

Wendepunkt

Das Coloplast-Magazin Nr. 92 Sommer 2022 www.coloplast.de



Heilende
Nähe



6



Zum Titel

Sie ist unser ältester und wichtigster Sinn: die körperliche Berührung. Wie sich die wohl-tuende Nähe auf unse- ren Körper auswirkt, lesen Sie ab **Seite 6**.



23



17



19



12



21

- 4 Spektrum
- 6 Bitte umarmen!
- 10 Porträt: Sarah Legebeke
- 12 „Ich fühle mich jetzt viel sicherer“
- 13 „Eine große Erleichterung“
- 14 ExpertenRat: Auch im Som- mer eine dichte Versorgung
- 14 Aus dem Alltag: „Niemals aufgeben“
- 16 Erste Hilfe rettet Leben
- 17 Vom Stomabeutel zur Turnmatte
- 18 Vorgestellt: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)
- 19 Ab nach draußen!
- 21 Rezept: Melonensorbet
- 23 Rätseln Sie mit *Wendepunkt*

Wirkungsvolle Berührung



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

Früher wurde Sarah Legebeke oft für magersüchtig gehalten, doch eigentlich wütete längst Morbus Crohn in ihrem Körper. Seit sie ihr Ileostoma hat, geht es ihr deutlich besser. Ab Seite 10 erzählt die junge Powerfrau, wie sie ihre neu gefundene Lebensfreude, zum Beispiel auch rund um ihre anstehende Hochzeit, mit anderen Stomaträgern auf Instagram teilt.

Abhängig vom Alter oder Begleiterkrankungen jenseits des Darms können auch Stomaträger unter Blasenschwäche leiden und die Hemmschwelle ist oftmals hoch, darüber zu sprechen. Auf Seite 13 berichten wir darüber, wie Betroffene Unterstützung und Lösungsansätze finden.

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

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe von *Wendepunkt*.

Petra Harms,
Redaktionsleitung,
Coloplast GmbH

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

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

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

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

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

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



„Wir hören zu, auch online“

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

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



Lars Holm Hansen, Consumer Care Manager, Coloplast

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

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

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



Ausgezeichnet nachhaltig

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



Nassera Ahmed, Senior Director Nachhaltigkeit, Coloplast A/S

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

2022

Messen & Gesundheitstage

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

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

Stand: 30.05.2022. Alle Termine ohne Gewähr.

Coloplast live

Kostenfreie Online-Vorträge für Patienten und Angehörige

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

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

Alles auf einen **Blick**

Mit den wärmeren Temperaturen kommt auch die Lust aufs Aktivsein. Eine praktische Hilfe für unterwegs ist der StomaPass. Den kostenfreien Service von Coloplast schätzen bereits viele Stomaträger. Darin können alle wichtigen Informationen über das eigene Stoma und die dazugehörige Versorgung festgehalten werden. Neben der

Stoma-Art und Stomagröße sind in dem StomaPass so auch wichtige Informationen zu Hersteller, Produktname und die benötigte Produktgröße auf einen Blick dokumentiert. Wer seinen persönlichen StomaPass beispielsweise in der Brieftasche aufbewahrt, hat so bei Bedarf immer alle wichtigen Informationen zur Hand.



Bestellen Sie kostenfrei Ihr persönliches Exemplar unter: <https://www.coloplast.de/bestellung-alltagshilfen>

Bequemer surfen

Man sieht sie auf Plakatwänden, Flyern, Visitenkarten und in Magazinen: Quadrate mit wirren Mustern, sogenannte QR-Codes. QR steht für „Quick Response“, also „schnelle Antwort“. Mit ihrer Hilfe werden komplexe Informationen so verkürzt dargestellt, dass sie schnell und unkompliziert wieder abgerufen werden können, wie zum Beispiel Inhalte auf Websites. Und wie entschlüsselt man sie? Mittlerweile können QR-Codes ganz einfach über die Standard-Kamera-Funktion des Smartphones gelesen werden. Dazu einfach die Kamera-Anwendung öffnen und auf den QR-Code richten, im Anschluss werden automatisch die weiterführenden Informationen angezeigt. Auch wir von Coloplast möchten Sie mit QR-Codes noch einfacher informieren. Daher werden Sie die kleinen Quadrate zunehmend in unseren Flyern, Broschüren oder Magazinen entdecken, auch in dieser Ausgabe von *Wendepunkt*. Sie sind neugierig geworden? Probieren Sie es doch gleich mal aus.

Scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code und entdecken Sie die digitale Welt von Coloplast.



