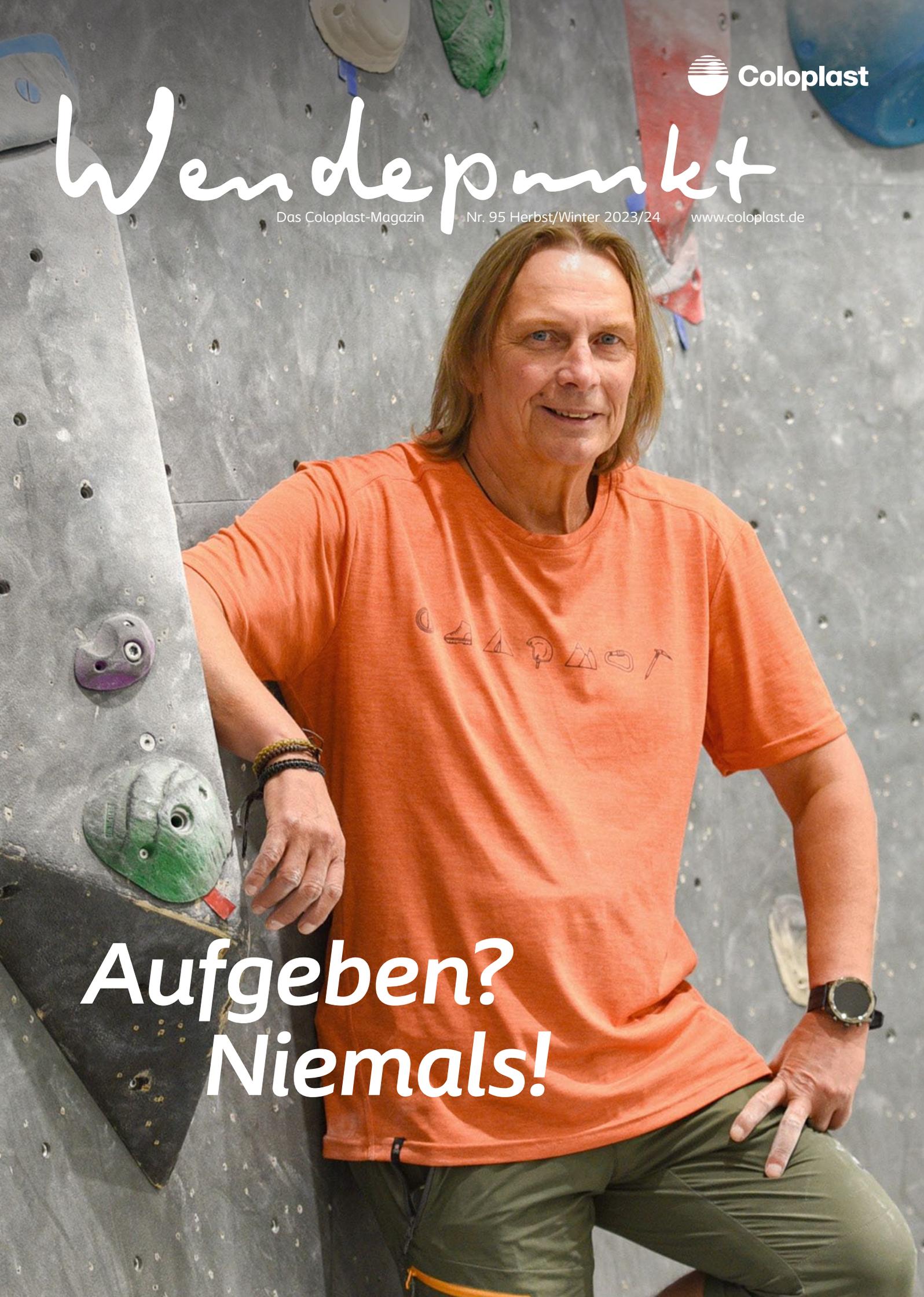


Wendepunkt

Das Coloplast-Magazin

Nr. 95 Herbst/Winter 2023/24

www.coloplast.de



**Aufgeben?
Niemals!**



10



21



4



14



19



Zum Titel

Stomaträger Michael hat sich nach einem Darmdurchbruch zurück ins Leben und an die Kletterwand gekämpft. Mehr dazu ab **Seite 14**.

