

# Perspektiven

Das Coloplast-Magazin

Nr. 54 Herbst 2021

[www.coloplast.de](http://www.coloplast.de)

## Ziel: Los Angeles





6



21



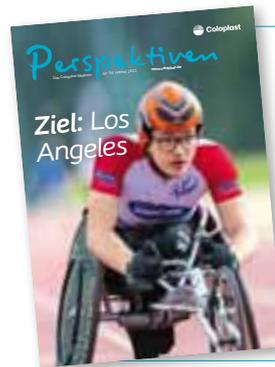
10



23



18



### Zum Titel

Als Rennrollstuhlfahrer hat sich Florian hohe Ziele gesetzt: Der 15-Jährige peilt die Paralympischen Spiele 2028 an. Lesen Sie ab **Seite 10** mehr dazu.

4 Spektrum

6 Die Kraft des Atems

10 Porträt: Florian –  
Das Ziel: Los Angeles

12 „Eine gute Hygiene ist  
wichtig“

13 „Ein Glück, dass es das gibt“

14 ExpertenRat:  
Hilfe bei versehentlichem  
Urinverlust

14 Aus dem Alltag:  
Barrierefreie Mode

16 „Die Situation annehmen“

17 „Jede Maßnahme zählt“

18 ASBH: „Ich bin nicht allein!“

19 Glücklich wie ich bin!

21 Rezept: Kürbis-Apfel-Suppe

23 Rätseln Sie mit *Perspektiven*

# Einfach mal durchatmen



Ein tiefer Atemzug, dann der nächste – wenn uns Stress oder Anstrengung akut zu überwältigen drohen, atmen wir oft intuitiv langsamer und tiefer. Dann beruhigt sich der Herzschlag und die Gedanken werden klarer. Diese Kraft des Atems verdanken wir unserer Lunge mit ihren rund 300 Millionen kleinen Lungenbläschen. Ihre Hüllen ermöglichen die Aufnahme von Sauerstoff und den Ausstoß von Kohlendioxid. Inwiefern chronischer

Stress und ein ungesunder Lebensstil das doppelflügelige Organ belasten und wie wir uns einen langen Atem bewahren, lesen Sie in unserem Fokus ab Seite 6.

Seine Zukunft hat Florian klar vor Augen: 2028 will der 15-Jährige mit seinem Rennrollstuhl bei den Paralympischen Spielen dabei sein. Er hat Spina bifida und mittlerweile, auch dank der Unterstützung seiner Mutter, eine gute Routine gegen seine Inkontinenz gefunden. Ab Seite 10 erfahren Sie mehr über das temporeiche Leben des ambitionierten Teenagers.

Bei schmerzhaften Verstopfungen kann die transanale Irrigation (TAI) erhebliche Erleichterung bringen. Lesen Sie mehr auf Seite 13 zur Anwendung des Peristeen® Plus-Systems.

Ob Allergien, chronische Entzündungen oder Fehlbildungen, die Diagnose „Ihr Kind ist chronisch krank“ kommt für viele Eltern wie ein Schock. Ab Seite 16 verraten zwei betroffene Mütter, was es im Alltag mit einem chronisch kranken Kind zu beachten gilt.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit *Perspektiven*.

Petra Harms,  
Redaktionsleitung,  
Coloplast GmbH

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

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

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

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

Coloplast bietet Produkte und Serviceleistungen, um das Leben von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Anwendern entwickeln wir Lösungen, die ihren persönlichen medizinischen Bedürfnissen gerecht werden. Coloplast entwickelt und vertreibt Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Darüber hinaus bietet Coloplast in Deutschland Homecare-Dienstleistungen an. Coloplast ist ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 12.000 Mitarbeitern.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-10  
All rights reserved Coloplast A/S,  
3050 Humlebæk, Denmark

# Daumen hoch

Ob individuelle Informationen per E-Mail oder praktische Tipps auf Facebook und Instagram – Coloplast setzt zunehmend auf digitale Kommunikationskanäle. Nutzer profitieren vor allem durch schnelle und transparente Informationen. Sind Sie schon Teil unserer Online-Community?



Lars Holm Hansen,  
Consumer Care  
Manager, Coloplast

„Den Alltag unserer Patienten zu erleichtern, ist unser wichtigstes Anliegen. Das möchten wir auch durch Erweiterung unserer Kommunikationskanäle sowie die Erreichbarkeit über digitale Medien bewirken. Wir sind neben unserer telefonischen Beratung deshalb auch per E-Mail und auf Social Media für unsere Kunden da“, sagt Lars Holm Hansen, Consumer Care Manager bei Coloplast. Die Online-Kommunikation hat im Zuge der Coronapandemie mehr und mehr an Bedeutung gewonnen. Das zeigen auch aktuelle Zahlen: Derzeit gibt es weltweit rund 4,2 Milliarden Social-Media-Nutzer und täglich kommen

neue 1,3 Millionen User dazu, wie aus dem aktuellen Digital 2021 Report der Social-Media-Management-Plattform Hootsuite und der Social-Media-Agentur We Are Social hervorgeht. Im Vergleich zum Vorjahr sei ein Wachstum von mehr als 13 Prozent zu verzeichnen.<sup>1</sup>

## Immer gut informiert

„Die Patienten sind noch digitaler geworden – das merken wir in unserer täglichen Arbeit und in den Gesprächen gibt es viel positive Resonanz zu unseren digitalen Kanälen. Die Nutzer schätzen, dass sie sich auch online unkompliziert über unsere Produkte und Services informieren können.“ Die Inhalte und Themen der Online-Kanäle sind dabei genau auf die jeweiligen Bedürfnisse der Nutzer zugeschnitten.

Auf Facebook und Instagram gibt es Ernährungstipps, Erfahrungsberichte von anderen Patienten, aber auch aktuelle Hinweise zu Service-Angeboten und Produkten.

„Die Anwender sind dadurch immer gut informiert und können außerdem hilfreiche

und vor allem praktische Tipps für ihren Alltag mitnehmen“, weiß Lars Holm Hansen. Unsere Patienten erhalten zudem regelmäßig exklusive Informationen über neue Coloplast-Produkte und -Services per E-Mail. „Voraussetzung hierfür ist, dass die Patienten im Rahmen ihrer Musterbestellung das Häkchen bei ‚Datenschutzrechtliche Einwilligungen zur werblichen Kontaktaufnahme‘ setzen. Nur dann dürfen wir unsere Patienten mit individuell auf sie zugeschnittenen Informationen versorgen“, erklärt er.

Dabei legt Coloplast großen Wert auf Datenschutz gemäß der Datenschutz-Grundverordnung. „Empfänger unserer Informationen gehören dabei zu den ersten, die über unsere Produktneuheiten erfahren. Das können dann zum Beispiel Infos über einen neuen Hautschutzring für Stomaträger oder Neuerungen im Kathetersortiment sein. Unser Ziel ist es auch hier, die Lebensqualität unserer Patienten zu erhöhen“, führt Lars Holm Hansen fort. „Wir freuen uns, dass unsere Online-Kanäle so gut angenommen werden und dass wir unsere Patienten auch dort auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben unterstützen können.“ Daumen hoch!

Weitere Informationen zum Thema Datenschutz können Sie hier nachlesen: [www.coloplast.de/datenschutz](http://www.coloplast.de/datenschutz)

 @ColoplastDE



Coloplast auf Facebook und Instagram – reinklicken, stöbern und liken!

 @ColoplastDE

<sup>1</sup> Vgl. Digital 21 Report: [www.hootsuite.com/de/ressourcen/digital-trends](http://www.hootsuite.com/de/ressourcen/digital-trends)

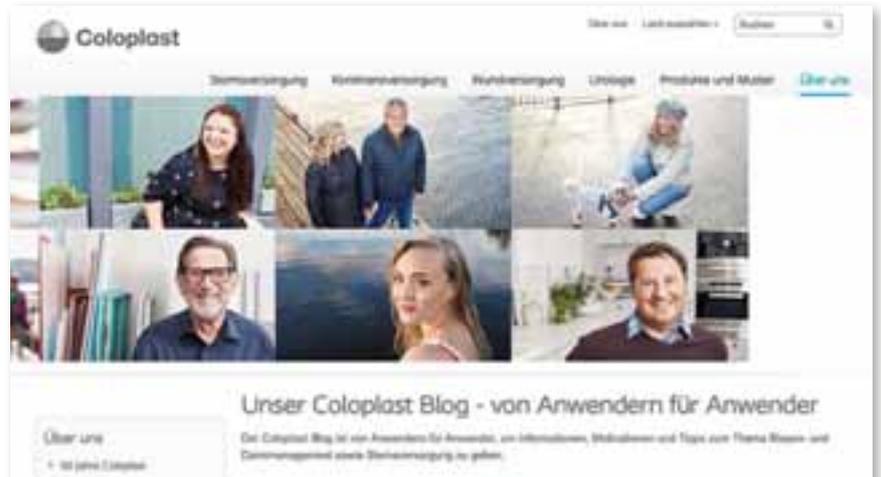


**Coloplast live – Neue Termine**

Aufgrund der positiven Resonanz gibt es neue Termine der **kostenfreien Online-Vortragsreihe** für Patienten. Mehr Informationen unter: [www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege](http://www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege)

# Von Anwendern für Anwender

„Das Säuglingsdasein fängt von vorne an und sämtliche alltäglichen Dinge müssen neu erlernt werden.“ Für die Zeit nach seinem Motorradunfall 2003 findet Benjamin Lenatz klare Worte. Ob Darm- und Blaseninkontinenz oder sein Berufsleben als Wirtschaftswirt im Rollstuhl, auch sein weiteres Leben mit Querschnittslähmung beschreibt er offen, ehrlich und authentisch. Benny ist einer der Betroffenen, die auf dem Coloplast-Blog ihre eigene Geschichte veröffentlichen. Ziel des Blogs ist, dass Coloplast-Anwender sich gegenseitig mit Informationen, Motivationen und Tipps zum Thema Blasen- und Darmmanagement versorgen und ihre ganz persönlichen Erfahrungen teilen.



