

Besuchen
Sie uns im
Internet
www.forlife.info



Gesundes Winteressen | S. 1-2



Konvexe Versorgungen | S. 3

Passende Öffnungsgröße | S. 4

Liebe Leserinnen und Leser,

vielen Dank für die große positive Resonanz, welche wir in diesem Jahr von Ihnen auf den Relaunch unseres gesamten äußeren Erscheinungsbildes – die Neugestaltung unseres Internetauftritts, unserer Verpackungen und Prospekte und auch des FORLIFE Kuriers – bekommen haben.

Wir freuen uns über Ihr Lob. Auch Ihre Anregungen und Wünsche sind uns stets willkommen und werden ernst genommen. Sie geben unseren Mitarbeitern in den Bereichen Forschung & Entwicklung sowie Qualitätssicherung die Möglichkeit, innovative Produkte zu entwickeln und bestehende zu verbessern. Als innovationsstarkes Unternehmen haben wir den Willen und die Kraft, Ihre wertvollen Impulse zur sinnvollen Erweiterung unseres umfangreichen Angebotes mit neuen tollen Produkten zu nutzen.

So erfüllen wir den von Stomaträgern und Stomatherapeuten geäußerten Wunsch nach einer konvexen Stomaversorgung, die besonders weit ausschneidbar ist: STOMOCUR®-Produkte mit der neuen Konvexität V0 kommen jetzt im Januar in den Handel. Außerdem werden ab Sommer die STOMOCUR®-Urostomaversorgungen mit einem neuen, angenehm weichen Ablassventil ausgestattet, an das dann auch ein Bein- oder Nachtbeutel angeschlossen werden kann. Und es werden noch weitere Innovationen im nächsten Jahr folgen. Lassen Sie sich überraschen.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start ins Jahr 2018.

Andreas Schilling
FORLIFE Geschäftsführer



So vertragen Sie gesundes Winteressen besser

„Vor meiner Stomaoperation habe ich für mein Leben gerne zu Weihnachten Gänsebraten mit Knödeln und natürlich mit Rotkohl gegessen. Aber auf den Kohl muss ich nun verzichten. Und das stimmt mich traurig.“ Gertrud H. war seit über einem Jahr Stomaträgerin, als sie dies der Ernährungsberaterin Claudia Hoppe erzählte. Gertrud H. schilderte ihr, dass sie schon immer auf den Verzehr von Kohl mit Blähungen reagiert hatte. Nach der Anlage ihres Kolostomas befürchtete sie nun, durch solche Blähungen als Stomaträgerin aufzufallen. Die Ernährungsberaterin empfahl ihr, es einmal mit einer anderen Zubereitungsform des Kohls zu versuchen.

„Ich habe ihr geraten, den Kohl sorgfältig klein zu schneiden und mit Anis-Fenchel-Kümmel-Tee zu kochen. Dazu noch mein Rat, das Kohlgericht stets nur in kleineren Portionen essen. Meiner Patientin Gertrud H. habe ich so helfen können. Das hat bei ihr sofort super geklappt, und sie isst den weihnachtlichen Gänsebraten nun wieder voller Genuss mit ihrem obligatorischen Rotkohl“, berichtet Diplom-Oecotrophologin Claudia Hoppe. Für die GHD GesundHeits GmbH Deutschland berät sie bei Ernährungsfragen zahlreiche Patienten, darunter auch sehr viele Stomaträger. „Aus meinen Erfahrungen weiß ich, wie überängstlich viele Stomaträger bei ihrer Ernährung sind. Aber das müssen sie nicht sein. **In kleinen Mengen kann ein Stomaträger vorsichtig ausprobieren, wie er ganz individuell auf einzelne Lebensmittel reagiert. Manches wird schon viel besser vertragen, wenn man seine Essgewohnheiten oder Zubereitungsformen der Speisen verändert.**“

Kohl gilt heute als modernes Superfood und hat seinen Ruf als „langweiliger Stinker“ längst verloren. Er enthält viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die der Körper gerade jetzt im Winter besonders benötigt.

