



**„Tiere sind
mein Leben“**



6



10



12



19



14



21

- 4 Spektrum
- 6 Organspende:
Leben schenken
- 10 Porträt: Alisa Hünerfeld –
„Mein Kumpel am Bauch“
- 12 Vorsicht bei Tabletten
im Beutel!
- 13 SenSura® Mio konvex light:
„Wunderbar anschmiegsam“
- 14 ExpertenRat:
Für eine gesunde Haut
- 16 Gesundheitspolitik:
Erstattung von
Verbandmitteln
- 18 Online-Plattform
msconnect.de: Austausch
im geschützten Raum
- 19 Training für die
grauen Zellen
- 21 Rezept:
Gesund, gesünder, Feldsalat
- 23 Rätseln Sie mit *Wendepunkt*

Organspende – entscheiden Sie!



Hand aufs Herz: Haben Sie sich schon Gedanken über das Thema Organspende gemacht? Das sollten Sie! Denn egal, ob Sie dafür oder dagegen sind, Sie entlasten durch eine eindeutige Willensbekundung auch Ihre nahen Angehörigen. Denn diese müssen, falls Sie zu Lebzeiten keine entsprechenden Angaben gemacht haben, im Fall der Fälle für Sie entscheiden. Wie eine Organspende überhaupt abläuft, ob es

eine Altersgrenze für Spender gibt und wo man einen Organspendeausweis bekommt, erfahren Sie in unserem aktuellen Fokus ab Seite 6.

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 aufgebessertem Recyclingpapier.

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

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

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

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

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2020-10
All rights reserved Coloplast A/S,
3050 Humlebæk, Denmark

Auch ein künstlicher Darmausgang kann zu einem persönlichen „Lebensretter“ werden. So ging es zumindest Alisa Hünerfeld. Die außergewöhnliche junge Frau stellen wir Ihnen in unserem Porträt ab Seite 10 vor.

Als Stomaträger müssen Sie besonders darauf achten, welche Medikamente Sie einnehmen und ob diese auch wirklich richtig vom Körper aufgenommen werden können. Darum geht es in unserem Therapiethema auf Seite 12, für das wir uns Rat bei einer Apothekerin geholt haben.

Und passend für die kalte Jahreszeit haben wir noch einen leckeren Vitamin-Kick für Sie parat: Auf Seite 21 finden Sie ein tolles Feldsalat-Rezept.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit *Wendepunkt*!

Tina Krüger,
Senior Online Marketing Manager,
Coloplast GmbH



Medizinische Fragen im Netz – ja oder nein?

Immer mehr Menschen nutzen das Internet, um sich auch bei Gesundheitsfragen zu informieren. Doch darauf ist nicht immer Verlass. Gerade bei produktrelevanten Themen oder Krankheitssymptomen sollte man sich in jedem Fall Expertenrat holen.

Wer das Internet für Fragen rund um das Thema Gesundheit nutzt, wird dort in der Regel schnell fündig. Mehr als eine Million medizinische Internetseiten gibt es allein in Deutschland. Hinzu kommen zahlreiche Foren und die sozialen Netzwerke, die einem Rat bei Fragen oder Problemen zur eigenen Erkrankung bieten. Eine Untersuchung der Bertelsmann-Stiftung zeigt, dass etwas mehr als die Hälfte der befragten 18- bis 80-Jährigen sich zumindest einmal im Monat im Netz zu Gesundheitsthemen informiert¹. Doch nicht alle Seiten bieten ausgewogene und richtige Informationen. „Es ist wichtig, dass wir uns mehr und mehr um unsere eigene Gesundheit kümmern und dafür auch ein Bewusstsein schaffen. Da kann es auch hilfreich sein, sich in Selbsthilfegruppen Rat zu holen oder Tipps und Tricks im Internet zu suchen. Aber wenn es wirklich um tatsächliche Krankheitssymptome oder produktrelevante Themen geht, ist der Anruf bei einem professionellen Beratungsservice, der betreuenden Pflegekraft oder der Besuch beim Arzt unerlässlich“, sagt Lars Holm Hansen, Consumer Care Manager bei Coloplast. Grundsätzlich gilt bei Informationen aus dem Internet: kritisch bleiben und nicht auf jeden Ratschlag vertrauen. „Wichtig ist, sich gut zu überlegen, wo man was fragt. Brauche ich Tipps für den Urlaub mit Stoma, dann ist das Forum meiner Selbsthilfegruppe sicher eine gute Anlaufstelle. Bemerke ich aber Blutungen im Stuhl, sollte ich auf jeden Fall den Arzt kontaktie-

ren“, sagt Lars Holm Hansen. „In unserem BeratungsService versuchen wir immer, auf die Situation des Kunden einzugehen und Ratschläge zu geben – im Notfall und bei Zweifeln verweisen wir aber immer auch an die medizinische Fachkraft.“

Kompetente Ansprechpartner

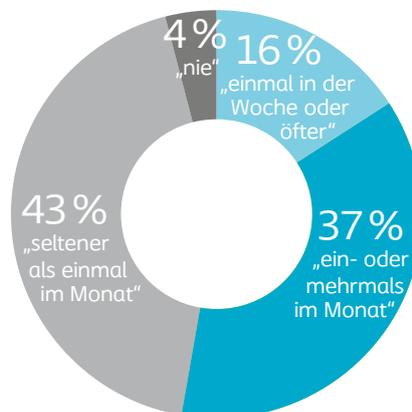
Das Team im Coloplast BeratungsService bringt umfangreiche Fachkompetenz und langjährige Erfahrung mit sowie viel Einfühlungsvermögen, Leidenschaft und vor allem Zeit. „Die Kolleginnen und Kollegen spüren bei den Gesprächen die Bedürfnisse und Herausforderungen auf, erarbeiten Lösungen und zeigen



Lars Holm Hansen,
Consumer Care
Manager bei Coloplast.

neue Perspektiven auf. So wird auch die Arbeit des den Kunden betreuenden Nachversorgers sinnvoll ergänzt. Das wissen unsere Kunden sehr zu schätzen“, freut sich Lars Holm Hansen. Schließlich geht es um Themen, die erheblichen Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden der Betroffenen haben – und da kann das Internet nur bedingt

weiterhelfen. „So werden wir beispielsweise oft gefragt, wie sich sicherstellen lässt, dass die Stomaversorgung optimal haftet. Oder Menschen mit Einschränkungen bei der Blasen- oder Darmfunktion fragen nach einer diskreten Versorgung, mit der sie sich wieder trauen können, das Haus zu verlassen“, sagt Lars Holm Hansen. Das Beratungsteam unterstützt jeden dabei, die für ihn am besten geeignete Lösung zu finden, erklärt die Funktionsweise der Produkte und versendet auf Anfrage kostenfreie Produktmuster. „Erst wenn unsere Kunden nach dem Gespräch optimal versorgt sind und noch mehr Lebensqualität bekommen, dann haben wir unser Ziel erreicht!“



Wie häufig nutzen Sie das Internet bei Gesundheitsfragen?

1 Quelle: Kantar Emnid, Befragung Oktober 2018. Es wurden 1.074 deutsche Internetnutzer im Alter zwischen 18 und 80 Jahren befragt.



Weitere Informationen

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

Von Fachkräften empfohlen

Mit dem freiverkäuflichen Brava® Pflasterentferner lassen sich Stomaversorgungen und medizinische Haftmaterialien schonender ablösen. Der Pflasterentferner sorgt für eine 89-prozentige Reduzierung der Zugkraft auf die Haut beim Entfernen der Stomaversorgung. Getestet wurde dies mit den Basisplatten SenSura® Mio, SenSura® und Assura®.¹ Silikonbasierte Pflasterentferner gelten als erste Wahl bei Erwachsenen mit Stoma.² Den Brava Pflasterentferner gibt es als Spray in der praktischen 50-ml-Flasche oder als Tuch (in der Packung à



Den Brava® Pflasterentferner gibt es als Spray oder – praktisch für unterwegs – als Tuch.