Weitere Informationen

Den Coloplast-Blog finden Sie unter [www.coloplast.de/ueber\\_uns/coloplast-blog](http://www.coloplast.de/ueber_uns/coloplast-blog)



## Ein Freund für kleine Kämpfer

Ob rote, braune oder blonde Haare, helle oder dunkle Haut, sich in der eigenen Puppe wiederzuerkennen, bringt Kinderaugen zum Leuchten. Für Nicole Sarripapazidis ist klar, dass dazu auch Handicaps, Behinderungen oder sonstige Einschränkungen gehören. Deswegen fertigt sie unter dem Label *Nicoletta's Handicap Dolls* individuell und einzigartig gestaltete Puppen an, auf Wunsch mit Narben, Stoma oder im Rollstuhl. „Mit diesen Puppen lernen betroffene Kinder, sich leichter mit ihrem Handicap, ihrer Behinderung zu identifizieren und anzufreunden“, sagt Puppengestalterin Nicole Sarripapazidis. „Dadurch erlangen die Kinder von ganz allein ein stärkeres Selbstbewusstsein, weil sie einen Freund an ihrer Seite haben, der genauso ist wie sie selbst.“ Mehr Informationen unter [www.nicolettas-handicap-dolls.de](http://www.nicolettas-handicap-dolls.de)

dem Label *Nicoletta's Handicap Dolls* individuell und einzigartig gestaltete Puppen an, auf Wunsch mit Narben, Stoma oder im Rollstuhl. „Mit diesen Puppen lernen betroffene Kinder, sich leichter mit ihrem Handicap, ihrer Behinderung zu identifizieren und anzufreunden“, sagt Puppengestalterin Nicole Sarripapazidis. „Dadurch erlangen die Kinder von ganz allein ein stärkeres Selbstbewusstsein, weil sie einen Freund an ihrer Seite haben, der genauso ist wie sie selbst.“ Mehr Informationen unter [www.nicolettas-handicap-dolls.de](http://www.nicolettas-handicap-dolls.de)

## Gesunde Stille

Schlafstörungen, mangelnde Konzentration, Herzrasen oder gar Schlaganfall: Jeder fünfte Deutsche leidet an den Folgen von Lärmbelastung. „Stille ist vom Aussterben bedroht“, sagt auch Psychologin und Hochschullehrerin Dr. Christoph Augner. „Überall wird besprochen, diskutiert, geredet. Doch Lärm und innere Unruhe sind ungesund, machen uns unproduktiv und belasten unsere Beziehungen.“ Höchste Zeit, dass wieder Ruhe einkehrt. In seinem neuen Ratgeber **In der Ruhe liegt deine Kraft: Wirksame Wege zu mehr Gelassenheit in einer lauten Welt** zeigt Dr. Christoph Augner, welche Vorteile die Stille bietet und wie man sie nutzen kann. Für alle, die durch Stille zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit finden wollen.



Buchtipp

Dr. Christoph Augner, **In der Ruhe liegt deine Kraft: Wirksame Wege zu mehr Gelassenheit in einer lauten Welt**, Humboldt, 2021, ISBN 978-3-842-63040-6, 19,99 Euro.





# Die Kraft des *Atems*

Einatmen, ausatmen.  
Im Normalfall ein ganz  
natürlicher Prozess. Doch  
äußere Einflüsse wie dauerhafter  
Stress können diesen  
gleichmäßigen Rhythmus  
durcheinanderbringen – teilweise  
mit gesundheitlichen Folgen.  
Dagegen hilft eine einfache  
Methode: entschleunigtes Atmen.

Entschleunigtes Atmen kann Puls und  
Blutdruck senken, Angstsymptome reduzieren,  
Burn-out und Depression vorbeugen.

**„Das Prinzip des entschleunigten Atmens lautet: vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen. Das machen Sie zehn Minuten lang, idealerweise zweimal am Tag.“**



Etwas ist atemberaubend schön. Vor Schreck verschlägt es einem den Atem. Jemand hat einen langen Atem oder macht seinem Ärger Luft: Der Volksmund verdeutlicht, wie stark Körper und Psyche mit dem Atmen zusammenhängen. Und in der Tat hat das Luftholen viel mit unserem Wohlbefinden zu tun – beziehungsweise kann das Gegenteil auslösen und krank machen. Das Atmen geschieht zwar weitgehend automatisch, gehört also zu den autonomen Grundfunktionen des Körpers. Die Besonderheit ist jedoch: Wir können es zumindest zeitweise bewusst beeinflussen und steuern, zum Beispiel beim Sprechen, Singen, Husten oder beim Ausüben einer Atemtechnik. Das ist einzigartig im Vergleich zu allen anderen Organfunktionen.

Grob gesagt, lässt sich das Atmen als Gasaustausch zwischen Körper und Außenwelt beschreiben – der Körper wird mit Sauerstoff versorgt und transportiert Kohlendioxid ab. Und das geht so: Beim Einatmen weitet sich der Brustkorb, die Lunge dehnt sich aus, Sauerstoff strömt ein. Über die Luftröhre und die Bronchien gelangt der Sauerstoff in die Lungenbläschen, von wo aus er ins Blut und mithilfe der Blutzirkulation ins Körpergewebe transportiert wird und alle Organe erreicht. Ist die Luft durch verschiedene Stoffwechselforgänge im Körper verbraucht, kommt sie als Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) über das Blut zurück in die Lunge. Diese zieht sich zusammen, die Luft entweicht als Abfallprodukt in die Umwelt. All dies geschieht meist unbewusst, zwölf bis 15 Mal in der Minute, gesteuert vom Atemzentrum. Dabei werden

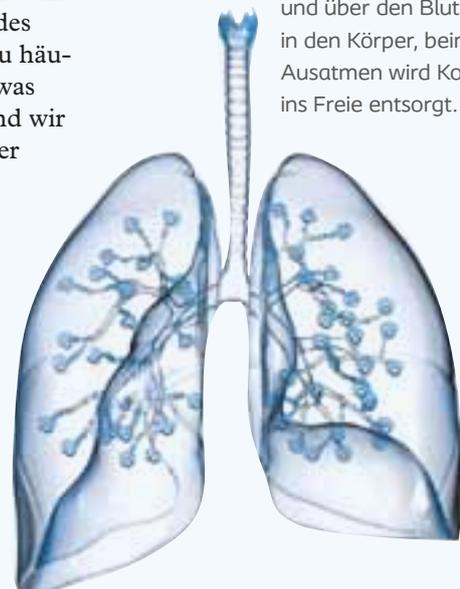
circa sieben Liter Luft ein- und wieder ausgeatmet. Empfinden wir Angst, Zorn, Stress, aber auch sexuelle Erregung oder Freude, steigert oder hemmt das Atemzentrum die Luftzufuhr, indem es den Impuls zu tiefem oder flachem Ein- und Ausatmen gibt. Dazu wertet es unter anderem den Kohlendioxidgehalt im Blut aus: Erhöht sich der CO<sub>2</sub>-Anteil, steigt die Atemfrequenz und umgekehrt. Der Sauerstoffgehalt im Blut spielt für die Regulation eine eher unerhebliche Rolle, es sei denn, es kommt zu einem drastischen Abfall.

