

# Mein Stoma und ich

**Beratung, Anleitung und Mutmacher**

Wichtige Informationen für einen entspannten Alltag.



Sie erreichen uns über unsere kostenlose  
Servicenummer 0800 7090490  
oder im Internet [www.publicare-gmbh.de](http://www.publicare-gmbh.de)

# Liebe Patientin, lieber Patient,

die Operation, die Sie nun hinter sich haben, war aus medizinischer Sicht ein notwendiger Eingriff und bedeutet zugleich eine Umstellung in Ihrem Alltag.

Um Ihr Leben mit einem Stoma so leicht wie möglich für Sie zu gestalten, haben wir in dieser Broschüre alle nützlichen Tipps aus unserer langjährigen Erfahrung in der Stomaversorgung zusammengestellt. Sollten bei Ihnen oder Ihren Angehörigen noch Fragen offenbleiben, kontaktieren Sie uns gerne persönlich. Wir beraten Sie zuverlässig und vertrauensvoll, damit Sie bald routiniert mit Ihrer jetzt noch neuen Situation umgehen können – ganz in Ruhe und in Ihrem Tempo.

Wir sind für Sie da.

Ihr Team von PubliCare



# Inhaltsverzeichnis

Stoma – und nun? .....	7
Wir unterstützen Sie .....	8
Unterschiedliche Stomaanlagen .....	10
Eine gute Pflege ist das A und O .....	14
Der Versorgungswechsel: Schritt-für-Schritt-Anleitung .....	16
Essen, was gut tut .....	21
Wie Nahrungsmittel wirken .....	25
Medikamente – was Sie beachten sollten .....	26
Symptom-Tagebuch .....	27
Ernährungstipps bei Kolo-, Ileo- und Urostoma .....	29
Tipps für die richtige Kleiderwahl .....	34
Beruf: So gelingt der Wiedereinstieg .....	35
Reisen mit Stoma .....	37
Aktiv mit Ihrem Stoma .....	39
Leben Sie ein erfülltes Leben .....	40
Bye-bye, Stoma! .....	41
Hallo Beckenboden! .....	42
Ein gutes Netzwerk kann helfen .....	44
Was Stomaträger beschäftigt .....	50

**Gelassenheit  
beginnt mit  
Vertrauen**

# Stoma – und nun?

Auch wenn sich Ihr Leben momentan vielleicht etwas durcheinander-gewürfelt anfühlt – wir möchten Ihnen Zuversicht geben. Denn wenn Sie sich mit uns gut aufgefangen und sicher angeleitet im Umgang mit Ihrem Stoma fühlen, **können Sie Ihr gewohntes Leben schon bald wieder eigenständig meistern.**

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus oder der Anschlussheilbehandlung unterstützen wir Sie dabei, Ihre häusliche Versorgung sicherzustellen. Verständliche Anleitungen für die von Ihnen benötigten Materialien, eine vertrauensvolle fachliche Beratung und das Abklären von Kostenübernahmen mit Ihrer Krankenkasse sind dabei unsere zentralen Aufgaben.

Bei der Belieferung mit Ihren medizinisch notwendigen Hilfsmitteln legen wir größten Wert auf Produktneutralität, Zuverlässigkeit und Regelmäßigkeit.

# Wir unterstützen Sie

In Ihrer neuen Lebenssituation helfen wir Ihnen:

- Bei der Auswahl der medizinisch notwendigen Hilfsmittel, die wir gemeinsam für Ihre Bedürfnisse festlegen
- Bei der Handhabung Ihrer Versorgungsmaterialien
- Beim Erlernen der richtigen Pflege und Reinigung Ihres Stomas
- Bei Ernährungsfragen
- Mit Tipps und Tricks, um Ihnen alltägliche Situationen zu erleichtern
- Bei Stomafragen zu den Themen Reisen, Sport, Selbsthilfegruppen, weiterführende Literatur, Sexualität und Schwangerschaft

Wir sind Vertragspartner aller Krankenkassen und privaten Versicherungen. Bei gesetzlich Versicherten rechnen wir die Versorgungsmaterialien über ein Rezept direkt mit der jeweiligen Krankenkasse ab. In diesem Fall fällt ggf. lediglich die gesetzliche Zuzahlung an.



**Unsere individuelle Betreuung ist für privat und gesetzlich Versicherte kostenfrei.**

## Haben Sie noch Fragen?

**Wir helfen Ihnen gerne weiter.**

- Information über Selbsthilfegruppen und Organisationen
- Anleitung Ihrer Angehörigen
- Information zu neuen Produkten, neuen Informationen/neuem Wissenstand in der Stomatherapie
- Besonderes Augenmerk und ganzheitliche Unterstützung bei geplanten Maßnahmen wie z. B. Chemotherapie, Bestrahlung oder weitere Therapien/Erkrankungen





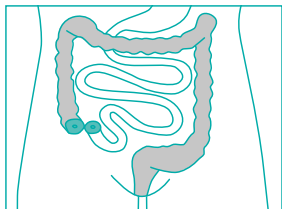
Unsere Informationen sollen Ihnen helfen, die jetzige Situation kennen und verstehen zu lernen. Zudem geben sie Ihnen Sicherheit und dienen als Hilfe zur Selbsthilfe.

Mit dem Stoma ist ein selbstständiges und unabhängiges Leben mit einem normalen Alltag möglich.

Um dieses Ziel erreichen zu können, ist Ihre Motivation, Mitarbeit und Akzeptanz der neuen Situation nötig – unabhängig davon, ob es sich bei Ihnen um eine vorübergehende oder dauerhafte Stomaanlage handelt.

FÜR SIE ERKLÄRT

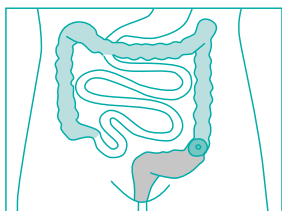
# Unterschiedliche Stomaanlagen



ILLUSTRATIVE DARSTELLUNG  
EINES ILEOSTOMAS

## 1 Dünndarmstoma (Ileostomie)

Wird das Stoma am Ende des Dünndarms angelegt (Ileostomie), ist der gesamte Dickdarm mit seiner Funktion ausgeschaltet. Der Dickdarm entzieht der Verdauungsmasse vor allem Wasser, Natrium, Kalium und Elektrolyte. Deshalb bleibt bei einem Dünndarmstoma der Stuhlgang dünnflüssig bis breiig.



ILLUSTRATIVE DARSTELLUNG  
EINES KOLOSTOMAS

## 2 Dickdarmstoma (Kolostomie)

Bei einer Kolostomie bleibt je nach Positionierung des Stomas die Funktion des Dickdarms weitgehend erhalten. Wasser und Elektrolyte (z. B. Natrium, Kalium) können unverändert resorbiert werden.

### Im Allgemeinen gilt:

Je mehr Dickdarm erhalten bleibt, desto mehr ähnelt sich die Stuhlbeschaffenheit vor und nach der Operation.

Für Kolostomieträger besteht die Möglichkeit der Irrigation.

## Aufgaben der Dünn- und Dickdarmabschnitte

### Dünndarm:

- Resorption von Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen

### Dickdarm:

- Resorption von Wasser und Elektrolyten (Natrium, Kalium)

### DÜNNDARMSTOMA (ILEOSTOMIE)

### Terminales Ileum:

- Resorption von Vit. B<sub>12</sub> und Gallensäuren

### DICKDARMSTOMA (KOLOSTOMIE)

### Rektum:

- Speicherfunktion für Stuhl

### Irrigation

Spülung des Dickdarms, mit deren Hilfe eine kontrollierte Darmentleerung durchgeführt wird. Die Entleerung sorgt für eine stuhlgangfreie Zeit von 24 bis 48 Stunden.

Sprechen Sie hierzu Ihren persönlichen Berater von PubliCare an.

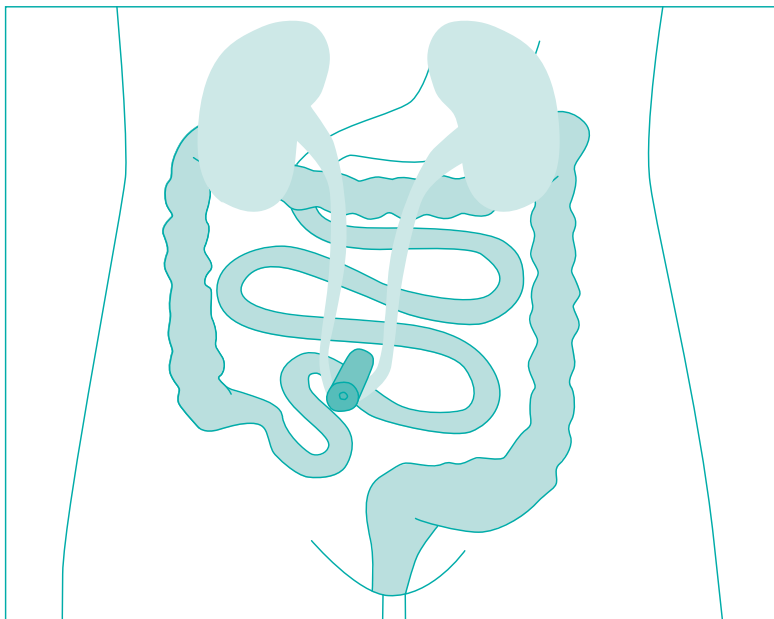
Je nach Art der Operation kann das Stoma „endständig“ oder „doppelläufig“ ausgeleitet werden.