4 Fokus: Lust auf Liebe

8 News & Service

9 Stoma: Für eine gesunde Haut

10 Stoma: Ein starker Beckenboden für mehr Lebensqualität

12 Ratgeber: Haarbalg-entzündung vorbeugen

14 Portrait: Kletterer Michael

16 Recht & Gesellschaft: Online zum Arzt?

17 Unternehmenskultur: „Gemeinsam dem Klimawandel entgegenwirken“

18 Vorgestellt: Wendepunkt wird digital

19 Freizeit: Winterblues adé

21 Rezept: Gesund, gesünder, Asiaküche

23 Rätseln Sie mit *Wendepunkt*

Liebe und Intimität neu entdecken



In unserem Leben sind eine 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

gesprachen. Denn eins ist sicher: Es gibt viele Wege, Intimität auszuleben – auch mit Handicap.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen im Porträt Stomaträger Michael vor. Mit Ende 30 saß der leidenschaftliche Kletterer aufgrund eines Darmdurchbruchs mit Blutvergiftung zunächst im Rollstuhl – bis er sich zurück ins Leben und an die Kletterwand kämpfte. Heute ist der 56-Jährige ein erfolgreicher Paraclimber und macht mit seinen Erfahrungen auch anderen Mut (Seite 14).

Dass die Beckenbodenmuskulatur eine entscheidende Rolle für die Kontinenz spielt, speziell auch bei Stomaträgern, weiß Beckenbodentrainerin Alisa Hünerfeld. Sie lebt selbst mit einem Stoma und weiß aus eigener Erfahrung: Mit dem richtigen Training lässt sich einer Inkontinenz vorbeugen. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 10.

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 *Wendepunkt*.

Petra Harms,
Redaktionsleitung
Coloplast GmbH

Wendepunkt 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: wendepunkt@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 (Kontaktdaten 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_](https://www.instagram.com/_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 diese 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)

Für eine gesunde Haut



Mit einer guten Routine beim Versorgungswechsel können Stomaträger für eine gesunde Haut um ihr Stoma sorgen. Was dafür beim Anbringen, Entfernen und Kontrollieren der Versorgung zu beachten ist, weiß Katja Schier, Homecare-Spezialistin Stoma und Kontinenz.



Versorgungswechsel – so geht's

Auf der Coloplast Website finden Sie weitere Informationen und Tipps rund um den Wechsel Ihrer Versorgung sowie hilfreiche



Anleitungsvideos.
[info.coloplast.de/
stoma-pflege-
versorgungswechsel](https://info.coloplast.de/stoma-pflege-versorgungswechsel)

Richtiges Anbringen

„Eine gute Routine beim Versorgungswechsel ist das A und O für eine gesunde Haut“, weiß Katja Schier, Homecare-Spezialistin Stoma und Kontinenz, Coloplast Homecare.

„Und die beginnt schon beim Anbringen der Basisplatte.“ Für eine optimale Haftung sollte diese auf sauberer – eine Reinigung mit Wasser ist ausreichend – und vollständig trockener Haut aufgebracht werden. Unterstützen können außerdem z. B. die Brava® Pflegeschutzprodukte. Das Brava® Puder absorbiert Feuchtigkeit und kann direkt auf nässende Stellen aufgetragen werden. Dadurch können Hautirritationen vorgebeugt werden. Der Brava® Hautschutz bildet einen dünnen, atmungsaktiven Schutzfilm, der die Haut vor möglichen Beeinträchtigungen schützt. „Er trocknet innerhalb von Sekunden, so dass Sie gleich anschließend eine neue Versorgung anbringen können.“ Geht es schließlich ans Anbringen

der neuen Versorgung, ist es essenziell, das Loch der Basisplatte so zuzuschneiden, dass das Stoma immer bündig mit dem Lochausschnitt ist.

Schonendes Entfernen

Auch das regelmäßige Wechseln der Versorgung schützt die stomaumgebende Haut, hält sie gesund und beugt Irritationen vor. „Neben einer individuellen Wechselroutine ist die richtige Technik beim Entfernen entscheidend.“ Um die Basisplatte von der Haut abzulösen, sollten Anwender die Abziehlasche der Hautschutzplatte zunächst nach unten hin vorsichtig ablösen. „Anschließend entfernen Sie die Versorgung vorsichtig, indem Sie diese nach und nach sanft abrollen. Gleichzeitig üben Sie etwas Gegendruck auf die Haut aus.“ Der Brava® Pflasterentferner unterstützt bei einem schonenden und schmerzfreien Entfernen, ohne die Haftung der nachfolgenden Versorgung zu beeinträchtigen.