Kohl, Orangen, Nüsse – Tipps für Stomaträger

Grünkohl enthält mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte und ist sehr eisenhaltig. Das ist gut für unsere Leistungsfähigkeit. Denn ein Eisenmangel lässt uns müde und schlapp werden. Alle Kohlsorten sind auch reich an Ballaststoffen. Das ist eigentlich auch gut und gesund, bei Trägern eines Darmstomas können sich allerdings diese festen Pflanzenfasern im Darm verdichten. Das kann die Stuhlausscheidung aus dem Stoma beeinträchtigen oder unter Umständen sogar eine Stomablockade verursachen.

Um Kohlgerichte besser zu vertragen, gibt die Ernährungsberaterin Claudia Hoppe hier praktische Tipps, die schon vielen Stomaträgern geholfen haben:

- Entfernen Sie bei Grünkohl, Rotkohl, Spitzkohl oder Wirsing den Blattstrunk und auch alle festen Blattadern.
- Schneiden Sie die Kohlblätter danach auch noch sehr klein.

So können Sie beim anschließenden Kochvorgang die Blähwirkung des Kohls reduzieren:

- Kochen Sie den sorgfältig zerkleinerten Kohl kurz auf, gießen Sie ihn ab und kochen Sie ihn dann noch einmal in frischem Wasser zu Ende.
- Wenn Sie den Kohl nicht am gleichen Tag zubereiten und verzehren wollen, können Sie ihn auch blanchieren, danach für mindestens einen Tag einfrieren, um ihn dann an einem anderen Tag zu Ende zu kochen.
- Sie können dem Kohl beim Kochen ein blähungshemmendes Gewürz wie Kümmel hinzugeben oder auch einen Teebeutel mit Anis-Fenchel-Kümmel-Tee, den Sie dann nach dem Kochen ganz einfach herausnehmen können.

Verzehren Sie so zubereitete Kohlgerichte nur in kleinen Mengen und stets mit Bedacht:

- Kauen Sie gut, denn Verdauen beginnt bereits im Mund.
- Nehmen Sie vor, während oder nach dem Essen ein geruchs- und blähungshemmendes Getränk zu sich. Heidelbeersaft ist meist nur in Reformhäusern erhältlich. Anis-Fenchel-Kümmel-Tee gibt es überall als fertige Mischung zu kaufen.

Neben Kohl werden im Winter für eine gesunde Ernährung auch Nüsse und Zitrusfrüchte empfohlen. Sie gehören traditionell zur Weihnachtszeit. Gerade Ileostomaträger sollten beim Verzehr von Nüssen oder Zitrusfrüchten jedoch achtsam sein. Zitrusfrüchte sind bekanntermaßen vitaminreich. So deckt eine Orange den halben Tagesbedarf an Vitamin C, das unser Immunsystem unterstützt. Es wird

auch gerne als Erkältungsvitamin bezeichnet, da es die Symptome und die Dauer einer Erkältung lindert. Darüber hinaus sind die zahlreichen Bitterstoffe der Zitrusfrüchte gut für unser Herz-Kreislauf-System. Bei allen Zitrusfrüchten sind es die feinen, aber schwer verdaulichen Häutchen, die manchen Stomaträgern Sorgen bereiten können.

Zu Zitrusfrüchten empfiehlt Ernährungsberaterin Claudia Hoppe:

- Entfernen Sie so gut es geht die Haut von Orangen, Clementinen und Mandarinen oder filetieren Sie die Früchte sogar.
- Kauen Sie auch Zitrusfrüchte gut und sorgfältig. Wenn Sie im Mund noch restliche zähe Häute oder Kerne der Früchte verspüren, spucken Sie diese einfach aus.

