FORLIFE KURIER

Besuchen Sie uns im Internet www.forlife.info

FORLIFE BERLIN

Sommer 2018

Durchfall bei Stomaträgern S. 1–2 | Tipp: Ausstreifbeutel S. 2 | Was bei Durchfall hilft S. 3 | Salzstangen und Cola? S. 4

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie als Stomaträger eines unserer vielfältigen STOMOCUR®-Produkte ausprobieren möchten, erhalten Sie auf Ihre Anfrage bei FORLIFE jetzt umgehend und kostenlos ein schon bereitstehendes Musterpaket. Es enthält vier gleiche Versorgungen mit ausschneidbarem Hautschutz sowie Abkleber oder Gebrauchsanleitungen.

Es war meine Idee, dazu hier bei FORLIFE direkt am Produktionsort in Berlin ganz neu ein spezielles Musterlager einzurichten: Damit Sie noch viel schneller als bisher eine für Sie passende STOMOCUR®-Stomaversorgung finden.

Solche Optimierungen und Beschleunigungen von Arbeitsabläufen bei FORLIFE sind seit über einem Jahr meine Aufgabe. Als Leiter des Supply Chain Managements koordiniere ich eine reibungs- und lückenlose Versorgungskette (engl.: supply chain). Diese Kette beginnt schon bei den Lieferanten der Ausgangsmaterialien über die Produktion an den Maschinen bis zu den Arbeitsplätzen unserer Mitarbeiter.

Die hier in Berlin hergestellten fertigen Qualitätsprodukte zur Stomaversorgung werden dann sogleich in Versandkartons an den Großhandel geliefert. Damit Sie am Ende der Kette über Ihren Versorger und Stomatherapeuten stets unsere STOMOCUR®-Produkte als Endverbraucher erhalten können.

Ich wünsche Ihnen eine schöne erholsame Sommerzeit.

Dennis Kropf
FORLIFE Leiter Supply Chain Management

Durchfall? Nur keine Panik!

Besonders Stomaträger, die noch nicht so lange ihren künstlichen Darmausgang haben, sind oft sehr beunruhigt, wenn sie plötzlich von einem Durchfall heimgesucht werden. Denn bei vielen Stomaträgern war ja gerade chronischer Durchfall ein Anzeichen für eine schwerwiegende Erkrankung, zu deren Behandlung dann die Anlage eines Stomas notwendig war.

Dabei ist Durchfall (medizinisch: Diarrhö) weniger eine eigenständige Erkrankung – vielmehr ist er ein Symptom für zahlreiche ganz unterschiedliche Erkrankungen und auch für individuelle Unverträglichkeiten von bestimmten Lebensmitteln. Ebenso kann er die Reaktion auf Medikamente oder Strahlentherapie sein. Er ist das Anzeichen und die natürliche Reaktion des Körpers darauf, dass irgendetwas in ihm selbst nicht in Ordnung ist oder ihn zu stark belastet.

Jetzt im Sommer leiden wieder besonders viele Menschen unter Durchfall. In der kalten Jahreszeit wird ein Durchfall überwiegend durch eine Infektion mit Noro- oder Rotaviren, die von Mensch zu Mensch weitergeben werden, ausgelöst. Im Sommer sind dagegen meist Bakterien die Ursache, die sich bei heißem Wetter schnell in Lebensmitteln und zubereiteten Speisen in hoher Zahl vermehren konnten. Besonders gefährlich sind hier die Salmonellen.

Doch im Sommer gibt es zudem viele andere Gründe für eine dann eher harmlose Diarrhö. Geraten Sie deshalb als Stomaträger nicht sofort in Panik, wenn Sie ein Durchfall erwischt: Wir geben Ihnen in dieser Ausgabe des FORLIFE Kuriers praktische Informationen, was Sie bei Durchfall aktiv tun können.

Sehr oft hat man bei einem akuten Durchfall im Sommer lediglich seiner Verdauung etwas zu viel zugemutet. Schon der Verzehr einer allzu großen Menge an jetzt reifen und leckeren Pflaumen, Kirschen oder Johannisbeeren kann eine schnell vorübergehende Diarrhö auslösen.

