



### Unauffällig und komfortabel

Hilfreiche Produkte für Stomaträger, die gerne schwimmen

### Mit Sinn und Verstand: das Mikroskop

2. Folge unserer Serie  
Sternstunden der Medizintechnik und Diagnose - Sehen

Seite 2

Seite 2

Der Qualität verpflichtet.

## Mit dem Stoma schwimmen – kein Problem

### Das Angebot einer Frankfurter Selbsthilfegruppe wird gerne angenommen.

Gerade Schwimmen wird Stomaträgern als besonders geeignete sportliche Aktivität immer wieder von Ärzten und Therapeuten empfohlen. Sehr viele Stomaträger schwimmen oft und gerne. Dennoch gibt es nicht wenige Stomaträger, die nach ihrer Operation nicht mehr schwimmen wollen.

gagierte Stomatherapeutin der Klinik, und die *Selbsthilfe Stoma-Welt e. V.* Nicht nur die regelmäßigen Treffen der Selbsthilfegruppe können an jedem ersten Dienstag eines Monats in der Personal-Cafeteria des Klinikums stattfinden: Zu unregelmäßigen Terminen wird der Gruppe auch das Reha-

Wasser steigen, vollziehen die Stomaträger jeder für sich noch ein praxiserprobtes Ritual: Nach dem Umziehen entleeren die Träger eines Urostomas oder eines Ileostomas noch einmal ihre Beutel, die Träger eines Kolostomas wechseln ihre Versorgung bzw. nur den Beutel, wenn sie eine

Deshalb gehe ich hier in diese Schwimmgruppe. Hier fühle ich mich ganz sicher", erklärt eine Teilnehmerin.

Welche Erfahrungen hat man in der Schwimmgruppe mit der Stomaversorgung gemacht? „Die Versorgungen haften doch gut. Wenn die Beutel vorher korrekt haften, dann halten sie auch beim Schwimmen“, erklärt einer der Stomaträger. „Manchmal quillt die Platte am Rand auf. Kein Problem, dann kommt zu Hause halt eine neue Versorgung drauf. Und dass der Beutel nass wird ist nicht schlimm. Das Wasser perlt ja ab. Es reicht, wenn man nach dem Schwimmen das weiche Vlies um die Beutel mit seinem Handtuch abrubbelt. Wenn das noch nicht ganz trocken sein sollte, kommt dann noch ein Blatt von der Küchenrolle drauf und man kann sich wieder ganz anziehen. Davon wird die Kleidung ja nicht nass.“

Auch *Sabine Massierer-Limpert*, die Organisatorin der Schwimmgruppe und Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe **Stoma-Treff Frankfurt Höchst** kann über positive Praxiserfahrungen berichten und damit Stomaträgern Mut machen: „In unserer Schwimmgruppe ist noch kein Malheur passiert. Ich glaube, dass die Ängste davor sehr viel größer sind, als dass solche Probleme in der Realität wirklich auftreten.“

**Kontakt zur Selbsthilfegruppe Stoma-Treff Frankfurt Höchst:** über das kostenfreie Beratungstelefon der Selbsthilfe Stoma-Welt 0800 200 320 105 oder per E-Mail [shg-frankfurthoehchst@stoma-welt.de](mailto:shg-frankfurthoehchst@stoma-welt.de)

Vielleicht bietet ja auch eine Selbsthilfegruppe ganz in Ihrer Nähe ein solches Schwimmen für Stomaträger an. Es lohnt sich immer, Kontakt zu einer der vielen bestehenden Selbsthilfegruppen aufzunehmen, z.B. über die Deutschen ILCO e.V. oder die Selbsthilfe Stoma-Welt e.V. ■



Das Angebot zum gemeinsamen Schwimmen der Selbsthilfegruppe Stoma-Treff Frankfurt Höchst wird gerne von den Stomaträgern angenommen. Alle haben viel Spaß dabei und auch viele gute Erfahrungen gemacht.

