



# SCHON GEHÖRT?

## DAS MAGAZIN FÜR HALSATMER

### WASSER

Laryngektomie

**BUTTER  
BEI DIE  
FISCHE**

Tracheotomie

**JA, WO  
SCHWIMMEN  
SIE DENN?**

Rehabilitation

**WASSER-  
THERAPIE**

# UNSER THEMA WASSER

Es bedeutet das „Feuchte“ oder „Fließende“ und kommt aus dem althochdeutschen „wazaar“. Richtig, es geht um das Lebenselixier Wasser. Allgemein ist es nur eine einzigartige chemische Verbindung aus den Elementen Sauerstoff und Wasserstoff, es ist aber gleichzeitig auch Namensgeber für unsere Erde – der blaue Planet. Bemerkenswert ist die große Bandbreite, die wir mit dem Element Wasser verbinden: Es spendet Leben, aber es vernichtet auch. Genau dieser Gegensatz macht das Thema Wasser auch so spannend. Auf der einen Seite brauchen wir Wasser, ja selbst unser Körper und jede lebende Zelle besteht daraus. Auf der anderen Seite sind Wassermangel, Wasserverschmutzungen, Kriege um Wasser oder auch einfach zu viel Wasser in Form von Starkregen oder Sturmfluten gewaltige Probleme, die die Weltbevölkerung aktuell beschäftigen.

Wir aber legen in unserer Ausgabe der SCHON GEHÖRT? eher den Fokus darauf, welche Bedeutung das Wasser in Ihrem Alltag und im Rahmen Ihrer vielleicht neuen persönlichen Lebenssituation hat. Gerade weil der Aufenthalt im Wasser für Halsatmer mit gewissen Gefahren verbunden ist, möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe Möglichkeiten und Lösungsvorschläge aufzeigen, die im Rahmen einer



ganzheitlichen Rehabilitation eine Rolle spielen können. Lernen Sie beispielsweise unser Wassertherapiegerät, den LARCHEL® kennen. Freuen Sie sich auf eine erneut spannende Ausgabe unseres Kundenmagazins SCHON GEHÖRT?. Interessante Fachbeiträge zur Rehabilitation im Wasser, Erkenntnisse rund um das Thema Mineralwasser und Patientenporträts, bei denen das Element Wasser zu ihren Hobbys gehören, warten auf Sie.

Tauchen Sie nun in die SCHON GEHÖRT? ab und erleben Sie einen inspirierenden Lesefluss.

**Ihr Andreas Fahl**  
Geschäftsführung



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 - 05****EINE BESONDERE EHRUNG**

Auszeichnung für nachhaltige Beziehungen

**06****POSTERPREIS  
DER DGHNO-KHC**

FAHL-Förderpreis

**07****FILM AB...**

Besondere Herausforderungen einfach erklärt

**08 - 11****WASSER - DER STILLE HELD  
IM ALLTAG**

Eine 360° Würdigung unseres Alltagshelfers

**12 - 13****KOMPETENZ IN WASSER**

Experteninterview

**14 - 15****JEDER TROPFEN ZÄHLT**

Wasserverteilung auf unserer Erde

**16 - 17****BUTTER BEI DIE FISCHER**

Patientenporträt Laryngektomie

**18 - 19****JA, WO SCHWIMMEN SIE DENN?**

Patientenporträt Tracheotomie

**20****WASSERTHERAPIE**

Pack die Badehose ein...

**22 - 23****SPRUNG INS WASSER**

Erfahrungen mit der Wassertherapie

**24 - 25****WASSERTHERAPIEGERÄT**

Aktiv und sicher im Wasser

**26 - 27****SCHIFF AHOI!**

Eine Anleitung zum Basteln

**28 - 29****FRAGEN? - ANTWORTEN!**

Was bewegt unsere Patienten

**30****ZEIT FÜR SPASS**

Wir geben Ihnen (k)ein Rätsel auf...

# EINE BESONDERE EHRUNG

Die Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie e. V. (kurz: DGHNO-KHC) hat durch Beschluss ihres Präsidiums vom 10. November 1989 mit Zustimmung der Mitgliederversammlung vom 29. Mai 1990 eine Verdienstmedaille für besondere Ehrungen und Würdigungen von Leistungen für die Gesellschaft geschaffen. Mit der Verleihung der Verdienstmedaille sollen unter anderem Ärzte, Wissenschaftler, Künstler, Politiker oder Donatoren für ihr außergewöhnliches Engagement sowie für Leistungen für die Deutsche HNO Gesellschaft gewürdigt werden. Ulrich Kraume erhielt am 12. Mai 2021 diese Medaille für sein Engagement hinsichtlich der Zusammenarbeit zwischen Medizintechnikherstellern im HNO-Bereich und wissenschaftlicher HNO-Heilkunde sowie seinem außerordentlichen Einsatz zum Wohle der Fachgesellschaft.

Auf der Vorderseite der Medaille ist das Logo der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie e. V. zu sehen und auf der Rückseite sind die Worte „Für Verdienste“ eingraviert.

„Live wäre die Veranstaltung schon schöner gewesen“, gibt Ulrich Kraume im Interview ein klein wenig wehmütig zu. „Auf das Gala-Dinner und das Treffen von alten, langjährigen Freunden nach der Coronazeit hatte ich mich gefreut.“ So sieht nämlich Ulrich Kraume die Mitglieder der Gesellschaft und die Ärzte. „Es war schon eine sehr bewegende Zeit – die Assistenzärzte, die ich zu Beginn meiner FAHL-Karriere kennengelernt habe, sind nun die

Chefärzte von heute und dort besteht eine langjährig gewachsene und freundschaftliche Verbindung.“

Mit dieser Ehrung ist Ulrich Kraume der Dritte im Bunde. Zuvor wurden schon zwei weitere Mitarbeiter der Firma FAHL von der DGHNO-KHC ausgezeichnet. Zum einen ist Christian Hempel († Mai 2021) ebenfalls mit der Verdienstmedaille geehrt worden. Zum anderen erhielt Geschäftsführer Andreas Fahl sogar die Ehrennadel der Gesellschaft als Würdigung für sein Engagement. Somit ist die Firma FAHL eine der wenigen Firmen in der Medizintechnik, die gleich drei Mal von der DGHNO-KHC für besondere Verdienste ausgezeichnet ist.

Aber für uns und Ulrich Kraume ist nicht nur die Ehrung seitens der DGHNO-KHC Grund zur Freude, sondern auch seine 20-jährige Firmenzugehörigkeit bei der Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH, die er im August 2021 feiert. Ulrich Kraume hat einen großen Teil zu der Erfolgsgeschichte des Unternehmens beigetragen, dafür bedanken wir uns sehr herzlich bei ihm. Abschließend gratulieren wir unserem Kollegen von Herzen zu seiner besonderen Ehrung und wünschen ihm weiterhin alles Gute und viel Erfolg.



## ULRICH KRAUME

Ulrich Kraume startete nach seiner Ausbildung zum Techniker und nach langjähriger Tätigkeit in der Medizingerätetechnik im Jahr 2001 bei der Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH. Hier war er zu Beginn als Medizinprodukteberater im Außendienst tätig, bevor er 2005 zum Teamleiter und 2010 zum Vertriebsleiter für den Außendienst in Deutschland benannt wurde.

2018 erhielt er Prokura. In seiner Freizeit ist Ulrich Kraume hauptsächlich 2-rädrig unterwegs – sei es mit dem Mountainbike oder mit dem Rennrad. Den großen Traum einer Alpengastour mit dem Fahrrad konnte er sich schon erfüllen. Eine Woche lang nur mit dem Rad unterwegs zu sein, ist für ihn der beste Urlaub. Außerdem gehört zu seinen weiteren Leidenschaften das Reisen nach Italien. Die Leute, das Essen, das Klima – Bella Italia!





# POSTERPREIS DER DGHNO-KHC

Jährlich werden auf dem HNO-Kongress auch Ehrungen, Preise und Ernennungen für besondere Verdienste in der Fachgesellschaft verliehen. Seit 2020 wird in diesem Zusammenhang auch der Fahl-Medizintechnik-Förderpreis gestiftet. Der Posterpreis der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie e. V. (kurz: DGHNO-KHC) bzw. der Fahl Medizintechnik-Förderpreis wird jährlich im Rahmen der Jahresversammlung für die besten wissenschaftlichen Posterpräsentationen an Bewerber vergeben. In der Regel wird ein erster, zweiter und dritter Preis ausgelobt; über die Anzahl der Preise und die Höhe der Dotierung entscheidet das Präsidium der DGHNO-KHC unter Berücksichtigung der zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel.

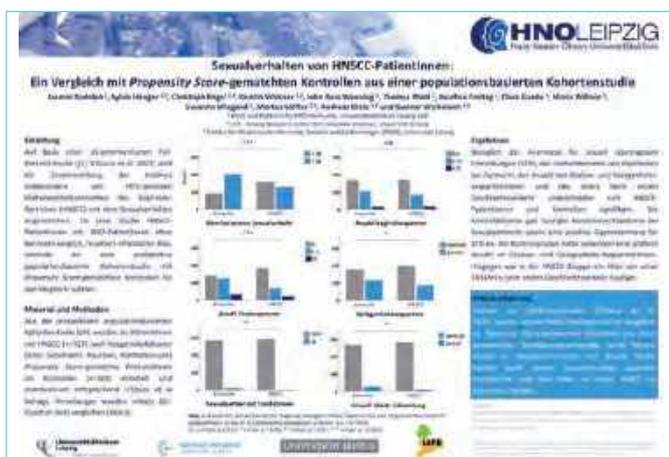
Das Preisrichtergremium und die Jury wird vom Präsidium der Fachgesellschaft bestimmt. Bewertet wird nicht allein die wissenschaftliche, sondern vor allem auch die didaktische Qualität der Poster, d. h., es wird auch die graphische Darstellung zur verständlichen Vermittlung der

wissenschaftlichen Inhalte in die Bewertung einbezogen.

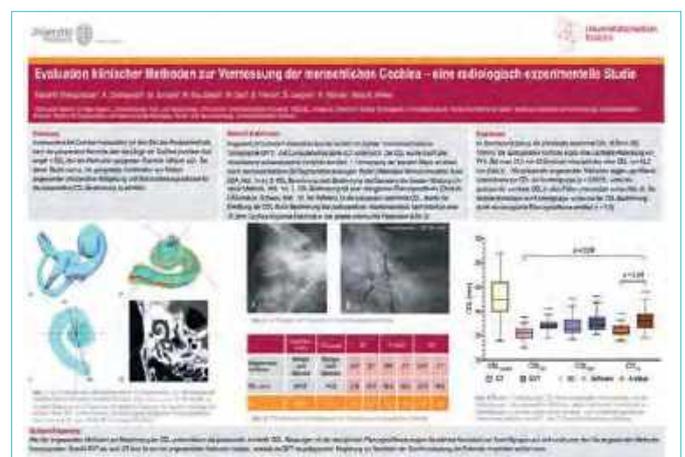
In diesem Jahr wurden in den Kategorien „EXPERIMENTELL“ und „KLINISCH“ jeweils die Preise 1-3 verliehen. Den ersten Platz in der Kategorie EXPERIMENTELL erhielten Tabita Breitsprecher et al. (Univ. HNO-Klinik Rostock) mit dem Titel: „Systematische Evaluation verschiedener Methoden zur Vermessung der menschlichen Cochlea – eine radiologisch-experimentelle Studie“.