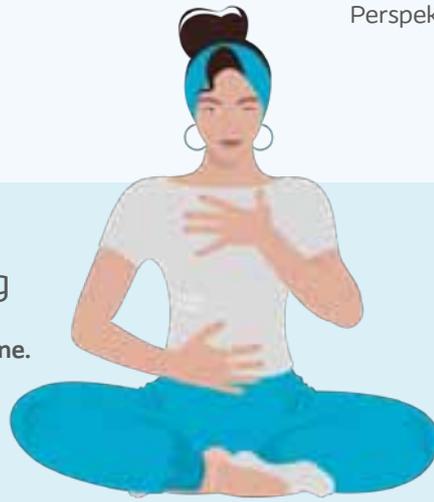
#### **Chronischer Stress kann Krankheiten auslösen**

Einatmen, ausatmen. Ein perfekt ausbalanciertes System, das den Menschen seit Urzeiten bei Gefahr mit Sauerstoffzufuhr zu schnellen, lebensrettenden Körperreaktionen befähigt. Doch vor der Hauptgefahr, die uns heutzutage bedroht, kann man nicht einfach wegrennen. Sie heißt chronischer Stress und der damit verbundene ungesunde Lebensstil. Die Folge: Der Mensch des 21. Jahrhunderts atmet viel zu häufig zu schnell und zu flach – was den Stress kaum mindert. Und wir wissen doch, dass genau dieser viele chronische Erkrankungen wie Ängste und Depressionen, aber auch Blutzuckerspiegel und Bluthochdruckerkrankungen verschlechtert. Hier kommt Thomas H. Loew ins Spiel, Professor für Psychosomatik und Psychotherapie. Als Chefarzt der Abteilung für Psychosomatik

#### **Die Lunge: Gasaustausch im Sekundentakt**

Unser Atemorgan sieht aus wie ein auf dem Kopf stehender Baum. Von seinem „Stamm“, der Luftröhre, gehen rechts und links die Hauptbronchien wie zwei Äste zu den beiden Lungenflügeln ab. Sie verzweigen sich in der Lunge zu immer dünneren Bronchien, an deren Ende Lungenbläschen (Alveolen) sitzen, die von feinen Blutgefäßen (Kapillaren) umschlossen sind. Ein gesunder Mensch hat circa 300 Millionen Lungenbläschen. Über die Hülle der Alveolen gelangt beim Einatmen Sauerstoff in die Blutgefäße (Diffusion) und über den Blutkreislauf in den Körper, beim Ausatmen wird Kohlendioxid ins Freie entsorgt.





## Fünf Tipps für den Alltag

Bewusste Übungszeiten sind das eine. Doch beim gesunden Durchatmen helfen ein paar ganz einfache weitere Tricks, zum Beispiel:

- 1. Durch die Nase einatmen:** Das ist gesünder, weil dabei die Luft durch Härchen und Schleimhäute gereinigt, angefeuchtet und vorgewärmt wird.
- 2. Brust-, Flanken- und Bauchatmung (Vollatmung) kontrollieren, damit die Lunge genug Sauerstoff aufnimmt:** Dazu aufrecht hinsetzen und mit aufgelegten Händen jeweils nachspüren: Bei der Brustatmung muss sich der Brustkorb heben und senken (nicht die Schultern!); bei der Bauchatmung sollte sich der Bauch beim Einatmen nach außen wölben, beim Ausatmen nach innen; bei der Flankenatmung schieben sich die unteren Rippenbögen nach außen.
- 3. Auf eine aufrechte Körperhaltung achten:** Wer gekrümmt sitzt, hemmt das tiefe Ein- und Ausatmen – ebenso wie ein einschnürender Hosenbund.
- 4. So oft wie möglich lüften und sich im Freien aufhalten.**
- 5. In Bewegung bleiben:** Ausdauersport trainiert die Atmung, Kraftsport stärkt die Bauchmuskulatur, was das tiefe Atmen unterstützt.

setzt er am Universitätsklinikum Regensburg unter anderem auf Atemtherapie. „Dabei geht es in erster Linie um entschleunigtes Atmen“, erklärt der 60-Jährige. „Wir reduzieren die Anzahl der Atemzüge pro Minute und verlängern die Ausatemungszeit gegenüber der Einatemungszeit. Das ist alles.“ Konkret heißt das: vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen. Mindestens zweimal am Tag, jeweils zehn Minuten lang. Das ist wirklich alles? Nun sind zehn Minuten aufmerksames Atmen zunächst mal ganz schön lang. Aber wo bleiben erprobte Entspannungstechniken wie Yoga, Tai-Chi, autogenes Training, progressive Muskelentspannung? Anerkannte Atemschulen wie Richter oder Middendorf? Alles hochwirksame Therapien und Ansätze, bestätigt Professor Thomas H. Loew, der

auch als Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und Therapie (DGäHAT) tätig ist. „Aber auf Dauer bleiben die Menschen nicht dran. Nur etwa 20 Prozent wenden nach der Reha an, was wir ihnen in Kursen systematisch beigebracht haben“, hat er in seiner gut 30-jährigen Berufslaufbahn beobachtet. „Der Clou ist: Das entschleunigte Atmen steckt in allen anderen Entspannungsmethoden drin. Es ist einfach auf das Wesentliche und Wirksame heruntergebrochen. Das ist unser Regensburger Prinzip. Wir gaukeln dem Körper vor, dass er schläft.“ Weiterer Vorteil: Bewusstes Atmen ist immer und überall möglich. Im Sitzen, Liegen oder Stehen, in jedem Alter und Gesundheitszustand.

## Der Vagusnerv meldet ans Gehirn: Entspannung!

Das Prinzip entschleunigtes Atmen beruft sich auf umfassende Grundlagenforschung und verschiedene Studien. Konsequenter und regelmäßig ausgeführt, kann es nachweislich Puls und Blutdruck senken, Angstsymptome reduzieren, Burnout und Depression vorbeugen. Es fördert – zum Beispiel bei Jugendlichen – die Konzentration, hilft aber auch gegen Wechseljahresbeschwerden. Schließlich kann entschleunigtes Atmen sogar chronischen Schmerz lindern, indem es das Stressniveau senkt, und niedrig dosierte Medikamente (zum Beispiel gegen Bluthochdruck) ergänzen oder ganz ersetzen. Doch es ist nicht nur der offensichtliche psychologische Effekt, sondern eher ein physiologischer. Dazu muss man wissen, dass sich das menschliche Nervensystem aus zwei Komponenten zusammensetzt: dem Sympathikus, der Leistungsbereitschaft und Antrieb erhöht und fürs Einatmen zuständig ist, und seinem Gegenspieler, dem Parasympathikus, der beim Ausatmen fürs Ausruhen, für Verdauung und Stoffwechsel sorgt. Auf das Verhältnis der beiden zueinander kommt es an. Im Stresszustand beschleunigt sich das Einatmen, das Herz schlägt schneller, das Nervensystem fährt den Sympathikus hoch. Bewusstes, gleichmäßiges Ausatmen hingegen aktiviert den Parasympathikus. Der Herzschlag wird langsamer, aber effizienter, die Muskeln werden weniger durchblutet, wir beruhigen uns. Deshalb ist das längere Ausatmen so bedeutend zum Runterkommen. Der größte Nerv des Parasympathikus, der Vagusnerv, verläuft übrigens direkt vom Bauchraum zum Gehirn. Er regelt zahlreiche Organ- und Muskelfunktionen und signalisiert im Kopf Entspannung. Von einer „Durchsynchronisation des Körpers“ spricht Professor Thomas H. Loew. Den Vorgang und die Erfolge können die Patienten in seiner Klinik sogar über Biofeedback am Monitor mitverfolgen.



Univ.-Prof. Dr. med. Thomas H. Loew ist Professor für Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Regensburg sowie Chefarzt der Abteilung für Psychosomatik an der Klinik Donau-Stauf.

### Naturgeräusche wirken beruhigend

Apropos Monitor. Auch Tech-Konzerne haben das Bedürfnis nach Entspannung erkannt, diverse Apps mit Anleitungen zum achtsamen Atmen über Meditieren bis zu Einschlafhilfen

überschwemmen den Markt.

Grundsätzlich eine gute Idee, findet der Regensburger

Chefarzt, weist aber darauf hin, dass das Mobiltelefon negativ besetzt ist. Sobald es vibriert

oder plingt, assoziiert es eine SMS oder Aufforderung zu reagieren und lenkt vom Entschleunigen ab. Er hält mehr von mobilen Atemtrainingsgeräten, sogenannten Atemtakttern, die durch Vibrieren oder Geräuschgeneratoren mit Naturtönen die Ein- und Ausatemzeit vorgeben. Denn: „Naturgeräusche wie Regentropfen oder Meeresrauschen gehen uns nicht auf die Nerven, die können sogar im Hintergrund laufen, ohne uns zu stören.“ Diese Hilfsmittel nutzt Professor Loew auch selbst.