Regelmäßig kontrollieren

Grundsätzlich ist es entscheidend, regelmäßig zu überprüfen, ob die Basisplatte noch sicher aufsitzt oder sich womöglich Ausscheidungen darunter befinden. Es sei wichtig, einen Teufelskreis zu vermeiden, so Katja Schier. „Längerer Kontakt von Stuhl- oder Urinausscheidungen auf der stomaumgebenden Haut führt zu Reizungen. Wenn die Haut erst gereizt ist, beeinträchtigt dies die Haftung der Hautschutzplatte und es können dadurch weitere Undichtigkeiten hervorgerufen werden. Eine gute Wechselroutine kann dem vorbeugen.“ Bei Veränderungen empfiehlt es sich immer, mit der Homecare-Fachkraft oder dem behandelnden Arzt zu sprechen. „Eine gute Routine ist beim Versorgungswechsel entscheidend. Allerdings kann sich Ihr Stoma im Lauf der Zeit verändern. Das ist ganz normal, macht aber unter Umständen auch eine Anpassung Ihrer Routine nötig – behalten Sie daher Ihr Stoma immer im Blick und sprechen Sie Veränderungen jederzeit an.“

Testen Sie die Brava® Pflegeschutz-Serie

Brava ist auf die Bedürfnisse von Stomaträgern abgestimmt und hilft, die stomaumgebende Haut zu schützen. Mehr Infos und kostenfreie Musterbestellung: www.brava.coloplast.de



Ein *starker Beckenboden* für mehr Lebensqualität

Die Beckenbodenmuskulatur spielt eine entscheidende Rolle für die Kontinenz. Doch diese verborgene Haltestruktur des Körpers findet wenig Beachtung, speziell auch bei Stomaträgern. Beckenboden-trainerin Alisa Hünerfeld lebt mit einem Stoma und weiß aus eigener Erfahrung: Mit dem richtigen Training lässt sich einer Inkontinenz vorbeugen.

„Es ist doch nur ein Muskel.“ Alisa Hünerfeld erzählt, wie verlegene Patienten manchmal werden, wenn sie sich Übungen für ihren Beckenboden erarbeiten sollen. „Aber man spricht eben über den Intimbereich und dabei entsteht ganz schnell Scham, besonders bei Männern. Dabei muss man doch darüber reden!“ Ihr fällt das leicht. Sie weiß, wie wichtig es ist, über „unten herum“ sprechen zu können. Die 31-Jährige aus Viersen am Niederrhein hat das gelernt – nicht nur als examinierte Physiotherapeutin und Beckenbodentrainerin. Sie bringt auch ganz persönliche Erfahrung mit. Die junge Frau, bei der mit 21 Jahren Colitis ulcerosa diagnostiziert wurde, lebt seit 2018 mit einem Stoma (den Beitrag zum Nachlesen gibt es in der Ausgabe *Wendepunkt* Herbst 2020). Nach fünf Jahren mit Cortison, Stuhlinkontinenz, Anlegen eines Pouchs, temporärem Stoma, Dünndarmbruch und Wundheilungsstörungen blieb für sie als Option nur ein dauerhafter künstlicher Darmausgang. Fachlich vorgebildet, kannte sie den oft übersehenen Zusammenhang von Beckenboden und Inkontinenz. Bereits vor der Rückverlegung ihres ersten Stomas begann

sie mit einem konsequenten Beckenbodentraining. „Ich wusste, dass der Schließmuskel gezielt trainiert werden muss, um einer Inkontinenz vorzubeugen. Dieser Muskel erschlafft nämlich. Aber von Ärzten habe ich zu hören bekommen: ‚Das ist Quatsch.‘“ Wirklich? Der Beckenboden besteht aus drei übereinanderliegenden Muskelschichten und dichtet den Bauchraum nach unten ab. Er ist durch verschiedene Bindegewebe mit dem sogenannten Muskelkorsett des Rumpfs verbunden, also den Bauch- und den tiefen Rückenmuskeln. Wie jeder Muskel kann auch der Beckenboden schlaff werden. Doch anders als ein Waschbrettbauch zieht ein straffer Beckenboden keine Blicke auf sich und damit auch keine Aufmerksamkeit.