In der Kategorie KLINISCH erhielten Jasmin Rudolph et al. (Univ. HNO-Klinik Leipzig) mit dem Poster „Sexualverhalten von HNSCC-Patienten: Ein Vergleich mit Propensity Score-gematchten Kontrollen aus einer populationsbasierten Kohortenstudie“ den ersten Preis.

Wir gratulieren recht herzlich allen drei Platzierten in der jeweiligen Kategorie und wünschen weiterhin Engagement sowie Interesse an der wissenschaftlichen Forschung. Herzlichen Glückwunsch!



**1. Platz (Kategorie KLINISCH):**  
Sexualverhalten von HNSCC-Patienten: Ein Vergleich mit Propensity Score – gematchten Kontrollen aus einer populationsbasierten Kohortenstudie



**1. Platz (Kategorie EXPERIMENTELL):**  
Systematische Evaluation verschiedener Methoden zur Vermessung der menschlichen Cochlea – eine radiologisch-experimentelle Studie



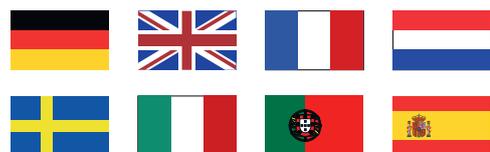
Jeder kennt das Sprichwort: Ein Blick sagt mehr als 1.000 Worte. Besonders dann, wenn die Worte einen komplizierten Sachverhalt beschreiben, der im Körper stattfindet, und die eigene Vorstellungskraft am Ende ist.

Wir möchten daher etwas Licht ins Dunkle bringen und haben für die verschiedensten Themenbereiche Videos zur Veranschaulichung entwickelt. Auf folgende Fragen antworten wir beispielsweise in Wort UND Bild: „Wie muss ich mich richtig absaugen?“ oder „Wie reinige ich meine Stimmprothese?“, „Wie muss ich mich in einer Not-situation verhalten?“ oder „Wie setze ich den LARYVOX® Plug in die Stimmprothese ein?“

Alle Videos sind so aufgebaut, dass der Lerneffekt nachhaltig und effizient ist. Mit einer Anleitung zum Nachlesen während des Abspielens der Videos und des gesprochenen Textes, können die einzelnen Schritte parallel zur jeweiligen Anwendung nachverfolgt werden. Eine kurze Übersicht der verwendeten Materialien erleichtert das Verständnis.

Die jeweilige anatomische Situation wird im Längs-schnitt verdeutlicht. Hier haben wir uns bewusst für

eine reduzierte Darstellung der anatomischen Verhältnisse entschieden, um die relevanten Bereiche in den Vordergrund zu stellen. Alle Videos sind zukünftig in acht Sprachen verfügbar:



Bitte beachten Sie, dass die Videos kein Ersatz für die Gebrauchsanweisungen der verwendeten Hilfsmittel sind. Lesen Sie sich diese grundsätzlich vorab sorgfältig durch!

Scannen Sie den QR-Code für die Videos auf YouTube ([youtube.com/c/fahl-medizintechnik](https://youtube.com/c/fahl-medizintechnik)) oder gehen Sie auf unsere Internetseite ([fahl.de](https://fahl.de)).



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:

# WASSER



2020 wurden in Deutschland rund 3,3 Prozent des in Kraftwerken erzeugten Bruttostroms aus Wasserkraft gewonnen.



# 2,3

Millionen Tierarten leben im Wasser.



1.386 Trillionen Liter Wasser gibt es auf der Erde, wenn man alle Meere, Seen, Flüsse, Bäche, Gletscher und das Polareis zusammenrechnet.

Das Wasser ist die treibende Kraft der gesamten Natur.



10.928 Meter tief tauchte 2019 der US-Abenteurer Victor Vescovo mit dem Spezialtauchboot „DSV Limiting Factor“.



**Leonardo da Vinci**  
ital. Künstler, Architekt, Ingenieur, Mechaniker und Naturphilosoph

**Flüsse sind seit jeher Grenzen und zugleich Verbindungen.**

Der Wasseranteil des Körpers eines Erwachsenen liegt bei 60-70 %.



**28 Medaillen**  
bei Olympia (23 ●, 3 ●, 2 ●)  
Michael Phelps (Schwimmer), geb. 1985



Drei Aggregatzustände des Wasser gibt es, die jeweils ein anderes Volumen einnehmen.



# WASSER – DER STILLE HELD IM ALLTAG

**Es ist farblos, geschmacklos, nicht zu greifen, erfrischend und wärmend. Es lässt Wälder wachsen und Dämme brechen. Wenn es uns von oben überrascht, schimpfen wir. Wenn wir vom Beckenrand mit voller Absicht reinspringen, lachen wir. Die Rede ist natürlich vom Wasser. Eine Würdigung unseres Alltagshelfers.**



Wasser – dass etwas so eng verbunden mit dem Menschen und zugleich so unscheinbar und eigensinnig ist, ist wirklich einmalig. Wasser verleiht der Erde den Spitznamen „Blauer Planet“. Blau erscheint Wasser aber nur, weil sich der Himmel darin spiegelt. Wasser steht für das Leben, ja überhaupt die Entstehung des Lebens – es ist jedoch selbst leblos und hat deshalb keine Gefühle für uns. Wasser sucht und findet stets seinen eigenen Weg durch die Welt – es kann sogar als Wolken fliegen, wird aber zum Wohle der Pflanzen irgendwann wieder auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt. Manchmal bedroht es uns auch als Hochwasser. Und erst die Bändigung von Wasser durch Wasserleitungen sowie Abwasser- und Bewässerungssysteme ermöglichte das Zusammenleben der Menschen, so wie wir es heute kennen.

Ja, Wasser hat eine besondere Macht über uns Menschen, obwohl oder gerade weil es so still und schlicht ist. Um die Bedeutung von Wasser zu würdigen, müssen wir aber nicht zurück in die frühe Menschheits- oder Erdgeschichte gehen. Auch müssen wir nicht zu den Ozeanen reisen. Es reicht schon der Blick in unsere nächste Umgebung.

## Wasser fließt und fließt jeden Tag

Bei wichtigen Alltagsdingen ist es ja oft so, dass uns deren Wert erst dann richtig auffällt, wenn sie plötzlich fehlen. Wasser ist in unserem Alltag einfach eine Selbstverständlichkeit: Es fließt und fließt jeden Tag. Bis wir hören, dass morgen die Handwerker kommen und wegen Wartungsarbeiten die Leitungen für zwei Stunden abstellen. Und so schnell, wie normalerweise das Wasser aus dem Wasserhahn geschossen kommt, fangen wir an nachzudenken: „Wieviel Wasser brauche ich wohl in der Zeit?“ Dann füllen wir eimerweise Wasser ab und kaufen noch drei Flaschen extra, man weiß ja nie.

Nehmen wir diese kleine Episode zum Anlass, um der Frage „Wieviel Wasser brauche ich wohl in der Zeit?“ genauer nachzugehen, um fiktiv durch unsere vier Wände zu wandern und so dem großen Einfluss des Wassers auf unseren Alltag näherzukommen.

Getränke, Nahrungsmittel, Speisen kochen – starten wir in der Küche, ein Raum mit offensichtlich großer Verbin-

dung zu unserem Lebenselement. Kaffee oder Tee? Still oder mit Sprudel? Wir trinken viel, sehr viel Wasser, weil wir hauptsächlich aus Wasser bestehen (je nach Alter ca. 50-70 %). Neben der Flüssigkeit benötigen wir regelmäßig Nahrung. Pflanzliche Nahrungsmittel wachsen mithilfe von Wasser. Tierische Produkte entstehen nur, weil auch Tiere trinken. Beim Kochen vertrauen wir von A bis Z aufs Wasser: Zuerst das Gemüse mit Wasser abwaschen und anschließend rein in den wassergefüllten Kochtopf. Wenn alles verspeist ist, ist der letzte Schritt das Einräumen in die Spülmaschine oder die Reinigung in der Spüle.

Gutes Stichwort: Reinigung. Das bringt uns ins Badezimmer. Hier bestimmt das Wasser die gesamte Raumordnung: Waschbecken, Dusche oder Badewanne, Toilette und vielleicht steht hier die Waschmaschine. Wir säubern unseren Körper und unsere Kleidung mit Wasser, spülen tagtäglich das weg, wovon wir unseren Körper befreien wollen – belohnen uns nach einem anstrengenden Tag in der Badewanne. Manche werden ohne Dusche nicht wach. Wasser ist für die Hygiene und das Wohlbefinden absolut unersetzlich.

### Wasser beeinflusst uns auch, wenn wir es nicht sehen

Schlendern wir mal ins Wohnzimmer. Hier in der guten Stube bleibt das Wasser unauffälliger, aber nicht ohne Einfluss: Im Winter, wenn die Heizung uns für den gemütlichen Abend wärmt, plätschert fleißig warmes Wasser durch die Rohre. Oder wenn wir uns an den Zimmerpflanzen erfreuen, die uns recht deutlich ohne Worte, dafür mit hängenden Blättern zu verstehen geben, wenn sie zu wenig Wasser bekommen.

Auch im Schlafzimmer wartet entweder ein Heizkörper oder die Fußbodenheizung auf uns. Sofern der Kleiderschrank hier steht, zeigt sich eine weitere Bedeutung von Wasser für unseren Alltag: Es bestimmt, wie wir uns wetterbedingt ankleiden. Denn das Wetter ist größtenteils vom Wasser geprägt. Sollte es regnen (Wasser von oben!), ziehen wir eine regenfeste Jacke an. Ist es bewölkt (fliegendes Wasser!), entscheiden wir uns für den Pulli statt dem leichteren Outfit. Und selbst wenn weit und breit kein Wasser am Himmel zu sehen ist, wenn die Sonne richtig knallt, gibt es ein passendes Kleidungsstück, das allein in der Kombination mit Wasser wirklich Spaß macht: Die Badehose oder der Badeanzug.

Wir stattdessen der Abstellkammer einen Besuch ab. Hier bewahren wir in der Regel das Putzzeug auf. Dieses würde



ohne Wasser mehr verschmieren als saubermachen. Und eventuell steht dort auch die Tiefkühltruhe mit den Eiswürfeln für das nächste erfrischende Getränk.

Zuletzt betreten wir den Garten. Über diesen muss man gar nicht viele Worte verlieren, lediglich ein paar Stichpunkte: Bewässerung der Pflanzen, Gartenteich, Hochdruckreiniger für die Terrasse und mehr.

### Wasser ist Sehnsucht

Natürlich beeinflusst uns Wasser nicht nur in der heimischen Umgebung, sondern genauso, wenn wir diese verlassen. Es leitet uns in unserem Freizeitverhalten: Regnet es, gehen wir lieber ins Kino, drohen keine Regentropfen, fahren wir gerne zum See oder treffen uns im Park (sozusagen ein öffentlicher Garten). Im Urlaub zieht es uns regelmäßig ans Wasser. Dann können wir stundenlang einfach im Sand liegen und dem Meer lauschen, oder noch besser – darin plantschen. So lässt es sich leben! In Badehose oder Badeanzug und stets in der Nähe zum oder direkt im Wasser.

Wasser ist Sehnsucht. Vielleicht liegt es daran, dass wir unbewusst spüren, dass irgendwann vor langer Zeit alles Leben daraus entstanden ist. Wahrscheinlicher ist unsere angenehme Erinnerung daran, wie frei wir uns im Wasser fühlen. Schwimmen ist ein bisschen wie Fliegen,



nur nasser und langsamer. Im Wasser gehen die Uhren noch anders. Alles ist schön behäbig und nicht so hektisch wie an Land. Und wir erinnern uns an die Kindheit. Das Wasser bot die ersten großen Herausforderungen, die es zu meistern galt. Die kleine Schwimmprüfung, durchgehend geschwommene Bahnen und zum Abschluss das Seepferdchen-Abzeichen als sichtbarer Triumph.