**„In unserem modernen Leben werden Pausen unterschätzt. Aber wir können nur richtig funktionieren, wenn wir zwischendurch regenerieren. Zum Entspannen, aber auch, damit der Körper Zellbausteine repariert.“**

Im Grunde ist das entschleunigte Atmen auf Basis vier – sechs – zehn keine neue Erfindung, es handelt sich vielmehr um eine uralte Technik, die in Kulturen auf der ganzen Welt tief verwurzelt ist, auch wenn sie erst in neuerer Zeit wissenschaft-

lich untersucht wurde. So bauen nicht nur zum Teil Jahrtausende alte Entspannungstechniken wie Yoga auf den gesundheitsfördernden Effekt der bewussten Atmung. Auch Gebete oder re-

ligiöse Gesänge beruhen vielfach auf diesem Rhythmus. „In nahezu jedem Psalm und Choral ist die Ausatmung länger als die Einatmung“, sagt Professor Thomas H. Loew – und weist sogar auf atemberuhigende Alltagstechniken wie Stricken oder Häkeln hin. Er werde immer mal wieder gefragt, was besser sei – singen oder entschleunigt atmen? „Meine Antwort lautet natürlich: Letzteres“, so der Psychotherapeut. „Aber bevor Sie gar nichts machen, singen Sie lieber!“

## Yoga: Entspannung für Fortgeschrittene

Es ist vielfach wissenschaftlich dokumentiert: Yoga hilft beim Entspannen, fördert Wohlbefinden, Lebensfreude und geistige Gelassenheit. Während die Yogastellungen (Asanas), die man am besten unter professioneller Anleitung lernt, auch Fitness und Muskeln trainieren, reinigen die Atemübungen die Lungen und harmonisieren das Nervensystem. Das hat einen heilenden Einfluss auf den Körper und schafft frische Energie. Eine der zahlreichen, alltagstauglichen Atemübungen aus dem Yoga ist die sogenannte Wechselatmung. Regelmäßig ausgeführt, hilft sie unter anderem bei Nervosität, innerer Unruhe, Schlafstörungen und Ängsten:

1. Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand beugen, Ringfinger und Daumen sind leicht gestreckt.
2. Das linke Nasenloch mit dem Ringfinger schließen, rechts vier Sekunden einatmen.
3. Nun mit Ringfinger und Daumen beide Nasenlöcher schließen und die Luft etwa acht Sekunden lang anhalten.
4. Den Ringfinger lösen und links etwa acht Sekunden lang ausatmen.
5. Links vier Sekunden einatmen, wiederum beide Nasenlöcher verschließen, die Luft anhalten, jetzt rechts ausatmen.
6. Insgesamt achtmal auf beiden Nasenlöchern abwechselnd ein- und ausatmen.





## Das Ziel: *Los Angeles*

Wer Sport macht und zu Olympia will, braucht dafür seine ganze Energie. Florian hat dieses Ziel und wird dabei von Familie, Trainerin und Team unterstützt. Möglichst viel Unabhängigkeit bringt eine unkomplizierte Versorgung. Von klein auf daran gewöhnt, lässt sich der Jugendliche von seiner Inkontinenz nicht ausbremsen.

„Los Angeles 2028 könnte klappen“, überlegt Florian, „Paris 2024 wäre natürlich cool, aber bis dahin werden mein Training und meine Erfahrung noch nicht ausreichen.“ Los Angeles 2028 steht für die Paralympischen Sommerspiele – und der 15-Jährige aus Niedersachsen hat diese als Ziel ins Auge gefasst. Er ist Para-Leichtathlet in der Disziplin Rennrollstuhlfahren, und Erfolge mit dem rasanten dreirädrigen Gefährt hat Florian schon vorzuweisen: Erst im Juni 2021 fuhr er bei den niedersächsischen Landesmeisterschaften Bestzeit über 400 Meter, davor holte er gleich

fünf erste Plätze in einem einzigen Wettkampf über fünf verschiedene Distanzen und 2019 kam er mit

Silber von den Deutschen Meisterschaften über 100 Meter in der Klasse U17 nach Hause. Begonnen hat er mit seinem rasanten Sport 2017: „Das war ein Zufallsfund, im Sportverein gleich bei uns gegenüber, am Zukunftstag. Ich habe mich da mal in den Rennrollstuhl reingesetzt und wollte nicht mehr raus.“ Florian hatte seinen Sport gefunden. Oder der Sport ihn?

Florian, jüngstes von drei Kindern, wurde 2006 mit Spina bifida geboren. Kurze Zeit nach seiner Geburt bekam er seinen ersten Shunt gelegt, insgesamt sieben Mal ist er bis heute operiert worden, da die Ableitung für die Rückenmarksflüssigkeit seinem Wachstum entsprechend immer wieder angepasst werden muss. Mit einem Kinderrollator – und angespornt von Bernhardinerhündin Bella – lernte er gehen, schon von Kindheit an war er ein bewegungsfreudiger, sportlicher Junge: Reiten, Gymnastik, Schwimmen, Basketball. Seinen Vater Jörg bringt das zum Lachen: „Mit dieser Begeisterung für Sport ist er bei uns in der Familie wirklich der Einzige.“

Zweimal in der Woche macht sich der Zehntklässler auf den Weg zum Olympiastützpunkt Hannover. Mit zwei weiteren Rollstuhlfahrern und drei Läufern trainiert er da unter den Blicken von Para-Leichtathletiktrainerin Catherine Bader. „Dabei geht es um Geschwindigkeit, Technik und Kraft. Für die 100-Meter-Distanz trainie-



Neben dem Leistungssport ist Florian ein ganz normaler 15-Jähriger, der gerne mit Familie und Freunden unterwegs ist.

re ich sehr viele Starts, der Start ist wichtig. Meine derzeitige Bestzeit auf 100 Meter ist 17,48 Sekunden. Für die längeren Strecken kommt es dann auch auf Taktiken an, wie das Windschattenfahren. Und auf die Ausdauer – da fehlt mir dann doch oft noch die Kraft.“

Wegen des angeborenen Wirbelsäulendefekts ist das Thema Inkontinenz ein dauerhafter Begleiter von Florian, bis heute nutzt er für die Stuhlversorgung die Produkte des Peristeen®-Systems von Coloplast. Für das Katheterisieren kam Mutter Christine in den ersten Schuljahren noch regelmäßig in die Schule, mittlerweile ist das für den Gymnasiasten Routine geworden. „Das ist kein Thema in meiner Klasse. Alle zwei

Stunden verschwinde ich kurz mal auf die Behindertentoilette – fertig.“ Auch mit seinen Schulfreunden sind andere Themen wichtiger: „Die sehen ja meinen Rollstuhl und sie kennen mich auch gar nicht anders.“ – „Und mit den Freunden aus dem Sport, ebenfalls Rollstuhlfahrer“, ergänzt Mutter Christine, „ist der Umgang dann noch mal einfacher, da herrscht eine ganz andere Selbstverständlichkeit.“ Die sichere Versorgung mit Peristeen® hat nicht nur mit Komfort zu tun, sie bedeutet auch Unbeschwertheit und Unabhängigkeit – im Alltag, beim Sport, bei Unternehmungen. Für einen Heranwachsenden kann die Bedeutung von Sicherheit und Autonomie kaum überschätzt werden.

Dass Sport ein Lieblingsfach von Florian ist, liegt auf der Hand, sein anderes Lieblingsfach ist Musik, Florian spielt seit vier Jahren Klavier. Weniger begeistert ist der Zehntklässler von Mathematik und Physik. Also ... Berufswunsch Profisportler? „Klar, gerne“, lacht Florian, „aber ich kann mir auch vorstellen, Medizin zu studieren.“ Dass er, wenn er an den Start geht, sein Ziel verfolgt, darf man ihm durchaus glauben.

Ein kleiner Schritt in Richtung Sportkarriere ist die Investition in seinen ersten eigenen Rennrollstuhl. „Den haben wir erst vor Kurzem gekauft“, sagt er, „aber gebraucht, denn ich wachse ja noch.“ Wenn man solch ein Sportgerät neu kauft, kostet es etwa 5.000 bis 6.000 Euro, alles Maßarbeit, ganz exakt auf den Fahrer zugeschnitten, auf seine Hüftbreite, auf die Armlänge. Aber noch wächst Florian ... und noch sind es ja auch einige Jahre bis „Los Angeles 2028“.





# „Eine gute Hygiene ist wichtig“

Vor dem Katheterisieren heißt es: gründlich Hände waschen oder desinfizieren. Schutz vor eindringenden Keimen bietet auch die Anwendung mit dem SpeediCath® Flex. Homecare-Spezialist Marcus Schneider erklärt, worauf es ankommt.



Marcus Schneider, Homecare-Spezialist Stoma & Kontinenz, Coloplast Homecare

Türklinken, Tasten, Wasserhähne – alles, was wir anfassen, ist mit Keimen besetzt, die an unseren Händen haften bleiben und Schmierinfektionen auslösen können. Durchschnittlich befinden sich auf einer menschlichen Hand mehr als 100.000 Bakterien.<sup>1</sup> Für Coloplast-Mitarbeiter Marcus Schneider gibt es daher eine klare Ansage: „Eine gute Hygiene ist wichtig beim Katheterisieren.“ Denn Keime können sich an der Kunststoffoberfläche des Katheters festhaken und werden so bis in die Blase hineingeschoben, wo sie sich auch noch multiplizieren, wie der Homecare-Spezialist Stoma & Kontinenz erläutert. Mögliche Folge: schmerzhaftes Harnwegsinfekte, die die Lebensqualität der Patienten erheblich beeinträchtigen. Bei jeder Katheteranwendung gilt für Marcus Schneider: Hände und Intimbereich immer sorgfältig desinfizieren. Auch wenn einige Patienten, die sich ohne fremde Hilfe zu Hause katheterisieren, teilweise auf eine Händedes-

infektion verzichten, rät der ausgebildete Urotherapeut gerade unter Coronabedingungen zu besonderer Handhygiene, vor allem, wenn zu anderen Personen Kontakt besteht (siehe Tipp-Kasten).

