

Perspektiven

Das Coloplast-Magazin

Nr. 58 Frühjahr/Sommer 2023

www.coloplast.de

**Lebenskraft
dank Sport**





Zum Titel

Nach einem schweren Unfall sitzt Thomas im Rollstuhl. Neuen Lebensmut hat er im Sport gefunden. Mehr zu ihm und seiner Leidenschaft auf **Seite 14**.

4 Fokus: Ich bin, wie ich bin

8 News & Service

10 Kontinenz: „Wir sollten unsere Scham ablegen“

11 Kontinenz: „Ich bin glücklich mit dieser Methode“

12 Ratgeber: Heute schon genug getrunken?

14 Portrait: Thomas

16 Recht & Gesellschaft: Rentenbeiträge für Pflegepersonen

17 Unternehmenskultur: Nachhaltigkeit großgeschrieben

18 Vorgestellt: Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.

19 Freizeit: Echt tierisch!

21 Rezept: Herzhaft eingemacht!

23 Rätseln Sie mit *Perspektiven*

Den eigenen Körper lieben lernen



Jeder Mensch hat es verdient, sich im eigenen Körper wohlfühlen und ein Gleichgewicht von Körper und Seele zu erlangen. Im Zuge der Body-Positivity-Bewegung sprechen auch immer mehr Menschen mit Handicap offen über ihren Körper, um anderen Mut zu machen. Wie sich das Selbstwertgefühl auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt und wie man mehr Selbstliebe lernen kann, erfahren Sie in unserem Fokus ab

Seite 4. Wir haben dazu mit Betroffenen und Psychologen gesprochen, die Tipps für die Liebe zu sich selbst geben.

Seit einem Unfall sitzt Thomas im Rollstuhl. Die Querschnittslähmung nahm ihm zunächst den Lebensmut. Doch als er das Trap-Schießen für sich entdeckte, holte ihn das aus der Krise. Im Porträt ab Seite 14 stellen wir Ihnen den heute 52-jährigen und seine Leidenschaft für den Sport vor.

Den kompakten Einmalkatheter SpeediCath® Compact Eve möchte MS-Patientin Vera nicht mehr missen und wünscht sich, dass offener über das Thema Harnwegsinfekte gesprochen wird. Mehr dazu auf Seite 10.

Wer Angehörige pflegt, steckt oft im Beruf zurück. Die Pflegekasse belohnt diesen Einsatz unter bestimmten Voraussetzungen mit Beiträgen zur Rentenversicherung. Auf Seite 16 haben wir Wissenswertes zum Thema für Sie zusammengefasst.

Und noch ein Punkt in eigener Sache: Ende letzten Jahres sind wir nach knapp 30 Jahren umgezogen. Auf Seite 17 stellen wir Ihnen das neue Coloplast-Deutschland-Bürogebäude vor, in dem Nachhaltigkeit eine zentrale Rolle spielt.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe von *Perspektiven*.

Petra Harms,
Redaktionsleitung,
Coloplast GmbH

Perspektiven ist die Kundenzeitschrift der Coloplast GmbH (Deutschland), der Coloplast Ges. m.b.H. (Österreich) und der Coloplast AG (Schweiz). Erscheinungsweise 2 x p. a., gedruckt auf aufgebessertem Recyclingpapier.

HERAUSGEBER
Coloplast GmbH
Am Neumarkt 42, 22041 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 5, 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 14.000 Mitarbeitern.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2023-04
All rights reserved Coloplast A/S,
3050 Humlebæk, Denmark

Hinweis: Einige Coloplast-Produkte sind länderspezifisch unterschiedlich erhältlich. Infos erhalten Sie über den Coloplast-Service (Kontaktaten siehe Rückseite).

Ich bin, wie ich bin

Unter dem Begriff „Body Positivity“ sprechen sich immer mehr Menschen gegen Diskriminierung aufgrund körperlicher Makel aus. Aber ist es wirklich so einfach, sich anzunehmen, wie man ist?

„Es gibt keine Norm für das Menschsein. Es ist normal, verschieden zu sein.“¹ Schon 1993 traf der damalige Bundespräsident Richard von Weizsäcker mit diesen Sätzen auf einer Tagung der „Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte“ einen Nerv. Haben wir sie heute, 30 Jahre später, verinnerlicht? Es kommt darauf an. Stigmatisierung und Diskriminierung, die auf Abweichungen von Schönheitsidealen zielen, gibt es seit Anbeginn der Menschheit. Doch Bildbearbeitung, Werbung und allen voran die sozialen Medien haben den Wettbewerb um Äußerlichkeiten zu einem Megatrend erhoben. So arbeiten ganze Generationen daran, sich möglichst attraktiv und vollkommen darzustellen, eifern Idolen nach, erwarten „Likes“ und Bewunderung. Doch gleichzeitig zeichnet sich eine Gegenbewegung ab. Sie entstand in den 60er-Jahren in den USA unter dem Begriff „Body Positivity“ und kämpfte ursprünglich gegen die Diskriminierung von übergewichtigen oder adipösen Menschen. Mittlerweile befasst sich Body Positivity, also eine positive Einstellung zum eigenen Aussehen, mit sämtlichen Formen der Diskriminierung aufgrund körperlicher Merkmale – von der Hautfarbe über die Geschlechtsidentität bis zur Behinderung. Aber ist das so einfach, seinen Körper zu akzeptieren, gar zu lieben, zumal wenn er ein Handicap aufweist?

Sich mit dem Ist-Zustand anfreunden

Als junges Mädchen ließ sich Nina Wortmann nur ungern fotografieren. „Ich habe mich immer für meine große Nase geschämt und wollte mich am liebsten operieren lassen“, erzählt die heute 43-Jährige. Bis sie 2003 einen Autounfall hatte und seitdem querschnittgelähmt ist. Ihre Nase? Hat keine Priorität mehr. Dafür hat die große blonde Westfälin mittlerweile das Modeln entdeckt und betrachtet entspannt „die vielen schönen Bilder“ von sich. Über Nacht geschah diese Entwicklung nicht. Anfangs von schweren Spastiken gequält, hasste Nina Wortmann ihren Körper. „Erst nach und nach habe ich eingesehen, dass man seinen Körper nicht als Feind betrachten darf“, erzählt sie. „Natürlich muss man sich erst mal mit der Behinderung abfinden, sich mit dem Ist-Zustand anfreunden und dann anfangen, daran zu arbeiten.“ Dazu zählen für sie physisches und mentales Training, um ein Gleichgewicht von Seele und Körper zu erlangen, also auch gesunde Ernährung, bewusstes Atmen und Bewegung. „Und wenn man nur die Arme in die Luft reckt, am besten an der frischen Luft, oder Übungen mit dem Physiotherapeuten macht“, empfiehlt Nina Wortmann.

Die Bewegung „Body Positivity“ will Menschen Mut machen, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Egal, ob dick oder dünn, alt oder jung, mit oder ohne Behinderung.



¹ Bundespraesident.de > Die Bundespräsidenten > Richard von Weizsäcker > Reden, https://www.bundespraesident.de/SharedDocs/Reden/DE/Richard-von-Weizsaecker/Reden/1993/07/19930701_Rede.html

Für sie kam die entscheidende Wende schließlich mit der Bewerbung als Rollstuhl-Model, zu der ihr Mann sie überredete. Nach dem ersten Fotoshooting habe sie gedacht: „Ey, das bin ja ich, wie hübsch ich bin!“

Einen Raum der Würde schaffen

Nicht allen Menschen – egal ob mit oder ohne Handicap – gelingt es wie Nina Wortmann, sich in ihrem Körper wohlfühlen. Gerade nach einem lebensverändernden Ereignis, wie zum Beispiel einem Unfall oder der Anlage eines Stomas, kann das schwerfallen. Dann stehen oft erst mal das Leid und die Schwierigkeiten im Vordergrund und die Stimmungslage kippt ins Depressive. Die Psychotherapeutin Sabine Ecker sieht solche Menschen oft in ihrer Praxis. Auf die Frage, ob man seinen Körper lieben müsse, meint sie: „Liebe ist so ein

großes Wort. Ich würde eher vorschlagen: Bringen Sie Ihrem Körper Wertschätzung und Fürsorge entgegen. Gerade dann, wenn im Leben einiges schwierig ist, ist es umso wichtiger, sich auf die eigenen Ressourcen zu besinnen. Ich kann mir zum Beispiel vor Augen führen, was der eigene Körper den ganzen Tag über Gutes für mich tut, anstatt immer nur die Mängel zu sehen.“



