

Perspektiven

Das Coloplast-Magazin

Nr. 59 Herbst/Winter 2023/24 www.coloplast.de

Claudia

Das Ziel vor Augen



Zum Titel

Tetraplegikerin Claudia weiß, was es heißt, sich immer wieder auf Veränderungen einzustellen. Jetzt ist sie erfolgreiche Parabogenschützin. Mehr auf [Seite 14](#).

4 Fokus: Lust auf Liebe

8 News & Service

10 Kontinenz: „Wir sollten unsere Blase pflegen“

11 Kontinenz: „Transparenz ist besser als Verheimlichen“

12 Ratgeber: Harnsteinen zuvorkommen

14 Portrait: Bogenschützin Claudia

16 Recht & Gesellschaft: Online zum Arzt?

17 Unternehmenskultur: „Gemeinsam dem Klimawandel entgegenwirken“

18 Vorgestellt: *Perspektiven* wird digital

19 Freizeit: Winterblues adé

21 Rezept: Gesund, gesünder, Asiaküche

23 Rätseln Sie mit *Perspektiven*

Liebe und Intimität neu entdecken



In unserem Leben sind erfüllende Partnerschaft, Liebe und Intimität wichtig. Führt ein Unfall, eine schwere Erkrankung oder OP zu einem Handicap, steht die Welt erst mal auf dem Kopf – auch in Sachen körperlicher Nähe. Wie spricht man mit seinem Partner über Unsicherheiten? Wie lässt sich das Selbstbewusstsein stärken? Was gibt es grundsätzlich zu beachten? Darüber haben wir mit zwei Experten in unserem Fokus-

Artikel ab Seite 4 gesprochen. Denn eins ist sicher: Es gibt viele Wege, Intimität auszuleben – auch mit Handicap.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen im Porträt Tetraplegikerin Claudia vor. Sie sitzt aufgrund einer seltenen Erkrankung im Rollstuhl, hat aber nie ihre Ziele aus den Augen verloren. Obwohl sie immer wieder neue Wege einschlagen musste, kämpfte sie weiter. Aktuell ist sie erfolgreiche Parabogenschützin. Mehr zur beeindruckenden Geschichte von Claudia ab Seite 14.

Stuhlinkontinenz gehört nach wie vor zu den stark tabuisierten körperlichen Beeinträchtigungen. Warum ein offener Umgang mit dem Thema so wichtig ist, erfahren Sie auf Seite 11.

Noch ein Hinweis in eigener Sache: Seit Jahrzehnten begleiten wir Sie mit unseren Kundenmagazinen in Ihrem Alltag. Bislang in gedruckter Form. Ab Frühjahr 2024 ändert sich die Ausgabeform im Rahmen der zunehmenden Digitalisierung hin zu einer digitalen Plattform. Das ermöglicht Ihnen eine schnellere direkte Interaktion mit uns sowie eine flexiblere Beitragsgestaltung, um Sie noch zeitnaher über aktuelle Themen informieren zu können. Durch diesen Schritt setzen wir unsere zentrale Nachhaltigkeitsstrategie konsequent fort. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 18.

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. © 2023-10
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).



Kuscheln, Küssen,
Schmusen:
Intimität hat viele
Dimensionen –
mit oder ohne
Handicap.



Lust auf *Liebe*

Führt ein Unfall, eine schwere Erkrankung oder OP zu einem Handicap, steht die Welt erst einmal kopf. Wer denkt da schon an Sex? Doch nach dem ersten Schock erwacht unser Bedürfnis nach Intimität wieder, und es gibt viele schöne Wege, es auszuleben.



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



Arthur Bohlender,
selbstständiger
klinischer
Psychologe
(M. Sc.), Coach
und Dozent.

„Das wichtigste Sexualorgan ist unser Gehirn.“ Mit diesem Satz sorgt Uwe Papenkordt bei Vorträgen regelmäßig für Erstaunen, bevor er ergänzt: „Ein Orgasmus ist nichts anderes als eine elektrische Impulsentladung im limbischen System, das alle Gefühle steuert. Und das bleibt auch mit Stoma oder Quer-

schnittlähmung aktiv.“ Was erst einmal sehr theoretisch klingt, bedeutet im echten Leben: Durch diese körperlichen Handicaps wird unser Lustempfinden nicht zerstört, und es gibt keinen Grund, es nicht auszuleben. Doch das geht nicht einfach über Nacht, wie der Urotherapeut aus jahrelanger Berufserfah-

rung bei Coloplast weiß. Schließlich haben Patienten – und ihre Partner –, die sich plötzlich an eine Querschnittlähmung oder ein Stoma gewöhnen müssen, zunächst andere Sorgen. Doch nach ein paar Monaten, wenn die Genesung vorangeschritten und möglicherweise eine Reha abgeschlossen ist, ist es an der

3 Tipps zum Sex mit Stoma

Blasen- und Darmmanagement planen

Keine Angst: Die Narbe bricht beim Sex nicht auf und der Beutel hält. Um unangenehme Situationen wie ungewollte Abgänge zu verhindern und Zärtlichkeiten entspannt genießen zu können, erledigen Sie Ihr Blasen- oder Darmmanagement am besten eine bis anderthalb Stunden vor dem Sex.

Herausfinden, was funktioniert

Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre und erforschen Sie gemeinsam, auf welche Rezeptoren Sie unabhängig von den Geschlechtsorganen ansprechen. Probieren Sie Stellungen aus, die das Stoma nicht belasten. Vielleicht hilft es, ein Kissen unterzulegen oder Gleitmittel anzuwenden. Tipp: Küssen macht den Beckenboden weich und erleichtert die Penetration.

Schöne Wäsche inspiriert

Sie fühlen sich wohler, wenn Ihr Stoma verdeckt ist? Statt ein T-Shirt zu tragen, gibt es in Fachgeschäften spezielle Unterwäsche für sie und ihn, die Ihnen dabei helfen kann, sich attraktiv zu fühlen, und die Ihren Stomabeutel vollständig verdeckt. Lassen Sie sich beraten, schauen sie sich im Internet um. Mehr Infos: www.coloplast.de/stomaver-sorgung > Leben mit Stoma > Intimität und Sexualität

Zeit, wieder über Zärtlichkeit und Sexualität nachzudenken. Dabei stehen zunächst zwei große Fragen im Raum: Findet mich mein Partner noch attraktiv? Und: Wie bin ich bisher mit Intimität umgegangen, welchen Stellenwert hatte sie für mich persönlich und in unserer Partnerschaft?

Die drei Dimensionen der Sexualität

Egal ob mit oder ohne Handicap – eines sollte man sich bewusst machen: „Sex ist nicht nur Geschlechtsverkehr, sondern hat drei Dimensionen“, wie Uwe Papenkordt beschreibt: den in der menschlichen Natur angelegten Trieb zur Fortpflanzung, das reine sexuelle Erleben als Lustdimension und im reiferen Alter oder fortgeschrittener Partnerschaft schließlich

die sogenannte Beziehungsdimension. In dieser dritten Phase stehen Nähe, biosoziale Bedürfnisse, Sicherheit und Geborgenheit im Mittelpunkt. Ein einschneidender Krankheitsverlauf oder ein Unfall kann eine intime Beziehung unmittelbar von der reinen Lustdimension in die Beziehungsdimension verwandeln. „Das ist eine ganz gravierende Veränderung, kann eine Beziehung aber auch extrem stärken“, sagt Uwe Papenkordt. „Man muss sich allerdings auf die ungewohnten Begebenheiten einlassen wie bei einem neuen Partner.“ Jetzt heißt es, sich und seine Sexualität wiederzuentdecken. Denn der Körper verfügt über eine großartige Fähigkeit: Werden etwa bei einem Querschnitt neurologische Rezeptoren manipulativ verändert oder die genitale Orgasmusfähigkeit gestört, bildet er Ersatzzonen aus. Plötzlich >>

„Auch der Partner sollte seine eigenen Bedürfnisse erst einmal zurückstellen, um Raum und Sicherheit zu schaffen.“

Arthur Bohlender

>> reagieren Ohrläppchen oder die Arminnenseiten, der Hals, das Gesicht oder die Brust extrem empfindsam und übernehmen die erregende Funktion von Eichel oder Klitoris.