30 Stück). Da er alkoholfrei ist, trocknet er die Haut nicht aus und beeinträchtigt nicht die Haftung der nachfolgenden Versorgung. Die Anwendung des Pflasterentferner-Sprays kann aus allen Richtungen erfolgen – es lässt sich auch über Kopf sprühen.

¹ Die Ergebnisse stammen aus Untersuchungen, die von Coloplast nicht veröffentlicht wurden: Coloplast Lab Report, 2020. Data-on-file. VV-0286564.

² Tielemans, C. and Voegelj, D. (2019). Silicone-based adhesive removers for preventing peristomal skin complications caused by mechanical trauma. *Gastrointestinal Nursing*, 17 (Sup9), pp. S22–S28.

Unterstützungsangebot

Gerade in Zeiten, in denen persönliche Kontakte stark eingeschränkt werden, haben es Stomaträger oft schwer, Informationen und Zuspruch zu erhalten sowie sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Deutsche ILCO e.V., die größte bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen mit künstlichem Darmausgang

oder künstlicher Harnableitung sowie für Darmkrebsbetroffene und Angehörige, steht Betroffenen zur Seite. Unterstützung gibt es telefonisch (Tel. 0228 338894-50), per E-Mail (fragen@ilco-kontakt.de) oder online im anonymen Forum www.ilco.de/forum. Für den persönlichen Austausch gibt es deutschlandweit knapp 300 Selbst-



Die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige

hilfegruppen. Informationen zu den Treffen finden Interessierte unter: www.ilco.de/infos/gruppentreffen
Die ILCO freut sich auf Sie!

Humorvoller Mutmacher

Die Diagnose Krebs veränderte das Leben von Sabine Dinkel schlagartig. Zwischen Angst und medizinischer Informationsflut suchte sie einen Weg, der Krankheit den Schrecken zu nehmen. Sie zeichnete und schrieb. Nach „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“ gibt es jetzt einen neuen Ratgeber. In „Gute Tage trotz Krebs“ hat sie all das zusammengetragen, was ihr in den letzten Jahren geholfen hat: praktische Übungen gegen die Angst, hilfreiche Checklisten, um

den Überblick und die Zuversicht zu behalten, sowie tröstlichen Jux, um nervenaufreibende Wartezeiten zu überbrücken. Dazu gibt es



Buchtipps

Sabine Dinkel: **Gute Tage trotz Krebs!**, humboldt, 2020, ISBN 978-3-8426-2959-2, ca. 20 Euro, auch als E-Book erhältlich.



Anekdoten und Erfahrungsberichte, Hilfsangebote und praktisches

Wissen – vom Umgang mit Ärzten, Pflegekräften und Angehörigen über Alltagshilfen bis hin zu Wegen, eine positive Einstellung zu behalten oder wiederzufinden.

Organspende heißt
Leben retten: Doch
immer noch zu wenige
setzen sich mit diesem
wichtigen Thema
auseinander.



Leben schenken

Die meisten wollen es, die wenigsten tun es. Das Thema Organspende bewegt die Gemüter und den Gesetzgeber gleichermaßen. Es ist wichtig, dass wir uns damit auseinandersetzen.



Den 27. Oktober 2016 wird Pia Kleemann nie vergessen: „An diesem Tag habe ich eine Spenderniere erhalten.“ Bis es so weit war, musste die Berlinerin achteinhalb Jahre lang regelmäßig zur Dialyse. Die heute 45-Jährige leidet seit Geburt an einer erblich bedingten polyzystischen Nierenerkrankung. Dabei bilden sich in beiden Nieren Zysten, die Filterfunktion wird eingeschränkt, es droht chronisches Nierenversagen. Einziger Ausweg: Transplantation. Wie alle Menschen, die mit einem Spenderorgan leben, muss Pia Kleemann nun zwar lebenslang Medikamente einnehmen, außerdem steht einmal monatlich eine Untersuchung im Dialysezentrum an. Aber auch vier Jahre nach der Transplantation geht es ihr außergewöhnlich gut, wie sie sagt: „Ich habe heute Normalwerte. Das ist einfach der Hammer!“

Selbstbestimmt entscheiden

Spenden oder nicht? Künftig soll uns diese Frage mehr beschäftigen als bisher. So will es die sogenannte Entscheidungslösung zur Organ- und Gewebespende, die der Bundestag im Januar beschlossen hat. Das bedeutet: Bundesbürger ab 16 Jahren erhalten – voraussichtlich ab 2022 – alle zwei Jahre umfangreiches Informationsmaterial sowie einen Organspendeausweis, um sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Warum? „Eine Entscheidung zu Lebzeiten ist besonders wichtig, damit sie nicht die Angehörigen treffen müssen, ohne jemals zu erfahren, ob sie im Sinne des Verstorbenen ist“, erklärt Dr. Anja Brückel, Ärztliche Koordinatorin in der Organspende bei der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO). Denn nach wie vor gilt: Menschen, die in Deutschland keinen Organspendeausweis oder einen entsprechenden Vermerk in der

Patientenverfügung besitzen, darf nach ihrem Tod kein Organ entnommen werden. Es sei denn, nahe Angehörige stimmen dem zu. Keine einfache Entscheidung für die Familie und eine bedrückende, ja lebensbedrohliche Situation für die circa 9.000 Patienten, die hierzulande auf ein Spenderorgan warten. Ihnen standen 2019 nur 932 Organspender gegenüber. Weniger als ein Fünftel der Bevölkerung hat seine Bereitschaft zur Spende schriftlich erklärt, circa ein Viertel mündlich.

Unterschiedliche Gesetzeslage in Europa

Die Regelungen für die Organ- und Gewebespende sind europaweit nicht einheitlich. So gilt in einigen Ländern die sogenannte Widerspruchslösung. Das bedeutet: Hat eine Person der Organspende zu Lebzeiten nicht ausdrücklich widersprochen, dürfen ihr im Todesfall Organe zur Transplantation entnommen werden. Und zwar auch, wenn sie sich nur im Land aufhält, ohne sein Staatsbürger zu sein. Da die Widerspruchslösung unter anderem in Urlaubsländern wie Frankreich, Griechenland, Italien oder Österreich greift, sollte man sich vor der Reise also über die jeweilige Gesetzeslage informieren. Bei der DSO hätte man die Widerspruchslösung bevorzugt. „Insbesondere für die Menschen auf der Warteliste, deren Weiterleben von einer Transplantation abhängt“, so Dr. Brückel. „Aktuell sterben jeden Tag drei Menschen, weil sie nicht rechtzeitig transplantiert werden konnten. Was viele nicht wissen: Es ist wahrscheinlicher, dass man ein Organ braucht, um weiterleben zu können, als dass man selbst zum Organspender wird!“ Zum Beispiel Burkhard Tapp. Vor bald 19 Jahren erhielt der damals 46-Jährige eine Spenderlunge. Nach einer

Diese Organe sind zur Transplantation geeignet



Niere

2.000 Nieren werden jährlich in Deutschland transplantiert. 7.500 Menschen warten auf eine Nierentransplantation.



Herz

300 Herzen werden jährlich in Deutschland transplantiert. 700 Menschen warten auf eine Herztransplantation.



Bauchspeicheldrüse

95 Bauchspeicheldrüsen werden jährlich in Deutschland transplantiert. 300 Menschen warten auf eine Bauchspeicheldrüsentransplantation.



Leber

870 Lebern werden jährlich in Deutschland transplantiert. 850 Menschen warten auf eine Lebertransplantation.



Lunge

350 Lungen werden jährlich in Deutschland transplantiert. 400 Menschen warten auf eine Lungentransplantation.



Dünndarm

In Deutschland werden jährlich etwa drei Dünndarmtransplantationen durchgeführt.

