



Der Mensch braucht Stress – in richtiger Dosierung

Buch-Tipp: Der Autor Urs Willmann zeigt, dass Stress auch gesund halten kann

Seite 2

Mit Sinn und Verstand: die Röntgenstrahlen

Sternstunden der Medizintechnik und der Diagnose
7. Folge unserer Serie

Seite 2

Der Qualität verpflichtet.

Irrigation – viel zu wenig bekannt

Manches Stoma lässt sich durch die Methode der Darmspülung komfortabel versorgen.

Ein Leben mit Stoma, aber ohne Beutel – ist das möglich? Ja, die regelmäßige Versorgung eines Stomas durch eine Darmspülung, die sogenannte Irrigation, ermöglicht es tatsächlich vielen Stomaträgern mit einem Kolostoma, ihre Darmaktivität und den Zeitpunkt ihrer Körperausscheidung selbst zu steuern und zu regulieren – und somit ohne die Auffangbeutel einer Stomaversorgung auszukommen. Diese Darmspülung ist damit eine wirkliche Alternative zur allgemein bekannten Versorgung eines Stomas durch die üblichen Beutelsysteme.

Schon 1977 begannen Stomatherapeuten auch in Deutschland die Irrigation bekannter zu machen. Dass diese Methode der Darmspülung heute nach wie vor bei Stomaträgern nicht so sehr verbreitet ist, hat verschiedene Gründe: Nicht jeder Stomaträger kann irrigieren, nicht jeder will es und letztlich weiß auch noch immer nicht jeder Stomaträger davon, dass es die Irrigation als Alternative zur Versorgung eines Stomas überhaupt gibt.

Die Darmentleerung durch Irrigation ist für Träger eines Ileostomas generell nicht geeignet. Dagegen ist Irrigation häufig möglich bei Trägern eines Kolostomas, vor allem wenn es im unteren Bereich des Dickdarms liegt, z. B. bei einer Sigma-Kolostomie. Ob ein Stoma für die Irrigation geeignet ist, sollte der behandelnde Arzt beurteilen.

Irrigation muss vom Stomaträger diszipliniert selbst durchgeführt werden. Dazu sollte er unbedingt von einem Stomatherapeuten angeleitet werden. Das Erlernen der Irrigation und auch das Gewöhnen des Darms an diese Prozedur dauert einige Wochen. Zudem muss die Irrigation dann stets regelmäßig ausgeführt werden, d. h. täglich oder alle zwei Tage möglichst zur gleichen Uhrzeit. Dabei beträgt

der Zeitaufwand jedes Mal etwa rund eine Stunde.

Wer als Kolostomaträger dies beachtet und einhält, für den gibt es nach jeder Irrigation eine ausschließliche Zeit von 24 bis 48 Stunden. Da sie so durch die Irrigation ein besonders hohes Maß an Freiheit, Komfort und auch Unaufälligkeit genießen, möchten fast alle irrigierenden Stomaträger auf diese Methode kaum wieder verzichten.

Zur Durchführung einer Irrigation benötigt der Stomaträger ein spezielles Irrigations-Set, das im Sanitätshandel erhältlich ist. Es besteht u. a. aus einem Wasserbehälter, Schläuchen, einem Konus als Einfüllstutzen für das Stoma und einem langen Schlauchbeutel für die Ausscheidungen.

Der Behälter wird mit ein bis zwei Litern körperwarmen Wassers ohne weitere Zusätze gefüllt. Durch das Aufhängen des Wasserbehälters im Badezimmer neben der Toilette in Kopfhöhe wird der erforderliche Wasserdruck allein durch die Schwerkraft erreicht. Doch im Sanitätsfachhandel sind auch spezielle elektrische Pumpen erhältlich, die für gleichmäßigen und individuell regulierbaren Wasserdruck sorgen. Solche Irrigationspumpen sind natürlich ganz besonders komfortabel. Unter dem Wasserbehälter bzw. an der elektrischen Irrigationspumpe befindet sich ein schlanker Schlauch, an dessen Ende sich der Konus befindet.