### **Wasser ist eine Selbstverständlichkeit, die nicht selbstverständlich ist**

Es ließe sich noch zeilenlang weiter vom Wasser schwärmen. Noch gar nicht berücksichtigt wurden zum Beispiel die vielen Berufe, die direkt oder indirekt mit Wasser zu tun haben (Feuerwehr!). Die Schwärmerei ist aber auch eine Warnung: Wir sollten gut auf unseren stillen und lebenswichtigen Begleiter aufpassen. Denn all die beschriebenen Selbstverständlichkeiten sind eigentlich keine, nicht überall auf dem blauen Planeten und nicht in der Zukunft.

Einige Regionen der Erde verfügen nicht über sauberes Trinkwasser und es verbreiten sich Krankheiten über das Wasser. In wärmeren Gebieten wird Wasser schon jetzt zu einem bedrohten Gut. Derzeit fragen sich manche, ob sauberes Wasser in naher Zukunft das neue Öl wird. Der Klimawandel hat weitere Dürren und noch größeren Wassermangel zur Folge. Gleichzeitig lässt er die Meeres-

piegel ansteigen und macht aus Wasser eine Gefahr für ganze Küstenregionen.

Und so weit weg ist das alles nicht. Auch in Deutschland bekommen wir die Auswirkungen des Klimawandels zu spüren. Deutsche Landwirte klagen regelmäßig über zu trockene Böden. Die hiesigen Wälder sehen teilweise dramatisch schlecht aus. Letzten Sommer drohte in der Gemeinde Lauenau in Niedersachsen das Trinkwasser knapp zu werden. Für diesen Hochsommer ruft das Hamburger Trinkwasserversorgungsunternehmen „Hamburg Wasser“ zum Wassersparen auf.

Doch genauso könnte das Element Wasser zur Lösung der Probleme beitragen. Wasserstoff gilt praktisch als klimaneutrales Gas, da bei der Verbrennung kaum Abgase entstehen. Gewonnen wird es, na klar, aus Wasser. Allerdings ist ungewiss, ob es sich als Energieträger der Zukunft durchsetzen wird. Für die Gewinnung wird Strom verbraucht und diese verbraucht aktuell selbst zu viel Energie.

So lange es noch keine bahnbrechenden globalen Lösungen gibt, können und sollten wir also etwas achtsamer mit dem flüssigen Alltagshelfer umgehen – damit wir uns weiterhin auf eine geregelte Wasserversorgung verlassen können, es uns erfrischt, wärmt, Stress entzieht, im Urlaub erfreut ...



# KOMPETENZ IN WASSER

**Für viele Leute ist Wasser gleich Wasser, es kommt aus dem Wasserhahn, ist neutral und das wars. Aber es gibt Unterschiede.**

**Ein Gespräch mit Wassersommelier Dr. Peter Schropp.**

**SCHON GEHÖRT?:** Herr Dr. Schropp, in dieser Ausgabe dreht sich alles um das Thema Wasser. Was bedeutet für Sie das Element Wasser?

**SCHROPP:** Wasser ist für mich das lebensnotwendigste Grundelement für uns Menschen. 71 Prozent unseres Planeten sind von Wasser bedeckt, aber wenn man sich anschaut, wie viel von diesen 71 Prozent man wirklich als gutes Wasser verwenden kann, dann ist das eine verschwindend geringe Menge. Nicht einmal ein halbes Prozent des gesamten Wasservorrats steht uns als direkt nutzbares Süßwasser zur Verfügung. Umso wichtiger ist es, dass man sich um diese Ressource „Wasser“ kümmert und alles Mögliche dafür einsetzt, dass diese kleine Menge sauber bleibt und nicht verschmutzt wird.

**SCHON GEHÖRT?:** Das Thema Klima und Umwelt ist gerade sehr präsent. Umso interessanter ist es, dass Sie in der Ressource Wasser Ihre Berufung gefunden haben. Sie sind Wassersommelier. Was genau ist ein Wassersommelier?

**SCHROPP:** Ein Wassersommelier ist ein Wasserexperte, der in unseren Kursen alles rund ums Wasser lernt. Im Mittelpunkt steht natürlich die Sensorik, Grundvoraussetzung für einen Wassersommelier. Das heißt, bei uns geht es in erster Linie um Mineralwasser. Mineralwasser, welches durch Gesteinsschichten fließt, ist geprägt von der Natur. Ein Wassersommelier kann Wasser sensorisch unterscheiden. Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass Wasser ernährungsphysiologisch ein sehr wichtiges



Dr. Peter Schropp  
Wassersommelier,  
Geschäftsführer -  
Wassersommelier Union e. V.

Getränkemarkt findet sich eine große Auswahl von Mineralwässern. Worauf muss ich bei der Auswahl achten? Und vor allem, welche Unterschiede gibt es beim Mineralwasser?

**SCHROPP:** Bei uns in Deutschland, in unseren Getränkemärkten, gibt es eine riesengroße Auswahl und das ist quasi eine deutsche Spezialität. Wir machen unsere Wassersommelier-Kurse wirklich international und gerade Menschen aus Asien sind immer fasziniert, welche Vielfalt wir in Deutschland haben. Naja, worauf soll man denn achten? Für einen Wassersommelier gibt es für jeden Anlass ein optimal passendes Wasser. Einige Beispiele: Die jungen Menschen. Es gibt viele, die sich vegan ernähren und ich glaube jeder weiß, dass Milch und Milchprodukte die wichtigsten Lieferanten für Calcium sind. Wenn ich mich vegan ernähre, dann fehlt diese Calciumquelle. Auf der anderen Seite gibt es aber, wenn man eben seinen Calciumbedarf decken möchte, gerade in Baden-Württemberg Wässer, die haben bis zu etwa 600 mg Calcium pro Liter. Der Tagesbedarf liegt ungefähr bei 800 mg pro Tag, das heißt, man kann mit einem Liter calciumreichen Mineralwasser einen erheblichen Anteil seines Tagesbedarfs decken. Ein anderes Beispiel ist, wenn ich Sodbrennen habe. Manchmal hilft da ein Wasser mit viel Hydrogencarbonat. Hydrogencarbonat dient als leichte Base, die die Magensäure puffert. Wer abends dann ein Gläschen Wasser mit einem sehr hohen Hydrogencarbonatgehalt trinkt, kann möglicherweise auch auf irgendwelche Medikationen verzichten. Wiederum gibt es auch Wässer für Sportler, die viel Natrium, Magnesium und Calcium enthalten. Dann gibt es noch Genusswässer, die eher neutral sind und sich beispielsweise optimal als Weinbegleiter eignen. Es gibt die unterschiedlichsten Wässer, aber jedes von diesen Wässern hat schon seine Daseinsberechtigung. Für jeden Anlass gibt es die optimale Wahl. Genau das ist die allgemeine Sichtweise eines Wassersommeliers. So gesehen gibt es auch nicht das beste Mineralwasser, sondern eben nur für den jeweiligen Verwendungszweck das passende.

**SCHON GEHÖRT?:** Wenn ich Sie richtig verstehe, ist Wasser auch Geschmackssache. Gib es da einen Trend, der sich abzeichnet?

**SCHROPP:** Hierzulande geht der Trend hin zu neutralem Wasser. Früher gab es viele prägnante Wässer, in denen viel Natrium enthalten war, die natürlich dadurch schon eine würzig-salzige Note hatten. Einige von diesen Wässern gibt es heute leider gar nicht mehr, was ich persönlich schade finde. Wasser soll für den Deutschen meistens nur ein „neutraler Begleiter“ sein und deswegen sind Wässer mit einer dezenten Mineralisierung gefragter. Wenn ein Wasser viel Natrium enthält, dann schmeckt es eher salzig, bei viel Magnesium, dann eher süßlich. Steigt der Gehalt des Magnesiums, geht es mehr in die bittere Note. Beim Wasser mit Calcium geht es nicht um den Geschmack, sondern eher darum, dass man ein trockenes Mundgefühl bekommt. Auch was die Kohlensäure betrifft, Deutschland war das traditionelle Sprudelland. Bis vor etwa 30 Jahren gab es in Deutschland gar keine Mineralbrunnen, die ein stilles Mineralwasser vertrieben haben. Seit 30 Jahren gibt es auch von deutschen Brunnen stilles Mineralwasser. Der Trend geht hierbei ein bisschen weg vom richtigen Sprudel, hin zu den Medium-Wässern bzw. hin zu den stillen Wässern.

Lebensmittel ist. Es ist das bedeutendste Lebensmittel und die darin vorhandenen Mineralstoffe haben unterschiedliche Wirkungen auf den menschlichen Körper, meistens sehr positive. Genau das lernt der Wassersommelier in seiner Ausbildung. Also der ernährungsphysiologische Nutzen der Mineralstoffe im Wasser, die Sensorik des Wassers und natürlich auch die Unterschiede zwischen einem Trink-, Quell-, Heil- und einem Mineralwasser.

**SCHON GEHÖRT?:** Im heimischen

# JEDER TROPFEN ZÄHLT



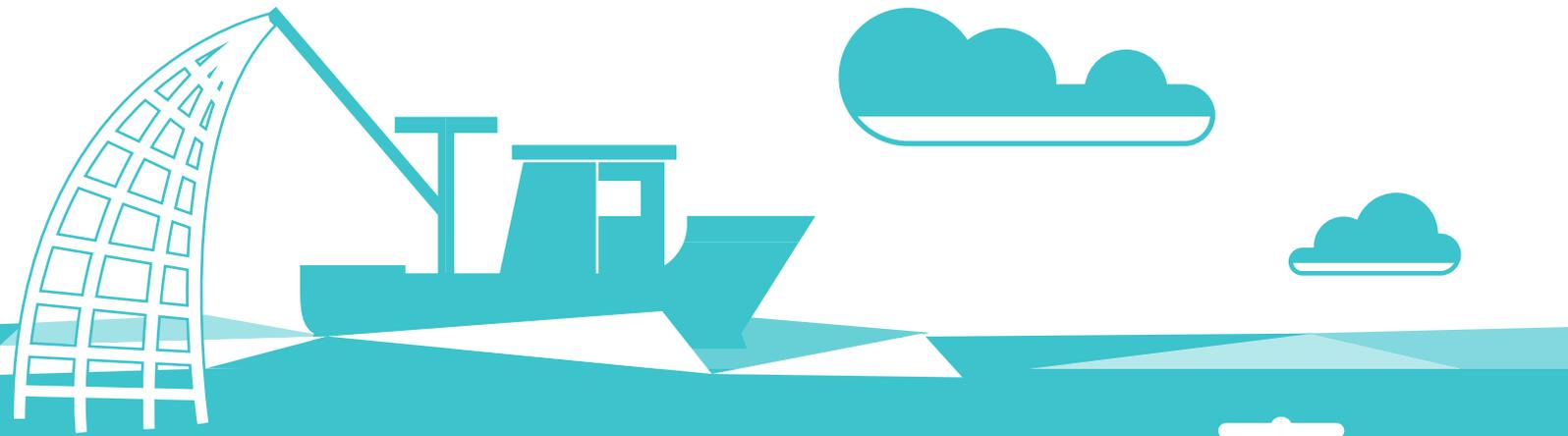
Unser Wasser ist kostbar. Trotz der großen Wasserressourcen ist nur ein Bruchteil für Menschen als Trinkwasser verfügbar. Daten und Fakten über die Verteilung und den Verbrauch von Wasser auf unserer Welt.

