

# SCHON GEHÖRT?

## DAS MAGAZIN FÜR HALSATMER

### AKTIVITÄT

Laryngektomie  
**STADT-  
GEFLÜSTER**

Tracheotomie  
**SEELEN-  
TÄNZERIN**

Rehabilitation  
**HILFE ZUR  
SELBSTHILFE**

# UNSER THEMA AKTIVITÄT

Bei dem Wort „Aktivität“ denkt man unweigerlich sofort an Bewegung, gar Sport. Auch mir ist es nicht anders ergangen, deshalb erschien mir das Titelbild sofort passend. Dann haben wir uns im Laufe der Entstehung der Ausgabe intensiver mit dem Thema befasst und festgestellt, dass „Aktivität“ sehr vielseitig ist. Aktiv durchs Leben gehen kann man durchaus auch sitzend im Sessel, so paradox das klingen mag. Aber lesen Sie selbst in unserer Titelgeschichte ab Seite 9, wie sich Aktivität und Passivität in unserem Leben gegenseitig bedingen und befruchten.

Das Thema Sport darf natürlich trotzdem nicht fehlen, zumal wir die faszinierende Rollstuhltänzerin Eva-Maria Nussdorfer begleiten und zu ihrer Passion befragen durften. Daraus ist auch ein mitreißender Film entstanden, den Sie sich auf unserem YouTube-Kanal ansehen können. Tanz ist eine wunderbare Verbindung aus Sport und Kunst mit einer kulturellen Facette, denn der Tanz ist eine der ältesten kulturellen Aktivitäten der Menschheit.

Kulturell ging es auch weiter auf unserer Reise durch die verschiedenen Aspekte unseres Themas. Hans Haaga erzählte uns über seine Stadtführungen, die er durch Stuttgart und Ludwigsburg anbietet, obwohl er nicht laut sprechen kann. Wie interaktiv dadurch die Führungen werden, lesen Sie ab Seite 18.



Von den sozialen Aktivitäten meiner Mitmenschen bin ich immer wieder beeindruckt. Ob Outdoorseelsorge oder der Angehörigen-Selbsthilfegruppe von Betroffenen im Wachkoma, solche Angebote leben vom Engagement aktiver Menschen.

Und zu guter Letzt möchten wir Sie ermuntern, selbst aktiv zu werden. Dazu finden Sie in dieser Ausgabe verschiedene Anreize, z. B. durch ein Mentaltraining, der Anzucht von Pflanzen oder unserem Kreuzworträtsel.

Und damit wünsche ich Ihnen eine wunderbar aktive Zeit!

**Ihr Andreas Fahl**  
Geschäftsführer



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dem Kundenmagazin SCHON GEHÖRT? die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

04

**NEUE QUALITÄT**

Reinigungstücher aus  
100 Prozent Viskose

06 - 07

**VON UNS FÜR SIE**

Laborerweiterung und Tests,  
Tests, Tests



08 - 11

**NICHTSTUN IST  
NICHT NICHTS**

Die gegenseitige Beeinflussung  
von Aktivität und Passivität

12 - 13

**BEIM GEHEN KOMMT AUCH  
DAS GEHIRN IN GANG**

Experteninterview



14 - 15

**POSITIVES DENKEN FÖRDERN**

Interaktives Mentaltraining mit  
einfacher Übung

16 - 17

**PRODUKTE – EINFACH  
ONLINE BESTELLEN**

Schritt-für-Schritt von unserer  
Webseite bis zu Ihnen



18 - 19

**STADTGELÜSTER**

Patientenporträt Laryngektomie

20 - 21

**SEELENTÄNZERIN**

Patientenporträt Tracheotomie



22 - 23

**SELBSTHILFEGRUPPE  
WACHKOMA PATIENTEN**

Hilfe zur Selbsthilfe

24 - 25

**TAG DER STIMME**

Fokus auf die Rehabilitation der  
Stimme

26 - 27

**Es grünt so grün**

Pflanztipp fürs Frühjahr



28 - 29

**FRAGEN? – ANTWORTEN!**

Gesetzliche Neuerungen aus  
Vereins- und Gesundheitsrecht

30

**ZEIT FÜR SPASS**

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel

# 100 PROZENT VISKOSE

Unsere Pflege- und Reinigungstücher, das OPTIFAHL® Stoma-Reinigungstuch, der OPTICLEAR® Pflasterkleberentferner sowie das OPTIFLUID® Stomaöltuch werden mittlerweile aus 100 Prozent Viskose hergestellt. Bisher bestanden unsere Tücher aus einem Mischgewebe, das unter anderem auch Polyester, eine synthetische Faser, enthielt. Viskose dagegen wird aus natürlichen Fasern gewonnen. Die Verwendung unserer Viskoseprodukte ist entsprechend Ausdruck des eigenen Umweltbewusstseins und empfiehlt sich außerdem im Rahmen nachhaltiger Entsorgungskonzepte.

Unser OPTIFAHL® Stoma-Reinigungstuch ist zudem mit einer milden Reinigungs lotion aus natürlichen, pflanzli-

chen Wirkstoffen getränkt. Darin enthalten sind z. B. Hamamelis, Gurke, Salbei oder Rosmarin. Besonders die in der Hamamelis enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend und beruhigen gereizte Schleimhäute und Wunden. Das Optifahl Stoma-Reinigungstuch eignet sich deshalb besonders zur Reinigung und Pflege der empfindlichen Hautpartie um das Tracheostoma.



# JUBILÄUM, JUBILÄEN, JUBILIARE

2022 war unser großes Jubiläumsjahr – 30 Jahre Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH. Unglaublich, wie schnell die Zeit vergangen ist! Doch auch unsere Mitarbeiter feierten und feiern eigene Jubiläen. Und was wäre unser Unternehmen ohne unsere engagierten Mit-

arbeiter? Sie sind die Substanz, auf der die Firma aufbaut! Wir sind wahnsinnig stolz darauf, so viele langjährige Mitarbeiter in unseren Reihen zu wissen! Allein bis zum Mai 2023 feiern wieder sechs Mitarbeiter ihre 15-jährige Zugehörigkeit und einer sogar tolle 20 Jahre!

**Allen Jubilaren unsere herzlichen Glückwünsche!**

**Vielen Dank für Ihre langjährige Treue und Verbundenheit.**



# VIERSPRACHIG

Für unsere neue  
Internetseite  
einfach scannen



In der letzten Ausgabe der „Schon gehört?“ berichteten wir über unseren neuen Internetauftritt. Die vielen positiven Reaktionen dazu haben uns riesig gefreut und uns motiviert, mit gleichem Engagement den Ausbau der Sprachen voranzutreiben. Seit Mitte Januar ist die Seite jetzt auch auf Niederländisch und Französisch verfügbar.

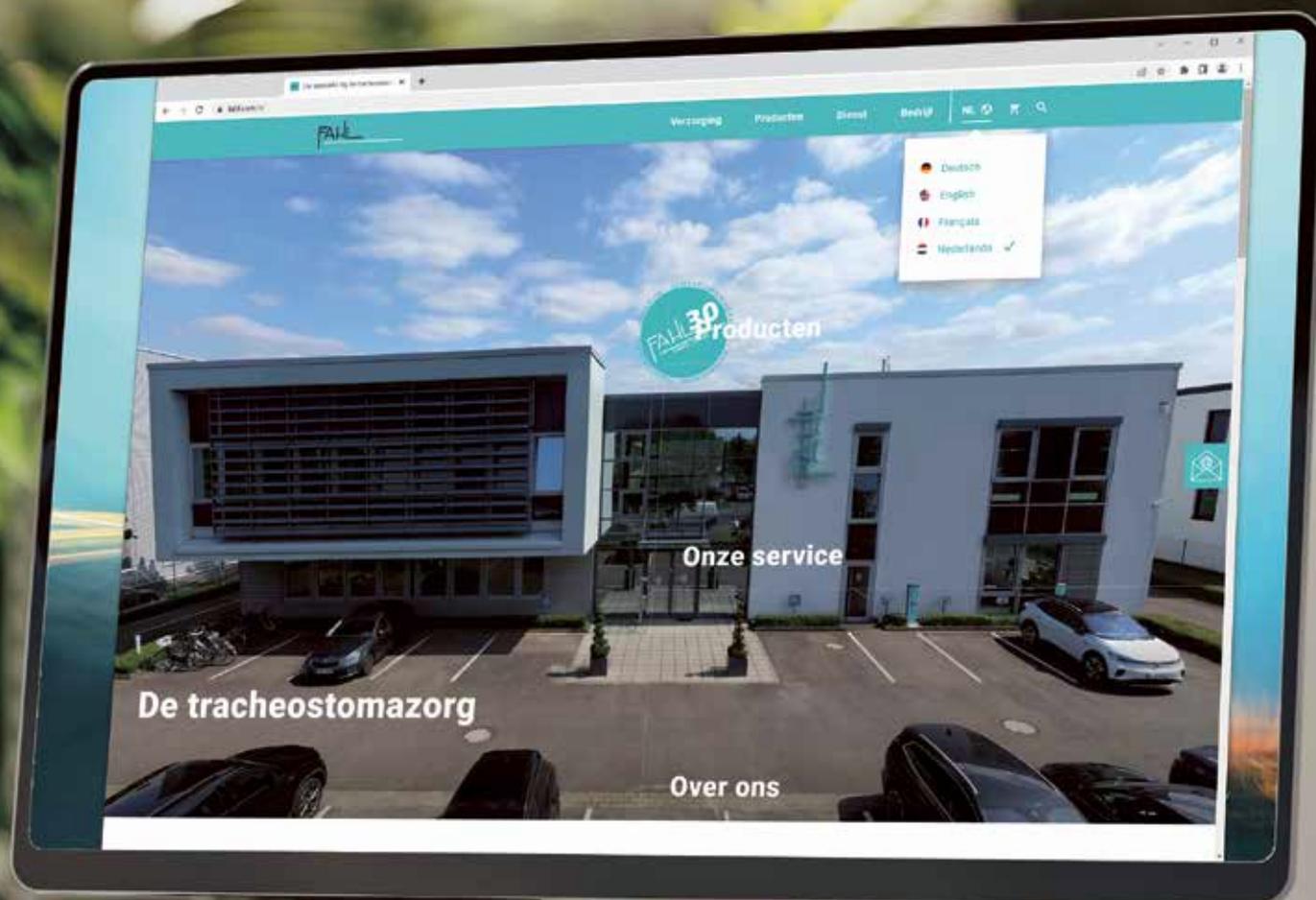
Im Moment sind wir dabei, die umfangreichen Inhalte der deutschen Version nach und nach in neue Sprachen zu übersetzen. Es lohnt sich also, immer mal wieder vorbeizuschauen, ob es schon wieder etwas Neues gibt.

Neugierig geworden? So finden Sie schnell die Sprachauswahl:

Öffnen Sie [www.fahl.com](http://www.fahl.com), dann finden Sie rechts oben, im oberen türkisen Balken, die Länderkennung neben der kleinen Weltkugel.

Wenn Sie mit der Maus über dieses Symbol fahren, erscheint das

sogenannte Drop-down-Menü mit den verfügbaren Sprachen. Einfach die gewünschte Sprache anklicken, und es kann losgehen!



# NEUER AUSSENDIENST

Manchmal können wir es selbst kaum glauben – allein im Jahr 2022 sind 41 neue Mitarbeiter zu uns gestoßen!

Unser Gesicht nach außen ist geprägt von unseren Außendienstmitarbeitern. Sie sind in den Kliniken und auf Messen unterwegs und betreuen, beraten und versorgen unsere Patienten in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Bis April beginnen vier neue Mitarbeiter im versorgenden Außendienst und in der Logopädie ihre Tätigkeit in Deutschland und der Schweiz.

Wenn neue Kollegen zu unseren Teams stoßen, bedeutet das für Sie als Patient manchmal, dass Sie einen neuen Ansprechpartner erhalten, z. B. weil die Versorgungsgebiete der Außendienstkollegen neu aufgeteilt wurden.