Power statt Tabu

Von wegen tabubesetzt! Ein Stoma bedeutet nicht das Ende, sondern eine Lösung, weiß Rita Hofmeister, die nach einem langen Leidensweg mit Endometriose seit 2020 einen künstlichen Darmausgang hat. In ihrem neuen Buch **Gut leben mit Beutel am Bauch** gibt

die Österreicherin fundierte Antworten auf alle Fragen, die ein Stoma mit sich bringt und macht so Betroffenen Mut. Das Buch enthält außerdem Faktenwissen zu den verschiedenen Stoma-Arten und der Hilfsmittelversorgung. Ganz authentisch gibt Rita Hofmeister Tipps, um das Leben mit Stoma positiv und selbstbewusst zu gestalten. Noch mehr Infos? Per Verlinkung liefert das Buch informatives Online-Bonusmaterial und Videos.



Buchtipps

Rita Hofmeister, **Gut leben mit Beutel am Bauch**, Maudrich-Verlag, 2021, ISBN 978-3-99002-126-2, 21,90 Euro, auch als E-Book erhältlich.

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



Bitte umarmen!

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

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

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

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

Rezeptoren leiten Signale ans Gehirn

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

>>



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

„Auf die emotionale Nähe kommt es an“

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

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

Machen Selbstumarmungen Sinn?

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

Was schlagen Sie stattdessen vor?

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

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

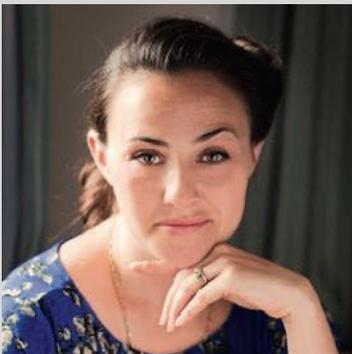
Eine App untersucht individuelle Unterschiede

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



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

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



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

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

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

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

Die Glückmacher

Bei Berührung spielen folgende drei Stoffe im Körper eine Hauptrolle:

Oxytocin

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

Dopamin

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

Serotonin

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

„Schlimm wäre ein Leben ohne Stoma“

Die Leute hielten das dünne Mädchen für magersüchtig, doch da wütete schon der Morbus Crohn in ihrem Körper. An einem dauerhaften Ileostoma führte kein Weg vorbei. Heute macht Sarah Legebeke bei Instagram als „bellygirl_lifestyle“ anderen jungen Stomaträgerinnen Mut für das Leben mit dem Beutel. Und sie selbst freut sich auf ihre Hochzeit im August.

„Nichts ist schöner, als die Freude zu leben“, sagt Sarah Legebeke. Ihre Lebensfreude steht ihr ins Gesicht geschrieben.



„Ein langer Tüllrock und ein Bustier mit Perlen, die wie weiße Nieten aussehen, also klassisch und auch ein bisschen rockig.“ Ihr Brautkleid hat Sarah Legebeke aus der Nähe von Köln bereits ausgewählt. Die Planung für Trauung und Feier ist auch in trockenen Tüchern und nach der Hochzeit im August geht es in den Bergsommer 2022 nach Tirol. Dort

wird eine eigene Hütte mit Sauna und Jacuzzi im Freien auf das junge Ehepaar warten. „Und ja“, nimmt die 31-Jährige die Frage vorweg, „ich habe auch einen großen Kinderwunsch. Nach der Operation habe ich mich von meiner Gynäkologin untersuchen lassen und sie hat gesagt, dass alles gut aussieht.“

Die Operation ... Da war Sarah Legebeke 23 und lebte bereits seit acht Jahren mit der Diagnose Morbus Crohn. „Schon in der Pubertät ging es mir nicht gut“, blickt die junge Frau zurück, „ich konnte essen, was ich wollte, ich bekam einfach nichts auf die Rippen, und auf der Straße haben mich Leute immer angeschaut mit diesem Aha-wieder-eine-Magersüchtige-Blick.“

Doch erst eine unerklärliche Lippenschwellung führte auf die richtige Spur. Wenn es keine allergische Reaktion war, was dann? Im Zentrum für Kinderheilkunde der Uniklinik Bonn machte man eine Darmspiegelung, danach war der Befund eindeutig: Morbus Crohn.

Mit Partner Jens hat Sarah ihr Stoma von Anfang an offen angesprochen und freute sich dann über seine verständnisvolle Reaktion.