„Es ist ein Tabuthema“, seufzt Alisa Hünerfeld. „Dabei betrifft es nicht nur Mütter nach der Entbindung, wie viele denken. Um einer Harn- oder Stuhlinkontinenz vorzubeugen, ist Beckenbodentraining auch nach der Entfernung eines Prostatakarzinoms wichtig, nach einer Gallenblasen-OP, nach einem Kaiserschnitt. Immer dann, wenn das Bindegewebe des Muskelkor-





setts durchtrennt worden ist.“ Oder nach Anlage eines Stomas, wofür sie selbst ihr bestes Beispiel ist. Dabei kommt es nicht darauf an, wo das Stoma liegt. Für sie selbst ist eine kräftige Beckenbodenmuskulatur ein Faktor für Lebensqualität. Erst Anfang dieses Jahres wurde die junge Frau wieder operiert, der noch vorhandene Rektumstumpf wurde

entfernt, nach einer schweren Entzündung ließ er sich nicht länger erhalten. Nach der Wundheilungsphase begann sie bald wieder mit ihren Übungen: „Ich weiß mir ja zu helfen. Und ich kenne Übungen, wie ich zunächst bauchfern mit dem Beckenboden arbeiten kann.“ Doch die wenigsten Patienten haben solche Vorkenntnisse. Sie sollten in je-

dem Fall mit ihrem behandelnden Arzt sprechen und sich eine professionelle Therapie verordnen lassen. „Am Anfang ist es nicht ganz leicht, mit diesen verborgenen Muskeln zu arbeiten. Wer gezielt einer Inkontinenz vorbeugen will, der sollte sich noch vor der Operation einen kompetenten Therapeuten suchen und die geeigneten Übungen unter Anleitung lernen.“ Für Beckenbodentraining muss niemand besonders kräftig oder gelenkig sein. Auch ältere oder bewegungseingeschränkte Patienten können auf sie zugeschnittene Übungen erlernen und anwenden. „Eigentlich sollten schon Teenager damit anfangen“, wünscht sich Alisa Hünerfeld. Aber zum Glück kann man mit diesem Training auch im Alter noch beginnen - besser spät als nie.

Praxistipp von Birgit Wilharm

„Ein wacher, stabiler und funktionsfähiger Beckenboden bietet einen Ankerpunkt für die Körperstabilität und hat somit Auswirkung auf das gesamte Körperbild und die Ausscheidungsfunktion von Urin und Stuhlgang. Um sich seinen Beckenboden bewusst zu machen, gibt es eine einfache Übung, die sich jederzeit in den Alltag, zum Beispiel beim Telefonieren oder in der Schlange beim Einkaufen, einbauen lässt. Dazu den Anus für zwei Sekunden anspannen und wieder loslassen. Mein Tipp: Weniger Anspannung ist mehr, es geht darum, eine schnelle und gezielte Anspannung im Bedarfsfall auslösen zu können. Diese Übung gerne ein paar



Mal wiederholen. Übrigens: Eine gelungene Beckenbodenanspannung ist nicht sichtbar für die Umgebung, aber Sie werden es spüren. Beckenbodentipp für den Alltag: Nach dem WC – Beckenboden hochziehen!“

Birgit Wilharm, Pflegeexpertin Stoma, Kontinenz, Wunde; Urotherapeutin, Beckenbodentherapeutin nach dem BeBo®-Konzept und BeBo®-Kursleitung.

Aktiv sein mit Stoma

Weitere Informationen rund um das Thema Bewegung mit Stoma finden Sie unter:
info.coloplast.de/sport





Haarbalgentzündung vorbeugen

Wenn Haare um das Stoma nicht regelmäßig oder unsachgemäß entfernt werden, kann es zu einer Haarbalgentzündung (Follikulitis) kommen. *Wendepunkt*-Experte Friedemann Hampel verrät, wie man dieser vorbeugen kann.



Friedemann Hampel,
Stomatherapeut
und Coloplast-
Medizinprodukte-
berater.

Frage: Warum ist es so wichtig, die Haare um das Stoma zu rasieren? Und was muss ich dabei beachten?

Friedemann Hampel: Für eine gesunde Haut ist eine gute Routine beim Versorgungswechsel entscheidend. Haare um das Stoma können zum einen die Haftfähigkeit der Versorgung beeinträchtigen. Zum anderen werden sie beim Versorgungswechsel leicht herausgezogen und die Haarbälge können sich entzünden (Follikulitis). Das kann jucken oder auch

leicht schmerzen und beides ist keine ideale Grundlage für das Aufbringen der Versorgung. Zur Vorbeugung sollten Sie die stomaumgebende Haut daher regelmäßig rasieren. Reinigen Sie die Haut vor der Rasur mit einer feuchten Kompresse in kreisförmigen Bewegungen zum Stoma hin (bzw. bei Urostomata vom Stoma weg) und trocknen Sie die Stelle in gleicher Weise mit einer trockenen Kompresse ab. Verwenden Sie für die Rasur aus Hygienegründen einen Einmalrasierer. Wenn Haare direkt am Übergang von Haut und Schleimhaut wachsen, kürzen Sie diese am besten vorsichtig mit einer Schere. Wichtig: Halten Sie bei der Rasur eine Kompresse zum Schutz über das Stoma und rasieren Sie wegen der möglichen Verletzungsgefahr immer vom Stoma weg. Da die Haut um das Stoma herum sehr emp-