**Endständig** bedeutet, dass das Ende des Darmes ausgeleitet ist. Auf dem Bauch ist eine Öffnung sichtbar. Diese Art von Stoma kann sowohl dauerhaft als auch zeitlich befristet sein.

**Doppelläufig** bedeutet, dass eine Darmschlinge vor die Bauchdecke gezogen wird. Dabei wird die Vorderseite eröffnet, der Darm wird „umgestülpt“ und in der Bauchdecke vernäht. Auf dem Bauch sind zwei Öffnungen sichtbar. Auch diese Stomaanlage kann dauerhaft oder zeitlich befristet angelegt werden.

### 3 Urostoma

Als Urostoma bezeichnet man eine operativ angelegte Öffnung in der Bauchdecke, durch die Urin direkt ausgeleitet wird. Der Urin kann so an einem erkrankten oder entfernten Teil des Harntrakts vorbeigeleitet



ILLUSTRIERTE DARSTELLUNG EINES UROSTOMAS

werden und verlässt den Körper über diese neu geschaffene Öffnung. Bei einem Urostoma erfolgen die Ausscheidungen jederzeit und unkontrolliert, denn das Verhalten der Ausscheidungen kann nicht beeinflusst werden.

### Die zwei Arten der Urostomie

Die beiden Arten der Urostomie sind das Ileum-Conduit und die Harnleiter-Hautfistel.

**Das Ileum-Conduit** ist eine häufige Art der Harnableitung: Ein nur wenige Zentimeter langes Stück Darm wird entnommen, durch eine kleine Öffnung in der Bauchdecke gezogen und mit der Hautoberfläche verbunden. Das Darmstück bildet den „Ausgang“ der Urinableitung. Die von den Nieren kommenden Harnleiter werden damit verbunden. Statt in der Blase gesammelt zu werden, wird der Urin nun direkt durch die Öffnung in der Bauchdecke ausgeschieden.

**Eine Harnleiter-Hautfistel** (Transuretero-Uretero-Cutaneostomie/TUUC) wird angelegt, indem ein Harnleiter durch eine kleine Öffnung in der Bauchdecke geführt wird. Der zweite Harnleiter wird mit dem nach außen geführten Harnleiter verbunden. Häufig wird diese Form der Urinableitung mit einem dünnen Katheter (Splint) gesichert, damit der Urin ungehindert abfließen kann. Der Splint bleibt meist dauerhaft und muss in der Regel alle 6 Wochen oder nach Empfehlung des behandelnden Urologen gewechselt werden.

Falls es nach dem Splintwechsel zu Fieber, Schüttelfrost, starker Blutung oder Schmerzen in der Nierengegend kommt, wenden Sie sich bitte sofort an Ihren behandelnden Urologen. Nach jedem Splintwechsel kann es für 1 bis 2 Tage zu leicht blutigem Urin kommen.

Sprechen Sie sich hierzu im Bedarfsfall mit Ihrem behandelnden Arzt ab. Bitte vermeiden Sie es, an den Splinten zu ziehen. Des Weiteren sollten Sie die Splinte nicht selbstständig kürzen. Falls an den Splinten versehentlich gezogen oder diese gelockert wurden, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrem behandelnden Urologen bzw. in der Klinik.

# Eine gute Pflege ist das A und O

Basierend auf unseren umfangreichen Erfahrungen in der Stomatherapie haben wir die nachfolgenden Empfehlungen für Ihren Alltag zusammengestellt. Auch wenn sich diese Standards bestens bewährt haben, halten wir eine Rücksprache mit Ihrem Stomatherapeuten für wichtig, damit Ihre Stomaanlage Ihren Bedürfnissen entsprechend versorgt wird.

## Wo wechsele ich meine Versorgung?

Am besten ist der Versorgungswechsel stehend am Waschbecken durchzuführen. Wenn Angehörige unterstützen, empfiehlt sich nach Möglichkeit ein Wechsel im Liegen.

## Wie oft sollte ich meine Versorgung wechseln?

### Einteiliges System

Stomabeutel und Hautschutzplatte sind zu einer Einheit zusammengefasst.

Geschlossener-Beutel-Wechsel: 1–2 x täglich

Urobeutel-Wechsel: 1 x täglich

Ausstreifbeutel-Wechsel: 1 x täglich

### Zweiteiliges System

Besteht aus einem Stomabeutel und einer sogenannten Basisplatte.

Die Hautschutzplatte verbleibt beim Wechsel des Beutels auf der Haut.

Hautschutzplatten-Wechsel: 2 x wöchentlich

Geschlossener-Beutel-Wechsel: 1–2 x täglich

Urobeutel-Wechsel: 1 x täglich

Ausstreifbeutel-Wechsel: 1 x täglich

### Welche Materialien benötige ich?

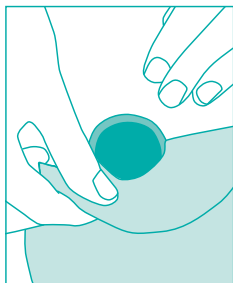
- Eine neue Stomaversorgung (Hautschutzplatte und/oder Beutel)
- Unsterile Kompressen\* (2 x trocken, 2 x mit Wasser angefeuchtet, ggf. pH-neutrale Seife)
- Eventuell Paste o. Ä. zum Abdichten und Modellieren
- Kleine, gebogene Schere\* zum Ausschneiden der Hautschutzfläche, Folienstift\*
- Abfallbeutel\*, ggf. mit Wäscheklammern
- Einmalrasierer\*
- Handschuhe\* zum Selbstschutz für Angehörige
- Wäscheschutz\* oder eine Unterlage\*
- Mögliche weitere Hilfsmittel wie Spiegel\* oder Stomagürtel

### Bitte nicht verwenden:

Waschlappen, Enthaarungscreme, Fettsalben wie Panthenol-ratiopharm® Wundbalsam, NIVEA Creme, Aceton, Benzin, Pflegeschaum, Öle, Toilettenpapier, Feuchttücher, Desinfektionsmittel

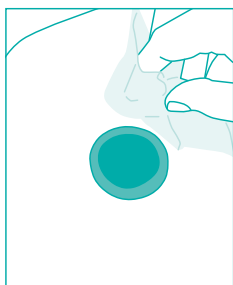


# Schritt-für-Schritt- Anleitung



## 1 Vorbereitung

- Zu Beginn legen Sie alle benötigten Materialien bereit.
- Hände waschen und ggf. Handschuhe anziehen.
- Befestigen Sie den Abfallbeutel unterhalb Ihrer Stomaversorgung an Ihrer Hose (zur Sicherheit mit Wäscheklammern).
- Alte Versorgung im Ganzen von oben nach unten abziehen. Dabei Gegendruck auf die Haut ausüben.
- Bei stark haftender Hautschutzplatte kann ein Pflasterentferner verwendet werden.\*
- Kontrolle: Ist das Hautschutzmaterial rückseitig ausreichend abgedichtet?
- Alte Versorgung im Abfallbeutel entsorgen.



## 2 Reinigung

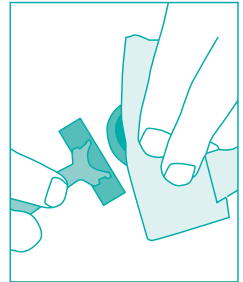
- Zuerst eine trockene Komresse für grobe Verunreinigungen benutzen.
- **Kolo- & Ileostomie:** Reinigung von außen nach innen.
- **Urostomien:** Reinigung von innen nach außen.
- Zwei Feuchtkompressen und eine Trockenkomresse verwenden und danach in den Abfallbeutel werfen.
- Schauen Sie sich die Haut um das Stoma genau an, ob Veränderungen aufgetreten sind, die durch eine undichte Versorgung oder durch eine zu groß ausgeschnittene Hautschutzplatte verursacht worden sind. Benutzen Sie dazu den Spiegel.

\* Nur Kassenleistung, sofern medizinisch notwendig.