Quelle: BZgA, Stand: Juni 2020

Masern-Pneumonie im Kleinkindalter wurden in seiner Lunge Bronchiektasen festgestellt. Die Folgen: Atembeschwerden durch Sekretansammlung, eine ständige Infektgefahr. Burkhard Tapps Kindheit und Jugend waren von Krankenhausaufenthalten geprägt, Schule und Studium wurden dadurch immer wieder unterbrochen. „Mit 36 musste ich dann meinen Beruf als Sozialpädagoge aufgeben, weil ich vor Kopfschmerzen kaum noch Schlaf fand“, erzählt er. 1990 endlich kam Burkhard Tapp auf die Warteliste für eine Transplantation. Heute geht es ihm gut. „Ich hätte damals nicht gedacht, dass ich so lange leben würde“, erinnert er sich. Als Pressesprecher unterstützt er nun beim Bundesverband der Organtransplantierten (BDO) die Regionalgruppe seiner Heimatregion Südbaden und Württemberg. Außerdem leitet er den Fachbereich Lungen- und Herz-Lungen-Transplantation.

Wettlauf gegen die Zeit

Bevor es überhaupt zur Organentnahme kommt, müssen zahlreiche Voraussetzungen zwingend erfüllt sein. Steht die Einwilligung des Verstorbenen zur Organentnahme fest, müssen zwei qualifizierte Ärzte



Dr. med.
Anja Brückel,
Ärztliche
Koordinatorin
der Deutschen
Stiftung Organ-
transplantation (DSO), Region Mitte.

„Für Spender gibt es keine Altersgrenze“

Viele befürchten, dass für Organspender im Notfall nicht genug getan wird. Können Sie dies ausräumen?

Anja Brückel: Es wird den Angehörigen so viel Zeit gegeben wie notwendig. Das Gespräch führen die behandelnden Ärzte der Intensivstation oder der Transplantationsbeauftragte der Klinik, teilweise auch gemeinsam mit einer Koordinatorin oder einem Koordinator der DSO. Diese spezialisierten Ärzte und Koordinatoren sind auch für den Umgang mit dieser seltenen und für die Angehörigen sehr schwierigen Situation ausgebildet. Am wichtigsten ist, dass die An-

gehörigen am Ende eine stabile Entscheidung im Sinne des Verstorbenen treffen, mit der sie selbst als Familie auch nach Jahren noch gut leben können. Der Wille des Patienten sollte hierbei immer im Vordergrund stehen.

Welche medizinischen Kriterien muss ein potenzieller Organspender erfüllen?

Anja Brückel: Entgegen der allgemeinen Meinung gibt es kaum Ausschlusskriterien für eine Organspende. Es gibt vor allem keine Altersgrenze. Bei einer Organspende kommt es allein auf die Funktion der einzelnen Organe an. Jeder mögliche Spender wird genau untersucht und alle früheren und aktuellen Erkrankungen werden bedacht. Dann wird entschieden, ob eine Spende möglich ist. In nur ganz wenigen Fällen, wie zum Beispiel einer nicht beherrschbaren Infektionserkrankung oder einer aktiven Krebserkrankung, ist keine Spende möglich.



So läuft die Organspende ab

- Feststellen des Hirntods infolge einer schweren Hirnschädigung (irreversibler Hirnfunktionsausfall).
- Meldung des möglichen Spenders an die DSO (Deutsche Stiftung Organtransplantation).
- Klärung der Spendebereitschaft (mit einem Organspendeausweis).
- Medizinische Untersuchung des Verstorbenen.
- Übertragung von Daten zur Organvermittlung an Eurotransplant (verantwortliche Organisation für die Zuteilung von Spenderorganen in acht europäischen Ländern).
- Entnahme von Organen, die zur Spende freigegeben und die für eine Transplantation geeignet sind. Sorgfältiges Verschließen der Operationswunde.
- Transport des Organs zu einem Empfänger auf der Warteliste (je nach Erfolgsaussichten und Dringlichkeit).
- Transplantation in einem zugelassenen Transplantationszentrum (in Deutschland etwa 50).

Quelle: DSO (Deutsche Stiftung Organtransplantation)

Weitere Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.organspende-info.de

Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO)
www.dso.de

Kostenfreies Infotelefon Organspende von BZgA und DSO
Tel. 0800 90 40 400

Bundesverband der Organtransplantierten e. V. (BDO)
Tel. 05067 2491010
www.bdo-ev.de

Apotheken und Krankenhäuser, Ärzte und Krankenkassen

unabhängig voneinander zweifelsfrei und nach den Richtlinien der Bundesärztekammer den Hirntod feststellen. Das bedeutet, das Gehirn hat sämtliche Funktionen unwiederbringlich verloren, auch die Zellen für das Schmerzempfinden sind abgestorben, wie Anja

Brückel erläutert. Dann beginnt der Wettlauf gegen die Zeit. Für eine Nierentransplantation bleiben etwa 32 Stunden zwischen Entnahme und Transplantation, für ein Herz maximal sechs. Ist alles positiv verlaufen, hat man ein Leben gerettet. Und es zeigt

sich: Die meisten wollen es, und immer mehr tun es jetzt auch. Mitte des Jahres vermeldete die DSO, dass seit Januar in Deutschland 487 Verstorbenen Organe für Transplantationen entnommen worden waren. Verglichen mit 2019 war dies eine Steigerung um 7,3 Prozent.

„Mein Kumpel am Bauch“

Alisa Hünerfeld (28) hat 18 Krankenhausaufenthalte und acht Operationen überstanden. Doch das konnte den Lebensmut der Physiotherapeutin nicht brechen.

Das Stoma sieht Alisa mittlerweile als Lebensretter.



Eimke – dörfliche Idylle in der Lüneburger Heide. Hier hat Alisa eine neue Heimat gefunden. Mit zwei Hunden, einem Garten, zwei Pferden, die auf einem 15 Minuten entfernten Hof stehen, und ihrem „Kumpel“. So nennt sie ihren Beutel am Bauch. Doch bis sie ihn akzeptierte, war es ein weiter Weg. Die 21-Jährige machte gerade ihr Staatsexamen, als 2013 Colitis ulcerosa diagnostiziert wurde, eine Entzündung des Dickdarms. Sie wurde mit Medikamenten eingestellt und arbeitete ab Oktober auf dem Kreuzfahrtschiff AIDA. „Das war mein großer Traum“, doch an Weihnachten war er zu Ende. Sie musste nach Hause und direkt ins Krankenhaus. Der Dickdarm war komplett entzündet, kein Medikament, kein Arzt konnten in den Folge Monaten helfen und der Dickdarm sollte entfernt werden. „Künstlicher Darmausgang – das war undenkbar für mich. Wenn ihr das zulässt, dann springe ich von der Brücke“, drohte sie ihren Eltern. Sie wollte einfach nur leben, hielt die Entzündungen mit hochdosiertem Cortison in Schach, reiste, arbeitete. Doch wegen der Darm-Inkontinenz konnte sie irgendwann nicht einmal mehr die Wohnung verlassen. „Da befasste ich mich zum ersten Mal wirklich mit dem künstlichen Ausgang.“ Am 10. Oktober 2015 wurde in einer siebenstündigen Operation ein Pouch geformt und der künstliche Darmausgang gelegt. Der sollte nach drei bis vier Wochen rückverlegt werden, doch es folgte ein Desaster: Bauchvenenthrombose, Dünndarmbruch, Bauchfellentzündung, Notoperation, Wundheilungsstörungen ...



Ohne Tiere geht es nicht: Auch ihr Pferd Resümee (Resi) war für Alisa ein wichtiger Ankerpunkt in den vergangenen Jahren.