## SpeediCath® Flex: Hygiene beim Katheterisieren

Handhygiene ist das eine. Erleichterung beim keimfreien intermittierenden Selbstkatheterismus (ISK) bietet aber auch der SpeediCath® Flex. Er ist von einer außen trockenen, elastischen Schutzfolie umschlossen und mit einem flexiblen Griff versehen. Beides zusammen ermöglicht es dem Anwender, den Katheter zu greifen und zu führen, ohne ihn direkt zu berühren – eine echte Hilfe in Sachen Hygiene. Das betrifft auch die Vorbereitung: Der SpeediCath® Flex bleibt vollständig geschützt, bis der Patient den Griff aufschraubt. Marcus Schneider empfiehlt den SpeediCath® Flex daher grundsätzlich allen Männern. „Insbesondere aber älteren mit Sehschwäche sowie Parkinson-, MS- oder Tremor-Patienten, die aufgrund zitternder Hände Probleme beim Einführen haben können.“ Trotzdem gilt für alle Fälle: Niemals aufs Händewaschen verzichten. Denn Schmierinfektionen und Coronaviren lauern schließlich überall.

## Fünf Tipps zum ISK



1. Hände bis zu 30 Sekunden lang mit normaler, alkalisierender Seife gründlich waschen, in Zeiten von Corona anschließend Desinfektionsmittel auf alkoholischer Basis anwenden.
2. Intimbereich mit einem Einmalwaschlappen (zum Beispiel aus dem Drogeriemarkt) säubern, da sich auf mehrfach benutzten Lappen Keime vermehren können.
3. Mit einem Tuch sanft trocken tupfen.
4. Auch für den Intimbereich gilt während der Pandemie: anschließend Schleimhaut-Desinfektionsmittel nutzen, auf keinen Fall Aseptika mit Alkohol.
5. Für unterwegs unbedingt Desinfektionsmittel mitnehmen.

Weitere Informationen



zum SpeediCath Flex:  
[www.flex.coloplast.de](http://www.flex.coloplast.de)

<sup>1</sup> Larson et al. Microbial flora of hands of homemakers. American Journal of Infection Control, 2003, Vol. 31 (2), p. 72–79.

# „Ein Glück, dass es das gibt“

Patienten wie Verena H., die an schmerzhafter Verstopfung leiden, kann die transanale Irrigation (TAI) erhebliche Erleichterung bringen. Das neue Peristeen® Plus macht die Anwendung noch einfacher.

„Es erhöht meine Lebensqualität um 100 Prozent!“ Wenn Verena H. von der transanalen Irrigation mit Peristeen® Plus spricht, ist sie voll des Lobes – und bedauert, dass sieben leidvolle Jahre mit acht OPs vergehen mussten, bis ihr ein Chirurg diese Methode empfahl. Bereits 2012 wurden ihr wegen eines Enddarmvorfalls (Rektumprolaps) 25 Zentimeter Dickdarm entnommen. Doch die Probleme hörten nicht auf – vor allem mehrtägige Verstopfung, aber auch heftiger Stuhldrang, der sich nicht steuern ließ, Schmerzen, Brennen, Schleim im Stuhl. Weder Ernährungsumstellung, Beckenbodenübungen, Biofeedback oder Elektrostimulation brachten Erleichterung. Bis, ja bis eine Homecare-Fachkraft mit einer Packung Peristeen® vor ihrer Tür stand.

## Peristeen® ist immer dabei

Das war 2019. Seitdem führt Verena H. etwa dreimal die Woche mit dem Peristeen®-Komplettsystem ab. „Ein Glück, dass es das gibt! Und es war von Anfang an ganz einfach zu handhaben“, erzählt die Brandenburgerin. Einmal

von der Homecare-Fachkraft angeleitet, kam Verena H. mithilfe der schriftlichen Anleitung allein zurecht. Seit Juli nutzt sie das neue Peristeen® Plus. Die Vorteile? „Die Symbole sind eindeutiger und mehrfarbig, aber das Beste ist die neue Verbindung!“

Die Konnektoren schnappen beim ersten Drehen sofort ein, erzählt die Mutter eines erwachsenen Sohnes. „Und den Drehknopf kann man deutlich besser greifen.“ Die neue Tasche gefällt ihr ebenfalls. „Sie ist abwaschbar und hat mehrere Fächer, die kann man auch als Waschtasche benutzen.“ Ihren nächsten Einsatz wird sie im Dezember bei ihrem 60. Geburtstag haben: Den will Verena H. nämlich auf einer Schiffsreise in der Karibik feiern. Auch ansonsten nimmt sie das Peristeen®-System mit, sobald sie länger als zwei, drei Tage unterwegs ist. Ihr Appell an alle Betroffenen: „Nicht zu lange

mit der Irrigation warten und dann auch regelmäßig ausführen, denn der Darm muss trainiert werden.“ Im Alltag schwört die aktive Großmutter darüber hinaus auf Bewegung, viel trinken und täglich einen Teelöffel Flohsamen. „Das ist besser als Chemie“ – und in Kombination mit Peristeen® Plus der Schlüssel zu einem relativ unbeschwerten Leben.



Immer aktiv: Verena H. aus Brandenburg nutzt Peristeen® seit gut drei Jahren und empfiehlt es gerne weiter.

## Peristeen® Plus: handlich und intuitiv in der Anwendung

Peristeen® ist das weltweit am besten klinisch dokumentierte System zur transanalen Irrigation. Das neue Peristeen® Plus-System funktioniert wie gewohnt, ist aber noch einfacher anzuwenden. Dafür sorgen überarbeitete Konnektoren, die sich leichter drehen und verschließen lassen, intuitivere Symbole auf der Kontrolleinheit sowie ein handlicher Drehknopf, der nun einen noch besseren Griff bietet. Peristeen® Plus gibt es mit Ballon- und Konuskatheter. Weitere Informationen: [www.coloplast.to/cp\\_peristeen\\_plus](http://www.coloplast.to/cp_peristeen_plus)



# Hilfe bei versehentlichem Urinverlust

Wenn auch Sie eine Frage haben, dann rufen Sie uns kostenfrei an unter **0800 780 9000**.



Betroffene von Multipler Sklerose erleben häufig Blasenfunktionsstörungen. Uwe Papenkordt erklärt, was bei Harninkontinenz hilft.



Uwe Papenkordt, Fachkrankenpfleger und Fachberater bei Coloplast

**Frage:** Als Multiple-Sklerose-Patientin bin ich von einem häufigen Wechsel zwischen Inkontinenz und Harnverhalt betroffen. Was hilft da?

**Uwe Papenkordt:** Bei Multipler Sklerose können Blasenfunktionsstörungen auftreten, wenn geschädigte Nerven zwischen Gehirn und Harnblase Impulse nicht verlässlich weitergeben. Betroffene spüren dann nicht, wann ihre Blase voll ist. So wechseln sich Phasen von Harnverhalt und Inkontinenz ab. Ist die Blase komplett voll, kommt es häufig zu versehentlichem Urinverlust, der für Betroffene nicht nur unangenehm ist, sondern auch oft dafür sorgt, dass sie sich zurückziehen und soziale Situationen vermeiden.

Der intermittierende Selbstkatheterismus (ISK) ist eine gute Methode, diese Harninkontinenz in den Griff zu bekommen. Mit der richtigen

Handhabung ermöglicht ISK die vollständige Entleerung der Blase und verringert so das Risiko von ungewolltem Urinverlust und chronischer Infektionen des gesamten Harntrakts. Wichtig ist, vor dem Katheterisieren die Hände und die Umgebung des Harnröhreneingangs zu desinfizieren und sterile Einmal-katheter zu verwenden, zum Beispiel aus dem SpeediCath®-Sortiment. Meist entleert man die Blase alle vier bis sechs Stunden. Klären Sie aber mit Ihrem behandelnden Arzt, welches Intervall für Sie passt. Vor allem am Anfang hilft es Ihnen eventuell, Ihre Trinkmenge, den Zeitpunkt des Katheterisierens und die abgeführten Urinmengen zu protokollieren.

# Barrierefreie Mode

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leserin Johanna K. empfiehlt die barrierefreie Mode des Wiener Labels MOB Industries. Diese ist nicht nur praktisch, sondern auch stylish.