findlich ist, sollten Sie auf Rasierschaum verzichten. Verwenden Sie zudem keine Enthaarungscreme, da diese die Haut reizen kann. Auch sollten die Haare nicht mit Wachsstreifen entfernt werden, da herausgerissene Haare schnell Entzündungen hervorrufen können. Sie bemerken Pusteln, punktförmige Rötungen oder kleinere Abszesse an der stomaumgebenden Haut? Dann sprechen Sie Ihren Arzt oder Stomatherapeuten darauf an.



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 Gesundheit im Blick

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leser Manuel K. nutzt seit Kurzem die App „MyTherapy“. Damit wird die Medikamenteneinnahme leichtgemacht.

„Ich nutze die MyTherapy-App seit ein paar Monaten und kann schon jetzt sagen: Ich möchte sie nicht mehr missen. Ich muss aufgrund meiner Krankheitsgeschichte mehrere Medikamente über den Tag verteilt einnehmen und da ist es in der Vergangenheit schon mal vorge-

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

kommen, dass ich das ein oder andere vergessen habe. MyTherapy erinnert mich jetzt über mein Smartphone, wann ich welche Tablette einnehmen muss. In meinem Fall fällt auch noch die Messung des Blutzuckerspiegels an und auch daran erinnert mich die App. Ich nutze MyTherapy zudem, um den Blutdruck regelmäßig abzufragen, damit ich auch das immer im Blick habe. Toll ist auch, dass man die App mit der Familie teilen kann – ich habe beispielsweise meine Frau

in der App verknüpft. Falls ich doch mal etwas vergesse, erinnert sie mich charmant daran. Die App ist wirklich sehr leicht und intuitiv zu bedienen. Toll!“



Weitere Infos

zur App und kostenfreien Download-Möglichkeiten unter: www.mytherapyapp.com/de



MyTherapy

Zusätzlicher Schutz für Ihre Haut



SenSura® Mio Konkav
für eine optimale Haftung auf nach
außen gewölbten Körperformen.

+

Brava® Hautschutzring Konvex
ist leicht formbar, um sich an die
individuelle Stomaform
anzupassen und zusätzlichen
Schutz gegen Leckagen zu bieten.

▼

Zusätzlicher Schutz
für einen sicheren und dichten Sitz
der Basisplatte auf der Haut.

Brava® Hautschutzring Konvex und SenSura® Mio Konkav - für einen doppelten Schutz durch individuelle Konvexität

Individuelle und zusätzliche Unterstützung für Menschen mit einem Stoma auf oder unter Hautniveau bietet der neue **Brava® Hautschutzring Konvex**. Er schützt die Haut und hilft Leckagen zu verhindern - für ein aktives, gesundes Leben.

Bestellen Sie jetzt Ihr unentgeltliches Muster!

 Bestellen Sie beim kostenfreien ServiceTelefon unter **0800 780 9000**

 Oder auf unserer Website unter **brava.coloplast.de**



 **Coloplast**

Brava®

Aufgeben? Niemals!

Für immer im Rollstuhl – das prognostizierten die Ärzte Michael nach einem Darmdurchbruch mit Blutvergiftung. Doch der damals 38-Jährige kämpfte sich zurück ins Leben – und an die Kletterwand. Es folgte eine erfolgreiche Profikarriere als Paraclimber mit Stoma. Seit diesem Jahr ist er Co-Trainer des deutschen Paraclimbing-Nationalkaders.



„Komm, probier's doch mal“... nach diesen Worten wagte sich Michael 2012 das erste Mal wieder an eine kleine Kletterwand im Bayerischen Wald. „Meine Freundin ist quasi ‚schuld‘, dass ich wieder mit dem Klettern angefangen habe“, erzählt der 56-Jährige schmunzelnd. Vor diesem Moment lagen jedoch viele Jahre voller Entbehrungen und Neuanfänge. September 2005: der große Knall. Michael, der aufgrund einer Colitis-ulcerosa-Erkrankung bereits seit seiner Jugend an Darmproblemen litt und zuvor zwei Jahre lang mit einer erhöhten Kortison-

