

Perspektiven

Das Coloplast-Magazin

Nr. 56 Sommer 2022

www.coloplast.de

Für ein
Gefühl von
Freiheit





6



Zum Titel

Der Einmalkatheter SpeediCath® Flex ist nun auch als Set mit integriertem Urinbeutel erhältlich. Wie das den Alltag der Anwender noch leichter macht, lesen Sie ab **Seite 12**.



23



17



19



12



21

- 4 Spektrum
- 6 Bitte umarmen!
- 10 Porträt: Britta Uhing
- 12 „Ein praktischer Allrounder für den Alltag“
- 13 Für mehr Lebensqualität bei Harnverlust
- 14 ExpertenRat: Training gegen Belastungsinkontinenz
- 14 Aus dem Alltag: Ein ganz normales Leben
- 16 Erste Hilfe rettet Leben
- 17 Vom Stomabeutel zur Turnmatte
- 18 Vorgestellt: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)
- 19 Ab nach draußen!
- 21 Rezept: Melonensorbet
- 23 Rätseln Sie mit *Perspektiven*

Wirkungsvolle Berührung



Eine herzliche Umarmung, ein ermutigendes Lächeln oder auch ein paar liebevolle Worte – Berührungen in unterschiedlicher Form sind ein wesentlicher Bestandteil davon, wie wir Menschen untereinander Zuneigung ausdrücken. Längst ist neurowissenschaftlich nachgewiesen, dass zwischenmenschliche Nähe das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen senkt. Ob beruhigend, stimmungsaufhellend oder sogar schmerzstillend, in unserem Fokus ab Seite 6 erfahren Sie mehr über die positive Wirkung, die Berührungen in uns auslösen.

In ihren Kursen ist es Yoga-Lehrerin Britta Uhing wichtig, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Wie viele ihrer Kurs Teilnehmer lebt sie selbst mit Multipler Sklerose und kennt die Herausforderungen aus erster Hand. Ab Seite 10 erzählt die Powerfrau, wie sie ihre Erkrankung und Blasenprobleme lange ausgeblendet hat und sich schließlich durch den Selbstkatheterismus ein Stück Lebensqualität zurückerobert hat.

Seit April ist der bewährte Einmalkatheter SpeediCath® Flex nun als Set mit einem integrierten Urinbeutel erhältlich. Auf Seite 12 erläutert Uwe Papenkordt, Urotherapeut und Medical Advisor bei Coloplast, wie das neue Set es noch einfacher macht, das Katheterisieren in den Alltag zu integrieren.

Mithilfe unserer Unternehmensstrategie „Strive25“ machen wir seit einigen Jahren beachtliche Fortschritte im Bereich Nachhaltigkeit. Unser Engagement wurde zuletzt international ausgezeichnet, wie Sie auf Seite 4 nachlesen können. Und auf Seite 17 zeigen wir Ihnen, wie wir auch in der Herstellung unserer Hilfsmittel nachhaltig arbeiten.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe von *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
www.coloplast.de

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

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

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

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2022-06
All rights reserved Coloplast A/S,
3050 Humlebæk, Denmark



„Wir hören zu, auch online“

Den Patienten das Leben leichter machen, das ist das Ziel des Coloplast BeratungsService – dafür stehen auch immer mehr digitale Kommunikationskanäle zur Verfügung.

„Unsere Patienten sind in den vergangenen zwei Jahren digitaler geworden – das merken wir in unserer täglichen Arbeit. In den Gesprächen gibt es viel positive Resonanz zu unseren Online-Kanälen“, sagt Lars Holm Hansen, Consumer Care Manager bei Coloplast. Von individuellen Informationen per E-Mail oder praktischen Tipps auf Facebook und Instagram – Coloplast setzt zunehmend auf digitale Kommunikationskanäle. „Außerdem nutzen auch immer



Lars Holm Hansen, Consumer Care Manager, Coloplast

mehr Patienten die Möglichkeit, online Produktmuster zu bestellen. Das geht schnell und unkompliziert“, so Lars Holm Hansen. Dabei legt Coloplast großen Wert auf Datenschutz gemäß der Datenschutz-Grundverordnung. Alle online angegebenen Daten werden nur für die jeweiligen Zwecke genutzt.

„Die Patienten können außerdem selbst entscheiden, ob sie zum Beispiel neben einer Musterbestellung auch noch individuelle Informatio-

nen rund um ihre Versorgung erhalten möchten.“ Darüber hinaus setzt Coloplast zunehmend QR-Codes in Broschüren und Magazinen ein. Damit können weitergehende Informationen oder Bestellmöglichkeiten direkt mit dem Smartphone aufgerufen werden. „Das Feedback unserer Kunden ist sehr positiv. Sie schätzen, dass sie sich auch online unkompliziert über unsere Produkte und Services informieren können“, so Lars Holm Hansen. „Unser wichtigstes Anliegen ist, das Leben unserer Patienten leichter zu machen – ganz gleich ob online oder offline, wir hören zu und sind da.“



Ausgezeichnet nachhaltig

„Nur gemeinsam schaffen wir es, umweltbewusster zu leben, zu konsumieren und zu produzieren, um dem Klimawandel entgegenzuwirken“, weiß Nassera Ahmed, Senior Director für Nachhaltigkeit, Coloplast A/S. „Daher freuen wir uns sehr darüber, dass Coloplast Anfang 2022 von Corporate Knights in die Top 100 der nachhaltigsten Unternehmen der Welt aufgenommen wurde¹.“ In ihrer „Global 100“-Liste zeichnen die Branchenexperten seit 2005 jährlich



Nassera Ahmed, Senior Director Nachhaltigkeit, Coloplast A/S

die einhundert nachhaltigsten Unternehmen der Welt aus. Corporate Knights Inc. selbst setzt sich für eine weltweite nachhaltige Marktwirtschaft ein, unterstützt dafür Forschung, definiert kontinuierlich, was Nachhaltigkeit überhaupt ausmacht, und wertet unternehmerisches Engagement aus. „Nun zu den ‚Global 100‘ zu gehören, bestärkt uns darin, dass wir mit unserer Nachhaltigkeitsstrategie ‚Strive25‘ auf dem richtigen Weg sind.“ Ihren Kern bilden drei Bereiche: Produkte und Verpackungen optimieren, Emissionen reduzieren und verantwortungsvoll handeln. „Die Auszeichnung spornt uns an, an unseren Nachhaltigkeitszielen festzuhalten und unsere Kraft weiterhin in ihre Umsetzung zu stecken.“

2022

Messen & Gesundheitstage

Neuro Bremen, 24. September
<https://neuro-bremen.de>

Bad Kissinger Gesundheitstage, 1.–2. Oktober
www.gesundheitstage-badkissingen.de

Stand: 30.05.2022. Alle Termine ohne Gewähr.