Zunächst halfen Medikamente. Sarah Legebeke machte ihr Fachabitur, danach eine Ausbildung zur Tourismuskauffrau und eigentlich hätte mit Anfang 20 nun das Leben mit seinen Möglichkeiten vor ihr liegen sollen. Aber die Durchfälle wurden immer heftiger und unkontrollierbarer und sie verlor immer mehr an Gewicht. „Schließlich hieß es dann, dass Teile des Dickdarms entfernt werden müssten und ich vorübergehend ein Stoma bekäme. Das war ein kleiner Weltuntergang für mich ...“ Sarah Legebeke war sich sicher, dass sie nicht mehr lange zu leben hatte. Sie schrieb Abschiedsbriefe und ein Testament. Sie postete bei Facebook, „damit etwas von mir bleibt, ich wollte ein Andenken schaffen“. Aber im Krankenhaus Köln-Porz stellte man erst einmal fest, dass sie mit nur noch 32 Kilogramm Gewicht in einem kritischen, überhaupt nicht operationsfähigen Zustand war: „Ich bekam sechs Wochen lang ergänzend eine künstliche Ernährung.“ Erst als sie bis auf 42 Kilogramm aufgepäppelt war, konnte sie operiert werden, fast zehn Stunden dauerte der Eingriff. Es zeigte sich, dass der Dickdarm bereits so zerstört war, dass er vollständig entfernt werden musste. „Und so hatte ich dann ein permanentes Ileostoma. Für mein ganzes Leben.“ Zu ihrer eigenen Überraschung ging die Welt nicht unter. Alles verheilte gut, sie erholte sich schnell und kam dann in eine spezialisierte Reha-Klinik. „Da bin ich ganz sanft in meinen neuen Lebensabschnitt hineinbegleitet worden. Die Stomatherapeutin hat jeden Tag mit mir die Beutel gewechselt, wir haben getestet, welcher gut passt, womit ich klarkomme.“ Sarah Legebeke war im Leben zurück.

„Ich habe endlich an Gewicht zugenommen. Und dann habe ich als Erstes meine Jugend nachgeholt, habe gefeiert, war auf Festivals. Der Beutel hat mir nur Vorteile gebracht. Ein Leben ohne Stoma wäre eine schlimme Vorstellung für mich.“ Schließlich konnte sie auch an das Verlieben denken und seit fünf Jahren ist sie nun mit ihrem Freund und baldigen Ehemann Jens liiert. „Ich sprach von Anfang an ganz offen über das Stoma. Und nach unserer ersten Nacht habe ich ihn gefragt, ob ihn der Beutel unter meinem Spitzenbody gestört hat. Er fragte nur zurück: ‚Wieso, was hätte mich stören sollen?‘ Er war der Richtige!“

Von Beginn an benutzt sie zur Stomaversorgung SenSura® Mio. Als vor einem Jahr eine Fistel am Stoma

entdeckt wurde, wechselte sie die Basisplatte und verwendet nun SenSura® Mio

Konvex Light: „Gegen diese Versorgung kommt für mich nichts anderes an.“ Sie wollte ihre Erfahrungen teilen, begann als „bellygirl_lifestyle“ auf Instagram zu posten, zeigte ihren Bauch mit dem Beutel. „Ich konnte es kaum glauben, mein Postfach ist sofort explodiert!“, wundert sich Sarah Legebeke noch heute. „So viele junge Frauen, aber auch Männer, die vor ihrer OP standen oder frisch operiert waren und einfach Angst hatten. Ich konnte diese Angst verstehen. Mir hätte es damals auch geholfen, wenn jemand ehrlich und Mut machend über seine Erfahrungen berichtet hätte. Da wusste ich: Das muss ich weitermachen, regelmäßig berichten, wie gut das Leben nicht trotz, sondern dank Stoma ist.“

Wer Sarah Legebeke folgt, sieht nicht nur die Stomaträgerin, sondern auch ihre Tattoos auf beiden Armen: „Auf dem rechten Arm habe ich mein Familienalbum“, lacht sie. Jedes Motiv hat eine Bedeutung, die sie mit ihren Großeltern, Eltern und ihrem Bruder verbindet. „Und das ‚stay strong‘ links habe ich mir gleich nach OP und Reha stechen lassen.“



Die Krönung ihrer Liebe – Sarah und Jens können ihre Hochzeit kaum erwarten.





„Ich fühle mich jetzt viel sicherer“

Der Brava® Hautschutzring Konvex hilft Menschen mit Stoma auf oder unter Hautniveau, Leckagen zu vermeiden. Der Bielefelder Heiko K. nutzt ihn zur Ergänzung seiner konkaven Basisplatte und empfindet dies als ein großes Plus an Lebensqualität.