Nüsse enthalten nicht nur viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren und senken dadurch erwiesenermaßen den Cholesterinspiegel im Blut. Wegen ihres Reichtums an verschiedenen B-Vitaminen gelten Nüsse als Stimmungsaufheller. In der kalten Jahreszeit helfen Nüsse so gegen Müdigkeit und Depressionen. Doch alle Nüsse sind sehr faserreich und schwer verdaulich, gerade die unscheinbaren kleinen Erdnüsse.

Ernährungsberaterin Claudia Hoppe gibt Stomaträgern deshalb zu Nüssen diesen Rat:

- Genießen Sie stets nur eine kleine Handvoll Nüsse.
- Kauen Sie die Nüsse ganz bewusst lange und sorgfältig – Walnüsse lassen sich sehr gut kauen.



Wenn das Stoma zu flach ist – konvexe Versorgungen



Mit dem Start ins neue Jahr 2018 erweitert FORLIFE sein reichhaltiges Angebot von konvexen Stomaversorgungen: Für Kolostomata und Ileostomata gibt es zusätzlich auch Produkte mit der ganz neu entwickelten Konvexität V0.

Viele problematische Stomata konnten schon durch STOMOCUR®-Produkte mit den bisherigen sechs differenzierten Konvexitäten aus drei Kegelformen in je zwei Tiefen sicher und zuverlässig versorgt werden. Die neue Konvexität V0 ist jetzt auch geeignet für sehr große Kolostomata und Ileostomata. Denn diese Konvexität ist besonders weit ausschneidbar – bis 57 mm. Damit erfüllt FORLIFE einen von vielen Stomatherapeuten geäußerten Wunsch und einen dringenden Bedarf.

Es gibt eine sehr große Zahl von Stomaträgern, deren Kolo-, Ileo- oder auch Urostoma nicht genügend prominent ist. Es liegt dann sehr flach auf dem Niveau der umgebenden Bauchhaut oder bei einem trichterartig zurückgezogenen, retrahierten Stoma sogar unter diesem Niveau.

Manches Stoma wurde schon bei der Operation einfach zu flach angelegt. Doch auch ein zunächst prominentes Stoma kann sich im Laufe der Zeit verändern. Schon allein eine starke Gewichtszunahme des Stomaträgers kann dazu führen, dass sein Stoma allmählich tiefer liegt als sein dicker gewordener Bauch.

Bei diesen nicht ausreichend prominenten Stomata kann eine gewöhnliche plane Hautschutzplatte einer Stomaversorgung nicht richtig anhaften und abdichten.

Häufig ist der Abstand zwischen der planen Hautschutzplatte und der Haut rund um das Stoma so groß, dass er auch nicht mehr durch zusätzliche einfache Hilfsmittel wie Stomapaste oder Hautschutzringe ausgeglichen werden kann.

Hier helfen die konvexen Stomaversorgungen. Die spezielle Wölbung einer konvexen Hautschutzplatte gleicht die tiefe Lage eines Stomas aus. Die Wölbung wird durch eine zusätzliche, festere Kunststoffkomponente erzeugt, die es bei einer normalen planen Hautschutzplatte nicht gibt. Die konvexe Platte übt einen leichten Druck auf die Haut und das Gewebe rund um das Stoma aus: Dadurch stülpt sich dann erst auch ein zuvor zu flaches Stoma genügend weit in den Beutel der Versorgung hinein. So können auch diese problematischen Stomata sicher und dicht versorgt werden.

Nicht ausreichend prominente Stomata sind sehr unterschiedlich. Die Suche nach dem genau passenden konvexen Produkt erfordert vom Stomaträger und auch von seinem Stomatherapeuten oft viel Zeit und Geduld. Eine konvexe Versorgung soll stets nur so viel Druck wie eben nötig auf den Bereich rund um das Stoma ausüben, aber auch so wenig wie möglich, um Druckstellen und Durchblutungsstörungen im Gewebe zu vermeiden.