„Resi hat immer gespürt, wie es mir geht.“

Nach zwölf Wochen und mit nur noch 42 Kilo Gewicht kam sie aus dem Krankenhaus und wollte unbedingt zu Resümee (Resi), ihrem Wallach, mit dem sie früher Springturniere bestritten hatte. Die Eltern warnten, denn Resi begrüßte Alisa immer, indem er den Kopf in ihren Bauch stups-te. „Aber er hat immer gespürt, wie es mir ging: Er kam von der Koppel, roch vorsichtig an meinem Bauch und seitdem stupste er mich nie wieder.“ Nach weiteren Komplikationen wurde der Ausgang 2016 endlich rückverlegt und Alisa sollte sich in einer Reha-Klinik erholen: „Aber ich hatte genug von Krankenhäusern und Patienten.“ Ein Freund aus Kindertagen wohnte zwischenzeitlich in der Lüneburger Heide, sie hatte ihn besucht und sich sehr wohl gefühlt: „Da wusste keiner, was mit mir passiert war.“ Zielstrebig organisierte sie ihre eigene Reha: mit Pferd und ambulanten Therapien. „Mir ging es in der Heide so gut, dass ich beschloss, hier zu bleiben. Für meine Familie und Freunde war das sehr schwer. Sie waren immer an meiner Seite, ohne sie hätte ich das alles nicht durchgestanden – und plötzlich war ich weg.“

Stoma als Lebensretter

Sie fand eine Wohnung, eine Arbeit, eine Liebe und zog 2017 zu ihrem Freund auf den Bauernhof. Zu Resi gesellte sich das Pony Nepi, sie versorgte Rinder und Kälber. Doch das Glück sollte nicht sein. Sie verlor Stuhl über die Vagina, es ging nicht ohne künstlichen Darmausgang. „Da ist für mich eine Welt zusammengebrochen.“

Im Sommer 2017 bekam sie ihr Stoma und sie weiß heute: „Es war mein Lebensretter.“ Doch die Beziehung zu ihrem „Kumpel“ war keine Liebe auf den ersten Blick, denn sie hat eine Pflasterallergie. „Es wurden wirklich alle Marken probiert, bis ich SenSura[®] Mio von Coloplast bekam: Den Beutel vertrage ich nicht nur, sondern er sieht auch cool aus, nicht so krank, und fühlt sich gut an.“ 2018 musste sie auch den ständig entzündeten Pouch entfernen lassen. 2019 war – nach 18 Krankenhausaufenthalten und acht Operationen – ihr erstes Jahr ohne Krankenhaus und OP. Im selben Jahr ließ sie sich zur Reittherapeutin ausbilden: „Ich habe erlebt, wie wichtig Tiere sind, das möchte ich weitergeben.“ Sie baute den Hof entsprechend aus – dann ging die Beziehung in die Brüche und mit ihr der Traum vom Reittherapiehof. Aber Alisa lässt sich davon nicht unterkriegen. Weil sie nicht mehr schwer arbeiten kann, hat sie sich als Physiotherapeutin auf Kinder und auf Beckenboden spezialisiert. „Das ist mir ein Herzensanliegen. Der Beckenboden wird total unterschätzt“, begeistert sie sich. Manche Patienten wundern sich über ihre Feinfühligkeit im Umgang mit dem schambesetzten Thema: „Dann erkläre ich ihnen, dass ich weiß, wovon ich spreche.“ Auch bei der optimistischen Alisa gibt es Tage, an denen „ich meine ganze Krankheit einfach nur hasse. Aber was mir immer half, waren die Tiere. Die brauchen einen – also habe ich mich immer wieder aufgerafft. Ohne Tiere geht mein Leben nicht“.

Vorsicht bei Tabletten im Beutel!

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein und haben schon einmal eine Tablette oder eine Kapsel in Ihrem Stomabeutel gefunden? Lassen Sie sich dazu beraten.



Wenn Stomaträger Medikamente einnehmen, sollten sie dies mit ihrem Arzt besprechen.

„Sehr viele Medikamente, die wir schlucken, werden erst im Dünndarm richtig vom Körper aufgenommen. Deshalb kann es bei Stomapatienten, bei denen die Dünndarmpassage aufgrund ihrer Stomaanlage verkürzt ist, zu Problemen bei der Aufnahme des Arzneistoffs kommen“, erklärt Apothekerin Dr. Annika van der Linde vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). „Ileostomaträger sind häufiger betroffen, da bei ihnen die Darmassage teilweise deutlich eingeschränkt ist und nicht immer ausreicht, um eine vollständige Resorption zu garantieren. Auch bei Patienten mit Stoma-Neuanlage ist eher mit Resorptionsproblemen zu rechnen.“

Jedes Medikament ist anders

Damit ein Arzneistoff über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden kann, muss er in gelöster Form vorliegen. „Während Tropfen, Saft, Suspensionen, Brausetabletten sowie Pulver und Granulat oder Tabletten, die man auf der Zunge zergehen lässt, in der Regel völlig unkritisch sind, kann es bereits bei normal freisetzenden Medikamenten wie herkömmlichen Tabletten, Filmtabletten, Kapseln und Dragees zu einer eingeschränkten Wirkstoffaufnahme kommen“, sagt Annika van der Linde. „Ganz kritisch sind beispielsweise Medikamente mit verzögerter Arzneistofffreigabe wie etwa Retardpräparate.“

Rücksprache mit dem Arzt

Doch was sollten Stomaträger tun, wenn sie eine Tablette oder Kapsel im Stomabeutel entdecken? „Dann gilt es herauszufinden, um was für ein Medikament es sich handelt“, so die Apothekerin. „Können Sie die zu erwartende Wirkung überprüfen? Wenn Sie beispielsweise einen Blutdruck- oder Blutzuckersenkler einnehmen, können Sie dann anhand einer Blutdruckmessung oder bzw. Blutzuckerbestimmung feststellen, dass die Werte im angestrebten Bereich liegen?“ Eine wichtige Frage sei zudem, ob das Problem schon länger besteht oder ob es akut eine bestimmte Ursache für die beeinträchtigte Magen-Darm-Passage gibt. „Stomaträger, die Arzneimittelbestandteile im Beutel finden oder die den Eindruck haben, dass ihre Medikamente nicht mehr ausreichend wirken, sollten sich unbedingt an ihren Arzt, Apotheker und/oder Stomatherapeuten wenden“, sagt Annika van der Linde. „Da jede Stomaanlage und jede Medikation individuell ist, muss das weitere Vorgehen stets im Einzelfall entschieden werden.“ Eines ist Annika van der Linde noch ganz wichtig: „Über eine Umstellung der Medikation entscheidet der behandelnde Arzt! Stomaträger sollten keinesfalls auf eigene Faust Änderungen bei der Medikamenteneinnahme vornehmen!“



Tipps für Stomaträger

- Sprechen Sie Ihre Medikation mit dem Arzt ab.
- Kontrollieren Sie, ob Tablettenrückstände im Beutel sind.
- Ändern Sie die Medikamenteneinnahme nicht eigenmächtig.

„Wunderbar anschmiegsam“

Eine Stomaversorgung sollte passgenau und zuverlässig sitzen sowie angenehm zu tragen sein. Ulrike Jäger hat mit SenSura® Mio konvex light ihre „Traumversorgung“ gefunden.



Ulrike Jäger,
Ileostomaträgerin.

Seit Mai 2017 ist Ulrike Jäger Ileostomaträgerin: „Etwas, das ich nie bereut habe! Nach Jahrzehnten mit Morbus Crohn waren die Durchfälle zuletzt so massiv geworden, dass ich nichts mehr unternehmen konnte“, schildert die heute 68-Jährige. Der künstliche Darmausgang brachte endlich wieder mehr Lebensqualität. „Mein Schlüsselerlebnis kam kurz nach der OP. Zum ersten Mal seit anderthalb Jahren konnte ich wieder eine Mahlzeit zu mir nehmen, ohne vorher überlegen zu müssen, wo die nächste Toilette ist.“ Anfangs sprachen die Ärzte noch von einer möglichen Rückverlegung. „Nach einer weiteren notwendigen OP war das Thema aber vom Tisch und ich hätte das auch gar nicht mehr gewollt“, gesteht sie.