Dabei sind es vor allem zwei Gedanken, die sie davon abhalten: Zum einen befürchten sie, beim Schwimmen ihren Beutel zu verlieren und dann nicht schnell genug aus dem Wasser herauszukommen, um im Schwimmbad oder am Strand eine neue Versorgung anzulegen. Zum anderen wollen sie auch dort nicht als Stomaträger erkannt werden. Denn Schwimmen in der Öffentlichkeit bedeutet, dass viel Körper gezeigt wird und unter Umständen der Stomabeutel gesehen wird – das möchten viele vermeiden.

Um gute Erfahrungen zu sammeln und das eigene Selbstbewusstsein aufzubauen, dafür gibt es allorts Selbsthilfegruppen. So startete in Frankfurt am Main vor über zwei Jahren eine Selbsthilfegruppe für Stomaträger mit ihren Aktivitäten. Die Gruppe **Stoma-Treff Frankfurt Höchst** entstand in Kooperation mit dem *Klinikum Frankfurt Höchst* und wird unterstützt durch *Jutta Landgraf*, die en-

Schwimmbad zur Verfügung gestellt. Die Schwimmhalle ist dann extra frei für die Stomaträger zum gemeinsamen Schwimmen und zur Schwimmgymnastik.

An diesen Schwimmveranstaltungen der Frankfurter Selbsthilfegruppe nehmen einige Stomaträger und z.T. auch ihre Angehörige jetzt schon über ein Jahr immer wieder gerne teil. Sie verstehen sich selbst schon fast als „Stoma-Schwimmgruppe“. Die Stomaträger sind zwischen 44 und 75 Jahre alt, die Hälfte von ihnen hat einen künstlichen Darmausgang, die andere Hälfte eine künstliche Harnableitung. Ein Mitglied der Gruppe hatte seit er Ileostomaträger geworden war kein Schwimmbad mehr besucht. Er ist viele Jahre nicht mehr geschwommen – bis ihn dann seine Ehefrau mobilisierte und sie sich beide der Frankfurter Gruppe angeschlossen haben.

Bevor bei dem Treffen in ihrem Schwimmbad alle gemeinsam ins

zweiteilige Versorgung haben. Danach kontrolliert jeder noch einmal, ob seine Stomaversorgung richtig sicher sitzt. Manche von ihnen legen zum Schutz der Versorgung auch noch eine spezielle Bandage oder Gürtel an. Das alles geht zügig und routinisiert, man will schließlich schnell ins Wasser. Zusammen geben sie sich als Gruppe ein hohes Maß an Sicherheit, sammeln gute Erfahrungen und stärken sich gegenseitig in ihrem Selbstbewusstsein: Sie haben gemeinsam viel Spaß beim Schwimmen.

In dieser Gemeinschaft wissen sie, dass sich niemand am Anblick eines Stomabeutels stört. „Wenn mich im öffentlichen Schwimmbad jemand fragen würde, was das für ein Beutel an meinen Bauch ist, würde ich ihm das schon erklären. Davor habe ich keine Angst. Aber ich möchte nicht, dass hinter meinem Rücken plötzlich getuschelt wird und vielleicht unschöne Bemerkungen gemacht werden.“

## Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

FOR LIFE gibt es nun seit 25 Jahren. Ich habe nach meinem Abitur und anschließendem Zivildienst vor neuneinhalb Jahren bei FOR LIFE als Azubi angefangen. Im Rahmen meiner Berufsausbildung zum Mechatroniker habe ich hier den praktischen Teil der Ausbildung absolviert.

Nach Abschluss dieser zweieinhalbjährigen Lehre wollte ich aber noch einen Studienabschluss machen. FOR LIFE hat mir das Studium durch ein Stipendium ermöglicht – fünf Jahre Ausbildung an der Hochschule für Technik und Wirtschaft HTW Berlin. Erst habe ich den Bachelor in Elektrotechnik gemacht und danach den Masterstudiengang für Angewandte Automation erfolgreich abgeschlossen.

Seitdem bin ich wieder ganz bei FOR LIFE: Als verantwortlicher Leiter im technischen Bereich koordiniere ich ein Team von 17 Technikern. Mir ist es jetzt möglich, freier zu arbeiten, eigene Ideen einzubringen und als Bereichsleiter für Forschung und Entwicklung die Firma mit weiterzuentwickeln. Ich schätze Teamarbeit, denn viele gute Ideen entstehen erst durch gemeinsame Gespräche.