FORLIFE erleichtert das Finden einer individuell passenden konvexen Versorgung durch sein sinnvoll differenziertes Angebot von konvexen STOMOCUR®-Versorgungen:

- für Kolo-, Ileo- und Urostomata,
- als einteiliges und auch zweiteiliges Versorgungssystem,
- aus besonders flexiblem Material, das jeder Bewegung des Stomaträgers folgt,
- mit 7,0 mm und mit 3,5 mm tiefer Konvexität,
- mit den 50, 40 und 30 mm breiten konvexen Kegelformen V1, V2, V3
- und jetzt neu V0 60 mm breit und damit 57 mm weit ausschneidbar.
- Nutzen Sie die individuelle Fachberatung bei FORLIFE.

Was versteht man unter ... Prominenz?

Ein Kolostoma, ein Ileostoma oder auch ein Urostoma soll idealerweise von der Bauchhaut als deutlicher Nippel abstehen und damit „prominent“ sein. Dadurch ragt das Stoma von sich aus durch die Hautschutzplatte einer Stomaversorgung in den eigentlichen Beutel hinein. Stuhl oder Harn aus dem Stoma können direkt in die Versorgungsbeutel ausgeschieden werden und gelangen nicht zwischen die Hautschutzplatte und die Haut um das Stoma. Zu solch einem prominenten Stoma passt in der Regel die ganz normale Stomaversorgung mit ihrer planen Hautschutzplatte. Wenn ein eigentlich prominentes Stoma z. B. durch eine ungünstige Position des Stomas am Körper des Stomaträgers dennoch nicht weit genug über die Versorgungsplatte hervorragt, spricht man von „Pseudoprominenz“.

Warum ist die richtige Größe der Öffnung in der Hautschutzplatte so wichtig?

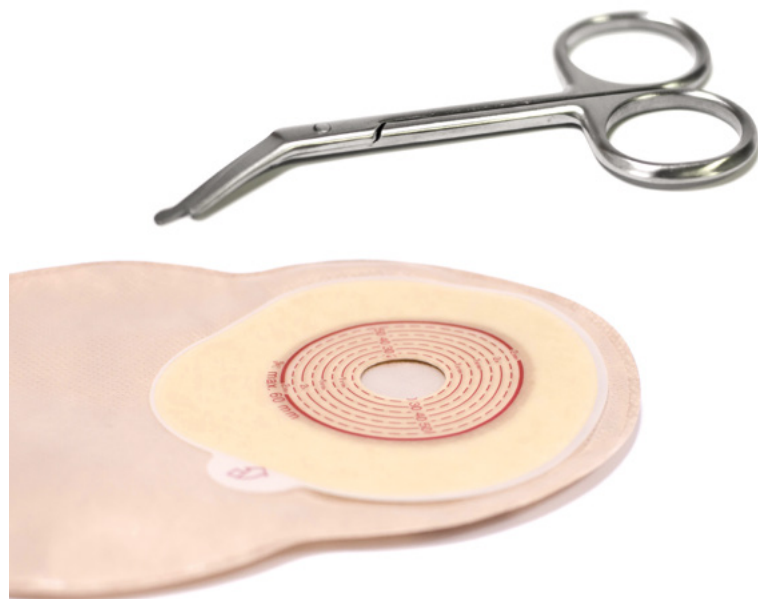
Ganz gleich ob Kolostoma, Ileostoma oder Urostoma, ob plane oder konvexe Versorgung, ob einteilige oder zweiteilige Versorgung: Die Öffnung in der Hautschutzplatte jeder Stomaversorgung soll immer möglichst genau zum Stoma passen.