Ein halbes Jahr lang hatte er die Schmerzen ausgehalten, dann entschied sich Heiko K. im September 2010 für ein Stoma. Grund für seine Beschwerden war ein Loch im Darm. Seitdem ist viel passiert: So hat der heute 48-Jährige sein damaliges Körpergewicht von 240 Kilo um die Hälfte reduziert. „Und zwar durch Selbstdisziplin“, wie Heiko K. betont, der an einer Unterfunktion der Schilddrüse leidet. Mit dem Stoma kam er zwar von Anfang an gut zurecht, doch wohl auch bedingt durch sein Körperprofil dichtete die Basisplatte an einer Schwachstelle nicht 100-prozentig ab und wurde so regelmäßig von Ausscheidungen unterlaufen – eine unbefriedigende Situation. Die Lösung hatte eines Tages seine Homecare-Fachkraft im Gepäck: den Brava® Hautschutzring Konvex. Er ergänzt die konkave Basisplatte des Patienten nun seit fast einem Jahr: „Das hat meine Lebensqualität sehr verbessert“, sagt Heiko K. erleichtert, und fügt hinzu: „Ich fühle mich jetzt viel sicherer, vor allem, wenn ich unterwegs bin.“

Und das hat seinen Grund: Mit seinen stark abfallenden Rändern gleicht der Brava Hautschutzring Konvex Unebenheiten rund um das Stoma aus und sorgt so für eine bes-

sere Haftung der Basisplatte. Das hilft, Leckagen zu verhindern, und schützt vor Hautreizungen – auch bei aggressiven Ausscheidungen und ungewohnten Körperbewegungen.

Einfache Handhabung

Heiko K. ist kein Einzelfall. Circa 36 Prozent¹ aller Stomaträger haben wie er ein nach außen gewölbtes Körperprofil. Mit dem Brava Hautschutzring Konvex können sie, ebenso wie Patienten mit einem flachen Bauch, nun trotzdem eine konkave oder plane Versorgung verwenden, selbst wenn das Stoma unter Hautniveau liegt. Der formbare Hautschutzring wird einfach rund um das Stoma angelegt. Um Verwechslungen zu vermeiden, ist die Schutzfolie des Rings auf der Seite zur Basisplatte weiß, die Schutzfolie auf der der Haut zugewandten Seite gepunktet. Beide Folien werden vor dem Anbringen abgezogen. Die Handhabung soll so einfach wie möglich sein, was Heiko K. bestätigt. Einmal bei der Fachkraft abgucken, hatte der Bielefelder die Anwendung des Hautschutzrings schnell gelernt: „Bei jedem Plattenwechsel tausche ich auch den Ring mit aus. Das läuft so automatisch wie Kaffeetrinken.“ Den Wechsel nimmt er in der Regel ein-

mal täglich vor, vor allem, wenn er aus dem Haus geht. Sein Tipp: „Wenn ich die Platte eingesetzt habe, halte ich noch ein paar Minuten die Hand drauf. Durch die Wärme und den sanften Druck festigt sie sich besser, als wenn man gleich aufsteht und losgeht.“ Unterwegs achtet er besonders auf seine Ernährung und meidet Milchprodukte, auf die sein Darm manchmal empfindlich und mit sehr flüssigem Stuhlgang reagiert, obwohl er nicht an einer Laktose-Unverträglichkeit leidet. Seine Erkrankung hat den gelernten Friedhofsgärtner zwar gezwungen, seinen Beruf aufzugeben, von seinen Hobbys, wie Dartspielen oder ins Fußballstadion zu gehen, hält sie ihn jedoch nicht ab. Am meisten genießt er aber ausgedehnte Spaziergänge. Von seiner Wohnung am Stadtrand sind es nur 20 Minuten bis zum Wald. „Da kann ich richtig gut abschalten und habe Ruhe pur.“



Mehr Informationen

zum Brava® Hautschutzring Konvex finden Sie unter www.brava.coloplast.de



¹ Coloplast, Market Research, Ostomy Life Study (OLS), 2016, ECET Coloplast, Coloplast Pre-Event, 2017, Data on file (VV-0191619). Die Ergebnisse stammen aus Untersuchungen, die Coloplast nicht veröffentlicht.

„Eine große Erleichterung“

Je nach Alter und Begleiterkrankungen jenseits des Darms kann Blasenschwäche auch Stomaträger betreffen. Wer dies jedoch offen anspricht, kann Unterstützung und Lösungsansätze finden, um das Leben wieder zu genießen.