Bevor die Darmspülung dann starten kann, wird noch der lange

Schlauchbeutel mit einem Gürtel und einer Halteplatte am Stoma angebracht. Durch eine Öffnung im Schlauchbeutel wird nun der Konus in das Stoma eingeführt, damit das Wasser langsam in den Darm einlaufen kann. Durch die Wasseraufnahme stark angeregt, entleert sich der Dickdarm danach in mehreren Phasen vollständig. Dabei wird der ausgeschiedene Stuhl in dem langen Schlauchbeutel aufgefangen und in die Toilette geleitet.

Nach der Darmentleerung wird der Schlauchbeutel wieder abgenommen, das Stoma und die Haut rundum können dann gereinigt werden. Jetzt braucht der irrigierende Stomaträger über seinem Stoma nur noch zum Schutz und zur weiteren Sicherheit eine kleine unauffällige Stomakappe anzubringen, wie z. B. von FOR LIFE die STOMOCUR® cap oder die noch viel kleinere STOMOCUR® cap mini.

Wer sich weiter über Irrigation informieren möchte, dem sei die jetzt erschienene Neuauflage der kleinen Broschüre „Irrigation – Darmspülung bei Colostomie“ der ILCO empfohlen. Die Deutsche ILCO als Solidargemeinschaft und Interessenvertretung von Menschen mit Stoma oder Darmkrebs informiert schon seit Jahrzehnten über die viel zu wenig bekannte Methode der Irrigation. Die 22-seitige ILCO-Broschüre „Irrigation – Darmspülung bei Colostomie“ ist eine wichtige Entscheidungshilfe mit zahlreichen Tipps aus der praktischen Erfahrung von Anwendern. Sie gibt damit kompetente Antworten auf viele Fragen.

Die Broschüre kann kostenlos bestellt werden (ein Beitrag zu den Versandkosten in Form von Briefmarken wird erbeten) bei der Deutsche ILCO e. V., Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn, im Internet: www.ilco.de.



Für den stets richtigen Wasserdruck beim Irrigieren kann eine elektrische Irrigationspumpe sorgen. Die hier abgebildete „irrimed classic“ der Schaefers Medizintechnik GbR in Ramsdorf hat der Dipl.-Ing. Heinz Schaefers, selbst seit 30 Jahren Stomaträger, entwickelt. Für ihn und viele andere Kolostomaträger ist die Versorgung ihres Stomas durch Irrigation die erste Wahl.

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

es werden jetzt schon zehn Jahre, in denen ich bei FOR LIFE arbeite. Als Produktions- und Etagenleiterin trage ich die Verantwortung für die vierte Etage. Während in der dritten Etage sehr viel in Handarbeit an kleinen Maschinen gearbeitet wird, gibt es in den anderen und auch in meiner Etage große, effektive Automaten.

Täglich teile ich den Mitarbeitern die neu hinzugekommenen Aufträge für die Herstellung von STOMOCUR®-Produkten zu. Das Mechaniker-Team rüstet dann die Automaten für die jeweiligen Produkte um. Dafür müssen wir viel Arbeit aufwenden – egal, ob danach 300 Stück eines ganz speziellen Stoma-Produktes hergestellt werden oder bei einem großen Auftrag 66.000 Stück. Wir werden stets unseren hohen Qualitätsansprüchen gerecht, und wir sorgen dafür, unsere Kunden immer pünktlich zu beliefern. Durch unsere neuen leistungsfähigeren Maschinen und unsere wunderbare Belegschaft können wir die Aufträge immer erfolgreich erledigen.

Ich habe meinen Abschluss an der Hochschule für Eisenbahningenieurwesen Taschkent nach fünf Jahren Studium als Verkehrsingenieurin-Mechanikerin gemacht. Nach dem Studium habe ich 11 Jahre lang als Stellvertretende Leiterin für die produktionstechnische Abteilung in der Bauindustrie in Usbekistan gearbeitet. Mein akademischer Grad als Diplom-Ingenieurin (FH) wurde 2002 in Deutschland anerkannt. Es freut mich, dass ich hier das stetige Wachstum und die Entwicklung der FOR LIFE GmbH miterleben und selbst dazu beitragen kann.

Ich wünsche Ihnen allen noch einen schönen Herbst

N. Schwarz

Natalia Schwarz
FOR LIFE Produktion
Etagenleiterin 4. Etage

STOMOCUR® Stomaproducte für eine sichere Versorgung.

FORLIFE wird noch vielfältiger. Deshalb arbeiten wir an einer neuen Außendarstellung – auch mit einem neuen Logo. Vertrauen Sie weiter auf die hohen Qualitätsstandards all unserer Produkte.



Der Mensch braucht Stress – in richtiger Dosierung

Buch-Tipp: Der Autor Urs Willmann zeigt, dass Stress auch gesund halten kann.



Der 52-jährige Schweizer Buchautor und Wissenschaftsredakteur der Wochenzeitung DIE ZEIT hat sich viele Jahre genauer mit Stress auseinandergesetzt. Dabei faszinierte ihn seine Feststellung, dass Stress im Grunde schon die gesamte Evolution vorangetrieben hat. Nicht nur für die Entwicklung der Spezies Mensch war dies vor Urzeiten von entscheidender Bedeutung, sondern selbst heute noch kann Stress überaus positive Auswirkungen auf den Menschen haben. So trägt sein neu erschienenes Buch zu diesem Thema dann auch den provokanten Titel „Stress – Ein Lebensmittel“.

Stress macht krank – das ist seit Jahrzehnten die gängige Meinung. Und es gibt Tausende von mehr oder weniger sinnvollen Ratgeberbüchern, die einem stets eine genaue Anleitung geben möchten, Stress zu vermeiden, weil man ja unter Stress nicht nur seelisch, sondern auch körperlich leidet.

Als zu Beginn dieses Jahres das Meinungsforschungsinstitut Forsa in einer Umfrage feststellen wollte, was sich die Deutschen für dieses Jahr am meisten wünschten, äußerten 62% der Befragten, dass sie für 2016 am liebsten ein „stressfreieres Leben“ hätten.

Denn wengleich Stress so verhasst ist, suchen ihn doch viele stets ganz gezielt. Zum Beispiel in selbst gewählten extremen physischen und psychischen Herausforderungen in der Freizeit, weiß der Autor – er ist selbst leidenschaftlicher Marathonläufer und Bergwanderer. „Heute weiß ich, dass man sich ein völlig anderes Bild vom Stress machen muss, um ihn für ein besseres Leben nutzen zu können. Der Stress, den ich kennengelernt habe, macht nicht rupig, sondern fröhlich. Er macht nicht dick, sondern schlank. Er macht uns nicht blass und müde, sondern frisch und wach. Nicht

kurzatmig und gereizt, sondern fit und tiefenentspannt“, erklärt Urs Willmann. Er leugnet dabei nicht, dass Stress durchaus auch krank machen kann. Wenn man seiner Meinung nach richtig mit ihm umgeht und ihn nicht überdosiert, dann sei Stress „das Beste, was uns im Leben passieren kann.“

Mit dieser Meinung steht der Autor keineswegs allein da. Er beruft sich in seinem Buch auf zahlreiche medizinische Wissenschaftler, die längst schon erkannt haben, welche positiven Auswirkungen kurzzeitiger Stress gesundheitlich für jeden einzelnen Menschen haben kann. Wenn er nämlich lediglich einige Minuten oder einige Stunden andauert und es danach eine Entspannung und wieder eine Ruhephase gibt. Dauerhafter Stress dagegen an jedem Tag, wömglich jahrelang, ist zermürbend und macht letztlich krank.

So wirft Urs Willmann auch einen Blick in die Arbeitswelt. Hier revidiert er den allgemeinen Mythos unserer Zeit: Wer viel arbeitet, der leidet unter chronischem Stress und wird krank. Er verweist auf Studien einer deutschen Krankenkasse, nach der Arbeitslose drei- bis viermal so häufig physisch krank sind wie Erwerbstätige: „Nicht wer frühmorgens aus

dem Haus eilt und spät das Büro verlässt, leidet am häufigsten, sondern wer nichts tut oder tun kann.“

Stress bewirkt nicht nur im Körper, dass Fette und Zucker im Blut abgebaut werden, was natürlich der Gesundheit zuträglich ist. Das Schönste am Stress ist, wenn er aufhört: Dann kommt es im Körper zu einer Ausschüttung von Glückshormonen. Diese körpereigenen Drogen Adrenalin, Endorphin oder Dopamin machen so glücklich, dass manche Menschen sogar regelrecht süchtig danach werden, erklärt der Autor. Besonders Extremsportarten geben so manchem diesen besonderen Kick.

Das über 300 Seiten starke Buch von Urs Willmann ist keineswegs ein trockenes Sachbuch, es ist sehr erzählerisch und leicht verständlich verfasst. Es ist damit wirklich lesenswert, da es unseren gewohnten Blick auf das Phänomen Stress korrigiert und zeigt, wie man die positiven Eigenschaften von Stress besser für sich selbst nutzen kann.

Urs Willmann: **Stress – Ein Lebensmittel**. Pattloch-Verlag, München 2016. 304 Seiten, gebunden, ISBN: 978-3-629-13071-6, 19,99 Euro. Auch in digitaler Form als eBook erhältlich (um 18 Euro).

Känguru-Tipp

Stomakappen: klein und diskret – nicht nur nach Irrigation

Stomakappen werden von Kolostomaträgern verwendet, die eine Irrigation durchführen. Doch auch Kolostomaträger, die zwar nicht irrigieren, aber dennoch wissen, dass sie gerade für einige Stunden keine Stuhlausscheidungen haben werden, nutzen gerne diese besonders kleinen und unauffälligen Produkte: zum Beispiel beim Sport, beim Schwimmen und nicht zuletzt in intimen Stunden, in denen man einmal auf den großen Versorgungsbeutel verzichten möchte.



Die **STOMOCUR® cap** ist quadratisch mit 12 cm Seitenlänge. Diese Kappe ist klein genug, um unauffällig zu sein, aber dabei groß genug, um eine geringe Menge von eventuell nach der Irrigation noch „nachrutschendem“ Stuhl, Wasser oder Schleim aufzufangen.



Die **STOMOCUR® cap mini** ist dagegen kreisrund mit einem Durchmesser von lediglich 7,5 cm – kleiner und diskreter ist kaum möglich. Sie kann trotzdem noch unter Umständen aus dem Stoma austretende Feuchtigkeit oder Schleim aufnehmen. Beide Produkte haben eine Haftfläche aus hydrokolloidalem Hautschutzmaterial und einen integrierten Filter.

Informationen

FOR LIFE
Produktions- und Vertriebsgesellschaft
für Heil- und Hilfsmittel mbH
Wendenschloßstraße 142
12557 Berlin

STOMOCUR®-Kunden-Telefon:
0800-78 666 287 (kostenfrei)
Fax: (030) 65 72 26-4
E-Mail: mail@forlife.info
Internet: www.forlife.info
Gerne schicken wir Ihnen auf Anforderung auch Kataloge und Muster.

Impressum

FOR LIFE Kurier ist eine kostenlose Kundenzeitschrift der FOR LIFE GmbH. Der Kurier erscheint viermal im Jahr. Er wird von FOR LIFE direkt vertrieben und kann auch kostenlos abonniert werden.

Herausgeber: FOR LIFE GmbH
Wendenschloßstraße 142
12557 Berlin

Redaktion: Andreas Maydorn, Berlin
Grafik/Layout: meryll Berlin

Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers. Bei Verlosungen und Leseraktionen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Der Gerichtsstand ist Berlin.

Mit Sinn und Verstand: die Röntgenstrahlen

Sternstunden der Medizintechnik und der Diagnose – 7. Folge

Seit Urzeiten war es ein unerfüllter Traum der Mediziner, ohne den Körper eines Patienten zu öffnen und damit zu verletzen, in die tieferen Strukturen von Knochen oder Organen bei einem Lebendigen Menschen zu schauen.

Dieser Traum sollte sich erfüllen, als am Abend des 8. November 1895 eine Entdeckung gemacht wurde, die dann die gesamte bisherige medizinische Diagnostik revolutioniert hat. Ungestört zu später Stunde wollte **Wilhelm Conrad Röntgen**, Professor am **Physikalischen Institut der Julius-Maximilians-Universität Würzburg**, in seinem abgedunkelten Laboratorium noch weitere Experimente durchführen. Es ging ihm dabei um die Entladungen einer elektronischen Röhre, die rund 20 Jahre vorher entwickelt worden war und die unter hoher elektrischer Spannung in unterschiedlichen Farben leuchten konnte. Schon während dieser Versuche bemerkte er, dass ein zufällig herumstehender, speziell beschichteter Projektionschirm aufleuchtete, obwohl er gar nicht direkt durch Lichtstrahlen aus der Röhre beleuchtet sein konnte – sie steckte in einer

schwarzen Kartonhülle. Dieses durch Zufall ausgelöste Phänomen weckte sofort Röntgens Forschungsgeist: Von dieser Röhre konnte also nicht nur Licht ausgestrahlt werden, sondern offenbar auch noch andere, bislang unbekannte Strahlen. Für das menschliche Auge waren diese Strahlen nicht wie Licht sichtbar. Trotzdem ließen sie den Projektionschirm leuchten. Vor allem konnten diese merkwürdigen Strahlen anders als Lichtstrahlen sogar feste Körper unterschiedlich stark durchdringen! Denn als Röntgen seine Hand hielt, waren auf der Projektionsfläche schemenhaft die Knochen seiner Hand zu erkennen.

Röntgen forschte unermüdet weiter. Der Blick von Dingen unter diesen unbekanntem Strahlen, die er selbst „X-Strahlen“ nannte, ließ sich sogar als Bild festhalten. Schon wenige Wochen später gelang Röntgen im Dezember eine Aufnahme, bei der er die Hand seiner Ehefrau Anna Bertha bestrahlte. Auf dieser fotografischen Platte waren jetzt klar und deutlich ihre Fingerknochen mit dem Ehering zu erkennen. Diese Abbildung veröffentlichte er auch in seiner ersten wissenschaftlichen

Schrift zu seiner Entdeckung unter dem Titel „Über eine neue Art von Strahlen“ im Januar 1896. Seine Forschungsberichte wurden sogleich noch in Englisch, Französisch, Italienisch und Russisch veröffentlicht.



Die Entdeckung der Röntgenstrahlen ermöglichte das erste von heute vielen „Bildgebenden Verfahren“ in der medizinischen Diagnostik.

Wilhelm Röntgens Entdeckung seiner X-Strahlen, die ihm zu Ehren

sogleich nicht allein in Deutschland „Röntgenstrahlen“ genannt wurden, verbreitete sich mit einer unglaublichen Geschwindigkeit in der ganzen Welt. Das „Röntgen“ bescherte der medizinische Diagnostik das erste „Bildgebende Verfahren“. Nur ein halbes Jahr nach der Entdeckung der Strahlen waren Mediziner schon in der Lage, aussagefähige Röntgenaufnahmen nicht nur der Gliedmaßen, sondern auch von Hals und Brustkorb zu erstellen. Die erste Abbildung des Magen-Darm-Traktes gelang wiederum nur ein Jahr später im Jahre 1897 durch den erstmaligen Einsatz von Kontrastmitteln.

1901 wurde Wilhelm Conrad Röntgen für seine Forschung und deren Bedeutung für die Menschheit in Stockholm der erstmals verliehene **Nobelpreis** verliehen. Das Preisgeld in Höhe von 50.000 Schwedischen Kronen stiftete Röntgen seiner Universität in Würzburg. Ebenso hat er ganz bewusst seine Arbeit nicht zum Patent angemeldet – Röntgen wollte, dass seine epochale Entdeckung und seine Erfindungen von Röntgenröhren und -geräten uneingeschränkt dem Wohl der Menschen dienen sollten.