„Ich war hin und weg!“

Schon mit ihrer damaligen zweiteiligen Stomaversorgung ist Ulrike Jäger ganz gut zurechtgekommen. „Aber als ich diesen Sommer erstmalig den einteiligen Ausstreifbeutel SenSura Mio konvex light ausprobiert hatte, war ich hin und weg“, schwärmt die ehemalige Kinderkrankenschwester. „Die leicht konvexe Basisplatte schmiegt sich meinem Körper wunderbar an. Die neue Versorgung ist viel dünner und flexibler als das System, das ich vorher verwendet habe. Ich habe zudem das Gefühl, dass es der Haut unter der neuen Basisplatte jetzt

noch besser geht. Und der Hautschutz bewegt sich so gut mit, dass ich die Versorgung eigentlich gar nicht mehr merke.“

Praktischer Auslass

Auch das weiche Beutelvlies findet sie deutlich angenehmer und die neutrale lichtgraue Beutelfarbe vor allem unter heller Kleidung sehr praktisch. Besonders angetan hat es

ihr neben dem dünnen, elastischen Hautschutz jedoch der Auslass des Ausstreifbeutels. „Dieser lässt sich sehr gut aufrollen und dank des relativ großen Klettverschlusses sehr gut und sicher fixieren. Auch das ist deutlich besser gelöst als bei meiner vorigen Versorgung. Für mich gibt es jetzt nur noch eins: SenSura Mio konvex light, einteilig!“

Die Passform macht den Unterschied!

Mit dem SenSura® Mio-Sortiment lässt sich für jede Körperform eine optimale Stomaversorgung finden. Passend für Menschen mit einer ebenmäßigen, nach innen oder nach außen gewölbten Stomaumgebung gibt es die Basisplatten in plan, konvex und konkav. Alle basieren auf der BodyFit Technologie®. Der elastische Hautschutz ist der „gemeinsame Nenner“, der dafür sorgt, dass sich das Versorgungssystem den Körperbewegungen anpasst und sicheren Halt bei individuellen Körperformen bietet.



www.coloplast.de/sensuramio

Für eine gesunde Haut

Haarbalgentzündungen um das Stoma müssen nicht sein. **Wendepunkt-Experte Friedemann Hampel** gibt Tipps, wie man vorbeugen kann.



Friedemann Hampel, Stomatherapeut und Coloplast-Medizinprodukteberater.

Frage: *Ich habe eine leichte Behaarung am Bauch. Infolge des Versorgungswechsels entzündet sich die stomaumgebende Haut öfter. Was kann ich tun?*

Friedemann Hampel: Zeigen Sie die Stelle bitte Ihrem Arzt oder Stoma-



Mit dem Brava® Pflasterentferner lassen sich Stoma-versorgungen schonender ablösen.

therapeuten. Vermutlich handelt es sich um eine Haarbalgentzündung (Follikulitis). Sie tritt häufig auf, wenn die Haare im Stomabereich nicht oder nur mangelhaft entfernt wurden. Denn wenn beim Wechsel der Stomaversorgung Haare mit ausgerissen werden, entstehen kleine Wunden, die sich entzünden können. Oft merkt man das an kleinen Pusteln und punktförmigen Rötungen oder kleineren Abszessen. Das kann mitunter auch schmerzhaft sein. Meist ist es sinnvoll, eine zweiteilige Stomaversorgung zu verwenden, bis die Hautschädigung abgeheilt ist. Um einer Haarbalgentzündung vorzubeugen, sollten Sie die Haare um das Stoma herum regelmäßig entfernen, am besten mit einer sorgfältigen Rasur. Wenn Haare direkt am Übergang von Haut und Schleimhaut wachsen, kürzen Sie diese am besten vorsichtig mit

einer Schere. Bitte verwenden Sie keine Enthaarungscreme, da diese die Haut zusätzlich reizen kann. Grundsätzlich sollten Sie auf eine gute Stomahygiene achten und die stomaumgebende Haut pflegen. Für ein einfacheres Ablösen der Stomaversorgung empfehle ich Ihnen, einen Pflasterentferner auszuprobieren.



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, Beratungs-Service, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg, oder an beratungsservice@coloplast.com

Schutz und Pflege

Die Brava® Pflegeschutz-Serie ist auf die individuellen Bedürfnisse von Stomaträgern abgestimmt. So bietet beispielsweise die Brava® Schutzcreme Pflege und Schutz bei trockener oder irritierter Haut. Olivenextrakte in der pflegenden Creme spenden Feuchtigkeit. Die Creme fettet nicht und beeinträchtigt auch nicht die Haftung der Stomaversorgung. Der Brava® Hautschutz – erhältlich als Spray oder Einmaltücher – reduziert Hautprobleme, die durch Unterwanderungen oder Haftmaterialien



verursacht worden sind, ohne die Haftung der Basisplatte zu beeinträchtigen. Mit dem Brava® Modellierbaren Hautschutzring wird das Stoma mit der Versorgung sicher abgedichtet,

so dass die Haut vor den Stoma-ausscheidungen geschützt ist. Mehr über diese und weitere Stoma-Zubehörprodukte erfahren Sie unter www.brava.coloplast.de

Die richtige Versorgung? Eine Bauchentscheidung.

Plan – für ebene Bäuche

Konvex – für Bäuche mit einer
Stomaöffnung unter Hautniveau

Konkav – für runde Bäuche



 Coloplast

SenSura[®] Mio

Drei Körperprofile – drei Versorgungslösungen

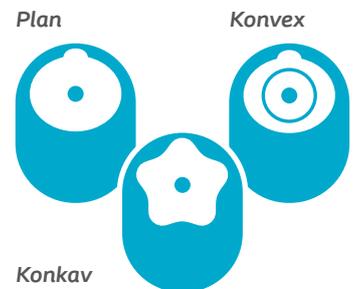
Jeder Stomaträger ist besonders und benötigt eine individuell auf seine Bedürfnisse abgestimmte Versorgung. Zudem verändert sich der Körper im Laufe der Zeit, was zu Komplikationen, wie z.B. Unterwanderungen, führen kann.

Wir empfehlen daher, *Mein Stomabauch-Check* in regelmäßigen Abständen zu wiederholen. So können Sie auf Veränderungen reagieren und die Versorgung rechtzeitig anpassen.

Mit dem umfangreichen Sortiment von SenSura Mio haben wir auch für Sie die optimale Lösung. Die besonderen Hautschutz- und Basisplatten der SenSura Mio Produkte passen sich, dank der BodyFit Technologie[®], zu jeder Zeit Ihren Körperformen an.

Für ein gutes Bauchgefühl – zu jeder Zeit.

Weitere Informationen erhalten Sie über unser kostenfreies **ServiceTelefon 0800 780 9000** oder im Internet unter www.coloplast.de/meinstomabauchcheck



Massive Einschränkung des Versorgungsanspruchs

Welche Verbandmittel in Zukunft von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden müssen und welche nicht, hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) im August 2020 festgelegt. Vertreter der Gesundheitsbranche warnen davor, dass die Entscheidung zu erheblichen Einschränkungen bei der Versorgung chronischer Wunden führen kann.

Nach mehr als vier Jahren der Diskussion hat der G-BA jetzt einen Beschluss vorgelegt, der erstattungsfähige Verbandmittel von nicht unmittelbar erstattungsfähigen Wundversorgungsprodukten abgrenzt. Dieser Beschluss sollte eine Lösung bieten, die die medizinisch gebotene Versorgung von Patienten mit akuten und chronischen Wunden sicherstellt. Dieses Ziel wurde nach Ansicht von Vertretern der

„Wir warnen ausdrücklich vor den Nachteilen für Patienten mit akuten und chronischen Wunden.“

Dr. Marc-Pierre Möll, Geschäftsführer des Bundesverbands Medizintechnologie (BVMed)



chronischen Wunden, wenn der aktuelle Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses zur Verbandmitteldefinition so bestehen bleibt“, gibt beispielsweise Dr. Marc-Pierre Möll, Geschäftsführer des Bundesverbands Medizintechnologie (BVMed), zu bedenken.

Kritik an neuer Definition

Kritisch zu sehen ist vor allem die Definition der sonstigen Produkte zur Wundbehandlung in der Versorgung von Patienten mit lokal infizierten Wunden. Hierzu zählen unter anderem antimikrobielle Wundversorgungsprodukte, wie z. B. silberhaltige Wundauflagen, die für die Versorgung von infizierten Wunden seit Jahren zu den Versorgungs-

Gesundheitsbranche allerdings nicht erreicht – vielmehr habe der G-BA mit seiner Entscheidung bewährte Verbandmittel zur Versorgung von chronischen Wunden aus der Erstattung ausgeschlossen. „Wir warnen ausdrücklich vor den Nachteilen für Patienten mit akuten und

Verbandmittel mit ergänzenden Eigenschaften wie beispielsweise Superabsorber müssen weiterhin von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden, wenn sie keine Wirkstoffe in die Wunde abgeben.



standards gehören, um unnötige Antibiotikatherapien beispielsweise bei nur lokal infizierten Wunden zu vermeiden. Produkte dieser Gruppe können durch eine pharmakologische, immunologische oder metabolische Wirkweise aktiv Einfluss auf die Wundheilung nehmen. Nach der neuen Definition zählen sie nun nicht mehr zu den unmittelbar verordnungsfähigen Verbandmitteln. Sie können zukünftig nur noch nach einer Prüfung ihres medizinischen Nutzens durch den G-BA verordnet werden. Sowohl die Prüf- als auch die Entscheidungskriterien sind noch nicht näher geregelt.

Wie der BVMed moniert, sind bestimmte antimikrobielle Wundaufgaben dem G-BA-Beschluss entsprechend weitgehend nur noch als Verbandmittel erstattungsfähig, wenn sie in der Wundaufgabe wirken – nicht aber, wenn sie an der Wundkontaktschicht oder in der Wunde selbst wirken. Diese Abgrenzung entspricht nicht dem wissenschaftlichen und medizinischen Standard, wie Dr. Möll betont.

Silberhaltige Wundaufgaben, die direkt in der Wunde wirken, können künftig nur noch nach Prüfung durch den G-BA verordnet werden.



Pflegeexpertin
Stoma –
Inkontinenz –
Wunde Michaela
Anuschka
Scholz,
Teamleiterin
Coloplast

Homecare, beleuchtet mögliche Auswirkungen des G-BA-Beschlusses für ihre Patienten.

Dramatische Auswirkungen für Patienten mit infizierten Wunden

Frau Scholz, was bedeutet die Neuformulierung der Verbandmitteldefinition für Sie?

Michaela Anuschka Scholz: Die Herausnahme von Produkten mit pharmakologischen, immunologischen oder metabolischen Zusatzwirkungen aus der Verbandmitteldefinition bedeutet eine erhebliche Einschränkung in der Versorgungs- und Lebensqualität unserer Patienten, was sich insbesondere im Bereich der infizierten Wunden dramatisch auswirken könnte.

Wie können Verbandmittel mit solchen Zusatzwirkungen aktuell die Lebensqualität

Ihrer Patienten verbessern?

Michaela Anuschka Scholz: Heute kann ich meine Patienten effektiv mit einer antibakteriellen Wundaufgabe zum Beispiel mit Silber versorgen, die in der Regel über mehrere Tage den antimikrobiellen Wirkstoff in die Wunde abgibt. Dadurch ist gerade die sichere häusliche Versorgung sehr gut gewährleistet und zusätzliche Antibiotikatherapien können größtenteils vermieden werden. Mit antimikrobiellen Wundaufgaben lässt sich bereits innerhalb weniger Tage die Geruchsbildung einer lokal infizierten Wunde reduzieren. Und sobald die Infektion zurückgeht, werden auch die Schmerzen für den Patienten weniger und die Bildung von Wundflüssigkeit normalisiert sich. Zudem muss man, obwohl der Arztbesuch mit einer regelmäßigen Wundinspektion wichtig ist, gerade in Zeiten von Covid-19 über eine möglichst häusliche Versorgung von multimorbiden Patienten mit chronischen Wunden nachdenken. Auch dazu können antibakterielle Wundaufgaben beitragen: Indem sie kontinuierlich ihren antimikrobiellen Wirkstoff freigeben, ermöglichen sie es, das Verbandwechselintervall beispielsweise von einem Tag auf drei bis vier Tage zu verlängern. Darüber hinaus können pflegende Angehörige

hier auch sehr schnell angeleitet werden, einen aseptischen Verbandwechsel durchzuführen.

Wie sähe die Zukunft ohne die antimikrobiell wirkenden aktiven Verbände, beispielsweise mit Silber, aus?

Michaela Anuschka Scholz: Ich müsste auf bakterienbindende Verbände zurückgreifen, die es heute schon gibt. Allerdings können diese aus meiner Sicht nur bei Wunden ohne lokale Wundinfektion eingesetzt werden. Ein Verbandwechsel durch Ärzte, Pflegekräfte oder Angehörige wäre wesentlich häufiger erforderlich – bei lokal infizierten Wunden fast täglich. Zusätzlich müsste der Patient antibakterielle Wundspüllösungen kaufen, die häufig nur bis zu 24 Stunden in der Wunde wirken. Es käme zu höheren Belastungen und Personalkosten des Gesundheitswesens, zu einem mit einem zunehmenden Resistenzrisiko verbundenen, vermehrten Antibiotikaeinsatz und eben auch zu starken Einschränkungen der Lebensqualität der Patienten. Hoffen wir, dass das Bundesgesundheitsministerium noch eine Anpassung der Definition zum Wohle unserer Patienten bewirkt.

Austausch im geschützten Raum

Kontakt mit Gleichgesinnten, Corona-Arztgespräch oder Inkontinenz – was auch immer Menschen mit Multipler Sklerose (MS) interessiert, auf der Online-Plattform **msconnect.de** finden sie Menschen, mit denen sie sich austauschen können.

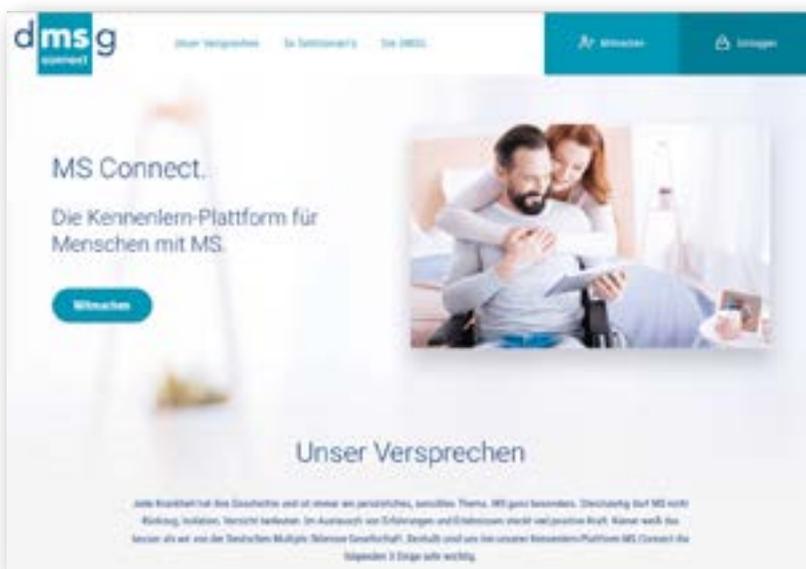
Seit 2017 gibt es die Kennenlernplattform MS Connect der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Bundesverband e.V. für MS-Erkrankte und ihre Angehörigen. „3.500 registrierte User sind mittlerweile auf msconnect.de unterwegs“, berichtet Herbert Temmes, DMSG-Bundesgeschäftsführer. „Das Wichtigste ist, dass wir hier einen geschützten Raum zur Verfügung stellen, deshalb wird jeder User verifiziert.“ Wer nicht Mitglied der DMSG ist, muss sich mit Klarnamen und Adresse anmelden und erhält dann per Brief einen Verifizierungs-Code. Auf msconnect.de bewegen sich die User dann mit ihrem selbst gewählten Pseudonym und tauschen

sich in Gruppen zu den verschiedensten Themen aus, zum Beispiel zu MS-Verlaufsformen, Therapien, Ernährung, Sport, Hobbys oder zum Leben mit MS. Jeder User kann eine Gruppe erstellen und zudem Stück für Stück steuern, ob und wie intensiv er mit jemandem in Kontakt tritt, vom „einfachen Kontakt“ bis hin zum „Freund“. Die Stufen regeln zudem, wer welche Informationen sieht. Das ist besonders bei sensiblen Themen wie Inkontinenz wichtig. „Der geschützte Raum und das Pseudonym machen es leichter, sich vorsichtig zu öffnen“, berichtet Herbert Temmes. „Außerdem kann man sich auch einfach nur umschauchen

oder Fragen stellen, ohne gleich etwas von sich preiszugeben.“

1:1-Chat und geschlossene Gruppen

Für die direkte Kontaktaufnahme gibt es einen 1:1-Chat, Gleichgesinnte können sich in geschlossenen Gruppen zusammenfinden und damit man sich zum Austausch findet, bietet msconnect.de verschiedene Suchmöglichkeiten, zum Beispiel nach Bundesland, Postleitzahl, Alter, Berufsbranche, Hobbys, Art der MS-Erkrankung oder Grad der Mobilität. Die Corona-Pandemie war der Anlass, erstmals auch einen Chat zu starten. Ein Facharzt war zu vorher angekündigten Zeiten (und nur zu diesen Zeiten) online. „Das kam sehr gut an, deshalb werden wir das künftig auch zu anderen Themen fortführen“, so Herbert Temmes. Neu in 2020 war zudem ein Online-Achtsamkeitscoaching auf msconnect.de: acht Online-Module, mit denen die User den achtsamen Umgang mit sich selbst auch unter schwierigen Bedingungen trainieren konnten. Weitere Angebote auf msconnect.de sind der Eventkalender, aktuelle Informationen der DMSG und ein Rabattportal für DMSG-Mitglieder.



Auf **msconnect.de** können sich MS-Patienten untereinander austauschen.



Weitere Informationen

<https://www.msconnect.de/>

Training für die grauen Zellen

Dass das Gedächtnis im Alter langsam nachlässt, ist ganz normal. Dabei können wir frühzeitig etwas gegen den geistigen Abbau tun. Einfache Übungen im Alltag halten das Gehirn länger fit.

Vielen Menschen geht es ähnlich: Je mehr Informationen am Tag auf sie einprasseln, umso weniger scheinen sie sich merken zu können. In der heutigen Zeit verlassen wir uns außerdem zu sehr auf unsere digitalen Helfer. Im Smartphone sind die Telefonnummern und Geburtstage der Freunde gespeichert und wenn man schnell eine Info sucht, fragt man Google. Das Ergebnis: Unser Gehirn merkt sich immer weniger. Vergleichbar mit dem Sport, ist es daher wichtig, auch die grauen Zellen stetig auf Trab zu halten und sie zu trainieren. Grundsätzlich hat der Mensch drei Gedächtnisse: das Ultra-Kurzzeitgedächtnis, das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis. Das Ultra-Kurzzeitgedächtnis nimmt zunächst Sinneseindrücke auf und speichert diese für nur wenige Sekunden. Der größte Teil der aufgenommenen Informationen wird sofort wieder gelöscht. Die interessantesten Eindrücke schaffen es ins Kurzzeitgedächtnis, unseren Arbeitsspeicher, und werden dort über einen Zeitraum von einigen

Sekunden bis Minuten gespeichert. Nur wenige dieser Informationen werden vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen. Die meisten Lerninhalte müssen regelmäßig wiederholt werden, um sie langfristig abrufen zu können. Der Speicherplatz des Langzeitgedächtnisses ist nach heutigem Wissen unbegrenzt, ebenso wie die Speicherdauer. So kann es passieren, dass bestimmte Inhalte zwar noch gespeichert sind, man sich aber nicht mehr an sie erinnern kann. Gedächtnisübungen helfen hier, Infos besser abzurufen.

Fit im Alltag

Gehirnjogging stärkt nicht nur die Gedächtnisleistung, sondern schult auch Flexibilität, Aufmerksamkeit und Konzentration. Zu den beliebtesten Gedächtnistrainings gehören Kreuzworträtsel und Sudoku. Auch online gibt es zahlreiche Übungen, um das Gehirn fit zu halten – vom Bilderrätsel über den Buchstabensalat bis hin zum (Allgemeinbildungs-)Quiz. Daneben lässt sich das Gehirn bei ganz

Übungen fürs Gehirn

Bauen Sie die folgenden Übungen regelmäßig in Ihren Alltag ein und halten Sie so Ihre grauen Zellen fit.

- Kopfrechnen: Rechnen Sie einfache Matheaufgaben öfter mal mit dem Kopf, statt gleich zum Taschenrechner zu greifen.
- Telefonnummern: Es gab eine Zeit ohne Handys – und da musste man sich Telefonnummern merken. Versuchen Sie, auf die Kontakte-App zu verzichten. Sie werden feststellen, dass bald nicht nur die Nummern Ihrer Freunde besser im Gedächtnis haften bleiben.
- Einkaufen: Gehen Sie zukünftig ohne Einkaufszettel los – mit der Zeit werden Sie nichts mehr vergessen.



Buchtipps



Warum immer nur die Muskeln trainieren? Mit „Workout fürs Gehirn“ bringen Sie endlich auch Ihre grauen Zellen in Hochform. Mit zahlreichen Rätseln und Übungen.

Gareth Moore: **Workout fürs Gehirn**, Anaconda Verlag, 2019, ISBN 978-3-7306-0769-5

alltäglichen Dingen trainieren (siehe Kasten). Um langfristige Erfolge zu erzielen, ist es allerdings wichtig, das Gedächtnis stetig zu fordern.



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

Sean, Stomaträger

Wenn Sie ein Plus an Schutz benötigen.

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

Jetzt neu – Brava® Modellierbare Hautschuttring Plus XL

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

Jetzt kostenfrei testen – einfach den Coupon ausfüllen und an uns zurücksenden.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns online unter www.bravaplus.coloplast.de.



Brava®

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

Bitte füllen Sie die nötigen Felder aus.

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

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

Absender

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

Vorname* _____ Nachname* _____

Straße, Nr.* _____ PLZ/Ort* _____

Telefon* _____ E-Mail _____ @ _____

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

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

Hiermit erkläre ich, dass meine vorstehend gemachten Angaben und personenbezogenen Daten (z. B. Name, Adressdaten) und insbesondere meine Gesundheitsdaten (z. B. Angaben zu meiner Erkrankung und Versorgung) sowie die Angaben zu den von mir angefragten Leistungen von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich per Post, E-Mail und/oder Telefon (inkl. SMS) sowie per Social-Media-Angeboten auf 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.

Gesund, gesünder, *Feldsalat*



Er gilt als nährstoffreichster Kandidat unter den Salaten: der Feldsalat. Dabei punktet er nicht nur mit jeder Menge Power, sondern schmeckt auch noch nussig gut.



Melanie Kühn, Ernährungswissenschaftlerin, Coloplast Homecare.

Warmer Kürbis-Linsen-Salat

Für 2 Personen oder 4 als Beilage

Für den Salat:

- 100 g Beluga-Linsen
- 500 ml Wasser
- 1 Hokkaido-Kürbis
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Zimt
- 2 TL Ghee (alternativ Butterschmalz) oder Kokosöl
- 2 Äpfel
- 100 g Feldsalat
- 1–2 EL Kürbiskerne

Für das Kürbiskern-Dressing:

- 3 EL Kürbiskernöl
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

1. Die Linsen abspülen
2. Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
3. Die abgetropften Linsen mit 500 ml Wasser kurz aufkochen und 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend übriges Wasser abgießen. In der Zwischenzeit den Hokkaido-Kürbis ggf. schälen und in mundgerechte Würfel schneiden und mit den Gewürzen und dem Ghee vermengen. Den Kürbis ca. 25 Minuten backen. Die Äpfel entkernen und in mundge-

rechte Stücke schneiden, zum Kürbis geben und weitere 10 Minuten mitbacken.

4. Alle Zutaten für das Dressing in ein Glas geben und gut schütteln. Den Feldsalat waschen und trocken tupfen.

5. Die Linsen, den Feldsalat, den Kürbis und die Äpfel in eine große Schale geben und mit dem Dressing und den Kürbiskernen garnieren.

Nährstoffreich und lecker

Der Feldsalat wurde schon in der Steinzeit als Nahrungspflanze genutzt. Bekannt ist er hierzulande auch als Kleine Rapunzel und aufgrund seiner Frostbeständigkeit ein typischer Herbst-/Wintersalat. Nicht ohne Grund gilt er als einer der gesündesten Salate: Er enthält wichtige

Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium, hat einen hohen Eisengehalt und ist zudem reich an Folsäure, die zur Bildung neuer Zellen wichtig ist. Gleichzeitig besitzt er viel Vitamin A und C und ist dabei sehr kalorienarm. Die ätherischen Baldrian-Öle verleihen dem Feldsalat seinen typisch nussigen Geschmack. Am besten schmeckt er, wenn er gleich frisch nach dem Einkaufen verarbeitet wird.

Tipp: Illeostomieträger sollten beim Rezept die Kürbiskerne weglassen. Bei den Linsen ist auf die individuelle Verzehrmenge zu achten, da Hülsenfrüchte zu Blähungen führen können. Achtung auch bei der Zitrone: Wer diese nicht gut verträgt und es zu Reizungen an der stomaumgebenden Haut kommt, sollte sie einfach weglassen.



Buchtipps

Dieses und weitere leckere Rezepte finden Sie in „Himmlisch gesund – Natürliche Rezepte für ein gutes Leben“, Lynn Hofer, Thorbecke, Verlagsgruppe



Patmos, 2020, ISBN 978-3-7995-1442-2, 28,- Euro. **Mitmachen und gewinnen:** Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Himmlisch gesund“.

»Mit dem Brava® Pflasterentferner kann ich meine Versorgung wechseln, ohne an meiner Haut zu ziehen.«

Keagan, 27, USA

Einfaches Entfernen der Stomaversorgung

Haben Sie Probleme, Ihre Stomaplatte von der Haut zu lösen? Oder lässt Ihre Versorgung nach dem Entfernen Klebereste auf der Haut zurück? Der Brava® Pflasterentferner kann Ihnen dabei helfen, Ihren Versorgungswechsel schonender durchzuführen.

Die Versorgung sowie eventuelle Kleberückstände werden ohne Alkohol hautfreundlich entfernt, wodurch die empfindliche stomaumgebende Haut weniger strapaziert wird. Der Brava® Pflasterentferner trocknet sekunden-schnell, sodass die nachfolgende Versorgung sofort und problemlos haftet.

Jetzt testen – fordern Sie Ihr persönliches Muster an!
Schicken Sie uns einfach den ausgefüllten Coupon und erhalten Sie Ihr Muster bequem per Post.



JETZT
MUSTER
BESTELLEN

Erhältlich als Spray in kompakter 50 ml-Flasche oder als praktische Tücher.



Brava®

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2020-09. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Bitte füllen Sie die nötigen Felder aus.

Ja, ich möchte den Brava® Pflasterentferner kostenlos testen.

Absender

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

Vorname* Nachname*

Straße, Nr.* PLZ/Ort*

Telefon* E-Mail @

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

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

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

Ort, Datum

Unterschrift

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

Rätseln Sie mit Wendepunkt!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Himmlisch gesund“, Thorbecke, 2020. Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 29. Januar 2021 per E-Mail an gewinnspiel@coloplast.com oder per Post an: Coloplast GmbH, Redaktion *Wendepunkt*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Sommer 2020: Hernien

Die Gewinner der Ausgabe Frühjahr 2020: Angelika Scheibner, Andrea Häfner, Mark Rattinger, Josef Klein und Birgit Luchs. Herzlichen Glückwunsch!

Bilder: Kanzlit, EME

Wasserfall, Stromschnelle	▼	Kurzform von Renate	▼	Amts-, Geschäftsbereich	▼	Viehhüter	▼	Stadt in Mitteleuropa	▼	Ausdruck der Addition	▼	brauner Farbstoff	▼	Kosenamen der Großmutter	▼	erlernte Arbeit, Erwerbstätigkeit	▼	zu genießen, unverdorben	▼	Froschlurch	
Ankunft (Hinweis auf Flughäfen)	▶		▼							durch Winde zu Fall bringen	▶									Marderart	
Kohleprodukt	▶					Finnland in der Landessprache	▶							Nordeuropäer			Wintersportgerät	▶			
Anlass, Veranstaltung	▶								nordspan. Hafenstadt			Fädchen	▶								
▶						„Eismensch“			geflügeltes Fabeltier	3						Ackergrenze				kleines Fein Gebäck	
heikle Situation		welchm.: fressen			Hafen des alten Roms	▶							Gebirge in Europa		türk. Anisbranntwein	▶					
Patientenverzeichnis	▶							in Zuckersirup eingelegt				hellster Stern im „Skorpion“	▶								
▶			6		Wirtschaftswissenschaftler			fossiler Brennstoff	▶						tiefe Bewusstlosigkeit			Viehtreiben von der Alm		auseinanderbringen, lösen	
veraltet, ständig		Fahrkarte, Einlasschein			Weltmeer, Bewohner der Arktis	▶					Servierbrett			ugs.: Gefängnis	▶						
Aufbrühhilfe	▶							das Ganze, insgesamt			südamerik. u. mexik. Währung	▶					Getreideblütenstand			Verband von Tieren	
▶						einer Sache Würde verleihen	▶						Schulfach (Kurzw.) Hptst. der Steiermark	▶							
Hauptstadt v. Weißrussland		Frachtstücke	▶							Niederschlag			chem.: zersetzen	▶							
nicht ein	▶						Druckbuchstabe	▶								ugs.: Verstand	▶				
großer Fluss		gemäßigt	▶									Briefbeginn	▶								
▶				1			Turnübung	▶								gerade erst	▶				

s1715-10a

Lösung:

1	2	3	4	5	6

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 2020

Ihr Kontakt zu Coloplast



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

Deutschland



Coloplast GmbH
Postfach 70 03 40
22003 Hamburg

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

E-Mail: beratungsservice@coloplast.com
Internet: www.coloplast.de

Magazinbestellung unter:
www.magazine.coloplast.de

Schweiz



Coloplast AG
Euro Business Center
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz

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

E-Mail: consumercare@coloplast.com
Internet: www.coloplast.ch