Coloplast live

Kostenfreie Online-Vorträge für Patienten und Angehörige

Vorträge und Anmeldeformular unter: www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege

¹ www.corporateknights.com/rankings/global-100-rankings/

Darmprobleme bei MS

Multiple Sklerose hat viele Gesichter. Dazu können auch Darmprobleme wie Verstopfungen oder Stuhlverlust gehören. Aus Scham ertragen Betroffene oft lieber extreme Einschränkungen im Alltag, als über ihre Beschwerden zu sprechen. MS-Bloggerin und Autorin Samira Mousa will das ändern. „Ich möchte meine Reichweite nutzen, um eben auch darauf aufmerksam zu machen, dass Betroffene mit diesen Problemen nicht allein sind – und dass es Lösungen gibt, die einem diskret und sicher einfach mal ein riesiges Stück Lebensqualität und Freiheit wiedergeben.“ In Kooperation mit Coloplast ist dafür auch ein Beitrag auf Samiras Blog entstanden. Darin spricht sie offen mit zwei betroffenen jungen Frauen. Das ehrliche Interview zeigt Lösungsansätze auf und macht Mut, Darmprobleme nicht einfach hinzunehmen, sondern sie aktiv anzusprechen. Mehr dazu auf Samiras Blog: chronisch-fabelhaft.de



Kennen Sie schon den Coloplast-Blog? Auch hier erscheinen regelmäßig Beiträge rund um die Themen Darm und Kontinenz. Schauen Sie doch mal vorbei! www.coloplast.to/cpblog



Informativ und authentisch



Spina bifida, Hydrozephalus? Diese Begriffe sagen wenigen etwas, weil diese angeborenen Fehlbildungen bei Kindern selten auftreten. Beide sind jedoch nicht

heilbar und es besteht eine lebenslange Beeinträchtigung. Seit Anfang des Jahres erscheinen regelmäßig Folgen des neuen ASBH-Podcasts. Die kostenlos abrufbaren Folgen enthalten informative Gespräche über den Alltag, Herausforderungen mit diesen seltenen Fehlbildungen, Inklusion und medizinische Verfahren und Therapien. Bereits 1966 gründeten Eltern betroffener Kinder die Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e.V. (ASBH), um eine starke Interessenvertretung zu gewährleisten. In der ersten Folge gibt ASBH-Geschäftsführer Jürgen Wolters einen Überblick zu den beiden Fehlbildungen und den Aufgaben der ASBH. Weitere Folgen rücken Experten, aber auch Betroffene und ihre Familien in den Fokus. Eine echte Hörempfehlung! Alle bisher veröffentlichten Folgen unter www.asbh.de/podcast

Für ein selbstbestimmtes Darmmanagement



„Das Wohlbefinden der Patienten steht für uns im Mittelpunkt“, sagt Larissa Söllner-Neumann, Market Manager Coloplast Care. Seit Ende letzten Jahres hat das kostenfreie Beratungsprogramm für Peristeen® Plus-Anwender einen neuen Namen: Coloplast® aktiv heißt nun Coloplast® Care. Für die Patienten hat sich dadurch nichts geändert. „Wir begleiten Peristeen Plus-Anwender – in Ergänzung



Larissa Söllner-Neumann, Coloplast

zur Betreuung durch die Fachkraft und den Arzt – auf ihrem Weg zu einem guten Darmmanagement.“ Erfahrene Coloplast Care-Experten unterstützen am Telefon und per E-Mail bei der persönlichen Peristeen Plus-Routine. Eine praxisnahe Website enthält zudem hilfreiche Artikel und Erfahrungsberichte. „Wir geben wertvolle Empfehlungen rund um den Alltag mit Peristeen Plus an die Hand. So erhalten die Anwender eine umfassende und ganzheitliche Unterstützung für einen langfristigen Therapieerfolg.“



Mehr Informationen und Anmeldung

unter www.darm.coloplastcare.de. Oder rufen Sie uns kostenfrei an: 0800 516 70 16 (Beratungszeiten: Mo.–Do., 8–17 Uhr, Fr., 8–16 Uhr).

Mit einer Umarmung lassen sich erstaunlich viele Emotionen ausdrücken. Für Liebe und Mitgefühl scheint die Berührung sogar der beliebteste nonverbale Kommunikationskanal zu sein.



Bitte umarmen!

Sie ist unser ältester und wichtigster Sinn, bedeutender als Sehen, Hören oder Riechen: die körperliche Berührung. Unter dem pandemiebedingten „No Touch“ haben wir sie sehr vermisst. Es wird Zeit, dass wir uns wieder in den Arm nehmen können. Warum eigentlich?

Das Experiment wird dem Stauferkaiser Friedrich II. zugeschrieben, und es nahm ein entsetzliches Ende. Im 13. Jahrhundert wollte der Monarch angeblich herausfinden, welche Sprache Kinder entwickeln, wenn niemand mit ihnen redet. In einem Forschungsprojekt durfte das Pflegepersonal die Babys also säubern und füttern, weiterer Körperkontakt oder emotionale Zuwendung blieben ihnen jedoch vorenthalten. Das tragische Ergebnis: Alle Säuglinge starben.

Auch Dr. Rebecca Böhme geht in ihrem Buch „Human Touch – Warum körperliche Nähe so wichtig ist“ auf dieses menschenverachtende Experiment ein. Die Assistenzprofessorin am Zentrum für soziale und affektive Neurowissenschaften im schwedischen Linköping betont: „Während Erwachsene auch mal einige Zeit ohne Berührung auskommen können, ist Berührungsmangel in der frühen Kindheit schädlich.“ Umgekehrt gilt: Erfahren Kinder in ihren ersten Lebensmonaten genügend Zärtlichkeit, entwickeln sie höhere kognitive Fähigkeiten, sind später weniger schnell gestresst und schlafen besser. Doch nicht nur die Kleinsten profitieren von körperlicher Nähe. Die aufgrund der Coronapandemie notwendige Distanz hat uns vor Augen geführt, wie enorm wichtig echte Nähe und Berührung sind – auch wenn die digitale Kommunikation den Alltag überraschend reibungslos am Laufen hielt. „Für einen gewissen Zeitraum kann das einen Ersatz schaffen, aber auf Dauer wird es keinem von uns genügen, sich nur digital mit seinen Mitmenschen auszutauschen“, sagt Rebecca Böhme. Das Be-

dürfnis nach Nähe sei zwar persönlich individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt, „der Großteil wünscht sich allerdings regelmäßige Nähe und Berührung von den Liebsten“. Denn Körper und Psyche sind eng miteinander verbunden. Wem zwischenmenschliche Nähe fehlt, der fühlt sich schnell einsam und entwickelt ein erhöhtes Risiko für sogenannte Zivilisationskrankheiten, wie die Neurowissenschaftlerin erläutert, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen. Ganz hart ausgedrückt: „Einsamkeit gilt als eines der größten Gesundheitsrisiken der Moderne.“

Rezeptoren leiten Signale ans Gehirn

Doch was genau löst eine sanfte Berührung oder eine herzliche Umarmung überhaupt in Körper und Psyche aus? Und vor allem – wie? Vorausgesetzt, es handelt sich um eine einvernehmliche Berührung, sorgt sie zunächst einmal für Wohlbefinden. Darüber hinaus kann sie nachweislich Schmerzen lindern, die Menge des Stresshormons Cortisol im Blut und somit das Stressempfinden verringern, den Blutdruck senken, Ängste abbauen, Depressionen verhindern helfen und vieles mehr. Verantwortlich dafür sind Millionen sogenannter Rezeptoren auf der Haut. Sie reagieren auf Wärme und Kälte, Druck und Vibration, aber auch auf Jucken oder Schmerz. Eine Berührung stellt eine Art Verformung der Haut dar. Das erregt die tastsensiblen Rezeptoren und sie leiten kleine elektronische Impulse über das Rückenmark ans Gehirn weiter. Glückshormone wie Oxytocin oder Dopamin werden ausgeschüttet und setzen ihre beruhigende, stimmungsaufhellende Wirkung in Gang. Eine Sonderrolle unter den Rezeptoren spielen die sogenannten

>>



Dr. Rebecca Böhme ist Assistenzprofessorin am Zentrum für soziale und affektive Neurowissenschaften in Linköping, Schweden. Sie hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht, 2019 erschien bei C. H. Beck ihr Buch „Human Touch – Warum körperliche Nähe so wichtig ist“.

„Auf die emotionale Nähe kommt es an“

Frau Dr. Böhme, ist es in Zeiten von No Touch eine Alternative, Bäume oder Tiere zu umarmen?

Es kann gut tun, einen Baum zu umarmen, man spürt die Verbindung zur Natur und den eigenen Körper. Allerdings kann der Baum schlecht zurückumarmen. Ein Tier in den Arm zu nehmen, ist eine wunderbare Alternative, aber nur, wenn es einverstanden ist! Dabei ist die Frage der emotionalen Nähe wichtiger als die, ob es sich um einen Menschen oder ein Tier handelt. Dass Spielen und Kuschneln mit einem Hund das Stressniveau senkt, ist übrigens nachgewiesen.