Wir sind immer bemüht, Ihnen eine möglichst feinmaschige Betreuung anzubieten. Dazu ist es natürlich von Vorteil, wenn Ihr zuständiger Ansprechpartner in Ihrer Nähe wohnt.

# ERWEITERUNG UNSERES LABORS

An unsere Produkte und Hilfsmittel stellen wir hohe Qualitätsansprüche und sind ständig bestrebt noch besser zu werden. Medizinprodukte unterliegen hohen regulatorischen Anforderungen, denen wir gerecht werden. Deshalb lassen wir unsere Produkte sowohl in externen Prüflaboren als auch intern prüfen. Damit

wir zukünftig flexibler und schneller werden können, erweitern wir unser hausinternes Labor. Jetzt können wir zum Beispiel Alterungstests selbstständig durchführen, um die Haltbarkeit unserer Produkte zu bestimmen oder die Zugfestigkeit unserer Trachealkanülentragebänder inhouse testen.



# WELCHE TESTS GIBT ES?

Medizinprodukte, wie Trachealkanülen oder auch Kompressen, unterliegen strengen Regularien. Das ist gut und richtig, denn viele der Produkte, die Sie täglich nutzen, werden eng am Körper getragen und teilweise oder ganz in den Körper eingeführt. Deshalb gibt es jede Menge Tests, die unsere Produkte durchlaufen müssen. Hier ein kleiner Auszug:

## Test der Haltbarkeit bzw. Lebensdauer

Wenn wir auf unseren Etiketten eine Haltbarkeit von fünf Jahren angeben, müssen wir das nachweisen. So stellen wir z. B. durch Tests sicher, dass sich nach langer Lagerung die chemischen oder physikalischen Eigenschaften der Produkte nicht verändert haben. Daneben wird geprüft, ob die Verpackung noch immer ausreichend Schutz bietet und das Etikett noch lesbar ist.

Einer der Tests dazu ist die sogenannte Echtzeitalterung. Wir legen ein Muster des Produkts unter realen Lagerbedingungen auf die Seite und begutachten jedes Jahr, ob sich die Eigenschaften des Produkts verändert haben.

In einer Klimakammer kann die Alterung des Produktes beschleunigt werden. So beschleunigen sich z. B. bei erhöhter Temperatur chemische Alterungsprozesse. Sie laufen genauso ab wie in Echtzeit, nur eben schneller.

## Reinigungsvalidierung

Bei Produkten, die mehrmals benutzt werden dürfen, wie z. B. Kanülen, erklären wir Ihnen in der Gebrauchsanweisung Schritt für Schritt die Reinigung. Regelmäßig überprüfen (validieren) wir, ob auch bei wiederholter Reinigung nach unserer Anleitung die Sauberkeit, Funktion und Sicherheit des Produkts bestehen bleibt. Außerdem testen wir, ob das Produkt bei wiederholter Reinigung z. B. noch funktionstüchtig ist.

## Evaluation der biologischen Sicherheit

Um die Sicherheit eines Medizinproduktes zu gewährleisten, muss auch die biologische Verträglichkeit im Rahmen des Risikomanagements überprüft und bewertet werden. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass unsere Produkte nicht giftig oder krebserregend sind.

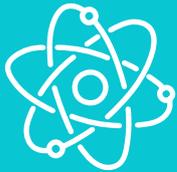
Für die Zulassung eines Medizinproduktes werden noch viele weitere Tests, wie beispielsweise die Untersuchung des Sterilisationsprozesses, die Überprüfung der Gebrauchstauglichkeit oder die klinische Bewertung benötigt.

Klar ist, als Hersteller von Medizinprodukten wird es uns auf jeden Fall nie langweilig!



Wörter sind facettenreich. Manchmal muss man auch mal um die Ecke denken, um sich der Bedeutung eines Wortes bewusst zu werden. In diesem Monat ein 360-Grad-Blick zum Thema:

# AKTIVITÄT



Jede einzelne unserer Körperzellen beherbergt etwa **eine Million** radioaktiver Atome.

Foto: materno - stock.adobe.com

Quelle: www.simplescience.de, abgerufen am 25.01.2023



Echt reaktiv: aus Butansäure, Ethanol und konzentrierter Schwefelsäure entsteht Ananasaroma.

Foto: thornhelleron - stock.adobe.com

„Die **Größe** eines Menschen hängt nicht von der Größe seines Wirkungsfeldes ab.“

Erich Kästner  
deutscher Schriftsteller



Als aktiv gilt ein Vulkan, wenn er innerhalb der vergangenen 20.000 Jahre ausgebrochen ist.

Foto: Lucas - stock.adobe.com

**Aktiv bleiben!**  
**615.759** Vereine waren im April 2022 im deutschen Vereinsregister eingetragen.

Illustration: PCHVector - stock.adobe.com



„Verlust der Stimme“

Martine Mirage  
2018



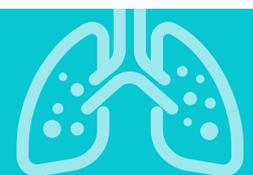
Beim **Lachen** werden vom Kopf bis zum Bauch rund **300** Muskeln aktiviert.

Quelle: planet-wissen.de, abgerufen am 25.01.2023



Der 1. Kur- und Heilwald in Europa wächst auf der Insel Usedom.

Foto: Smilcut - abou/istock.com



Die Atmung koordiniert unsere Gehirnaktivität im Schlaf.



Quelle: Nikolaos Karalis, Anton Sirota: Breathing coordinates cortico-hippocampal dynamics in mice during offline states. Nature Communications 2022



# NICHTSTUN IST NICHT NICHTS

**Selbst wenn wir nichts tun, arbeiten unser Körper und unser Geist auf Hochtouren. Zusätzlich können sowohl weitere Aktivitäten als auch aktiv gesuchte Pausen unser Leben bereichern.**

Manche Menschen haben viel Energie und schaffen es, in ihrem Alltag nicht nur die Arbeit, sondern auch die Familie, Verabredungen, den Haushalt und Hobbys unter einen Hut zu bringen. Andere Menschen hingegen fallen nach einem langen Arbeitstag am liebsten aufs Sofa und freuen sich aufs Nichtstun: In den Ruhemodus kommen, körperliche Entspannung suchen und bloß an nichts denken.

Doch auch beim vermeintlichen Nichtstun passiert in unserem Körper eine Menge: Unser Herz schlägt 100.000-mal pro Tag, sogar wenn wir uns nicht bewegen.<sup>1</sup> Es pumpt ununterbrochen ungefähr fünf Liter Blut durch unseren Körper.<sup>2</sup> Gleichzeitig atmen wir jeden Tag bis zu 20.000-mal ein und aus,<sup>3</sup> um unsere Organe mit Sauerstoff zu versorgen. Magen und Darm sind stundenlang damit beschäftigt, unsere Nahrung zu verdauen, und unsere Nieren reinigen unermüdlich unser Blut von Giften und Abfallstoffen, die jeden Tag in unserem Körper entstehen. Sogar unsere Muskeln arbeiten, wenn wir entspannt sind: Sie erholen sich.

Unser Gehirn ist ebenfalls rund um die Uhr aktiv. Auch wenn man sich noch so sehr anstrengt: Es ist unmöglich, nichts zu denken. Meistens merken wir gar nicht, wie unser Gehirn im Hintergrund arbeitet. Dabei verbraucht es ein Fünftel unserer Energie, obwohl es im Vergleich zu anderen Körperteilen so klein und leicht ist. Kein Wunder also, dass wir uns manchmal erschöpft fühlen, obwohl wir uns körperlich gar nicht angestrengt haben – und dass andere Menschen manchmal gar nicht sehen, wie sehr wir beschäftigt sind.

Selbst nachts schaltet das Hirn nicht ab: Es schüttet Wachstumshormone aus, die der Körper braucht, um Knochen, Muskeln und Organe zu reparieren. Andere Botenstoffe helfen unserem Körper, Krankmacher wie Bakterien und Viren zu bekämpfen. Erinnerungen werden ins Langzeitgedächtnis geschoben und damit verfestigt. Außerdem werden Informationen, Emotionen und Eindrücke, die wir tagsüber gesammelt haben, weiterverarbeitet und wichtige Informationen von unwichtigen getrennt. Das bekommen wir sogar manchmal mit – wenn wir träumen.

## Quellen:

<sup>1</sup> <https://www.stern.de/gesundheit/das-herz-36-millionen-schlaege-im-jahr-3351152.html>

<sup>2</sup> <https://www.ukaachen.de/kliniken-institute/transfusionsmedizin-blutspendedienst/blutspendedienst/wissenswertes-ueber-blut/was-ist-blut-und-dessen-aufgaben/>

<sup>3</sup> <https://www.herzstiftung.de/system/files/2020-05/HB0118-zahlen-fakten-atemwege-lunge.pdf>



„Ich denke,  
also bin ich.“

René Descartes  
französischer Philosoph, Mathematiker  
und Naturwissenschaftler (1596-1650)

### Aktiv werden

Nicht immer erinnern wir uns an unsere Träume, obwohl angeblich jeder Mensch jede Nacht träumt. Interessanterweise kann man diese Erinnerung trainieren. Wenn man sich aktiv vor dem Schlafen vornimmt, sich an den Traum erinnern zu wollen, kann das mit der Zeit funktionieren.<sup>4</sup>

Auch in anderen Bereichen kann bewusste Aktivität eine Veränderung herbeiführen. Für viele Menschen ist es zum Beispiel wichtig, ihr eigenes Leben aktiv in die Hand zu nehmen und bewusste Entscheidungen zum Beispiel für ihre Karriere oder die Familienplanung zu treffen. Gerade wenn wir uns wie gelähmt fühlen von Dingen, die wir nicht beeinflussen können, ist es umso wichtiger, aktiv nach Lösungen zu suchen, die uns wieder nach vorne bringen.

Körperliche Aktivität kann ebenfalls unser Leben bereichern. Sie beugt vielen Erkrankungen vor und baut Stress ab. Außerdem kann sie uns dabei helfen, Gedanken loszulassen und den Kopf freizubekommen. Nach dem Sport, einem Spaziergang, einer Spazierfahrt oder vielleicht auch nach erledigter Hausarbeit fühlen wir uns oft besser. Ähnlich ist es, wenn wir unsere Freizeit aktiver gestalten: Wenn wir uns regelmäßig mit Freunden und Familie treffen oder austauschen, macht uns das langfristig glücklicher und sogar leistungsfähiger.<sup>5</sup> Genauso geben uns Hobbys ein gutes Gefühl – ganz egal, ob wir dabei geistig oder körperlich aktiv sind.

Dabei machen Menschen unterschiedliche Dinge Spaß. Die einen verbringen ihre Zeit am liebsten auf dem Sofa vor dem Fernseher, lesen ein gutes Buch oder hängen einfach nur ihren Gedanken nach. Andere wiederum entspannen sich beim Sport, basteln in der Werkstatt oder gehen raus in die Natur. Ein Hobby ist nicht nur Spaß oder Abwechslung, es ist auch Entspannung und Pause vom Alltag.

### Aktiv Pause machen

Denn genauso wie Aktivität selbst, spielen aktive oder aktiv gesuchte Pausen eine Rolle im Leben. Gerade in unserer Gesellschaft haben wir oft das Gefühl, ständig etwas leisten zu müssen. Deswegen neigen viele Menschen dazu, auch in ihrer Freizeit produktiv sein zu wollen. Es kann aber sehr guttun, sich von diesem Gedanken zu

#### Quellen:

<sup>4</sup> <https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/gesundheits-das-passiert-im-gehirn-waehrend-wir-traeumen-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-190529-99-426413>, abgerufen am 13.02.2023

<sup>5</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30728360/> (gefunden via <https://laufmotivation.de/alkohol-sport-nikotin-und-soziale-kontakte-so-wirken-sie-langfristig-aufs-gehirn/>)

<sup>6</sup> <https://www.simplyscience.ch/teens/wissen/melatonin-serotonin-und-fruehlingsgefuehle>

<sup>7</sup> <https://www.ardalpha.de/wissen/gesundheits/gesund-leben/chronobiologie-gesundheit-folgen-innere-uhr-biorhythmus-schlafen-100.html>

lösen und einmal ganz bewusst nur etwas für sich selbst zu tun. Genauso kann man sich bewusst entscheiden, Verabredungen abzusagen oder eine Haushaltsaufgabe aufzuschieben, wenn man mal keine Lust hat.