Weiter auf Seite 2

Auf Urlaubsreisen überfordert man seine Verdauung leicht durch Nahrungsmittel oder Zubereitungsarten, die man einfach nicht gewohnt ist. Das kann schon der frisch geräucherte Fisch an Nord- und Ostsee sein oder ein sehr scharf gewürztes Gericht in Andalusien. Und an jedem Ort der Welt kann ein Zuviel an erfrischenden, aber eben eiskalten Getränken einen Durchfall auslösen.

Eine Speiseunverträglichkeit ist wie eine leichte Infektion auch ohne eine ärztliche Behandlung oft schnell überwunden. Eine Diarrhö mit solchen eher harmlosen Ursachen dauert höchstens ein oder zwei Tage. Die meisten Leute verlassen allerdings in dieser Zeit kaum das Haus, um immer in der Nähe einer Toilette zu sein. Stomaträger haben in dieser Hinsicht mehr Freiheit. Und so mancher erfahrene Stomaträger erzählt sogar: *„Bei einem Durchfall war ich zum ersten Mal richtig froh, dass ich immer einen Beutel am Bauch trage.“*

Ileostomaträger haben immer flüssigeren Stuhl, aber deshalb nicht auch ständig eine Diarrhö.

Bei einem Durchfall ist die Darmbewegung (medizinisch: Peristaltik) besonders stark: Der Darminhalt wird sehr viel schneller als gewöhnlich transportiert und so auch häufiger ausgeschieden. Deshalb ist der Stuhl dann dünnflüssig. Besonders der Dickdarm hat bei dieser übermäßig schnellen Darmbewegung nicht die Zeit, dem Stuhl genügend Wasser und auch Nährstoffe zu entziehen.

Doch bei Menschen mit künstlichem Darmausgang ist die Konsistenz des ausgeschiedenen Stuhls oft generell weniger fest – je nachdem, wie viel Dickdarm entfernt wurde. Bei Trägern eines Kolostomas kann der Stuhl stets breiig sein, bei Trägern eines Ileostomas fehlt der gesamte Dickdarm und ihr Stuhl ist deshalb meist schon im Normalzustand ständig dünnflüssig.

So können Sie als Stomaträger einschätzen, ob Sie einen akuten Durchfall haben: Ihre Stuhlausscheidungen sind deutlich anders, als Sie es persönlich gewohnt sind – häufiger, flüssiger und/oder in größeren Mengen am Tag. Vertrauen Sie hier auf Ihre eigenen Erfahrungen und auch auf das eigene Krankheitsgefühl.

Suchen Sie bei länger als zwei Tage anhaltenden Durchfällen und in Zweifelsfällen einen Arzt auf. Ist Ihr Durchfall mit Fieber verbunden oder bemerken Sie blutige Beimengungen im Stuhl, sollten Sie immer sofort Ihren Arzt konsultieren.

Tipp: Ideal auch bei Durchfall – Stomaversorgungen mit Ausstreifbeutel

Nutzen Sie als Kolostomaträger bei einem akuten Durchfall anstelle Ihrer gewohnten Kolostomieversorgung mit geschlossenem Beutel besser eine STOMOCUR®-Ileostomieversorgung mit Ausstreifbeutel. Damit ersparen Sie sich bei einer Diarrhö nicht nur das mehrmals tägliche Wechseln des Beutels oder der kompletten Versorgung, sondern schonen dadurch auch die Haut rund um Ihr Stoma. Gleichzeitig lässt sich ein Ausstreifbeutel viel einfacher entleeren und entsorgen als ein flüssig gefüllter Kolostomiebeutel.

Egal ob Sie eine ein- oder zweiteilige Kolostomieversorgung verwenden, plan oder konvex – Sie werden als Kolostomaträger im STOMOCUR®-Sortiment auch einen für Sie passenden Ausstreifbeutel finden.

Wenn Sie als Kolostomaträger bei Durchfall einen Ausstreifbeutel verwenden, sollten Sie blähende Speisen und Getränke vermeiden: Die Filter in diesen Ileostomieversorgungen sind halt optimiert für Ileostomaträger, die – ganz anders als Kolostomaträger – nur wenig oder fast keine Darmgase entwickeln.