Machen Selbstumarmungen Sinn?

Die Selbstberührung hat eine andere Wirkung auf uns, sie wird im Gehirn ganz unterschiedlich verarbeitet als die Berührung durch einen anderen Menschen. Doch verschiedene Formen der Selbstberührung scheinen die Konzentration zu fördern und uns in emotional angespannten Situationen zu stabilisieren.

Was schlagen Sie stattdessen vor?

Ein warmes Bad oder eine heiße Dusche, eine warme und schwere Decke. In der Sonne sitzen, Yoga und Atemübungen machen. Dies alles fördert die Wahrnehmung unseres Körpers und seiner Grenzen und stärkt so die Psyche.

>> C-taktilen Fasern, die der Wissenschaft erst seit etwa 30 Jahren bekannt sind. Sie reagieren am stärksten auf Streicheleinheiten mit einer Geschwindigkeit von drei Zentimetern pro Sekunde bei einer Temperatur von 32 Grad Celsius, wie Rebecca Böhme erläutert. Klingt kompliziert? Ist es aber nicht: „Diese ungefähre Geschwindigkeit verwenden wir intuitiv, wenn wir jemanden streicheln, den wir gernhaben. Und 32 Grad entspricht in etwa der Temperatur unserer Fingerspitzen.“ So weit, so gut. Aber was tun, wenn es an lieben Menschen mangelt, die einen berühren, oder eine Pandemie Abstand gebietet? Im ersten Fall können professionelle Angebote helfen. Wer schon einmal eine Massage genossen hat, weiß um ihre wohltuende Wirkung. Nicht jedermanns Sache sind hingegen sogenannte Kuschnelpartys oder -abende, zu denen sich Fremde treffen, um ihr Bedürfnis nach Berührung zu stillen. Sie nehmen einander in die Arme, streicheln sich oder liegen einfach nahe zusammen. Oberstes Gebot: keine Anzüglichkeiten. Viele Menschen greifen dankbar auf diese kommerziellen Angebote zurück – doch Dr. Rebecca Böhme räumt ein: „Eigentlich ist dies ein Warnsignal für die Vereinsamung in unserer Gesellschaft.“ Vor ganz andere Herausforderungen hingegen hat Corona die Gesellschaft gestellt. Plötzlich fand Kommunikation fast ausschließlich telefonisch und digital statt. Perfekt, um in Kontakt zu bleiben – aber wo sollen Glückshormone herkommen, wenn wir statt weicher Haut ein glattes Smartphone-Display berühren?

Eine App untersucht individuelle Unterschiede

Eine von vielen Fragen, denen Prof. Dr. Merle Fairhurst auf den Grund geht. Die Professorin für biologische Psychologie an der Universität der Bundeswehr in Neubiberg bei München startete im Mai 2020 in Zusammenarbeit mit der Ludwig-Maximilians-Universität München und der Liverpool John Moores University eine Studie. Sie untersucht, welche Auswirkungen die Selbstisolation auf das psychische und emotionale Wohlbefinden hat. „Wir hoffen, damit die individuellen Unterschiede besser zu verstehen, warum manche Menschen die soziale Distanzierung negativer erlebt haben als andere“, erklärt die Neurowissenschaftlerin.



Spiele und Kuschneln mit Tieren kann den Stresspegel senken – insbesondere, wenn einem der Vierbeiner nahesteht.

So hätten erste Ergebnisse gezeigt, dass Frauen die Auswirkungen mangelnder Berührung zwar stärker spüren als Männer, aber bessere Methoden kennen, um damit umzugehen, indem sie sich zum Beispiel etwas Gutes tun. Und was ist eigentlich mit Jugendlichen, die sich ohnehin in einer schwierigen Entwicklungsphase befinden? Speziell für sie hat das Forscherteam um Merle Fairhurst die App „HandsOn“ entwickelt, die sich Interessierte aufs Smartphone laden können (mehr Infos: www.unibw.de/virtualtouch). Ihr Ziel: „Ich wollte etwas schaffen, das den Nutzern hilft, die Kraft der Berührung besser zu verstehen.“ Weiterhin soll die Smartphone-Anwendung Forschern eine Möglichkeit eröffnen, die Bedeutung von Berührung in verschiedenen Bevölkerungsgruppen und Kulturen zu untersuchen. Unter „Virtual Touch“ finden die Anwender der App einen virtuellen Werkzeugkasten, der praktische Übungen wie Achtsamkeitstraining mit kurzen Experteninterviews kombiniert. In einem Tagebuch können sie Fortschritte und Veränderungen ihres Wohlbefindens festhalten. Dadurch lernen sie nicht nur sich selbst und ihre Bedürfnisse besser kennen, sondern erhalten auch spannende Informationen und nehmen nicht zuletzt an der Mitgestaltung des Projekts teil.



„Berührung wird auch als soziales Organ bezeichnet – ein Kommunikationskanal, der den nonverbalen Austausch mit anderen ermöglicht.“

Dr. Merle Fairhurst, Professorin für biologische Psychologie an der Universität der Bundeswehr München und der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU)

Parallel dazu haben Professorin Merle Fairhurst und ihre Kollegen ein internationales Online-Experiment durchgeführt, in dem Teilnehmer Auskunft über ihre Berührungspräferenzen gaben. Von der Analyse der Längsschnittdaten erhofft sich die Professorin unter anderem Aufschluss über den Zusammenhang zwischen Berührung und Einsamkeit sowie die individuellen Unterschiede, wie viel sozialen Kontakt oder Berührung jemand möchte. Merle Fairhurst: „Einsamkeit war schon lange vor Covid eine Pandemie, und die Faktoren, die zu Einsamkeit führen, gilt es zu ermitteln.“

Ist es wirklich nur die soziale Isolation oder brauchen wir die innige Umarmung, das freundliche Schulterklopfen? Und hat das lange Tragen von Masken womöglich dazu geführt, dass wir uns künftig intensiver in die Augen schauen? Das wäre zumindest nicht das Schlechteste.

Die Glücksmacher

Bei Berührung spielen folgende drei Stoffe im Körper eine Hauptrolle:

Oxytocin

Auch Bindungs- oder Kuselhormon genannt, hat Oxytocin eine beruhigende Wirkung, hilft bei Stressabbau, stärkt Vertrauen und zwischenmenschliche Beziehungen.

Dopamin

Der Neurotransmitter (Nervenbotenstoff) leitet Signale zwischen den Nervenzellen weiter. Damit führt Dopamin zu positiven Gefühlserebnissen und wirkt stimmungsaufhellend.

Serotonin

Das sogenannte Glückshormon wirkt beruhigend und stärkt das Wohlbefinden. Serotonin kann den Schlaf fördern sowie Angstzustände und Aggressivität abbauen.

„Mein Ja zum Körper“

Die Yoga-Lehrerin Britta Uhing arbeitet mit MS- und Krebspatienten. Sie hilft ihnen, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln, und sie schafft Raum für vertrauensvollen Austausch. Britta Uhing weiß, worauf es ankommt: Sie hat selbst MS – viele Jahre konnte sie das ausblenden, aber als die Blaseninkontinenz manifest wurde, musste sie sich mit ihrer Krankheit auseinandersetzen.