**71 %**  
der Erdoberfläche ist  
mit Wasser bedeckt



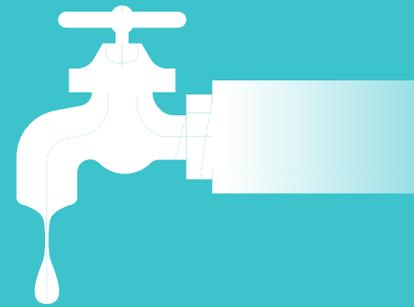
**97,5 %**  
des vorhandenen Wassers  
ist salzhaltig und ohne  
Aufbereitung nicht verwendbar





**60 %**

des verwendbaren Süßwassers befinden sich in nur zehn Staaten der Erde, vor allem in Russland, Brasilien und den USA



**2,5 %**

sind Süßwasser

die eine Hälfte liegt in der arktische Eiskappe an den Polen



die andere Hälfte ist direkt verfügbares Süßwasser



Wasserverbrauch nach Sektoren (weltweit)



**70 %**

Landwirtschaft



**20 %**

Industrie



**10 %**

Haushalte

121 Liter verbraucht eine Person am Tag in Deutschland



**33 %**

Toilette



**30 %**

Duschen



**14 %**

Wäsche



# BUTTER BEI DIE FISCHE

**Jeder, der das Sprichwort kennt, weiß, aus welcher Richtung Deutschlands der Wind weht. Hoch aus dem Norden kommt es, vor allem aus der Gegend, in der „Moin“ oder „Moin Moin“ nicht nur eine Grußformel ist, sondern auch ein Gefühl der Warmherzigkeit beschreibt. Und wenn dann noch die Butter bei die Fische kommt, dann werden klare Worte gesprochen.**

Klar und deutlich ist bei Peter Ewald mal direkt Programm. Mit perfekter Stimmprothesen-Stimme startet er in das Gespräch und hat uns einiges zu berichten: Als Kind ist Peter Ewald 1953 mit seinen Eltern in die Hansestadt Hamburg gezogen. Damit wurde der Grundstein gelegt, um seine starke Leidenschaft für Wasser, Meer und Fisch zu entwickeln. Und dieser Ambition frönte Peter auch noch als Erwachsener. Zwölf Jahre lang ist er mit dem eigenen Sportboot auf die See hinausgefahren und kam oft mit selbstgefangenem Fisch wieder an Land zurück. Der größte Fang war bis heute der Kabeljau oder Dorsch, wie er auch genannt wird. Leider gehört das Fischen für Peter heute der Vergangenheit an, denn nach der Laryngektomie 2017 hat sich einiges geändert.

**„Nur selten gehe ich ins Wasser, denn wenn was passiert, laufe ich ja voll.“**

Besonders sein Verhältnis zum kühlen Nass und den geliebten Angeltouren musste komplett reflektiert und neu fokussiert werden. Boote bzw. die Nähe zum Wasser, bieten für Halsatmer eine enorme Gefahrenquelle, wie er selbstironisch mit den Worten des drohenden „Volllaufens“ beschreibt. Sein Boot liegt nun zur Sicherheit auf dem Trockenen. Auch seine berufliche Selbstständigkeit

musste nach 25 Jahren aufgegeben werden. Sein damals gegründetes Umzugsunternehmen in Hamburg mit ca. 15 Mitarbeitern, sowie sieben Fahrzeugen und Touren bis nach Italien und Norwegen, ist Vergangenheit. Nach der Laryngektomie arbeitete Peter noch ein Jahr lang weiter in seiner Firma, doch dann wurde es Zeit für den Ruhestand. Jetzt verbringt er nach einem bewegten Berufsleben ruhige Tage an der Ostsee.

Denn sobald das Wetter von März bis Oktober wieder mehr Beständigkeit verspricht, genießt er seine Zeit in Neustadt, Holstein mit unmittelbarem Blick auf die Ostsee. Im grünen Herzen der Natur. In seinem eigenen Wohnwagen mit der 60 Quadratmeter großen begrünten Terrasse fühlt er sich pudelwohl. Und wer glaubt, dass man in einem Wohnwagen seit 20 Jahren auf alle Annehmlichkeiten verzichten muss, der irrt. Eine vollausgestattete Küche und ein modernes Badezimmer sind nur zwei Beispiele für den gewünschten Komfort, um die Zeit dort perfekt zu nutzen.

Der normale Alltag ist ganz einfach beschrieben: Aufstehen, als Erstes inhalieren, zum Frühstück gibt es Milchsuppe (Haferflocken mag Peter nicht) und dann den Rest des Tages vorzugsweise in Ruhe auf der Liege genießen. Das Klima am Meer bringt auch seine eindeutigen Vorteile mit

sich. So muss Peter in der Campingzeit deutlich weniger inhalieren als in den Wintermonaten. Und mit der gewonnenen Freizeit weiß man konkret umzugehen:

**„Einfach nur so liegen und genießen.“**

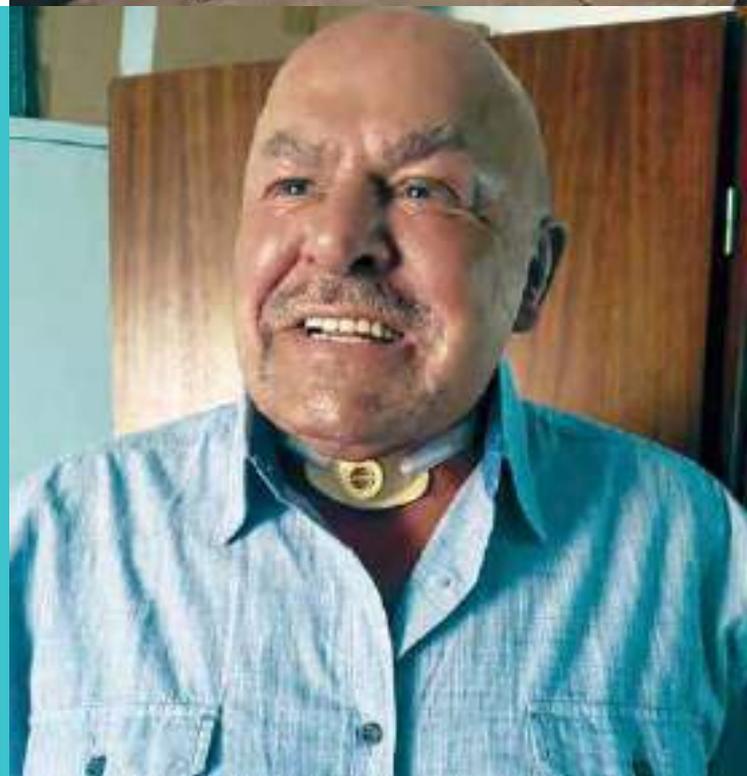
Vorzugsweise bei schlechtem Wetter wird seinem anderen Hobby gefrönt: dem Singen. Und das kann er, wie das vom ihm für uns mitgeschickte Video beweist. Hier wird beispielsweise „Marmor, Stein und Eisen bricht“ von Drafi Deutscher stimmungsgewaltig mitgesungen. Natürlich wird danach wieder inhaliert, um alles richtig zu pflegen und sich für das nächste Lied zu wappnen. Ein kleiner Tipp am Rande von Peter: Regelmäßig inhalieren und HME-Filterkassetten benutzen. Das Resultat ist auch wiederholt von seinen Ärzten in den Sprechstunden gelobt worden – ein auffallend gut gepflegtes Tracheostoma.

Kommen wir noch mal zurück zu den Fischen, die später in der Pfanne und in Butter schwimmen. Wenn heute Fisch auf dem Speiseplan steht, lässt es sich Peter nicht nehmen ein Stück Gewohnheit beizubehalten. Fisch wird weiterhin in der Hansestadt Hamburg auf dem berühmten Fischmarkt gekauft – vorzugsweise Seelachs. Das ist nämlich seine liebste Fischart.

Danach heißt es dann, die 94 km wieder zurückfahren und warten bis der Fisch zubereitet auf dem Teller landet. Wir hoffen, dass sich bei dem Thema Fisch alle im Wohnwagen einig sind, denn manchmal gibt es zwischen Peter und seiner Lebensgefährtin kleine Diskussionen bezüglich der bevorzugten Essgewohnheiten. Aber das Nordlicht bringt es wieder auf den Punkt: Unstimmigkeiten gehören nun mal im Leben dazu.

## Peter Ewald (geb. 1949)

Seit 2017 ist Peter laryngektomiert und von Anfang an in der Versorgung der Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH. Seinen Versorger beschreibt er als zuverlässig, gut und er bekommt alles, was er braucht, um seinen Alltag so ruhig wie möglich zu gestalten. Ruhe, die er am liebsten auf seinem Campingplatz an der Ostsee genießt, ist ihm heute besonders wichtig im Leben. Singen ist sein anderes Hobby, welches er mit Hilfe der Stimmprothese mit Bravour meistert. Einer seiner Wünsche ist es, seinen 80. Geburtstag zu erleben. Wir sind uns einig, das wird er locker schaffen, nicht zuletzt durch die Fürsorge seiner Lebensgefährtin und dem Engagement unseres Außendienstmitarbeiters Andreas Wiehe – danke für Deinen kontinuierlichen Einsatz.



# JA, WO SCHWIMMEN SIE DENN?

Am 14. Juli 2021 wurde an der Bodenstation Köln Gleueler Straße 145 mm Niederschlag innerhalb von zwölf Stunden gemessen. Dies entspricht in etwa der doppelten Niederschlagsmenge für den gesamten Monat Juli (74 mm) gemessen an den letzten Jahren. Und genau an diesem Tag führten wir unser Gespräch mit Gisela Blum und ihrem Mann Udo zum Thema Wasser. Unter uns gesagt: So hatten wir uns das eigentlich nicht vorgestellt...

In Gisela Blum haben wir aber eine Interviewpartnerin gefunden, die sich sehr eng mit dem Thema Wasser verbunden fühlt. Bereits seit vielen Jahren fahren Gisela und Udo mit großer Begeisterung in das bayerische Heilbad Bad Füssing mit seinem wirkungsreichen Heilwasser und den berühmten heißen Thermen, deren Wasser als wahrer „Stresskiller“ gilt.

Wer glaubt, diese Reiseplanung sei rein zufällig zustande gekommen, irrt sich gewaltig. Die ausgesprochen gute Wahl dieses wohltuenden Urlaubsziels haben sie keinem anderen zu verdanken als ihrem leider längst verstorbenen vierbeinigen Weggefährten: Hund Billy. Dem war es im sonnigen Ausland zu warm und so landeten die drei vor vielen Jahren in der süddeutschen Kurmetropole, die mit ihren vielen Freizeitangeboten optimal zu unserer bewegungsfreudigen Gisela passt. Ob beim Schwimmen oder dem Spaziergang, in der Sauna oder den heißen Thermen – Gisela war immer mit Feuereifer dabei.

Doch im Oktober 2014 gab es einen Wendepunkt in Giselas Leben. Seit einer Schilddrüsenoperation in jungen Jahren hatte sie Probleme mit nächtlicher Atemnot. Unterschiedliche Erklärungen, Diagnosen und Therapien konnten auf Dauer keine Besserung erzielen. Als bei einer Lungenfunktionsprüfung der Atem nicht mehr ausreichte,

wurde eine Inspektion der Luftröhre durchgeführt, die die Ursache zum Vorschein brachte. Ausgelöst vermutlich durch die vorausgegangene Bestrahlung nach der Schilddrüsenoperation hatte sich eine Geschwulst in der Luftröhre gebildet. Nach deren Entfernung war die Anlage eines Tracheostomas zunächst nur vorübergehend geplant, doch irgendwann wurde klar: Gisela würde dauerhaft Halsatmer bleiben müssen.