Reden, reden, reden

Um dies herauszufinden, sollte man sich allein oder als Paar Zeit nehmen. Das empfiehlt auch Arthur Bohlender, klinischer Psychologe aus Berlin: „Das Ganze ist ein Prozess. Zunächst fühle ich mich ohnmächtig und muss langsam lernen, mein Selbstwertgefühl wieder aufzubauen, meinen veränderten Körper und mich selbst zu akzeptieren.“ Eine plötzliche Körperbehinderung könne nicht nur Scham und Versagensangst, sondern sogar Schuldgefühle und Wut auslösen, weil sich Menschen beispielsweise fragen, ob sie diesen Einschnitt verdient haben, während andere – vermeintlich – glücklich sind. „Wir leben nun mal in einer Leistungsgesellschaft, die sich auch auf unser Sexualverhalten auswirkt“, erläutert der Experte, der über eine Zusatzqualifikation als Sexualwissenschaftler verfügt. Deshalb heißt es als Nächstes: reden, reden, reden, auch wenn es noch so schwerfällt. „Dabei sollte der Partner seine eigenen Bedürfnisse erst einmal etwas zurückstellen, um Raum und Sicherheit zu schaffen, um zuzuhören und Emotionen zuzulassen“, rät Arthur Bohlender. Sein Tipp: eine bewusste romantische Verabredung zur Inti-

Aufklärung auf Augenhöhe

Mit UROQ haben Dr. Oliver Schindler und Stefan Tichelmann vom Fachbereich Neuro-Urologie des RKU (Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm) ein Videoformat geschaffen, das über das Leben bei Querschnitt informiert. Eines der gefragtesten Videos: „Sexualität mit Querschnitt“.

Vor rund einem Jahr ging der YouTube-Kanal UROQ an den Start. Die Zutaten: fachliche Expertise, verständliche Worte und eine Prise Humor. „Wir wollten eine Plattform für Patienten entwickeln, auf der neuro-urologische und medizinische Aspekte verständlich erklärt werden“, sagt Dr. Oliver Schindler, Oberarzt Urologie und Leitung Interdisziplinäre Neuro-Urologie, RKU, der das Projekt gemeinsam mit Stefan Tichelmann vom RKU ins Leben gerufen hat. Unterstützt wird es von der FGQZ Ulm (Fördergemeinschaft für das Querschnittgelähmtenzentrum). Mit über 45.000 Aufrufen ist der Beitrag „Sexualität mit Querschnitt“ eines der beliebtesten Videos auf dem Kanal. Darin beantworten Dr. Oliver Schindler und Stefan Tichelmann zusammen mit Daniela Herrdum, Kontinenz-Managerin und Beraterin für Sexualfunktionsstörungen am RKU, die brennendsten Fragen: Wann wird Sexualität überhaupt zum Thema? Wie sieht es beim Mann aus, wie bei der Frau?

Der Beitrag gibt praktische Tipps und zeigt, wo man Hilfe bekommt. „Jeden Tag erleben wir Querschnitt-Patienten, die aufgrund fehlender Informationen verängstigt sind. Mit unseren Videos wollen wir hier entgegenwirken“, erklärt Stefan Tichelmann.

Hier geht's zum Video

„Sexualität mit Querschnitt“ und alle weiteren Videobeiträge:

www.youtube.com/@uroq

UROQ auf Instagram:

@_uroq_



mität. Zwei Stunden, in denen sich die Partner ohne Zeitdruck, vielleicht bei Musik oder Kerzenschein, gegenseitig entdecken. „Bei diesem Anlass geht es nicht um Bestätigung oder Geschlechtsakt, sondern um Berührung, Massage, Zuwendung, Vertrauen.“ Es dürfe erotisch zugehen, aber nicht zum Finalen kommen. „So können Paare neue Kraft entwickeln und gemeinsam erkennen: Gerade als Team sind wir gut“, erläutert der Psychologe. „Wir akzeptieren uns im Hier und Jetzt.“



Information und Austausch

Coloplast live bietet Betroffenen kostenfreie Online-Vorträge rund um Blase und Darm, auch zum Thema Sexualität. Eine Übersicht finden Sie auf: www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege

Geduld zahlt sich aus

Haben die Partner – durch mentalen Austausch und erotische Annäherung – neues Vertrauen in ihre Lust entwickelt und innere Blockaden abgebaut, ist es an der Zeit, sich weiter vorzutasten. Schließlich stehen dem Geschlechtsakt oftmals auch körperliche Probleme entgegen, wie Uwe Papenkordt erläutert. Beispielsweise kann eine Querschnittslähmung je nach Höhe oder Vollständigkeit der Rückenmarksverletzung bei Männern die Erektions-, Ejakulations- oder (ebenso wie bei Frauen) die Orgasmusfähigkeit beeinträchtigen. Bei bestimmten Stellungen kann es zu Krämpfen oder Spastiken kommen. Wurden bei einer Stoma-OP Rektum oder Blase entfernt, können die Nervenbahnen entlang des Steißbeins betroffen sein, die für Schließmuskeln und sexuelle Erregung verantwortlich sind. Mögliche Beschwerden: Erektions- und Penetrationsprobleme, Schmerzen, Scheidentrockenheit oder veränderte Gefühle, bis hin zu unerwünschten Ausscheidungen.

Für Einschränkungen jeder Art gilt erstens: geduldig bleiben und nicht aufgeben. Manche Fähigkeit bildet sich in den Monaten oder im Laufe eines Jahres nach dem Eingriff oder Unfall langsam wieder zurück. Zweitens: ausprobieren, was geht. Dazu gehören auch Hilfsmittel. Vom Gleitmittel für beide Partner über Vakuumpumpen oder Penisringe bis hin zu künstlichen Schwellkörperimplantaten für Rollstuhlfahrer (siehe Infobox rechts). Wertvolle Hilfe leisten selbstverständlich auch Ein-



Probieren Sie Stellungen aus. Der Partner mit Querschnittslähmung liegt beim Sexualakt bevorzugt unten oder seitlich, aber auch das Sitzen im Rollstuhl bietet eine Option.

zel- sowie Paargespräche mit Experten und Fachpersonal schon vor der OP oder der Entlassung aus dem Krankenhaus, anschließend mit Gynäkologen oder Urologen, Stoma- oder Psychotherapeuten.

Neues entdecken

Dennoch: Bei aller medizinischer und therapeutischer Beratung ist es wichtig, die Blockaden selbst im Kopf abzubauen. Dazu braucht es vor allem wertschätzende Kommunikation, Feedback und einen Zeitraum, der sich in drei Phasen unterteilen lässt: Akzeptanz des veränderten Körpers, Offenheit gegenüber dem Partner und schließlich die Bereitschaft, sich gemeinsam auf die Reise zu begeben, Neues zu entdecken.

„Ein einschneidender Krankheitsverlauf oder ein Unfall ist eine gravierende Veränderung, können eine Beziehung aber auch extrem stärken.“

Uwe Papenkordt



Online-Hilfe bei Erektionsproblemen

Mit der Patientenwebseite „Hilfe bei Erektionsproblemen“ bietet Coloplast betroffenen Männern, Angehörigen und Partnerinnen ganzheitliche Aufklärung zum Thema „Erektile Dysfunktion“. Das Online-Angebot umfasst fundierte Informationen zum Thema Impotenz, zum Beispiel zu Ursachen, Therapieoptionen und natürlichen Lösungsansätzen bei Erektionsproblemen. Mit einem speziell entwickelten Fragebogen können Männer herausfinden, inwieweit sie von einer erektilen Dysfunktion betroffen sind. Auf der Website erfahren Betroffene außerdem mehr zum Thema Penisprothese (Schwellkörperimplantat). Hier bietet Coloplast zwei Lösungen (Genesis® und Titan® Touch), die individuell an die Anatomie angepasst und vollständig im Körper verborgen sind.



Mehr Informationen unter:
www.hilfe-bei-erektionsproblemen.de

„Nehmen Sie Ihre Gesundheit *selbst* in die Hand“

Wer auf sich und seinen Körper achtet, gewinnt ein großes Stück an Lebensqualität. Dabei unterstützen auch die Selbsttests von Coloplast.

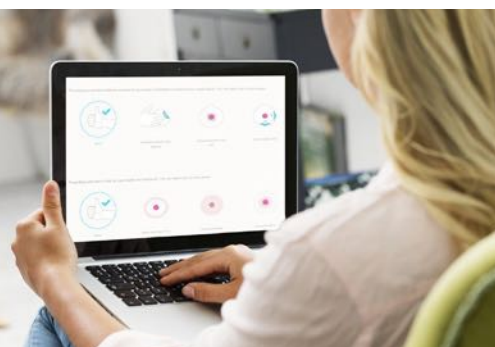


Lars Holm Hansen,
Consumer
Care Manager,
Coloplast.