„Das Grundproblem ist nicht der Rollstuhl unterm Hintern, sondern der Rollstuhl im Kopf.“

Nina Wortmann

>> Die Grundlagen für eine gute Beziehung zu sich selbst werden bereits in der Kindheit gelegt, erklärt die Therapeutin: „Menschen, die schon früh im Leben oft abgewertet, gedemütigt, gequält, misshandelt oder missbraucht wurden, schämen sich oft sehr für den eigenen Körper und seine vermeintlichen Mängel – im Extremfall können sie ihn gar nicht spüren. Jeder Mensch hat wichtige Grundbedürfnisse nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität. Wenn diese immer wieder verletzt werden, können starke Schamgefühle uns überfluten und das Selbstwertgefühl nachhaltig beeinträchtigen. Scham ist ein extrem unangenehmes Gefühl, dem wir meist versuchen, aus dem Weg zu gehen.“ In der Psychotherapie sei es deshalb wichtig, sich der eigenen Schamgeschichte bewusst zu werden. Das helfe dabei, einen „Raum der Würde“ zu schaffen, nicht nur Kindern gegenüber oder in der Therapie, sondern auch im Alltagsleben: „Wenn wir damit

aufhören, uns selbst oder andere zu demütigen, können wir zu einer wertschätzenden Grundhaltung finden.“ Sabine Ecker hat beobachtet, dass glückliche und in sich gefestigte Menschen, die plötzlich mit einer Behinderung konfrontiert werden, zwar auch eine persönliche Krise durchleben, nach einiger Zeit dann aber meist zu ihrem positiven Naturell zurückfinden. „Die emotionale Grundausstattung, die man mit ins Leben bekommt, spielt eine große Rolle.“

Aufhören, sich zu vergleichen

Davon ist auch Nina Wortmann, Mutter einer 22-Jährigen, überzeugt: „Ich wollte für meine Tochter immer ein Vorbild sein. Eine starke Frau mit Behinderung.“ Ihr Credo: „Man muss jungen Menschen sagen, hör auf, dich zu vergleichen, steh zu dir! Du bist schön, weil du ein Individuum bist, und nicht, weil du aussiehst wie jeder. Aber im Internet laufen lauter

Klone herum, das finde ich erschreckend.“ Dass immer mehr Vorreiter in den sozialen Medien sich für Body Positivity einsetzen, begrüßt sie sehr. Zum Beispiel junge Frauen, die auf Instagram ihr Stoma zeigen. Nina Wortmann selbst ist im Alter von 17 an Morbus Crohn erkrankt und manchmal von Schüben betroffen. Mittlerweile benutzt sie ganz selbstverständlich SpeediCath® Compact zum Katheterisieren sowie Peristeen® Plus zur transanalen Irrigation: „Auch das muss man ausprobieren. Mir hat es so viel Selbstständigkeit gegeben!“ Nina Wortmann rät Betroffenen, sich von Menschen zu trennen, die einem nicht guttun, und auch therapeutische Hilfe anzunehmen. Denn sie hat eingesehen: „Ich bin, wie ich bin. Das Problem ist nicht der Rollstuhl unter meinem Hintern. Das Problem ist der Rollstuhl im Kopf.“



„Ein glücklicher Mensch ist auch attraktiv für andere“

Sabine Ecker ist Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin. Im Juli erscheint die 2. Auflage ihres Buches „Zuhause im eigenen Körper – Strategien für eine lebendige Körperwahrnehmung“ (Beltz Verlag). Ihre drei Expertentipps auf dem Weg zur Body Positivity:

1. Hör auf, unerreichbaren Schönheitsidealen hinterherzurennen. Sei du selbst mit allen Stärken und Schwächen, die dazugehören. Ein glücklicher Mensch, der in sich ruht, ist auch attraktiv für andere.
2. Tu möglichst oft Dinge, die dir helfen, dich in deinem Körper wohlfühlen. Dazu gehören zum Beispiel Tanzen, Singen, Lachen, Spazierengehen oder Wandern, Sport und Bewegung aller Art, Yoga, Qigong, Atemübungen, eine gute Ernährung, genügend Schlaf, Entspannungs- und Erholungspausen. Wenn du dir dafür im Alltag regelmäßig Zeit nimmst, bekommst du ein gutes Gefühl zu deinem Körper.
3. Wenn du häufig durch andere Menschen beschämt, ausgegrenzt oder gedemütigt wirst, wehre dich dagegen. Umgib dich mit Menschen, von denen du Anerkennung und Wertschätzung erfährst. Du hast es verdient.



Wir hören zu, wir sind für Sie da!

Ganzheitlicher Service dank innovativer Produkte und kompetenter Beratung, das steht im Fokus beim Coloplast BeratungsService.



Lars Holm Hansen,
Consumer Care
Manager, Coloplast.

„Entscheidend für unsere tägliche Arbeit ist zuzuhören. Nur so können wir auf die Bedürfnisse unserer Patienten eingehen und Lösungen finden“, sagt Lars Holm Hansen, Consumer Care Manager, Coloplast. „Unser Team im Coloplast BeratungsService steht in Stoma- und Kontinenzfragen mit Rat und Tat zur Seite.“ Immer neue Wege für eine noch bessere Versorgung zu finden, gehört zur Mission von

Coloplast. So entstehen innovative Produkte, die das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen leichter machen. Aktuell zeigt sich das auf dem deutschen Markt auch am Beispiel des SpeediCath® Flex Set für Kontinenzpatienten und des Brava® Hautschuttrings Konvex für Stomaträger. „Hier wird deutlich, Coloplast hat zugehört und auf die Bedürfnisse der Patienten reagiert“,

sagt Lars Holm Hansen. „In den Gesprächen mit unseren Patienten haben wir schon viel positive Rückmeldungen zu beiden Produkten bekommen. Sie ermöglichen ein Mehr an Freiheit und Lebensqualität. Und das ist nach wie vor unser Ziel: den Alltag unserer Patienten zu erleichtern“, so Lars Holm Hansen. „Und das gelingt mit innovativen Produkten und kompetenter Beratung.“

Personalisierte Versorgung *im Fokus*

„Es ist wichtig, nicht nur die Krankheit selbst zu betrachten, sondern eben auch das, was wir darüber hinaus für den Patienten tun können“, sagt Christian Grete, Senior Director DACH Payers & Health Economics, Coloplast. Damit diese ganzheitliche Betrachtung auch im deutschen Gesundheitssystem mehr und mehr Einzug findet, hat die dänische Botschaft in Kooperation mit Coloplast Ende letzten Jahres erstmals zu einem „Runden Tisch“ nach Berlin eingeladen. „Wir haben Vertreter verschiedener gesetzlicher Krankenkassen und Patientenorganisationen an einen Tisch geholt, um gemeinsam eine verbesserte Patientenversorgung zu diskutieren.“ Welchen Unterschied eine personalisierte Versorgung machen kann, wurde am



Christian Grete

Best-Practice-Beispiel Coloplast® aktiv deutlich. „Es ist das erste Patientenbetreuungsprogramm seiner Art auf dem deutschen Stomamarkt.

Es betrachtet nicht nur das Stoma selbst, sondern stellt es in einen Gesamtkontext und bezieht neben dem Zustand des Stomas zum Beispiel auch Bereiche wie Mangelernährung und Dehydrierung mit ein“, so Christian Grete. Aktuell ist Coloplast aktiv noch nicht über alle Krankenkassen verfügbar. „Unser Ziel ist es,

dass es so viele wie möglich nutzen können.“ Insgesamt kam der erste „Runde Tisch“ sehr gut an. Auch künftig sollen Treffen dieser Art stattfinden, damit Patientenvertretungen, Krankenkassen, Kliniken und die Politik regelmäßig zusammenkommen, um sich für eine verbesserte Patientenversorgung einzusetzen.

2023

Messen

Intersana,
Augsburg, 05.–07.05.23

IRMA, Bremen, 01.–03.06.23

REHAB, Karlsruhe, 15.–17.06.23

NEURO, Bremen, 23.09.23

aktiv+vital & Pflegemesse,
Dresden, 23.–24.09.23

Stand: 11.04.2023. Alle Termine ohne Gewähr.