„Schon vor 30 Jahren war die MS da“, blickt Britta Uhing aus Düsseldorf zurück, „aber ich habe sie nicht richtig gespürt. Da war zwar etwas nicht in Ordnung, doch das konnte ich ausblenden.“ Und es war ja auch nicht viel, nur dieses Kribbeln in den Füßen, dann beim Fitnesstraining das Gefühl, keine Sportschuhe mehr tragen, nur noch barfuß sein zu wollen ... Sie war beim Hausarzt, beim Neurologen, in der Uniklinik. Ein Gehirntumor? Multiple Sklerose? Könnte sein, könnte nicht sein ... „Die Diagnose blieb dann doch recht vage.“ Aber die Ungewissheit stürzte die damals 26-Jährige in ein tiefes Loch. Sie studierte Architektur und arbeitete bereits in dem Büro, in dem sie immer hatte arbeiten wollen – und sagte sich schließlich: „Ich will nicht in Angst leben.“

Sie beschloss, nach vorne zu blicken und nicht länger an MS zu denken. Das Leben ging weiter. Sie schloss ihr Studium als Diplomingenieurin ab, heiratete, bekam einen Sohn. „Nach seiner Geburt hatte ich dann schon ein paar deutlichere Anzeichen wie leichte Schwierigkeiten beim Gehen, aber das ging auch wieder weg“, erzählt die 58-Jährige. Mit ihrem ersten Mann, einem Fotografen, und dem Baby ging sie 2001 für ein paar Jahre nach New York. „Meinen Beruf gab ich damit auf. Das war für mich ein Schritt in große Unsicherheit, aber auch einer ins Leben.“ Und es war ein Schritt, der ihr Leben bis heute bestimmt, denn in New York machte sie 2006 ihre erste Ausbildung als Lehrerin für Vinyasa-Yoga. Als Mädchen war sie Kunstturnerin und sie erinnert sich, dass sie damals schon eine Übung machte, die sie heute im Rückblick als das „Ruhe-Asana“ ihrer Kindheit bezeichnet – eine Grätsche, aus der heraus sie sich mit dem Bauch auf den Boden legte und ganz ruhig wurde. Mit ihrer Yoga-Ausbildung war nun ihr weiterer Weg eingeschlagen. Zurück in Deutschland, absolvierte sie 2012 eine zweite Ausbildung mit Schwerpunkt Yin-Yoga. Ihr war nun klar, dass sie keine Freizeitaktivität gefunden hatte, sondern dass sie etwas weitergeben wollte.

„Die Krankheit zeigte sich dann, als ich um die 50 war. Zuerst schleichend. Aber mit der Blaseninkontinenz war dann eine massive Einschränkung da. Mir fiel mein Hausarzt wieder ein, der an der MS-Diagnose gezweifelt hatte. Er sagte damals: ‚Wenn du mit Inkontinenz kommst, dann nehme ich das ernst.‘ Und nun war es also wirklich ernst geworden.“ In einer Klinik, in die sie für Untersuchungen überwiesen worden war, erklärte ihr eine Krankenschwester den Umgang mit einem Blasen-katheter. „Das war für mich der absolute Oberhorror.“ Britta Uhings Tonfall unterstreicht ihr Entsetzen und ihre Ablehnung damals. „Ich war völlig im

Widerstand. Das leistete ich mir ein Jahr lang. Aber ich erlebte dann mehrmals unangenehme Situationen mit Harnverlust, auch in meinen Yoga-Stunden.“ So also konnte es nicht weitergehen und schließlich kam sie mit einer Yoga-Freundin, die ebenfalls MS hat, ins Gespräch. „Das war ein Schlüsselmoment. Diese wunderbare Frau kam mit dem Katheter klar – und sie sagte mir etwas sehr Wichtiges: ‚Britta, das ist Lebensqualität!‘ Also habe ich mich zusammengerissen.“ Eine Home-care-Fachkraft kam zu ihr nach Hause, im eigenen Badezimmer lernte und übte sie den Umgang mit dem Katheter. „Ungefähr ein Jahr und zwei Blasenentzündungen später konnte ich ohne Spiegel sicher den Katheter setzen. Und die Freundin hatte recht gehabt: Das war eine hundertprozentige Steigerung meiner Lebensqualität, die beste Entscheidung überhaupt.“ So vehement Britta Uhing zunächst den Katheter abgelehnt hatte, so begeistert ist sie heute davon, und nun fällt es ihr auch leicht, mit anderen ohne falsche Scham darüber zu reden. Schon seit einigen Jahren gibt sie in Düsseldorf und seit der Pandemie auch mittels Zoom Yoga-Kurse für Patientinnen und Patienten mit Einschränkungen wie MS oder Krebs. Sie weiß, wie hoch für diese Menschen die Hemmschwelle liegt, sich mit ihrer eingeschränkten Beweglichkeit in Kursen mit jungen gelenkigen Teilnehmern zu zeigen. Als Yoga-Lehrerin, die selbst die Spastiken, den Kraftverlust, die Steifigkeit der Muskeln kennt, kann sie die

Yoga-Übenden sowohl zu mehr Selbstsicherheit ermuntern als auch vor Überforderung bewahren. In der geschützten Umgebung ihrer Kurse kann jeder zu seiner Verletzlichkeit und seinen Einschränkungen stehen und die anderen nach ihren Erfahrungen fragen. Britta Uhing weiß, dass auch sie sich mit neuen Erfahrungen auseinandersetzen müssen. „Neulich habe ich ganz überschwänglich geplant, auf ein Konzert zu gehen ... Dann fiel mir erst ein, dass ich das lange Stehen gar nicht mehr durchhalte. Aber ein Rollstuhl? Da spüre ich noch Widerstand in mir ...“ Die dunkelhaarige Frau lacht: „Na ja, ich kann mir fürs Erste den Rollstuhl meiner Mutter ausleihen. In der Schlange für die Booster-Impfung war das schon ganz praktisch!“

Drei Tipps für MS-Patienten

Aus ihrer eigenen Erfahrung nennt Britta Uhing drei wichtige Punkte für Patienten mit Blaseninkontinenz:

- Trinken, trinken, trinken. Das hält alles sauber und schützt die Nieren.
- Den Beckenboden entspannen – nicht anspannen, wie oft geraten wird.
- Und schließlich: lernen, Hilfe anzunehmen.

Yoga-Übenden sowohl zu mehr Selbstsicherheit ermuntern als auch vor Überforderung bewahren. In der geschützten Umgebung ihrer Kurse kann jeder zu seiner Verletzlichkeit und seinen Einschränkungen stehen und die anderen nach ihren Erfahrungen fragen.

Britta Uhing weiß, dass auch sie sich mit neuen Erfahrungen auseinandersetzen müssen. „Neulich habe ich ganz überschwänglich geplant, auf ein Konzert zu gehen ... Dann fiel mir erst ein, dass ich das lange Stehen gar nicht mehr durchhalte. Aber ein Rollstuhl? Da spüre ich noch Widerstand in mir ...“ Die dunkelhaarige Frau lacht: „Na ja, ich kann mir fürs Erste den Rollstuhl meiner Mutter ausleihen. In der Schlange für die Booster-Impfung war das schon ganz praktisch!“



Mehr zu MS und Yoga unter:
connected-yoga.com

Infos rund um das Thema Blasenschwäche und MS finden Sie auch auf der Coloplast-Website: <http://info.coloplast.de/MSundBlasen>



„Ein praktischer Allrounder für den Alltag“

Der bewährte Einmalkatheter SpeediCath® Flex ist seit April auch als Set mit integriertem Urinbeutel erhältlich. Das macht es Anwendern nun noch leichter, das Katheterisieren in ihren Alltag einzubinden.