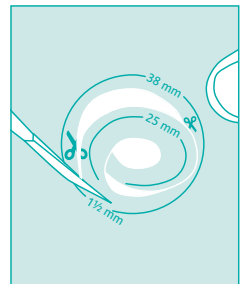
### 3 Rasur

- Die Haut sollte je nach Bedarf rasiert werden.  
Empfehlung: ca. 1 x wöchentlich.
- Für die Rasur ausschließlich **Einmalrasierer** benutzen.
- Das Stoma mit einer trockenen Kompresse abdecken und Rasur vom Stoma weg durchführen. Haare nur im Bereich der haftenden Versorgung entfernen.



### 4 Versorgung anpassen

- Passen Sie Ihre Stomaversorgung so an, dass diese das Stoma dicht umschließt und somit Ihre Haut komplett abdeckt.
- Die empfindliche Stomaschleimhaut darf dabei nicht eingeeengt werden.

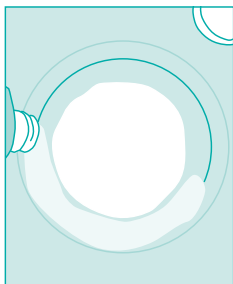


Um die Stomagröße richtig zu bestimmen, nehmen Sie die Messschablone zu Hilfe. Diese befindet sich meistens in den Paketen der Stomabeutel oder Hautschutzplatten. Sie haben keine Schablone zur Hand?

Sprechen Sie gerne Ihren Stomatherapeuten an.

**Die Lochgröße der Messschablone mit der Größe des Stomas vergleichen:**

- Die ermittelte Größe mittels Schablone auf die neue Hautschutzplatte des Einteilers mit einem Folienstift übertragen und mit einer kleinen gebogenen Schere ausschneiden.
- Die Folie von der Hautschutzplatte abziehen.
- **Tipp:** Messen Sie regelmäßig die Stomagröße nach, da sich in den ersten Wochen nach der Operation das Stoma verändert.



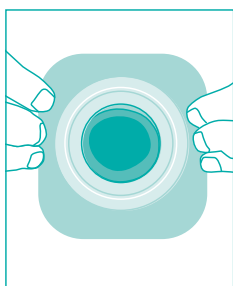
### 5 Paste auftragen

- Bei Hautunebenheiten oder zum Abdichten verwenden Sie bitte Pasten, Modellierstreifen oder Hautschutzringe.
- Die Paste entweder um das Stoma herum auftragen oder direkt um die ausgeschnittene Öffnung auf die Hautschutzplatte aufbringen.



### 6 Tipps zur Handhabung

- Die Paste vor der Anwendung erwärmen oder warm lagern.
- Befeuchten Sie Ihre Finger, um die Paste zu modellieren. Dadurch verhindern Sie, dass die Paste an Ihren Fingern haftet.
- Nach dem Auftragen die Pastentube sofort wieder gut verschließen.
- Schlecht zu entfernende Pastenrückstände auf der Haut belassen. Diese lassen sich beim nächsten Plattenwechsel problemlos entfernen.
- Die Paste sollte möglichst 48 Std. am Körper belassen werden, um auszuhärten.



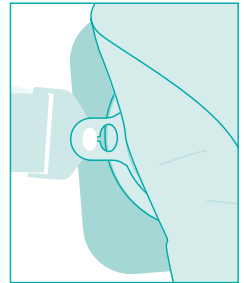
### 7 Anbringen der Versorgung

- Setzen Sie den unteren Rand der Öffnung genau am Stoma an, straffen Sie die Bauchhaut dabei, um ein Einkleben von Hautfalten zu vermeiden. Lassen Sie das Stoma durch die Öffnung hindurchgleiten und bringen Sie die Versorgung faltenfrei auf. Gehen Sie mit leichtem Druck mit einem Finger auf der Hautschutzplatte einmal um das Stoma herum, sodass die Platte sich mit der Haut verbindet.
- Sie sitzt richtig, wenn zwischen Stoma und Hautschutz keine Haut sichtbar ist.

- Bei einem zweiteiligen System den Beutel auf die Hautschutzplatte aufsetzen.
- Falls Sie einen Ileobeutel tragen: Achten Sie darauf, dass dieser geschlossen ist; Gleiches gilt für den Ablasshahn bei einem Urostomiebeutel.

### **8 Zum Schluss**

- Legen Sie einige Minuten die Hand auf die Versorgung, denn durch die Wärme haftet die Versorgung besser, und bücken oder setzen Sie sich in dieser Zeit nicht.
- Nach Bedarf für zusätzliche Sicherheit mit einem Stomagürtel sorgen.
- Bei Bein- oder Bettbeutelversorgungen den Adapter anbringen.



Knoten Sie den Abfallbeutel zu und entsorgen Sie diesen im Restmüll.



# Essen, was gut tut

Die gute Nachricht vorweg: Es gibt keine spezielle Diät für Stomaträger!

### **Wir empfehlen Ihnen eine angepasste Vollkost.**

Probieren Sie daher gerne selbst, was Ihnen gut bekommt. Diäten, die bereits vor dem Eingriff notwendig waren (z. B. wegen Diabetes mellitus), sind selbstverständlich weiterhin einzuhalten. Erfahrungsgemäß verträgt der Stomaträger die Speisen und Lebensmittel gut, die er vor der OP gerne gegessen und gut vertragen hat.

### **Tipps für die ersten Tage nach der OP**

- Nehmen Sie in der ersten Zeit eine leicht verdauliche Kost zu sich wie Hafer- und Reisbrei, Zwieback, Weißbrot, Gelee, Honig, Reis, Kartoffelpüree, gekochtes Gemüse und Obst.
- Je nach Verträglichkeit ergänzen Sie Ihre Ernährung durch fettarme Brotbeläge und Milchprodukte, gekochtes Fleisch oder gekochten Fisch, Banane, Melone und Aprikose.
- Verzichten Sie auf blähende Nahrungsmittel.
- Kauen ist das A und O. Es ist wichtig für eine gute Verdauung.
- Mehrere kleine Mahlzeiten (5–6 pro Tag) verhindern ein Völlegefühl.
- Manchmal lässt in den ersten Wochen der Appetit nach. Dann kann es erforderlich sein, die Nahrung mit Proteinen zu ergänzen. Wir beraten Sie gerne.



### **Tipps für die Wochen nach der OP**

Allgemeine Grundlage der Ernährungstherapie ist die angepasste Vollkost unter Berücksichtigung einer angepassten Energiezufuhr, d. h., der Stomaträger soll Normalgewicht anstreben bzw. halten.

Sofern Sie alles gut vertragen, können Sie nach und nach zu einer angepassten Vollkost übergehen und täglich neue Lebensmittel ausprobieren.

Die angepasste Vollkost meidet Lebensmittel und Speisen, die erfahrungsgemäß zu Unverträglichkeiten führen, wie z. B. Hülsenfrüchte, Gurkensalat, Pilze, Kohlsorten, frisch gebackenes Brot, frittierte Speisen, stark Gebratenes, scharf Gewürztes, sehr säurehaltige Lebensmittel und kohlen-säurehaltige Getränke.



Auch frisches Obst (außer Bananen), frische Salate, Rohkost, Tomaten, Blumenkohl, Erbsen und grüne Bohnen können anfangs unverträglich sein.

Die Bekömmlichkeit von Tiefkühlgemüse ist in der Regel besser als die von frischem Gemüse. Verzichten Sie anfangs auf große Mengen Milch, da diese reich an Laktose ist und zu Durchfall führen kann. Verzehren Sie besser Sauermilchprodukte wie z. B. Naturjoghurt, Kefir und Buttermilch. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich. Wenn nichts dagegenspricht, täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter stilles Wasser oder ungesüßten Tee trinken.

- Essen Sie regelmäßig. Das führt zu einem gleichmäßigen Darmrhythmus.
- Faserreiche, schwer verdauliche Nahrungsmittel können zu einer sogenannten Stomablockade (Verstopfung) führen. Dabei blockieren unverdaute Speisen die Darmpassage. Dazu gehören Spargel, Pilze, Nüsse, Rhabarber, Orangen, Ananas, Mandarinen sowie harte Obstschalen und -kerne.



Hier heißt es gründlich kauen, gut zerkleinern und kleine Mengen verzehren.