„Wie geht es mir momentan? Sind die Produkte, die ich nutze, noch die richtigen für mich? Diese Fragen sollte sich jeder Patient regelmäßig stellen. Seinen Gesundheitszustand zu reflektieren und den eigenen Körper im Blick zu behalten, ist gerade als Stomaträger oder Kontinenzpatient äußerst wichtig“, sagt Lars Holm Hansen, Consumer Care Manager bei Coloplast. Beispiel Stoma: Wie jeder Mensch ist auch jedes Stoma anders und verändert sich mit der Zeit. „Viele nehmen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus an Gewicht zu – und dann passt die Versorgung schnell nicht mehr“, weiß Lars Holm Hansen. Leckagen oder Hautirritationen können die Folge sein. Um diesen stomabedingten Herausforderungen vorzubeugen, sind Selbsttests wie

der „MeinStomabauchCheck“ von Coloplast eine Unterstützung. „Mithilfe von acht Fragen finden die Anwender schnell heraus, welche Versorgung zu ihrem Körper passt“, erklärt Lars Holm Hansen.

Auch für Katheternutzer ist es wichtig, ihren Gesundheitszustand im Blick zu behalten. „Häufig können durch die falsche Routine beispielsweise Harnwegsinfekte auftreten.“ Bei der Auswahl eines geeigneten Katheters kann beispielsweise der Katheter-Navigator für Männer auf der Coloplast-Website helfen. „Natürlich sind diese Selbsttests nicht die Lösung für alle Probleme. Im Zweifelsfall sollten Sie immer Ihre Homecare-Fachkraft oder Ihren Arzt ansprechen. Oder Sie rufen den Coloplast Beratungsservice an. Dort verweisen wir Sie im Notfall immer an den richtigen Ansprechpartner“, sagt Lars Holm Hansen, der dennoch überzeugt ist: „Wer seinen Körper und seine Gesundheit im Blick behält, sich regelmäßig reflektiert, der sorgt für mehr Lebensqualität im Alltag. Und das ist unser wichtigstes Anliegen. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand.“



Weitere Infos

MeinStomabauchCheck unter
www.coloplast.de/global/stoma-versorgung/meine-stomahilfe/

Katheter-Navigator unter
www.coloplast.de/global/Kontinenzversorgung/katheter-navigator/startseite

2023/24

Messen

Thüringer Gesundheitsmesse,
Erfurt, 02.–03.03.24

IRMA,
Bremen, 20.–22.06.24

Stand: 05.10.2023. Alle Termine ohne Gewähr.

Coloplast live

Kostenfreie Online-Vorträge
für Betroffene und Angehörige

Gesundes Essen bei
Darmträgheit: Der Weg zu mehr
Wohlbefinden, 07.11.2023

Darmentleerung nach Stoma-
rückverlegung, 16.01.2024

Urlaubszeit ist Reisezeit –
Hilfsmittel im Gepäck,
06.02.2024

Mein Stoma – besser als ich
dachte, besser als zuvor,
12.03.2024

NEU: Ab sofort gibt es zusätzlich
kostenfrei abrufbare **Videos** zu
speziellen Coloplast live-Themen.

Weitere Infos: [www.coloplast.de/
DE/live-online-vortraege](http://www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege)

Selbstständigkeits- seminare

Rund um Blase und Darm
für Kinder, Jugendliche und
Erwachsene

01.–03.12.2023, 40545 Düsseldorf

15.–17.03.2024, 79868 Feldberg

10.–12.05.2024, 26123 Oldenburg

14.–16.06.2024, 82211 Herrsching
am Ammersee

Weitere Infos und Anmeldung:
[www.coloplast-homecare.de/
selbststaendigkeit](http://www.coloplast-homecare.de/selbststaendigkeit)

„Niemand braucht sich für **Blasenprobleme** zu schämen“



Dr. Insa Schiffmann ist Assistenzärztin in der MS-Tagesklinik und Ambulanz an der Klinik und Poliklinik für Neurologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE).

Studien legen nahe, dass 75 bis 90 Prozent aller Patienten mit Multipler Sklerose Blasenprobleme entwickeln können¹. Doch häufig bleiben sie unbehandelt oder werden erst spät erkannt. Drei Tipps von MS-Expertin Dr. Insa Schiffmann.

1. Schon bei der Erstdiagnose können Blasenfunktionsstörungen vorliegen, die viele Patienten entweder gar nicht wahrnehmen oder nicht mit ihrer MS-Erkrankung in Verbindung bringen. Gerade Frauen nehmen eine „schwache Blase“ nicht immer ernst. Es hilft, sich folgende Fragen zu stellen: Muss ich häufiger zur Toilette als früher, auch nachts? Habe ich trotz des Harndrangs Probleme beim Wasserlassen? Ist die Blase hinterher wirklich leer? Solche Anzeichen kön-

nen auf eine beginnende Blasenfunktionsstörung hinweisen.

2. Veränderungen der Blasenfunktion sollten kein Tabuthema sein. Sprechen Sie sie auch beim Hausarzt an, selbst wenn sie Ihnen zunächst unbedeutend scheinen. So kann eine gezielte Untersuchung oder Überweisung zum Urologen erfolgen. Denn bleibt etwa aufgrund einer Blasenentleerungsstörung Restharn zurück, können Harnwegsinfektionen auftreten, die möglicherweise mit Antibiotika behandelt werden müssen. Außerdem können Infektionen vorübergehende Verschlechterungen bestehender neurologischer Beschwerden verursachen, was sich wie ein Schub anfühlen kann. Vor einer Kortisontherapie sollte ein Harnwegsinfekt, der einen solchen „Pseudo-

schub“ auslösen kann, daher unbedingt ausgeschlossen werden.

3. Einige Kliniken, auch das UKE, bieten spezielle neuro-urologische Sprechstunden an. Es ist sehr empfehlenswert, diese wahrzunehmen. Hier können Sie sich genau informieren und Spezialisten offen alle Fragen stellen. Niemand braucht sich für Blasenprobleme zu schämen.

¹ MS-in-focus-24-Bladder-and-bowel-issues-English.pdf (msif.org), pp. 6–7



Weitere Infos

Mehr zum Thema lesen Sie unter:
<https://ms.coloplast.de>

Mehr **Mobilität**, mehr **Selbstbestimmtheit**



Dr. Ines Kurze

Ob Treppenstufen, Pflastersteine, Straßenbahnschienen, Steigungen – im Alltag kann für Rollstuhlfahrer unterwegs so einiges zum Hindernis werden.

Der von ROLLIS e.V. ins Leben gerufene Rollstuhlparcours am Zentralklinikum Bad Berka in Thüringen soll Patienten im Rahmen ihrer Erstbehandlung und später im Rahmen von lebenslangen Check-ups auf diese alltäglichen Anforderungen vorbe-reiten. „Rollstuhlfahrer müssen Mobilität völlig neu erfahren. Unser Ziel ist es, ihnen die Angst vor Alltagssituationen zu nehmen, indem wir frühzeitig mit einem individuellen Mobi-

litätstraining die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Patienten stärken, und zwar nicht nur im Innen-, sondern speziell auch im Außenbereich“, erklärt Dr. Ines Kurze, Chefarztin des Querschnitt-gelähmten-Zentrums/Klinik für Paraplegiologie und Neuro-Urologie an der Zentralklinik Bad Berka und Vereinsvorsitzende von ROLLIS e.V. Der neue Parcours liegt im angrenzenden Wald der Klinik auf einer Fläche von 500 Quadratmetern und besteht aus einer speziell auf die Bedürfnisse von Rollstuhlfahrern zugeschnittenen Trainingsstrecke. Unter Anleitung von Sporttherapeut Axel Goletz erlernen Patienten die erforderlichen Grundtechniken im Umgang mit ihrem Rollstuhl. Die Resonanz zum Parcours ist von allen Seiten positiv. „Da ist eine völlige Be-



ROLLIS e.V. steht für Rollstuhlmobilität, Optimismus, Lichtblicke, Lebensqualität, Inklusion und Selbstbestimmtheit. Diese Ziele spiegeln sich auch im neuen Rollstuhlparcours wider. www.rollis.info

geisterung zu spüren. Der Rollstuhlparcours ermöglicht nicht nur ein Training der körperlichen Fähigkeiten, sondern auch die Fahrt in den Wald zum Parcours – weg vom Krankenhausbett – ist Balsam für die Seele. Wenn die Patienten dann noch feststellen ‚Ich kann das meistern‘, ist das genau das, was wir erreichen wollen“, so Dr. Ines Kurze.