„Einen Katheter zu nutzen, sollte sanft, einfach und hygienisch sein, und das egal wo man ist, ob zuhause oder unterwegs“, sagt Uwe Papenkordt, Urotherapeut und Medical Advisor bei Coloplast. Mit dem neuen SpeediCath® Flex Set bringt Coloplast eine Produktneuheit auf den Markt, die es Anwendern ermöglicht, das Katheterisieren jetzt noch einfacher in ihren Alltag zu integrieren. Im Set wird der bewährte Einmalkatheter SpeediCath Flex nun mit einem integrierten Urinbeutel kombiniert, der bis zu 1.000 Milliliter fasst. Das intuitive Design sowie die Symbole auf dem Beutel leiten die Nutzer durch die Anwendung und unterstützen sie so beim Katheterisieren. Damit die Katheterflüssigkeit und der Urin tropfsicher in den Beutel abfließen

können, ist ein einfaches Knicken des Ablaufverschlusses nötig. „Das heißt: Erst knicken, dann starten“, so Uwe Papenkordt. Haltetaschen und eine Aufreißhilfe erleichtern zudem auch motorisch eingeschränkten Anwendern einen sicheren Halt und ein kontrolliertes Öffnen und Entleeren des Beutels. „Das SpeediCath Flex Set ist ein Allrounder. Ob Patienten, die sich im Bett katheterisieren müssen, oder sehr aktive ISK-Patienten, die viel unterwegs sind – mit dem Set gewinnen die Nutzer ein großes Maß an Mobilität zurück.“ Im Handling ist das SpeediCath Flex Set intuitiv und einfach. Für die Anwendung empfiehlt der Experte zudem: „Der Urinbeutel sollte vor Beginn der Katheterisierung so abgelegt werden, dass er während der Anwendung nicht irgendwo herunterfallen oder -rutschen kann. Dann steht dem Katheterisieren nichts im Weg.“

Leicht gemacht bis ins Detail

Auch im neuen Set bleiben alle Vorteile des SpeediCath Flex-Katheters bestehen. „Die flexible Kugelspitze, die sich um 90 Grad in alle Richtun-

Die Vorteile auf einen Blick

- Flexibel, sanft und stets gleitfähig
- Intuitiv und einfach zu handhaben
- Für eine hygienische ISK-Routine
- Überall diskret einsetzbar



gen biegen kann, ermöglicht ein einfaches Einführen und sanftes Passieren der Harnröhre“, erklärt Uwe Papenkordt. Dank der einzigartigen hydrophilen Beschichtung mit der Triple Action Coating Technology™ bietet das SpeediCath Flex Set der Harnröhre dreifachen Schutz. Der Katheter bleibt stets beständig, gleitfähig sowie befeuchtet. Die außen trockene Schutzfolie ermöglicht es den Anwendern außerdem, den Katheter während des Einführens überall zu berühren, ohne dass Bakterien auf ihn gelangen. „Die Anwender können das SpeediCath Flex Set überall verwenden, ohne sich ständig Sorgen vor Harnwegsinfekten machen zu müssen“, so Uwe Papenkordt. Dank seiner kompakten Verpackung lässt sich

„Mit dem SpeediCath Flex Set muss ich nicht mehr darüber nachdenken, wo die nächste Toilette ist. Wenn man aktiv ist und viel reist, kann man den Katheter ganz einfach verstauen und transportieren.“

Kristian, SpeediCath Flex Set-Anwender





Uwe Papenkort,
Krankenpfleger und Urotherapeut,
Medical Advisor, Coloplast

das Katheter-Set gut verstauen und nach der Anwendung diskret entsorgen. „Das SpeediCath Flex Set ermöglicht eine sanfte, einfache und hygienische Routine und kann sich so ideal in den Alltag der Anwender einfügen.“



Weitere Informationen

Das SpeediCath® Flex Set ist in den Charrière-Größen 12 und 14 und ab 1. Juli auch in den Größen 10 und 16 erhältlich. Weitere Informationen und Bestellung unter info.coloplast.de/speedicathflexset



Für mehr Lebensqualität bei Urinverlust

Nimmt bis zu 125 ml Flüssigkeit auf



Um Männern mit ungewolltem Urinverlust das Leben leichter zu machen, hat Coloplast Contend™ entwickelt. Als Alternative zu Einlagen oder Windeln ist die Lösung speziell bei leichter bis mäßiger Inkontinenz geeignet – sicher, diskret und komfortabel.

Ungewollter Urinverlust ist ein stark verbreitetes Problem, das weltweit etwa 100 bis 150 Millionen Männer betrifft. Oft leiden sie lieber im Stillen, als darüber zu sprechen. „Für diese Männer haben wir Contend entwickelt“, sagt Marie-Luise Nau, Market Manager



Marie-Luise Nau, Market Manager Collecting Devices, Coloplast

Collecting Devices bei Coloplast. „Es ist die erste Lösung, die speziell für die männliche Anatomie gemacht ist und eine Alternative zu Einlagen oder Windeln bietet.“ Contend wird direkt über dem Penis getragen und kann bis zu 125 Milliliter Flüssigkeit aufnehmen. Durch sein Design passt es sich der Körperform an und ist angenehm zu tragen. Geräusche und

Gerüche werden minimiert. „Der Clou: Contend besteht aus einer auslaufsicheren Schutztasche mit einem Absorber aus Polymeren – einem Material, das stark saugfähig ist und Flüssigkeit in Gel verwandelt. Diese Kombination bietet doppelten Schutz gegen Auslaufen. Der elastische Ring sorgt zudem für einen bequemen und sicheren Sitz um den Penis – den ganzen Tag.“ Dank einer bis zu zehnmal wiederver-schließbaren Öffnung können Männer normal im Stehen urinieren, ohne das Produkt komplett abnehmen zu müssen. Erhältlich ist die Lösung in zwei Öffnungsgrößen. „Wer ausprobieren möchte, ob Contend das passende Produkt für ihn ist, kann

ganz einfach eine kostenfreie Probe-packung bestellen. Beide Größen nehmen bis zu 125 Milliliter Flüssigkeit auf – das entspricht etwa einer halben Tasse. Diejenigen Betroffenen, die an einem stärkeren Urinverlust leiden, sollten ihre medizinische Fachkraft ansprechen und gegebenenfalls auf andere Lösungen zurückgreifen“, empfiehlt Marie-Luise Nau.



Contend™ entdecken

Für weitere Informationen oder eine Musterbestellung scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie uns auf <https://de.contend.com>



Training gegen Belastungsinkontinenz

Eine schwache Beckenbodenmuskulatur begünstigt den unkontrollierten Verlust von Urin. *Perspektiven*-Experte Uwe Papenkordt erklärt, welche Vorteile es hat, diese Muskeln gezielt zu trainieren.

Frage: Warum ist Beckenbodentraining sinnvoll?

Uwe Papenkordt: Die Muskulatur im Beckenboden ähnelt dem Sprungtuch eines Trampolins. Sie gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt, unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und Anus und hält dabei dem hohen Druck stand, der etwa beim Husten oder schweren Heben entsteht. Hormonelle Veränderungen, neurologische Erkrankungen, die Folgen einer Prostate-

operation bei Männern oder Geburten bei Frauen können sich schwächend auf den Beckenboden auswirken. Auch schwere körperliche Tätigkeiten, Übergewicht und chronische Verstopfung beanspruchen den Beckenboden. Eine starke Beckenbodenmuskulatur hingegen verringert die sogenannte Belastungsinkontinenz, das heißt den unkontrollierten Urinverlust etwa beim Niesen, Lachen oder Springen. Durch Spannungs- und Entspannungsübungen können Sie die Beckenbodenmuskulatur gezielt stärken. Bevor Sie mit den Übungen beginnen, lassen Sie sich diese von einer qualifizierten Fachkraft zeigen. Anschließend kön-



Uwe Papenkordt, Krankenpfleger und Urotherapeut, Medical Advisor, Coloplast

nen Sie sie zuhause regelmäßig wiederholen. Ein ganz einfaches Beispiel für den Alltag: Der Beckenboden wird weniger belastet, wenn Sie beim Heben schwerer Dinge ausatmen, statt die Luft anzuhalten. Denn wenn Sie Luft holen, gehen Ihre Rippenbögen nach außen und das Zwerchfell nach unten. Dadurch entsteht zusätzlicher Druck auf den Beckenboden. Auch ist es hilfreich, wenn Sie zusätzlich beim Heben den Beckenboden anspannen und in die Knie gehen, statt den Rücken zu beugen.



Kontakt

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

Ein ganz normales Leben

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Für Leserin Kerstin H. ist der Podcast „MS-Perspektive“ von Multiple-Sklerose-Patientin Nele Handwerker eine echte Herzensempfehlung.