## Die Prinzipien der angepassten Vollkost



DIE VERTRÄGLICHKEIT EINZELNER LEBENSMITTEL IST INDIVIDUELL AUSZUTESTEN





# Wie Nahrungsmittel wirken



**Alkalisierend wirkt:** Mineralwasser

**Abführend wirken:** Alkohol, Cola-Getränke, Kaffee, fettreiche Nahrungsmittel wie Frittiertes oder Gebratenes, Fisch mit Panade, Sahne-Mayonnaise-Soßen, Pflaumensaft, Zucker, rohes Obst, rohes Gemüse, Rohmilch, Sauerkraut, scharfe Gewürze, Trockenpflaumen

**Blähend wirken:** Bier, Eier, frisches Brot, Weißmehlprodukte, kohlen-säurehaltige Getränke, Kohlrabi, Lauch, Schwarzwurzel, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Paprikaschoten, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Obst in großen Mengen (besonders Weintrauben, Birnen und Rhabarber)

**Blähungshemmend wirken:** Fenchel-Anis-Kümmel-Tee, Naturjoghurt, Preiselbeersaft, Quark

**Geruchsbildend wirken:** bestimmte Käsesorten (z. B. Camembert, Gorgonzola), Eier, Fisch, Fleisch, Gemüse, Knoblauch, Zwiebeln

**Geruchshemmend wirken:** grüner Salat, Joghurt, Petersilie, Preiselbeeren, Quark, Spinat

**Stomareizend wirken:** Obstsäfte, scharfe Gewürze (z. B. Chili, Curry), Zitrusfrüchte

**Stopfend wirken:** gekochte Milch, schwarzer Tee, gekochte Kartoffeln, weißer Reis, Nudeln, gekochte Möhren, Mais, Weißbrot, Haferflocken, Zwieback, Banane, geriebener Apfel, Heidelbeeren, dunkle Schokolade, Hartkäse

**Urin-ansäuernd wirken:** Eier, Fisch, Fleisch, Käse, Rotkohl, Spargel, Preiselbeersaft, tropische Früchte

**Urinausscheidung wird erhöht:** Bier, Kaffee, hochprozentiger Alkohol

# Medikamente – was Sie beachten sollten

Nach einer Stomaoperation kann sich die Art und Weise, wie Ihr Körper Medikamente aufnimmt, verändern.

Medikamente in Tabletten-, Dragee- oder Kapselform werden größtenteils im Dünndarm aufgenommen. Ist dieser aufgrund einer Stomaanlage verkürzt, kann es bei der Arzneistoffaufnahme Probleme geben oder die Medikamente werden unverdaut ausgeschieden und sind somit wirkungslos.

Haben Sie das Gefühl, dass eines Ihrer Medikamente nicht mehr so wirkt wie früher, oder haben Sie eine Tablette oder Kapsel im Stomabeutel gesehen? Dann besprechen Sie Ihre Fragen und Unsicherheiten mit Ihrem Arzt oder Apotheker.



WIE GEHT ES IHNEN?

# Symptom-Tagebuch

Bekommt Ihnen ein Lebensmittel hat es negative/unerwünschte Auswirkungen auf Ihre Verdauung oder Urinausscheidung?

Wie ist die Wirkung je nach Zubereitungsform?

Unser Symptom-Tagebuch hilft Ihnen gerade in der Anfangsphase nach der Operation, einen Überblick über die Verträglichkeit Ihrer Nahrungsmittel zu bekommen.

**Damit Sie zukünftig das zu sich nehmen können, was Ihnen guttut.**



**Hier kostenloses  
Symptom-Tagebuch  
anfordern!**

[publicare-gmbh.de/stoma-symptom-tagebuch](https://publicare-gmbh.de/stoma-symptom-tagebuch)



# Ernährungstipps bei Kolo-, Ileo- und Urostoma

## Tipps für Kolostomieträger

Es können Probleme wie Blähungen, Verstopfung oder dünnflüssige Stühle auftreten. Mit Ihrer Ernährung können Sie sie positiv beeinflussen!

### Blähungen

Essen Sie 5 bis 6 kleine Mahlzeiten am Tag und achten Sie auf geregelte Essenszeiten sowie gründliches Kauen und vermeiden Sie hastiges Essen und Trinken.

Stress mag unser Darm gar nicht. Der Darm ist ein Gewohnheitsorgan und mag gerne seine tägliche Routine. Vermeiden Sie Lebensmittel, die eine blähende Wirkung haben.

Antiblähend hingegen wirken Fenchel-Anis-Kümmel-Tee, Heidelbeersaft und Naturjoghurt.

### Verstopfung

Um die Verdauung anzuregen, essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Trockenpflaumen und Feigen. Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken: mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag. Der zusätzliche Einsatz von Weizenkleie, geschroteten Leinsamen, Haferkleie, Flohsamenschalen und Chiasamen erhöht die Ballaststoffzufuhr und regt Ihre Verdauung zusätzlich an. Tipp: 1 EL Flohsamenschalen in 125 g Naturjoghurt. Essen Sie in Ruhe. Auch regelmäßige Bewegung fördert die Verdauung.



### Dünnflüssige, breiige Stühle

Durch den Einsatz von wasserbindenden Ballaststoffen, pektinreicher Kost und stopfenden Lebensmitteln kann der Stuhl etwas angedickt werden. Als sehr hilfreich erweisen sich pektinhaltige Lebensmittel wie geriebener Apfel, passierte Banane, Möhrensuppe, Baby-Möhrenbrei sowie Lebensmittel mit wasserlöslichen (quellenden) Ballaststoffen wie Haferflocken, Haferkleie, Instanthaferflocken, Leinsamen, Flohsamenschalen, Chia-

samen und Apfelfektinflocken. Diese quellenden Ballaststoffe können Sie in Joghurt rühren oder mit ihnen ein Müsli herstellen. Mit Instanthaferflocken können Sie Ihre Soßen andicken.

Fettreiche Lebensmittel können ebenfalls den Stuhl verflüssigen.

Essen Sie deshalb fettarm, etwa Milchprodukte wie Naturjoghurt mit 1,5 % Fett, Buttermilch, Magerquark oder fettreduzierten Frischkäse; Brot mit mildem Schnittkäse bis 40 % Fett i. Tr., Putenbrust, Kochschinken, Geflügelwurst, Mozzarella, Obst und Gemüse, Geflügel- oder Rindfleisch, Fisch ohne Panade. Vermeiden Sie hingegen Frittiertes oder Gebratenes sowie Sahne- und Mayonnaisesoßen.

### Tipps für Ileostomieträger

- Langsames Essen und Trinken sowie gründliches Kauen beugen Blähungen und Stomablockaden (Verstopfungen) vor.
- Reizende Lebensmittel können zu Hautirritationen in der Stomaumgebung führen. Meiden Sie scharfe Gewürze sowie Fruchtsäuren (Zitrusfrüchte, Rhabarber, Fruchtsäfte), Gemüsesäuren (Tomaten, eingelegtes Gemüse wie Paprika, Essiggurken) und scharfe Knabberartikel.
- Je nachdem welche Segmente des Dünndarms erhalten geblieben sind, kann es zu einer verminderten Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen kommen. Achten Sie darauf, ausreichend Vitamine zu sich zu nehmen, und ziehen Sie Ihren Arzt zur Beratung hinzu.

Denken Sie an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 bis 2,5 Liter am Tag aufgrund der eingeschränkten Fähigkeit, Flüssigkeit wieder in den Körper aufzunehmen, da die Funktion des Dickdarms entfällt.



**Bei einem Ileostoma können folgende Probleme auftreten, die man mit einer gezielten Ernährung abmildern bzw. vermeiden kann:**

- **Düninflüssige Stühle**
- **Hoher Flüssigkeits- und Elektrolytverlust**
- **Stomablockade**

### **Düninflüssige Stühle**

Ihre Stühle werden immer düninflüssig bis flockig-wässrig bleiben, da die eindickende Funktion des Dickdarms ausgeschaltet ist.

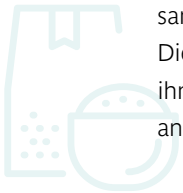
Sie können durch den Einsatz von wasserbindenden Ballaststoffen, pektinreicher Kost und stopfenden Lebensmitteln Ihren Stuhl etwas andicken.

Als sehr hilfreich erweisen sich pektinhaltige Lebensmittel wie geriebener Apfel, passierte Banane, Möhrensuppe, Baby-Möhrenbrei sowie Lebensmittel mit wasserlöslichen (quellenden) Ballaststoffen: Haferflocken, Haferkleie, Instanthaferflocken, Leinsamen, Flohsamenschalen, Chiasamen und Apfelpektinflocken.

Diese quellenden Ballaststoffe können Sie in Joghurt rühren oder mit ihnen ein Müsli herstellen. Mit Instanthaferflocken können Sie Ihre Soßen andicken.

Das Vermeiden von fettreichen Lebensmitteln wirkt sich ebenfalls positiv aus. Bei extremen Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten, z. B. bei Fieber oder heißem Wetter, empfiehlt es sich, eine Elektrolytlösung selbst herzustellen (siehe nächste Seite).