Coloplast live

**Kostenfreie Online-Vorträge
für Patienten und Angehörige**

**Urlaubszeit ist Reisezeit –
Hilfsmittel im Gepäck,** 16.05.23

**Multiple Sklerose &
Blasengesundheit,** 20.06.23

Männersache Prostata, 26.09.23

Weitere Vorträge und Anmelde-
formular unter: www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege

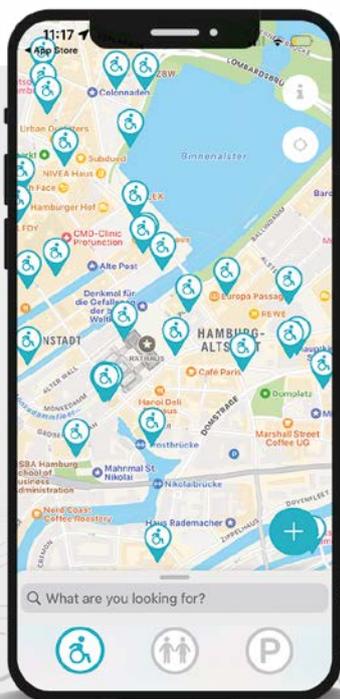
Verbesserte Optik durch transparente Katheter

Seit Frühjahr gibt es ein optisches Update für einige Katheter der SpeediCath®-Familie: Statt einem grünlich-bläulichen Farbton ist der Katheterschaft nun transparent bzw. farblos. Die Anpassung betrifft dabei ausschließlich die Optik. Die Funktionalität und Beschichtung bleiben unverändert.

„Bisher hatten einige unserer SpeediCath®-Katheter einen grünlich-bläulichen Farbton im Kathetermaterial. Seit Kurzem sind die Katheter nun transparent bzw. farblos“, erklärt Lilit Mherjan, Consumer Market Manager, Coloplast. In der Vergangenheit färbten sich die SpeediCath-Katheter nach der Sterilisation gelblich, da das Kathetermaterial einen sogenannten „UV-Stabilisator“ enthielt. Um die Optik des Katheters zu verbessern, wurde dem Katheterschaft-Material daher damals ein blaues Pigment hinzuge-

fügt. „Dadurch erschienen die Katheter grünlich bis bläulich anstatt gelblich.“ Nun wurde der UV-Stabilisator aus dem Kunststoffgranulat entfernt. „Der Sinn des UV-Stabilisators bestand darin, das Kunststoffmaterial vor der zersetzenden Wirkung von UV-Strahlung zu schützen. Da unsere Katheter allerdings keiner UV-Strahlung ausgesetzt sind, wird der Stabilisator nicht benötigt. Und so haben wir uns gemeinsam mit unserem Lieferanten im Sinne der Nachhaltigkeit dazu entschieden, auf diesen zu verzich-

ten“, so Lilit Mherjan. Ganz wichtig: „An der Funktionalität der Katheter ändert sich dadurch nichts. Weder die Beschichtung noch die wasserbasierte Lösung wurden verändert, sodass die Katheter wie gewohnt angewendet werden können.“ Die transparenten Katheter werden die eingefärbten Versionen im Zeitraum von Mitte/Ende Februar bis Juli 2023 ersetzen.



Tipp: Nächste Toilette einfach finden



Die Suche nach einer geeigneten Toilette ist für Katheternutzer oft eine Herausforderung. Mit der kostenfreien App „WheelMate“ von Coloplast lassen sich länderübergreifend sowohl rollstuhlgerechte Toiletten als auch ganz „normale“ Toiletten sowie Behindertenparkplätze finden. Derzeit sind schon mehr als 35.000 Standorte in 45 Ländern registriert und es werden immer mehr. Denn die Nutzer können mit der App nicht nur entsprechende Orte suchen und Toiletten hinsichtlich Hygiene, Ausstattung und Zugänglichkeit bewerten. Sie haben auch die Möglichkeit, neue Orte hinzuzufügen. Ein frisches, zeitgemäßes Design sowie eine intuitive Navigationsfunktion helfen beim schnellen Finden der geeigneten Toilette. Mit einem Klick öffnet sich eine mobile Karten-Anwendung und die Nutzer können sich zur ausgewählten Toilette oder dem gewünschten Parkplatz navigieren lassen. Die interaktive App ist aktuell in den Sprachen Deutsch, Dänisch, Englisch, Französisch sowie Schwedisch verfügbar und kann im App Store oder bei Google Play heruntergeladen werden. Weitere Informationen auch unter www.coloplast.de/wheelmate

„Wir sollten unsere Scham ablegen“

In einer Spezialklinik für Multiple Sklerose (MS) lernte Vera den SpeediCath® Compact Eve kennen. Seitdem möchte die MS-Patientin den kompakten Einmalkatheter für Frauen nicht mehr missen und wünscht sich, dass offener über Harnwegsinfekte (HWI) gesprochen wird.

Zwei Jahre lang hatte Vera regelmäßig unter schlimmen Blasenfunktionsstörungen und daraus resultierenden Harnwegsinfekten gelitten. Zwar vermutete die 54-Jährige als Grund ihre Multiple Sklerose, versuchte es aber trotzdem zunächst mit Medikamenten – vergebens. Manchmal konnte sie den Urin keine halbe Stunde halten und irgendwann nützten auch Einlagen nichts mehr. Erst der Aufenthalt in einer MS-Spezialklinik half ihr weiter. Noch heute, Monate später, schwärmt Vera von dem „tollen Pflegepersonal“, das sie dort an die Hand genommen habe: „Die Schwestern haben mich einfach gefragt, ob sie mich mit zur Toilette begleiten dürfen, um mir das Katheterisieren zu zeigen.“ Von da an übte

sie drei Wochen lang mehrmals täglich den Umgang mit dem SpeediCath® Compact Eve, dessen Handhabung sie sofort überzeugte, denn: „Aufgrund meiner Erkrankung kann ich manche Dinge nicht mehr so gut halten und der Katheter hat einen sicheren Griff.“

Ein Plus an Lebensqualität

Mittlerweile nutzt Vera den SpeediCath Compact Eve vier- bis fünfmal am Tag und will dieses Plus an Lebensqualität nicht mehr missen. Neben seinem festen Griff gefällt ihr, dass der Einmalkatheter so kompakt und diskret ist. Und auch Harnwegsinfektionen sind bei ihr kein Thema mehr. Dabei leiden Frauen aufgrund ihrer kürzeren Harnröhre durchaus öfter daran als Männer, da Bakterien einen kürzeren Weg bis in die Blase haben. Der SpeediCath Compact Eve wurde speziell für die weibliche Anatomie entwickelt. Er ermöglicht dank seiner hydrophilen Beschichtung ein sanftes und hygienisches Katheterisieren. Studien belegen: Hydrophil beschichtete Katheter führen im Vergleich zu unbeschichteten zu niedrigeren Infektionsraten^{1, 2}. Darüber hinaus hat der SpeediCath Compact Eve bewirkt, dass sich Vera mental entspannt und ein gutes Gefühl für ihren Körper entwickelt hat. „Ich höre jetzt mehr in mich hinein“, sagt sie. Vera hat ihre Multiple Sklerose, die vor über 30 Jahren diagnostiziert wurde, angenommen. Fast täglich fährt sie – im eigenen umge-

Der Einmalkatheter für Frauen

Mehr Informationen sowie die Möglichkeit, ein Produktmuster zu bestellen, erhalten Sie auf: produkte.coloplast.de/global/tact-female



bauten Auto – zu Anwendungen, Physio- oder Ergotherapie. Regelmäßige Hausarztbesuche gehören ebenso zum Alltag wie jedes halbe Jahr ein fünfwöchiger Aufenthalt in der MS-Klinik. Die gebürtige Niedersächsin, die der Liebe wegen in Bayern lebt, bedauert, dass Harnwegsinfekte und die damit verbundenen extrem unangenehmen Beschwerden für viele Menschen ein Tabuthema sind, „sogar unter Patienten in der Klinik“. Sie wünscht sich in diesem Bereich mehr Offenheit und Informationen an allen Anlaufstellen. „Es ist zwar ein sehr intimes Thema, aber man muss darüber reden“, findet sie. „Wir sollten unsere Scham ablegen. Dann ist immer jemand da, der einem zur Seite steht.“



Vera liebt Ausflüge in die Berge. Der handliche Einmalkatheter SpeediCath Compact Eve ist auch ein praktischer Begleiter für unterwegs.

1 Cardenas et al. 2011, 2 De Ridder et al. 2005

„Ich bin glücklich mit dieser Methode“

Nach einer Darmkrebs-OP litt Fazil jahrelang an ständigem Stuhldrang und starken Schmerzen. Erst die transanale Irrigation (TAI) mit Peristeen® Plus brachte ihm Erleichterung.



