

- 4 Spektrum
- 6 Organspende: Leben schenken
- 10 Porträt: Peter Borm "Drums have more fun"
- 12 Erfolgreiches Katheterisieren: "Bleiben Sie am Ball"
- 14 ExpertenRat: Katheter & Kälte
- 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 Perspektiven

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.

Einen außergewöhnlichen Mann stellen wir Ihnen in unserem Porträt vor. Seit einem Absturz mit seinem Ultraleichtflugzeug vor 30 Jahren sitzt Peter Borm im Rollstuhl. Kraft gibt ihm die Musik. Er spielt Bassdrum mit dem Mund. Mehr dazu ab Seite 10.

Um den intermittierenden Selbstkatheterismus beim Mann geht es in unserem Therapiethema ab Seite 12. Für die eigene Blasengesundheit lohnt es sich wirklich, eine gute Versorgungsroutine zu entwickeln. Bleiben Sie daher bitte am Ball!

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 Perspektiven!

Tina Krüger, Senior Online Marketing Manager, Coloplast GmbH

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

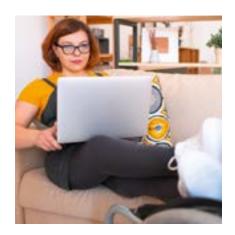
HERAUSGEBER Coloplast GmbH Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg Tel.: +49(0)40 669807-0 Fax: +49(0)40 669807-356 E-Mail: perspektiven@coloplast.com www.coloplast.de

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

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

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



Medizinische Fragen im Netz – ja oder nein?

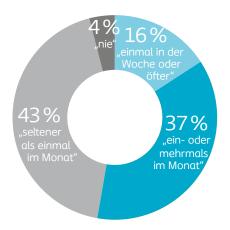
Immer mehr Menschen nutzen das Internet, um sich auch bei Gesundheitsfragen zu informieren. Doch darauf ist nicht immer Verlass. Gerade bei produktrelevanten Themen oder Krankheitssymptomen sollte man sich in jedem Fall Expertenrat holen.

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



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



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 Blasenoder 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!"



Weitere Informationen

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

Natürlich gut

Durch den häufigen Einsatz von Antibiotika haben viele Keime Resistenzen dagegen entwickelt. Doch die Natur besitzt ihre eigenen, nebenwirkungsfreien Antibiotika: Viele Pflanzen, ätherische Öle und Lebensmittel wirken, richtig eingesetzt, antibiotisch. Dazu gehören z. B. Knoblauch, Honig und Zitrone, aber auch Ringelblume, Teebaumöl und Propolis. Der Ratgeber "Pflanzliche Antibiotika"

zeigt, welche natürlichen Antibiotika es gibt,

bei welchen häufigen

Beschwerden sie wirken, wie sie im Krankheitsfall angewendet werden, wie man sie leicht selbst zubereiten kann und welche Präparate erhältlich sind.



Das Wichtigste über natürliche Antibiotika für Beschwerden von A bis Z.



Buchtipp

Aruna M. Siewert: Pflanzliche Antibiotika, Geheimwaffen aus der Natur, GU Verlag, 2020, ISBN 978-3-8338-7593-9, ca. 15 Euro, auch als E-Book erhältlich.

Schlemmen & Therapie unterstützen

Die Therapie der Multiplen Sklero-

se liegt in erster Linie in ärztlichen Händen. Dennoch können Betroffene mit einer Ernährung, bei der spezielle Fettsäuren im Fokus stehen, selbst etwas für einen positiven Verlauf der MS tun. Das Buch bietet über 110 Koch-

und Backideen, die sich positiv auswirken können.

Herzhafte Aufläufe, peppige Salate
und himmlische
Desserts machen
nicht nur gute Laune, dank der Zutaten sind sie auch ein
gutes Rezept gegen
Verstopfung, Müdigkeit & Co.



Buchtipp

Dr. med. Dieter Pöhlau, Anne Iburg: **Gesund essen – Multiple Sklerose**, TRIAS Verlag, 2. Auflage, 2020, ISBN 978-3-432-10123-1, ca. 25 Euro, auch als E-Book erhältlich.