Diese können Sie über den Tag verteilt trinken und somit Ihren Elektrolythaushalt stabil halten.



Beachten Sie: Sollte über einen langen Zeitraum unter bereits angewendeten Ernährungsmaßnahmen der Stuhlgang weiterhin extrem düninflüssig sein, sollte vom Arzt eine Laktoseunverträglichkeit (Milchzuckerunverträglichkeit) abgeklärt werden.

## Flüssigkeits- und Elektrolytverlust

Da die eindickende Funktion des Dickdarms entfällt, kommt es zu sehr flüssigen Stühlen und hoher Stuhlfrequenz.

Denken Sie daran, mindestens 2 bis 2,5 Liter am Tag zu trinken.

Gut geeignet sind Wasser, Mineralwasser mit hohem Bicarbonatgehalt ( $\text{HCO}_3^- > 1.000 \text{ mg/l}$ ), Kräuter- und Früchtetee sowie Fruchtsaftschorlen.

Meiden Sie hingegen reine Fruchtsäfte und -konzentrate, da diese zu Reizungen der Schleimhaut führen können.

Dicken Sie Fruchtsaftschorlen mit Instanthaferflocken an, so ist die Darm-  
passage verlängert. Somit können Nährstoffe und Wasser besser vom  
Körper verwertet werden.

Durch den hohen Flüssigkeitsverlust gehen auch sogenannte Elektrolyte  
wie Kalium, Natrium und Magnesium verloren. Um den Mangel auszu-  
gleichen, eignen sich gesalzene Fleisch- und Gemüsebrühen, alkoholfreies  
Bier oder isotope Sportlergetränke.

→ **Kalium** steckt in Bananen, Äpfeln, Aprikosen und Kartoffeln.

→ **Magnesium** liefern Weizenkeime, Vollkornbrot, Haferflocken, Hirse,  
Fisch und Hartkäse.

→ **Natrium** ist in Salz und salzigen Snacks enthalten.

## Kontrollieren Sie ab und an Ihr Urinvolumen:

Dieses sollte mindestens 1 Liter am Tag betragen. Als grober Indikator für  
den Alltag dient die Urinfarbe:

Heller Urin bedeutet ausreichende Trinkmenge; färbt sich der Urin  
gelblich bis braunorange, deutet dies auf eine unzureichende Flüssigkeits-  
zufuhr hin.

→ **High-Output-Stoma**: Wenn Sie über Ihr Stoma mehr als 2 Liter Stuhl-  
gang pro Tag verlieren, kann es außer zu Durst auch zu Schwindel,  
Schwäche oder Kopfschmerzen kommen. Ihre Urinmenge kann sich  
verringern und Sie scheiden weniger als 1 Liter Urin pro Tag aus.

Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt und Stomatherapeuten, um  
ernsthafte Folgen für Ihre Gesundheit frühzeitig zu erkennen und recht-  
zeitig zu handeln.



## Rezept für selbst hergestellte Elektrolytlösung

Auf 1 Liter Wasser:

7 gestrichene Teelöffel Zucker

1 gestrichener Teelöffel Salz

$\frac{3}{4}$  Teelöffel Backpulver (Natriumbicarbonat)

1 Tasse Fruchtsaft (Kalium)



### Stomablockade

Faserreiche Lebensmittel können zu einer Stomablockade führen – gerade in der ersten Zeit nach der Anlage eines Stomas. Hierzu zählen Spargel, Pilze, Sauerkraut, Krautsalat, Paprika- und Tomatenschalen, Mais, Popcorn, Blattsalat, Rhabarber, Stangensellerie, Ananas, Orangen, Nüsse und Körner.

Doch in kleinen Mengen, weich gekocht und sehr gut gekaut, müssen Sie nicht darauf verzichten. Ein paar Spargelspitzen im Hühnerfrikassee sind erlaubt, aber 500 g Spargel, auf einmal gegessen und schlecht gekaut, können zur Stomablockade führen.

**Gutes Kauen ist das A und O.**

### Tipps für Urostomieträger

- Wenn nichts dagegenspricht, täglich mindestens zwei Liter stilles Wasser, Kräuter- oder Harntee trinken. Dies führt zu ausreichender Spülung der Nieren, verhindert Harnwegsinfekte und bei liegenden Splinten deren Verstopfung. Die ausreichende Flüssigkeitsmenge ist auch die beste Prophylaxe vor Schleimbildung.
- Wird Ihr Urin dunkel und/oder riecht streng, ist das ein deutliches Zeichen, dass Ihre Trinkmenge nicht ausreicht.
- Regelmäßige pH-Wert-Kontrollen (1–2 x im Quartal) sind empfehlenswert für eine gesunde Säure-Basen-Balance.

# Tipps für die richtige Kleiderwahl

Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung keinen Druck auf das Stoma ausübt (enger Hosenbund, Gürtel). Der Bund sollte möglichst nicht auf der Stomaaanlage enden.

Wenn Sie einen Ausstreifbeutel verwenden, sollten Sie darauf achten, die Ablassvorrichtung nach dem Entleeren gründlich zu reinigen, um ein Verschmutzen der Kleidung zu verhindern.

Bei körperbetonter Kleidung empfehlen sich dunkle Farben und große Muster, sodass auch eine zweiteilige Versorgung mit Rastring nicht oder nur wenig aufträgt.

Hosen mit Bundfalten kaschieren den Beutel und bieten Platz.



Ihre Unterwäsche sollte unterhalb des Stomas enden oder aber komplett über das Stoma reichen. Es gibt auch spezielle Unterwäsche für Stoma-träger.

# So gelingt der Wiedereinstieg

## **Im Allgemeinen können Sie nach der Anlage eines Stomas Ihre gewohnte Arbeit wieder aufnehmen.**

Ihr Arzt wird Sie über Ihren Wiedereinstieg in den Arbeitsprozess informieren, denn hierfür gibt es unterschiedliche Konzepte. Ein Stoma bedeutet keine Einschränkungen für die Art oder Auswahl der Arbeiten, die Sie ausüben können.

Wenn schweres Heben oder Tragen mit Ihrer Tätigkeit verbunden sind, sollten Sie jedoch auf jeden Fall mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Vielleicht machen Sie sich auch Gedanken darüber, ob es sinnvoll ist, in Ihrem beruflichen Umfeld über Ihr Stoma zu sprechen – dies bleibt Ihnen freigestellt. Nachdem man heute aufgrund der hohen Qualität der Stomaversorgung davon ausgehen kann, dass Ihnen in der Regel niemand Ihre Stomaversorgung anmerken wird, besteht dazu keine Notwendigkeit. Allerdings kann ein klärendes Wort möglicherweise nötig sein, wenn Sie gezwungen sind, häufiger die Toilette zu benutzen.

### **Empfehlungen:**

Führen Sie stets ein Versorgungssystem mit sich.

Bewahren Sie die entsprechenden Materialien in Ihrer Handtasche, im Auto bzw. am Arbeitsplatz (Schreibtischschrank, Spind etc.) auf.

Wechseln Sie diesen Vorrat regelmäßig aus.

Bei Berufen mit körperlicher Belastung empfehlen wir, eine angepasste Stomabandage zu tragen. Sie erzeugt bei Belastungen des Bauchs einen Gegendruck und beugt so möglichen Komplikationen vor. Sprechen Sie hierzu Ihren persönlichen Berater von PubliCare an.



Sie haben als Stomaträger das Recht auf einen Behinderten- oder Schwerbehindertenausweis, den Sie beim Kreis- oder Stadttamt (individuelles Amt der jeweiligen Stadt) beantragen können.



# Reisen mit Stoma

**Ihrem Urlaub steht nichts im Weg. Wir möchten Ihnen ein paar Tipps an die Hand geben, damit Sie Ihren Urlaub stressfrei genießen können.**

## **GUT VORBEREITET REIST ES SICH ENTSPANNTER.**

Wie viele Versorgungsartikel (Stomabeutel, Basisplatten usw.) benötigen Sie normalerweise?

### **Im Urlaub kann dieser Verbrauch deutlich steigen.**

Warum ist das so?

- Starkes Schwitzen kann die Haftfläche aufweichen, die Versorgung muss dadurch oft früher gewechselt werden.
- Ungewohnte Ernährung oder eine Infektion können Durchfall verursachen.
- Häufiges Schwimmen und Baden führt zu häufigerem Wechsel der Versorgung.

Nehmen Sie eine gute Reserve an Stomaartikeln mit auf Ihre Reise.



### **Einen Nachweis in der Tasche**

Nehmen Sie Ihren Stomapass mit auf Reisen. Dieser enthält viele Informationen zu Ihrem Stoma und Ihrer Versorgung. Er ist hilfreich bei der Gepäckkontrolle am Flughafen, wenn Sie Ihre Stomaversorgung erklären müssen.