Dosis lebte, wachte mit „unerträglichen Schmerzen“ mitten in der Nacht auf. Mit der Diagnose Darmdurchbruch wurde der damals 38-Jährige ins nahe gelegene Klinikum eingeliefert und notoperiert. „Dann lag ich erst mal 16 Tage im Koma.“ Als Michael aufwachte, spürte er seine Arme und Beine nicht mehr. „Ich war aufgrund der Vergiftung durch den Darmdurchbruch vom Hals abwärts gelähmt. Die Ärzte meinten damals, ich solle mir einen Pflegeplatz suchen, weil ich es vermutlich nie aus dem Rollstuhl herauschaffen werde“, erin-

tert sich Michael. „Nachdem ich als Kletterer immer viel trainiert habe, wollte ich mich damit aber nicht einfach zufriedengeben.“

Klettern aus Leidenschaft

Seit seiner Kindheit kennt Michael, der in Bayern aufwächst, nichts anderes als das Klettern. „Schon mit sechs Jahren unternahm ich mit meinen Eltern viele Bergwanderungen, mit zwölf wagte ich die ersten Kletterversuche am Felsen. Das Klettern im Freien, die Natur zu spüren – das hat mich schon immer fasziniert.“ Für Michael stand da-

her bereits früh fest, dass er Profi werden wollte. Als er die Schule beendete, bewies der Jugendliche schnell: Mit der nötigen Portion Willen und Mut lässt sich so einiges erreichen. Er nahm verschiedene Nebenjobs an, veröffentlichte sogar einen Kletterführer. „Und dann war ich nur noch beim Klettern. Unternehm viele schwierige Routen und Erstbegehungen. Durch Presseberichte wurden Sponsoren auf mich aufmerksam, mein Lebensunterhalt war gesichert.“ Bis zu dem Zeitpunkt, als blutige Durchfälle und die Diagnose Colitis ulcerosa erstmals ihr wahres Gesicht zeigten. „Damals war ich 18 Jahre alt. Es war ein Schock, aber ich bekam es mit Medikamenten lange Zeit gut in den Griff.“ In den späten 80ern, als die ersten Kletterwettkämpfe aufkamen, nahm Michael an vielen teil, gewann einige. „Ich war fast durchgängig auf der ganzen Welt unterwegs.“ Doch 2003 kam das jähe Ende. „Die Colitis ulcerosa verschlechterte sich schlagartig, die blutigen Durchfälle häuften sich und ich verbrachte mehr Zeit auf der Toilette. Ich musste das Klettern beenden, es komplett aus meinem Kopf und meinem Herzen streichen.“ Ein schwerer Schritt.

Sich niemals hängen lassen

2005 dann der Darmdurchbruch. Nach seinem sechswöchigen Aufenthalt im Klinikum startete Michael in die Reha. „Ich wollte unbedingt allen und vor allem mir beweisen, dass ich es aus dem Rollstuhl rausschaffe.“ Er behielt recht. Bald konnte er seine Arme wieder bewegen. Es sollten vier weitere Monate vergehen, bis Michael die ersten Schritte zu Fuß mit Gehwagen unternehmen konnte. „Es war nicht einfach, aber aufgeben? Niemals.“ Und schließlich verließ Michael die Reha – ohne Rollstuhl, nur noch mit leichten Lähmungs-

erscheinungen. „Die werden zwar nie weggehen, aber das ist okay, sie sind ein Teil von mir.“ Genauso wie sein Stoma, das er ebenso zu akzeptieren lernte. Von Anfang an nutzte Michael den SenSura® Click Ausstreifbeutel von Coloplast. „Damit komme ich super zurecht. Sobald ich die Versorgung selbst wechseln konnte, habe ich es gemacht und es hat auf Anhieb geklappt.“ Nach seiner Entlassung aus der Reha kämpfte Michael weiter, sein Zustand verbesserte sich zunehmend, auch dank der Unterstützung durch seine Eltern und Schwester. „Ich suchte mir neue Aufgaben, machte eine Ausbildung zum Versicherungsfachmann und lernte schließlich auch meine jetzige Freundin kennen.“