Fragen Sie Ihren Stomatherapeuten nach Ausstreifbeuteln oder nutzen Sie das **gebührenfreie STOMOCUR®-Kunden-Telefon von FORLIFE unter 0800 - 65 722 64**

Oben sieht alles genauso aus wie bei einem Beutel für eine Kolostomieversorgung. Doch unten hat ein Ausstreifbeutel dann den entscheidende Unterschied: hier befindet sich ein Beutelauslass. Er lässt sich jederzeit ganz nach Erfordernis leicht öffnen und nach dem Entleeren des Beutel stets wieder sicher verschließen.

Was Stomaträgern bei Durchfall hilft

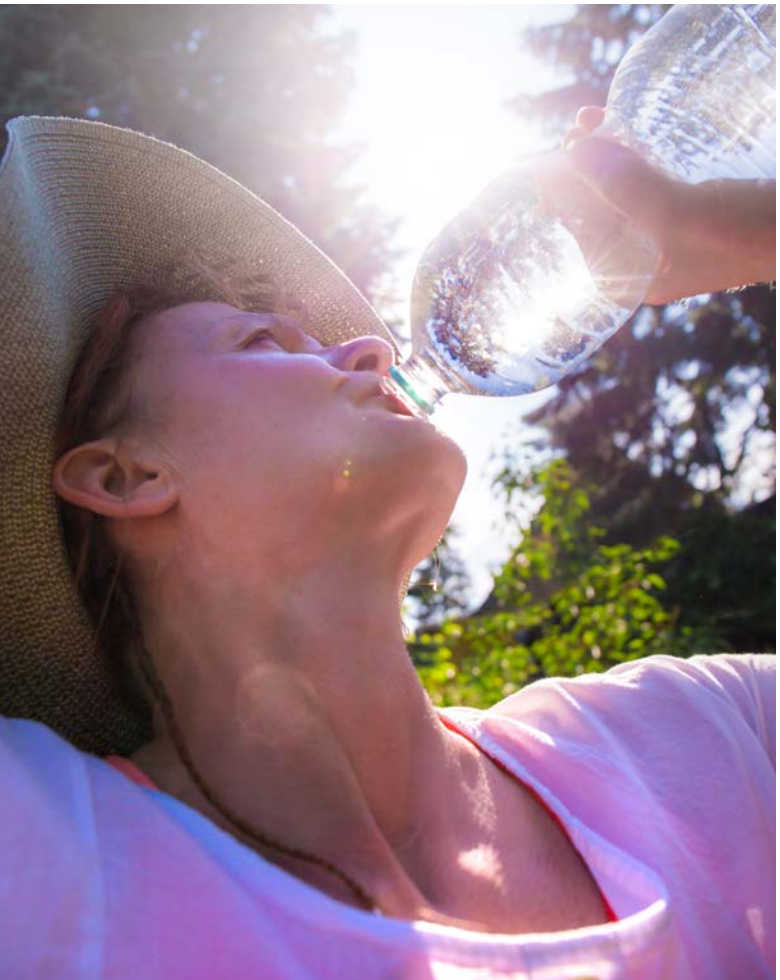
Trinken Sie möglichst viel

Bei einem akuten Durchfall verliert jeder Körper eine große Menge an Flüssigkeit. Die fehlt dem Körper dann ebenso wie viele mit dem Stuhl ausgeschiedene, ungenutzte Nährstoffe. Deshalb fühlt man sich bei einer Diarrhö so ausgezehrt und schlapp. Für alle Menschen ist es wichtig, diesen Flüssigkeitsverlust bei Durchfall auszugleichen und viel mehr als sonst zu trinken. Für Stomaträger gilt dies ganz besonders! Als Ileostomaträger haben Sie ja generell schon einen erhöhten Bedarf an Flüssigkeit. Und auch als Urostomaträger sollten Sie bei Diarrhö Ihren Flüssigkeitshaushalt stabil halten, denn für Sie ist es wichtig, stets auch eine ausreichende Menge an Urin auszuscheiden.