Der Stomapass ist mehrsprachig – diesen erhalten Sie von Ihrem persönlichen Ansprechpartner bei PubliCare.

### **Mit dem Flugzeug unterwegs**

Packen Sie Ihre Versorgungsmaterialien am besten in verschiedene Gepäckstücke. Die wichtigsten Materialien für die ersten Tage sollten Sie im Handgepäck verstauen.

**Wichtig:** Fluggesellschaften erlauben keine Scheren an Bord – auch nicht für Stomaträger.

## Übergepäck bei Flugreisen

Übersteigt Ihr Gepäck/Handgepäck durch die Mitnahme der Stomaver-sorgung die zulässige Gewichtsgrenze, bieten viele Airlines zusätzliches Freige-päck an. Die genauen Bedingungen hierfür (wie viel Übergepäck/ Nachweis einer vorliegenden Schwerbehinderung) sind von Airline zu Airline unterschiedlich und müssen erfragt werden. Hierfür einfach bei den Hotlines anrufen (stehen im Internet oder lassen sich über die Telefonauskunft herausfinden) und nachfragen.



## Der Euro-Toilettenschlüssel

Viele öffentliche Behindertentoiletten sind mit einer einheitlichen Schließ-anlage ausgerüstet, die mit dem sogenannten Euroschlüssel genutzt wer-den kann. Als Stomaträger können Sie diesen Euro-Schlüssel gegen eine geringe Gebühr erhalten. Der Schlüssel passt auf behindertengerechte Toiletten in vielen Städten und Autobahnraststätten in Deutschland sowie in Österreich, in der Schweiz und auch in einigen weiteren europäischen Ländern.



## Wo finden Sie die Toiletten?

Der Behindertentoilettenführer „Der Locus“ beinhaltet ein Verzeichnis von etwa 12.000 Toiletten-Standorten in ganz Deutschland und teilweise auch im Ausland.

Bestellen können Sie den Euro-Schlüssel und das Buch „Der Locus“ bei Ihrem persönlichen Ansprechpartner von PubliCare oder direkt bei:

CBF Darmstadt e. V.

Pallaswiesenstraße 123 a

64293 Darmstadt

Tel. 06151 8122101

[www.cbf-da.de](http://www.cbf-da.de)

# Aktiv mit Ihrem Stoma



**Genießen Sie trotz und mit Ihrem Stoma Ihre lieb gewonnenen Sport- und Freizeitaktivitäten. Sport tut Ihnen und Ihrem Körper gut.**

Gehen Sie spazieren, nehmen sie öfter die Treppe, fahren Sie Fahrrad oder seien sie sonst sportlich aktiv.

Besonders empfehlenswert sind Ausdauersportarten zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems wie Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren und Jogging.

Zusätzlich kann bei sportlichen Aktivitäten eine angepasste Stomabandage getragen werden. Sie erzeugt bei Belastungen des Bauchs einen Gegendruck und beugt so möglichen Komplikationen vor. Sprechen Sie hierzu Ihren persönlichen Berater von PubliCare an.

Schwimmbad- und Sauna-Besuch sind problemlos möglich.

Stomaversorgungsmaterialien sind auch beim längeren Aufenthalt im Wasser und bei Hitze absolut dicht.

Für Frauen eignen sich Badeanzüge mit großem Muster und dunklen Farben, für Herren sind hochgeschnittene Shorts empfehlenswert.

Auch eine spezielle Schwimmbandage kann bedenkenlos im Süß- wie auch im Salzwasser eingesetzt werden. Mit der Anwendung wird die Stomaversorgung sicher fixiert und abgedeckt. So wird Stomaträgern auch während der Aktivitäten im Wasser ein optimaler Schutz und das Gefühl von Sicherheit und Diskretion geboten.

Von Sportarten, bei denen eine hohe Drucksteigerung im Bauchraum entstehen kann, wird allerdings abgeraten. Dazu zählen unter anderem Sportarten mit hartem Körperkontakt wie Boxen, Karate, Judo und Ringen, aber auch Gewichtheben und Geräteturnen. Als Folge einer Drucksteigerung im Bauchraum können Komplikationen wie eine Hernie oder ein Prolaps entstehen.

# Leben Sie ein erfülltes Leben

Die Operation und die Stomaanlage sind für Ihre gesundheitliche Situation von großer Bedeutung. Aber sie verändern auch schlagartig Ihr Körperbild und stellen den Verlust einer Körperfunktion dar.

Die Überwindung dieses Einschnittes benötigt Zeit. Sprechen Sie Ihre Ängste, Sorgen und Wünsche bei Ihrem Partner an, auch wenn es Ihnen schwerfällt, offen über dieses Thema zu sprechen. Denn sexuelle Aktivität gehört zum Leben – auch für Stomaträger. Berührung und Zärtlichkeit sind von großer Wichtigkeit und Sexualität ist auch mit dem Stoma weiterhin möglich.

Auch Ihr Arzt und Ihr persönlicher Ansprechpartner von PubliCare stehen Ihnen bei Fragen zur Verfügung.



## Praktische Tipps:

Der Beutel auf dem Bauch ist ungewohnt. Männer und Frauen können Stomabandagen, Stomaunterwäsche oder Dessous tragen und damit den Beutel verdecken.

Es ist sicherer und angenehmer, den Beutel vor dem Geschlechtsverkehr zu wechseln oder zu entleeren.

Frauen können anfangs unter Schmerzen und Scheidentrockenheit leiden – für diese Probleme gibt es Lösungen: Oft genügt schon eine Gleitcreme auf Wasserbasis oder ein Stellungswechsel.

Sollte dies keine Abhilfe schaffen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder mit Ihrem persönlichen Ansprechpartner von PubliCare.

Je nach Stomaart, vor allem bei der Ileostomie, kann die Wirkungsweise der Antibabypille unzureichend sein. Ein Gespräch mit Ihrem Frauenarzt kann klären, welche Verhütungsform für Sie nun die beste ist. Grundsätzlich ist ein Stoma kein Hindernis für eine Schwangerschaft, Sie sollten das aber in jedem Fall mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Männer können nach Operationen am Mastdarm Erektionsprobleme haben, da an der Erektion beteiligte Nerven durch die Operation geschädigt werden können. Dauern die Erektionsprobleme an, konsultieren Sie Ihren Hausarzt oder Urologen, der mit Ihnen mögliche Lösungen bespricht.





# Bye-bye, Stoma!

In vielen Fällen ist es möglich, dass ein Stoma nur für eine bestimmte Zeit angelegt wird. Dies wird im Normalfall schon vor der Stomaanlage mit dem Arzt besprochen.

Für einen reibungslosen Heilungsverlauf ist es wichtig, dass Ihr Schließmuskel richtig funktioniert und nicht erschlafft.

Fangen Sie am besten schon vor der Rückverlagerung des Stomas so früh wie möglich mit einem Beckenboden- und Schließmuskeltraining an, um die Funktion des Muskels weitestgehend zu erhalten.

Hierzu ist es wichtig, die Übungen durch speziell geschulte Physiotherapeuten unter deren Anleitung zu erlernen, um sie in den Alltag zu integrieren.

### **Wichtig:**

Übungen regelmäßig durchführen.

### **Unser Tipp:**

Machen Sie die Gymnastik zu einer Routine in Ihrem Leben – wie das tägliche Zähneputzen.

Besprechen Sie mit Ihrem betreuenden Arzt, wann Sie mit dem Beckenbodentraining beginnen können. Wenden Sie sich diesbezüglich auch an Ihr behandelndes Darmzentrum oder an ein Beckenbodenzentrum. Für die physiotherapeutische Krankenbehandlung brauchen Sie eine Heilmittelverordnung Ihres (Haus-)Arztes.

Nachdem Ihr Stoma zurückverlegt wurde, erhalten Sie von uns weitere Informationen sowie Empfehlungen für Ihre Ernährung. Wir unterstützen Sie auch, wenn es eventuell zu Beeinträchtigungen Ihrer Darmfunktion kommt.



# Hallo Beckenboden!

Machen Sie sich mit Ihrem Beckenboden vertraut.

Das ist einfacher, als Sie vielleicht denken.

- Kneifen Sie die Schließmuskeln zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl unterbrechen oder den Stuhlgang zurückhalten.
- Spüren Sie, wie sich der Beckenboden hebt? Der gesamte Muskelbereich hebt sich leicht nach oben und innen unter den Bauch.
- Wichtig: Die Muskeln von Po, Bauch und Innenseite der Oberschenkel sollten bei den Übungen nicht bewegt werden.