Als ausgesprochen pragmatischer Typ entwickelte sie daraufhin schnell ein eigenes Lebensmotto:

**„Man muss sich damit befassen.“**

Und durch die Unterstützung ihres Mannes, ohne den es ihrer Meinung nach nicht gehen würde, und die Anregung ihrer besten Freundin, den ersten Kneipenbe-





Foto: Annetta/PhotoStock/Getty Images

## Gisela Blum (geb. 1950)

Viele Jahre lang hat die Atemnot Gisela nachts den Schlaf geraubt. Die Tracheotomie brachte dann endlich den Effekt: Nach der OP schlief sie fast 24 Stunden durch – eine Erlösung nach jahrelangem Schlafmangel.

Die Wahl ihres Hilfsmittelversorgers wurde maßgeblich durch ihre Schwiegertochter in die Wege geleitet. Als Mitarbeiterin der Klinik vertraute sie ihrem ehemaligen Arbeitskollegen Sacha Küchler, der seit langem bei der Firma FAHL arbeitet und in der Tracheostomaversorgung sein persönliches Steckenpferd sieht.

Gisela ist mit ihrer Wahl bis heute zufrieden und drückt es treffend aus: „Kompetent, freundlich - und Herr Küchler kommt sogar auch mal an Weihnachten.“ Ein Dankeschön an unseren emsigen Santa Claus Sacha!



Pflegedienst am Ort und vor allem die unproblematische Möglichkeit von Besuchen in der Meersalzgrotte Bad Füssing. Bei einem Aufenthalt darin haben die herrschenden Bedingungen besonders positive Effekte auf die Atemwege, führen zu Entspannung und reduzieren die Stresssymptome. So stellt man sich doch einen gelungenen Urlaub vor, oder?

Deshalb möchte sie das nächste Ziel der Rehabilitation auch genau dort ansteuern:

### Einmal wieder die heißen Thermen genießen.

Schwimmen muss nicht sein, aber im Sitzen das warme, entspannende Thermalwasser mit seiner Quelltemperatur von 56° C zu fühlen, wäre ihr größter Wunsch.

Bisher konnte sich Gisela allerdings noch nicht mit der Nutzung eines LARCHEL® für den sicheren Aufenthalt im Wasser anfreunden. Die Vorstellung der optischen Erscheinung gegenüber den vielen anderen Besuchern lässt sie aktuell noch zögern. Aber sie hat immer wieder den festen Vorsatz: „Beim nächsten Urlaub in Bad Füssing gehe ich ins Wasser.“ Und wir sind der Überzeugung: So wie sie in ihrem Alltag Stück für Stück auf Unterstützung anderer verzichten konnte, da z. B. das Haare waschen längst keine Probleme mehr macht und die Stimme auch am Telefon so gut funktioniert, dass ein „Übersetzer“ nicht nötig ist, wird Gisela auch in absehbarer Zeit diese Stufe auf der Leiter der Herausforderungen erklimmen. Denn sie sagt es schon mit ihren eigenen Worten: „Jammern ist nicht mein Fall. Man muss sich damit beschäftigen und dann klappt das auch!“ Wir drücken die Daumen.

sich gemeinsam zu machen, war ihr schnell klar: „Man muss den eigenen Schweinehund überwinden. Andere sind doch viel schlechter dran. Denn eigentlich können wir doch noch alles: laufen, essen, trinken etc.“

Fast alles, denn da ist ja noch die Sache mit dem Wasser...

Und wo könnte sie sich mit dieser Herausforderung besser auseinandersetzen als in Bad Füssing? Die nötige Sicherheit bietet ihr die regelmäßige Buchung der gleichen Ferienwohnung, die guten medizinischen Angebote allgemein, z. B.



# WASSERTHERAPIE

Foto: AMA/Shutterstock.com

Nach schweren Erkrankungen, z. B. nach Schlaganfall oder Tumortherapien, kommt der Rehabilitation große Bedeutung zu. Besonders nach Tracheotomie oder Laryngektomie bestehen diverse Funktionseinschränkungen, wie z. B. der Verlust der Nasenfunktionen. Durch die Laryngektomie können in der Folge aber auch diverse andere Einschränkungen, beispielsweise eine reduzierte Schulterbeweglichkeit, zu schaffen machen.

Seit vielen Jahren hat sich die Wassertherapie als Bestandteil der Bewegungstherapie fest etabliert. Man nennt sie auch „natürliche Therapie“, die als Naturheilverfahren wissenschaftliche Anerkennung genießt.

Das Wasser trägt einen Großteil des Körpergewichts und entlastet damit die Wirbelsäule und auch Gelenke. Der erhöhte Wasserwiderstand steigert nicht nur den Trainingseffekt, sondern baut auch die Atemmuskulatur auf. Beim Schwimmen wird zudem der Brustkorb ausgiebig gedehnt, sodass sich die Lungen in allen Anteilen voll entfalten können.

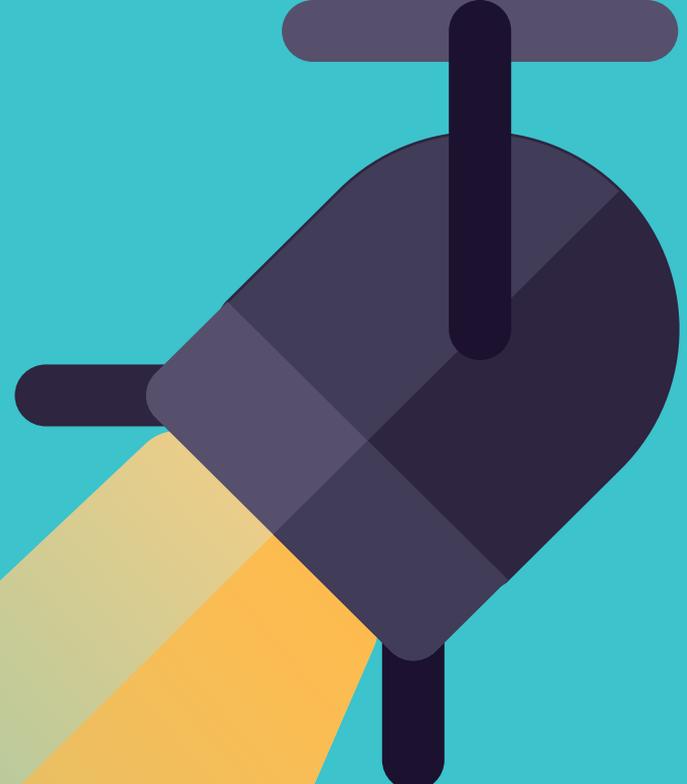
Doch genau an dieser Stelle gilt es einen heiklen Spagat zwischen Gefahrenpotenzialen für Halsatmer und möglichen positiven Effekten einer Wassertherapie zu vollbringen. Immerhin ist für Halsatmer jede Situation am oder im Wasser mit einem hohen Risiko verbunden. Um dieses zu minimieren und somit die Wassertherapie zu ermöglichen, wurden von Patienten und Herstellerfirmen gemeinsam spezielle Wassertherapiegeräte, z. B.

der LARCHEL<sup>®</sup>, entwickelt, die den Aufenthalt im Wasser ermöglichen. Spezielle Sportangebote (Aqua-Jogging) oder auch das klassische Schwimmen können von Betroffenen damit wahrgenommen werden und reduzieren oft das Gefühl des körperlichen „Handicaps“.

Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Wassertherapiegerät ist dennoch von großer Wichtigkeit. Im Gespräch mit Thomas Becks (siehe Seite 22), Wassertherapiebeauftragter des Bundesverbands der Kehlkopferierten e. V. haben wir die wichtigsten Aspekte zusammengefasst.

Betroffene benötigen in jedem Fall ein Rezept von ihrem HNO Arzt, der zuvor eine „Tauglichkeitsprüfung“ durchgeführt hat, um evtl. bestehende Kontraindikationen auszuschließen. Das Rezept wird dem Hilfsmittellieferanten vorgelegt, der eine „Trockeneinweisung“ in den Gebrauch des Wassertherapiegerätes und die korrekte Anpassung der Trachealkanülengröße vornimmt. Im Anschluss daran findet die patientengebundene Versendung des Hilfsmittels an den jeweiligen Wassertherapiebeauftragten statt. Erst dann erfolgt im Rahmen einer ca. zwei- bis dreistündigen „Nasseinweisung“ der erste gemeinsame Gang in das Schwimmbecken. Das Wassertherapiegerät darf ohne eine professionelle Ersteinweisung nicht benutzt werden.

Bei Interesse am Thema Wassertherapie wenden Sie sich bitte an den Bundes- oder jeweiligen Landesverband der Kehlkopferierten e. V. ([www.kehlkopferiert-bv.de](http://www.kehlkopferiert-bv.de)).



# WIR STELLEN SIE IN DEN MITTELPUNKT



In der letzten Ausgabe dieses Jahres wollen wir Sie und Ihre Geschichte oder Ihr besonderes Erlebnis in den Mittelpunkt der SCHON GEHÖRT? stellen. Erzählen Sie uns und den anderen Betroffenen von Ihrem persönlichen Highlight im Jahr 2021.

Sie sind Vater, Mutter, Oma, Opa, Tante oder Onkel geworden? Haben Sie sich trotz der Pandemie einen Kindheitstraum erfüllt? Sie haben Ihr Hobby auf eine neue Ebene gebracht oder ein neues mit Leidenschaft angefangen? Sind vielleicht verreist oder haben vor der eigenen Haustür einen Ort der Ruhe gefunden, auf den Sie sehr stolz sind? Uns interessieren kleine sowie große Erfolge, oder vielleicht auch ein Misserfolg, aus dem Sie etwas Wichtiges gelernt und neue Kraft geschöpft haben.

Egal für wie wichtig oder unwichtig Sie Ihre eigene Geschichte halten mögen, für uns ist sie etwas ganz Beson-

deres. Und das möchten wir gerne mit Ihnen und allen Lesern der SCHON GEHÖRT? teilen. Denn jeder kennt das Sprichwort: Geteilte Freude ist doppelte Freude.

Nachdem Sie uns per E-Mail oder telefonisch (02203/2980-578) kontaktiert haben, besprechen wir zunächst persönlich die weiteren Schritte. Wenn möglich, besuchen wir Sie vor Ort. Sie erzählen uns Ihre Geschichte und mit Ihrem Einverständnis setzen wir Sie auch mit dem ein oder anderen Foto in Szene.



Ihr Highlight aus dem Jahr 2021 wird unsere Geschichte. In der dritten Ausgabe der SCHON GEHÖRT? stellen wir Sie in den Mittelpunkt. Machen Sie mit! Schreiben Sie uns bis zum 15.09.2021 unter: [redaktion@fahl.de](mailto:redaktion@fahl.de),  
**Stichwort: Highlight**

# SPRUNG INS WASSER

**Goethe wollte unbedingt schwimmen lernen. Er glaubte, im Wasser könne er im Einklang mit der Natur leben. Thomas Becks erfährt in dem Element eine Schwerelosigkeit und das ist Erholung pur für ihn.**

Die letzte Ausgabe unserer SCHON GEHÖRT? behandelte das große Thema Veränderung. Die Quintessenz war, dass wir Veränderungen primär positiv annehmen sollten, um evtl. darin liegende Chancen zu erkennen und nutzen zu können. Apropos Veränderung – bei Thomas hat sich in den letzten Jahren auch vieles verändert. Er ist laryngektomiert und hat im Zuge dessen auch seinen Platz im Schwimmbad gewechselt. Von früher, am Beckenrand als Sozialarbeiter im Kinder- und Jugendbereich tätig, zu heute, mit einem Sprung hinein ins kalte Wasser. Wobei das mit dem Sprung ins kalte Wasser im übertragenen Sinne zu verstehen ist.