„Direkt nach meiner MS-Diagnose habe ich angefangen, intensiv zu recherchieren, wie ich den Verlauf der Krankheit aktiv beeinflussen kann. Dabei bin ich auf den Podcast ‚MS-Perspektive‘ von Nele Handwerker gestoßen. Das war für mich ein echter Wendepunkt. In mittlerweile über 130 Folgen liefert Nele geballte Informationen und handfeste

Strategien zum Umgang mit MS – immer aus der eigenen Erfahrung heraus. Manche Folgen habe ich schon mehrfach gehört. Ob nur mit Nele oder durch Interviews mit Experten und anderen Betroffenen, jede Folge vermittelt mir das Gefühl, dass ich auch mit MS ein schönes, erfülltes, ganz normales Leben führen kann.“



Nele Handwerker veröffentlicht jede Woche neue Folgen ihres Podcasts „MS-Perspektive“.

Den Podcast „MS-Perspektive“ gibt es kostenlos bei allen gängigen Podcast-Anbietern, einfach reinhören unter www.ms-perspektive.de

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



NEU

JETZT
MUSTER*
BESTELLEN



*unentgeltlich

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

Unser Katheter SpeediCath® Flex ist nun auch als Set erhältlich.

Das SpeediCath® Flex Set verbindet die bewährten Eigenschaften des bekannten SpeediCath® Flex Katheters mit einem neuen integrierten Beutel.

Egal ob zu Hause oder unterwegs

Mit dem integrierten Beutel wird das Katheterisieren noch einfacher und unkomplizierter. Zudem bietet die einzigartige hydrophile Beschichtung mit der *Triple Action Coating Technology* eine hohe Gleitfähigkeit, sodass ein sanftes Ein- und Ausführen ermöglicht wird und Reibungen reduziert werden.

Weitere Vorteile für Sie



Flexibel, sanft
und gleitfähig



Für eine hygienische
ISK-Routine



Intuitiv und
einfach zu
handhaben



Überall diskret
einsetzbar

Wir von Coloplast berücksichtigen Ihre Bedürfnisse ganzheitlich, da Sie für uns als Anwender immer im Mittelpunkt stehen.



SpeediCath® Flex Set
designed for you

Erste Hilfe *rettet* Leben

Bei Atem- und Kreislaufstillstand sind für Betroffene die richtigen Sofortmaßnahmen oft lebensrettend. Ein guter Grund, den Ablauf Erster Hilfe aufzufrischen, um sicher und richtig zu helfen. Wir haben das Wichtigste zusammengefasst.

Zur eigenen Sicherheit

- Ob ungesicherte Unfallstellen, sich ausbreitendes Feuer und Schadstoffe oder unwägbares Gewässer, unterschätzen Sie nicht die Situation und beurteilen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten realistisch.
- Hilfsmittel wie Beatmungsmasken und -tücher sind in Apotheken oder Sanitätshäusern erhältlich. Sie werden über Mund und Nase gelegt, um den direkten Kontakt beim Beatmen zu vermeiden. Ihr Einwegventil lässt den Luftstrom nur in Richtung des Beatmeten zu.

Erste-Hilfe-Maßnahmen können in verschiedenen Situationen notwendig werden. Entscheidend ist, mit diesen so schnell wie möglich zu beginnen. Daher ist es wichtig, sich zunächst einen Überblick zu verschaffen und Ruhe zu bewahren. Wie viele hilfebedürftige Personen gibt es? Sind sie noch ansprechbar? Wenn möglich sollten als Erstes Umstehende, in einer Gruppe am besten gezielt und direkt eine Einzelperson, um Hilfe gebeten werden, vor allem wenn man selbst körperlich eingeschränkt ist. Nun werden Bewusstsein und Atmung der hilfebedürftigen Person überprüft. Hebt sich der Brustkorb? Ist ein Luftstrom fühlbar? Dann steht der Notruf an: Unter 112 ist der Rettungsdienst kostenfrei in ganz Europa erreichbar. Dort sitzt professionell geschultes Personal, das die richtigen Fragen stellt: Wo ist der Notfall? Was ist passiert? Welche Verletzungen liegen vor? Wie viele Personen brauchen Hilfe? Nicht auflegen, bevor der Rettungsdienst eventuell Rückfragen stellen konnte.

Herz-Lungen-Wiederbelebung

Atmen Betroffene selbstständig, ist es essenziell, sie in stabile Seitenlage zu bringen und bis zum Eintreffen des Rettungsdiensts zu beruhigen, trösten und ihren Zustand zu beobachten. Wenn keine normale Atmung oder kein Puls feststellbar ist, muss umgehend mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden. Dazu den Ballen einer Hand auf die Mitte der Brust des Betroffenen drücken, darauf die andere Hand legen und die Finger verschränken. Mit gestreckten Armen den Brustkorb nun fünf bis sechs Zentimeter eindrücken und anschließend vollständig entlasten. Für den richtigen Rhythmus, etwa zweimal Drücken pro Sekunde, ist das Lied „Stayin’ Alive“ von den Bee Gees eine gute Orientierung. Nach 30-mal Drücken erfolgt die zweimalige Beatmung. Dazu mit Daumen und Zeigefinger die Nase des Betroffenen verschließen. Dann den Mund auf den leicht geöffneten Mund der Person drücken und langsam ausatmen. Alternativ den Mund zuhalten und langsam in die Nase des Verletzten einatmen. Diesen 30:2-Rhythmus beibehalten, bis die Person aufwacht, wieder normal atmet oder die Rettungskräfte eintreffen.



Mehr Informationen und Kursangebote

unter www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe

Vom Stomabeutel zur Turnmatte

Zu einer nachhaltigen Herstellungsweise gehört es auch, den anfallenden Müll zu reduzieren und weiterzuverarbeiten. Aus einem Großteil des Produktionsabfalls von Coloplast entstehen seit 2021 mithilfe eines ungarischen Kooperationspartners praktische Bodenbeläge, zum Beispiel für Sporthallen.

„Um als globales Unternehmen ökologisch verantwortungsvoll zu handeln, hat Coloplast sich konkrete Ziele gesetzt“, erklärt Attila Borbély, EHS Direktor Coloplast Ungarn. „Neben CO₂-Ersparnissen und dem Einsatz von erneuerbaren Materialien und Energiequellen ist das Recycling von Müll, der bei der Produktion unserer medizinischen Hilfsmittel anfällt, ein ganz zentraler Punkt.“



Attila Borbély,
EHS Direktor
Coloplast Ungarn

Nun entstehen aus einem Teil des Produktionsmülls von Coloplast Bodenbeläge für Sport- und Reithallen, Kindergärten und Spielplätze.

„Weltweit positive Auswirkungen“

Ein einfaches Beispiel: Das Ausstanzen von Stomabeuteln kann man sich wie Plätzchenausstechen vorstellen. Die überstehende Plastikfolie, die so am ungarischen Coloplast-Standort Tatabanya anfällt, geht seit etwa einem Jahr an den neuen Recyclingpartner. Mittlerweile wird auch der dortige Haftmittelabfall recycelt und voraussichtlich ab dem nächsten Jahr der Abfall, der am Standort Nyírbátor bei der Produktion von Kontinenzprodukten und Wundversorgung entsteht. Die neuen Bodenbeläge kommen in Kindergärten, auf Sportplätzen oder in Turnhallen zum Einsatz. Dabei erfüllen sie EU-Richtlinien und die jeweiligen Vorgaben der Athletik- oder Reitsportverbände. „Zwar wird aktuell nur in Ungarn entstandener Müll weiterverarbeitet. Hier fällt allerdings rund 80 Prozent der globalen Produktionsmüllmenge an“, erklärt Attila Borbély. „Unser Recycling hat also weltweit positive

Auswirkungen und verbessert die Ökobilanz der Produkte, die Anwender in der ganzen Welt verwenden.“ Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Bereits 58 Prozent des Produktionsmülls wird schon recycelt. Damit hat Coloplast sein ursprüngliches Ziel von 50 Prozent bis 2025 bereits übertroffen und dieses nun auf 75 Prozent erhöht.¹ Die Fortschritte hält das neu gegründete Waste Recycling Competence Center von Coloplast in Ungarn fest, damit sie an anderen Produktionsstandorten umgesetzt werden können. „Außerdem sprechen wir Empfehlungen an alle Coloplast-Abteilungen aus, wie Produkte künftig so gestaltet werden, dass die Produktion nachhaltig ablaufen kann, aber auch das Recycling des unvermeidbaren Mülls optimiert wird. Dabei haben die Sicherheit und Funktionsweise der Hilfsmittel natürlich weiterhin oberste Priorität.“

¹ Coloplast Sustainability Report (2020/21)
www.sustainability.coloplast.com/sustainability



Überstehende Folie beim Ausstanzen von Stomabeuteln wird nun effizient weiterverwertet.