## ÜBUNG 1: BRÜCKE

Ausgangsposition

Sie liegen auf dem Rücken, stellen die Füße etwa hüftbreit auseinander am Boden auf, die Arme liegen locker neben dem Körper.

### Bewegungsausführung

Während Sie den Beckenboden anspannen, heben Sie langsam das Gesäß und den unteren Rücken vom Boden ab. Die Schulterblätter bleiben am Boden. Versuchen Sie, die Gesäßmuskeln dabei locker zu lassen, denn dann muss der Beckenboden noch mehr arbeiten. Diese Position ca. 5 Sekunden halten und dann langsam wieder zur Ausgangsposition zurückkehren. Die Übung 10 x wiederholen.



### Variation

Stellen Sie die Füße dicht nebeneinander und pressen Sie die Knie zusammen, wenn Sie Ihr Gesäß und den Rücken anheben.

## ÜBUNG 2: POWER-ÜBUNG

Folgende Übung können Sie diskret im Sitzen, Stehen oder Liegen durchführen.

- 1 Ziehen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur so stark wie möglich zusammen.
- 2 Halten Sie die Muskeln angespannt und zählen Sie bis acht.
- 3 Anschließend versuchen Sie, die Muskulatur nochmals stärker zusammenzuziehen.
- 4 Das wiederholen Sie in 3 bis 4 kurzen Abständen und versuchen somit, Ihre Muskeln weiter zu „verschließen“.
- 5 Anschließend entspannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur wieder.



# Ein gutes Netzwerk kann helfen

In Deutschland gibt es einige Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene und deren Angehörige zusammenfinden, um gemeinsam für die Verbesserung der Behandlungsmöglichkeiten einzutreten und sich gegenseitig zu unterstützen. Auch Beratungsstellen und Vereine stellen wichtige Informations- und Austauschpartner dar. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist eine Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Selbsthilfegruppen sind nicht nur für Betroffene selbst eine Anlaufstelle, sondern auch für die Angehörigen. Neben dem persönlichen Kontakt bieten Selbsthilfegruppen und Vereine auch Informationsbroschüren, Literaturempfehlungen sowie Informationsveranstaltungen an. Um Informationen zu erhalten, ist eine Mitgliedschaft nicht notwendig.



**Wir haben hier eine kleine Auswahl an Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Verbänden zusammengestellt.**



**Falls Sie Unterstützung bei speziellen Ernährungsfragen benötigen, wenden Sie sich an die verschiedenen Berufsverbände, die eine Ernährungsfachkraftsuche anbieten:**

**Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V.**

[www.vdd.de](http://www.vdd.de)

**Verband für Ernährung und Diätetik e. V.**

[www.vfed.de](http://www.vfed.de)

**Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e. V.**

[www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)

**Berufsverband Oecotrophologie e. V.**

[www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)

**Unter folgender Nummer können Sie eine persönliche Einzelberatung vereinbaren:**

Ernährungswerkstatt Barbara Contzen, 0151 70391005.

Diese Beratung kann durch eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

## **SELBSTHILFEGRUPPEN**

### **Selbsthilfe Stoma-Welt e. V.**

Selbsthilfeverein für Betroffene, die mit einem Stoma leben (künstlicher Darmausgang oder künstliche Harnableitung), und Angehörige  
Berliner Str. 24, 55457 Gensingen

Tel. 0800 200 320 105

E-Mail [verein@stoma-welt.de](mailto:verein@stoma-welt.de)

[www.stoma-welt.de](http://www.stoma-welt.de)

### **Beuteltiernetzwerk e. V.**

Die Beuteltiere sind ein Verein von und für Betroffene.

Lehrwaldstraße 4, 77694 Kehl-Kork

E-Mail [info@beuteltiernetzwerk.com](mailto:info@beuteltiernetzwerk.com)

[www.beuteltiernetzwerk.com](http://www.beuteltiernetzwerk.com)

### **SoMA e. V.**

Selbsthilfeverein, der Beratung und Hilfe bietet für Menschen mit angeborenen Fehlbildungen im Enddarmbereich (unterschiedliche anorektale Fehlbildungen sowie Morbus Hirschsprung)

Blombergstraße 9, 81825 München

Tel. 089 14904262

Fax 089 14904263

E-Mail [info@soma-ev.de](mailto:info@soma-ev.de)

[www.soma-ev.de](http://www.soma-ev.de)

### **Deutsche ILCO e. V.**

Selbsthilfeorganisation für Stomaträger und für Menschen mit Darmkrebs (auch ohne Stoma)

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn

Tel. 0228 338894-50

Fax 0228 338894-75

E-Mail [info@ilco.de](mailto:info@ilco.de)

[www.ilco.de](http://www.ilco.de)

### **DCCV e. V. – Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung**

Selbsthilfverband für die über 320.000 Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) in Deutschland mit dem Ziel, Betroffenen bei der Bewältigung ihrer Lebenssituation zu helfen.

Bundesgeschäftsstelle

Inselstraße 1, 10179 Berlin

Tel. 030 2000392-0

E-Mail [info@dccv.de](mailto:info@dccv.de)

[www.dccv.de](http://www.dccv.de)

### **Selbsthilfegruppe „Blasenkrebs – Ersatzblase“ Nürnberg**

Gruppe von betroffenen Frauen und Männern (Blasenkrebs, Neoblase etc.), die versuchen, gemeinsam alltägliche und persönliche Probleme mit Ersatzblasen zu bewältigen

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

E-Mail [nuernberg@kiss-mfr.de](mailto:nuernberg@kiss-mfr.de)

[www.blasenkrebs-nuernberg.de](http://www.blasenkrebs-nuernberg.de)

## BERATUNG & INFORMATION

### **Deutsche Krebsgesellschaft e. V.**

Psychosoziale Beratungsstellen in ganz Deutschland

Kuno-Fischer-Straße 8, 14057 Berlin

Tel. 030 32203290

Fax 030 322932966

E-Mail [service@krebsgesellschaft.de](mailto:service@krebsgesellschaft.de)

[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

### **Stiftung Deutsche Krebshilfe**

Buschstraße 32, 53113 Bonn

Tel. 0228 72990-0

Fax 0228 7299011

Beratungstelefon 0228 72990-95

(Mo.–Fr. 8.00–17.00 Uhr)

E-Mail [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### **VuP – Verbund unabhängige Patientenberatung e. V.**

Verzeichnis von Patientenberatungsstellen in Deutschland

[www.v-up.de](http://www.v-up.de)

## FAMILIÄRER DARMKREBS

### **Deutsche Gesellschaft für Humangenetik e. V.**

Hier finden Sie eine Suchfunktion für humangenetische Beratungsstellen.

Lützenstraße 11, 10711 Berlin

E-Mail [organisation@gfhev.de](mailto:organisation@gfhev.de)

[www.gfhev.de](http://www.gfhev.de)



## PSYCHOONKOLOGIE

### **Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e. V. (dapo)**

c/o Mittelrhein-Klinik, Salzbornstraße 14, 56154 Boppard

Beratungstelefon: 0152 33857632

(Mo.–Fr. 9.00–18.00 Uhr)

Fax 06232 17127407

E-Mail [info@dapo-ev.de](mailto:info@dapo-ev.de)

[www.dapo-ev.de](http://www.dapo-ev.de)

## REHABILITATION

### **Rehabilitationsberatungsdienst der Deutschen Rentenversicherung Bund**

im Hause der Deutschen Rentenversicherung Rheinland

Hülchrather Straße 4, 50670 Köln

Tel. 0221 91391556

(Kerstin Rodenberg, Do. 8.00–16.00 Uhr)

Fax 0221 91391541

[www.deutsche-rentenversicherung-bund.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-bund.de)

## SPORT & ERNÄHRUNG

### **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**

Godesberger Allee 136, 53175 Bonn

E-Mail [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

# Was Stomaträger beschäftigt

### ❓ **Warum blutet mein Stoma beim Säubern?**

Die gut durchblutete Schleimhaut des Stomas kann durch die Reinigung schnell verletzt werden. In der Regel hört die Blutung jedoch rasch wieder auf. Auch als Nebenwirkung von Bestrahlung und Chemotherapie können die Schleimhäute gereizt und entzündet sein und deshalb eher und stärker bluten. Eine erhöhte Blutungsneigung kann außerdem durch die Einnahme blutgerinnungshemmender Mittel wie ASS, Marcumar und Heparin entstehen. Hier ist unbedingt auf eine sehr vorsichtige Reinigung des Stomas zu achten. Eine Kompresse mit kaltem Wasser kann helfen, eine Blutung zu stillen.

### ❓ **Warum löst sich die Versorgung häufig ab?**

Hierfür kann es viele Ursachen geben. Die häufigsten sind vermehrtes Schwitzen, Gewichtsveränderungen und damit einhergehende Faltenbildung der Bauchhaut, gesteigerte Aktivität, Veränderungen am Stoma und Entzündungen der Haut. Besprechen Sie dieses Problem mit Ihrem persönlichen Ansprechpartner von PubliCare.