Zurück an die Kletterwand

Ans Klettern dachte Michael in der Folgezeit nicht mehr. Bis zum Jahr 2012. „Wir besuchten einen Baumwipfelpfad im Bayerischen Wald, wo sich auch eine kleine Boulderwand befand. Meine Freundin ermutigte mich – ich machte ein paar Griffe und fühlte mich irgendwie befreit. Für diesen Anstoß bin ich meiner Freundin unglaublich dankbar.“ Nach Absprachen mit seinen Ärzten bekam Michael schließlich das Okay fürs weitere Klettern. „Aber nur unter der Voraussetzung, starke Überhänge zu meiden und eine Bandage zu tragen.“ Gesagt, getan. Es folgten kleinere Klettertouren mit seiner Partnerin. „2014 hörte ich, dass es Wettkämpfe für Kletterer mit Handicap geben soll. Mein Ehrgeiz war gepackt und ich trainierte wieder bis zu fünfmal die Woche im DAV-Kletterzentrum in Augsburg, das Stoma und die Versorgung bereiteten mir nie Probleme. 2015 fuhr ich dann nach fast 15 Jahren Pause zu meinem ersten Wettkampf und belegte den 5. Platz.“ Es folgten weitere Turniere, Michael wurde Teil



Mit Freundin Marion teilt Michael die Leidenschaft fürs Klettern. Sie ist eine wichtige Stütze für den 56-Jährigen.

des Paraclimbing-Nationalkaders. Sein größter Erfolg: Platz 2 im Gesamtweltcup 2017. Anfang 2023 beendete Michael seine Wettkampfkariere. „Ich hatte im Frühjahr einen gesundheitlichen Rückfall, musste aufgrund eines Darmverschlusses ins Krankenhaus, stand kurz vor einem Multiorganversagen.“ Aber auch hier ließ Michael sich nicht hängen. Und so ging es vier Monate später wieder an die Kletterwand. „Klettern werde ich auch weiterhin, aber ich mache keine Wettkämpfe mehr.“ Außerdem bleibt so mehr Zeit für seine zweite Leidenschaft: andere Kletterer mit Handicap zu unterstützen. „Ich bin seit diesem Jahr Co-Trainer des Paraclimbing-Nationalkaders und kann so meine Erfahrungen weitergeben. Das bedeutet mir sehr viel.“ Dass mit eisernem Willen und einem Kämpferherz alles möglich ist, beweist Michael wie kein anderer. „Und das ist es auch, was ich mitgeben möchte: Niemals aufgeben, niemals den Mut verlieren.“

Weitere Infos

zum Klettern mit Handicap auf der Website des Deutschen Alpenvereins (DAV) unter: www.alpenverein.de > [Bergsport](#) > [Inklusion & Integration](#)

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, Mikrophon 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

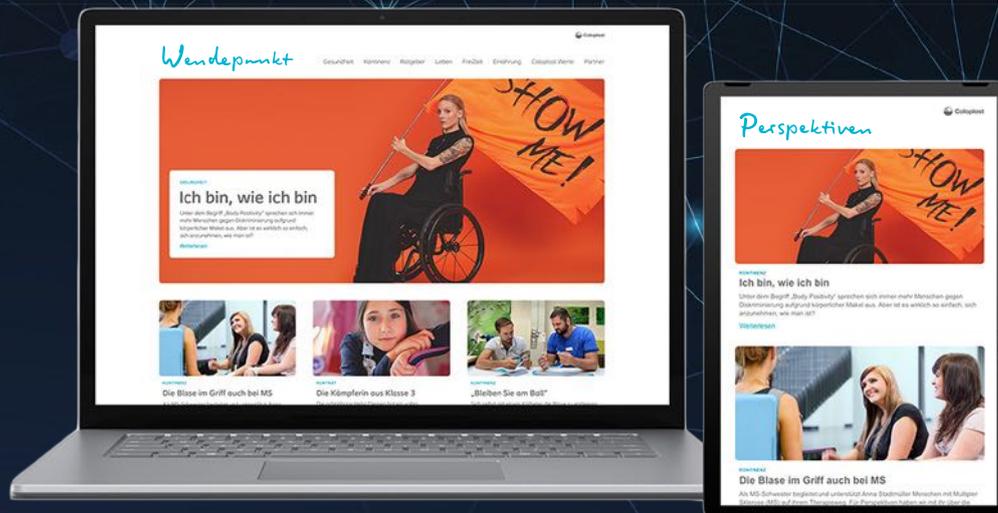
Gerade bei der Reduzierung von CO₂-Emissionen gilt es, auch die Geschäftspartner einzubinden. Denn nur die Emissionen, die im eigenen Betriebsablauf etwa durch Gas zum Heizen oder Kühlen oder durch den Einsatz von Elektrizität anfallen, kann Coloplast direkt beeinflussen. Der Großteil der Emissionen, 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 Glücksmacher an grauen, traurigen Tagen ist sicher für viele Schokolade. Doch es gibt auch noch einige gesündere Nahrungsmittel, die unsere Stimmung erwiesenermaßen 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 mitfiebert, 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.