„Wir sollten unsere Blase pflegen“

Neuro-Urologe Dr. Fabian Queißert zu den möglichen Ursachen sowie Folgen von Restharn und wann er den intermittierenden Selbstkatheterismus (ISK) empfiehlt.



Dr. Fabian Queißert

„Bei der Gesundheitsvorsorge wird die Blase oft ignoriert“, sagt Dr. Fabian Queißert, Leiter des Bereiches Neuro-Urologie und des Kontinenz-/Beckenbodenzentrums an

der Klinik für Urologie und Kinderurologie des Universitätsklinikums Münster. „Aber wir sollten sie ruhig ein bisschen pflegen“, empfiehlt der Facharzt. Das heißt: Lässt sich die Blase nicht richtig entleeren, kann der Hausarzt mittels Ultraschalluntersuchung den Restharn messen und den Befund gegebenenfalls in einer Fachpraxis abklären lassen. „Zwar muss es nicht das Ziel sein, immer komplett restharnfrei zu sein“, so Dr. Queißert. „Wenn Symptome auftreten, wird es allerdings problematisch.“ Dazu zählt er Entleerungs- oder Drangbeschwerden sowie Blasenentzündungen. Im ersten Fall können Patienten auf-

grund des Restharns nicht das volle Blasenvolumen nutzen, die Blase füllt sich schneller. Bevor es zum Überlaufen und zu Inkontinenz kommt, können einige Tricks helfen: Harndrang möglichst niemals einhalten. Kurz nach dem Wasserlassen erneut versuchen, den Restharn auszuschleiden. Statt Bauchpresse entspannt urinieren. Und: nicht zu große Mengen auf einmal trinken, sondern über den Tag verteilt, um den Blasenmuskel nicht zu überdehnen oder auszuleiern. Noch ernster wird es, wenn aufgrund dauerhaften Restharns Bakterien nicht ausgeschwemmt werden und eine Blasenentzündung auslösen, die dringend therapiert werden muss. Ursachen für Entleerungsstörungen gibt es viele: Eine häufig betroffene Gruppe sind männliche Patienten mit Prostatavergrößerung. Diese verengt die Harnröhre und der Blasenmuskel muss sich so stark kontrahieren, dass es zur Überlastung kommt. Die Blase gibt auf, es bleibt Restharn zurück. Als weitere Gruppe nennt Dr. Queißert Patienten mit neurologischen Störungen.

gen. Dabei sind die Nerven beeinträchtigt, die in einem komplexen Vorgang den Informationsfluss vom Hirn zur Blase steuern. Auslöser können Erkrankungen wie Multiple Sklerose sein, aber auch Querschnittslähmung, Parkinson, Diabetes oder Operationen im Beckenbereich, bei denen Nerven verletzt wurden.

ISK als Langzeittherapie

In seiner neuro-urologischen Sprechstunde untersucht Dr. Queißert zunächst die Gründe für den Restharn. Mithilfe verschiedener Methoden wie Ultraschall, Harnröhrenspiegelung, Blasendruck- oder Harnflussmessung lassen sich zum Beispiel Verengungen oder Verdickungen sowie Speicher- oder Auslassstörungen erkennen. Bestehen gute Heilungsaussichten, versucht er primär, Patienten medikamentös oder operativ zu helfen. Auch Entspannungstechniken für den Beckenboden können nützlich sein. Vielen Patienten, insbesondere bei überdehnter Blase oder neurogener sowie langzeitiger Blasenstörung, empfiehlt er den intermittierenden Selbstkatheterismus (ISK). Darauf reagieren die Patienten im ersten Moment zurückhaltend. „Kommen sie dann nach einem Vierteljahr zur Kontrolle, gehen sie aber meist routiniert mit dem Katheter um und wollen gar keine andere Therapie mehr“, so Dr. Queißert. Er fügt hinzu: „Selbstverständlich hat der Patient die Entscheidungsmacht. Aber ich halte ISK, wenn möglich, für die beste Langzeitbehandlung.“

ISK mit SpeediCath®

Alle SpeediCath®-Katheter verfügen über die Triple Action Coating Technology für ein einfaches Ein- und Ausführen. Mehr Infos unter: produkte.coloplast.de/global/tact-male-female



„Transparenz ist besser als Verheimlichen“

Stuhlinkontinenz gehört nach wie vor zu den stark tabuisierten körperlichen Beeinträchtigungen. Leonie setzt seit ihrer OP auf einen offenen Umgang mit dem Thema – und auf die transanale Irrigation mit Peristeen® Plus.

Was passiert eigentlich, wenn eine engagierte junge Frau, motivierte IT-Projektleiterin bei einem Finanzdienstleister, nach mehrmonatigem Ausfall mit Stuhlinkontinenz an ihren Schreibtisch zurückkehrt? Leonie hat es erlebt. Die extrem schmerzhaft gynäkologische Erkrankung Endometriose hatte der 30-Jährigen keine Wahl gelassen: In einer komplexen OP wurde unter anderem ihr Rektum (der letzte Abschnitt des Dickdarms) entfernt. Es folgten Intensivstation, Gewichtsverlust, Reha und schließlich die Rückkehr in den Job als Schwerbehinderte, nun in Teilzeit. Die Berührungsängste, auf die sie traf, überraschten Leonie: „Ich war irritiert, wie schwer es vor allem männlichen Vorgesetzten und Kollegen fiel, empathisch auf die prekäre Situation einzugehen.“ Hier kamen zwei Herausforderungen zusammen: Erstens kannten sie alle als starke, selbstbewusste Frau, die sich eine gewisse Stellung in der Firma erarbeitet hatte und die nun unter spontanen Stuhl- abgängen litt. Zweitens fällt es den meisten leichter, sich auf eine sichtbare körperliche Beeinträchtigung einzulassen. „Aber Stuhlinkontinenz mit unkontrolliertem Abgang von Winden ist ein ganz schwieriges Thema“, sagt Leonie. Seit gut zwei Jahren hilft ihr die transanale Irrigation (TAI) mit Peristeen® Plus, mit der sie,

wie sie sagt, ihre Bürotauglichkeit wiedererlangt hat. „Ohne den Einsatz meiner Hilfsmittel könnte ich das Haus überhaupt nicht verlassen.“

Rechte sind keine Privilegien

In der Kommunikation setzte Leonie von Anfang an auf Offenheit: „Transparenz ist besser als Verheimlichen.“ Dabei dürfe man sein Gegenüber im Dialog auch mal (über-)fordern. Dennoch kämpft sie am Arbeitsplatz nach wie vor gegen unpassende Reaktionen an. „Leider verwechseln viele die Rechte von Behinderten mit Privilegien“, sagt die Projektleiterin, die sich als Kompromissfinderin bezeichnet. „Dabei geht es nicht nur um Sonderurlaub. Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, den Arbeitsplatz entsprechend der Behinderung auszustatten.“ Und dazu gehören in ihrem Fall die Nähe zu sanitären Anlagen und ein Schränkchen für Hilfsmittel auf dem WC. „All das darf und muss man einfordern.“ Sie engagiert sich nun in der Schwerbehindertenvertretung ihrer Firma, will sich aber nicht über ihre Schwerbehinderung definieren. Nur wenn jemand über Alltagsprobleme klagt, entfährt es ihr manchmal: „Dein Körper tut seinen Dienst? Also sei dankbar und jammer nicht!“ Leonies Wahrnehmung ist: „Wie unzufrieden oder unsicher Menschen mit ihrem eigenen Dasein sind, spie-



Leonie hat festgestellt: Man darf sein Gegenüber im Gespräch auch mal fordern.

gelt sich in ihrem Umgang mit Behinderten wider.“ Doch auch das sei Realität: Spreche man offen mit den Menschen, erfahre man häufig gute Momente voller Akzeptanz und sogar Hochachtung. Schwerbehindert und dennoch gut gelaunt – das ist nicht selbstverständlich. So auch in den Chören, in denen sie singt. „Klar, eine plötzliche Schwerbehinderung verändert das Leben von Grund auf, das muss auch das Umfeld erst mal sacken lassen“, räumt sie ein. „Gott sei Dank habe ich einen so tollen Mann.“ Zwar bezeichnet sie es als herausfordernd, die TAI alle zwei Tage in den Alltag zu integrieren. „Aber ich muss jetzt nicht mehr ständig und voller Angst nach der nächsten Toilette Ausschau halten.“ Diese Vorteile von Peristeen Plus schätzt Leonie übrigens auch bei körperlicher Intimität. So brachte die heute 39-Jährige vor fünf Jahren eine Tochter zur Welt. „Ein Wunder“, wie sie sagt. Und: „Man darf sich nicht unterkriegen lassen!“



Weitere Infos

Peristeen® ist das weltweit am besten klinisch dokumentierte Komplettsystem zur analen Irrigation. Mehr Infos: info.coloplast.de/peristeen

Harnsteinen zuvorkommen

Harnsteinerkrankungen können im gesamten Harntrakt vorkommen und sehr schmerzhaft werden. *Perspektiven*-Experte Uwe Papenkordt verrät, wie sich einem Steinleiden vorbeugen lässt.