Jennifer Linck,
Medical Advisor,
Coloplast

„Gerade Stomaträger haben in dieser Situation häufig das Gefühl, sich neben ihrem Stoma nicht noch einer weiteren medizinischen Herausforderung stellen zu wollen.“ Dabei ist Blasenschwäche generell gar nicht so selten: Bei Frauen leiden mindestens 15 Prozent unter einer beeinträchtigten Blasenfunktion, bei Männern über zehn Prozent.¹ Die häufigsten Ursachen sind neurologische Erkrankungen, Nervenschäden nach einer Operation oder eine altersbedingte Schwächung der Beckenbodenmuskulatur. „Die Unsicherheiten rund um Blasenschwäche und Stoma äh-

neln sich auf gewisse Weise“, erklärt Jennifer Linck. Die Sorge vor unkontrolliertem Stuhl- oder Urinverlust wirkt sich negativ auf alle Lebensbereiche aus. „Viele Betroffene suchen trotzdem über lange Zeit keinen ärztlichen Rat, weil es sich um eine so persönliche medizinische Herausforderung handelt. Oft reden gerade Männer sich ein: ‚Ich komme schon allein zurecht‘. Dabei gibt es verschiedenste Lösungen, um mit Blasenschwäche umzugehen.“

neln sich auf gewisse Weise“, erklärt Jennifer Linck. Die Sorge vor unkontrolliertem Stuhl- oder Urinverlust wirkt sich negativ auf alle Lebensbereiche aus. „Viele Betroffene suchen trotzdem über lange Zeit keinen ärztlichen Rat, weil es sich um eine so persönliche medizinische Herausforderung handelt. Oft reden gerade Männer sich ein: ‚Ich komme schon allein zurecht‘. Dabei gibt es verschiedenste Lösungen, um mit Blasenschwäche umzugehen.“

Vom Tabu Blasenschwäche befreien

„Wenn man Probleme offen anspricht, findet man viel schneller Hilfe“, bestätigt auch Claus A. Der 72-Jährige hat seit 2003 infolge einer Krebserkrankung ein Dickdarmsoma. Seit er auch wegen Prostatakrebs operiert werden musste, hat er kaum Kontrolle über seinen Blasenschließmuskel. Er sprach das Thema bei seiner medizinischen Fachkraft an, die ihm das Kondom-Urinal Conveen® Optima von Coloplast empfahl. Das Kondom-Urinal besteht aus dehnbarem Silikon, es wird über den Penis gezogen und haftet dann sicher und hygienisch den ganzen Tag. An das Kondom-Urinal wird ein Urinbeutel angeschlossen, der am Bein befestigt und unauffällig unter der Kleidung getragen werden kann. Claus A. trägt Conveen Optima tagsüber durchgängig. „Unterwegs fühle ich mich so deutlich sicherer und

muss nicht ständig eine Vorlage wechseln. Ich kann es mir gar nicht mehr anders vorstellen. Eine große Erleichterung!“ Bis der dynamische Rentner die richtige Passform gefunden hatte, hat er zweimal die Größe gewechselt. Jetzt sitzt alles sicher. „Für mich war die Blasenschwäche kein Tabuthema, genauso wenig wie mein Stoma. Ich bin auch in meinem persönlichen Umfeld immer offen damit umgegangen, wenn das Gespräch darauf kam. Gerne auch mal mit einem lockeren Witz.“



Weitere Informationen

zum Conveen® Optima Kondom-
Urinal und zur unentgeltlichen
Musterbestellung
unter
[info.coloplast.de/
kondomurinale](https://info.coloplast.de/kondomurinale)



¹ <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/harninkontinenz/hintergrund>





Auch im Sommer eine dichte Versorgung

Ob Fahrradtouren, Badeurlaub oder Gartenstunden, sommerliches Wetter genießen wir am liebsten aktiv und unterwegs. *Wendepunkt*-Experte Friedemann Hampel erklärt, wie die Stomaversorgung bei hohen Temperaturen sicher haftet.



Friedemann Hampel, Stomatherapeut und Coloplast-Medizinprodukteberater

Frage: Im Sommer bin ich viel unterwegs und bewege mich häufig. Was sollte ich jetzt bei meiner Stomaversorgung beachten?

Friedemann Hampel: Damit Sie die Sommermonate so unbeschwert wie möglich genießen können, gilt es, Sorgen vor Undichtigkeiten zu minimieren. Bei warmen Temperaturen schwitzen Sie mehr und die Basisplatte nimmt diese Feuchtigkeit auf. Eventuell haftet sie dann nicht mehr so lange wie gewohnt. Falls nötig, empfehle ich, die Versorgung häufiger zu wechseln als sonst. Lagern Sie die Hilfsmittel trocken und kühl, auch das fördert die Haftfähigkeit. Damit Sie Ihren