„Als Rollstuhlfahrerin sind mir die meisten Hosen im Sitzen zu kurz oder ihre Nähte und Taschen drücken unangenehm. Wegen eingeschränkter Mobilität in den Händen machen mir Knöpfe und Reißverschlüsse Schwierigkeiten. Die Mode von MOB Industries ist da ein echter Glücksgriff. Die Schnitte und Verschlusssysteme,

z. B. mit Magnet, sind auf Menschen mit den verschiedensten altersbedingten oder chronischen Einschränkungen abgestimmt. Für das Design arbeitet MOB Industries eng mit Betroffenen zusammen. Und ob Hosen, Jacken oder Kleider, die Teile von MOB sind richtig chic und modern. Ich bestelle ganz einfach über den Online-

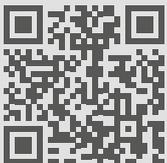
Shop **www.mob-industries.com** und kann sogar noch Änderungswünsche angeben. Klare Empfehlung!“

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

# Ganz ehrlich:

Harnwegsinfekte treten bei männlichen Katheternutzern viel zu häufig auf und beeinträchtigen die Lebensqualität.

JETZT  
MUSTER\*  
BESTELLEN



Musterbestellung alternativ auch unter [coloplast.to/Speedi\\_Cath\\_Flex](https://coloplast.to/Speedi_Cath_Flex)

JETZT  
TESTEN!



Durchschnittlich befinden sich mehr als 100.000 Bakterien auf einer menschlichen Hand. Dies birgt das Risiko, dass Bakterien auf den Katheter gelangen können, die möglicherweise Harnwegsinfekte hervorrufen. SpeediCath® Flex wurde entwickelt, um Ihnen das hygienische Katheterisieren bei jedem Schritt Ihrer ISK-Routine zu erleichtern.

Der SpeediCath® Flex erleichtert das hygienische Katheterisieren bei jedem Schritt der ISK-Routine:



Hygienische Vorbereitung

Hygienisches Katheterisieren

Hygienische Entsorgung

#### Weitere Vorteile

- › Einfache Navigation dank der flexiblen Kugelspitze
- › Hydrophile Beschichtung unterstützt die Gleitfähigkeit und minimiert Reibungen beim Ein- und Ausführen
- › Sofort gebrauchsfertig
- › Außen trockene Schutzfolie und elastischer Griff ermöglichen festen Halt
- › Mit allen gängigen Urinbeuteln kompatibel



**SpeediCath® Flex**  
designed for you

# „Die Situation annehmen“

Manche Eltern sind erleichtert, wenn sie endlich Klarheit haben. Für die meisten jedoch kommt sie wie ein Schock – die Diagnose: „Ihr Kind ist chronisch krank.“



Bella Berlin, freiberufliche Dozentin und Autorin, berichtet auf ihrem Blog [www.familieberlin.de](http://www.familieberlin.de) über ihr Familienleben.

In der öffentlichen Wahrnehmung gehen sie meist unter: Circa 16 Prozent<sup>1</sup> aller Kinder und Jugendlichen sind laut Robert Koch-Institut (RKI) von einer chronischen Krankheit betroffen, die meisten leiden an Allergien und Asthma. So wie die beiden Söhne von Julia Grün\*, vier und sieben Jahre alt. Schon im ersten Lebensjahr litt der Ältere ständig an Infekten, die in starke Bronchitis übergingen und bedrohliche Luftnot auslösten. Knapp zwei nervenaufreibende Jahre vergingen, bis die Diagnose feststand. Für die Familie eine Erleichterung, denn:

„Jetzt wussten wir endlich, was es ist, und konnten damit umgehen“, erinnert sich die 31-Jährige.

Ganz anders bei Bella Berlin, Mutter von zwei fünf- und siebenjährigen Mädchen. Bei einer regulären U-Untersuchung diagnostizierte der

Kinderarzt völlig unerwartet eine chronische Erkrankung und überwies das Kind sofort in die Akutaufnahme. Alles ging Hals über Kopf. „Gleichzeitig mussten wir die Betreuung unserer anderen Tochter organisieren“, erinnert sich die Berlinerin. „Keine Ahnung, wie ich ohne Freunde, Nachbarn und Großeltern vor Ort die kommenden Monate überstanden hätte“, erzählt die 36-Jährige, die darüber in ihrem Blog [www.familieberlin.de](http://www.familieberlin.de) berichtet, die Krankheit aber nicht benennen möchte.

## In den Alltag zurückfinden

Zwei chronisch kranke Kinder, zwei ganz unterschiedliche Geschichten. Gemeinsam sind ihnen die außerordentliche Verantwortung, die ständige Therapiekontrolle, die unterschwellige Angst, die mal mehr, mal weniger zum Alltag gehört. Und der gestaltet sich ohnehin schwierig. Denn während ein krankes Kind im Kliniknetzwerk rein medizinisch versorgt wird, müssen die Eltern es emotional auffangen und beschäfti-

gen – schließlich ist ein Krankenhaus keine Kita mit 24-Stunden-Betreuung. Darüber hinaus spüren die Kinder die Sorgen und Ängste ihrer Eltern, mit denen Letztere auch selbst fertig werden müssen. Und all die administrativen, behördlichen, organisatorischen Fragen? „Grundsätzlich gibt es dafür im Krankenhaus ehrenamtliche Sozialarbeiter, die helfen und Tipps geben, aber oft zeitlich überfordert sind“, sagt Bella Berlin. Auch Vereine oder Selbsthilfegruppen bieten – meist krankheitsspezifisch – Unterstützung. Wird das Kind nicht mehr im Krankenhaus behandelt, sind z. B. Reha-Einrichtungen sinnvoll, wie Julia Grün nach einem vierwöchigen Aufenthalt im oberbayerischen Gaißach bestätigt. Hier lernen die kleinen Patienten kindgerecht in der Gruppe Wichtiges über ihre Erkrankung und den Umgang damit, trainieren Atemtechniken und Entspannungsübungen. „Es ist ein Unterschied, wenn jemand anderes etwas erklärt als immer die Mama“, hat die Hessin festgestellt. Sie selbst und ihr jüngerer Sohn profitierten ebenfalls von den Fortbildungsangeboten in der Rehaklinik. Er leidet schnell an Fieberkrämpfen und benötigt im Gegensatz zu seinem Bruder nur Notfall-, aber keine Dauermedikation. Das kann beim Großen Unzufriedenheit auslösen. „Aber wir reden viel miteinander. Je besser ein Kind Bescheid weiß, desto leichter geht es damit um“, erklärt die ausgebildete Physiotherapeutin.



### Geschwisterkinder ernst nehmen

Zwei Brüder mit der gleichen Erkrankung – ein Sonderfall. Denn die Situation von Geschwisterkindern ist ein bewegendes Thema. Nicht umsonst werden sie als Schatzenkinder oder als zweiter Patient bezeichnet, da sich oft alle Aufmerksamkeit auf das chronisch kranke Kind fokussiert. Bella Berlin empfiehlt, dem gesunden nicht zu viel Verantwortung zuzumuten, es zwar immer einzubeziehen und die Krankheit zu erklären, aber ebenso Exklusivzeiten einzuräumen, in denen das Thema tabu ist. Auch die Kita sollte über die Veränderungen in der Familie Bescheid wissen. Was die beiden Mütter betroffenen Familien mit auf den Weg geben? Die Diagnose akzeptieren, die Situation annehmen. Dem Kind vertrauen und es schulen. Auf Trotz oder Kämpfe vorbereitet sein, vor allem mit zunehmendem Alter. Verantwortung abgeben, für Hilfe, auch professionelle psychologische, offen sein. Und nicht zuletzt: an sich selbst denken, mehr im Hier und Jetzt leben. Bella Berlin sagt: „Man darf Ängste zwar zulassen, sie dürfen den Alltag jedoch nicht lähmen“, und zitiert die Autorin Nicole Staudinger: „Berge besteigen, wenn sie da sind!“

\*Name von der Redaktion geändert.

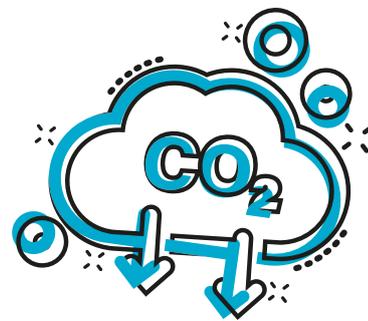
### Buchtipps



Bella Berlin, Lena Hesse: „**Ida und der Berg im Funkelwald: Ein Bilderbuch für Kinder ab 3 über den Umgang mit chronischen Krankheiten**“, Carlsen, 13,00 Euro.



Bella Berlin: „**Mein chronisch krankes Kind: Wie ihr die Diagnose verdaut, schwere Zeiten meistert und als Familie stark bleibt. Ein Ratgeber für Eltern und Angehörige**“, Humboldt, 19,99 Euro.



## „Jede Maßnahme zählt“

Um beim Warenversand nachhaltig zu handeln, setzt das Coloplast-Zentrallager in Hamburg unter anderem auf Effizienz und Recycling.

„Dass Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen ihre gewünschten Produkte rechtzeitig erhalten, hat höchste Priorität,“ erklärt Andreas Hoppe, DC Director North. Er und seine etwa 120 Mitarbeiter im Coloplast-Zentrallager in Hamburg-Allermöhe sorgen daher rund um die Uhr an sechs Wochentagen für reibungslosen Versand in alle Welt. „Gleichzeitig ist es unsere Verantwortung, dabei nachhaltig vorzugehen und dafür ziehen wir alle am gleichen Strang.“

### Abgase reduzieren

„Die größten CO<sub>2</sub>-Ersparnisse erzielen wir, wenn wir so wenig Luft wie möglich von A nach B transportieren“, erläutert Andreas Hoppe. Für Paletten, Lkw oder Frachtcontainer gilt also, möglichst platzsparend zu packen. „Es wirkt sich auch positiv auf unsere CO<sub>2</sub>-Bilanz aus, dass wir hauptsächlich den Seeweg und nur in Ausnahmen den Luftweg nutzen. Außerdem prüfen wir, dass Schiffe und Fahrzeuge aktuellen Abgasnormen entsprechen. Jede ressourcenschonende Maßnahme zählt.“

Stichwort Müll: Im Zentrallager fallen vor allem Pappe und Folien an. „Wir trennen beides sortenrein und übergeben es an Recyclingunternehmen, die sie wiederverwerten“, so Andreas Hoppe. Ob Gabelstapler mit Lithium-Ionen-Batterie oder plastikfreies Paketklebeband, Einfallsreichtum ist gefragt. „Auch in Zukunft wollen wir kontinuierlich neue Ideen entwickeln, damit unsere Logistikprozesse noch umweltfreundlicher ablaufen.“



Mehr zu unserer Nachhaltigkeitsstrategie finden Sie in unserem Sustainability Report (2019/20) unter [sustainability.coloplast.com/sustainability](https://sustainability.coloplast.com/sustainability)



# „Ich bin nicht allein!“

Engagierte Eltern gründeten die Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e. V. als Sprachrohr für medizinische Interessen und zur Selbsthilfe. Heute stehen auch Inklusion und Lebensqualität im Mittelpunkt der Vereinsarbeit.



Jürgen Wolters,  
Geschäftsführer ASBH e. V.



Mit Beratung, Austausch und Unternehmungen: Ein lebenswertes Leben für Menschen mit Spina bifida und Hydrocephalus steht im Mittelpunkt der ASBH.

„Unser Ziel ist es, für Menschen mit Spina bifida und Hydrocephalus die Voraussetzungen für ein menschenwürdiges Leben zu schaffen“, erklärt Jürgen Wolters, Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e.V. (ASBH). Die neurologische Fehlbildung Spina bifida betrifft in Deutschland etwa fünf von 10.000 Geburten, während die krankhafte Erweiterung der Flüssigkeitsräume

des Gehirns (Hydrocephalus) bei etwa 600 Geburten auftritt. Um trotz der Seltenheit eine starke Interessenvertretung zu gewährleisten, gründeten Eltern betroffener Kinder bereits 1966 die ASBH. Heute hat der Verein rund 6.500 Mitglieder, zu denen nicht nur Betroffene und Angehörige, sondern auch etliche Fördermitglieder gehören.

„Eine unserer Hauptaufgaben ist, Unterstützung bei Fragen zur medizinischen Versorgung und Inklusion zu geben“, so Jürgen Wolters.

„Dazu stützen wir uns auf ein weites Netz aus Kliniken, Behandlungszentren, spezialisierten Rechtsanwälten und anderen Experten.“ Der interdisziplinär aufgestellte wissenschaftliche Beirat aus Fachärzten, Pflegekräften, Psychologen und Sozialarbeitern verdeutlicht den fachlich fundierten und gleichzeitig praktischen Ansatz der ASBH.

## Ein selbstbestimmtes Leben

Beim Übergang vom Kinder- zum Facharzt für erwachsene Patienten entstehen häufig Versorgungslücken, die es zu überbrücken gilt. Auch bei Fragen zum Schulbesuch, der Ausbildung oder Arbeitsplatzsuche steht die ASBH ihren Mitgliedern zur Seite. „Der ungehinderten Entfaltung ihrer Persönlichkeit soll nichts im Weg stehen“, betont Jürgen Wolters. „Mit unserem jährlichen Young-Point-Treffen für 16- bis 23-Jährige, unseren Tagungen oder den konkreten Trainings, unter

anderem wie man sich auf Arztbesuche vorbereitet, ist uns wichtig, Betroffene mit Informationen und Fähigkeiten für ein selbstbestimmtes Leben zu versorgen. Und bei diesen Veranstaltungen den starken Zusammenhalt zu erleben, zeigt ihnen: „Ich bin nicht allein!“

Den wertvollen persönlichen Kontakt vor Ort ergänzt die ASBH durch eine Vielzahl an Publikationen und Online-Angeboten. Neben der Mitgliederzeitschrift *ASBH-Kompass* und anderen informativen Broschüren finden auf der eigenen Online-Plattform Vorträge und Seminare statt. Im Herbst startet der neue Podcast „Leben mit Spina bifida und Hydrocephalus“, in dem vor allem Betroffene selbst zu Wort kommen. Die Online-Angebote stehen übrigens auch Nichtmitgliedern offen. Für die ASBH eine gute Gelegenheit, auch außerhalb des Vereins ein Bewusstsein für die Hürden im Leben mit Spina bifida und Hydrocephalus zu schaffen.



## Kontakt

Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e. V.  
Grafenhof 5  
44137 Dortmund  
E-Mail: [asbh@asbh.de](mailto:asbh@asbh.de)  
Telefon: 0231 861050-0  
[www.asbh.de](http://www.asbh.de)

# Glücklich wie ich bin!

Das Konzept der „Body Positivity“ ruft dazu auf, unrealistische Schönheitsideale auszublenden und den eigenen Körper positiv zu betrachten. Das braucht Übung, die sich lohnt.

Makellose Haut, glänzende Haare, schlanke Figur, sportlich ... Ob im Fernsehen, in sozialen Medien oder dank der Erziehung: Schönheitsideale sind ein fester Bestandteil des Alltags. Diese Standards entsprechen jedoch nicht der Realität. Und wer sie verinnerlicht, ist häufig unzufrieden mit dem eigenen Körper. „Body Positivity“ ist das Schlagwort der neuen Gegenbewegung. Es steht für mehr Akzeptanz unterschiedlicher Körper, die Abschaffung diskriminierender Ideale und ein positives Körpergefühl, egal wie man aussieht. Die „Body Positivity“-Bewegung hat in den letzten Jahren nicht nur eine Flut an Ratgeberbüchern, sondern auch eine Vielzahl an Social-Media-Aktivistinnen hervorgebracht. Sie posten Selfies, auf denen „Makel“ nicht mehr versteckt werden: graue Haare,

Muttermale, Dehnungsstreifen, Narben oder Falten – Hauptsache authentisch, realistisch und jenseits bestehender Schönheitsstandards. Zunächst gehörte zum Lebensgefühl der „Body Positivity“ radikale Selbstliebe. Doch den eigenen Körper uneingeschränkt lieben? Das ist nicht immer einfach, vor allem für Menschen mit sichtbaren und nicht-sichtbaren Behinderungen oder chronischen Krankheiten. Neuerdings steht „Body Positivity“ daher vermehrt für ein positives Wertschätzen des eigenen Körpers – und ebenso Respekt für die Körpervielfalt der Mitmenschen: „Was schafft mein Körper?“ statt „Wie sieht mein Körper aus?“. So bekommt unser Körper den Respekt, den er verdient.



## Drei Tipps für „Body Positivity“

**1. Mehr als mein Körper**  
Der Schlüssel für ein positives Körperbild ist, sich nicht ausschließlich auf den Körper zu fixieren. Was sind meine Leidenschaften? Worin bin ich gut? Für welche Menschen bin ich wertvoll?

**2. Nicht mit anderen vergleichen**  
Egal ob Charakter oder Aussehen, jeder Mensch ist individuell einzigartig und das ist gut so. Wer sich abgewöhnt, sich ständig mit anderen zu vergleichen, entwickelt echte Selbstliebe. Ich bin, wie ich bin!

**3. Blick in den Spiegel**  
Wie wir uns betrachten und mit welchen Wörtern wir uns beschreiben, hat großen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl. Statt sich auf „Makel“ zu konzentrieren, ist ein wohlwollender Blick Gold wert. Was finde ich schön an mir? Wofür bin ich meinem Körper dankbar?



Ob Rollstuhl oder Stoma, auf Instagram zeigen immer mehr Nutzer, wie vielfältig Körper sein können. Gleich reinklicken, stöbern und liken!

📷 [rollifraeulein](#)  
📷 [mariogalla](#)  
📷 [mara.maeke](#)

JETZT  
INFOPAKET\*  
BESTELLEN



Bestellen Sie Ihr kostenfreies Infopaket auf [coloplast.to/cp\\_peristeen\\_plus](https://coloplast.to/cp_peristeen_plus) oder scannen Sie einfach den QR-Code.