Uwe Papenkordt,
Krankenpfleger
und Urotherapeut,
Medical Advisor,
Coloplast

Frage: Wie äußern sich Harnsteine und was kann ich tun, um diese zu vermeiden?

Uwe Papenkordt: Vom leichten Ziehen in der Flanke, der Leiste oder im Unterbauch bis hin zu schweren krampfartigen Schmerzen – Harnsteine können ganz unterschiedliche Symptome verursachen. Häufig verspüren die Betroffenen neben dem Ziehen oder den Schmerzen auch einen deutlichen Harndrang, zudem kann der Urin durch Blutbeimengun-

gen rötlich gefärbt sein. Bei einem Brennen beim Wasserlassen, Fieber, Schüttelfrost oder Schwäche liegt meist gleichzeitig eine Harnwegsentzündung vor. Betroffene sollten diese Symptome sofort von ihrem Arzt abklären lassen. Doch wie bildet sich ein solcher Harnstein überhaupt? Die Steine entstehen, wenn sich Substanzen, die sich normalerweise im Urin auflösen, als Kristalle ablagern. Die gute Nachricht: Mit einer ausgewogenen Ernährung und einer ausreichenden Trinkmenge lässt sich einem Großteil der Harnsteinerkrankungen vorbeugen. Durch die richtige Flüssigkeitsaufnahme verdünnen Sie Ihren Urin und verhindern ein Auskristallisieren der darin enthaltenen steinbildenden Substanzen. Eine intakte Herz- und Nierenfunktion vorausgesetzt, sollten Sie 1,5 bis 2 Liter täglich über den Tag verteilt trinken

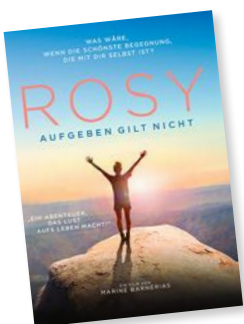


und auch vor dem Zubettgehen noch einmal Flüssigkeit zu sich nehmen. Besonders geeignet sind mineralstoffarmes Wasser, Früchtetee oder verdünnter Apfelsaft. Trinken Sie Kaffee und schwarzen Tee nur in Maßen und vermeiden Sie Alkohol und stark zuckerhaltige Getränke. Auch die Ernährungsgewohnheiten spielen eine Rolle. Generell sollten Sie auf eine ausgewogene zucker- und salzarme sowie vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung achten.



Kontakt

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



Die heilende Magie des Reisens

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leserin Julia P. hat kürzlich den Dokumentarfilm „Rosy – Aufgeben gilt nicht“ gesehen. Darin begibt sich eine junge Frau nach der Diagnose MS auf eine beeindruckende Reise zu sich selbst.

„Ich habe den Film im Kino gesehen und war danach erst mal baff. Die Geschichte von Marine Barnérias hat mich sehr bewegt. Sie ist 21 Jahre alt, als sie die Diagnose Multiple Sklerose erhält. Ihre starke Reaktion: eine lange, inspirierende Reise um die halbe Welt, raus ins pure Leben. Ihr Abenteuer führt sie in drei verschiedene Länder: Neuseeland, um ihren Körper wiederzuentdecken, Myanmar, um

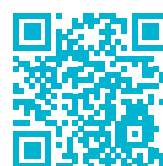
sich mit ihrem Geist zu verbinden, und die Mongolei, um mit ihrer Seele wieder in Kontakt zu treten. In einem Dreivierteljahr sammelt sie unvergessliche Erfahrungen, stellt eine innige Verbindung mit der Natur her und kehrt voller Kraft, Freude und neuer Ideen zurück, um wieder zu sich selbst und in ein neues Gleichgewicht mit MS, die sie Rosy nennt, zu finden. Ich kann den Film nur jedem empfeh-

len, ganz gleich ob selbst betroffen oder nicht – hier kann jeder etwas für das eigene Leben mitnehmen.“ Den Film gibt es zum Streamen auf den gängigen Streamingplattformen.

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

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

**JETZT
MUSTER*
BESTELLEN**



*unengeltlich

»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.

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.

JETZT TESTEN!

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



Immer ein Ziel vor Augen

Claudia aus Schwerte ist eine Frau fürs Ungewöhnliche. Einzige Auszubildende zur Anlagenelektronikerin unter 2.500 Männern. Dann ein radikaler Berufswechsel zur Opernsängerin. Und schließlich eine Diagnose mit Seltenheitswert: das Weaver-Syndrom. Ein Lebensweg zwischen Handwerk, Oper und Bogensport.

Claudia mustert über 50 Meter hinweg kritisch die Zielscheibe und greift nach dem nächsten Pfeil. Dann ist eine Passe, eine Pfeilerie, geschossen. Sie legt den Compound-Bogen ab und macht sich mit ihrem Trainer Marco auf zum Pfeileholen und zur kurzen Analyse des Trefferbilds. Ein schmaler Weg über den Rasenplatz des BSC Bergkamen ist mit Platten ausgelegt, sonst käme die Tetraplegikerin mit ihrem Rollstuhl nur schwer zu den Scheiben. Um gute Schüsse muss die 55-Jährige mehr kämpfen als andere Bogenschützen. Es ist nicht allein der Rollstuhl, das ist beim Bogensport keine Seltenheit.

Die Frau mit den zum Zopf geflochtenen roten Haaren muss noch mehr Einschränkungen kompensieren – wenig Auszugskraft in den Schultern, fehlendes Gefühl in den Fingern und an der rechten Seite des Gesichts, wo die Bogensehne anliegt, Lähmung in der linken Schulter, nur 30 Prozent Volumen in einem der Lungenflügel.

Und dann erwähnt sie, dass sie immer noch wächst: 1,94 Meter misst sie nun. Das nicht zu stoppende Größenwachstum ist ein typisches Merkmal des Weaver-Syndroms, eine Krankheit, von der bis heute weltweit nicht mehr als 50 Fälle bekannt sind. Bereits bei der Geburt 1967 war Claudia mit 5,3 Kilogramm und 67 Zentimetern ungewöhnlich groß. Das fiel auf, führte aber noch lange nicht zu einer Diagnose. Die bekam sie erst 2012, nachdem einer ihrer Ärzte die Unterlagen des rätselhaften Krankheitsfalls auf einem Fachkongress vorgestellt hatte. Bis dahin wurde sie nach Versuch und Irrtum behandelt. „Meine erste Operation hatte ich mit drei Monaten“, erzählt Claudia, „und dann gab es Jahre, in denen ich sechs-, siebenmal operiert wurde, beispielsweise wegen Fehlstellungen von Knochen. Ich hatte 22 Fuß-OPs, 16 oder 17 Bandscheibenvorfälle.“

Ein weiterer Bandscheibenvorfall, zunächst nicht erkannt, ließ sie mit 42 Jahren zur Tetraplegikerin werden. Bei einer Untersuchung in einer

neurologischen Klinik im Mai 2009 stürzte sie von einem Stuhl – sie hatte zu diesem Zeitpunkt bereits deutliche Lähmungserscheinungen – und brach sich die Lendenwirbelsäule. Doch erst am nächsten Tag wurde der Notfall erkannt. Da war es allerdings schon zu spät.