Liebblingsaktivitäten nachkommen können, brauchen Sie eine Stomaversorgung, die diesen aktiven Lebensstil unterstützt: Die einzigartige BodyFit Technologie® macht die Basisplatten des SenSura® Mio-Sortiments so elastisch, dass sie beim Strecken, Drehen oder Beugen des Oberkörpers sicher und gleichmäßig haften. Zubehörprodukte wie der Brava® Elastische Fixierstreifen oder die Brava® Hautschutzringe bieten zusätzlichen Schutz und erhöhen die Haftung. Wie sieht es mit einer kühlen Erfrischung im Sommer aus? Schwimmen ist auch mit der SenSura® Mio-Versorgung möglich. Die Basisplatten sind wasserdicht und der

Textilstoff des Beutels ist wasserabweisend. Mein abschließender Tipp: Überprüfen Sie regelmäßig die Passform Ihrer Stomaversorgung. Je besser diese zu Ihrer Stomaumgebung und Ihrem Körperprofil passt, desto geringer ist das Risiko von Undichtigkeiten.



Kontakt

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

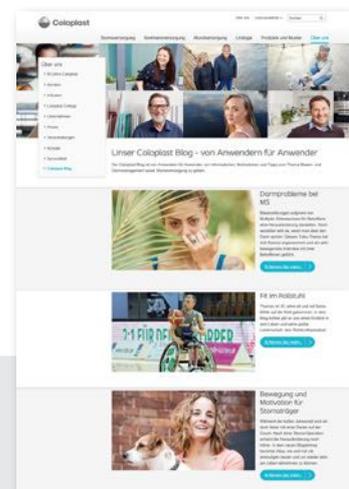
„Niemals aufgeben“

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leserin Sabine P. findet die Artikel von anderen Betroffenen auf dem Coloplast-Blog großartig. Besonders im Bericht von Claudia und ihrem Umgang mit der Diagnose Darmkrebs hat sie sich selbst wiedererkannt.

„Auf dem Coloplast-Blog erzählt Claudia, wie es ihr seit ihrer Darmkrebsdiagnose 2015 ergangen ist. Den ersten Gänsehautmoment hatte ich, als ihr Vater ihr riet: ‚Egal was passiert – niemals aufgeben.‘“

Das hat mir meine Familie auch gesagt. Daneben gibt es viele Parallelen zwischen meiner eigenen Erkrankung und Claudias. Von Operationen und Komplikationen über Stoma bis Chemo – Claudias Bericht zeigt mir, dass ich mit meiner Erfahrung nicht allein bin. Und seit mehr als fünf Jahren ist sie jetzt tumorfrei. Nach Talfahrten kommt also wieder ein Hoch. Das macht mir Hoffnung. Toll, dass solche Geschichten auf dem Coloplast-Blog einen Ort finden!“

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



Den Coloplast-Blog mit ganz persönlichen Beiträgen von anderen Betroffenen finden Sie unter

www.coloplast.to/cpblog



»Auf SenSura® Mio kann ich mich immer verlassen, denn es passt einfach zu mir.«

Deidre O'Conner, SenSura® Mio Anwenderin



SenSura® Mio

Die Passform macht den Unterschied

Die Bedeutung der richtigen Passform kann gar nicht genug betont werden – sie ist der Schlüssel zum Schutz vor Unterwanderungen und Hautproblemen. Aber jeder Stomaträger ist einzigartig und benötigt eine individuell auf seine Bedürfnisse abgestimmte Versorgung. *Mein Stomabauch-Check* hilft Ihnen dabei, die richtige Versorgung für Ihr Stoma zu finden. Und um Veränderung an Ihrem Körper rechtzeitig entgegenzuwirken, sollte *Mein Stomabauch-Check* in regelmäßigen Abständen wiederholt werden.

Mit dem umfangreichen Sortiment von SenSura® Mio haben wir auch für Sie die optimale Lösung. Die besonderen Hautschutz- und Basisplatten der SenSura® Mio Produkte passen sich, dank der BodyFit Technologie®, zu jeder Zeit Ihren Körperformen an. Dadurch bieten sie auch bei Bewegungen einen dauerhaft sicheren und komfortablen Halt.

Für ein gutes Bauchgefühl – zu jeder Zeit.

**Haben Sie die richtige Versorgung?
Machen Sie jetzt den Stomabauch-Check.**

Weitere Informationen erhalten Sie über unser kostenfreies **ServiceTelefon 0800 780 9000** oder im Internet unter [coloplast.de/](https://www.coloplast.de/) **Bodycheck**



← Jetzt einscannen!



Plan



Konvex



Konkav



Erste Hilfe *rettet* Leben

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

Wir haben das Wichtigste zusammengefasst.

Zur eigenen Sicherheit

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

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

Herz-Lungen-Wiederbelebung

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



Mehr Informationen und Kursangebote

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

Vom Stomabeutel zur Turnmatte

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

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



Attila Borbély,
EHS Direktor
Coloplast Ungarn

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

„Weltweit positive Auswirkungen“

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

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

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



Überstehende Folie beim Ausstanzen von Stomabeuteln wird nun effizient weiterverwertet.