FOR LIFE stellt über 2.500 differenzierte Stoma-Produkte her. Die Weiterentwicklung und Verbesserung unserer Produkte sowie die Entwicklung neuer sinnvoller Produkte ist von großer Bedeutung in meinem Beruf.

Deshalb finde ich meine Arbeit bei FOR LIFE spannend und stehe ganz hinter unseren STOMOCUR®-Produkten: für die Menschen, die solche guten Produkte benötigen. Ich wünsche Ihnen allen einen schönen Sommer.

*P. Hüniger*

Pierre Hüniger  
FOR LIFE Leiter Entwicklung -  
Technischer Bereich

Auch zum Baden und Schwimmen: STOMOCUR®-Versorgungen gibt es für alle Bedürfnisse.

## STOMOCUR® Stoma-Produkte aus Berlin

FOR LIFE

# Unauffällig und komfortabel

## Hilfreiche Produkte für Stomaträger, die gerne schwimmen

Die allermeisten Stomaträger können auch beim Schwimmen ihre gewohnte Stomaversorgung benutzen. Wie fest die hydrokolloide Hautschutzplatte einer Stomaversorgung am Körper anhaftet, hängt u.a. sehr stark von der individuellen Beschaffenheit der Haut des einzelnen Stomaträgers ab.

Deshalb hat sich bei den Stomaträgern der „Badewannen-Test“ bewährt: Wer noch gar keine Erfahrungen mit seiner Stomaversorgung beim Schwimmen hat, kann die Zuverlässigkeit seiner normalen Standardversorgung zu Hause bei einem langen Wannenbad auf die Probe stellen. Wenn dann alles so wie gewohnt haftet, kann der Stomaträger auch davon ausgehen, dass seine Versorgung auch am Strand oder im Schwimmbad ohne Komplikationen haftet. Und wer bei diesem Badewannen-Test feststellt, dass sich seine Versorgung löst, sollte speziell für das Schwimmen ein anderes Versorgungsprodukt ausprobieren.

So verfügen Versorgungsbeutel mit *elliptisch* geformten Hautschutzplatten über größere Haftflächen und haften dadurch stärker an. U.a. bietet **FOR LIFE** für Kolostoma und Ileostoma auch Versorgungsungen mit solchen elliptischen Hautschutzplatten an.



Für Stomaträger gibt es kleinere und unauffälligere Versorgungsungen von FOR LIFE, schützende Bandagen gibt es u.a. von *Stoma na und*.

Ganz besonders empfiehlt FOR LIFE zum Schwimmen aber seine speziellen Versorgungsungen mit Haftflächen aus *MicroSkin*®. Diese außergewöhnliche hauchdünne *Haftfolie* ersetzt die gewöhnliche hydrokolloide Haftfläche. Sie kann gar nicht aufquellen und haftet dennoch absolut sicher. Dadurch sind die **STOMOCUR®-Versorgungsungen mit MicroSkin**® besonders zuverlässig für aktive Stomaträger und ideal zum Schwimmen – selbst in Salzwasser.

Extra zum Schwimmen benutzen viele Stomaträger gerne auch eine

Versorgung, die deutlich kleiner ist als ihre alltägliche. Sie trägt weniger auf, ist unauffälliger und kann dann nach dem Aufenthalt im Schwimmbad oder am Meer gegen die normale Versorgung gewechselt werden. So gibt es z.B. von FOR LIFE die **STOMOCUR®-Versorgungsungen mini** für Kolostoma und Ileostoma als einteilige oder zweiteilige Versorgung.

Und wer als Träger eines Kolostomas irrigiert oder sehr regelmäßige Stuhlauscheidungen hat, kommt beim Schwimmen mit einer speziellen Stomakappe wie z.B. die **STOMOCUR® Cap oder Cap Mini** an Stelle einer großen Versorgung bestens zurecht.