Wie geht man mit Wut und Verzweiflung um, woher nimmt man überhaupt noch Lebensmut? Claudia schüttelt leicht den Kopf: „Kann ich irgendetwas machen? Irgendetwas ändern?“ Dabei hat sie in ihrem Leben immer wieder viel verändert, wenn es nicht weiterging. Als junge Frau arbeitete sie im väterlichen Betrieb als Gas- und Wasserinstallateurin, schloss dann eine Ausbildung zur Energie- und Anlagenelektronikerin an. Auf Dauer aber konnte sie kein körperlich belastendes Handwerk ausüben. 1996 begann sie in Dortmund Musik zu studieren und finanzierte sich das Studium als Aushilfe im Krankenhaus. Schließlich hatte sie ihren Traumberuf, sie war Opernsängerin an den Häusern in Hagen und Dortmund, Fach: junger dramatischer Sopran. Ihre Lieblingsrollen? „Die Gräfin aus ‚Figaros Hochzeit‘ und die Vitellia in ‚Titus‘.“ Es ist ihr anzusehen, wie sehr sie diesen Beruf geliebt hat. Aber nun saß sie auf der Zuschauerbank des Lebens – oder doch nicht? Eines Tages begleitete Claudia eine Freundin in Soest zum Bogenschießen und die Trainerin dort sagte zu ihr: „Hier gibt’s kein Zugucken, nur Mitmachen.“ Also machte sie mit und heute ist sie erfolgreiche Para-Bogenschützin.

Der SpeediCath® Compact von Coloplast ist ein wichtiger Begleiter für sie, auch beim Sport. Entdeckt hatte sie den Katheter auf der Messe Rehacare in Düsseldorf.

Im Vergleich zu dem Produkt, das sie damals noch benutzte, war das „ein Sprung in eine ganz andere Klasse!“ Vor allem den diskreten Look des Katheters schätzt sie sehr. Um eine angemessene Versorgung musste sie jedoch kämpfen: Ihre damalige Krankenkasse gestand ihr nur drei Katheter pro Tag zu, entgegen allen medizinischen Erfordernissen. Es bedurfte schließlich eines Gerichtsurteils in Sachen Toilettengang. Durch ihr eigenes Training mit



Claudia und Trainer Marco sind ein eingespieltes Team.

Marco hat Claudia erfahren, dass sie mit guter Anleitung und Betreuung einiges kompensieren kann. Ihre jüngsten Erfolge, Gold und Silber bei den deutschen Meisterschaften Anfang September, belegen das: In der Leistungsklasse ARST/W2/W1 (Recurve) brachte sie eine Goldmedaille mit nach Hause, ebenso im Einzelwettkampf mit dem Blankbogen. Im Mannschaftswettkampf sicherte sie sich mit dem Blankbogen eine Silbermedaille. Es sind Erfolge wie diese, die sie motiviert haben, selbst auch die Trainerlizenz für Para-Bogenschützen zu erwerben, schließlich weiß sie so gut wie kaum jemand sonst, wie vielfältig die Einschränkungen eines Para-Sportlers sein können. Und damit hat sie einen neuen Weg eingeschlagen – wieder einmal.

Online zum Arzt?

Ein langer Anfahrtsweg, Einschränkungen kurz nach einer OP, Ansteckungsgefahr – manchmal sind Videosprechstunden beim Arzt

eine praktische Alternative zum persönlichen Termin. Dabei gibt es nur ein paar Punkte zu beachten – und schon kann es losgehen.



Wie so viele digitale Anwendungen erfuhren sie während der Corona-Pandemie einen wahren Boom: Videosprechstunden. Aus Sorge vor Ansteckung suchten Patienten ihren Arzt oder Psychotherapeuten häufig online auf, soweit es ihre Anliegen oder Beschwerden zuließen. In der Folge haben zahlreiche Praxen das System eingeführt, und es werden immer mehr. Die Videosprechstunde ist etwa geeignet um einen Heilungsprozess mitzuverfolgen, OP-Wunden zu beobachten oder auch, um ein psychotherapeutisches Gespräch zu führen. In Einzelfällen kann der Arzt im Zusammenhang mit dem Termin eine Krankschreibung ausstellen, einen Anspruch haben Patienten darauf jedoch nicht.

Datenschutz wird großgeschrieben

Für Patienten ist die „telemedizinisch gestützte Betreuung von Patienten“, wie die Online-Konsultation offiziell heißt, ein relativ einfaches Prozedere. Sie brauchen lediglich einen Computer, ein Tablet oder Smartphone mit Bildschirm oder Display, Kamera, Mikrofon und Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung. Um die technische Verbindung kümmert sich die Arztpraxis. Sie beauftragt einen zertifizierten Videodienstleis-

ter, der zu einer Selbstauskunft an die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und den Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) verpflichtet ist. Eine wichtige Rolle spielt der Datenschutz: So muss der Dienstleister eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung des Videogesprächs sowie Werbefreiheit garantieren, außerdem erhalten Patienten vorab eine Einwilligungserklärung, die sie unterschrieben zurücksenden müssen. Alternativ werden sie beim Einwählen um ihre Einwilligung gebeten. Dann kann es losgehen.

Störungsfrei und vertraulich

Mit der Terminvereinbarung versendet die Arztpraxis die Zugangsdaten für die Videosprechstunde. Ratsam ist es, sich circa zehn Minuten vor dem Termin mit diesen Daten einzuwählen und auf Aufforderung seinen vollständigen Namen einzutippen. Das erleichtert dem Mediziner die korrekte Zuordnung. Nach einem kurzen automatischen Techniktest geht es weiter ins Online-Wartezimmer, bis der Arzt auf dem Bildschirm erscheint und die Sprechstunde beginnen kann. Sie verläuft genauso störungsfrei und vertraulich wie eine persönliche Sprechstunde. Dazu gehört aufsei-

ten des Patienten ebenfalls eine ruhige und gut ausgeleuchtete Umgebung. Schließlich muss sich der Arzt meist auch einen optischen Eindruck machen können. In manchen Fällen darf er das Gespräch zu Dokumentationszwecken aufzeichnen, muss dies aber vorab ausdrücklich mit dem Patienten klären. Ist die Videosprechstunde beendet, melden sich beide wieder aus dem Internet ab. Vielleicht bis zum nächsten Mal?



Infos und Services

Mehr Infos zur Videosprechstunde gibt es bei der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) auf: www.kbv.de > **Patienteninfo** > **Themen A-Z** > **V (Stichwort „Videosprechstunde“)**

Arzt gesucht? Die KBV baut zurzeit die Suche nach Videosprechstunden als Filter in ihren Online-Patientenservice ein. Das Angebot wird nach und nach in den einzelnen Bundesländern zur Verfügung stehen. Hier geht es zur Suche: www.116117-termine.de



„Gemeinsam dem Klimawandel entgegenwirken“

Um einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten, bindet Coloplast auch seine Zulieferer ein. Das Ziel: eine Reduzierung der CO₂-Emissionen um 50 Prozent in den Lieferketten bis zum Jahr 2030.



Nassera Ahmed,
Senior Director für
Nachhaltigkeit,
Coloplast A/S.

„Nur gemeinsam können wir eine nachhaltige Entwicklung erreichen und dem Klimawandel entgegenwirken.“ Davon ist Nassera Ahmed, Senior Director für Nachhaltigkeit, Coloplast A/S, überzeugt. Um die Erderwärmung aufzuhalten, heißt es vor allem, weniger CO₂ auszustoßen. Dazu können alle ihren Teil beitragen – vom Privatverbraucher bis zur Industrie. Als Hersteller von medizinischen Hilfsmitteln nimmt Coloplast seine Verantwortung für eine lebenswerte Zukunft schon lange wahr. Schließlich gehören Nachhaltigkeit und Gesundheit unmittelbar zusammen. In seiner Nachhaltigkeitsstrategie „Strive25“ konzentriert sich das Unternehmen auf drei Bereiche: Pro-

dukte und Verpackungen optimieren, Emissionen reduzieren und verantwortungsvoll handeln. „Mit dieser Strategie integrieren wir Nachhaltigkeit nicht nur in alle Arbeitsbereiche, sondern involvieren auch unsere Kunden, Geschäftspartner und Lieferanten“, sagt Nassera Ahmed.