Informieren, forschen, Perspektiven schaffen

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) hat klar definierte Aufgaben: Der gemeinnützige Verein vertritt die Belange der aktuell mehr als 250.000 MS-Erkrankten in Deutschland, organisiert deren sozialmedizinische Nachsorge und bietet ihnen und ihren Angehörigen professionelle Informationen, Beratung und Unterstützung.

„Forschung über die Ursachen und die wirksame Bekämpfung von MS ist eines der wichtigsten Anliegen der DMSG. Denn noch immer ist MS eine unheilbare Krankheit“, erklärt Herbert Temmes, DMSG-Bundesgeschäftsführer. Aus diesem Grund unterstützt und fördert der DMSG-Bundesverband die Grundlagenforschung und aussichtsreiche Forschungsprojekte, um neue Behandlungsmethoden der MS



Herbert Temmes, DMSG-Bundesgeschäftsführer

möglichst frühzeitig zu identifizieren. „Gleichzeitig ist es uns ein zentrales Anliegen, als Interessenvertretung gegenüber Politik, Gesetzgebern und Behörden auf die Bedürfnisse der MS-Erkrankten aufmerksam zu machen, sodass diese in der Gesetzgebung und bei sozialpolitischen Entscheidungen auf Bundesebene Berücksichtigung finden“, so Herbert Temmes. „Ganz konkret setzen wir uns aktuell zum Beispiel für die intensivere Betrachtung von MS in der Frauengesundheit und in der Altersmedizin ein.“ Auch die Organisation von Veranstaltungen und Aktionen wie zum jährlich stattfindenden Welt-MS-Tag im Mai gehört zu den zentralen Belangen der DMSG. Auf der eigenen Website finden zu-

dem sowohl MS-Erkrankte und deren Angehörige als auch Mediziner und Fachleute aktuelle Ergebnisse aus der Forschung, Hilfestellungen sowie unabhängige, fachkundige Informationen rund um das Thema Multiple Sklerose.

Eine starke Gemeinschaft

Bundesweit haben sich DMSG-Mitglieder in rund 850 Selbsthilfe- und Kontaktgruppen organisiert. Die DMSG besteht aus Bundesverband, 16 Landesverbänden sowie derzeit rund 850 örtlichen Kontaktgruppen – eine große und starke Gemeinschaft von MS-Erkrankten, ihren Angehörigen, engagierten ehrenamtlichen Helfern und hauptberuflichen Mitarbeitern. Um MS-Erkrankten und ihren Angehörigen die Möglichkeit zu bieten, sich miteinander zu vernetzen, und das in einem geschützten Rahmen, hat die DMSG 2017 die Initiative zur Entwicklung einer Online-Plattform ergriffen. In MS Connect (www.msconnect.de) werden Privatsphäre und Datenschutz großgeschrieben. So gibt es Gruppen und Events, zu denen sich die eingeladenen Mitglieder austauschen können. Dabei bestimmen die Nutzer selbst, wie sie kommunizieren möchten.

Für die direkte Kontaktaufnahme gibt es einen 1:1-Chat. Gleichgesinnte können sich in geschlossenen Gruppen treffen und damit man sich zum Austausch findet, bietet MS Connect verschiedene Suchmöglichkeiten, zum Beispiel nach Bundesland, Postleitzahl, Alter, Hobbys oder Art der MS-Erkrankung. „Wir haben MS Connect als Kennenlern-Plattform ins Leben gerufen, die sich nun zur Austausch-Plattform entwickelt hat. Wir haben 5.100 registrierte Nutzer und das Feedback ist durchweg positiv. Es wird viel gelesen, gefragt und sich vernetzt“, so Herbert Temmes. „Wir freuen uns sehr, dass wir als DMSG mit unseren vielfältigen Angeboten Perspektiven für ein Leben mit MS schaffen können. Das ist uns seit jeher eine Herzensangelegenheit.“



Kontakt

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e. V.
Krausenstr. 50
30171 Hannover
Telefon: 0511 9 68 34-0
Mail: dmsg@dmsg.de
Internet: www.dmsg.de

Ab nach draußen!

Sich regelmäßig zu bewegen, ist Balsam für Körper und Seele. Drei Coloplast-Mitarbeiter geben ihre Tipps für einen aktiven Sommer. Da ist bestimmt auch etwas für Sie dabei!



Ben Döring, Key Account Manager Continence Care, Coloplast



Lisa Vieler, Consumer Event Specialist, Coloplast

„Mutig sein und Neues ausprobieren“

Für mich gibt es im Sommer nichts Schöneres, als unterwegs zu sein. Ich treffe mich gerne mit meinen Freunden oder Familie und verbringe viel Zeit mit meinem Hund draußen. Ich bin oft mit dem SUP (Stand-up Paddleboard) unterwegs, klettere und spiele Tennis. Ich finde es toll, dass ich dabei ständig in Bewegung bin und mich auspowern kann. Daran hindert mich auch meine Querschnittlähmung durch Spina bifida nicht. Also: Seien Sie mutig und probieren Sie neue Dinge aus. Sonst können Sie sich nie sicher sein, ob etwas funktioniert oder nicht.

„Bewegung in den Kalender aufnehmen“

Ich spiele seit meiner inkompletten Querschnittlähmung aufgrund eines Unfalls Rollstuhlbasketball. Was ich daran so schätze, ist die Vielseitigkeit. Seit ein paar Jahren golfe ich außerdem. Das Tolle: Du bist komplett an der frischen Luft. Mein Tipp: Nehmen Sie Sport in Ihren Terminkalender auf und suchen Sie einen Trainingspartner. Beides hilft ungemein, denn sonst findet man immer wieder eine Ausrede, den Sport sausen zu lassen.

„Sich kleine Auszeiten schaffen“

Bewegung hat schon immer eine große Rolle in meinem Leben gespielt. Davon hat mich auch meine Querschnittlähmung aufgrund von Spina bifida nie abgehalten. In meiner Jugend war ich zum Beispiel im U19-Nationalkader des Rollstuhlbasketball-Teams. Seit ein paar Jahren halte ich mich mit dem Handbike fit. Einfach draußen in der Natur zu sein, macht mir am meisten Spaß daran. Mein Tipp: Schaffen Sie sich Anreize, um in Bewegung zu bleiben. Bei mir ist es zum Beispiel der Gedanke an meine ganz persönliche Auszeit vom Job.

Mirko Altmann, Customer Care Clerk HCS, Coloplast Homecare



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 Eva 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!

SpeediCath® Compact Eve bietet der Harnröhre dank der Triple Action Coating Technology 3-fachen Schutz vor Irritationen, Komplikationen sowie Infektionen.

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

Unsere hydrophile Beschichtung mit der Triple Action Coating Technology...



... zum 3-fachen Schutz Ihrer Harnröhre.

Köstlich kühlend

MELONENSORBET

Ob als Dessert oder Süßspeise zur Kaffezeit, Eisvariationen sind im Sommer bei der ganzen Familie beliebt. Das Melonensorbet punktet als fruchtige Alternative zum kalorienreichen Cremeeis.