Um den Flüssigkeits- und auch Nährstoffverlust bei Durchfall auszugleichen, eignen sich Mineralwasser ohne Kohlensäure, schwarzer und grüner Tee, isotonische Sportlergetränke oder fettarme Brühen.

Loperamid hilft zuverlässig

Sehr viele Menschen mit künstlichem Darmausgang verwenden Medikamente mit dem zuverlässigen Wirkstoff Loperamid-Hydrochlorid. Sie sind in Apotheken rezeptfrei und preisgünstig u.a. als Tablette, Brausepulver und Kapsel erhältlich. Fragen Sie Ihren Apotheker, welche Darreichungsform für Sie als Stomaträger am geeignetsten ist. Hilfreich ist hier, wenn Sie einen ausgefüllten Stoma-Pass vorlegen können, in dem zuvor von Ihrem Arzt vermerkt wurde, welche Darmabschnitte bei Ihnen entfernt wurden und wie lang Ihr Restdarm ist.



Einen Coupon für den kostenlosen FORLIFE Stoma-Pass finden Sie in dieser Ausgabe

Eventuell empfiehlt Ihnen der Apotheker dann Loperamid in Form von Tropfen oder als Buccaltablette, die den Wirkstoff bereits im Mund freigibt.

Loperamid bekämpft nicht etwa die Ursache einer Diarrhö, also Bakterien, Viren, Keime oder nicht vertragene Lebensmittel. Der Wirkstoff verlangsamt lediglich die überstarke Darmbewegung bei einem Durchfall. Dem Darminhalt können wieder längere Zeit Flüssigkeit und Nährstoffe entzogen und dem Körper zur Verfügung gestellt werden, gleichzeitig wird der Stuhl dadurch wieder fester.

Loperamid-Produkte sind für den wirklich kurzfristigen Gebrauch gedacht. Länger als zwei Tage sollten Sie dieses Medikament nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen.

Flohsamenschalen regulieren die Darmtätigkeit

Seit mehr als zwanzig Jahren wird das Naturprodukt Flohsamenschalen von Stomaträgern gerne gegen Durchfall eingenommen und auch von Stomatherapeuten empfohlen.

Flohsamenschalen sind die Hüllen der Samenkörner des Wegerichgewächses Plantago ovata. Sie enthalten enorm quellfähige Schleimstoffe und können das Hundertfache ihres Eigenvolumens an Flüssigkeit binden. Im Darm bewirken sie so eine deutliche Zunahme des Stuhlvolumens. Dadurch wird bei einem akuten Durchfall die Verweildauer im Darm verlängert und der Stuhl bekommt wieder eine festere Konsistenz. Bei Verstopfung dagegen wirkt diese Volumenzunahme abführend. Flohsamenschalen sind deshalb sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung ein probates Darmregulans.

Flohsamenschalen sind in Apotheken als rezeptfreies Arzneimittel unter verschiedenen Produktnamen erhältlich. Wer sie in Reformhäusern und Naturkostläden kaufen will, sollte darauf achten, dass es wirklich nur die Schalen sind und nicht der komplette Flohsamen. Die Schalen des Flohsamens werden in ihrer pulvrigen Form zunächst in viel Flüssigkeit verrührt und dann als Mischung vor den Mahlzeiten getrunken.

Gerade weil Flohsamenschalen so wirkungsvoll sind, sollten Sie als Stomaträger die Anwendung zuvor mit Ihrem behandelnden Arzt, Ihrem Apotheker oder auch Ihrem Stomatherapeuten besprechen.

Vergessen Sie „Salzstangen und Cola“ – Andere Hausmittel sind bei Durchfall wirklich geeignet

Wer unter einem akuten Durchfall leidet, hat während dieser Zeit zwar meist Durst, aber oft nur wenig Appetit. Ist das vielleicht der Grund, warum das ungeeignete Hausmittel „Salzstangen und Cola“ bei Durchfall immer noch so beliebt bleibt? Denn um den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust bei einer Diarrhö auszugleichen sind die Inhaltsstoffe dieser beiden Nahrungsmitteln so gut wie gar nicht geeignet!