Sich Pausen zu gönnen, kann manchmal schwerfallen, weil wir es gewohnt sind, ständig gefordert und produktiv zu sein. Dabei steigen selbst Profisportler nach einem Wettkampf nicht sofort wieder ins intensive Training ein. Sie schenken ihrem Körper eine Pause, damit er sich regenerieren kann, um Verletzungen vorzubeugen und um ihre Leistung zu verbessern. Am Arbeitsplatz helfen Pausen dabei, die Konzentration und Produktivität aufrechtzuerhalten und das Stressniveau zu senken.

Ohnehin schwankt unser Energielevel im Tagesverlauf und beeinflusst, ob wir mehr Energie für Aktivitäten oder mehr Lust auf Ruhe haben. Die Hormone Serotonin und Melatonin steuern, wie fit oder müde wir uns fühlen. Dabei spielt auch das Tageslicht eine Rolle: Serotonin hält uns wach. Sobald es draußen dunkel wird, wird Serotonin zum Schlafhormon Melatonin umgewandelt.<sup>6</sup> Das macht uns müde. Deswegen fühlen wir uns übrigens auch im Winter, wenn die Sonne weniger scheint, manchmal müder und antriebsloser.

Nicht nur das Tageslicht, auch unsere innere Uhr bestimmt unseren Tagesrhythmus. Es gibt Menschen, die gern früh aufstehen und sich früh schlafen legen. Andere Menschen fühlen sich nachts wacher und produktiver. Diese innere Uhr ist genetisch bedingt und kann nicht umtrainiert werden, selbst, wenn man es lange versucht.<sup>7</sup>

---

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“

Astrid Lindgren  
schwedische Schriftstellerin  
(1907-2002)

---

Aktivität und Passivität sind also nicht nur natürlich, sondern auch eng miteinander verbunden – und funktionieren nicht ohneeinander. Wer viel erlebt und sich viel bewegt, kommt womöglich besser zur Ruhe. Wer sich Pausen gönnt, ist wiederum langfristig produktiver. Während die Entscheidung zur Aktivität helfen kann, neue Impulse zu setzen, Herausforderungen zu meistern und das Leben besser zu gestalten, ermöglicht die Passivität, sich zu erholen, sich zu sammeln und Anlauf zu nehmen zur neuen Aktivität.

Wie ein gutes Zusammenspiel zwischen Aktivität und Passivität letztendlich aussieht, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Klar ist nur: Es lohnt sich immer, auf den eigenen Körper und Geist zu hören. Denn wir selbst wissen meist am besten, wie viel Aktivität uns guttut.





# BEIM GEHEN KOMMT AUCH DAS GEHIRN IN GANG

**Anke Jarzina ist Theologin und Pastoralreferentin in der katholischen Kirche. Als sie in eine gesundheitliche Krise gerät, wird sie aktiv – und schafft sich mit der Outdoorseelsorge ein Berufsfeld, mit dem sie nicht nur sich selbst, sondern auch anderen Menschen hilft.**

## Was ist die Outdoorseelsorge?

**Anke Jarzina:** Ich gehe mit Menschen raus in den Wald. Dafür plane ich zwei bis drei Stunden ein, also deutlich mehr Zeit als für ein klassisches seelsorgerliches Gespräch. Was wir im Wald besprechen, hängt von den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Menschen ab, die ich

begleite. Ich bringe immer ein paar Methoden mit. Eine davon ist zum Beispiel, dass wir eine Viertelstunde lang schweigend durch den Wald ziehen. Währenddessen schaut die Person, was ihr auffällt oder was ihr gefällt. Im Anschluss tauschen wir uns darüber aus. Manchmal gehen wir aber auch nur spazieren und unterhalten uns. Mir ist wichtig, dass wir am Ende einen konkreten Abschluss finden. Ich weiß, dass ich keine Lösungen oder Antworten geben kann. Aber vielleicht habe ich die Möglichkeit, Richtungen aufzuzeigen, in die die Menschen für sich weiterdenken können.

## Inwiefern ist das Angebot Ihrer eigenen Krankheits- und Heilungsgeschichte entsprungen?

**Anke Jarzina:** Im September 2021 hatte ich in einer für mich sehr stressigen Zeit einen Hörsturz. Mein Hörvermögen ist teilweise zurückgekehrt, geblieben ist aber ein Tinnitus, der mir anfangs die Nerven geraubt hat. Relativ schnell war mir klar, dass ich in meinen ursprünglichen Beruf – und damit in lange Treffen in geschlossenen Räumen – nicht zurückkehren kann. Ich habe mich verloren gefühlt und war insgesamt fast ein Jahr krankgeschrieben. Zuerst habe ich mich zurückge-



## Outdoor-Seelsorgerin Anke Jarzina

Seit 2020 ist Anke Jarzina (44) Pastoralreferentin in der Pfarrei Sankt Peter und Paul Wiesbaden und bietet unter deren Dach die Outdoorseelsorge in Wiesbaden und dem Rheingau-Taunus-Kreis an. Das Angebot ist dadurch kostenfrei. Zum Angebot gibt es eine eigene Homepage: [www.lebensmark.de](http://www.lebensmark.de)



Für mehr Infos dazu  
bitte scannen.

zogen, bin dann aber viel raus in den Wald gegangen, um zu wandern. Die Farben, Geräusche und Gerüche des Waldes waren für mich die beste Medizin. Dort hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass der Tinnitus keine Rolle spielt. Ich dachte: Wenn mir das guttut, kann es auch anderen helfen. Also habe ich nach und nach die Idee der Outdoorseelsorge im Herbst 2022 mit in die Wiedereingliederung gebracht. Glücklicherweise war es möglich, beides zu verbinden: die Idee, nach draußen zu gehen und meinen ursprünglichen Beruf auszuüben.

### **Worin liegt der Vorteil einer Seelsorge, die draußen stattfindet und mit Aktivität verbunden ist?**

**Anke Jarzina:** Mein Eindruck ist, dass die Menschen sich schneller öffnen, wenn ich mit ihnen draußen unterwegs bin. Ich glaube, weil man sich draußen weniger ausgeliefert fühlt als in einer Situation, in der man sich in einem Raum frontal gegenüber sitzt. Im Wald kann man ein paar Schritte vor oder zurück gehen. Man kann ausweichen, wenn es zu eng wird oder sich unauffällig abwenden. Beim Gehen kommt außerdem auch das Gehirn in Gang: Uns kommen ganz andere Gedanken, als wenn wir auf der Couch sitzen und aus dem Fenster schauen. Ein Wechsel des Ortes und des Ausblicks hilft eben auch, aus einer anderen Perspektive auf unsere Situation zu schauen – oder zumindest das Grübeln zu unterbrechen. Und natürlich ist auch die heilende Wirkung der Natur ein großer Vorteil.

### **Wie können Sie diese heilende Wirkung der Natur beschreiben?**

**Anke Jarzina:** Es ist wissenschaftlich belegt, dass Zeit in der Natur, insbesondere im Wald, gesund ist. In der

Natur regeneriert sich unsere Psyche, weil die Konzentration von Stresshormonen in unserem Blut sinkt. Wald und Wiesen stärken unser Immunsystem und fördern Heilungsprozesse. Außerdem kurbeln die Duftstoffe, die Bäume ausstoßen, das Wachstum von Anti-Krebszellen an. Und die Luft ist sauberer als in der Stadt. Dadurch werden die Zellen besser mit Sauerstoff versorgt, was zum Beispiel gut für unsere Atemorgane ist.

### **An wen richtet sich Ihr Angebot?**

**Anke Jarzina:** An alle, die auf der Suche nach mehr sind – egal, welcher Konfession, Religion oder Weltanschauung sie angehören. Bisher kommen vor allem Menschen zu mir, die vor einer Entscheidung stehen, zum Beispiel im Beruf. Oder es sind Menschen, die eine Veränderung erlebt haben, zum Beispiel durch eine gesundheitliche Krise – so wie ich. Dabei kann ich von meiner Erfahrung profitieren.

### **Inwiefern?**

**Anke Jarzina:** In der Reha habe ich verstanden, dass der Hörsturz nur ein Symptom meiner chronischen Depression ist. Darüber zu sprechen, macht es nicht nur mir leichter, damit zu leben. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen sich eher trauen, über ihre psychische Gesundheit zu reden, wenn ich ihnen gegenüber offen mit meiner umgehe. Außerdem weiß ich, wie es ist, wenn man körperlich plötzlich eingeschränkt ist. Deswegen leite ich gern Übungen an, die das Körpergefühl und auch das Vertrauen in den Körper wieder fördern. Es ist so wichtig, dass wir auf uns hören. Mir hilft jetzt tatsächlich der Tinnitus als Aufpasser dabei: Wenn ich mir zu viel vornehme, wird er lauter und warnt mich.



# INTERAKTIVES MENTALTRAINING

Jeder Mensch erlebt Situationen, in denen ihm etwas schwerfällt, er frustriert und enttäuscht ist oder nicht den Mut findet, Probleme anzupacken. Mit dem Mentaltraining gibt es eine bewährte Methode, die dabei hilft Herausforderungen anzunehmen und Probleme aktiv zu lösen.

Bestimmt kennen Sie den Begriff der sich selbst erfüllenden Prophezeiung? Er bedeutet, wenn Sie sich etwas möglichst plastisch vorstellen und an einen bestimmten Ausgang einer Situation glauben, dann tritt dies auch mit einer hohen Wahrscheinlichkeit ein. So funktioniert das Mentaltraining. Dabei wird nach Lösungen anstatt nach Problemen gesucht. Es geht darum, Stärken zu fördern, und die Entwicklung von Freude und Selbstvertrauen zu unterstützen.

Dazu können Sie hier eine ganz einfache Übung selbst ausprobieren, mit der Sie sich später in vielen Situationen stärken können: Beantworten Sie die Fragen und tragen sie in die freien Felder ein. Sie können sich auch ein schönes Bild in den großen Kreis mittig kleben, das sie positiv stimmt. Anschließend schauen Sie sich die Seite immer mal wieder an, um sich Positives vor Augen zu führen. Sie werden merken, auch diese Kleinigkeit kann helfen, die innere Stärke zu fördern.

POSITIVES  
DENKEN  
FÖRDERN



#### Quellen:

<sup>1</sup> <https://www.lernfoerderung.de/blog/mentaltraining-fuer-kinder-erklaerung-und-uebungen/#:~:text=Mentaltraining%20gemeinsam%20gestalten,positiven%20F%C3%A4higkeiten%20und%20Seiten%20klarmacht>. Abgerufen am 28.02.2023.

**Erfolg**

An welche Erfolge aus der letzten Zeit können Sie sich erinnern?

---



---



---

**Das Beste!**

Schreiben Sie 3 Ihrer besten Eigenschaften auf:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Lob**

Was, denken Sie, haben Sie in letzter Zeit richtig gut gemacht?:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Freude**

Wann haben Sie sich das letzte Mal richtig gefreut? Und worüber?:

---



---



---

**Stärke**

Was können Sie besonders gut?

---



---



---

**Drei positive Eigenschaften**

Welche drei positiven Eigenschaften würde Ihr bester Freund oder Ihre beste Freundin über Sie aufzählen?