Zehn Jahre ist Thomas nun laryngektomiert. In seiner zweiten Reha kam er zum ersten Mal mit der sogenannten Wassertherapie für Kehlkopflose in Berührung. Trotz Tracheostoma wieder schwimmen zu können, war für ihn eine zunächst irritierende, dann aber interessante Idee. So ließ er sich gern in den Gebrauch des Wassertherapiegerätes einweisen und später folgte aufgrund seiner Motivation die Ausbildung zum Wassertherapiebeauftragten, um auch andere Betroffene anleiten und für diesen Rehabilitationsbereich begeistern zu können.

Wenn die Schwimmbäder offen haben, schwimmt Thomas an die 20 Bahnen und das sogar regelmäßig. Das Schwimmen hat für ihn mehrere Vorteile. So konzentriert er sich beispielsweise sehr auf die Atmung und verbessert somit auch seine Atemmuskulatur. Generell ist er ein sehr sportlicher Mensch, ist viel mit dem Fahrrad unterwegs, geht ins Fitnessstudio oder macht seine Nordic Walking Touren ins Grüne.

**„Immer am Rand schwimmen,  
wenn was ist, kann ich mich festhalten.“**

Natürlich ist sich Thomas auch der Gefahren bewusst, die sein Hobby mit sich bringt. Zum Glück ist bis jetzt nie eine gefährliche Situation im Wasser zustande gekommen. Aber die Vorsicht muss auch am Wasser gelten. Beispielsweise bei spielenden Kindern am Beckenrand. Am besten, so rät er, geht man nie alleine schwimmen und bleibt immer am Rand des Beckens, um sich schnell festzuhalten, falls etwas passiert. Sinnvoll ist es auch, generell vor dem Schwimmen mit dem Bademeister oder Rettungsdienst zu sprechen und auf den besonderen Sachverhalt und die damit einhergehenden Gefahren hinzuweisen. Er selbst

geht immer gemeinsam mit einem Freund schwimmen. Allerdings kennt er von anderen Betroffenen brenzlige Situationen. Deshalb ist die professionelle Einweisung in das spezielle Wassertherapiegerät (LARCHEL®) unentbehrlich, um Risiken zu minimieren.

Wenn Thomas mal nicht seine Bahnen zieht, schraubt er in seiner Garage herum. Wobei „schrauben“ untertrieben ist. In seiner großen Garage mit Hebebühne restauriert er mit Leidenschaft alte Minis. Früher standen auch Besuche von Oldtimer-Events auf der Agenda. Doch heute fährt er lieber mit seiner Frau durch die Landschaft und präsentiert seine Restaurierungskünste auf den Straßen. Bis nach Schottland bzw. England führen die Wege und das sogar regelmäßig. Zwei bis drei Mal im Jahr steht nämlich Urlaub auf der Liste. Und zieht es ihn nicht in den Norden, dann geht es in den Süden nach Österreich.

### „Wer kann am längsten die Luft anhalten?“

Zwei Anekdoten aus seiner Arbeitswelt nach der Laryngektomie brachten seine Augen im Gespräch zum Leuchten. Wie anfangs erwähnt, war Thomas früher Sozialarbeiter im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit. Die Frage, ob er mal negative Erfahrungen bezüglich seiner Laryngektomie gemacht hätte, verneinte er. Seine Schützlinge waren eher immer sehr neugierig. Und so forderte er sie gerne zu dem Spiel auf, wer am längsten die Luft anhalten kann. Thomas hat jedes Mal gewonnen. Ok, vielleicht waren die Karten auch nicht ganz gerecht verteilt, denn während alle sich Mund und Nase zuhielten (auch Thomas) merkte keiner, dass er durch das Tracheostoma atmete.

Das andere Erlebnis unterstreicht, wie man mit einer positiven Einstellung das Leben leichter nehmen kann: Thomas hatte gerade beide Hände voll und wurde mit Fragen von seinen betreuten Kindern gelöchert. Er konnte allerdings nicht antworten, da er sein HME selber nicht verschließen konnte. Eines der Kinder fragte spontan, ob es drücken sollte, und schon konnte Thomas die zufriedenstellende Antwort geben. Das nennt man wohl gelungenes Teamwork!



## Thomas Becks

Seit gut zehn Jahren ist Thomas laryngektomiert. Sofort nach der OP hatte er die Stimmrehabilitation mit Shuntventil erlernt. Seinen Alltag bzw. sein verändertes Leben gestaltet er bis heute so normal, wie es nur geht. Ein Geheimrezept ist seine Leidenschaft für Sport, die ihn fit hält.

Thomas Becks kennt die Firma FAHL seit vielen Jahren und lobt den kundenorientierten Servicegedanken, den er bei jedem Kontakt, z. B. bei den Treffen oder Veranstaltungen des Kehlkopflosenvereins, erfährt. Vielen Dank für das angenehme Gespräch.



# LARCHEL® WASSERTHERAPIE- GERÄT

Erkrankungen aus ganz unterschiedlichen medizinischen Fachrichtungen machen unter Umständen die Anlage eines Tracheostomas notwendig. Das Tracheostoma kann im Rahmen der Erkrankung zeitweise oder beispielsweise nach einer Laryngektomie dauerhaft erforderlich sein.

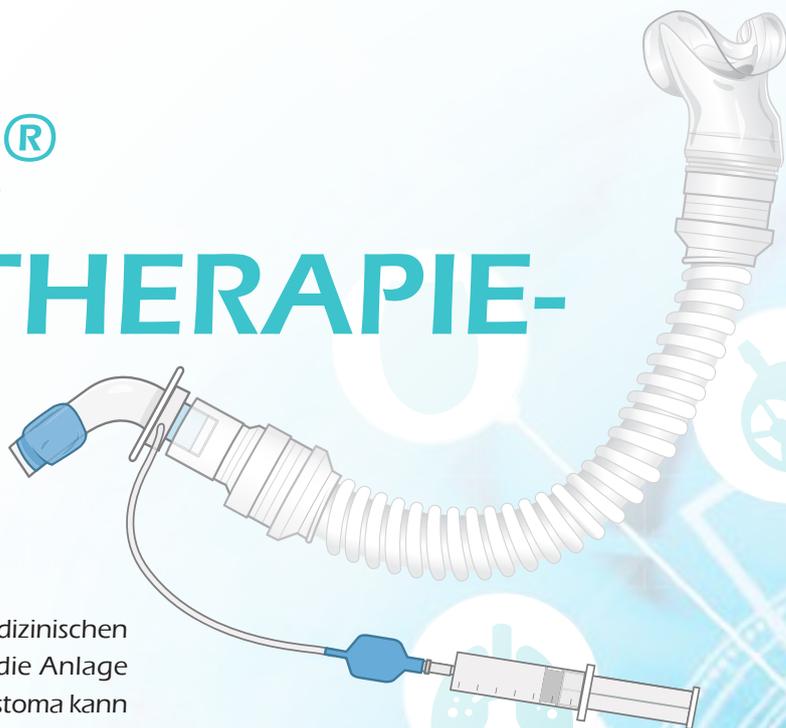
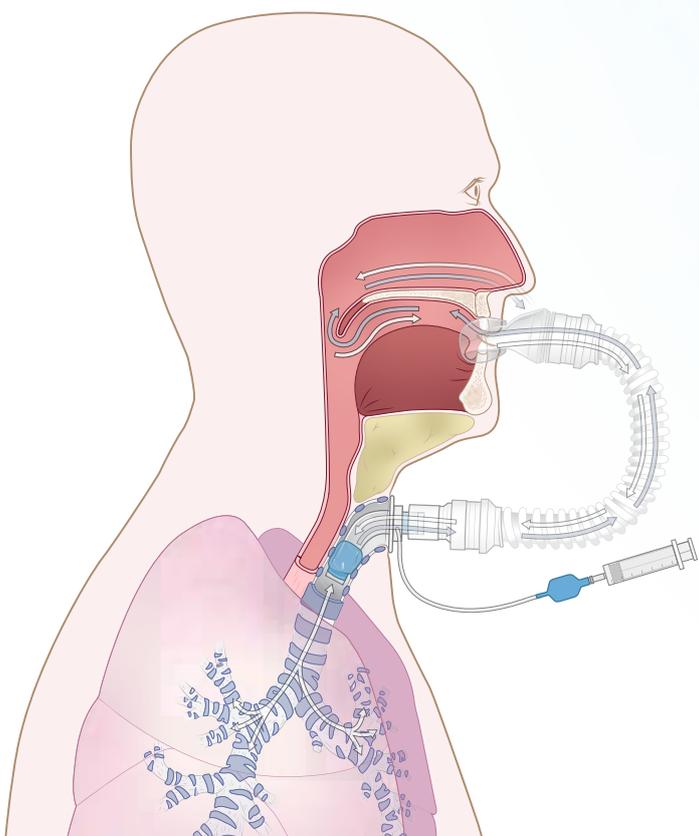
In jedem Fall verändert die Anlage eines Tracheostomas und somit die Eröffnung der Luftröhre den Atemweg des Betroffenen. Natürliche Schutzbarrieren, die das ungewollte Eindringen von Fremdkörpern, Schmutzpartikeln oder Flüssigkeiten in die Atemwege verhindern sollen, gehen damit verloren. Plötzlich ist der Aufenthalt am oder im Wasser für Betroffene mit besonderen Gefahren verbunden. In ein ungeschütztes Tracheostoma kann

Wasser z. B. beim Baden ungehindert eindringen, was unmittelbar zum Ertrinkungstod führen kann.

Doch gerade im Rahmen der Rehabilitation nach Erkrankungen wie Kopf-Hals-Tumoren oder im Bereich von neurologischen Erkrankungen ist die Bewegungstherapie im Wasser ein wichtiger Anteil der therapeutischen Maßnahmen zur Genesung.

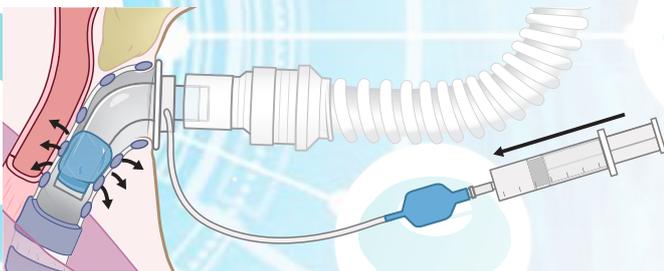
Um den Spagat zwischen Gefährdung einerseits und Steigerung der Lebensqualität andererseits für viele Patienten zu ermöglichen, wurde Ende der 1960er Jahre von Paul V.G. Hauwaert ein besonderes Hilfsmittel entwickelt. Hauwaert war selbst begeisterter Schwimmer und wollte sein Hobby auch nach der Kehlkopfentfernung weiter ausüben. Nach jahrelanger Entwicklungsarbeit konnte er schließlich den „Larchel“ (Kombination aus Laryngektomie und Schnorchel) vorstellen und 1974 fand die offizielle Präsentation auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für HNO-Heilkunde in Bad Reichenhall statt. Zwischenzeitlich haben optimierende Produktanpassungen in Konstruktion, Material und Ausstattung zur Etablierung geführt.