Brava®

Der Brava® Pflasterentferner für einen **sanften** Versorgungswechsel

Dank seiner Silikonbasis ist der Brava® Pflasterentferner besonders hautfreundlich und sorgt für ein einfaches Ablösen der Stomaversorgung.



Jetzt kostenfreie Muster bestellen: www.brava.coloplast.de



Keagan | Brava Anwenderin



0800 780 9000
www.brava.coloplast.de

Coloplast and the Coloplast logo are trademarks of Coloplast A/S.
© 2023-09 Coloplast A/S. All rights reserved. PM-28155

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

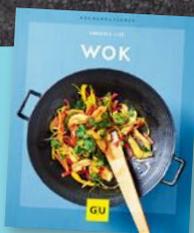
Zubereitung:

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.



Buchtipps

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



Melanie Kühn,
Diplom-Trophologin,
Coloplast Homecare

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 Hähnchenfleisch ersetzt werden. Als Beilage empfiehlt sich Reis.

Brava®

Brava® – zuverlässige und hochwertige Pflegeprodukte für Ihr Stoma.

Brava® unterstützt, Ihre stomaumgebende Haut zu pflegen und sich ganz sicher und unbeschwert zu fühlen. Jetzt kostenfreie Muster bestellen: www.brava.coloplast.de



Kevin | Brava Anwender

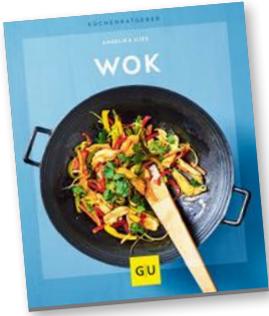
„Die Produkte, die ich verwende, machen wirklich einen Unterschied, weil ich durch sie mehr Sicherheit bekomme.“

0800 780 9000
www.brava.coloplast.de

Coloplast and the Coloplast logo are trademarks of Coloplast A/S.
© 2023-08 Coloplast A/S.
All rights reserved. PM-27942

 **Coloplast**

Rätseln Sie mit Wendepunkt!



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 *Wendepunkt*, Am Neumarkt 42, 22041 Hamburg.

Lösung der Ausgabe
Frühjahr/Sommer 2023: einfuehlsam

Die Gewinner der Ausgabe Herbst/Winter 2022/23:
**Erika Steinmeister, Johanna Purkert
Martina Eberlei, Claudia Brunnbauer
Alfred Fischer**
Herzlichen Glückwunsch!

Milchprodukt	ein nord-amerik. Indianer	metallhaltiges Mineral	von geringer Wassertiefe	starr, unlösbar	Seemannslohn	Autor von „Winnetou“ (Karl) † 1912	Filmpreis in den USA	höchster Berg der Erde: Mount ...	weibl. Kurzname	warm machen	Menge, Überfluss	Glückverheißend; gesund
amerik. Rockstar (Elvis) † 1977				Teil e. internen Sprechanlage		rote Gartenfrucht	Krankheits-erregere				2	ein Zahlwort
		1		Hauptstadt d. Libanon		alkoholisches Getränk bei Tisch						
Schlussfolgerung		Zahlwort	eher, früher als		4		Techniker für den Liveauftritt		Waspflanze			
Käufer von Diebesgut						dt. Kaufmannsge-schlecht im MA.	Norm, Richt-schnur				dt. Name der Jizera (CZ)	
			kleines Motorsport-fahrzeug	prächtigt, ausge-zeichnet					sauber Auswurf-taste (engl.)			3
entfernt	ugs.: ein-gängige Melodie	Kohl, Gemüse Waren-verzeichnis					Luft der Lungen engl.: Ent-lassung			Essen, Spelse		ugs.: Herum-treiber
					7	männl. Vorname Nach-ahmung		nicht dieses, son-dern ...				
Hauptstadt von Russland	wohl-erzogen						Wesenszug, Geprä-ge eng vertraut					
				altes Wegemaß Spiel-karte				Vorrats-speicher	Be-hälter, Hülle		also, folglich (lat.)	
Fußstoß	Kurzform von Maria	Glüh-lampe						Raum-tonver-fahren (Kurzw.)				
Vokalver-änderung						Mietauto			5	Schach-figur		
brasl. Hafen-stadt (Kurzw.)			Grund-lage					Gesell-schafts-raum e. Hotels				
Eisen anzie-hender Stahl						Kurzwort für Memo-randum				russi-scher Männer-name		

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



230NSP169Z / WP 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!