Peristeen® Plus hat Fazil ein Stück Lebensqualität zurückgegeben.

„Die Diagnose war für mich der Weltuntergang“, erinnert sich Fazil an den Moment, als er 2019 wegen Hämorrhoiden zum Arzt gegangen war und von seinem bösartigen Tumor im Rektum erfuhr. Heute sagt er: „Die transanale Irrigation hat mir das Leben gerettet.“ Bis dahin sollten jedoch qualvolle Jahre vergehen. Zunächst wurde sein Darmkrebs behandelt: Bestrahlung und Chemo, OP und vorübergehende Verlegung eines Stomas während der Heilungsphase. So weit ging alles gut, und der 58-Jährige war erleichtert, als er sechs Monate später wieder zur Toilette gehen konnte wie früher. Doch der Vorgang war jedes Mal mit solchen Schmerzen verbunden, dass er es kaum aushielt.

Hinzu kam ständiger Stuhldrang. Zeitweise musste Fazil „alle paar Minuten rennen“, wie er erzählt, egal was er zu sich nahm. Es folgten weitere Krankenhausaufenthalte und Eingriffe. Grundsätzlich ist permanenter Stuhldrang nach einer Darm-OP beziehungsweise Stomarückverlegung nichts Ungewöhnliches und liegt am veränderten Transportdruck des Stuhls auf dem Weg vom Magen zum Darm, dem plötzlich eine Art Bremse fehlt. Doch bei Fazil kamen schmerzhafte Brandwunden im Analbereich hinzu, eine Nachwirkung der Strahlentherapie. Er konnte weder schlafen noch rausgehen, nicht einmal Zäpfchen nehmen, verfiel in eine schwere Depression. An Arbeiten war nicht zu denken. Ein Alptraum für den zuvor agilen, sportlichen Mann, der mit seiner

Familie bei Frankfurt lebt. 2021 dann endlich ein Lichtblick: Ein Arzt empfiehlt Fazil die transanale Irrigation mit Peristeen® Plus. Das Einleiten von körperwarmem Wasser in den Darm ermöglicht es dem Patienten, Zeit und Ort der Darmentleerung selbst zu bestimmen. Nachdem ihm eine Homecare-Fachkraft die Handhabung gezeigt hatte, begann Fazil zu üben. „Anfangs täglich, dann habe ich mal ein, zwei Tage pausiert, und immer so weiter“, erzählt er. „Es ist eine super Methode. Ich bin glücklich damit!“ Ein Stück Lebensqualität hat ihm die transanale Irrigation zurückgegeben. Schritt für Schritt geht es voran: Fazil traut sich wieder länger vor die Tür, hat weniger Schmerzen und sein Lachen wiedergefunden. Sein Fazit: „Hätte ich damit nur früher angefangen!“

Peristeen® Plus: selbstbestimmtes Darmmanagement

Peristeen ist ein anales Irrigationssystem, das sich bei Verstopfung und Stuhlinkontinenz effektiv bewährt hat. Es ist das weltweit am besten klinisch dokumentierte Komplettsystem zur analen Irrigation.

Weitere Informationen:
<http://info.coloplast.de/CP-Peristeen-Plus>



Heute schon genug getrunken?

Menschen mit Kontinenzproblemen leben oft in dem Glauben, weniger zu trinken, führe zu einem geringeren Harndrang. *Perspektiven*-Experte Uwe Papenkordt erklärt, warum genau das Gegenteil der Fall ist.



Uwe Papenkordt,
Krankenpfleger
und Urotherapeut,
Medical Advisor,
Coloplast.

Frage: Wenn ich weniger trinke, muss ich auch weniger auf Toilette – stimmt das?

Uwe Papenkordt: Viele Menschen, die von einer Blasenfunktionsstörung betroffen sind, neigen dazu, ihre Trinkmenge zu reduzieren. Sie hoffen, dadurch die Gefahr eines unwillkürlichen Harnverlusts zu verringern – erreichen meist aber den gegenteiligen Effekt. Denn eine stärkere Konzentration des Harns

löst in der Blase einen stärkeren Harndrang aus. Erwachsene sollten daher in der Regel täglich zwei bis 2,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Wichtig: Die erforderliche Trinkmenge kann individuell unterschiedlich sein. Wenden Sie sich bei Unsicherheit auch an Ihren behandelnden Arzt. Regelmäßiges Trinken trainiert nicht nur den Blasenmuskel, das Durchspülen von Niere und Blase wirkt auch Infektionen mit schmerzhaftem Wasserlassen entgegen. Achten Sie auch auf die Farbe Ihres Urins. Dieser sollte klar und bernsteingelb sein. Bei Veränderungen oder Schmerzen sprechen Sie Ihren Arzt an. Doch nicht nur auf das „Wieviel“, sondern auch auf das „Wie“ und das „Was“ kommt es an. Am besten nimmt man die benötigte Flüssigkeitsmenge jeweils

in kleineren Einheiten über den Tag verteilt zu sich, idealerweise Wasser, Früchte- und Kräutertees oder verdünnte Obstsäfte. Mein Tipp: Hochwertige Preiselbeer- und Cranberrysäfte können Harnwegsinfekten entgegenwirken. Alkoholische sowie kohlenstoffhaltige Getränke haben bei vielen Menschen eine Reizwirkung auf die Blase, ebenso Kaffee, Zitrusfrüchte und Saft aus Zitrusfrüchten.



Kontakt

Wenn auch Sie eine Frage haben, rufen Sie uns **kostenfrei** an unter **0800 780 9000** oder schreiben Sie uns unter **beratungsservice@coloplast.com**



Gute Ideen, große Wirkung

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leser Michael F. hat vor Kurzem den YouTube-Kanal der AlltagsPioniere entdeckt. Dort werden Ideen gesammelt und geteilt, die den Alltag von Menschen mit Behinderung erleichtern sollen.

„Ich bin über den Alltagshack von Judy auf die YouTube-Videos der AlltagsPioniere aufmerksam geworden. Ich habe nach einer Möglichkeit gesucht, wie ich meine Leidenschaft fürs Coffee-to-go-Trinken mit meinem Rollstuhl vereinbaren kann. Judy hat in ihrem kurzen YouTube-Clip von einem Kaffeebecherhalter für den Rollstuhl erzählt. Das fand ich super. Auch, dass das

selbstgedrehte Video so authentisch war. Ich habe mich gleich durch die restlichen Tipps geklickt und war begeistert. Auf der Plattform werden viele einfache Ideen von Betroffenen für Betroffene unterschiedlicher Behinderungen gezeigt. Oft stoßen wir im Alltag ja auf ganz individuelle Probleme, bei denen es Erfindungsgeist braucht. Diese Ideen dann zu teilen, ist wirklich

eine tolle Sache. Und: Jeder kann mitmachen und selbst einen Alltagshack einreichen. Klasse!“

www.enableme.de/de/alltagspioniere

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

»Man kann das SpeediCath® Flex Set überall verwenden, ohne sich Sorgen machen zu müssen.«

Kristian, ISK-Anwender

JETZT
MUSTER*
BESTELLEN



*unentgeltlich



Entdecken Sie das SpeediCath® Flex Set Einen Katheter zu nutzen, sollte sanft, einfach und hygienisch sein – überall

Unser Katheter SpeediCath® Flex – jetzt auch als Set erhältlich!

Das Selbstkatheterisieren sollte für jeden Anwender möglichst unbeschwert und einfach sein. Daher muss sich der Katheter jedem Lifestyle anpassen können, um jederzeit eine hygienische Katheterisierung zu ermöglichen.

Ihre Bedürfnisse ganzheitlich berücksichtigt

SpeediCath® Flex Set ergänzt die bewährten Eigenschaften des Flex Katheters durch einen integrierten Beutel. Egal ob zu Hause oder unterwegs, der zusätzliche Beutel macht das Katheterisieren noch einfacher und unkomplizierter.

Weitere Vorteile für Sie



Flexibel, sanft
und gleitfähig



Für eine
hygienische
ISK-Routine



Intuitiv und
einfach zu
handhaben



Überall diskret
einsetzbar

Jetzt testen, einfach den QR-Code scannen oder online bestellen
auf info.coloplast.de/speedicathflexset



SpeediCath® Flex Set
designed for you

Lebenskraft dank Sport

Wenn Thomas bei deutschen Wettkämpfen im Trap-Schießen antritt, misst er sich als einziger Leistungssportler im Rollstuhl mit Schützen ohne Behinderung. Sein Sport ist für Thomas zum Lebensinhalt geworden – und er hofft nun auf Anerkennung als paralympische Sportart. Den nötigen Rückhalt bekommt er von seiner Familie.