Während Stomaträgerinnen über ihrer Stomaversorgung einen alles verbergenden Badeanzug tragen können, lugt bei Männern mit



Foto: *Stoma light*

einem Stoma die Versorgung aus einer normalen Badehose meist und im Internet werden aber spezielle Bademoden für Stomaträger angeboten. So gibt es z.B. von dem Hersteller **Stoma light** Herrenbadehosen mit einer integrierten Bandage aus elastischen Material und einer höher geschnittenen Taille. Dadurch wird die Stomaversorgung komplett abgedeckt. Mehr dazu im Internet unter [www.stomalight.de](http://www.stomalight.de)

Auch zum Schwimmen sind bei Stomaträgern spezielle Bandagen oder Gürtel aus festem Badeanzugstoff oder dem Kunststoff Neopren beliebt, die eine Versorgung abdecken, für einen sicheren Halt sorgen und in Sanitätsfachgeschäften oder im Internet erhältlich sind. Der Hersteller **Stoma na** und bietet eine große Auswahl dieser Bandagen und Gürtel für Stomaträger an. Im Internet zu finden unter [www.stoma-na-und.de](http://www.stoma-na-und.de)

Es gibt also ein großes Angebot von unterstützenden Produkten für Stomaträger, damit einem ungetrübten Badespaß im Schwimmbad oder am Meer nichts im Wege steht.

### Kompakte Informationen rund um das Stoma

Die Informationsschrift „*Colostomie/Ileostomie – ein Leitfaden*“ der Deutschen ILCO e.V. liegt jetzt in einer neuen überarbeiteten Ausgabe vor, die durch die Deutsche Krebshilfe finanziell unterstützt wurde.

Für Stomaträger, deren Angehörige, aber auch für Fachkräfte im Gesundheitswesen gibt diese nunmehr 64-seitige Broschüre grundlegende Informationen über und für ein Leben mit künstlichem Darmausgang.

Die Broschüre ist klar strukturiert, und der leicht verständliche Text wird ergänzt um viele Fotos und Grafiken.

Man erfährt das Wesentliche über Stomaarten, Pflege und Versorgungsmöglichkeiten.

Auch häufig auftretende Probleme werden angesprochen und mögliche Hilfen für Stomaträger aufgezeigt. Das

alles schöpft sich aus dem riesigen Erfahrungsschatz der Deutschen ILCO, die sich als eine der großen deutschen Gesundheits-Selbsthilfeorganisationen ja schon seit über 40 Jahren für Stomaträger sowie Darmkrebsbetroffene einsetzt.



Die Broschüre „*Colostomie/Ileostomie – ein Leitfaden*“ ist unentgeltlich erhältlich:

Deutsche ILCO e.V.,  
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn,  
Telefon: 0228 338894-50, E-Mail: [info@ilco.de](mailto:info@ilco.de)

Ein Beitrag zu den Versandkosten in Form von Briefmarken wird erbeten.

### Informationen

FOR LIFE  
Produktions- u. Vertriebsgesellschaft  
für Heil- u. 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](mailto:mail@forlife.info)  
Internet: [www.forlife.info](http://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 Maydom, Berlin  
Grafik/Layout: Heutger 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. Bei Verlosungen und Leseraktionen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Der Gerichtsstand ist Berlin.

# Mit Sinn und Verstand: das Mikroskop

## Sternstunden der Medizintechnik und Diagnose – 2. Folge

Mikroskope gab es seit etwa 70 Jahren, als der englische Universalgelehrte *Robert Hooke* 1662 begann, mit ihnen einen genauen Blick auf die bekannte sichtbare Welt zu werfen. Er arbeitete für die zwei Jahre zuvor gegründete *Royal Society of London*, die heute die älteste Akademie für Wissenschaft und Forschung der Welt ist.

Hooke untersuchte mit seinem Mikroskop Nadelspitzen, Messerklängen, Schimmelpilze, Kork, Flöhe, Milben... Alles hat er detailliert beschrieben und gezeichnet, z.B. auch das Facettenauge einer Fliege. Größte Beachtung fand sein 1665 veröffentlichtes Buch „*Micrographia*“ mit vielen phantastisch anmutenden Abbildungen aus seinen mikroskopischen Untersuchungen.