# Mit Peristeen® Plus aktiv am Leben teilnehmen.

NEU

## Anale Irrigation – selbstbestimmt leben trotz Darmschwäche.

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

## Peristeen® Plus ist sanft und effektiv

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

Das Peristeen® Plus Infopaket, mit Informationsbroschüren sowie Katheter zur Ansicht.\*\*



**Einfachere Bedienung**  
Neue **Konnektoren** an Katheter, Kontrolleinheit und Deckel



**Selbsterklärend**  
Neue Symbole auf der **Kontrolleinheit**



**Flexibel unterwegs**  
Neue, noch diskretere **Kulturtasche**



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

# Suppen- glück

Gibt es in der kalten Jahreszeit etwas Wohltuenderes als eine heiß dampfende Suppe? Ob mild oder pikant, klassisch oder einfallsreich, der Suppentopf bietet für jeden Geschmack das Richtige.

## KÜRBIS-APFEL-SUPPE

Für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten Vorbereitung, 40 Minuten Kochen

50 g Butter | 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt | 200 g Kürbisfleisch (z. B. Butternut oder Hokkaido), gewürfelt | 2 säuerliche Äpfel (z. B. Granny Smith), gewürfelt. Die Äpfel müssen nicht geschält oder entkernt werden, da die Suppe durch ein Sieb passiert wird. | 1,2 l kalter Gemüse- oder Geflügelfond | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | 25 g Kürbiskerne, ohne Fett geröstet

### Zubereitung:

1. Die Butter in einem großen Topf zerlassen. Die Zwiebel darin bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren 10 Minuten glasig schwitzen (nicht bräunen). Kürbis und Äpfel zugeben und gut untermischen. 150 ml heißes Wasser zugießen. Äpfel, Kürbis und Zwiebel abgedeckt auf kleinster Stufe unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten dünsten, bis sie sehr weich sind. Falls die Flüssigkeit zu schnell verdunstet, noch etwas heißes Wasser zugießen.
2. Den Fond unterrühren, dann die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren (sofern erforderlich, portionsweise vorgehen). Das Püree in ein Sieb geben und mit der Rückseite einer Kelle, mit einem Löffel oder Stößel durch das Sieb in einen sauberen Topf passieren.
3. Die passierte Suppe auf kleiner Stufe erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gerösteten Kürbiskernen garniert servieren.



### Buchtip

Dieses und andere leckere Suppenrezepte finden Sie in „**Wohlfühluppen für jeden Tag**“, DK-Verlag, 2021, ISBN 978-3-8310-4291-3, 19,95 Euro



**Mitmachen und gewinnen:** Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Wohlfühluppen für jeden Tag“.



Stefanie Knöfel,  
Ernährungs-  
wissenschaft-  
lerin, Coloplast  
Homecare

## Löffel für Löffel

In den kalten Monaten sind Suppen ein echtes Wohlfühlgericht. Mit gesunden Zutaten sind sie nicht nur eine schmackhafte, wärmende Energiequelle. Sie animieren auch dazu, langsam und bewusst zu essen. Das ist schonend für unsere Verdauung, ebenso wie die weich gekochten oder sogar pürierten Bestandteile in Suppen.

Die Kürbis-Apfel-Suppe ist eine nahrhafte Variante eines beliebten Klassikers. Das Pektin des Apfels und die Ballaststoffe im Kürbis regen den Darm an. Außerdem wirkt der Kürbis durch sein Betacarotin antioxidativ und antientzündlich. Übrigens: In einer kalorienbewussten Ernährung ist das Herbstgemüse Kürbis ein geschmacksintensiver Geheimtipp.

Mein Rat für Stomaträger: Wer empfindlich und mit Blähungen auf Zwiebeln reagiert, kann diese im Rezept weglassen. Ileostomaträger sollten auf Kürbiskerne verzichten, da diese schwer verdaulich sind.

# Ganz ehrlich:

*SpeediCath® Compact Eve ist sanft in der Anwendung – er ist einfach und angenehm.*

Tabitha, ISK-Anwenderin

JETZT  
BESTELLEN



Probier dein unentgeltliches Muster aus  
[coloplast.to/SpeediCath\\_Compact\\_Eve](https://coloplast.to/SpeediCath_Compact_Eve)

## Für ein freies Leben – auch bei eingeschränkter Handfunktion.

Der SpeediCath® Compact Eve Einmalkatheter für Frauen ist so konzipiert, dass er leicht und in nur einem Schritt zu öffnen ist. Außerdem ist er mit allen gängigen Urinbeuteln kompatibel.



Ganz ehrlich:  
**Jede Hand ist anders.**

## Die Produktvorteile von SpeediCath® Compact Eve im Überblick



› Dank der dreieckigen Form ...  
... rollt er während der Vorbereitung nicht weg  
... ist er mit einem Dreh zu öffnen  
... ist »Eve« leicht anwendbar, auch bei eingeschränkter Handfunktion

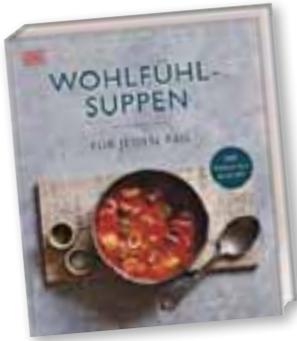


› Sofort gebrauchsfertig  
› Hydrophile Beschichtung minimiert Reibung beim Ein- und Ausführen



**SpeediCath® Compact Eve**  
designed for you

# Rätseln Sie mit Perspektiven!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Wohlfühlsuppen für jeden Tag“, DK Verlag.  
Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 28. Januar 2022 per E-Mail an [gewinnspiel@coloplast.com](mailto:gewinnspiel@coloplast.com) oder per Post an Coloplast GmbH, Redaktion *Perspektiven*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

**Lösung der Ausgabe Sommer 2021: Ernährung**

Die Gewinner der Ausgabe Frühjahr 2021: Nicole Mehlhorn, Ellen Hofmann, Ingrid Göss, Gudrun Strietzel, Ralf Pieper.  
Herzlichen Glückwunsch!

Bilder: Konzell, DK Verlag

europ. Hochgebirgst	Wachzellenbau der Biene	Salatpflanze	spanisch: Mutter	emsig streben	scharfe Kante	Wasserstands-messer	unbestimmter Artikel	Männerbekleidung	großer Wasservogel	englische Schulstadt
ältere Bezeichnung für Pullover					Klavierspieler					Bodenvertiefung
Flitterkram			des Esels Stimme ertönen lassen	4			Geschäftszimmer	Zeichen für Kosinus		
Kursabweichung b. Fahrzeugen					glatt, glänzend	Ort der Theateraufführung			3	
2		schneller Rundtanz	Bettwäschestück				ein-stellige Zahl		Verbindungs-bolzen	
Mahl-rück-stand	Liege ohne Rückenleiste	straff gefüllt				Nagetier	Streit, Zwist			
amerik. Erfinder † 1931			Aufgeber einer Anzeige		amerik. Schokokuchenstück					
ahnden	süd-amerikanischer Indianer	8				Leine	Verlosung	Streben, vorwärtszukommen		
Bein-gelenk	morsch	Wühl-echse Unverheiratete			reiselustiger Teil der Oberschicht	Brauch; Anstand				
EU-Bel-tritts-staat 2004		5	seem.: Mann-schafts-raum	nicht diese		Rhein-Zufluss	hasten			
6		unge-zwungen, lässig				stets Futter-pflanze				
Radio-emp-fangs-teil	nicht dahinter				Gebirge auf Kreta	un-förmig, plump				
Ring			Leib-bürge				Salz-lösung			
(die Haare) stylen, festigen	spiral-förmiges Profil					dumme, törichte Handlung				
7			Stand-bild				TV-Mo-derator (Markus)			®
										s1715-13a

Lösung

1 2 3 4 5 6 7 8

**Teilnahmebedingungen:**  
Teilnahmeberechtigt sind Personen, die mindestens 18 Jahre alt sind. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Unter allen richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Angehörige der Coloplast GmbH und der mk Medienmanufaktur GmbH dürfen nicht teilnehmen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und sind mit der Veröffentlichung ihres Namens 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](http://www.coloplast.de/datenschutz)



230NIP128Z / PER Herbst 2021

## Ihr Kontakt zu Coloplast



Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns einfach an oder schreiben uns eine E-Mail oder einen Brief. Produktmuster können Sie auch bequem im Internet bestellen. Sie sind noch kein Abonnent und möchten Ihr Coloplast-Magazin künftig regelmäßig kostenfrei erhalten? Dann rufen Sie uns an oder registrieren sich unter [www.magazine.coloplast.de](http://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](mailto:beratungsservice@coloplast.com)  
Internet: [www.coloplast.de](http://www.coloplast.de)

Magazinbestellung unter:  
[www.magazine.coloplast.de](http://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](mailto:consumercare@coloplast.com)  
Internet: [www.coloplast.ch](http://www.coloplast.ch)

Coloplast auf Facebook und Instagram – reinklicken, stöbern und liken!