Programm für mehr Nachhaltigkeit

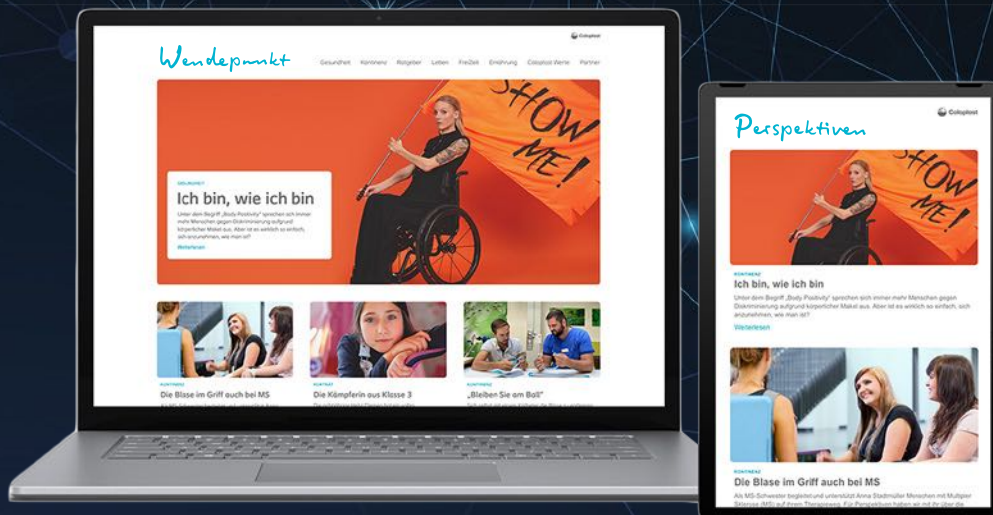
Gerade bei der Reduzierung von CO₂-Emissionen gilt es, auch die Geschäftspartner einzubinden. Denn nur die Emissionen, die im eigenen Betriebsablauf etwa durch Gas zum Heizen oder Kühlen oder durch den Einsatz von Elektrizität anfallen, kann Coloplast direkt beeinflussen. Der Großteil der Emissionen, circa 89 Prozent, entsteht jedoch in den Lieferketten, also durch den Einsatz von Material und Maschinen sowie beim Transport. Um diese Emissionen langfristig zu reduzieren, hat Coloplast unter anderem das „Supplier Sustainability Programme“ entwickelt, mit dessen Hilfe die größten Emittenten in der Lieferkette ermutigt werden, ihre Auswirkungen aufs

Klima herunterzufahren. Dazu gehören Lieferanten von Rohstoffen und Maschinen, aber auch Transportunternehmen sowie Müllentsorger. Sie sind aufgefordert darzulegen, wie sie mit Emissionen umgehen, welche Ziele sie zu deren Reduzierung anstreben und ob sie beispielsweise durch den Einsatz von erneuerbaren Energien oder nachhaltigerem Material die Klimaziele von Coloplast unterstützen. So sollen Zulieferer auf der Reise zu mehr Nachhaltigkeit mit ins Boot geholt werden.

Ausgezeichnet nachhaltig

Bereits zum zweiten Mal in Folge wurde Coloplast in diesem Jahr in den „Global-100-Index“ aufgenommen, der Organisationen und Betriebe für die Förderung nachhaltigen Wirtschaftens auszeichnet. Erstellt wird die Übersicht von „Corporate Knights“, einem international anerkannten Medien- und Forschungsunternehmen, das jedes Jahr in einem Rating die 100 nachhaltigsten Unternehmen der Welt auflistet. Bewertet werden umweltfreundliches Verhalten sowie soziale und verantwortungsvolle Unternehmensführung. Mehr Infos finden Sie unter: www.corporateknights.com/rankings/global-100-rankings





Ihr Magazin wird *digital*

Die Welt wird immer digitaler. Da ist es nur konsequent, wenn auch die Coloplast Kundenmagazine *Wendepunkt* und *Perspektiven* ab Frühjahr 2024 online erscheinen. Das ermöglicht Ihnen eine schnellere, direkte Interaktion mit uns. Gleichzeitig leisten wir so einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Was bleibt, ist der bewährte Themenmix.

Seit Jahrzehnten begleiten wir Sie mit den Coloplast Kundenmagazinen *Wendepunkt* und *Perspektiven* in Ihrem Alltag. Bislang mit einem gedruckten Magazin, ab Frühjahr 2024 nachhaltiger, flexibler und individueller als bisher – in Form eines digitalen Magazins. Unser Qualitätsmaßstab wird sich dabei nicht ändern. Wir versorgen Sie mit fundierten Fachinformationen zu Gesundheitsthemen, authentischen Mutmacher-Geschichten sowie praktischen Tipps und Anregungen für Ihren Alltag. Denn Ihre Bedürfnisse als Leser und Betroffener stehen für uns stets im Mittelpunkt. Ihr Leben leichter zu machen, ist unsere Mission – ob mit unseren Produkten und Services oder mit nützlichen und für Sie relevanten Informationen. Sie möchten zukünftig automatisch per

E-Mail informiert werden, sobald neue Beiträge auf der digitalen Plattform verfügbar sind? Registrieren Sie sich kostenfrei mit Ihrer E-Mail-Adresse. Ein weiteres Plus: Gestalten Sie die Inhalte mit! Bei der Registrierung haben Sie die Möglichkeit, Ihre Themenwünsche zu platzieren. Helfen Sie uns, Ihre Bedürfnisse noch besser zu verstehen. Die digitale Plattform kann barrierefrei auf allen gängigen Geräten (PC, Smartphone, Tablet, Laptop) und Internetbrowsern (Edge, Google Chrome, Firefox) gelesen werden. Ebenfalls ein für uns zentraler Punkt: Mit der digitalen Umsetzung leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit, indem Druck- und Versandaufwendungen im Hinblick auf einen ressourcenschonenden Umgang reduziert werden.

Jetzt registrieren!

So registrieren Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse. Wichtig: Auch bereits bestehende *Wendepunkt*- und *Perspektiven*-Abo-Kunden müssen sich im Rahmen der Digitalisierung bitte mit Ihrer E-Mail anmelden.

1. Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone. So gelangen Sie direkt zur Anmeldemaske. Oder nutzen Sie diesen Link:
info.coloplast.de/magazine



2. Tragen Sie nun Ihre Anmeldedaten einfach in die Anmeldemaske ein und klicken Sie auf den Button „Jetzt registrieren“.

3. Im Nachgang erhalten Sie eine E-Mail, sofern uns bisher Ihre E-Mail-Zustimmung fehlte. Sobald Sie diese bestätigt haben, erhalten Sie regelmäßige Informationen zu unserer neuen digitalen Plattform.

Warum nicht auch mal was
Neues ausprobieren?
Zum Beispiel einen Skikurs.



Winterblues *adé*

Kältere Temperaturen und weniger Licht – die Winterzeit schlägt vielen aufs Gemüt. Doch mit diesen Tipps tricksen wir den Winterblues aus und hellen unseren Alltag auf.

Wenn es wieder früher dunkel wird und die Tage oft trüb und regnerisch sind, gerät jeder von uns mal in ein Stimmungstief. Hauptschuld trägt das wenige Tageslicht. Das hemmt die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin. Hinzu kommt, dass unser Körper bei Lichtmangel zu viel von dem Schlafhormon Melatonin ausschüttet – und das macht uns müde. Dabei gibt es einige Möglichkeiten, um neue Energie zu gewinnen und unserer guten Laune auf die Sprünge zu helfen.

1. In Bewegung bleiben

Der Himmel ist bewölkt und Sie möchten am liebsten zu Hause bleiben? Dann ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt, den inneren Schweinehund zu packen und „Raus an die frische Luft!“ zu gehen. Denn: Das natürliche Tageslicht ist deutlich stärker als die Zimmerbeleuchtung. Außerdem kurbelt Bewegung im Freien die Serotonin-Produktion an und bringt unseren Kreislauf in Schwung. Mindestens 30 Minuten sollten wir laut Experten täglich draußen unterwegs sein.

2. Freunde als beste Medizin

Mit ihnen lachen wir, hören einander zu und verbringen einfach eine gute Zeit: Ohne liebe Menschen um sich herum ist das Leben nur halb so schön. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um den Kontakt zu guten Freunden zu halten – auch wenn Ihnen eigentlich nicht danach ist. Gemeinsame Aktivitäten wie ein gemütlicher Kochabend und regelmäßige (Video-)Telefonate schaffen Nähe und Verbundenheit. Wenn wir mit Menschen zusammen sind, die wir mögen, wird übrigens das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das uns glücklich macht.