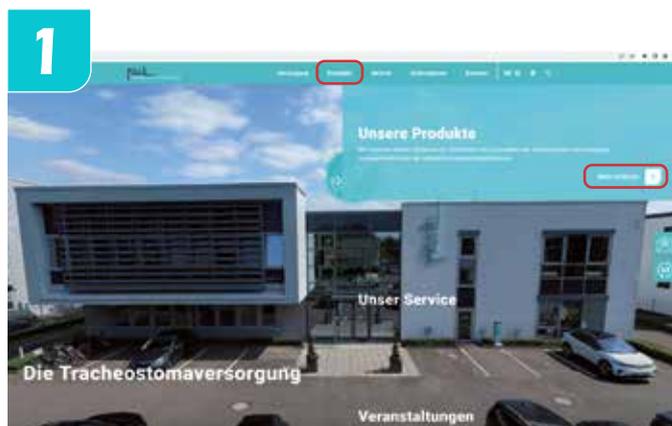
1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# PRODUKTE – EINFACH ONLINE BESTELLEN

Ihre Produkte können Sie bei uns auf unterschiedliche Weise bestellen: persönlich bei Ihrem FAHL-Mitarbeiter, telefonisch während unserer Bürozeiten oder einfach jederzeit im Internet. Und so geht's:



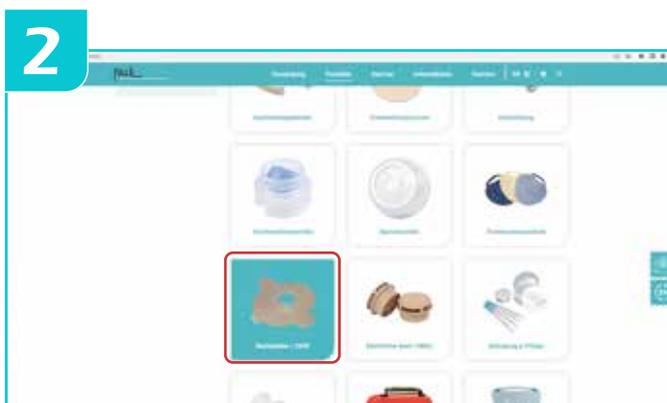
Öffnen Sie die Webseite [www.fahl.de](http://www.fahl.de).

Falls Sie sich über andere Themen informieren möchten, können Sie in den weiteren Rubriken Wissenswertes lesen, Kontakt zu uns aufnehmen oder auch die SCHON GEHÖRT? im Download-Bereich online lesen.

Für Ihr Interesse an Produkten klicken sie im Bildbereich oder in der Leiste oben auf „Produkte“.

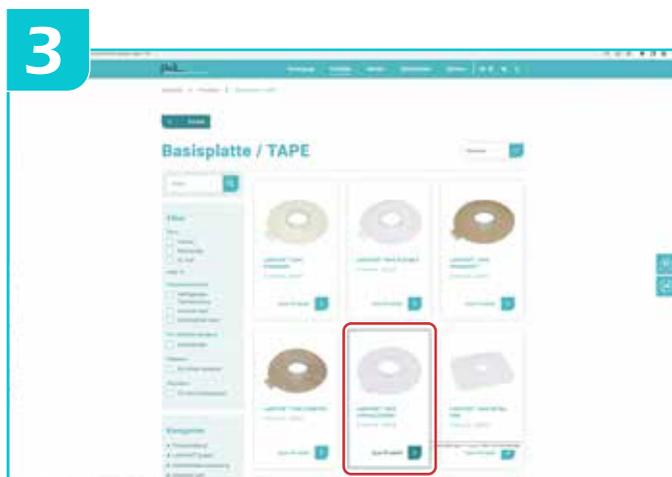
## Produktübersicht

Sie kommen zur Übersicht unserer Produkte. Die Kategorien sehen Sie links in der Leiste und zentral in Bildern. Als nächstes klicken Sie auf die gewünschte Produktgruppe, z. B. „Basisplatte/TAPE“.



## Produktauswahl

Als nächstes öffnet sich eine Unterseite, auf der Sie alle verfügbaren Basisplatten finden. Dort suchen Sie sich z. B. Ihre gewünschte Basisplatte aus, hier LARYVOX® TAPE HYPERALLERGEN, und klicken sie an.



### FILTER-Funktion:

In den Produktkategorien finden Sie in der linken Spalte Produkteigenschaften, nach denen Sie gezielt filtern können. Einfach die gesuchten Funktionen anklicken, damit sich die Auswahl anpasst.

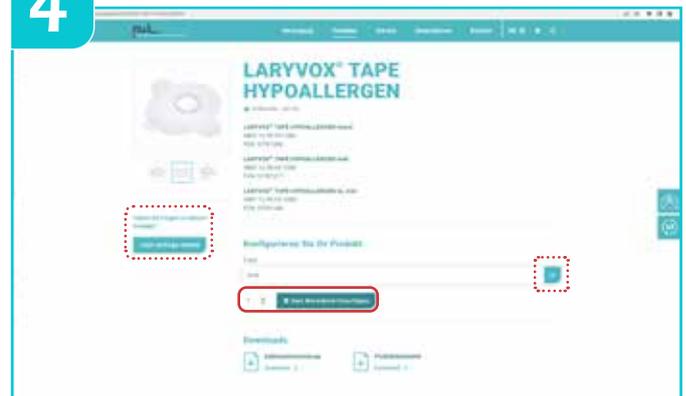
## Produktinformationen

Auf der Produktinformationsseite finden Sie nun alles Wesentliche über das Produkt, mögliche Varianten und auch die aktuelle Dokumentation (z. B. Gebrauchsanweisung).

Falls Sie noch eine Frage zu dem Produkt haben, die hier nicht beantwortet werden konnte, können Sie sich über das Feld „Jetzt Anfrage stellen“ gezielt mit Ihrer Frage an uns wenden.

Wählen Sie nun Ihre Variante und die Anzahl aus und fügen Sie das Produkt dem Warenkorb hinzu.

4



5



## Aktueller Warenkorb

Wollen Sie noch weitere Produkte bestellen, dann gehen Sie jetzt wieder zurück zur Produktauswahl und wiederholen die oben beschriebenen Schritte, bis Sie alle Produkte, die Sie benötigen, in den Warenkorb gelegt haben. In der türkisernen Spalte oben rechts sehen Sie immer, wie viele Produkte sich gerade in Ihrem Korb befinden.

## Bestellanfrage abschicken

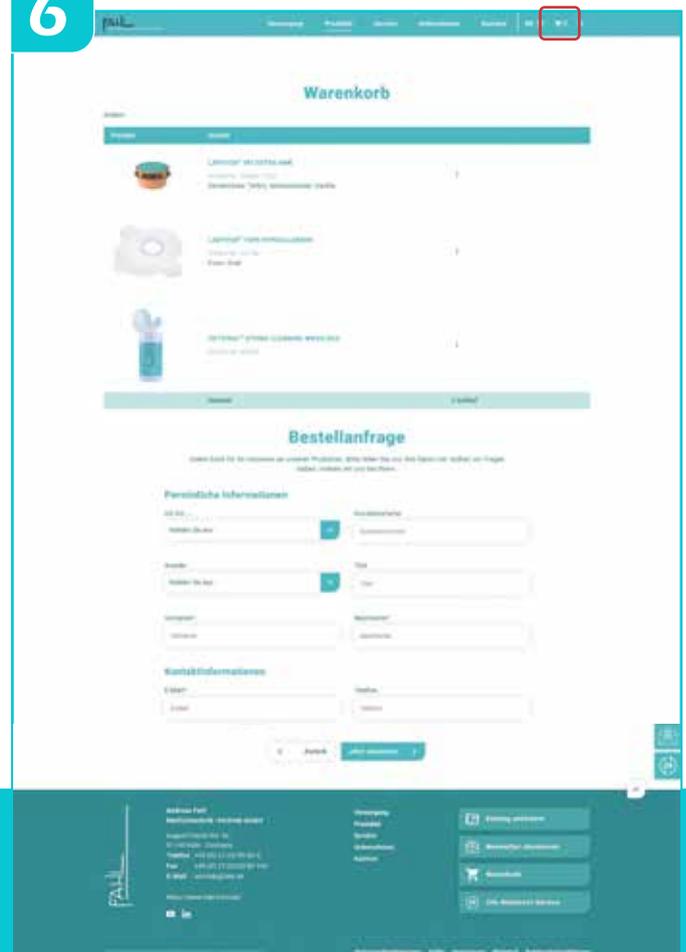
Sie sind fertig mit Ihrer Bestellung? Dann klicken Sie in ihrer Übersicht des Warenkorbs auf die Schaltfläche „Bestellanfrage abschicken“.

Füllen Sie das erscheinende Formular aus, bestätigen Sie die Datenschutzerklärung und senden Sie Ihre Bestellanfrage ab.

Sie erhalten dann eine Bestätigungs-E-Mail mit Ihrer Anfrage. Unser Service-Team kümmert sich nach Eingang Ihrer Anfrage und meldet sich bei Ihnen.

Falls Sie weitere Fragen zum Bestellvorgang haben, dann schreiben Sie uns an [vertrieb@fahl.de](mailto:vertrieb@fahl.de) oder über unser Kontaktformular: [www.fahl.com/de/service/kontakt](http://www.fahl.com/de/service/kontakt)

6



Hier geht es zur  
Produktübersicht.



# STADTGEFLÜSTER

**Not macht erfinderisch – wie oft schon hat sich das bewiesen! Für Hans Haaga war es selbstverständlich, dass er seine geliebten Stadtführungen durch Stuttgart und Ludwigsburg auch nach seiner Kehlkopfoperation weitermachen würde. Nur: Wie sollte das ohne laute Stimme gehen?**

Die Liebe zu Stadtführungen hatten Hans Haaga und seine Frau schon vor langer Zeit entdeckt. Allerdings haben sie sie zunächst einfach gerne selbst mitgemacht. Eines Tages suchte Hans ein besonderes Geschenk für seinen besten Freund und beschloss, ihm eine Stadtführung durch den gemeinsamen Geburtsort zu schenken. Da es kein öffentliches Angebot gab, konzipierte er einfach selbst eine, und entdeckte, wieviel Spaß ihm die Recherche in Archiven und das Eintauchen in die Geschichte machten. Also beschloss Hans, das eigene Konzept auszubauen und touristisch anzubieten. Ein neues Hobby war geboren.

Doch dann kam die Diagnose Kehlkopfkrebs. Das stellte sein Leben zunächst einmal völlig auf den Kopf. Wie sollte es weitergehen? Für welche Therapie sollte er sich entscheiden? Nach ausführlicher ärztlicher Beratung entschloss sich Hans für die Laryngektomie. Die Genesung nach der OP verlief problemlos, schon wenige Tage danach konnte er wieder längere Spaziergänge unternehmen und, kaum zu Hause angekommen, Radfahren (wenn auch elektrisch) sowie den eigenen Weinberg bewirtschaften. Die Flüster-

stimme war ebenfalls schnell erlernt – nur mit dem lauten Reden will es bis heute nicht so recht klappen. Trotzdem dachte er nicht daran, die lieb gewonnenen Führungen aufzugeben. Das „Corona-Jahr“ 2021 verschaffte ihm das nötige Zeitfenster, denn Stadtführungen waren nicht erlaubt. Da begann Hans neu zu denken: Wie wäre es, aus passiven Zuhörern aktiv Mitwirkende zu machen?

## Aus passiv wird (inter)aktiv

Also frisch ans Werk! Was Hans bisher auswendig erzählt hatte, wurde aufgeschrieben. Das dauerte zwar ziemlich lang, aber es lohnte sich. Heute unterstützt ihn entweder seine Frau Sonja und liest den Text an den entsprechenden Stellen vor, oder die Teilnehmer übernehmen das selbst. Dadurch werden die Führungen sogar noch lebendiger und tatsächlich interaktiv. Das kommt richtig gut an. Fragen kann Hans Haaga trotzdem beantworten, die Teilnehmer müssen dann eben die Ohren spitzen. Manchmal, wenn er nicht gleich verstanden wird, „übersetzt“ Sonja, das führt dann auch mal zu herzlichem Gelächter.