Diskret versorgt

Bei männlicher Harninkontinenz können Kondom-Urinale in Verbindung mit einem Urinbeutel eine sichere und diskrete Alternative zur Versorgung mit aufsaugenden Produkten sein. Entscheidend für einen angenehmen und zuverlässigen Sitz des Kondom-Urinals ist jedoch, die passende Größe auszuwählen. Conveen® Optima steht in zwei Längen und vier bzw. fünf Größen zur Verfügung. Welche Größe die richtige ist, kann mit der Conveen® Optima Messschablone ermittelt werden. Dazu sollte der Penis am mittleren Bereich des Penisschafts - in der Regel da, wo die



Bestellen Sie die Messschablone beim Beratungs-Service.

Eichel in den Schaft übergeht – in nicht erigiertem Zustand gemessen werden. Wenn der Penis zwischen zwei Größen von Conveen Optima liegt, sollte die kleinere Größe ausgewählt werden, damit das Kondom-Urinal nicht zu weit ist und

kein Urin darunterlaufen kann. Die Messschablone können Sie beim Coloplast BeratungsService bestellen, Kontaktdaten siehe Magazinrückseite. Dort erhalten Sie auch Informationen und Tipps zur richtigen Auswahl und Handhabung des Hilfsmittels. 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.



Leber

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

Quelle: BZgA, Stand: Juni 2020



Herz

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



Lunge

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



Bauchspeicheldrüse

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



Dünndarm

In Deutschland werden jährlich etwa drei Dünndarmtransplantationen durchgeführt.

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 Lungenund 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 Angehörigen 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

- Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie bei der gebührenfreien Rufnummer 0800/9040400. 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)

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

Weitere Informationen

rganspende

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

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.

"Drums have more fun"

Peter Borm (64) lässt die Stöcke übers Schlagzeug tanzen. Mit Bastelei und Elektronik-Know-how macht der pensionierte Lehrer aus Kiel es möglich, dass er bis heute auf der Bühne spielt: "Schlagzeug spielen ist für mich wie tanzen."

Das Schlagzeug ist das Lebenselixier des Kielers. Dabei hat Peter Borm erst mit 16 Jahren angefangen zu spielen. Er war fasziniert, sparte sich die nötigen 600 Mark zusammen, um sich sein erstes Schlagzeug zu kaufen. "Ich fand Schlagzeug nicht schwierig" – nur mit der großen Trommel kam er nicht zurecht: "Ich dachte, die wäre nur dazu da, um die kleinen darauf aufzubauen." Doch nach einigen Wochen hatte er den Bogen raus und spiel-

te erfolgreich in seiner ersten Schülerband. "Ich wäre gerne professioneller Schlagzeuger geworden, aber dafür hat's nicht gereicht." Also studierte er Mathe und Physik, "meine Lieblingsfächer in der Schule", und machte das Referendariat.

Keine Erinnerung

Der 1. Mai 1990 änderte alles: "Morgens hatten wir noch Musik gemacht in Rendsburg, dann fuhr ich zum Flugplatz." Denn neben der Musik war das Fliegen mit dem Ultraleichtflugzeug eine weitere Leidenschaft des damals 34-Jährigen. "Ich bin im Krankenhaus aufgewacht. Ich habe keine Erinnerung an den Absturz." Der fünfte und sechste Brustwirbel waren gebrochen, aber er bewegte die Beine und hatte überall noch Gefühl. Die Wirbel wurden in einer OP versteift:



Schlagzeug spielen ist Peter Borms Leidenschaft. Perspektiven | Herbst 2020 | Leben & genießen





"Danach konnte ich nichts mehr bewegen."
Nach sechs Monaten im Querschnittzentrum
Boberg ging es etwas besser: Ein Zeh war
beweglich, er konnte sich hinstellen, kurze
Strecken an Krücken gehen, Blase und Darm
funktionierten. "Es hieß, da kommt eventuell
noch mehr zurück in den ersten beiden Jahren."
Als Schwerbehinderter bekam er auch eine Anstellung als Lehrer – das war aber auch das einzig

"Nach dem Unfall war alles weg: Autofahren, Wohnung (2. Stock ohne Aufzug), Freundin, Schlagzeug." Die drei Bands, in denen er gespielt hatte, lösten sich auf. So wollte er nicht leben. "Ich beschloss, die zwei Jahre abzuwarten. Wenn sich dann nichts ändern würde, wollte ich mein Leben beenden".

Doch dazu kam es nicht. "Der Lebenswille ist wohl sehr stark." Peter Borm sagte sich: Wenn schon leben, dann nicht ohne Musik. Die große Trommel konnte er nicht mehr mit dem Fuß bedienen. Also wurde er kreativ, bastelte und tüftelte, bis er den Impuls elektronisch auslösen konnte – über ein Headset mit den Zähnen. "Damit ging manches sogar schneller als mit den Füßen." Er spielte wieder in Bands, reiste zu Auftritten, "nur meine Ausrüstung mussten die anderen schleppen."

Auch die Mobilität ist ihm sehr wichtig – dafür machte er vier Mal den Führerschein: Mit 18, dann in Boberg für Handgas, dann für Automatik mit dem linken Fuß. Und als er später den Fuß nicht mehr heben konnte, noch einmal den Führerschein für Handgas.

Mit den Jahren verschlechterten sich seine Bewegungsfähigkeiten schleichend, Schmerzen kamen: Eine Entlastung der Syrinx (ein flüssigkeitsgefüllter Hohlraum) im Rückenmark durch eine OP hielt die fortschreitenden Verschlechterungen aber nicht auf. Dann konnte er die Blase nicht mehr leeren, es folgten Darmprobleme. "Ich habe Rückenschmerzen, mir tut der Hintern weh, mir brennen die Beine. Deswegen sitze ich auch so 'lässig' im Rollstuhl: Weil es dann weniger weh tut." Seit einem Jahr ist er pensioniert und ist froh darüber. "Seit ich nicht mehr aufstehen konnte, war unterrichten sehr schwierig."

Aufgrund seiner Blasenfunktionsstörung verwendet Peter Borm den SpeediCath®-Katheter mit Nelaton-Spitze. Für unterwegs nutzt er die SpeediCath® Compact Sets, die ihm mehr Unabhängigkeit geben. "Ich hatte früher immer eine Graniniflasche unterm Autositz. Mit den Kathetern ist es jetzt natürlich einfacher."

Bastelei aus dem Baumarkt

Mit den abnehmenden Fähigkeiten wuchs sein Schlagzeug. Die große Trommel spielt er immer noch mit dem Mund, aber er pustet in das Mundstück. Die Leitung ist ein Leerrohr, wie es Elektriker verwenden. Das Anschlussstück unten kommt aus dem Heizungsbau, der Adapter sitzt normalerweise an Gartenschläuchen. Eine feine Membran nimmt den Puste-Impuls auf und leitet ihn über ein Piezoelement an die Elektronik weiter. Die Auftritte in verschiedenen Formationen werden zwar weniger, aber sie sind die Fixpunkte in seinem Leben: "Wenn der nächste Auftritt ansteht, dann übe ich auch mehr und wir treffen uns hier bei mir. Ich habe mal ein Graffiti gesehen 'drums have more fun'. Das hätte von mir sein können."

"Bleiben Sie am Ball"

Sich selbst mit einem Katheter die Blase zu entleeren, stellt für viele Männer eine große Hemmschwelle dar. Dennoch lohnt es sich für die eigene Blasengesundheit, eine regelmäßige Routine einzuhalten.



Marcus Sinn (r.), Teamleiter Neurourologie/Querschnitt am RKU Ulm, zeigt einem Patienten die Handhabung des SpeediCath® Flex.

"Der intermittierende Selbstkatheterismus (ISK) ist ein ganz wichtiger Schritt, damit Patienten mit Blasenfunktionsstörungen wieder ein selbstständiges Leben führen können – von den medizinischen Aspekten wie der Bedeutung des ISK für die Blasengesundheit mal ganz abgesehen", betont Marcus Sinn. Er ist Teamleiter Neurourologie/Querschnitt am RKU – Universitäts- und Rehabilitationsklini-

ken Ulm gGmbH – und hat die Neurourologie mit aufgebaut. Seit Jahren leitet er Querschnittgelähmte, aber auch Patienten mit Multipler Sklerose, Parkinson oder nach Schlaganfall beim Katheterisieren an – gerade für Männer kein einfaches Thema. "Generell ist es für die meisten eine große Herausforderung, sich einen Fremdkörper in die eigene Harnröhre einzuführen", so Marcus Sinn. Moderne Katheter sind sofort gebrauchsfertig, haben sanft abgerundete Augen und eine gleitfähige Beschichtung, die das Risiko von Verletzungen minimiert. "Mit einer guten Anleitung und etwas Übung bekommt man schnell die nötige Routine", beruhigt Marcus Sinn. Er und seine Kollegen am RKU trainieren das Katheterisieren mit ihren Patienten nach Möglichkeit nicht nur im Bett, sondern auch auf der Toilette.

SpeediCath® Flex

SpeediCath Flex ist ein weicher Männerkatheter mit einer trockenen Schutzfolie und einer flexiblen Kugelspitze, der sich leicht und sicher handhaben lässt. Jetzt gibt es das Produkt auch im praktischen Taschenformat. Die Schutzfolie ermöglicht es dem Anwender, den Katheter während des Einführens überall zu berühren. Das macht es besonders einfach, den Katheter auf saubere und hygienische Art und Weise festzuhalten und zu kontrollieren. Von außen ist die Folie trocken und dadurch angenehm anzufassen. Darüber hinaus schützt sie davor, dass Bakterien während der Anwendung auf den Katheter gelangen. Der Anwender hat alle

Zeit zur Vorbereitung, auch wenn

er den Katheter bereits aus der

Generell ist das Produkt äußerst

kommt als Ring aus der Verpa-

ckung – Griff und Auslass sind

miteinander verschlossen. Der

elastische türkise Griff liegt nicht nur gut in der Hand, sein vorderer

Teil schützt bis zur Anwendung

auch die Katheterspitze in der

Verpackung. Die Pfeile an der

Verbindung zwischen Griff und

intuitiv anzuwenden. Der Katheter

Verpackung genommen hat.

"Wenn die Patienten wieder aktiver und beispielsweise in der Stadt unterwegs sind, müssen sie ja dort auch die Situation beherrschen können", sagt der Teamleiter. "In der Regel sollte man seine Blase alle vier bis sechs Stunden entleeren – die individuelle Frequenz empfiehlt der behandelnde Arzt. Ich rate allen Betroffenen: Bleiben Sie am Ball." Denn durch eine verantwortungsvolle, regelmäßige und möglichst komplette Blasenentleerung minimiert sich das Risiko, dass sich Keime an der Blasenwand einnisten und zu Harnwegsinfekten

Einfach mal ausprobieren

führen können.

Eine Grundvoraussetzung für erfolgreiches Katheterisieren ist, dass sich der Anwender mit seinem EinAuslass zeigen, in welche Richtung der Katheter mit einer Vierteldrehung aufgedreht werden kann. Der Katheter selbst ist innerhalb der Schutzfolie in sterile Flüssigkeit eingebettet. Diese wird nach dem Öffnen in die Toilette oder in einen zuvor konnektierten Urinbeutel

SpeediCath Flex hat eine flexible Kugelspitze, die sich um 90 Grad in alle Richtungen biegen kann. Sie lässt sich einfach einführen und erlaubt es, die Biegungen und Kurven der männlichen Harnröhre sanft zu pas-

Griff zurück in den Auslass gesteckt und tropfsicher wieder verschlossen werden. So wird eine saubere und hygienische Handhabung gewährleistet - Flüssigkeitsrückstände verbleiben sicher innerhalb des Katheters. Anschließend

steckt der An-

Katheter einfach wieder zurück in die

wender den

wiederverschließbare Verpackung und kann diese sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt über den Hausmüll entsorgen. Das kleinere und handlichere Verpackungsdesign des neuen Speedi-Cath Flex im Taschenformat ermöglicht es Patienten, das Thema "Katheterisierung" noch diskreter in ihren Alltag einzubauen.



malkatheter wohlfühlt. Das RKU hat daher eine große Bandbreite an unterschiedlichen Kathetern auf Lager, um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Anwender Rechnung zu tragen. "Die Patienten können bei uns verschiedene Produkte testen", so Marcus Sinn. "Viele landen dann beim Speedi-Cath® Flex. Sein größter Vorteil ist in meinen Augen die flexible Kugelspitze. Damit lässt sich sehr gut durch die männliche Harnröhre navigieren und er überwindet beispielsweise auch Engstellen oder Biegungen sehr gut." Gerade für "Anfänger" sei das Material des Flex angenehm und helfe dabei, Hemmschwellen abzubauen. "Er ist nicht zu starr, aber auch nicht so weich, dass er irgendwo abknicken könnte", erklärt Marcus Sinn. "Zudem macht er es für die Anwender sehr einfach, sich steril zu katheterisieren. Und er ist sofort einsatzbereit. Doch egal, für welches Produkt man sich entscheidet, mein Appell an alle Anwender lautet: Lassen Sie das Katheterisieren nicht schleifen. Ihre Blase wird es Ihnen danken!"



Service

Weitere Informationen und Produktmuster erhalten Sie beim Coloplast BeratungsService (Kontaktdaten auf der Magazin-Rückseite) oder im Internet unter www.flex.coloplast.de

Bilder: Coloplast, iStockphoto.com/apeyron, fitnessfoodundms.de

Katheter & Kälte

Der Winter naht und damit sinkende Temperaturen. Ist das ein Problem für Blasenkatheter? Eine Frage für unseren Experten Uwe Papenkordt.



Uwe Papenkordt, Fachkrankenpfleger und Fachberater bei Coloplast.

Frage: Schadet es meinen Speedi-Cath®-Kathetern, wenn ich sie im Winter lange in der Kälte lagere, z.B. in meinem Rucksack außen am Rolli, wenn ich draußen unterwegs bin? Uwe Papenkordt: Die SpeediCath-Katheter sind in eine spezielle Flüs-



Wer lange draußen unterwegs ist, kann seinen Katheter in die Jackeninnentasche stecken.

sigkeit eingebettet und können zwischen minus 18 Grad Celsius und plus 50 Grad Celsius gelagert werden - das sollte in den meisten Fällen genügen. Für einen Großteil der Anwender spielt die Temperatur des Katheters beim intermittierenden Selbstkatheterismus gar keine Rolle. Manche empfinden es jedoch als unangenehm, wenn der Katheter sehr kalt ist. Andere wiederum, beispielsweise Personen, die starke Spastiken haben, lagern ihre Katheter im Sommer sogar extra kühl, damit die Katheter etwas steifer und dadurch besser einzuführen sind. Das muss ieder individuell entscheiden. Grundsätzlich ist es nicht erforderlich, Katheter im Winter in eine Isoliertasche zu packen, aber man kann sich beispielsweise ein Exemplar in

die Jackeninnentasche stecken. Mein Tipp: Handhaben Sie es wie mit Ihrem Handy. Das bewahren Sie ja auch nicht so auf, dass es sehr heiß oder sehr kalt wird.



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

"Toller **MS-Blog"**



Tipps für MS-Patienten gibt es unter fitnessfoodundms.de

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Nachdem sie selbst seit Jahren begeisterte Leserin ist, hat Alina M. folgenden Blog-Tipp für MS-Patienten:

"Wie auch bei mir kam mit der Diagnose MS bei Jule erst der Schock, aber dann auch schnell die Unsicherheit, wie man ab nun am besten mit dem eigenen Körper umgehen soll. Ihre seither gesammelten Erfahrungen postet Jule auf ihrem Blog fitnessfoodundms.de. Selbst auf schwierige Fragen finde

ich in ihren Beiträgen über Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit

immer ein freundliche und gut erklärte Antwort. Wenn sie so ehrlich und emotional über ihr Befinden schreibt, erkenne ich mich selbst so oft in ihren Zeilen wieder. Und wenn ich mal keine Idee habe, hat Jule mich mit ihren Rezepten schon oft inspiriert – nicht zuletzt mit den wunderbaren Fotos. Ihr Erdnuss-Schoko-Porridge könnte ich echt jeden Morgen essen."



Kontakt

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



Torben Larsen erkrankte vor 16 Jahren an Blasenkrebs seitdem ist er ISK-Patient. SpeediCath® Flex hat ihm geholfen, sein Leben wieder so zu gestalten, wie es vor der Erkrankung war. Das neue Taschenformat ermöglicht es ihm, seine Katheter diskret zu verstauen. So kann er endlich wieder mit seinem Islandpferd in der Natur unterwegs sein. Der Kontakt zu den Tieren und das Ausreiten geben ihm wertvolle Lebensenergie.

Bestellen Sie Ihr kostenfreies Muster unter www.flex.coloplast.de oder senden Sie den ausgefüllten Coupon an uns zurück.



SpeediCath®Flex

· Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2020-08. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark

Ort, Datum

Bitte füllen Sie die unten stehenden Felder aus.

- 🔲 Ich wurde beraten und kenne mich mit dem
- ☐ la ich möchte SpeediCath® Flex kostenfrei testen.

Ihre Größe*

- CH10 ☐ CH12 CH14 Angehörige(r)

ırg		

Absertuer	□ пеп	LI Fluu	Eriordeniche Anguben
Geburtstag	/	/	
Vorname*			
Nachname*			
Straße, Nr.*			
PLZ/Ort*			
Telefon*			
E-Mail			

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung für den Versand von Produktmustern Ich willige ein, dass Coloplast und Dritte, die im Namen von Coloplast handeln, meine persönlichen Daten (Name, Adresse) und meine Kontaktdaten (z.B. Telefon und E-Mail), sowie meine besonders geschützten Daten (z.B. Angaben über meine Erkrankung, Versorgung sowie mein gewünschtes Produkt), verarbeiten können, um mich bei der Auswahl eines Produktmusters telefonisch oder über ein anderes Kommunikationsmittel (z.B. E-Mail oder Chat) zu beratten und mir ein gewünschtes Produktmuster zu liefern. Ich werde ggf. kontaktiert, um die korrekte und mir ein gewunschtes Produktmuster zu leitern. Ich werde ggt. Kontaktiert, um die korrekte Anwendung des Produktmusters sicherzustellen und die Zufriedenheit mit dem Produktmuster zu erfragen. Meine personenbezogenen Daten werden nur für die Dauer der oben genannten Zwecke gespeichert und im Anschluss gelöscht, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfris-ten entgegenstehen oder ein anderer rechtmäßiger Grund zur Speicherung besteht. 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. Ich habe die datenschutzrechtliche Einwilligung für Produktmuster gelesen und akzeptiere sie.

Schicken Sie den Coupon in einem Umschlag an: Colonlast GmbH Postfach 70 03 40 22003 Hambi

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 ietzt einen Beschluss vorgelegt, der erstattungsfähige Verbandmittel von nicht

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

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

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

der Erstattung ausgeschlossen. "Wir warnen ausdrücklich vor den Nachteilen für Patienten mit akuten und

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.



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

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 Wundauflagen dem G-BA-Beschluss entsprechend weitgehend nur noch als Verbandmittel erstattungsfähig, wenn sie in der Wundauflage 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 Wundauflagen, 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 Wundauflage 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 Wundauflagen 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 Wundauflagen 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 Angehö-

rige 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 zurückareifen, 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-Arztsprechstunde 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 umschauen

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.



Training für die 4 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.

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.

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





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.



Über unfreiwilligen Harnverlust zu sprechen, ist für viele Betroffene schon schwer genug. Ständiges Stuhlschmieren oder hartnäckige Verstopfung werden in der Regel noch seltener thematisiert. Dabei kann ein individuelles Darmmanagement in den meisten Fällen zu mehr Lebensqualität verhelfen – und das in jedem Alter!

Selbstbestimmte Darmentleerung

Peristeen® Anale Irrigation* ist als intelligente Weiterentwicklung des Einlaufprinzips eine wirkungsvolle Möglichkeit, den Darm natürlich zu entleeren. Über einen Rektalkatheter wird Wasser in den Darm eingebracht, was Entleerungsreflexe auslöst. Durch die Irrigation entleert sich der Darm effektiver. Das kann helfen, die Wahrscheinlichkeit eines unfreiwilligen Stuhlverlusts und/oder einer Verstopfung zu minimieren. Zudem können die Anwender den Zeitpunkt der Anwendung so bestimmen, dass er zu Ihrem Lebensstil passt. Bei regelmäßiger Anwendung wird der Darm so effektiv entleert, dass Stuhlinkontinenz und Verstopfung für bis zu zwei Tage verhindert werden.

* Ob dieses Hilfsmittel für den Betroffenen geeignet ist. entscheidet der behandelnde Arzt. Die Kosten des Hilfsmittels werden. bei medizinischer Notwendigkeit, von der Krankenkasse erstattet. Anwender müssen lediglich die gesetzliche Zuzahlung leisten Entdecken Sie mit der transanalen Irrigation von Peristeen® ein Komplettsystem für eine sanfte Darmspülung, das Ihnen die Freiheit eines selbstbestimmten Lebens ermöglicht.

Bestellen Sie Ihr persönliches Peristeen® Infonaket unter www.neristeeninfo.de oder scannen Sie einfach den QR-Code.



Peristeen®

Coloplast

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 unten stehenden Felder aus, um mehr über das Darmmanagement mit Peristeen® zu erfahren!

- ☐ Ich möchte ein telefonisches Beratungsgespräch zu Peristeen® - bitte rufen Sie mich an.
- Bitte senden Sie mir ein Informationspaket zu
- Bitte schicken Sie mir eine Musterpackung

Ich verwende das Produkt

für mich für Angehörige

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

Absender

☐ Herr* Frau* *Erforderliche Angaben

Vorname

Nachname³

Straße, Nr.*

E-Mail

PLZ/Ort*

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklarung für den Versand von Produktmustern Ich willige ein, dass Coloplast und Dritte, die im Namen von Coloplast handeln, meine persönlichen Daten (Name, Adresse) und meine Kontaktdaten (2. B. Telefon und E-Mail), sowie meine besonders geschützten Daten (z. B. Angaben über meine Erkrankung, Versorgung sowie mein gewünschtes Produktien und der Schaffen der Angaben über der Schaffen und der Schaffen der Angaben über der Schaffen und der Schaf dukt), verarbeiten können, um mich bei der Auswahl eines Produktmusters telefonisch oder über ein anderes Kommunikationsmittel (z. B. E.-Mail oder Chat) zu beraten und mir ein gewünschtes Produktmuster zu liefern. Ich werde ggf. kontaktiert, um die korrekte Anwendung des Produktmusters sicherzustellen und die Zufriedenheit mit dem Produktmuster zu erfragen sicherzustellen und die Zufriedenheit mit dem Produktmuster zu erfragen. Meine personenbezogenen Daten werden nur für die Dauer der oben genannten Zwecke gespeichert und im Anschluss gelöscht, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen oder ein anderer rechtmäßiger Grund zur Speicherung besteht. 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. Ich habe die datenschutzrechtliche Einwilligung für Produktmuster gelesen und akzeptiere sie.

Ort, Datum	Unterschrift

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

1/2 TL Zimt

2 TL Ghee (alternativ Butterschmalz) oder Kokosöl

2 Äpfel

100 q Feldsalat

1-2 EL Kürbiskerne

Für das Kürbiskern-Dressing:

3 EL Kürbiskernöl

3 EL Apfelessiq

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 tunfen
- 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.



Buchtipr

Dieses und weitere le-

ckere Rezepte finden
Sie in "Himmlisch gesund
– Natürliche Rezepte für ein
gutes Leben", Lynn Hoefer,
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".



Optimaler Schutz bei Blasenschwäche

Leiden Sie an Blasenschwäche? Dann sind Sie nicht alleine! In Deutschland leiden ca. eine halbe Million Männer an Blasenschwäche. Aufsaugende Produkte bieten oftmals nicht genügend Schutz und Tragekomfort. Mit unseren beiden Produkten, dem Conveen® Optima Kondom-Urinal und dem Conveen® Active Beinbeutel, bieten wir Ihnen eine zuverlässige und diskrete Alternative, mit der Sie Ihren Alltag sicher und aktiv gestalten können.

Fordern Sie jetzt einfach online Ihr kostenfreies Produktmuster unter www.coloplast.de/Conveen an oder bestellen Sie telefonisch über unser kostenfreies ServiceTelefon 0800 780 9000.

So funktioniert's:

Kondom-Urinal + Urinbeutel





Conveen®

Rätseln Sie mit Perspektiven!



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 Perspektiven, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Sommer 2020: achtsam

Die Gewinner der Ausgabe Frühjahr 2020: Marion Bernard, Hartmut Winkler, K. Hendrik Luttmer, Olga Gostew und Britta Burges. Herzlichen Glückwunsch!

Wasser- fall; Strom- schnelle	7	Kurzform von Renate	Amts-, Ge- schäfts- bereich	V	Vieh- hüter	Stadt in Mittel- italien	V	Ausdruck der Addition	brauner Farb- stoff	V	Kose- name der Groß- mutter	V	erlernte Arbeit, Erwerbs- tätigkeit	zu ge- nießen, unver- dorben	V	Frosch- lurch
Ankunft (Hinweis auf Flug- häfen)	>	V	V			V		durch Winde zu Fall bringen	>					V		Marder- art
Kohle- produkt	>			4	Finnland in der Landes- sprache	>					Nord- europäer		Winter- sport- gerät	>		V
Anlass, Veran- lassung	>							nord- span. Hafen- stadt		Fädchen	>					
				Unfor	"Eis- mensch"		geflü- geltes Fabel- tier	>					Acker- grenze		kleines Fein- gebäck	
heikle Situa- tion		weidm.: fressen		Hafen des alten Roms	>					Gebirge in Europa		türk. Anis- brannt- wein	V >		V	
Patien- tenver- zeichnis	>	V		Mark			in Zu- ckersirup eingelegt		hellster Stern im "Skorpion"	V >				No. b		
	l Sub-			Wirt- schafts- wissen- schaftler		fossiler Brenn- stoff	V >				$\binom{3}{2}$	tiefe Bewusst- losigkeit		Vieh- treiben von der Alm		ausei- nander- bringen, lösen
veraltet: ständig	Fahr- karte; Einlass- schein		Welt- meer Bewohner der Arktis	> 7					Servier- brett		ugs.: Ge- fängnis	V >		V		٧
Aufbrüh- hilfe	>		V			das Ganze, insge- samt		süd- amerik. u. mexik. Währung	V >				Ge- treide- blüten- stand		Verband von Tieren	
>		\bigcirc 6			einer Sache Würde verleihen	V >					Schulfach (Kurzw.) Hptst. der Steiermark	>	٧		V	
Haupt- stadt v. Weiß- russland		Fracht- stücke	>					Nieder- schlag		chem.: zer- setzen	>					
nicht ein	>				Druck- buch- stabe	>		٧				ugs.: Verstand	>	\bigcirc		
großer Fluss		ge- mäßigt	>							Brief- beginn	>					®
>					Turn- übung	>			\bigcirc 5			gerade erst	>			s1715-10b

Lösung:						
1	2	3	4	5	6	

Teilnahmebedingungen:
Teilnahmeberechtigt sind Personen, die mindestens
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



230NIP128Z/ PER 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