Beim Trap-Schießen ist Konzentration gefragt.

Eigentlich hätte es bombenfest stehen sollen. Doch das Schwerlastregal in einer Halle in Dänemark stürzte um und traf Thomas. Der Servicetechniker für Umweltsimulationsanlagen fuhr vom Unfallort noch nach Hause, nach Winsen an der Luhe in Niedersachsen. Er stand unter Schock, hatte aber genug Adrenalin in den Adern, um das noch zu schaffen. Im Kreiskrankenhaus beruhigte man ihn, nur eine Prellung. Doch nach ein paar Tagen traten neurologische Störungen auf. Thomas, damals 45 Jahre alt, hatte eine inkomplette Querschnittlähmung davongetragen, nachdem Blutgerinnsel Nerven geschädigt hatten. An dieser Stelle teilt sich die Geschichte in Licht und Schatten. Die

schattige Seite erzählt davon, wie schnell ein wohlgeordnetes Leben in Existenzangst stürzen kann, die lichte Seite erzählt vom Spiel des Zufalls und der Kraft, die ein neuer Lebensinhalt geben kann. Diese Kraftquelle ist für den heute 52-jährigen Thomas das Trap-Schießen, das Schießen mit der Schrotflinte auf Wurfscheiben. In dieser Disziplin in ihrer Para-Variante ist der auf den Rollstuhl angewiesene Thomas der einzige Leistungssportler in Deutschland, er stellt also auf nationaler Ebene seine eigene Wettkampfklasse dar, in der er aber gegen Schützen ohne Behinderung antreten muss. „Es ist schwierig, sich gegen die gesunden Sportler durchzusetzen, aber wenn ich in das obere Mittelfeld komme, bin ich

sehr zufrieden. Das zeigt mir: Ich kann mithalten.“

Viele seiner Wettkämpfe bestreitet Thomas im Ausland. Gerade auf Reisen schätzt Thomas dann seinen Coloplast-Katheter SpeediCath® Flex: „Der Katheter ist platzsparend und diskret verpackt, das ist ein klasse Produkt – vor allem, wenn man viel unterwegs ist!“ Internationale Wettkämpfe sind für ihn Gelegenheiten, bei denen er dann mal nicht der Exot ist, denn auf internationaler Ebene gibt es genug Trap-Schützen mit Behinderung, um eigene Startklassen zu bilden. Mit seinem Sport hat Thomas sich aus dem Tief herausgezogen. Denn die Schattenseite seiner Erzählung ist, dass er auch sieben Jahre nach dem Unfall noch immer keine Leistungen der Berufsgenossenschaft erhält. „Mir wird zum Nachteil ausgelegt, dass ich noch nach Hause gefahren bin, obwohl Gutachter bestätigen, dass so etwas durchaus möglich ist. Zwei Verfahren sind bereits zu meinen Gunsten entschieden worden. Doch seit 2019 liegt die Sache nun beim Landesgericht Niedersachsen-Bremen und eine Entscheidung in der Sache fällt nun, hoffentlich, in diesem Jahr.“ Da auch die private und die berufliche Unfallversicherung nicht leisteten, stand er mit seiner Frau Kerstin und den beiden Töchtern ganz plötzlich vor einer zerbröckelnden materiellen Existenz. „Ohne meine Berufsunfähigkeitsversicherung hätten wir unser Haus verkaufen müssen.“ Auseinandersetzungen mit



den Versicherungen, das Angewiesensein auf den Rollstuhl, das Ende seiner Berufstätigkeit ... „Ich war psychisch am Boden, da hat meine Familie viel mit mir ertragen müssen und trotzdem hat sie mir auch immer den nötigen Rückhalt gegeben.“ In jungen Jahren war er als Seemann monatelang auf Schiffen gewesen und auch im Außendienst war er viel unterwegs – und nun? Lesen, fernsehen, grübeln, die Fische im Aquarium beobachten ... so konnte es nicht bleiben. Da stieß er in einem Anzeigenblatt auf einen

Bericht über einen Luftgewehrschützen im Rollstuhl. Mit ihm nahm er Kontakt auf, man ging gemeinsam auf den Schießstand. Ein Trainer hörte dort, dass Thomas früher mal auf Wurfscheiben geschossen hatte – und so fand er etwas für sich, das er heute seinen „Lebensinhalt“ nennt: „Aus den Wettkämpfen ziehe ich meine Kraft.“ Lebensinhalt ist das Trap-Schießen für ihn auch in zeitlicher Hinsicht. Zu Training und Wettkampfvorbereitung kommt jede Menge Organisation. Es müssen



Bei internationalen Wettkämpfen kann sich Thomas auch mit Leistungssportlern im Rollstuhl messen.

Fahrten zum Training und Reisen zu Wettkämpfen organisiert werden. Dazu kommt die Suche nach Sponsoren. Nicht nur die Reisekosten summieren sich, „auch die Munition wird immer teurer. Ohne Sponsoren und ohne Unterstützung durch den niedersächsischen Sportschützenverband und die Heinz-Kettler-Stiftung (Stiftung zur Förderung des Behindertensports) wäre das unmöglich für mich.“ In diesem Jahr fällt nun eine wichtige Entscheidung: Wird Trap-Schießen in den Kreis der paralympischen Sportarten aufgenommen? „Das wäre ein enormer Schub für die öffentliche Wahrnehmung, aber auch Grundlage für eine verlässliche Finanzierung. Das könnte ein paar mehr Schützen ermutigen, an Wettkämpfen teilzunehmen.“ Und im Jahr 2024 steht ein noch wichtigeres Datum an: die Silberhochzeit. „Kerstin“, sagt er und der Seemann, der er einmal gewesen ist, klingt durch, „ist mein Hafen. Ich bin sehr zufrieden mit meinem Leben – und das habe ich ihr zu verdanken.“

Infos und Kontakt

www.instagram.com/papsyou/
www.facebook.com/thomas.hofs.142

Rentenbeiträge für Pflegepersonen

Wer Angehörige pflegt, steckt oft im Beruf zurück. Die Pflegekasse belohnt diesen Einsatz unter bestimmten Voraussetzungen mit Beiträgen zur Rentenversicherung.

Wird jemand pflegebedürftig, übernehmen häufig die nächsten Angehörigen die Betreuung. Dafür reduzieren sie ihre Arbeitszeit oder geben die Berufstätigkeit vorübergehend ganz auf. Um ihre finanziellen Einbußen etwas aufzufangen, unterstützt sie die Pflegekasse der Pflegebedürftigen bei der Alterssicherung. Konkret bedeutet dies: Die Pflegezeit wird als Beitragszeit gezählt, also in Form von Entgeltpunkten auf die sogenannte Wartezeit des Versichertenkontos angerechnet. Außerdem zahlt die Pflegekasse Beiträge. Dabei werden Pflegepersonen so gestellt, als bekämen sie ein monatliches Einkommen zwischen 621,81 und 3.290 Euro. Die Altersrente erhöht sich damit um circa 6,50 bis 35 Euro. Der exakte Betrag richtet sich nach Aufwand und Pflegegrad der betreuten Person und wird jährlich neu berechnet. Um in den Genuss der Beitragszahlungen zu kommen, müssen Pflegepersonen folgende Voraussetzungen erfüllen, die der Medizinische Dienst

der Krankenversicherung (MDK) vorab prüft: Die Pflege der Familienangehörigen, Nachbarn oder Bekannten darf nicht erwerbsmäßig, sondern muss ehrenhalber ausgeführt werden. Kleinere Zuwendungen sind erlaubt, dürfen aber den Betrag nicht übersteigen, den die Pflegekasse einer bestellten Pflegehilfe zahlen würde. Weitere Voraussetzungen sind ein Pflegegrad von 2 oder höher, und die Pflege muss im häuslichen Umfeld in Deutschland, dem europäischen Wirtschaftsraum oder der Schweiz erfolgen. Sie muss mindestens zehn Stunden die Woche umfassen, verteilt auf wenigstens zwei Tage und zwei Monate im Jahr. Nebenher ist eine Berufstätigkeit von höchstens 30 Wochenstunden gestattet. Auch Empfänger von Arbeitslosen- oder Kurzarbeitergeld sowie Erwerbsminderungsrente und Mütter oder Väter in Elternzeit können die Rentenbeiträge erhalten. Je früher sie diese bei der Pflegekasse beantragen, umso eher können sie mit den Zahlungen rechnen. Ein extra Antrag beim Rentenversicherungsträger ist nicht nötig. Hat die Pflegekasse die Voraussetzungen geprüft, brauchen die Pflegepersonen nur noch ein Formular auszufüllen und sind somit versicherungspflichtig. Bei privatversicherten Pflegebedürftigen zahlen die privaten Versicherungsunternehmen die Beiträge. Besteht Anspruch auf Beihilfeleistungen, kommen anteilige Zahlungen der Beihilfestelle und des Dienstherrn hinzu.