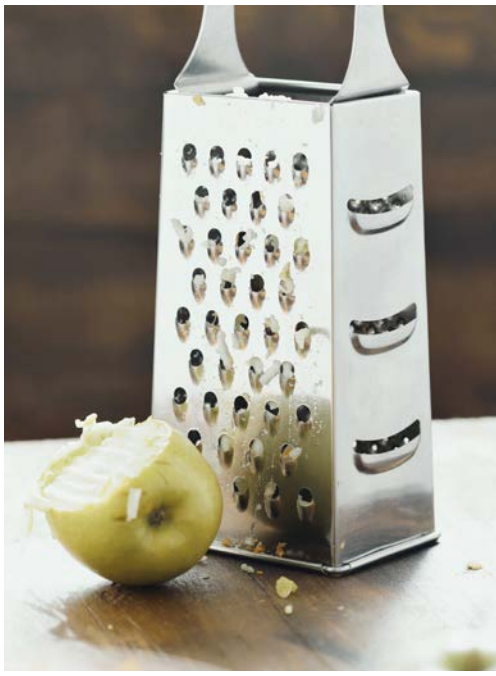
Cola enthält in der Regel Kohlensäure, Koffein und sehr viel Zucker. All diese drei Bestandteile regen die schon erhöhte Darmtätigkeit sogar noch weiter an. Salzstangen enthalten zwar viel Kochsalz (Natriumchlorid). Doch der Körper benötigt bei einem Durchfall nicht nur Natrium, sondern besonders Kalium – und das ist in Salzstangen nur wenig enthalten. 100 g Salzstangen enthalten mehr als 100% des normalen Tagesbedarfs eines gesunden Menschen an Natrium, aber lediglich 3% des Bedarfs an Kalium.

100 g Kartoffelchips würden dagegen schon immerhin 30% des Kaliumbedarfs decken, sind durch ihren hohen Fettgehalt aber natürlich auch nicht bei einem Durchfall geeignet.

Aber es gibt durchaus wirksame Hausmittel gegen eine Diarrhö, die darüber hinaus auch noch von Stomaträgern ganz besonders gut vertragen werden. Zum Beispiel sättigen und nähren gekochte Kartoffeln recht gut und haben eine stopfende Wirkung. Ganz besonders geeignet ist Kartoffelpüree. Wirksam sind auch gekochte Möhren als Püree oder auch als fettarme Suppe. Auch Bananen helfen bei Durchfall, wenn sie wirklich reif sind und möglichst auch zu einem Brei zerdrückt werden.

Und dann gibt es natürlich noch das das wirklich altbewährte Hausmittel „Geriebener Apfel“. Bevor der gewaschene Apfel möglichst fein gerieben wird, sollten Sie als Stomaträger das Kerngehäuse entfernen, nicht aber die Schale – denn die ist besonders wichtig. Gerade die Schale des Apfels enthält viel Pektin. Dieser lösliche Ballaststoff ist quellfähig.

Pektin kann auch bei den allermeisten Stomaträgern den flüssigen Stuhl auf seinem Weg durch den Darm eindicken. Darüber hinaus unterstützt Pektin die Darmgesundheit. Der Mensch selbst kann diesen Ballaststoff nicht verwerten. Doch für seine wichtigen gesunden Darmbakterien ist Pektin wertvolle Nahrung und steigert ihre Vermehrung im Darm. Das ist sehr gut, denn so kann sich eine gestörte Darmflora auch bei einer Diarrhö wieder regenerieren und in ein gesundes Gleichgewicht kommen.



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: Headquarters Hamburg GmbH
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. Der Gerichtsstand ist Berlin.

Stand: September 2018 / 18-164

Gratis

FORLIFE Stoma-Pass

Einfach diesen Coupon ausschneiden und senden an: **FORLIFE, Wendenschloßstraße 142, 12557 Berlin** oder an **mail@forlife.info**

☐ **Ja**, schicken Sie mir kostenlos den FORLIFE Stoma-Pass inkl. Travel Certificate.

Vorname/Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail (wenn vorhanden)