### ❓ **Warum bläht sich der Beutel auf?**

Ursache hierfür ist ein nicht funktionsfähiger Filter. Bei Nässe, entweder im Inneren des Beutels durch flüssige Ausscheidungen oder von außen durch Wasser, setzt die Filterfunktion aus. Deshalb sollte vor dem Duschen oder Baden der Filter mit einem entsprechenden Abdeckplättchen geschützt werden. Wenn sich der Beutel vor allem in der Nacht aufbläht, sollten Sie ihn kurz vor der Nachtruhe wechseln, denn dann ist der Filter noch neu.

### **❓ Warum sitzt die Ausscheidung am Stoma fest und rutscht nicht in den Beutel?**

Dieses Problem beschreibt Stuhl, der auf dem und um das Stoma sitzt und nicht in den Beutel rutscht. Weiterer Stuhl hat keinen Platz und kann unter die Versorgung wandern.

Verursacht wird dies durch eine zu stark werdende Filterfunktion, die zu einem Vakuum im Beutel führt, oder durch einen klebrigen Stuhl.

Das Vakuum kann man vermeiden, indem man ein Stück Toilettenpapier in den Beutel gibt, sodass der Beutel nicht mehr zusammenkleben kann. Zusätzlich kann der Filter mit einem Abdeckplättchen abgeklebt werden, diese werden in der Schachtel Ihrer Beutel mitgeliefert.

Ein klebriger Stuhl wird durch die Ernährung verursacht.

Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, min. 1,5 bis 2 Liter am Tag. Dies kann dazu beitragen, den Stuhl weicher zu machen.

Wasser ist am besten für die Flüssigkeitszufuhr geeignet.

Eine Ernährungsumstellung mit mehr Ballaststoffen kann erheblich dazu beitragen, einen klebrigen Stuhl zu verhindern.

Achten Sie darauf, viele Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse tragen zu einem optimalen Stuhl bei, der problemlos das Stoma passiert.

### **❓ Warum ist meine Kleidung verschmutzt?**

Manchmal können nass gewordene Filter zu diesem Problem führen. Abhilfe schafft ein neuer Beutel oder das Abkleben des Filters. Eine zweite Ursache kann bei Verwendung von Ausstreifbeuteln der Bodenauslass sein: Dann ist eine gründliche Reinigung des Bodenauslasses erforderlich. Außerdem kann bei zweiteiligen Systemen Kleidung verschmutzen, wenn der Rastring beim Beutelwechsel nicht vollständig gereinigt wurde.

### **❓ Warum riecht es trotz ordnungsgemäßer Stomaversorgung nach Ausscheidungen?**

Möglicherweise ist der Filter funktionsunfähig und entlässt Gerüche aus dem Beutel. Dann schafft ein Beutelwechsel Abhilfe. Sollte der Geruch dauerhaft vorhanden sein, kann ein Versorgungssystem eines anderen Herstellers helfen. Manchmal führt auch die Ernährung (z. B. Erbsensuppe oder Zwiebelkuchen) zu vermehrter Blähungsbildung, die den Filter überfordert.

### **?** Warum hat sich meine Haut entzündet?

Hautentzündungen können vor allem in der ersten Zeit nach der Stomaanlage auftreten. Dafür gibt es mehrere Ursachen: So kann sich innerhalb von drei Monaten nach der Operation das Stoma wieder verkleinern [oder:] So verkleinert sich das Stoma wieder innerhalb von drei Monaten nach der Operation. Wird der Lochausschnitt des Hautschutzmaterials dann nicht angepasst, kommt die Ausscheidung in Kontakt mit der Haut, wodurch Entzündungen entstehen können. Ein passgenauer Lochausschnitt hilft, dieses Problem zu beheben. Zum Abheilen der Entzündung muss mitunter ein Hautschutzmaterial eingesetzt werden.

Wiederholte Unterwanderungen und sehr häufige Versorgungswechsel können die Haut außerdem stark belasten. In diesem Fall sollten Sie mit Ihrem persönlichen Ansprechpartner von PubliCare über die Anpassung der Versorgung sprechen.

Vor allem bei Männern sind auch ausgerissene Haare eine häufige Ursache für Hautentzündungen.

Eine regelmäßige, ein- bis zweimal die Woche stattfindende Rasur der stomaumgebenden Haut verhindert, dass eine Entzündung entsteht.

### **?** Wie redet man über das eigene Stoma?

Es gibt keine Regeln, wie und mit wem man über das eigene Stoma redet. Jeder geht anders mit dem Thema um. Vielen Stomaträger fällt es schwer, über ihr Stoma zu sprechen, weil sie nicht wissen, wie ihr Gegenüber reagieren wird. Offen über so ein intimes Thema zu sprechen, erfordert Mut.

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Sie müssen nicht jedem davon erzählen. Es ist jedoch von Vorteil, wenn Nahestehende wie Familienmitglieder und enge Freunde davon wissen, damit sie Sie unterstützen können. So wird Unverständnis und unangenehme Situationen vorgebeugt. Es kann sich aber auch lohnen, mit Menschen darüber zu sprechen, mit denen Sie regelmäßig zu tun haben, wie Ihren Vorgesetzten oder Arbeitskollegen. Wenn Sie diesen gegenüber offen über Ihr Stoma sprechen, werden Sie Unterstützung erhalten. Das kann die Rückkehr zum Arbeitsplatz erleichtern und gleichzeitig unangenehme Situationen vorbeugen.

### Tipps:

- In den ersten zwölf Wochen nach der Operation können sich die Gegebenheiten am Stoma verändern (z. B. Größe, Form und Ausscheidung). Bitte beachten Sie, dass eine Neuanpassung Ihrer Versorgung einmal pro Woche erfolgen sollte. Eine Schablone zum Ausmessen des Stomas erhalten Sie zusammen mit den Hilfsmitteln.
- Heben Sie nicht zu viel Gewicht! Sonst kann ein Weichteilbruch (Hernie) oder ein Darmvorfall (Prolaps) entstehen.
- Haben Sie immer einen kleinen Vorrat an Materialien zu Hause (für 1 bis 2 Wochen).
- Nehmen Sie immer eine Versorgung mit, wenn Sie das Haus verlassen. Besonders dann, wenn Sie zu einer Untersuchung zum Arzt oder in die Klinik gehen.
- Sie können mit der Versorgung duschen und baden gehen oder ohne Versorgung duschen. Sollten Sie eine Versorgung mit Filter nutzen, muss dieser vorher jedoch zugeklebt werden. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung des Herstellers, die der Schachtel beiliegt. Trocknen Sie die Versorgung nach dem Duschen/Baden oder nehmen Sie einen Versorgungswechsel vor.
- Betrachten Sie Ihr Stoma und die umgebende Haut bei jedem Versorgungswechsel. Wenn Sie Veränderungen feststellen (Vorwölbung der Bauchhaut oder der Schleimhaut, Hautentzündungen), beraten Sie sich mit Ihrem persönlichen Ansprechpartner von PubliCare. Bei Bedarf wird er das Stoma begutachten.
- Lassen Sie das Stoma mindestens einmal im Jahr durch Ihren persönlichen Ansprechpartner von PubliCare kontrollieren.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in unseren Texten das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Publikation verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.



# Die App für mehr vom Leben

Mit myPubliCare haben Sie jederzeit den Überblick über Ihre Versorgung.

## Was benötigen Sie für die Anmeldung?

Bitte halten Sie für eine erfolgreiche Anmeldung Ihre **PubliCare-Kundennummer** (DEB-Nummer) bereit. Diese befindet sich auf einem Lieferschein oder einer Rechnung. Zusätzlich benötigen Sie die **Versichertennummer** Ihrer Krankenkasse, diese befindet sich auf Ihrer Gesundheitskarte.

## Für das iPhone und Android-Smartphone

Scannen Sie den entsprechenden QR-Code mit der Kamera Ihres Mobilgeräts oder suchen Sie myPubliCare im Google Play Store bzw. im App Store.



Dokumente hochladen

Persönliche Daten selbst verwalten



Einblick in vergangene Lieferungen und den Lieferstatus



# Wir gehen den Weg gemeinsam

Version: Juni 2024

- Wir sorgen für Ihre Gesundheit
- Kompetente Beratung und Betreuung
- Alle Produkte der führenden Hersteller
- Diskrete und kostenfreie Lieferung

PubliCare GmbH  
Am Wassermann 20–22 · 50829 Köln  
[www.publicare-gmbh.de](http://www.publicare-gmbh.de)  
Servicenummer 0800 7090490