Informieren, forschen, Perspektiven schaffen

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

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



Herbert Temmes, DMSG-Bundesgeschäftsführer

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

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

Eine starke Gemeinschaft

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

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



Kontakt

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

Ab nach draußen!

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



Ben Döring, Key Account Manager Continence Care, Coloplast



Lisa Vieler, Consumer Event Specialist, Coloplast

„Mutig sein und Neues ausprobieren“

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

„Bewegung in den Kalender aufnehmen“

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

„Sich kleine Auszeiten schaffen“

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

Mirko Altmann, Customer Care Clerk HCS, Coloplast Homecare



»Der Brava® Elastische Fixierstreifen verfügt über das mehr an Sicherheit«

Keagen, 27, Stomaträgerin

JETZT
MUSTER*
BESTELLEN

Für einen aktiven Lebensstil

Die Brava® Elastischen Fixierstreifen unterstützen Sie, wenn Sie auch mit Stoma Sport treiben wollen. Egal, ob Sie sich im Wasser aufhalten, spazieren gehen oder sich beim Tennis auspowern. Der elastische Fixierstreifen kann nicht nur dem Ablösen oder Aufrollen des Basisplattenrandes zuverlässig vorbeugen, sondern gibt Ihrer Stomaversorgung zusätzlichen Halt und sorgt so für ein erhöhtes Sicherheitsgefühl – für mehr Bewegungsfreiheit in Ihrem Leben.



Testen auch Sie das Sortiment des Brava® Elastischen Fixierstreifen – jetzt unentgeltliches Muster anfordern:

Einfach QR-Code scannen oder Coupon ausfüllen und an uns zurückschicken!

Unser Sortiment des Brava® Elastischen Fixierstreifen Vier praktische Formen



Brava®

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2022-05. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Bitte füllen Sie den Coupon vollständig aus.

Ja, bitte schicken Sie mir unentgeltliches Produktmuster vom Brava® Elastischen Fixierstreifen zu.

Absender Herr* Frau* *Erforderliche Angaben.

Geburtstag / /

Vorname, Nachname*

Straße, Nr.*

PLZ/Ort*

Telefon*

E-Mail @

Schicken Sie den Coupon in einem Umschlag an:
Coloplast GmbH, Postfach 70 03 40, 22003 Hamburg

Um Ihre Musterbestellung zu erhalten, müssen Sie eine der folgenden Einwilligungen ankreuzen und unterschreiben.

Wenn Sie mit uns in Kontakt bleiben wollen und exklusiv vorab Informationen über neue Coloplast Produkte und Services erhalten möchten, kreuzen Sie bitte die erste Option an. Wenn Sie nur Ihre Musterbestellung erhalten möchten, kreuzen Sie bitte die zweite Option an.

Einwilligungserklärung für Werbezwecke

Wir möchten Sie über relevante Produkte und Dienstleistungen informieren, inspirierende Geschichten von anderen Kunden mit Ihnen teilen oder Sie über bevorstehende Veranstaltungen, Umfragen und Produktneuheiten per Telefon, SMS, E-Mail oder Post informieren. Unsere Kommunikation mit Ihnen basiert auf den Daten, die Sie uns zur Verfügung gestellt haben und Ihren gewählten Einstellungen und Interessen, einschließlich Ihrer Gesundheitsdaten. Sie haben die Wahl und Sie können sich jederzeit abmelden. Weitere Informationen über die Datenverarbeitung finden Sie in unseren Hinweisen für die Einwilligungen zur Datenverarbeitung unter www.coloplast.de/global/datenschutz-einwilligungen. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass Coloplast meine Daten für die oben genannten Zwecke sammeln und verarbeiten kann.

Einwilligungserklärung für Produktmuster

Durch Bereitstellung Ihrer personenbezogenen und sensiblen Daten und mit Unterzeichnung dieser Einwilligungserklärung, stimmen Sie zu, dass Coloplast Ihre Daten verarbeiten und speichern darf, um Ihre Produktmusteranfrage zu erfüllen, Sie darüber auf dem Laufenden zu halten und um Sie – im Zusammenhang mit dem Produktmusteranfrage sowie zur Verbesserung von Produkten oder Dienstleistungen – per Telefon, SMS, E-Mail oder Post kontaktieren zu können. Bei Bedarf können wir die Kontaktaufnahmen mit medizinischem Fachpersonal empfehlen. Wir können Ihre Daten an unsere Logistikdienstleister weitergeben, wenn dies erforderlich ist, um Ihre Anfrage zu erfüllen. Eine sichere Übertragung Ihrer Daten in Länder außerhalb der EU ist möglich, sofern dies für unsere Geschäftstätigkeit erforderlich ist.