„Ich möchte alle aufrufen und ermuntern: Lasst Euch nicht gehen, und macht das Beste daraus!“

Mittlerweile hat Hans 20 verschiedene Themen im Programm, die sich teilweise auch überschneiden. Keine Führung läuft gleich ab. Im Grunde genommen wird jede Stadtführung nur ein einziges Mal gemacht und dann abgeändert, denn der Autodidakt findet immer wieder neue Details und Informationen. Oft werden auch Führungen zu bestimmten Themen nachgefragt. Ganz spannend fand er einmal einen Auftrag für einen Junggesellenabschied zum Thema Stuttgarter Bier, bei der es sehr lustig zugeht. Seit letztem Jahr bietet er auch eine Fahrradführung an: Auf der Tour wird zwischendurch angehalten und Hans erklärt die geschichtlichen Besonderheiten. Insgesamt werden zusammen 54 km gefahren. Eine stolze Leistung!

Wirklich anstrengend findet Hans Haaga die Führungen nicht. Obwohl sie insgesamt bis zu vier Stunden dauern! Seiner Frau zuliebe machen sie zwischendurch

eine Kaffeepause und anschließend wird eingekehrt. Wenn es bergauf geht, muss er aber dann doch mal stärker schnaufen, da er wegen des Tracheostomas und der Laryngektomiekanüle schneller außer Atem kommt. Aber dann gibt es eben eine kurze Pause. Und meistens merkt er seinen Teilnehmern an, dass sie die Pause genauso gut gebrauchen können wie er.

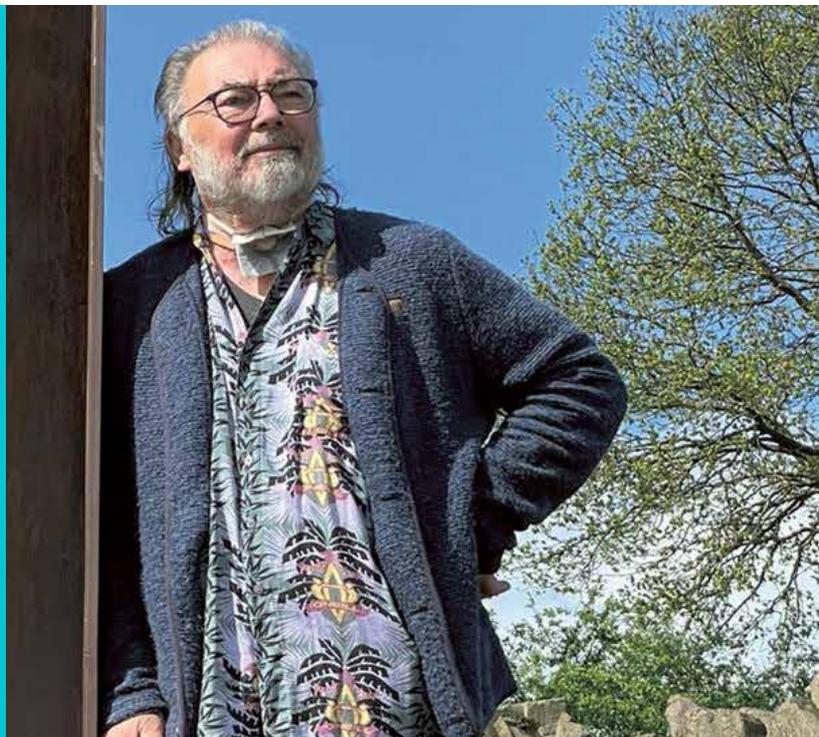
### Eigentlich ist alles wie immer

Die einzig wirkliche Veränderung zu den Stadtführungen, die er vor seiner Operation gegeben hat, ist die Beschränkung der Gruppenstärke auf 15 Personen. Ansonsten sei alles wie immer, berichtet Hans. Auch stehe das „Wie“ der Führung gar nicht im Mittelpunkt. Die Teilnehmer werden alle vorab über die Besonderheit informiert, und bisher gab es da keinerlei Probleme. Neben den Stadtführungen fährt Hans Haaga übrigens leidenschaftlich Motorrad Trial, und das schon seit 40 Jahren. Eigentlich sollte mit 70 Jahren Schluss sein, aber es macht ihm einfach zu viel Spaß. Regelmäßig sieht man ihn auch im Wald Holz machen. Eine Zentralheizung gibt es bei ihm nicht.

Wie er sich denn nach einem anstrengenden Tag erholt, wollten wir von ihm wissen. Er trinke ein Bier und höre ein bisschen Musik, ist die einfache Antwort. Am liebsten die Beatles oder Pink Floyd, natürlich vom Plattenspieler. Seine Lebenssituation findet er nicht besonders. „Es ist, wie es ist“ sagt er. Ihm sei bewusst, dass es anderen Menschen mit ähnlichen Krankheitsgeschichten nicht so gut gehe wie ihm. Trotzdem findet er, aufgeben ist der falsche Weg. „Ich möchte alle aufrufen und ermuntern: Lasst Euch nicht gehen und macht das Beste daraus!“

### Hans Haaga, 71 Jahre

Seit 2021 ist Hans Haaga laryngektomiert und seitdem in der Betreuung bei der Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH. Der multiaktive Mann ist einfach gerne in Bewegung, am liebsten draußen in der Natur. In Ochsenbach, im schönen Kirbachtal, bewirtschaftet er einen kleinen Weinberg für den Eigenbedarf. Bis zu 200 Liter Wein hat er in guten Jahren, den er selbst ausbaut. Auch Apfelmöste von Streuobstwiesen macht er selbst. Im Moment wird er von unserem Außendienstmitarbeiter Daniel Knaus betreut. Mit der Firma FAHL ist er rundum zufrieden.



# SEELENTÄNZERIN

**Der Tanz ist ihr Leben. Eigentlich hält er Eva-Maria Nussdorfer auch am Leben, in vielerlei Hinsicht. Der Rollstuhl gehört ebenfalls dazu. Schon seit ihrem 7. Lebensjahr ist er ihr täglicher Begleiter, ihr fahrbarer Untersatz, ihre Stütze. Dass sie mit ihm auch tanzen kann, kam ihr zunächst gar nicht in den Sinn.**

Mit sechs Jahren wurde bei Eva-Maria Knochenkrebs diagnostiziert, später kam auch noch eine Muskeldystrophie dazu. Den Krebs hat sie erfolgreich besiegt, die Muskelschwäche begleitet sie weiter. Der Rollstuhl war eine erste Konsequenz, Jahre später kam noch die Tracheotomie, ein Luftröhrenschnitt, hinzu. Mittlerweile kann Frau Nussdorfer nur noch ihre Finger bewegen. Aber tanzen, das kann sie!

Über den Rollstuhltanz „stolperte“ die Österreicherin sozusagen im Internet, als sie auf der Suche nach einem Hobby für Rollstuhlfahrer war. Da sie einen elektrischen Rollstuhl benutzt, war die Auswahl an Hobbys nicht

so groß, doch der Tanz interessierte sie. Sie schrieb den ansässigen Verein in Salzburg an und wurde zum Schnuppertraining eingeladen. Als sie in den Raum kam, sah sie ihre heutige Freundin Sanja Vukasinovic (3-fache Vize-Europameisterin und Europameisterin Single Freestyle) mit ihrem Rollstuhl tanzen und war fasziniert. Seitdem lässt sie das Tanzen nicht mehr los – seit 15 Jahren ist sie mit Leib und Seele dabei. Tanzen, sagt sie, ist das schönste Hobby.

## Von der Hobby- zur Profitänzerin

Ihr Trainer Diethard Govekar erzählt, dass sie im Team zunächst über den Einsatz des Elektrorollstuhls nachdenken mussten. Bisher kannten sie nur die Funktionsweise von sogenannten Aktivrollstühlen. Aber Eva-Marias Motivation und ihr Ehrgeiz haben den Trainer sehr schnell überzeugt. Von Anfang an war für Eva klar, nur „Just-for-fun“, also einfach so zum Spaß tanzen reicht nicht, sie wollte in die Nationalmannschaft! Das bedeutet natürlich kontinuierliches Training. Jede Woche trainiert sie im Verein zwei bis drei Stunden, vor Turnieren zusätzlich noch am Wochenende. Außerdem fährt sie regelmäßig in Trainingslager.

In ihrer langen Tanzkarriere hat sie schon in vielen verschiedenen Disziplinen getanzt, mit und ohne Partner. Sie kann zahlreiche Medaillen und Erfolge vorweisen, im Duo holte sie z. B. 2018 Gold beim Deutschlandpokal.



### Eva-Maria Nussdorfer (geb. 1987)

Aktiv versorgt wird sie von der Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH bereits seit 10 Jahren. Der Kontakt besteht seit dem Erstgespräch in der Klinik, nach der Tracheotomie. Ihr gefällt vor allem das kompetente Engagement ihres FAHL Betreuers Andreas Wirth, der immer um eine Lösung bemüht ist. (Danke Andi!)



Für das Video  
bitte scannen.



Aber auch allein tanzte Eva-Maria Nussdorfer sich schon zu Gold. Nachdem ihr Partner seine Karriere beendete, entschloss sie sich, als Solotänzerin weiterzumachen. Bisher war ihr größter Erfolg die Qualifikation in den Sichtungspool der Leistungsklasse im vorigen Jahr, der letzte Schritt vor der Nationalmannschaft. Und das nächste große Ziel sind die Paralympics!

Die Turnierreisen organisiert der Verein für sie. Ihre Mutter Maria begleitet sie auf diesen Reisen und ist natürlich ihr größter Fan. Ohne ihre Unterstützung wäre eine Teilnahme gar nicht möglich. Aufgrund der benötigten Hilfsmittel für unterwegs muss sie alles gut planen und hat ihr medizinisches Equipment immer in dreifacher Ausfertigung dabei.

Aber im Wettkampf spielt ihre Erkrankung keine Rolle mehr. „Beim Turnier bin ich nicht Eva-Maria die ein Tracheostoma trägt, sondern Eva-Maria, die Sportlerin, die für ihr Land Österreich an den Start geht“. Das Tanzen ist für sie eine ganz eigene Welt. Eine, in der es um Rhythmus, Bewegungsabläufe und Interpretation geht. Wenn Eva-Maria auf der Tanzfläche steht, dann gibt es nur sie, ihren Rollstuhl, und die Musik.

### Strahlende Präzision

Spaß machen ihr außerdem die schönen Tanzkleider. Im Moment besitzt sie vier: ein weißes, ein pinkes, ein grün-schwarzes, und extra für die Kategorie Freestyle ein lilafarbenes Kleid. Neben den rauschenden Roben ist aber vor allem Eva-Marias strahlendes Lächeln ein unbedingter Hingucker! Mit Präzision und Takt bewegt sie sich im Rhythmus der Musik durch den Raum und bezaubert ihre Zuschauer. Für jemanden, der sie in ihrem E-Rolli zum allerersten Mal tanzen sieht, ist das ein beeindruckendes Erlebnis. Normalerweise werden beim Rollstuhltanz die Tanzschritte durch die Arme des Tänzers ersetzt. Da Eva-Maria nur ihre Finger bewegen kann, übernimmt ihr Elektro-Rollstuhl die Hauptarbeit. Das bedeutet, dass sie mithilfe ihres Joysticks alle Bein-, Arm- und sonstigen Gelenkbewegungen darstellt, und zwar präzise auf die Musik abgestimmt und choreografiert. Ein Zuschauer hat mal gesagt: „ich sehe zwar keine Füße, aber ich sehe die Musik!“.



Eva-Maria mit ihrem Tanztrainer Diethard Govekar.

Neben dem Tanzen arbeitet Eva-Maria in Teilzeit bei der Gemeinde Bergheim unter anderem in der Telefonvermittlung. Das Sprechen fällt ihr leicht. Sie hat in den vergangenen Jahren schon so einige Hilfsmittel getestet und ist jetzt mit ihrer Duratwix Trachealkanüle gepaart mit einem Sprechventil gut versorgt. Den Alltag zu bewältigen, macht der energiegeladenen Bergheimerin wenig aus.

Doch am wichtigsten ist ihr immer der Tanz. „Tanzen ist mein Leben. Bevor ich Tänzerin war, war ich sehr schüchtern. Seit ich tanze, bin ich viel selbstbewusster“ sagt sie, und lächelt ihr strahlendes Lächeln. Schon während unseres Interviews sind wir von Eva-Marias Persönlichkeit und Willensstärke sehr beeindruckt. Im Leben gibt es vielleicht den einen oder anderen Stolperstein, aber für Eva-Maria Nussdorfer ist das Leben ein Tanz, der ihre Seele beflügelt.

### Salzburger Rollstuhltanzsportverein WheelChairDancers

„Man muss nicht tanzen können, aber man kann es bei uns lernen ... je nach Bedarf nur just for fun oder auch mehr. Einfach mal vorbeischaun und ausprobieren! Wir freuen uns auf Euch!“

(Rollstuhl-)Tanzen ist träumen mit der Seele auf Rädern ...“



[www.wheelchairdancers-salzburg.com](http://www.wheelchairdancers-salzburg.com)



# EIN TIPP MIT HAND UND FUSS – DIE SELBSTHILFE

**Schicksalsschläge wie ein schwerer Unfall, eine plötzlich diagnostizierte chronische Erkrankung oder ein Tumorgeschehen sind traumatisch für den Einzelnen und seine Angehörigen. Oft fühlen sich Betroffene, als würden sie in ein schwarzes Loch gezogen. Plötzlich ist nichts mehr wie vorher.**

Ärzte beantworten in dieser Situation Fragen zur Behandlung, Pflegekräfte veranschaulichen die erforderlichen pflegerischen Aufgaben und Therapeuten geben Unterstützung bei den nötigen Rehabilitationsmaßnahmen. Doch die zentrale Frage bleibt häufig unbeantwortet: Wie soll das Leben zukünftig eigentlich weitergehen? Manchmal entsteht aus Zufall eine Chance: die Selbsthilfe!

Wer dieses Angebot zunächst vielleicht skeptisch betrachtet, stellt schnell fest, hier geht es um viel mehr, als nur regelmäßige Treffen mit anderen Betroffenen. Neben Erfahrungsaustausch und persönlicher Unterstützung finden die Mitglieder Kontakte, Solidarität und politische Interessenvertretung. Und daraus resultiert oft wieder ein Stück Sicherheit für die Bewältigung der neuen Lebenssituation.

René Jeuck hat es selbst erlebt. Ein kleiner medizinischer Eingriff bei seiner Frau hatte große Folgen für ihr gemeinsa-

mes Leben. Eigentlich war nur ein Routineeingriff geplant, doch unter der Vollnarkose erlitt René's Frau leider einen Sauerstoffmangel mit Herzstillstand und Reanimation. Die Folgen sind bis heute spürbar. Frau Jeuck lebt jetzt als Wachkomapatientin im eigenen Haus in Mülheim/Ruhr und wird von einem 24-Stunden-Intensivpflegedienst versorgt. Herr Jeuck kann so viel Zeit mit seiner Frau verbringen und parallel dazu seinen ehrenamtlichen Aktivitäten im Ruhestand nachgehen. Doch was sich jetzt so unspektakulär und klar strukturiert anhört, war und ist längst nicht immer so! „Damals fühlte ich mich sehr schlecht. Ich hatte Angst und fühlte: Niemand hilft mir, ich bin mit allem allein.“ Dann kam ihm ein Zufall zu Hilfe. Ebenfalls betroffene Angehörige sprachen René an und machten ihn auf die Angehörigen-Selbsthilfe NRW aufmerksam. Das war der erste Schritt in ein neues Lebenskonzept.

Die Wachkoma NRW-Angehörigen-Selbsthilfegruppe wurde vor mehr als 20 Jahren von Manfred Ernst

## Quellen:

1 <https://www.bag-selbsthilfe.de/basiswissen-selbsthilfe/was-ist-selbsthilfe>

gegründet. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, betroffene Angehörige zusammen zu bringen, um Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und von dem Verständnis füreinander zu profitieren. „Wir nehmen die Angehörigen an die Hand, damit sie nicht mehr allein sind“, erklärt René Jeuck. Und das geschieht ganz engagiert, weit über den persönlichen Erfahrungsaustausch hinaus. So hat es auch Christiane Dubois erlebt, deren Lebensgefährte 2016 im Alter von 52 Jahren akutes Kammerflimmern mit Herzstillstand und Reanimation erlitt. Aufgrund der ungünstigen Prognose wurde zunächst eine Rehabilitationsmaßnahme abgelehnt. Hier schaltete sich die Selbsthilfe engagiert ein, so dass die ersehnte Genehmigung erwirkt werden konnte. Mittlerweile hat sich eine deutliche Veränderung in der Pflegebedürftigkeit von ihrem Lebensgefährten ergeben, sein Tracheostoma konnte wieder verschlossen werden. Ein deutlicher Erfolg und positiver Effekt durch die Möglichkeiten der Teilhabe und Mobilität.

### Wachkoma ist kein Leben in Bettlägerigkeit!

Einmal im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe in Gelsenkirchen. Aus ganz NRW kommen die Mitglieder zusammen, um miteinander zu plaudern, Erfahrungen auszutauschen, aber auch Freizeit miteinander zu genießen, wie beim Grillfest oder einem gemeinsamen Messebesuch.

Doch auch der fachliche Input soll nicht fehlen. Die Gruppensprecher René Jeuck und Christiane Dubois möchten auf wichtige Themen wie u. a. moderne Therapieoptionen, Rehabilitationsmodelle, Mobilisation und Teilhabe aufmerksam machen. Dazu werden regelmäßig Referenten zu den Gruppentreffen eingeladen, die auch die Vorteile der Vernetzung unterschiedlicher Berufsgruppen transparenter machen. Denn nicht selten bestehen unterschiedliche Vorstellungen zwischen den einzelnen Akteuren der Patientenversorgung. Den beiden Gruppensprechern ist es deshalb auch ein besonderes Anliegen, den Blick darauf zu richten, dass Wachkoma nicht ein Leben in Bettlägerigkeit bedeuten soll. So können trotz Beatmung z. B. auch Urlaubsreisen organisiert werden. Nur Mut!

Letztendlich möchte die Angehörigen-Selbsthilfe tatsächlich Mut machen, dass sich auch nach schweren Ereignissen, gemeinsam mit behinderten Menschen, neue Lebensmodelle entwickeln lassen. Lebensmodelle, die sowohl Betroffene als auch Angehörige glücklich machen können. Aktivität, ob mental oder physisch, spielt

in diesem Bereich eine entscheidende Rolle. Vielleicht auch, um schnellstmöglich aus dem schwarzen Loch der Akutphase nach dem Ereignis herauszukommen.

René und Christiane haben eine gemeinsame Vision für die Zukunft: „Es wäre schön, wenn schon frühzeitig in den Kliniken, z. B. über das hausinterne Entlass- oder Case-Management, auf unsere Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht würde.“ Angehörige sind Bestandteil des interdisziplinären Teams der Versorgung und sollten frühestmöglich die notwendige Unterstützung erfahren. René Jeuck und Christiane Dubois selbst hatten das Glück, diese Unterstützung in der schwierigen Anfangszeit erfahren zu dürfen. Deshalb haben sie sich 2020 entschlossen, als Gruppensprecher die Angehörigen-Selbsthilfe weiterzuführen. Und dabei scheuen sie sich nicht, als Selbsthilfegruppe auch bezüglich gesundheitspolitischer Entwicklungen Stellung zu beziehen.

Warum Sie das machen? „Weil wir der Gruppe, die uns damals aufgefangen hat, heute etwas zurückgeben möchten“, ist die pragmatische Antwort der Beiden.



**René Jeuck**  
Gruppensprecher



**Christiane Dubois**  
stellv. Gruppensprecherin

### Über den Verein

Die Angehörigen-Selbsthilfegruppe NRW von Betroffenen im Wachkoma wie auch Zustand nach Wachkoma wurde vor über 20 Jahren gegründet. Aktuell hat die Gruppe ca. 20 Mitglieder und trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat von 17:00 Uhr – 20:00 Uhr in Gelsenkirchen. Interessenten sind jederzeit willkommen!

### Kontakt:

Tel.: 0208 - 377 88 41  
Mobil/Whats-App.: 0176 - 53 64 69 64  
info@wachkoma-nrw.de



[www.wachkoma-nrw.de](http://www.wachkoma-nrw.de)



# DER TAG DER STIMME

**Am 16. April findet der jährliche „World Voice Day“, der „Welttag der Stimme“, statt. Diesen Tag riefen HNO-Ärzte, Kopf-Hals-Chirurgen sowie Logopäden 1999 ins Leben, um auf das äußerst komplexe System der Stimme aufmerksam zu machen – aber auch auf die Krankheiten, die das stimmbildende Organ betreffen können.**

Das diesjährige Motto lautet: „deine Stimme zählt“. Wir erklären, wie die menschliche Stimme funktioniert und welche Rehabilitationsmöglichkeiten es nach einer Laryngektomie gibt. Die menschliche Stimme wird schon als Reflex beim ersten Schrei nach der Geburt erzeugt. Später lernt der Mensch zu sprechen, Worte zu bilden und mit der Phonation zu kommunizieren. Flüstern, jubeln, schreien, singen – alles ist mit unserer Stimme möglich. Wir nutzen sie ständig, ohne bewusst darüber nachzudenken.<sup>1</sup> Erst bei einer Heiserkeit oder ernsteren Erkrankungen wird uns bewusst, wie wichtig es ist, sich stimmlich auszudrücken.<sup>2,3</sup>

## Die Funktion der Stimme

Die Stimme des Menschen ist ein individuelles Merkmal, daran erkennen wir uns gegenseitig und auch Gemütszustände lassen sich wahrnehmen. Die menschliche Stimme ist eigentlich ein Luftstrom (Energieförderer), der in der Lunge erzeugt wird, die Stimmlippen im Inneren des Kehlkopfes in Schwingungen versetzt und auf dem Weg durch Hals und Mund klanglich geformt wird. Diese Stimmfunktion wird z. B. bei einer notwendigen Operation, der Laryngektomie, grundsätzlich verändert. Der gesamte Kehlkopf und die Stimmbänder werden dabei entfernt und das Sprechen ist dadurch zunächst nicht mehr möglich. Auch eine komplette Trennung von Luft- und Speiseröhre ist funktional erforderlich, um dauerhaftes Verschlucken zu verhindern. Ein- und Ausatmen erfolgt dann ausschließlich über das Tracheostoma.<sup>2,3,4</sup>

## Die Rehabilitation der Stimme

Die Fähigkeit zu kommunizieren ist ein lebenswichtiges Grundbedürfnis. Daher nimmt die Stimmrehabilitation nach der Operation einen wichtigen Stellenwert ein. Das Ziel der logopädischen Therapie ist es, eine für den Betroffenen geeignete Ersatzstimme zu finden. Um wieder an gemeinschaftlichen Aktivitäten teilnehmen zu können und seinen sozialen Alltag wiederzugewinnen, ist es hilfreich das Sprechen neu zu erlernen.<sup>2,3,4</sup>

Es gibt verschiedene Alternativen, die eine Stimmrehabilitation ermöglichen:

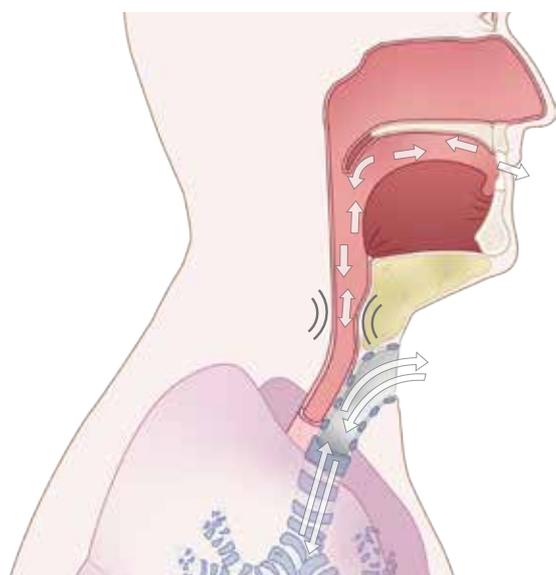
### Das Pseudoflüstern

Pseudoflüstern ist nicht nur eine Form der stimmlichen Rehabilitation, sondern bietet auch gleichzeitig die Grundlage für das Erlernen von zwei weiteren stimmlichen Möglichkeiten (Ruktusstimme oder Sprechen mit der elektronischen Sprechhilfe). Dabei nutzt der Patient die Luft, die im Mundraum vorhanden ist und artikuliert diese überdeutlich durch die Mundbewegungen.

### Die Ruktusstimme

Bei der Ruktusstimme (Speiseröhren-Ersatzstimme) wird die im Mund befindliche Luft in den oberen Teil der Speiseröhre inhaliert oder gedrückt. Diese Luft verbleibt dort für kurze Zeit und wird dann kontrolliert wieder aus der Speiseröhre in den Mund befördert.

Dabei geraten Schleimhautfalten am oberen Rand der Speiseröhre in Schwingung. Durch diese Schwingung entsteht ein Ton, der dann durch die Mundbewegung artikuliert werden kann.



Phonation mit Ruktus

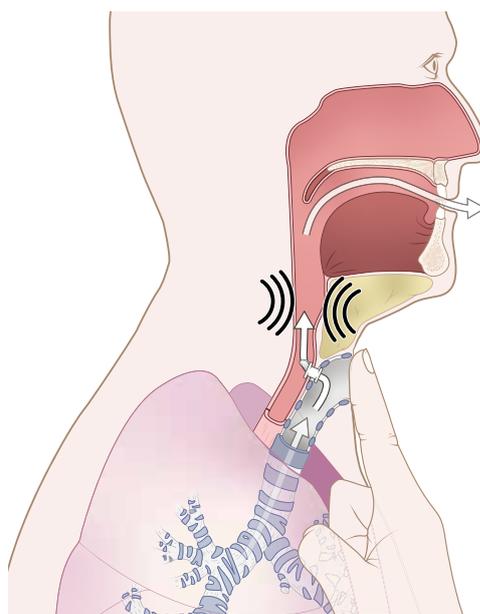
### Die Elektronische Sprechhilfe

Bei dieser Methode wird ein elektronisches Gerät verwendet, um Töne zum Sprechen zu erzeugen. Das Gerät wird an die Wange, das Kinn oder den Hals gehalten und erzeugt dort Schallwellen, die sich auf die Luft im Mund- und Rachenraum übertragen und dort zum Sprechen genutzt werden können. Ist erst einmal ein geeigneter Ansatzpunkt an den Halsweichteilen für das Gerät gefunden, ist das Erlernen dieser Ersatzstimme recht schnell und komplikationslos möglich. Im Rahmen der logopädischen Therapie werden Äußerungslänge, Betonungen und Handhabung des Gerätes individuell geübt und eingestellt. Bei der elektronischen Sprechhilfe ist das Pseudoflüstern Voraussetzung.

### Die Stimmprothese

Bei der Stimmprothese (Shuntventil) handelt es sich um einen Platzhalter mit einem kleinen Ventil, der zwischen der Luft- und Speiseröhre in einem sogenannten Fistelkanal sitzt. Es handelt sich dabei um ein Einwegventil, welches verhindert, dass Speisen und Flüssigkeiten von der Speiseröhre in die Luftröhre gelangen. Dieses Ventil ermöglicht bei richtiger Handhabung, z. B. durch einen manuellen Tracheostomaverschluss, dass

die Luft bei der Ausatmung in die Speiseröhre gelangt. Wie auch schon bei der Ruktusstimme, wird dort das „stimmgebende Segment“ in Schwingung versetzt, sodass ein Ton entsteht. Dieser Ton kann dann artikuliert und zum Sprechen genutzt werden. Bei dieser Ersatzstimme ist die lange Äußerungsdauer ein großer Vorteil, da das gesamte Luftvolumen der Ausatmung zum Sprechen genutzt werden kann. Die Stimmprothese wird entweder bei der Primäroperation zur Kehlkopfentfernung oder in einem weiteren, später erfolgenden Eingriff eingesetzt.



Phonation mit Stimmprothese

### Fazit

Die Stimmrehabilitation nach Laryngektomie ist sehr komplex. Sie beginnt bereits intraoperativ entsprechend der tumorbedingten Gegebenheiten und setzt sich anschließend im Rahmen der logopädischen Therapie professionell fort. Ziel ist es, ein für den Patienten individuell passendes Konzept zu finden.

In enger Zusammenarbeit von Logopäden, Ärzten und Hilfsmittelversorgern wird deshalb für den einzelnen Patienten die am besten geeignete Hilfsmittelversorgung und Therapie sinnvoll aufeinander abgestimmt.

**Grundsätzlich ist eines bemerkenswert:** Selbst der komplette Verlust des stimmbildenden Organs führt nicht zur absoluten Stimmlosigkeit des Betroffenen.

### Quellen:

<sup>1</sup> <https://www.planet-wissen.de>

<sup>2</sup> Leitlinien der Stimmtherapie; M. Spiecker-Henke

<sup>3</sup> Phoniatrie und Pädaudiologie – Erkrankungen von Sprache, Stimme und Gehör; R. Schönweiler, M. Ptok

<sup>4</sup> Stimm's? – Stimmtherapie in der Theorie und Praxis; E. Haupt;

# ES GRÜNT SO GRÜN

Mit der Osterzeit werden traditionell viele Eier gefärbt, bunt bemalt und als Bastelmaterial gerne verwendet. Leere Eierschalen sind aber auch hervorragend geeignet, um umweltfreundlich Pflanzen zu ziehen.

Klassische Pflanzkalender bieten einen guten Überblick, wann welche Pflanzen im Jahr für die Anzucht, Aussaat oder Ernte geeignet sind. Im Internet gibt es dazu zahlreiche hilfreiche Tipps.

Damit Pflanzen es etwas leichter haben, bevor sie ins Freiland oder größere Töpfe kommen, kann man sie bereits zu Hause anziehen. Dazu bieten sich z. B. auch Eierschalen an.

## Einfache Vorbereitung

Mit einfachen Hausmitteln kann man sein eigenes Gemüse, Salat oder Kräuter anbauen. Dazu dient zum Beispiel ein alter Eierkarton als Pflanzschale. Gerade um die Osterzeit mit all dem Backen und Ostereier färben,

bekommt man bequem alles zusammen. Jetzt noch nach Belieben Samen besorgen, die dann mit Anzucherde in die Eierschalen eingesetzt werden.

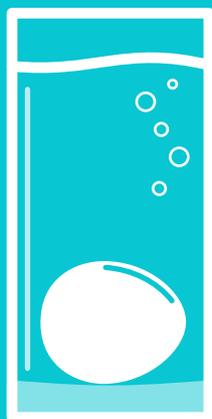
## Richtiges Klima

Mit der richtigen Pflege, je nach Art, helfen Temperatur, Feuchtigkeit und etwas Geduld, dass die Samen keimen und die kleinen Pflanzen sprießen. Sind sie dann herangewachsen, gilt es, aktiv die verschiedenen Sorten entweder ins Freiland oder in größere Töpfe umzupflanzen.

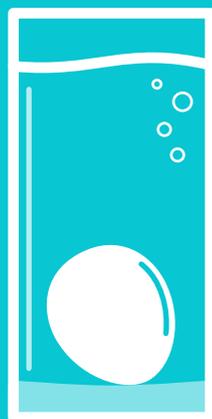
Probieren Sie es aus, es ist kinderleicht – egal ob Küchenkräuter für die Fensterbank, Tomaten für den Balkon oder Kürbis für den Garten – viel Spaß dabei!

## Wie frisch sind die Eier?

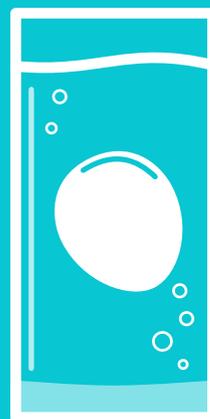
Mit einem einfachen Haushaltstest in einem Glas Wasser kann man prüfen, wie frisch rohe Eier noch sein könnten. Mit der Zeit sammelt sich Luft im Ei. Dadurch stellen sich Eier mit der Zeit im Wasser auf und schwimmen schließlich nach oben. Wenn man sich nicht sicher ist, die Eier auf alle Fälle durchkochen oder entsorgen!



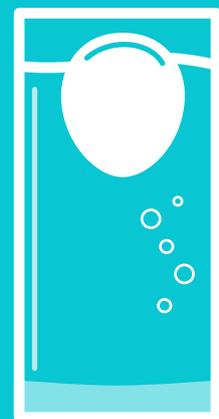
Frisch



ca. 1 Woche alt



ca. 2-3 Wochen alt



zu alt – entsorgen

1

Eierschalen, Samen und Anpflanz-  
erde besorgen. Ein alter Eierkarton  
eignet sich prima als Halterung.



2

Eierschalen am besten abkochen, dann  
ein kleines Loch in den Boden stechen  
und mit Erde befüllen.



3

Im Eierkarton platzieren und  
vorsichtig Samen eindrücken.  
Dann mit etwas Erde bedecken.



4

Jetzt noch z. B. mit einer Sprüh-  
flasche mit Wasser benetzen und  
je nach Samen regelmäßig gießen.



5

Sobald die Samen sprießen Pflanzen  
mit Eierschale in Aussaaterde setzen  
oder eintopfen.

# IHRE FRAGEN

# UNSERE ANTWORTEN

## Seit Corona sind Präsenztreffen für meinen Kehlkopflosenverein immer noch schwierig. Gibt es da gesetzliche Veränderungen im Vereinsrecht?

Ja. Der Bundestag hat am 09.02.2023 beschlossen, die Abhaltung digitaler Mitgliederversammlungen in Vereinen zu erleichtern. Neben Videokonferenzen soll künftig auch die Teilnahme per Chat oder Telefon möglich sein. Eine entsprechende Regelung in der Satzung ist nicht mehr nötig.

Vereine sollen Mitgliederversammlungen künftig generell auch komplett virtuell oder in hybrider Form – also

mit einzelnen zugeschalteten Mitgliedern – abhalten dürfen. Alle Teilnehmenden haben dabei das volle Stimmrecht. Das hat der Bundestag mit großer Mehrheit beschlossen. Bisher war dafür eine entsprechende Regelung in der Vereinssatzung die Voraussetzung.

Eine Änderung der Satzung, um digitale oder hybride Versammlungen möglich zu machen, soll durch das Gesetz nicht mehr nötig sein.<sup>1</sup>

## Gibt es bald auch ärztlichen Rat beim Kiosk um die Ecke?

Sicherlich haben Sie schon davon gehört, dass Gesundheitsminister Karl Lauterbach in ganz Deutschland die Einführung sogenannter Gesundheitskioske plant. Die Kioske sollen den Bürgern mit Rat und Tat bei Gesundheitsfragen zur Seite stehen und eine erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen, psychischen Problemen sowie der Vermittlung zu Spezialärzten oder Kliniken sein. Die Idee ist, dass man während der Öffnungszeiten einfach vorbeikommen und Hilfe rund um das Thema „Gesundheit“ bekommt. Im Kölner Stadtteil Chorweiler trägt ein solcher Gesundheitskiosk den Namen „Die Kümmerei“. Langfristig sollen 1.000 Gesundheitskioske bundesweit aufgebaut werden.

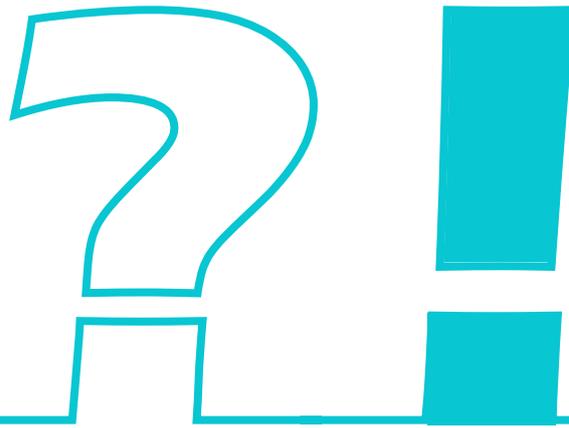
Auch für den ländlichen Raum ist ein solches Konzept denkbar. Während es in Großstädten viel um Mehrsprachigkeit und soziale Brennpunkte geht, steht auf dem Land die ältere Bevölkerung im Vordergrund. Im Thüringischen Urleben hat z. B. ein solcher Kiosk eröffnet.<sup>2</sup>



### Quellen:

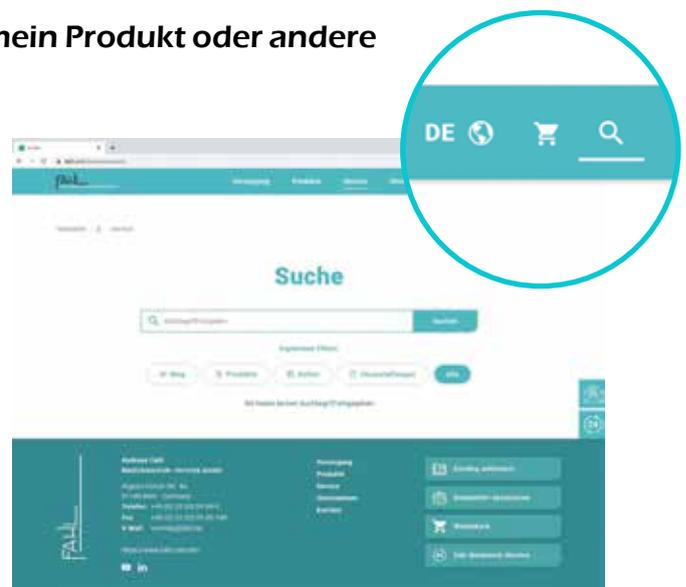
<sup>1</sup> Quelle: <https://www.tagesschau.de/inland/bundestag-vereine-versammlungen-hybrid-online-101.html>, abgerufen am 21.02.2023

<sup>2</sup> <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/g/gesundheitskiosk.html>



## Wie kann ich auf der FAHL-Webseite schnell mein Produkt oder andere Themen finden?

Wenn Sie die Artikelnummern oder die genaue Bezeichnung Ihrer Produkte kennen, dann können Sie das gewünschte Produkt auch sehr schnell über die Suchfunktion finden: einfach ganz oben rechts in der türkisen Spalte auf die Lupe klicken, die Artikelnummer in das Suchfeld eingeben und „Suchen“ klicken. Über die Suchfunktion können Sie auch andere Schlagworte eingeben, z. B. „Erstattung“ oder „Service“ und finden dann alles, was zu diesem Thema interessant sein könnte.



## Wieso werde ich ausgewählt, um an Umfragen zu FAHL-Produkten teilzunehmen?

Als Hersteller von Medizinprodukten ist die Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH bestrebt, Sie mit qualitativ hochwertigen Produkten zu versorgen. Die Teams der Abteilungen Qualitätsmanagement und Produktentwicklung stellen sicher, dass wir Ihnen immer eine gleichbleibend gute Qualität bieten.

Dazu sammeln sie aktiv und systematisch Informationen zur Produktverwendung im Markt. Auf diese Weise können wir als Hersteller Vorkommnisse und Trends er-

kennen. Das nennt sich in der Fachsprache „Post-Market Surveillance“ (PMS) und bezeichnet die Überwachung eines Medizinprodukts nach dessen Inverkehrbringen durch den Hersteller.

Und deshalb erhalten auch Sie immer mal einen Fragenkatalog und helfen uns mit Ihren Antworten, unseren hohen Standard zu halten und perspektivisch besser zu werden. Dafür ein großes Dankeschön!



Gibt es weitere offene Fragen rund um die Tracheostoma-Versorgung? Wir möchten auch diese gerne für Sie beantworten. Schreiben Sie uns unter: [redaktion@fahl.de](mailto:redaktion@fahl.de)

# KURZWEILSPASS

Wie immer finden Sie hier ein kurzweiligen Rätselspaß. Wie wir von einigen Leserinnen und Lesern erfahren haben, sind unsere Kreuzworträtsel sehr beliebt. Also halten Sie Ihr Gehirn aktiv und viel Erfolg beim Ausfüllen. Sollten Sie weitere Anregungen haben, dann schreiben Sie uns eine E-Mail an: [redaktion@fahl.de](mailto:redaktion@fahl.de).

Beifallsruf	Bruder der Gretel im Märchen	Reitstock	Gerät zum Zermahlen	Spaßmacher an Burgen im Mittelalter	abbaubare Gesteinsschicht	Szenenaufbau bei einem Film	Stechpalme	Nachkomm	fertig gekocht	Annahme an Kindes statt	spanische Anrede: Herr	Folge von drei Werken
schmerzhaftes Gliederreißen				Urlauber								
poe-tisch: Adler		sehr betagt		3		Vogel-laut		Stamm-truppe von Sportlern				
Cousin	6			Feind-schaft, Streit		scharfe Paprika-schoten						
		die Alpen betref-fend		Männer-name			altruss. Adliger		Magnet-ende			
Region, Gebiet	starker Luftstoß	franzö-sisch: vor-wärts!				Teil von Fuß und Schuh		kleines fran-zösisches Lokal		8		
Woge				blutstil-lendes Mittel		Spitzel	1		nord-span. Haf-enstadt		jedes Mai; immer	
		Zuruf beim Trinken	5	span. Ab-schieds-gruß			Komödie von Thoma † 1921		chines. Beere			
weibl. Kurzname	Arznei-form					Liebelei		Veran-staltung am Vor-mittag				
spitzer Pflanzenteil			Über-bringerin		gasför-miges chem. Element				kaputt, herun-terge-kommen		Tal-sperre	Lesestoff
Großstadt in Texas	Vertrauensmissbrauch		Zuchtstier			2	Brennstoff-herstellungsort		Rhein-Zufluss			
		4			„Mutter der Armen“ † 1997		Gewähr, Bürgschaft					
deutsche Vorsilbe			Wahr-sage-karten-spiel	Prüfung im Motorrad-sport					Spiel-leitung bei Film und TV		ark-tischer Meeres-vogel	7
orient. Kopfbedeckung	Staat der USA	Hochland in Asien 2. griech. Buchstabe					Blechblas-instrument	derb, unempfindlich				
				Empfeh-lung		Kleider-, Mantel-stoff			11		Ausruf d. Freude, Lustig-keit	Erbgut-träger
Kohleprodukt				Show		10		umzäu-netes Ge-biet für Tiere				
umweltfreundl. Treibstoff							Baby-speise			vorher, früher		
engl.: Hitze, Wärme				nikotin-haltige Pflanze				türk. Name Adria-nopels		9		

Lösungswort:



HEAT	TABAK	EDIRNE
HEUTE	REI	HEHER
AUTOGAS	REI	HEHER
TERE	REVE	GEHEGE
TURBAN	REWEDE	WU
TIBET	STROBUST	
ENT	TRIAL	RALK
HOUSTON	GARANTIE	
BO	BULLE	RMOSEL
DORN	AV	FLUORJAW
PILLE	H	MATINEE
LIT	P	ADIOS
WELLE	S	PIONIER
SALZ	LE	STRON
ZONE	H	LE
VE	TER	AL
KAR	UR	AL
RE	MA	V
BR	G	N

# NÄCHSTE SCHON GEHÖRT?

Neugierig auf unsere nächste Ausgabe? Wir werden uns mit dem Thema Perspektive beschäftigen und dabei unterschiedliche Blickwinkel und Betrachtungsweisen einnehmen.

Perspektive bedeutet Anschauung, aber auch Aussicht, Interpretation oder Möglichkeit. Sie merken schon, auch die kommende Sommerausgabe unserer SCHON GEHÖRT? verspricht wieder eine Vielzahl von neuen oder anderen Sichtweisen. Wie gewohnt werden wir das Thema umfassend betrachten und vielleicht auch das ein oder andere Überraschende für Sie bereithalten.

Uns haben wieder viele positive Rückmeldungen zu unserem Kundenmagazin erreicht. Das motiviert ungemein, mit ungebremsen Engagement die kommende Ausgabe vorzubereiten.

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine wunderbare Frühlingszeit und freuen uns perspektivisch schon auf den Sommer!



Wenn Sie auch ein Teil der SCHON GEHÖRT? werden möchten, melden Sie sich bei uns für ein Patientenporträt unter: [redaktion@fahl.de](mailto:redaktion@fahl.de) und erzählen Sie uns Ihr persönliches Erlebnis.

## Impressum

Herausgeber:  
Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH,  
August-Horch-Straße 4a - 51149 Köln  
Tel.: +49 (0) 22 03 / 29 80 - 0  
[www.fahl.com](http://www.fahl.com)

Redaktion und Gestaltung: Andreas Nakata, Maïke Schoenfeld und Susanne Fissahn, Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH, Köln

Textbeiträge & Lektorat: Zimmermann Editorial GmbH

Druck: KRMP Intermedia GmbH, Köln

Copyright 2023:  
Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH, Köln

Urheberrechte: Das Werk einschließlich aller seiner Teile sowie das Bildmaterial sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Urhebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung der Daten in elektronischen Systemen.

Quellen / Markenrechte und Bildrechte Dritter: Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH, Köln  
Titelbilder: activeast & andrius  
aleksandravicius/EyeEm – stock.  
adobe.com



FAHL

# OPTIFAHL® STOMA CLEANING WIPES

Foto: Billion Photos, Shutterstock.com

## BESONDERE HAUT BENÖTIGT SPEZIELLE PFLEGE

- ▶ Professionelle Pflege und Reinigung für die Haut und das Tracheostoma
- ▶ Weiches Vlies für hautschonende und sanfte Sekretentfernung
- ▶ Ideal zur vorbereitenden Hautpflege bei der Tracheostomaversorgung
- ▶ Deklarierte natürliche und pflanzliche Wirkstoffe wie beispielsweise Kamille und Lindenblüten
- ▶ Einzeln verpackt – ideal für unterwegs oder in praktischer Spenderbox für zu Hause



Weitere Informationen finden  
Sie auf unserer Webseite:



FAHL

**Andreas Fahl**  
Medizintechnik-Vertrieb GmbH  
August-Horch-Str. 4a  
51149 Köln - Germany  
Phone +49 (0) 22 03/29 80-0  
Fax +49 (0) 22 03/29 80-100  
mail info@fahl.de  
www.fahl.com

**Zweigstelle Berlin**  
Am Borsigturm 62  
13507 Berlin - Germany  
Phone +49 (0) 30/43 73 139-0  
Fax +49 (0) 30/43 73 139-35

**Zweigniederlassung Österreich**  
Triester Straße 14 / Bürohaus 2  
2351 Wiener Neudorf - Austria  
Phone +43 (0) 22 36/89 28 38-0  
Fax +43 (0) 22 36/89 28 38-14

**Zweigniederlassung Schweiz**  
Cherstrasse 4  
8152 Glattbrugg - Switzerland  
Phone +41 (0) 448293060  
Fax +41 (0) 448293061