➤ Weitere Infos und Kontakte

Die Deutsche Rentenversicherung erreichen Sie am kostenlosen Servicetelefon 0800 1000 4800. Mehr Infos, unter anderem eine Übersicht der Rentenzahlbeträge sowie eine kostenfreie Broschüre zum Bestellen, erhalten Sie auf: www.deutsche-rentenversicherung.de > [Rente](#) > [Familie und Kinder](#) > [Pflege von Angehörigen lohnt sich auch für die Rente](#)

Expertenforum: Mehr Wissenswertes sowie die Möglichkeit, erfahrenen Experten der Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung (DRV) und der DRV Knappschaft-Bahn-See konkrete Fragen zu stellen, gibt es auf: www.ihre-vorsorge.de > [Rente](#) > [Gesetzliche Rente](#) > [Rente und Pflege](#) www.ihre-vorsorge.de > [Expertenforum](#)

Hinweis: Bitte beachten Sie länderspezifische Unterschiede.



Nachhaltigkeit großgeschrieben

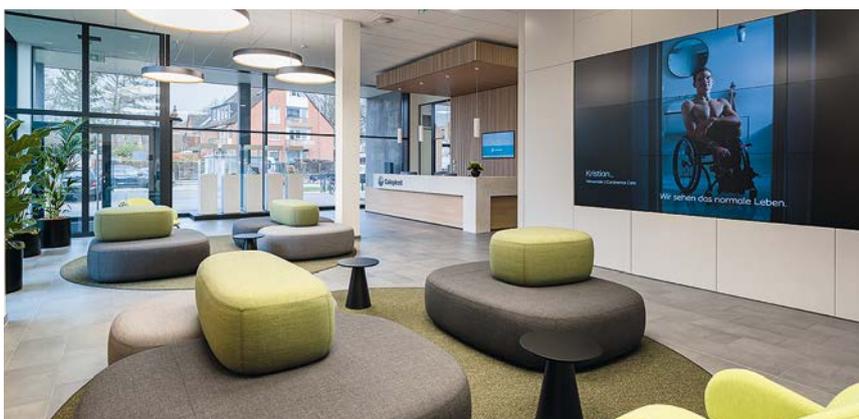


Bei Coloplast zählt Nachhaltigkeit zu den Unternehmenszielen. Daher spielt das Thema auch im neuen Bürogebäude von Coloplast Deutschland eine zentrale Rolle. Claus Benning, Manager Coloplast Services und Mitglied des Kernprojektteams, über das nachhaltige Gebäudekonzept.

Nach rund 30 Jahren in der Kuehnstraße 75 in Hamburg hieß es für die Coloplast-Mitarbeiter Ende letzten Jahres umziehen. Die neue Wirkungsstätte befindet sich nun gut erreichbar mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Am Neumarkt 42. „Wir waren seit den 90er-Jahren in der Kuehnstraße, seitdem hat sich viel getan. Wir haben uns weiterentwickelt und vor allem ist unsere Mitarbeiterzahl stark gestiegen, sodass es Zeit für neue Räumlichkeiten war“, erklärt Claus Benning, Manager Coloplast Services und Mitglied des Kernprojektteams für das neue Bürogebäude. Ziel war es, ein modernes, mit den Mitarbeitern abgesprochenes Konzept und das Thema Nachhaltigkeit in allen Bereichen umzusetzen. Sowohl die Verwendung nachhaltiger Materialien als auch eine drastische Reduktion des Energie- und Ressourcenverbrauchs standen auf der Agenda. „Beim Blick auf das Gebäudedach sieht man gleich eine der nachhaltigen Maßnahmen, die wir umgesetzt haben. Hier haben wir uns

für ein Gründach als Lebensraum für Insekten und zur Speicherung von Regenwasser entschieden. Außerdem haben wir Solarpaneele installiert, die mehr als zehn Prozent der täglich benötigten Gebäudeenergie produzieren.“ Hinzu kommt, dass beim gesamten Bau großer Wert auf Energieeffizienz gelegt wurde. „Eine moderne Wärmepumpe sorgt dafür, dass wir bis zu 75 Tonnen CO₂ pro Jahr einsparen werden“, so Claus Benning, der selbst bevorzugt mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt. Nachhaltigkeit spiegelt sich im neuen Gebäude aber nicht nur in Sachen Energie wider. „Wir setzen auch bei der Versorgung der Kollegen auf eine nachhaltige Nutzung von Ressourcen. Statt Wasser aus Glasflaschen gibt es jetzt Wasserspender.“ Für die tägliche Arbeit wird zudem weitestgehend auf Ausdrücke verzichtet. „Dazu haben wir unsere Druckgeräte um über 50 Prozent reduziert und haben, wo möglich, einen digitalen Postverkehr.“ Auch die Nutzung der Büroflächen ist effizienter geworden. Mehr als die

Hälfte der Mitarbeiter arbeiten an sogenannten flexiblen Arbeitsplätzen. Alles in allem sieht Claus Benning einen Erfolg in der Umsetzung des nachhaltigen Gebäudekonzepts. „Wir haben im Projektteam mit sehr viel persönlichem Einsatz aller Beteiligten unsere Ziele verfolgt. Die vielen positiven Rückmeldungen zeigen, dass uns dies auch gelungen ist. Und wir stellen anhand der vielen Ideen, die wir von den Kollegen bekommen, fest, dass Nachhaltigkeit bei allen einen hohen Stellenwert eingenommen hat. Das freut mich sehr.“



Mit viel persönlichem Einsatz hat das Team rund um Claus Benning das moderne und nachhaltige Gebäudekonzept umgesetzt.



Ein *starkes Netzwerk* für Kontinenzthemen

Die 1987 gegründete Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V. setzt sich für die Prävention, Diagnostik und Behandlung der Harn- und Stuhlinkontinenz ein. Zu den zentralen Aufgaben gehören die Aufklärung und Information von Ärzten und Patienten.

„Inkontinenz ist eine Volkskrankheit und betrifft rund zehn Millionen Menschen in Deutschland. Dabei gibt es eine hohe Zahl nicht oder nicht in ausreichender Qualität behandelter Patienten. Genau hier setzt die Deutsche Kontinenz Gesellschaft (DKG) als einzige interdisziplinär arbeitende medizinische Fachgesellschaft an“, sagt Prof. Dr. Andreas Wiedemann, 1. Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft. Verschiedene Fachärzte, Physiotherapeuten und Pflegekräfte arbeiten hier gemeinsam an der stetigen Verbesserung von Maßnahmen zur Prävention, Diagnostik, Behandlung und Versorgung der Harn- und Stuhlinkontinenz. Dazu gehört zum einen eine öffentlichkeitswirksame Aufklärungsarbeit. Ziel ist aber auch, den Betroffenen den Zugang zu einer qualitativ hochwertigen und bedarfsgerechten Gesundheitsversorgung zu erleichtern. „Das erreichen

wir unter anderem durch die Anerkennung von sogenannten Beratungsstellen. Fachärzte für Inkontinenz können sich als Beratungsstelle anerkennen lassen und damit Teil des starken Experten-Netzwerks der DKG werden. Das hilft Patienten, schnell und gezielt spezialisierte Ärzte zu finden“, erklärt Prof. Dr. Andreas Wiedemann. Auch die Zertifizierung von Kontinenz- und Beckenbodenzentren gehört zu den Aufgaben. „Ganz zentral ist für uns zudem ein gezielter Wissenstransfer. Über unterschiedliche Veranstaltungsformate und insbesondere durch den DKG-Jahreskongress vermitteln wir Erkenntnisse der medizinischen Forschung, sodass diese in die Behandlung von Patienten einfließen.“ Eine bedeutsame Rolle spielt dabei auch die Aufklärung Betroffener. Dazu gibt es ein umfangreiches Informationsportal im Internet. „Betroffene kön-

nen beispielsweise mithilfe der ‚Expertensuche‘ und in wenigen Klicks spezialisierte Fachexperten in ihrer Nähe finden. Außerdem veröffentlichen wir aktuelle Infos auf unserer Facebook-Seite und Informationsfilme bei YouTube“, sagt Prof. Dr. Andreas Wiedemann. Einen wichtigen Beitrag zur Aufklärungsarbeit leistet die Deutsche Kontinenz Gesellschaft jährlich mit der bundesweiten Welt-Kontinenz-Woche (19.–26.06.2023). „Unsere Fachmitglieder bieten zu ganz unterschiedlichen Themen Infoveranstaltungen für Patienten, aber auch für Hausärzte, Physiotherapeuten oder Pflegekräfte an. Ziel ist es, Inkontinenz aus der Tabuzone zu holen. Die Patienten sollen ermutigt werden, die Krankheit offen anzusprechen. Unsere wichtigste Botschaft ist: Ein Besuch beim spezialisierten Arzt kann der Erkrankung entgegenwirken und das Leiden häufig sogar beenden.“