3. Glück geht durch den Magen

Ein Glücklichmacher an grauen, traurigen Tagen ist sicher für viele Schokolade. Doch es gibt auch noch einige gesündere Nahrungsmittel, die unsere Stimmung erwie-senermaßen heben. Beispielsweise sind Bananen die „Serotonin-Stars“ unter den Früchten. Außerdem deuten viele Studien darauf hin, dass Kohlenhydrate uns besser mit Stress umgehen lassen. Nudeln, Kartoffeln, Brot und Reis sollten dann ihren festen Platz im Speiseplan haben.

4. Lesen nach Herzenslust

Wenn es für draußen doch mal zu regnerisch und kalt ist, dann können wir es uns auch zu Hause so richtig gemütlich machen. Am besten mit einem guten Buch – ob Fantasyroman, Krimi oder Liebesgedichte. Mit den Figuren mitfühlen, Neues lernen, eigene Sorgen vergessen – das Lesen hat viele tolle Seiten. Forscher fanden zudem heraus, dass Lesen vor Depressionen schützt. Also rauf aufs Sofa, unter die Decke schlüpfen und bis zum letzten Wort in eine andere Welt abtauchen. Lese-Challenges oder Buchclubs sind dabei eine tolle Möglichkeit, Neues zu entdecken oder sich mit anderen auszutauschen.

Coloplast **geht live** – für Menschen mit Multipler Sklerose

Seit dem 3. Juli ist **die neue Plattform für Menschen mit MS** von Coloplast online.

Neu!

Schauen Sie
doch mal rein:
ms.coloplast.de



Informationen und
Unterstützung für
Menschen mit Multipler
Sklerose, die MS-
assoziierte Blasen- und
Darmprobleme haben.

Coloplast and the Coloplast logo are
trademarks of Coloplast A/S.
© 2023-09 Coloplast A/S.
All rights reserved.

Gesund, gesünder, Asiaküche

Sie ist reich an frischem Gemüse und verwendet wenig Fette: Die asiatische Küche schmeckt nicht nur, sondern ist auch sehr gesund.

Kokos-Gemüse mit Tofu

Für 4 Personen, Zubereitungszeit 30 Minuten

Zutaten:

1 Stück Ingwer (30 g), 2 kleine bunte Chilischoten, 4 EL helle Sojasauce, 2 TL schwarze Bohnenpaste (Asialaden), 250 g Räuchertofu, 200 g Zuckerschoten, 200 g Möhren, 200 g Shiitakepilze, 2 EL Öl, 400 ml Kokosmilch (Dose), Salz, Pfeffer, 400 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischoten halbieren, entkernen, die Hälften waschen und fein hacken. Ingwer und Chili mit der Sojasauce und der Bohnenpaste verrühren. Den Tofu in 1,5 cm breite und ca. 5 cm lange Streifen schneiden und in der Marinade wenden.
2. Die Zuckerschoten putzen, waschen und längs halbieren oder schräg in Drittel schneiden. Die Möhren schälen und in schräge dünne Scheiben schneiden. Die Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben, die Stiele entfernen und die Hüte halbieren oder in Streifen schneiden.
3. Das Öl in einem Wok erhitzen, die Zuckerschoten und die Möhren darin 2 Min. rührbraten. Die Pilze dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Die Kokosmilch angießen und aufkochen lassen. Den Tofu samt Marinade dazugeben, vorsichtig verrühren und noch kurz durchkochen. Das Gemüse nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schälchen anrichten.



Buchtipp

Dieses und weitere Rezepte finden Sie in „WOK“, Angelika Ilies, GU Verlag, 2018, ISBN-13: 78-3-8338-6620-3, 11,99 €



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



Vitaminschonend und ballaststoffreich

Zur asiatischen Küche gehören viele verschiedene Länderküchen. Was alle gemeinsam haben: Es wird mit reichlich Gemüse sowie sehr vitaminschonend und ballaststoffreich gekocht – absolute Pluspunkte! Ganz zentral ist die Verwendung von Sojaprodukten. Die darin enthaltenen Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an, haben einen hohen Sättigungseffekt und einen positiven Einfluss auf den Cholesterinwert. Die schonende Zubereitung, beispielsweise im Wok, erhält zudem viele der enthaltenen Vitamine in Gemüse und Co. Zum Würzen wird in der asiatischen Küche kein Salz verwendet, stattdessen gesündere Alternativen wie Fischsoße, Miso-Paste oder Ingwer. Letzterer wirkt entzündungshemmend und aktiviert die Darmtätigkeit. Das vorgestellte Rezept ist gut verträglich, gerade auch dank der verwendeten Kokosmilch. Mein Tipp für Stomaträger: Bei Bedenken schneiden Sie die verwendeten Shiitakepilze am besten ganz klein oder lassen diese weg. Wem Scharfes Probleme bereitet, der sollte Chili und Ingwer reduzieren. Statt der vegetarischen Variante, kann der Tofu auch durch mageres Hühnchenfleisch ersetzt werden. Als Beilage empfiehlt sich Reis.



Melanie Kühn,
Diplom-Trophologin,
Coloplast Homecare

»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



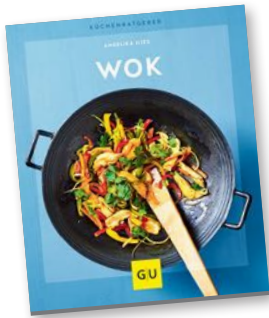
Überall diskret
einsetzbar

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



SpeediCath® Flex Set
designed for you

Rätseln Sie mit Perspektiven!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „WOK“ vom GU-Verlag. Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 7. März 2024 per E-Mail an gewinnspiel@coloplast.com oder per Post an Coloplast GmbH, Redaktion *Perspektiven*, Am Neumarkt 42, 22041 Hamburg.

Lösung der Ausgabe
Frühjahr/Sommer 2023: Selbstliebe

Die Gewinner der Ausgabe
Herbst/Winter 2022/23:
Karlheinz Mohr, Wolfgang Wesch
Rüdiger Engelke, Karin Mehlhorn
Tobias Klatte
Herzlichen Glückwunsch!

Bilder: Karzitz, GU

Milch- produkt	ein nord- amerik. Indianer	metall- haltiges Mineral	von ge- ringer Wasser- tiefe	starr, unlösbar	See- manns- lohn	Autor von „Winnetou“ (Karl) † 1912	Film- preis in den USA	höchster Berg der Erde: Mount ...	weibl. Kurzname	warm machen	Menge, Über- fluss	Glück verhei- ßend; gesund
				Teil e. internen Sprech- anlage							4	
amerik. Rockstar (Elvis) † 1977	3					rote Gar- ten- frucht	Krank- heits- erreger					ein Zahl- wort
				Haupt- stadt d. Libanon		alkoho- lisches Getränk bei Tisch		8				
Schluss- folgerung		Zahl- wort		eher, früher als	1		Techniker für den Live- auftritt		Wasser- pflanze			
Käufer von Diebes- gut						dt. Kauf- mannsge- schlecht im MA.	Norm, Richt- schnur				dt. Name der Jizera (CZ)	
				kleines Motor- sport- fahrzeug		prächtig, ausge- zeichnet			sauber Auswurf- taste (engl.)			6
entfernt	ugs.: ein- gängige Melodie		Kohl, Gemüse Waren- verzeichnis				Luft der Lungen engl.: Ent- lassung			2	Essen, Speise	ugs.: Her- um- treiber
					männl. Vorname Nach- ahmung			7	nicht dieses, son- dern ...			
Haupt- stadt von Russland		wohl- erzogen				Wesenszug, Gepräge eng vertraut						
				altes Wegemaß Spiel- karte					Vorrats- speicher		Be- hälter, Hülle	also, folglich (lat.)
Fußstoß		Kurzform von Maria		Glüh- lampe				9	Raum- tonver- fahren (Kurzw.)			
Vokalver- änderung						Mietauto				Schach- figur		
brasil. Hafen- stadt (Kurzw.)		5		Grund- lage					Gesell- schafts- raum e. Hotels			
Eisen anzie- hender Stahl						Kurzwort für Memo- randum				russi- scher Männer- name		

s1715-18a

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 Herbst/Winter 2023/24

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.

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

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!