Zutaten für 8 Portionen

1 reife Charentais-Melone (oder eine andere Zuckermelone), 100 g Zucker, Saft von 1 Zitrone, 2 EL Honig, 150 g griechischer Joghurt, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Eiweiß

1. Melone halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Das Kerngehäuse durch ein Sieb streichen, den austretenden Saft auffangen und für das Sorbet verwenden. Das Fruchtfleisch ebenfalls – bis hinunter auf die Schale – mit einem Löffel herauslösen. Die ausgehöhlten Hälften ins Gefrierfach legen.
2. Zucker mit Zitronensaft erwärmen, bis er sich aufgelöst hat. Anschließend mit Fruchtfleisch und aufgefangenem Melonensaft mit dem Stabmixer fein pürieren. Masse in einer Eismaschine ca. 30 Minuten gefrieren. Ohne Eismaschine: Die Masse im Gefrierschrank gefrieren lassen, dabei alle 30 Minuten gut umrühren.
3. Das fertige Sorbet in die gekühlten Melonenhälften füllen. In die Mitte jeweils mit einem Löffel eine gleichmäßige Mulde drücken und die Melonen zurück in das Gefrierfach legen.
4. Honig erwärmen und schmelzen. Joghurt mit Vanillezucker und Honig verrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Mousse in die Mulden füllen, glatt streichen und nochmals ca. 2 Stunden gefrieren. Melonenhälften mit einem Sägemesser in je vier Spalten teilen und servieren.



Buchtipp

Dieses und andere leckere Eisrezepte finden Sie in „Bestes Eis selbst gemacht“ von Andreas Neubauer, Bassermann 2021, ISBN 978-3-8094-4407-7, 9,99 Euro



Mitmachen und gewinnen: Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Bestes Eis selbst gemacht“.



Stefanie Knöfel,
Ernährungswissenschaftlerin,
Coloplast
Homecare

Proteinreicher Sommersnack

Allgemein ist ein Sorbet ein leichter und kalorienärmerer Sommersnack als ein herkömmliches Speiseeis und gerade die Kombination aus Melone und griechischem Joghurt ist erfrischend fruchtig und cremig. Mit ihrer Süße sorgt die Zuckermelone für ein raffiniertes Aroma bei überschaubaren Kalorien. Der griechische Joghurt gibt dem Sorbet die nötige Cremigkeit,

eine gute Portion Kalzium und ist gleichzeitig als Proteinquelle unserem klassischen Joghurt überlegen. Da das Ei im Rezept roh verarbeitet wird, sollte es am besten Bio-Qualität entsprechen und frisch verarbeitet werden. Mein Rat für Ileostomaträger: Wer empfindlich auf Zitronensaft reagiert, kann ihn im Rezept durch einige Esslöffel Wasser ersetzen.

Ungewollter Stuhlverlust?

Jetzt unentgeltlich Muster bestellen!



Wenn die Kontrolle verloren geht – Peristeen® Anal-Tampon

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 völlig unbeschwert mit dem verbringen, was Ihnen Freude bereitet.



Jetzt Ihr unentgeltliches Produktmuster bestellen! Einfach auf info.coloplast.de/PAP_MAZ oder den QR-Code scannen.

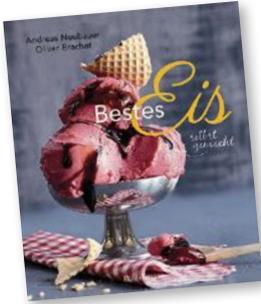
Bis zu 12 Stunden Tragedauer

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

Angenehmer Tragekomfort für mehr Bewegungsfreiheit.



Rätseln Sie mit Perspektiven!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Bestes Eis selbst gemacht“ aus dem Bassermann Verlag. Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 23. September 2022 per E-Mail an gewinnspiel@coloplast.com oder per Post an Coloplast GmbH, Redaktion *Perspektiven*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Frühling 2022: Wahrnehmen

Die Gewinner der Ausgabe Herbst 2021: Doris Brigitte Lange, Gerlinde Pahl, Ralph Sieber, Bettina Kersting, Peter Schöndorf. Herzlichen Glückwunsch!

Hauptstadt v. Afghanistan	Wechselstierchen	Kassenzettel	Sonderling	▽	Holzpanzertopf (engl.)	völlig, vollständig	▽	böse, schlimm	▽	rasten	Hausfront, Schauseite	Anwendersoftware für Mobilgeräte (Kf.)	frz. Milchprodukt	Lederstreifen	▽	Bienenjunge bei „Bienen Maja“
▽	▽	▽	▽		ugs.: Hollywood	▷					▽	▽	▽	▽	5	
Selbstgespräch	▷		3					blutsaugendes Gespenst		Frühlingsmonat	▷					Gruppe von drei Personen
▷	6				Zustimmung zur Heirat		mädchenhaft-romantisch (Mode)	▷								
Bienenprodukt		Note beim Doktor-examen		Inselstaat im Pazifik	▷				9	griech. Götterbote		Araberfürst	▷			
roh, grausam, gefühllos	▷						Gebiet, Kreischnitt			Gerät zur Bodenlockerung	▷			8	Missgunst	▽
▷			2	Almhirt		Sportsprache: Tempo (engl.)	▷					lat.: im Jahre Reitstock	▷			
Gleichklang im Vers	Hauptstadt Thailands			eingelegetes Tierprodukt Werkzeug	▷			betriebsam, agil handeln	▷						Nordasiat	dauerndes Lautgeben des Hundes
▷						Plunder Aphrodites Geliebter	▷					flüssige Speisewürze	▷			
Ureinwohner Spaniens		Verbrechen	▷					Kulturpflanzen, Korn Aufprall	▷	1						
▷					kleine Menge Gezeitenstrom	▷					gewalt-same Weg-nahme		Ostgermane		poet.: Mädchen	
in der Tiefe	die Stadionwelle: La ...		süßes Backwerk	▷						Regierungsform	▷					
Bewohnerin e. frz. Insel	▷						7	Schwertwal	▷			den Mund betreffend (Med.)	▷			
span.: los!, auf!, hurra!	▷		nicht jene	▷						Richterspruch	▷			4		
Zahnfäule	▷							Vornehmer (engl.)	▷			unser Planet	▷			

Lösung

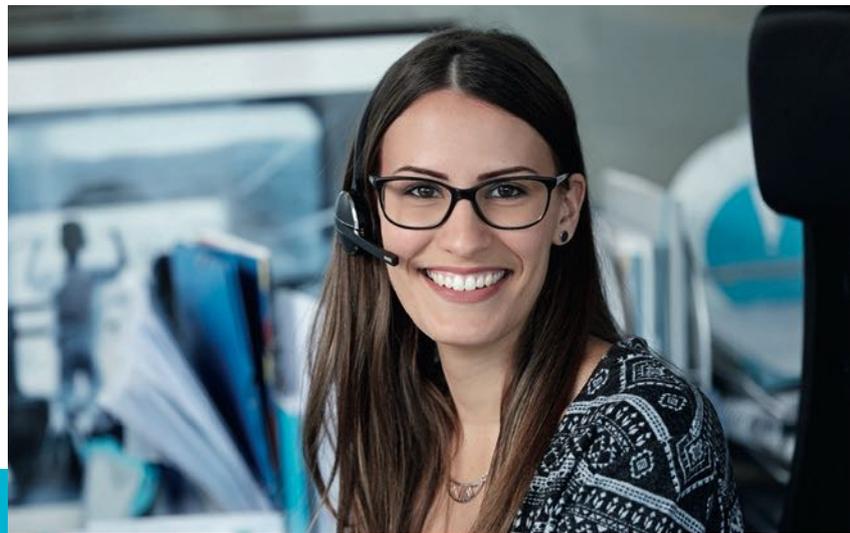
1 2 3 4 5 6 7 8 9

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 Sommer 2022

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.–Do., 8–17 Uhr, Fr., 8–16 Uhr

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

Magazinbestellung unter:
www.magazine.coloplast.de

Schweiz



Coloplast AG
Euro Business Center
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz

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

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

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