Sie können Ihre Einwilligung jederzeit ohne Folgen widerrufen, indem Sie an privacyrequests@coloplast.com schreiben oder uns unter 040 669807-77 anrufen. Weitere Informationen finden Sie in unseren Hinweisen für die Einwilligungen zur Datenverarbeitung: www.coloplast.de/global/datenschutz-einwilligungen. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass Coloplast meine Daten für die oben genannten Zwecke sammeln und verarbeiten kann.

Ort, Datum*

Unterschrift*

Köstlich kühlend

MELONENSORBET

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

Zutaten für 8 Portionen

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

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



Buchtipp

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



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



Stefanie Knöfel,
Ernährungswissenschaftlerin,
Coloplast
Homecare

Proteinreicher Sommersnack

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

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

»Sie können ein normales Leben führen und das meine ich aufrichtig.«

David



Bestellen Sie jetzt Ihre kostenfreie Produktbroschüre auf coloplast.to/peristeen_lars oder scannen Sie einfach den QR-Code.

Was passiert nach einer Stomarückverlagerung? Patienten berichten, dass es gerade in den ersten Wochen danach noch zu Beeinträchtigungen der Darmfunktion kommen kann. Beckenbodentraining und die richtige Ernährung können in dieser Phase helfen – geben Sie Ihrem Körper die nötige Zeit sich darauf einzustellen.

Sollten Sie auch 2 – 3 Monate nach der Rückverlagerung weiterhin das Gefühl haben, dass Ihre Lebensqualität durch Ihre Darmfunktion oder Stuhlentleerung beeinträchtigt ist, dann lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Fachkraft beraten. Dies ist nichts Ungewöhnliches und oft gibt es Lösungen, die helfen können!

Sie sind nicht allein. Es gibt Lösungen.

Die transanale Irrigation mit Peristeen® Plus ist eine effektive Therapie bei Darmfunktionsstörungen – auch für Patienten mit LARS. Sie kann zu einer signifikanten Verbesserung der Lebensqualität führen.

Welche Aspekte führen zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität?

Treffen eine oder mehrere Aspekte auf Sie zu, dann können Sie sehr von einer Beratung profitieren.

- Ich fühle mich durch meine Darmentleerung in meinem täglichen Leben eingeschränkt.
- Ich kann oft/öfter Winde nicht halten.
- Ich kann flüssigen Stuhl nicht halten.
- Ich habe mehr als 4 Stuhlgänge am Tag oder weniger als 2 – 3 Stuhlgänge in der Woche.
- Ich muss ab und zu nach dem Stuhlgang innerhalb einer Stunde wieder auf die Toilette.
- Ich habe so starken Stuhldrang, dass ich zur Toilette eilen muss.



Einfachere Bedienung

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



NEU



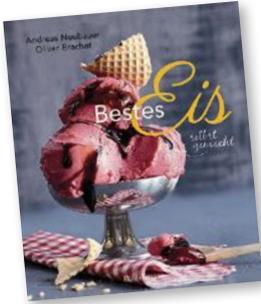
Selbsterklärend

Neue Symbole auf der **Kontrolleinheit**

 **Coloplast**

Peristeen® Plus

Rätseln Sie mit Wendepunkt!



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

Lösung der Ausgabe Frühling 2022: Hautschutz

Die Gewinner der Ausgabe Herbst 2021: Wolfgang Schröter, Inge Nagy, Anni Lütgen, Susanne Weckop, Katja Klingler. Herzlichen Glückwunsch!

Bilder: Konazit, Bassermann Verlag

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

s1715-15

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 Sommer 2022

Ihr Kontakt zu Coloplast



Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine E-Mail oder einen Brief. Produktmuster können Sie auch bequem im Internet bestellen. Sie sind noch kein Abonnent und möchten Ihr Coloplast-Magazin künftig regelmäßig kostenfrei erhalten? Dann rufen Sie uns an oder registrieren Sie sich unter www.magazine.coloplast.de. Diesen Service können Sie ganz unbürokratisch auch wieder abbestellen.

Deutschland



Coloplast GmbH
Postfach 70 03 40
22003 Hamburg

ServiceTelefon (kostenfrei):
0800 780 9000
Mo.–Do., 8–17 Uhr, Fr., 8–16 Uhr

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

Magazinbestellung unter:
www.magazine.coloplast.de

Schweiz



Coloplast AG
Euro Business Center
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz

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

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

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