Dieses Buch erwarb im Jahr 1668 auch der Niederländer *Antoni van Leeuwenhoek* (1632 – 1723), der als Tuchhändler mit dem Gebrauch von Lupen zur Materialprüfung vertraut war. Diese Welt der kleinen Dinge faszinierte ihn völlig, und von diesem Zeitpunkt an beschäftigte er sich über Jahrzehnte intensiv mit der Mikroskopie. Finanziell war er gut versorgt und konnte sich so ganz dem Forschen und Experimentieren mit optischen Linsen widmen. Dabei machte er einige der wichtigsten Entdeckungen in der Geschichte der Biologie.

Die von Antoni van Leeuwenhoek gebauten Mikroskope waren wesentlich einfacher konstruiert als

die seinerzeit längst gebräuchlichen Mikroskope mit mehreren Linsen, die damals eine bis zu 30-fache Vergrößerung ermöglichten. Van Leeuwenhoeks Mikro-

Aus seinen umfangreichen Beobachtungen am Mikroskop dagegen machte van Leeuwenhoek kein Geheimnis. Seit 1673 berichtete Antoni van Leeuwenhoek der Royal

sich durch seine Mikroskope mit ihren eigenen Augen von der Wahrheit überzeugen: Antoni van Leeuwenhoek hatte als erster Mensch Einzeller und Bakterien gesehen. Wegen dieser und vieler folgenden Entdeckungen wird er 1680 zum Mitglied (*Fellow*) der Royal Society ernannt, mit der er in Hunderten von Briefen ständig korrespondierte. So schreibt er, nachdem er seinen eigenen Zahnbelag unter seinem Mikroskop untersucht hatte und dort trotz regelmäßiger Zahnpflege „ekelhafte kleine Biesterchen“ entdeckt hatte, in dem Brief vom 17. September 1683 an den Sekretär der Royal Society, „dass in unseren Vereinigten Niederlanden nicht so viele Menschen leben als ich lebende Tiere in meinem Mund herumtrage.“

Antoni van Leeuwenhoek hat als erster Mensch einen Blick in die Welt der kleinen und kleinsten Lebewesen geworfen. Zu Recht gilt er als „der Vater der Mikrobiologie“.

Das Geheimnis seiner Linsen nahm er mit ins Grab. Erst ab Mitte des 19. Jahrhunderts gab es wieder Mikroskope von gleicher Qualität. Sie wurden danach besonders in Deutschland durch *Carl Zeiss* und *Otto Schott* weiterentwickelt. Bis heute sind Mikroskope wichtige Instrumente in der Forschung und bei medizinischen Untersuchungen. Und mit den modernsten Elektronenmikroskopen kann man sogar Strukturen erkennen, die kleiner als ein Atom sind.



Antoni van Leeuwenhoek erblickte 1675 als erster Mensch die Bakterien; die Qualität seiner Mikroskope wurde erst wieder im 19. Jahrhundert erreicht.

skope waren eher Lupen, denn sie verfügten jeweils nur über eine einzige Linse. Doch die Qualität dieser Glaslinsen war einzigartig: Sie waren fast kugelförmig, weniger als 2 mm im Durchmesser groß, makellos poliert und ohne Einschlüsse und konnten bis zu 270-fach vergrößern, wahrscheinlich sogar noch deutlich darüber. Die Methode, mit der van Leeuwenhoek seine hervorragenden Linsen herstellte, hat er als Geheimnis gehütet und nie veröffentlicht.

Society in London über seine Entdeckungen. Sie wurden mit großem Interesse aufgenommen und von Robert Hooke weiterverfolgt. Als van Leeuwenhoek 1675 aber begann, völlig unbekannte kleine und kleinste Lebewesen zu beschreiben, die er unter seinen Mikroskop u.a. in Teich- und Regenwasser entdeckt hatte, wollte man das in London nicht mehr glauben. Die Royal Society schickte einige ihrer Mitglieder zu van Leeuwenhoek nach Delft, und sie konnten