Der LARCHEL® besteht heute aus einem flexiblen Faltschlauch, der an einem Ende über einen 15 mm-Konjektor fest mit einer speziellen blockbaren Tracheal-



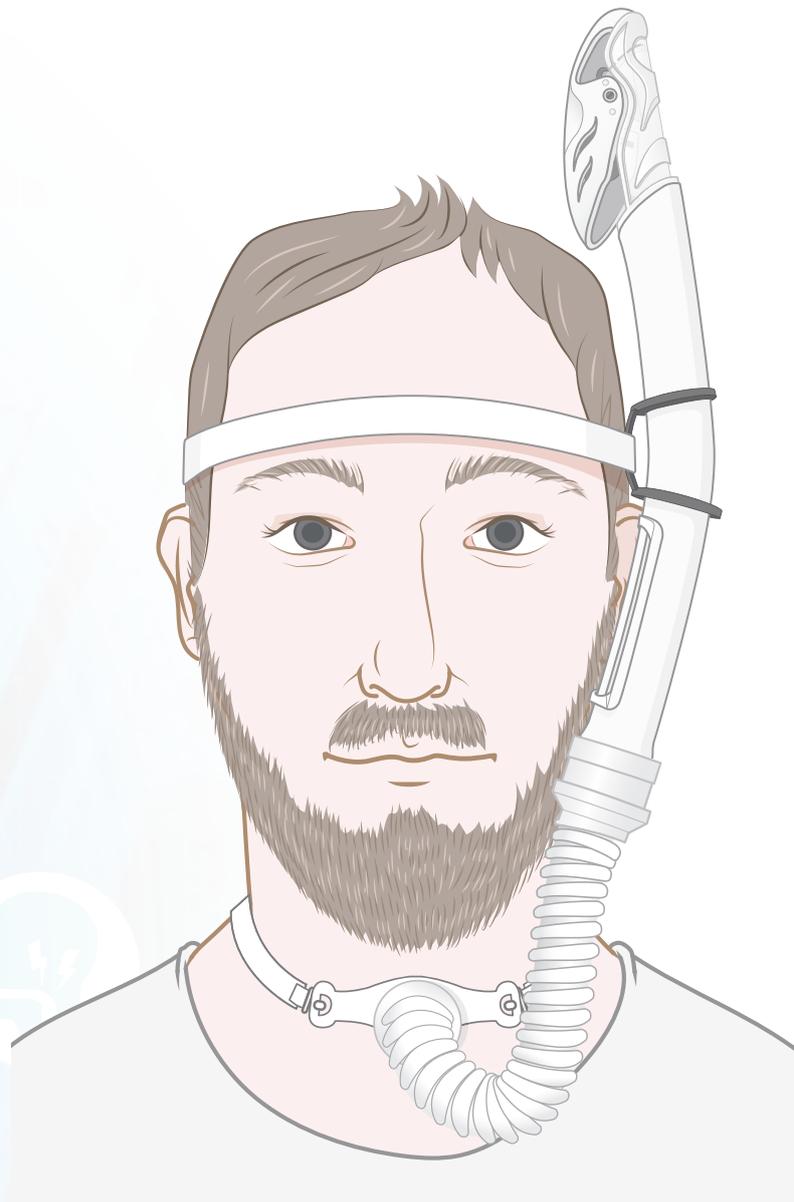
kanüle mit Cuff verbunden werden kann. Am anderen Ende des Faltschlauchs befindet sich ein Mundstück an einem Adapter mit Beißblöcken, das während der Nutzung fest mit den Lippen umschlossen werden muss. Die Einatmung erfolgt dann wieder über den Nasen-Rachenraum und gelangt über den Schlauch-Bypass durch das Tracheostoma in die unteren Atemwege.

Bei eingeschränkter Nasenatmung oder zu hohem Atemwiderstand ist zusätzlich zum Faltschlauch die Verwendung eines Schnorchels (Sonderzubehör) möglich. In diesem Fall wird das Mundstück entfernt und der Schnorchel am Faltschlauch konnektiert. Für die sichere Nutzung des LARCHEL® ist die korrekte Blockung und Fixierung der Trachealkanüle unbedingt notwendig. Generell ist eine HNO-ärztliche Untersuchung und Hilfsmittel-Verordnung Voraussetzung für die Abgabe und obligatorische persönliche „Nasseinweisung“ durch autorisierte Fachkräfte wie z. B. Wassertherapiebeauftragte. Die Nutzung des LARCHEL® ist ausschließlich im Süßwasser vorgesehen und ermöglicht angeleiteten Patienten



das therapeutische Schwimmen, Bewegungstherapie im Wasser, Vollbad oder Duschen.

Der LARCHEL® ist in verschiedenen Größen (Kanülen-durchmessern) erhältlich. Um eine optimale Anpassung des LARCHEL® zu erreichen, ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt und die exakte Anwendung und Begutachtung durch eine autorisierte Fachkraft, beispielsweise einem Wassertherapiebeauftragten des Kehlkopfloosenverbands im Rahmen der Einweisung erforderlich! Der korrekte Sitz der Trachealkanüle und die Dichtigkeit des Cuffs muss vor der Nutzung des LARCHEL® im Wasser unbedingt kontrolliert werden. Bei einem instabilen Tracheostoma und damit einhergehendem



erschweren Kanülenwechsel ist die Anwendung des LARCHEL® nicht indiziert. Allgemein empfiehlt sich für die außerklinische Rehabilitationsphase die Umwandlung eines instabilen Tracheostomas in ein epithelisiertes.



**Die Abgabe des LARCHEL® erfolgt nur an autorisierte Fachkräfte, die über eine besondere Ausbildung verfügen und eine besondere Schulung im Hinblick auf die Handhabung des LARCHEL® nachweisen können, z. B. Wassertherapiebeauftragte der Kehlkopfloosenverbände.**

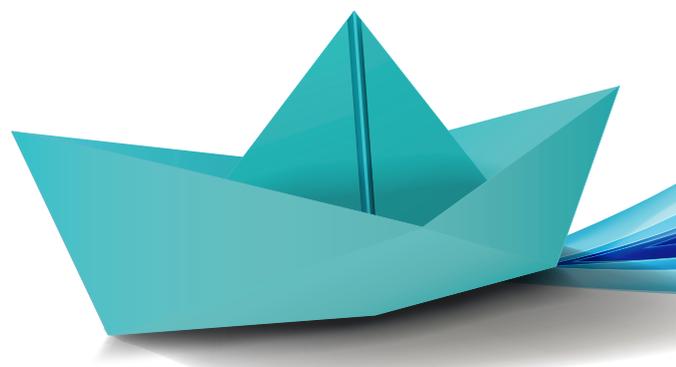
#### BESTELLHINWEIS

LARCHEL® WASSERTHERAPIEGERÄT SET  
SCHNORCHEL FÜR LARCHEL®

#### REF

79160  
79161

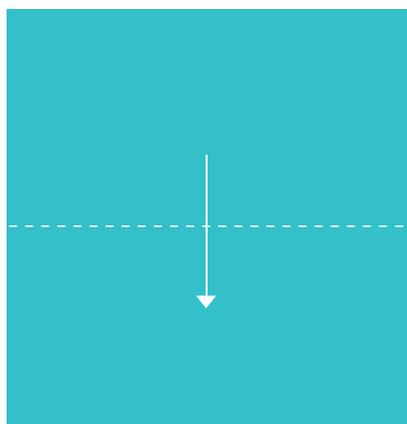
# LEINEN LOS UND SCHIFF AHOI!



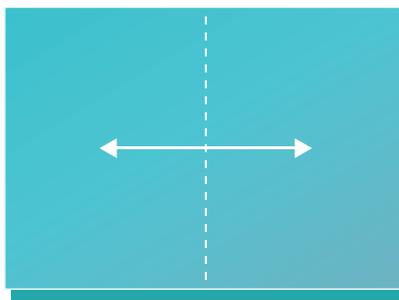
Heutzutage wird die außergewöhnliche Papierfaltkunst mit dem Begriff Origami beschrieben. Die Kunst stammt aus dem Japanischen und der Name setzt sich aus ori von oru (falten) und kami für Papier zusammen. Durch Falten der Papiere entstehen dann zwei- oder dreidimensionale Objekte wie beispielsweise unser kleines Papierschiff oben. Hätte man vor einigen Jahren Oma und Opa gefragt, ob sie Origami können, hätte man ganz sicher nur fragende Blicke geerntet. Dennoch gehört es zu vielen Besuchen der Großeltern dazu, aus alten Zeitungen und Papieren, in jeder Form und Größe, eine Armada von Schiffen zu bauen. Die Schiffe aus den Zeitungen wurden dann meist zu Kapitänsmützen umfunktioniert. Mit Buntstiften bewaffnet wurden die Werke mal mehr oder weniger kreativ von uns bemalt. Leider waren die Schiffe nicht sehr

seetauglich und gingen daher schnell im Wasser unter. Aber dafür hatte man viel Freude mit der Bastelarbeit und konnte sich über Stunden damit beschäftigen. Und was passt besser zum Thema Wasser als ein klassisches Schiff! Deswegen liefern wir Ihnen eine kleine Anleitung für das schon aus fast jeder Kindheit bekannte erste Origami. Und damit verbinden wir gerne eine Hommage an alle Omas, Opas, Tanten, Onkel, Mamas und Papas, die es uns in der Vergangenheit gelehrt haben und die Technik heute sicher noch aus dem Effeff beherrschen.

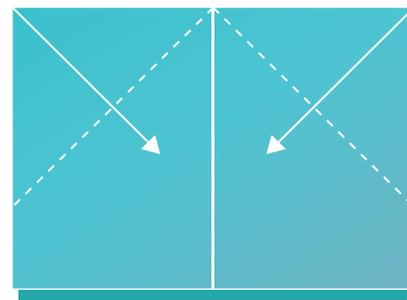
Übrigens: Für das größte Papierschiff der Welt brauchte man 350 Quadratmeter Papier und 40 Faltnäse. Nach drei Stunden stand das Boot, laut offizieller Vermessung war es 13,93 Meter lang. Weltrekord!



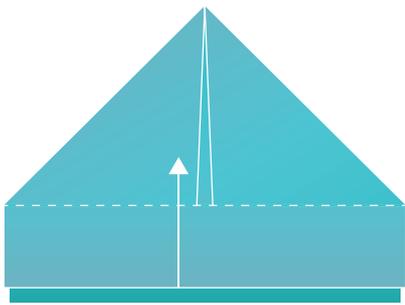
**1.** Falten Sie das Blatt zur Hälfte. Die Öffnung liegt nach unten.



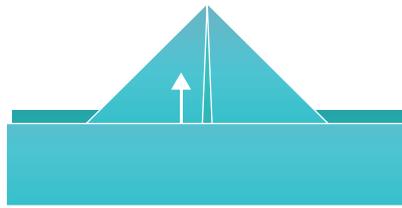
**2.** Falten Sie es nochmal zur Hälfte, damit eine Mittellinie entsteht und öffnen Sie es wieder.



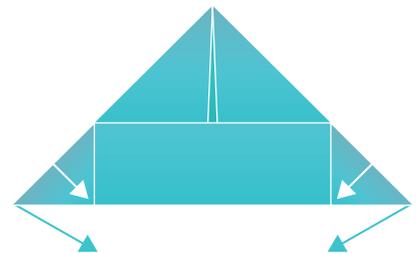
**3.** Falten Sie die rechte und die linke äußere Ecke zu der entstandenen Mittellinie.