Die Hautschutzplatte einer Stomaversorgung ist mehr als nur Haftfläche. Ihre wichtigste Funktion ist – wie ihr Name es schon erklärt – der effektive Schutz der Haut rund um das Stoma. Für ein weitgehend uneingeschränktes und beschwerdefreies Leben mit einem Stoma ist die Gesundheit dieser peristomalen Haut von entscheidender Bedeutung. Zum Schutz vor den aggressiv wirkenden Körperausscheidungen soll diese Haut durch die Hautschutzplatte vollständig abgedeckt sein, das Stoma dagegen soll frei bleiben. Dazu ist es erforderlich, dass die Öffnung einer Hautschutzplatte der individuellen Größe des Stomas entspricht.

In den allermeisten Fällen, bei denen es zu Problemen mit Versorgungen und zu Hautirritationen kommt, ist die Öffnung in der Hautschutzplatte einfach zu groß gewählt. Manche Stomatherapeuten sagen deshalb: „Eine zu große Öffnung im Hautschutz ist schon eine undichte Versorgung.“ Jeder Stomaträger sollte deshalb wissen, wie groß sein Stoma aktuell ist. Denn die Größe eines Stomas verändert sich immer wieder einmal, nicht nur in der ersten Zeit nach der Operation. Deshalb ist es ratsam, sein Stoma zumindest alle 6 Monate einmal genau nachzumessen – spätestens dann, wenn es zu Problemen mit der Haftfähigkeit, zu Stuhlunterwanderungen oder zu Hautreizungen gekommen ist. Den Durchmesser seines Stomas kann man mit einem Lineal ohne Hilfe kaum selbst genau ablesen. Leichter und komfortabler geht

es mit speziellen Schieblehren oder auch Lochschablonen. Fragen Sie am besten Ihren Stomatherapeuten nach solchen praktischen Messhilfen.

FORLIFE bietet all seine STOMOCUR®-Versorgungen für Kolo-, Ileo- und auch Urostomata in vielen differenzierten Öffnungen an. Falls erforderlich kann dann die Öffnung in der Hautschutzplatte durch Ausschneiden noch genauer angepasst werden. Das ist für alle Stomaträger besonders wichtig, die kein kreisrundes Stoma haben. Gerade doppelläufige Stomata sind oft asymmetrisch und eher oval. Zum Selbstausschneiden eignet sich besonders die spezielle STOMOCUR®-Schere, die keine Spitzen hat und so auch keine ungewollten Löcher in die Versorgung stechen kann. Sie ist im Fachhandel oder über Ihren Leistungserbringer erhältlich.



For Life
Produktions- und Vertriebsgesellschaft
für Heil- und Hilfsmittel mbH
Wendenschloßstraße 142
12557 Berlin

STOMOCUR®-Kunden-Telefon:
0800-78 666 287 (gebührenfrei)
Fax: 030-65 72 264
mail@forlife.info
www.forlife.info



Gerne schicken wir Ihnen auch Kataloge und Muster.

Impressum
FORLIFE Kurier ist eine kostenlose Kundenzeitschrift der For Life GmbH. Er wird von FORLIFE direkt vertrieben und kann kostenlos abonniert werden.
Herausgeber: For Life GmbH
Wendenschloßstraße 142, 12557 Berlin
Redaktion: Andreas Maydorn, Berlin
Grafik/Layout: meryll GmbH
Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider. Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers. Der Gerichtsstand ist Berlin.

FORLIFE KURIER-Abo

Gratis

Einfach diesen Coupon ausschneiden und senden an:
FORLIFE, Wendenschloßstraße 142, 12557 Berlin
Oder mailen Sie uns: mail@forlife.info
Stichwort: FORLIFE KURIER-Abo

Ja, schicken Sie mir kostenlos immer den neuesten FORLIFE Kurier.

- in gedruckter Form an meine Postanschrift oder/und
 als PDF-Datei an meine E-Mail-Adresse

Meine Daten werden nicht an Dritte weitergereicht und von FORLIFE ausschließlich für das FORLIFE KURIER-Abo verwendet.



Vorname/Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail (optional)