Prof. Dr. Andreas Wiedemann ist seit 2001 Mitglied in der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V. und seit 2021 erster Vorsitzender des Vorstands. Aktuell ist Prof. Wiedemann Chefarzt der Urologischen Klinik des Evangelischen Krankenhauses Witten und seit 2008 auch Koordinator des zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentrums Hagen-Witten. Darüber hinaus ist er am Lehrstuhl für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke tätig und der erste Professor für Urogeriatrie in Deutschland.



Umfangreiche Infos unter:
www.kontinenz-gesellschaft.de

Aktuelle Meldungen: www.facebook.com/kontinenzgesellschaft

Sowie Informationsfilme:
www.youtube.com/@DtKontinenzGes

Echt *tierisch!*

Ob auf Tuchfühlung mit Pferden, eine Wanderung mit Alpakas oder die Begegnung mit exotischen Schmetterlingen – eine Vielzahl tierischer Erfahrungen ist auch mit Handicap möglich. Wir stellen spannende barrierefreie Tiererlebnisse in Deutschland vor.



Tiererlebniswelten in Leipzig

Im Zoo Leipzig gehen Besucher auf eine Expedition durch sechs Erlebniswelten: von Asien, Afrika und Südamerika bis hin zum Gründer-Garten, der weltweit einzigartigen Menschenaffenanlage Pongoland und der faszinierenden Tropenerlebniswelt Gondwanaland (Bild oben). Großer Wert wird dabei auch auf Barrierefreiheit gelegt. Großzügige Sichtfenster bis zum Boden ermöglichen spannende Einblicke von überall. Mit einem Aufzug geht's zur Aussichtsplattform in Gondwanaland. Und die Bootsfahrt auf dem Urwaldfluss, auch für Rollstuhlfahrer geeignet, ist für jeden ein Muss. www.zoo-leipzig.de

Lust auf mehr? Weitere barrierefreie Tiererlebnisse finden Sie unter www.leichter-reisen.info/themen/natur

Exotische Schmetterlinge in Magdeburg

Ungewöhnlich große Schmetterlinge, leuchtend grün schillernde Geckos und gut getarnte Insekten: Tiere der Tropen und Subtropen zeigt das Schmetterlingshaus im Elbuenpark Magdeburg. Rund 200 verschiedene Falter lassen sich dort aus der Nähe beobachten und setzen sich manchmal sogar auf die Köpfe der Besucher. Dazu gehören der farbenfrohe Smaragd-Schwalbenschwanz und der mit einer Flügelspannweite von 30 Zentimetern zweitgrößte Schmetterling der Welt, der Atlas-Seidenspinner. Das Schmetterlingshaus ist, wie der gesamte Elbuenpark, für Rollstuhlfahrer gut zugänglich. Es gibt auf dem ganzen Gelände sowohl asphaltierte als auch unbefestigte Wege. Der Zugang zu den Attraktionen ist stets über einen Asphaltweg möglich. www.elbuenpark.de



Alpaka-Wanderungen im Nürnberger Land

Auf Tuchfühlung mit Alpakas gehen Tierliebhaber im mittelfränkischen Leinburg bei Nürnberg. Menschen mit und ohne Handicap sind eingeladen, die einfühlsamen Wesen aus Südamerika bei Katja Gruber-Szieber kennenzulernen. Die rund einstündige geführte Wanderung geht auf geteerten Wegen vorbei an grünen Feldern, einem kleinen Waldstück und ermöglicht bei gutem Wetter einen guten Blick auf den Moritzberg. Vor der Wanderung erfahren die Teilnehmer viel Wissenswertes zu den Tieren. „Alpakas sind sehr ruhige und entspannte Tiere, weshalb die Wanderungen auch sehr entschleunigend wirken. Wenn man ihr Vertrauen gewinnt, lassen sie sich am Ende der Tour

auch berühren“, erzählt Katja Gruber-Szieber. Wichtig sei dafür ein authentisches Auftreten. Bei den Wanderungen gibt es auch immer einen kurzen Stopp, bei dem Zeit für Fotos bleibt. Die Wanderungen werden das ganze Jahr angeboten. Anmeldung und Infos unter: <https://katjas-therapiehof.de>



Ganz ehrlich:
**Nicht alle
Beschichtungen
sind gleich**

JETZT
MUSTER*
BESTELLEN



*unentgeltlich

»Sobald man den Katheter eingeführt hat, spürt man ihn überhaupt nicht mehr – die Beschichtung hat mich überzeugt.«

SpeediCath® Compact Eve Anwenderin Tabitha musste zunächst lernen wie ihr Körper funktioniert. Dank der hydrophilen Beschichtung und des sanften Ein- und Ausführens konnte SpeediCath® Compact Eve sie überzeugen.

Dabei spielt die Beschichtung eines Einmalkatheters eine entscheidende Rolle

Hydrophile Beschichtungen können die Reibung zwischen Katheter und Harnröhre reduzieren und somit das Verletzungsrisiko und damit einhergehende Ängste verringern. Jedoch sind nicht alle hydrophilen Katheterbeschichtungen in ihrer Zusammensetzung und ihren Eigenschaften gleich.

JETZT TESTEN!

Einfach den QR-Code scannen oder bestellen Sie online auf coloplast.to/speedicath_compact_eve Ihr persönliches Muster.

1. Die hydrophile Beschichtung

Alle SpeediCath® Katheter verfügen über unsere einzigartige hydrophile Beschichtung mit der **Triple Action Coating Technology**. Sie besteht aus drei miteinander verbundenen Schichten, die der Harnröhre **3-fachen Schutz** bieten:



Bleibt beständig



Bleibt gleitfähig



Bleibt befeuchtet



2. Die sichere Anwendung

SpeediCath® Compact Eve ist sofort gebrauchsfähig. Dank seiner besonderen dreieckigen Form ist der SpeediCath® Compact Eve Katheter leicht zu greifen und erleichtert so die einfache Anwendung – auch mit eingeschränkter Handfunktion.

Herzhaft eingemacht!

Chutneys oder Relishes wecken die Lust auf die anstehende Grillsaison. Die aus Obst oder Gemüse gemachten Dips und Saucen passen ideal zu Sandwiches, Hotdogs & Co.

Gurkenrelish

Zutaten:

250 g Salatgurke, 1 Zwiebel, 20 g Ingwer, ½ TL gemahlene Kurkuma, 2 TL Senfsamen, 2 TL Salz (oder 1 TL Salz und 1 TL Sellarisalz), 75 ml Apfelessig, 50 g Zucker, 1 TL Mehl, 1–2 Zweige Dill

Zubereitung:

1. Die Gurke schälen und sehr klein schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer schälen, beides fein würfeln. Gurke, Zwiebel und Ingwer in einer Schüssel mit Kurkuma, Senfsamen und Salz mischen. Die Mischung 1 Std. ziehen lassen.
2. Die Gurkenmischung in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Den Essig mit dem Zucker und dem Mehl in einem Topf aufkochen und ca. 2 Min. dicklich einkochen lassen. Die Gurkenflüssigkeit dazu gießen und kurz mitkochen lassen. Die Gurkenmischung hinzufügen, alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Gurkenmischung vom Herd nehmen und den Dill unterrühren.
4. Das Gurkenrelish heiß in ein sauberes Twist-off-Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen. Gurkenrelish passt zu Aufschnitt, Sandwiches, Burgern, Leberkäse, Brühwürstchen und Kartoffelsalat, gebratenem Fisch und natürlich zu Hotdogs.



Buchtipps

Dieses und weitere Rezepte finden Sie in „Pesto, Salsa & Co. selbst gemacht – Einfache Rezepte für raffinierte Würz- und Grillsaucen“, Martin Kintrup, GU Verlag, 2017, ISBN 978-3-8338-4430-0, 14,99 €



Mitmachen und gewinnen: Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern.



Gurke mal anders

Die Gurke gehört zu den kalorienärmsten Lebensmitteln, was vor allem an dem hohen Wassergehalt liegt. Sie punktet darüber hinaus mit vielen Vitaminen der B-Gruppe und enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium. Die Gurke ist damit ein idealer Sommersnack für zwischendurch. In diesem Rezept zeigt sich das gesunde Gemüse mal von einer anderen Seite. Eingemacht als Relish wird sie zu einem leckeren Aufstrich und passt somit hervorragend beispielsweise zu Hotdogs. Die ebenfalls im Rezept verwendeten fernöstlichen Wurzeln Ingwer und Kurkuma sorgen zusammen mit den Senfsamen für den würzigen Geschmack. Allen drei Zutaten werden viele gesundheitsbezogene Eigenschaften zugeordnet. So können Ingwer, Kurkuma und Senfsamen unter anderem die Entzündungshemmung und Verdauungsförderung unterstützen. Mein Tipp für Stomaträger: Die Zwiebel wird im Rezept zwar gegart und ist daher generell gut verträglich. Wer trotzdem vorsichtig sein muss, kann sie weglassen. Für diejenigen, die es weniger scharf mögen oder Probleme damit haben, empfiehlt es sich, die Ingwermenge zu reduzieren.



Stefanie Knöfel, Ernährungswissenschaftlerin, Coloplast Homecare.



Jetzt
kostenfrei
Muster
bestellen!

Ungewollter Stuhlverlust?

Erlangen Sie mit dem Peristeen® Anal-Tampon ein Stück Kontrolle zurück.

Obwohl es sich um ein weit verbreitetes Leiden handelt, wird noch viel zu selten darüber gesprochen. Was tun, wenn man die Kontrolle über seinen Darm verliert? Eines ist wichtig: kehren Sie Ihrem Sozialleben nicht den Rücken! Sie können sich die Kontrolle und damit ein großes Stück Lebensqualität zurückerobern.

Der Peristeen® Anal-Tampon ist ein kleines, sanftes und vor allem diskretes Hilfsmittel, das entwickelt wurde, um einen unkontrollierten Verlust von festem Stuhl zu verhindern.

Mit dem Peristeen® Anal-Tampon können Sie Ihre Zeit wieder unbeschwerter mit dem verbringen, was Ihnen Freude bereitet.



Jetzt Ihr unentgeltliches Produktmuster bestellen!
Einfach auf info.coloplast.de/PAP oder den
[QR-Code](#) scannen.



Bis zu 12 Stunden Tragedauer

- › Weicher, hautverträglicher Schaumstoff
- › Wasserlösliche Schutzfolie
- › Verhindert unangenehme Gerüche
- › Hohes Maß an Diskretion
- › In zwei Größen erhältlich

*Angenehmer Tragekomfort für mehr
Bewegungsfreiheit.*



Peristeen®

Rätseln Sie mit Perspektiven!

Lösung der Ausgabe Herbst/Winter 2022/2023: Chronotypen



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „**Pesto, Salsa & Co. selbst gemacht**“ vom GU Verlag. Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 26. September 2023 per E-Mail an gewinnspiel@coloplast.com oder per Post an Coloplast GmbH, Redaktion *Perspektiven*, Am Neumarkt 42, 22041 Hamburg.

Die Gewinner der Ausgabe Sommer 2022: Wilfried Niehe, Doris Brigitte Lange, Christine Höning, Hildegard Seidl, Mary Klückmann. Herzlichen Glückwunsch!

Ein Hinweis in eigener Sache: In der letzten Ausgabe ist uns ein Fehler beim Lösungswort unterlaufen. Es waren zu wenig Kästchen angegeben. Dafür möchten wir uns entschuldigen!

Bilder: Kanaklit, Größe und Unzer

Abfluss des Eriees (... River)	Mitteilung (ugs. Kurzw.)	Modegymnastik der 80er-J.	Hab-, Raff-sucht	▽	Paddelboot	▽	Taufzeuge	Ausdehnungsbegriff	▽	Automobilbauform	▽	Be-wohner eines Erdteils	lauter Anruf	Werkstoff für Kfz-Scheiben	Bitte um Antwort	täglich bezahltes Arbeitsentgelt
▽	▽	▽	▽				Bargeldbestand	4					▽	▽	▽	▽
Wort der Ablehnung			8		Kehre im Kunstflug US-Mime (Johnny)					Frage-wort		menschl. Ausstrahlung (Okkult.)				
Be-glückung							ungebundene Dichtung		Zeitpunkt einer Abstimmung				7			
▽				Schweizer Erfolgsautor (Martin)		Flugzeugführer					6	Platz im Theater Selbstlaut				
Sumpfgelände	Einzeltransportware		plötzl. Temposteigerung						Umstands-wort		Tier mit Federn					11
eingedickter Saft						stärkster Sturm		Kaufmanns-sprache: heute				Teil der Box-kampfstätte				Erfri-schungsgetränk
▽			Landsch. südlich der Ostsee		Gründer des Tür-kischen Reiches		1			Lärm, Radau Lehrver-anstaltung						
lat.: usw.		weibl. Vorname						allgemeiner Grundsatz		Haupt-reisezeit				5		
▽	9				Umbie-gung im Stoff; Runzel			Vermitt-lerge-schäfte machen					veraltet: Held, Krieger			hell-haarig
Verzle-rung		Wahl-zettelkasten		Hühner-vogel eben, glatt						engl.: haben		Be-gräbnis-stätte				10
Gefährte, Genosse								Aktion, Handlung		Getreide-art						Meeres-raub-fisch
blendend hell								leichter Werk-stoff				Wider-hall				
nicht zu emp-fehlen										oberste Behörde d. kath. Kirche						
Teil der Scheune								kost-spielig			2	Kummer, Schmerz				

s1715-17a

Lösung

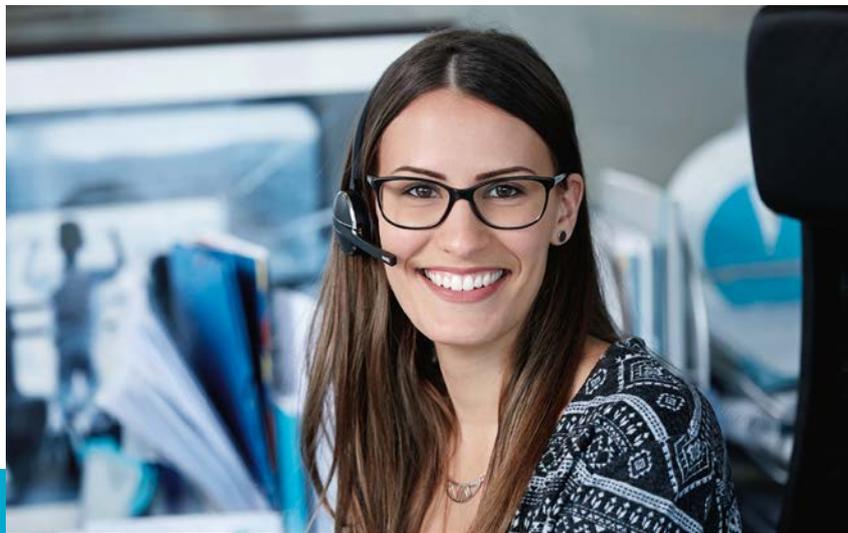
<input type="text"/>										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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



230NIP128Z / PER Frühjahr/Sommer 2023

Ihr Kontakt zu Coloplast



Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie 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 Sie 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.– Fr., 9.00–15.30 Uhr

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

Magazinbestellung unter:
www.magazine.coloplast.de

Österreich



Coloplast GmbH
Thomas-Klestil-Platz 10
1030 Wien

Telefon: 01 707 57 51-0
Fax: 01 707 57 51-30
Mo.–Do., 9.00–16.00 Uhr,
Fr., 9.00–12.00 Uhr

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

Schweiz



Coloplast AG
Euro Business Center
Blegistrasse 1, 6343 Rotkreuz

ServiceTelefon (kostenfrei)
0800 777070
Mo.– Do., 8.00 –12.30 Uhr;
13.30–17.00 Uhr,
Fr., 8.00–12.30 Uhr;
13.30–16.00 Uhr

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

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