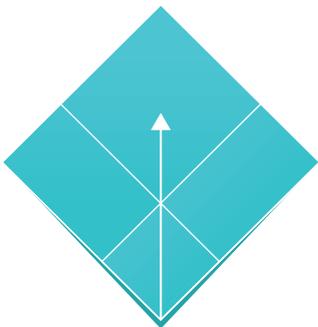
**4.** Klappen Sie die überstehende untere Seite nach oben auf die gefalteten Dreiecke.



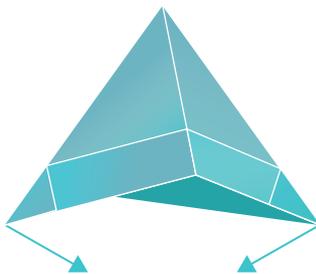
**5.** Führen Sie Schritt 4 auf der Rückseite durch.



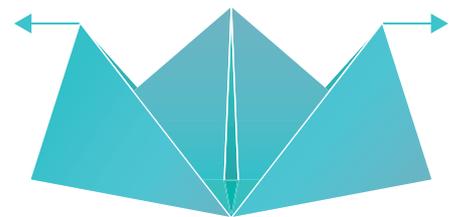
**6.** Falten Sie eine Ecke nach vorne und die andere Ecke nach hinten. Drücken Sie nun die entstandenen Ecken des Dreiecks aufeinander.



**7.** Falten Sie die untere Spitze nach oben. Gleiches Vorgehen auf der Rückseite.



**8.** Drücken Sie anschließend die Ecken zusammen.



**9.** Im letzten Schritt ziehen Sie die Spitzen auseinander und **FERTIG!**

# IHRE FRAGEN

# UNSERE ANTWORTEN

## Wie bestelle ich meine Hilfsmittel?

# 01

### Ausstellung des Rezeptes

Ihr behandelnder Arzt stellt Ihnen ein Rezept für die Tracheostomahilfsmittel aus.



# 02

### Zusendung der nötigen Dokumente

Senden Sie uns Ihr Rezept gerne per Post zu. So können wir Sie schnellstmöglich mit Tracheostomahilfsmitteln versorgen.



# 03

### Immer eine passende Lösung

Wenn nötig, beraten unsere Außendienstmitarbeiter Sie vor Ort und helfen Ihnen, die passenden Hilfsmittel für Sie zu finden.



# 04

### Bestellung Ihrer Hilfsmittel

Sie können Ihre Bestellung per Telefon unter der kostenlosen Servicehotline 0800/29 80-200, per Fax, E-Mail, Bestellkarten oder persönlich aufgeben.



# 05

### Schnelle Lieferung Ihrer Bestellung

Die bestellten Produkte werden innerhalb kürzester Zeit, in der Regel per Post, an Sie versandt. So gewährleisten wir eine kontinuierliche Versorgung.





## Kann ich mit einem Tracheostoma duschen oder schwimmen gehen?

Das Eindringen von Wasser in das Tracheostoma bedeutet generell eine gefährliche Situation. Deswegen ist diese Frage von besonderer Bedeutung. Für das tägliche Duschen sind spezielle Hilfsmittel entwickelt worden, die das Tracheostoma vor Wassereintritt schützen. So gibt es z. B. den SECUTRACH® Tracheostomaschutz (REF 47000), der mit einer Kunststoffkappe das Tracheostoma abdeckt und am Nacken mit einem Knopf verschlossen wird. Der LARYVOX® SECUTRACH® Shower guard (REF 47400 / Duscheschutz) wird in einer Basisplatte oder einer Trachealkanüle mit 15 mm-Konnektor oder 22 mm-Kombiadapter fixiert und verhindert den Wassereintritt.

Schwimmen ist gesund und ist unter gewissen Voraussetzungen auch mit einem Tracheostoma möglich. Um zu verhindern, dass beim Schwimmen Wasser in die Luftröhre gerät, gibt es spezielle Wassertherapiegeräte.

Die Nutzung eines LARCHEL® soll erst nach einer eingehenden Untersuchung durch einen HNO Arzt erfolgen, um auszuschließen, dass schwerwiegende Grunderkrankungen, z. B. Herz- oder Lungenerkrankungen, eine Kontraindikation bilden könnten. Außerdem sollte man beachten, dass während oder unmittelbar nach einer Strahlentherapie im Tracheostomabereich der Aufenthalt im Wasser nicht empfohlen wird.

Es eignet sich deshalb eine persönliche Abstimmung mit dem HNO Arzt, um den passenden Zeitpunkt für den Beginn oder die Wiederaufnahme der wassertherapeutischen Aktivitäten zu planen.

Bei Interesse stellen wir Ihnen gerne weitere Informationen zur Verfügung, auch unsere geschulten Medizinprodukteberater helfen Ihnen gerne weiter.

## Brauche ich zum Reisen eine Bestätigung oder Erklärung für meine Geräte?

Bei Zoll- und Sicherheitskontrollen gibt es im Allgemeinen keine Probleme. Vorsorglich können wir Ihnen bei Bedarf gerne eine Unbedenklichkeitserklärung für die mitgeführten FAHL-Geräte (z. B. Absaug- oder Inhala-

tionsgeräte) ausstellen. Darin bestätigen wir, dass keine Risiken bekannt sind, die einen Transport im Flugzeug ausschließen würden.

## Darf ich mit Tracheostoma verreisen?

Das Reisen mit Tracheostoma ist grundsätzlich möglich und sollte gut vorbereitet sein. Besonders bei längeren Aufenthalten im Ausland müssen alle benötigten Geräte und Hilfsmittel für die Dauer der Reise in ausreichender

Menge mitgenommen werden. Bitte informieren Sie sich vorab über mögliche Ansprechpartner vor Ort, die Ihnen bei medizinischen oder pflegerischen Angelegenheiten helfen können.



Gibt es weitere Fragen rund um die Tracheostomaversorgung, die noch offen sind? Wir möchten auch diese gerne für Sie beantworten. Schreiben Sie uns unter: [redaktion@fahl.de](mailto:redaktion@fahl.de)

# EIN WENIG DENK-SPORT

Das Logikrätsel Sudoku folgt einem streng schematischen Aufbau: Die Grundfläche besteht aus 9 mal 9 Feldern bzw. Zellen. Ziel des Spiels ist es, alle leeren Zellen mit den Ziffern 1 bis 9 so aufzufüllen, dass jede Ziffer in einer Spalte (senkrecht), in einer Zeile (waagrecht) und in einem Block (3 mal 3 Zellen) nur einmal vorkommt. Viel Erfolg!

		<b>3</b>			<b>6</b>			
		<b>9</b>						<b>7</b>
						<b>9</b>	<b>1</b>	
				<b>4</b>		<b>3</b>		<b>8</b>
	<b>4</b>			<b>9</b>				
	<b>2</b>		<b>7</b>	<b>1</b>		<b>4</b>		
		<b>1</b>	<b>8</b>					
						<b>2</b>		<b>6</b>
<b>8</b>	<b>6</b>		<b>5</b>	<b>2</b>				<b>1</b>

			<b>2</b>				<b>7</b>		
<b>6</b>				<b>2</b>				<b>4</b>	
<b>9</b>	<b>1</b>							<b>6</b>	
			<b>8</b>	<b>1</b>		<b>6</b>	<b>5</b>		<b>2</b>
	<b>3</b>						<b>8</b>	<b>7</b>	
						<b>4</b>			<b>3</b>
			<b>1</b>	<b>9</b>					
					<b>7</b>	<b>1</b>			
						<b>5</b>			<b>8</b>

		<b>8</b>			<b>7</b>			
<b>6</b>								
	<b>1</b>			<b>4</b>		<b>3</b>		<b>2</b>
		<b>9</b>		<b>3</b>			<b>5</b>	
			<b>4</b>		<b>5</b>			<b>1</b>
	<b>7</b>	<b>3</b>		<b>2</b>		<b>4</b>		
		<b>5</b>						<b>6</b>
<b>2</b>			<b>9</b>			<b>1</b>		

				<b>1</b>				
	<b>4</b>		<b>2</b>		<b>6</b>	<b>1</b>		
	<b>6</b>							<b>7</b>
<b>5</b>			<b>9</b>	<b>2</b>			<b>1</b>	<b>3</b>
				<b>5</b>		<b>7</b>		
	<b>1</b>	<b>4</b>						
		<b>3</b>		<b>6</b>				<b>5</b>
	<b>8</b>			<b>9</b>				
<b>2</b>							<b>3</b>	<b>8</b>

# NÄCHSTE SCHON GEHÖRT?

Die Tage werden wieder kürzer. Die dunkle Jahreszeit fängt spätestens im November an. Gerade zur weihnachtlichen Stimmung schmücken wir alles mit Lichtern wie beispielsweise mit Kerzen, Lichterketten und besonders der leuchtende Weihnachtsbaum ist der Höhepunkt vom Fest der Lichter. In der letzten Ausgabe 2021 der SCHON GEHÖRT? dreht sich alles um das Thema Licht. Licht ist für uns äußerst wichtig, es steuert nämlich auch unsere Gesundheit. Nur einen Bruchteil des verfügbaren Lichts nutzen wir für unser Sehen. Der überwiegende Teil gelangt z. B. über die Augen oder die Haut in den Organismus und kurbelt dort den Stoffwechsel an, regelt den Hormonhaushalt, das Immunsystem, den Zellstoffwechsel sowie Atmung, Puls und Körpertemperatur.

Hand aufs Herz: Geht Ihnen vielleicht gerade „ein Licht auf“? Vielleicht der Gedankenblitz, dass Sie ein Teil der neuen SCHON GEHÖRT? werden wollen? Dann melden Sie sich gerne – uns interessiert Ihre besondere Geschichte oder Verbindung zum Thema Licht wirklich brennend.



Was fällt Ihnen zum Stichwort Licht ein? Was verbinden Sie mit dem Thema? Melden Sie sich bei uns für ein Patientenporträt unter: [redaktion@fahl.de](mailto:redaktion@fahl.de) und erzählen Sie uns Ihr persönliches Erlebnis.

## Impressum

Layout und Gestaltung: Raymond Kwasny, Andreas Fahl  
Medizintechnik-Vertrieb GmbH, Köln

Herausgeber/Autor: Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb  
GmbH, Köln / Verantw.: Raymond Kwasny, Susanne Fissahn

Druck: DFS Druck Brecher GmbH, Köln

Lektorat: Yip Yips Digitalagentur, Aachen

Copyright: ©2021 Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb  
GmbH, Köln

Urheberrechte: Das Werk einschließlich aller seiner Teile sowie  
das Bildmaterial sind urheberrechtlich geschützt. Jede Ver-  
wertung 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 | Shutterstock, [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

# INHALATION

## HEILSAM UND LINDERND

Regelmäßiges Inhalieren dient der Rehabilitation und vereinfacht das Sekretmanagement speziell bei Halsatmern.

Der NEBUSTEAM® Dampfinghalator ermöglicht die heilsame feucht-warme Inhalation mit oder ohne therapeutische Zusätze. Regulierbar in zwei Stufen befeuchtet er die Atemwege, dient der Linderung von Schleimhautreizungen und fördert langfristig die Verbesserung der Sekretkonsistenz.

Der besonders leicht bedienbare NEBUSTEAM® Dampfinghalator verfügt sowohl über eine Maske für das Tracheostoma, als auch zusätzlich über drei Gesichtsmasken in unterschiedlichen Größen.

**Bleiben Sie informiert!**

Detaillierte Informationen finden Sie hier:

