

DAS LEBEN
GEHT WEITER

OHNE FAMILIE LÄUFT NICHTS Rehabilitation

DAS RISIKO

MINIMIEREN

## UNSER THEMA TRADITION

Das aktuelle Thema unserer SCHON GEHÖRT? hat mich in besonderer Weise berührt. Nicht nur, weil es passend zum 30-jährigen Firmenjubiläum einen akzentreichen Abschluss dieses außergewöhnlichen Jahres bildet. Vielmehr hat das Thema "Tradition" für mich eine besondere Bedeutung. Ich glaube, ich kann von mir sagen, ich bin ein traditionsverbundener Mensch. Die anstehenden Festtage kommen bei mir nicht ohne die zugehörigen, liebgewonnenen Bräuche aus. Dazu gehört der große Tannenbaum in unserem Foyer ebenso, wie der Christstollen in den vielen Paketen, die täglich unser Lager verlassen. Und die vielen Weihnachtsfeiern der Selbsthilfe-Vereine in der Adventszeit bilden für uns alle den traditionellen Abschluss eines gemeinsamen Jahres.

Man kann wohl sagen, das Jahr 2022 machte mit besonderen Höhen und Tiefen auf sich aufmerksam. Gerade erleben wir in unserem Gesundheitssystem viele spürbare Veränderungen, die politische Lage stellt uns alle vor große Herausforderungen. Von mancher liebgewonnenen Selbstverständlichkeit müssen wir uns vielleicht zukünftig verabschieden.

Doch immer dann, wenn die Zeiten etwas turbulenter werden, geben uns Traditionen ein wichtiges Gefühl der Sicherheit. Ganz besonders effektiv wirkt dieses "Therapeutikum" im Kreise der Familie, von Freunden und der Menschen, die uns wichtig sind.



Seit nun 30 Jahren steht die Firma Fahl an der Seite von Patienten, Angehörigen und medizinischen Fachkräften, um eine professionelle Tracheostoma-Versorgung zu gewährleisten. Dieser langjährigen Tradition möchten wir auch in den kommenden Jahren treu bleiben, und so können Sie weiterhin auf unsere hohe Motivation vertrauen. Daheim – Für Sie – Von uns!

Für das langjährige Vertrauen in unser Unternehmen und unseren Service bedanke ich mich ganz herzlich bei Ihnen! Genießen Sie ein friedvolles Weihnachtsfest und einen hoffnungsvollen Start in das Jahr 2023.



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 - 06 **JAHRESRÜCKBLICK** So war das Jubiläumsjahr



07 **WIR SUCHEN IHRE GESCHICHTE** Schreiben Sie uns

#### 08 - 11 **ALLES ALTBACKEN! ODER NICHT?**

Die Bedeutung und Zukunft von Traditionen

12 - 13 "TRADITION UND **INNOVATION SIND** KEIN WIDERSPRUCH"



#### 14 - 15

#### TRADITIONEN WELTWEIT

Unser Blick auf ausgesuchte Traditionen

#### 16 - 17

#### 5.000 JAHRE TRACHEOTOMIE

Von 3.000 v. Chr. bis heute

18 - 19

#### DAS LEBEN GEHT WEITER

Patientenporträt Laryngektomie



20 - 21 **OHNE FAMILIE LÄUFT NICHTS!** Patientenporträt Tracheotomie



22 - 23 KLEINE SCHRITTE, **GROSSE WIRKUNG** Tipps für ein gesundes Leben

#### 24 - 25

#### **BEWEGUNG FORCIEREN, DAS RISIKO MINIMIEREN**



#### 26 - 27

#### NACHHALTIG SCHÖNE FEIERTAGE

Tipps für ein nachhaltiges Fest

#### 28 - 29

#### FRAGEN? - ANTWORTEN!

Was bewegt unsere Patienten

#### 30

#### **ZEIT FÜR SPASS**

Finden Sie die 7 Unterschiede

## **JAHRESRÜCKBLICK**

Was man in 30 Jahren alles schaffen kann. In der vorherigen Jubiläumsausgabe der SCHON GEHÖRT? haben wir uns ausgiebig mit der Firmenentwicklung, den Errungenschaften und mit vielen Mitarbeitern unseres Unternehmens beschäftigt. In der aktuellen Ausgabe blicken wir daher ganz traditionell auf ein bewegtes Jahr 2022 zurück. Mit unserem Firmenjubiläum im Gepäck haben wir in diesem Jahr einige neue Dinge auf den Weg gebracht und alte Gepflogenheiten wiederaufnehmen können. Denn nach wie vor ist uns der persönliche Kontakt, der fachliche Austausch mit Ihnen, Ihren Angehörigen und allen Beteiligten sowie ein zuverlässiger Service in der medizinischen Versorgungskette sehr wichtig.



## GEMEINSAMES WIEDERSEHEN



Mit den großen Kongressen und Messen in Hannover, Graz, Mailand und Interlaken, aber auch bei zahlreichen kleineren Veranstaltungen hatten wir endlich wieder die Möglichkeit, mit Ärzten, Logopäden und Partnern aus der Medizinbranche persönliche Gespräche zu führen. Auch unser Seminar- und Workshop-Programm und die Besuche bei Vereinen und Gruppen der Selbsthilfe knüpften wieder an wichtige frühere Gewohnheiten an. Wir freuen uns wohl genauso wie Sie, dass wir wieder direkt, beratend und unterstützend an Ihrer Seite stehen können.

Auch die konstruktive Zusammenarbeit über alle Standorte hinweg profitierte wieder von vielen persönlichen Besprechungen statt häufigen Online-Meetings. Und wer gut zusammenarbeitet, darf auch miteinander feiern. So fand unser 30-jähriges Jubiläum seinen Höhepunkt im Sommerfest, bei dem die Mitarbeiter aller Abteilungen und Zweigstellen nach Köln eingeladen waren, um zusammen wieder ausgelassen zu feiern. Der rheinische Frohsinn machte nicht nur das Wiedersehen bekannter Kollegen gesellig, sondern auch das Kennenlernen der neuen Mitstreiter besonders einfach.



# NEUES DESIGN UND MEHR INHALT

Für unsere neue Internetseite einfach scannen



Unser neuer Katalog hat Anfang des Jahres dazu beigetragen, dass unser Fachwissen und die zahlreichen Produkte wieder gemeinsam in einem Ratgeber zu finden sind. Wir haben uns sehr über die durchweg positiven Rückmeldungen gefreut. Mittlerweile gibt es den Katalog auch für das Ausland in weiteren Sprachen.

Mit dem Projekt "Neue Internetseite" www.fahl.com haben wir dann tatkräftig weitergemacht, um für Sie das Erscheinungsbild zu verbessern, die Benutzung zu erleichtern und die Produktsuche zu beschleunigen. Zusätzlich finden Sie nun zahlreiche Informationen und spezielle Themen rund um die Tracheostoma-Versorgung. Nutzen Sie auch gerne unser Newsletter-Angebot. So bleiben Sie aktuell informiert und verpassen keine wichtigen Nachrichten, die wir für Sie regelmäßig zusammenstellen und versenden. Empfehlen Sie auch gerne unser Kundenmagazin SCHON GEHÖRT? weiter. Auf der Webseite kann man sich das Magazin in digitaler Form oder als gedrucktes Magazin für zuhause sichern.



## ENTWICKLUNG AN DEN STANDORTEN

Auch im Jahr 2022 ist unser Unternehmen gewachsen. Mit 41 neuen Mitarbeitern konnten wir viele Abteilungen verstärken, um den stetig steigenden Anforderungen wie gewohnt gerecht werden zu können. Am Hauptsitz in Köln hat die Erweiterung unserer Logistik- und Lagerbereiche auf über 8000 m² eine neue Dimension erreicht. Das bietet uns noch mehr Flexibilität in unseren Dienstleistungen. Diese Entwicklung wollen wir auch im nächsten Jahr stetig optimieren. Wir möchten 2023 die Qualität in allen Bereichen weiter verbessern, damit Sie auch zukünftig gut beraten sowie sicher und schnell versorgt bleiben. Mit unserem Karriereportal bieten wir einen interessanten Stellenüberblick für Auszubildende, Berufseinsteiger und qualifizierte Interessenten.

41 neue Mitarbeiter



> 8000 m<sup>2</sup> Fläche



## **AUSBLICK FÜR 2023**

Sie sehen, es geht weiter. Und dabei unterstützen Sie uns schon seit vielen Jahren durch Ihre Anregungen, Hinweise, Fragen und Zufriedenheit. Vielen Dank dafür! Und genau das spornt uns immer wieder an, als Hilfsmittellieferant und HomeCare-Partner in der Tracheostoma-Versorgung für Sie noch besser zu werden.

Genießen Sie diese Ausgabe unserer SCHON GEHÖRT?, entdecken Sie Geschichten, Hinweise, Neues oder Altes rund um das Thema "Tradition" und bleiben Sie uns auch im neuen Jahr 2023 treu. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen, interessante Gespräche, Neuigkeiten und, und "!







## 

Im kommenden Jahr möchten wir Sie wieder mit neuen, interessanten und außergewöhnlichen Themen erreichen. Unser Magazin lebt dabei immer von schönen, spannenden und emotionalen Patientengeschichten. Wenn Sie also Ihre persönliche Story, Ihr Hobby oder Ihre Leidenschaft mit uns und unseren Lesern teilen möchten, dann melden Sie sich bei uns!

Wir suchen vor allem Beiträge zu unserem neuen Thema Aktivität. Wie aktiv gestalten Sie Ihren Alltag? Wo liegen Ihre Schwerpunkte? Sind Sie vielleicht ein Ausnahmesportler, oder haben es Ihnen eher die Bereiche Kunst oder Literatur besonders angetan? Was macht Ihr Leben zu einem aktiven Erlebnis?

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



Machen Sie mit! Schreiben Sie uns an: redaktion@fahl.de
Stichwort: MeineGeschichte

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:

## TRADITION



Bis zu **1.000.000** Liebesschlösser hängen an der Kölner Hohenzollernbrücke und sind zu einer Touristenattraktion geworden.



"Ich brauche einen neuen Brauch, den wir sofort einführen müssen, nämlich den Brauch, in jeder neuen Lage neu nachzudenken."

**Bertholt Brecht** deutscher Schriftsteller



Die Kuckucksuhr ist Teil der Tradition im Schwarzwald – und gilt weltweit als "typisch deutsch".



Shinrin-yoku Eine japanische Tradition

ist das "Waldbaden": Mit allen Sinnen den Wald erleben, fördert das Wohlbefinden.



"Volxmusik" verbindet die Tradition der Volksmusik mit modernen Musikelementen.



In Slowenien wird an Weihnachten der Pudding an die Zimmerdecke geschleudert. Je länger er kleben bleibt, desto mehr Glück hat die Familie im neuen Jahr. Mit **84**% der häufigste Hochzeitsbrauch: Der Bräutigam darf das Brautkleid nicht vorab sehen.







Wenn auf dem Dorfplatz die Schleifen im Maibaum flattern, auf dem Geburtstagskuchen die Kerzen leuchten oder die Kinder draußen Ostereier suchen – dann sind Sie umgeben von Traditionen. Aber was bedeutet Tradition eigentlich?

Tradition – da denkt man an Heimat, an Gemeinsamkeit und Geselligkeit, an Familie und Freunde, an Kirche und Verein, an Essen und an Dorf- oder Stadtteilfeste. Tradition ist ein großes Wort, das man nicht leicht erklären kann. Versucht man es doch, hört es sich zum Beispiel so an: Eine Tradition ist etwas, das man tut und das Menschen auch schon früher so gemacht haben.

Das Nachschlagwerk Brockhaus macht es sich nicht ganz so einfach und sagt: Tradition ist die Übernahme und Weitergabe von Wissen, Lebenserfahrungen, Sitten, Bräuchen und Konventionen. Sitte, Brauch, Tradition – das sind auch große Wörter, die sich gar nicht so einfach voneinander unterscheiden lassen. Gemeinsam haben sie aber, dass sie bedeuten, dass sich Anlässe oder Handlungen in bestimmten Gruppen einigermaßen regelmäßig wiederholen.

Tradition kann die jährliche Geburtstagsfeier sein, wie man sie fast auf der ganzen Welt kennt. Oder die nordwestdeutsche Kohltour, ein winterlicher Ausflug mit Bollerwagen, zu dessen Abschluss man Grünkohl isst. Eine Tradition kann aber auch in einem ganz kleinen

Kreis begangen werden, zum Beispiel nur in einer einzigen Familie, die jedes Jahr an Pfingsten die gleiche Radtour macht.

Traditionen gibt es, seit es Menschen gibt. Häufig haben sie ihren Ursprung in der Religion. Und genau wie die Religion haben Traditionen vor allem einen Sinn: Sie stiften ein Gemeinschaftsgefühl. Wer mit anderen Menschen gemeinsam oder zeitgleich einen besonderen Brauch begeht, spürt: Ich bin Teil einer Gruppe. Bräuche oder Rituale können also auch Trost spenden, zum Beispiel bei einer Beerdigung. Oder sie lösen Vorfreude in uns aus, weil wir wissen, dass ein besonderer Anlass auf uns zukommt. Sie geben dem Jahr und dem Leben Struktur.

#### Traditionen werden weitergegeben

Traditionen werden immer weitergegeben: Von Generation zu Generation, von der Mutter an die Kinder – oder vom Meister an die Gesellen. Im Handwerk werden seit vielen Jahrhunderten Techniken oder der Einsatz von Werkzeugen an den Lehrling überliefert. Ein anschauliches

Beispiel dafür ist auch der Geigenbau. Im Experteninterview ab Seite 12 lesen Sie, dass die Geigenbauer in Mittenwald trotz aller technischen Weiterentwicklung noch immer im Geiste der 350 Jahre alten Tradition fertigen.

Daher halten sich Traditionen auch heute noch: Viele junge Menschen, die aus ihren Dörfern weggezogen sind, kommen zum Jahrmarkt oder Schützenfest zurück in die Heimat, um die alten Freunde wiederzusehen und Teil der Gemeinschaft zu sein. Und in der Corona-Pandemie hat sich gezeigt: Traditionen geben uns noch immer ein Gefühl von Sicherheit und Normalität. Viele Bräuche wie Gottesdienste, Vereinsfeste und Familienfeiern konnten nicht stattfinden und wurden bitterlich vermisst. Stattdessen haben wir uns andere Bräuche gesucht: das gemeinsame Abendessen mit der Familie am gedeckten Tisch, das wöchentliche Telefonat mit Freunden, der tägliche Spaziergang durch die Nachbarschaft. Vor allem wurde in den vergangenen zwei Jahren immer versucht, Weihnachten so normal wie möglich zu feiern – gemeinsam in einer großen Gemeinschaft, ohne Einschränkungen, bloß nicht anders als in den Jahren ohne Pandemie.

Allerdings scheinen viele Traditionen und Rituale nicht mehr recht in unsere Zeit zu passen. Entsprechend sind nicht alle Menschen Fans von Traditionen. Manche fühlen

> "Tradition ist die Übernahme und Weitergabe von Wissen, Lebenserfahrungen, Sitten, Bräuchen, Konventionen."

> > Brockhaus

sich von allzu vielen Konventionen und alten Bräuchen eingeengt. Sie sind der Meinung, dass sich zu wenig im Leben ändert oder es keinen Fortschritt gibt, wenn alle Menschen immer nur dasselbe machen, nur weil es schon die Großeltern so gemacht haben. Für einige Menschen klingen allein die Worte Tradition und Brauchtum schon nach gestern, nach Dorf und Trachtenverein. Nach einem Ort, wo Altes bewahrt und Neues oder Fremde misstrauisch betrachtet werden.

#### Tradition heißt nicht, dass sich nichts verändern darf

Tatsächlich unterscheiden manche Traditionen uns Menschen auch voneinander, wie Sie auf Seite 14 und 15 sehen können. Und da, wo Gruppen sehr fest verbunden sind, können andere Menschen ausgeschlossen werden – oder sogar gekränkt. Deshalb stehen manche Bräuche in der Kritik, zum Beispiel Verkleidungen als Indianer oder schwarz angemalte Gesichter. Auf die Kritik wird oft erwidert: "Das haben wir doch schon immer so gemacht." Doch Tradition hält auch Veränderungen aus und braucht sie vielleicht sogar. Letztendlich wäre die Menschheit heute auch nicht da, wo sie ist, wenn sich nie etwas verändert hätte. Sehen Sie sich einmal die Geschichte der Tracheotomie auf Seite 16 und 17 an: Das Wissen über den Luftröhrenschnitt wurde über Jahrhunderte überliefert. Die Versorgung tracheotomierter Menschen konnte sich aber nur verbessern, weil man etwas verändern wollte.

"Tradition ist nicht die Anbetung der Asche, sondern die Weitergabe des Feuers", hat der französische Politiker Jean Jaurès mal gesagt. Das heißt: Traditionen überleben, wenn man sie weitergibt. Dazu muss man sie pflegen, denn eine Flamme braucht Zündstoff, sonst brennt das Feuer aus und wird zur Asche. Niemand schaut sich gern kalte Asche an. Eine flackernde Flamme hingegen versprüht Leben und Wärme. Wenn man sie an nachfolgende Generationen weitergeben möchte, muss man sie füttern, an die Umgebung anpassen und vor Regen schützen. Nur so kann sie weiterhin Wärme spenden.

Die Ehe zum Beispiel ist eine der ältesten Traditionen, seit jeher heiraten Menschen. Doch irgendwann erschien sie einigen Menschen nicht mehr zeitgemäß, manche Frauen fühlten sich unterdrückt, gleichgeschlechtliche Paare von ihr ausgeschlossen. Und daher wurde sie angepasst: Ab 1977 durften Frauen ohne die Erlaubnis ihrer Männer arbeiten, seit 2017 dürfen auch gleichgeschlechtliche Paare heiraten. Und obwohl sich die Ehe

so stark verändert hat, heiraten bis heute Menschen und sind glücklich darüber.

Manchmal entstehen auch ganz neue Traditionen oder wir übernehmen sie aus anderen Ländern: Halloween und Junggesellenabschiede kamen erst in den 90er Jahren zu uns und zeigen, dass Traditionen nicht altmodisch sind - im Gegenteil. Sie können von uns geschaffen werden, mit uns wachsen und werden uns auch in Zukunft in irgendeiner Form erhalten bleiben. Wichtig ist nur, dass wir Veränderung zulassen. Denn wir brauchen Traditionen. Sie verbinden uns Menschen und geben uns Sicherheit in Zeiten, in denen wir Unterstützung suchen.

Kommen Sie gut ins neue Jahr 2023, bewahren Sie sich Ihre Traditionen und geben Sie das Feuer gerne weiter.

"Tradition ist nicht das Anbeten der Asche, sondern das Weitergeben der Flamme"

> Jean Jaurès, französischer Sozialist (1859 - 1914)





# "TRADITION UND INNOVATION SIND KEIN WIDERSPRUCH"

Julia Klotz ist Geigenbauerin im Familienunternehmen Geigenbau Leonhardt. In ein paar Jahren wird sie den Betrieb in vierter Generation übernehmen. In Mittenwald, dem Zentrum des Geigenbaus in Deutschland, fertigt man immer noch im Geiste der 350-jährigen Tradition. Im SCHON GEHÖRT?-Interview erklärt Julia Klotz, wie das in der heutigen schnelllebigen Zeit möglich ist.

### Als Geigenbauerin müssen Sie es wissen: Was macht eine Geige zu einer guten Geige?

Julia Klotz: Dabei geht es um viele Feinheiten. Wir verwenden zum Beispiel nur alt abgelagertes Holz, das mindestens zehn Jahre gelegen hat und setzen in der Fertigung immer noch auf Handarbeit. Eine gute Geige aus unserem Haus hat um die 120 Arbeitsstunden hinter sich. Wir machen viele Arbeitsschritte immer noch wie im Jahr 1926, als mein Urgroßvater Anton Dietl den Betrieb gegründet hat.

Aber in den letzten knapp 100 Jahren haben sich doch viele Werkzeuge und Maschinen entwickelt, die in der Produktion unterstützen können.

Julia Klotz: Es gibt ein Sprichwort, das für uns wie ein Motto ist: "Ist die Technik noch so weit – Handarbeit

bleibt Handarbeit." Natürlich machen wir es uns manchmal leichter und arbeiten zum Beispiel mit Bandsägen, während der Urgroßvater früher die Stichsäge nehmen musste. Aber es gibt ein paar Kleinigkeiten, zum Beispiel die Gestaltung der Schnecke, die man eben nur per Hand so perfekt herstellen kann. Und nicht zu vergessen: Unsere Familiengeheimnisse, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, kann ebenfalls keine Maschine der Welt ersetzen.

#### Was ist das Geheimrezept der Familie Leonhardt?

Julia Klotz: Das wüssten Sie jetzt gerne (lacht). Unser Urgroßvater hat spezielle Lacke kreiert, die wir ebenfalls immer noch per Hand auftragen. Mehr werde ich aber nicht verraten. Und auch wenn wir beim Bau

unserer Geigen nach gewissen Modellen wie zum Beispiel Guarneri fertigen, haben wir in unserem Betrieb eine ganz eigene Handschrift.

#### Und jetzt führen Sie diese Handschrift und Tradition fort. War Ihnen von Anfang an klar, dass Sie den Betrieb übernehmen wollen?

Julia Klotz: Ehrlich gesagt nicht. Nach dem Abitur habe ich erst einmal eine Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau gemacht. Dann habe ich gemerkt, dass es mich immer mehr in die Werkstatt zieht. Also habe ich direkt die nächste Ausbildung angeschlossen: als Geigenbauerin auf der bekannten Mittenwalder Instrumentenbauschule. Jetzt helfen mir beide Ausbildungen. Denn wir sind nicht nur Geigenbauer, sondern auch Händler. Und in meiner Ausbildung habe ich mich bereits viel mit Online-Handel beschäftigt. Das hilft mir jetzt in unserem Familienbetrieb sehr.

#### Sie vertreiben viel über Online-Handel? Das würde man bei einem traditionellen Betrieb nicht direkt vermuten ...

Julia Klotz: Tradition und Innovation sind kein Widerspruch. Auch wenn wir die Tradition wahren, versuchen wir uns immer weiterzuentwickeln und sind offen gegenüber Neuem. Wir bieten beispielsweise auch Carbon-Bögen oder vegane Bögen an und sind auf Social Media sehr aktiv. Ein weiteres gutes Beispiel für unsere Innovationskraft ist unsere Homepage: Wir haben als eine der ersten Geigenbaubetriebe auf dem Markt eine eigene Webseite angeboten. Dort zeigen wir detaillierte Bilder unserer Geigen und bieten Hörproben an. Wir haben Kunden aus aller Welt, die teils nur aufgrund der Fotos und Hörproben eine Geige bei uns kaufen, ohne jemals in unserer Werkstatt gewesen zu sein.

#### Haben Sie viele internationale Kunden?

Julia Klotz: Tatsächlich ist ein Großteil unserer Kunden international. Vor allem asiatische und amerikanische Kunden legen sehr viel Wert auf Tradition – auch in der Herstellung. Zudem ist klassische Musik in Asien sehr beliebt und Kinder fangen sehr früh an, ein Instrument zu lernen.

#### Die internationale Kundschaft als Retter der Geigenbau-Tradition in Mittenwald?

Julia Klotz: Zumindest legen unsere internationalen Kunden sehr viel Wert auf "Made in Germany". Aber um unsere Tradition zu wahren, reicht es nicht aus, auf unsere internationale Kundschaft zu setzen.

#### Was tun Sie noch, um die Tradition des Geigenbaus aufrechtzuerhalten?

Julia Klotz: Gemeinsam mit meinem Vater Rainer W. Leonhardt engagiere ich mich zum Beispiel stark für das Mittenwalder Geigenbaumuseum. Wir versuchen alles, um die Tradition weiter zu pflegen. Dazu gehört auch, junge Menschen für den Geigenbau und das Geigenspiel zu begeistern. Und wir leben auch von der Konkurrenz: Früher gab es in Mittenwald über 100 Geigenbauer, jetzt sind es noch etwa zehn Werkstätten. Wir müssen zusammen dafür kämpfen, den traditionellen Geigenbau in Mittenwald zu stärken.

#### Stichwort junge Menschen: Sie sind die vierte Generation bei Geigenbau Leonhardt. Wird der Geigenbau Leonhardt auch in fünfter Generation in Familienhand geführt werden?

Julia Klotz: Ich hoffe es auf jeden Fall. Mein Neffe interessiert sich sehr und ist in der Werkstatt schon gerne mit aktiv (lacht). Aber es wird niemand in den Betrieb gedrängt. Ich bin selbst das beste Beispiel. Aber jetzt, wo ich voll dabei bin, hoffe ich natürlich umso mehr, dass es weitergeht.



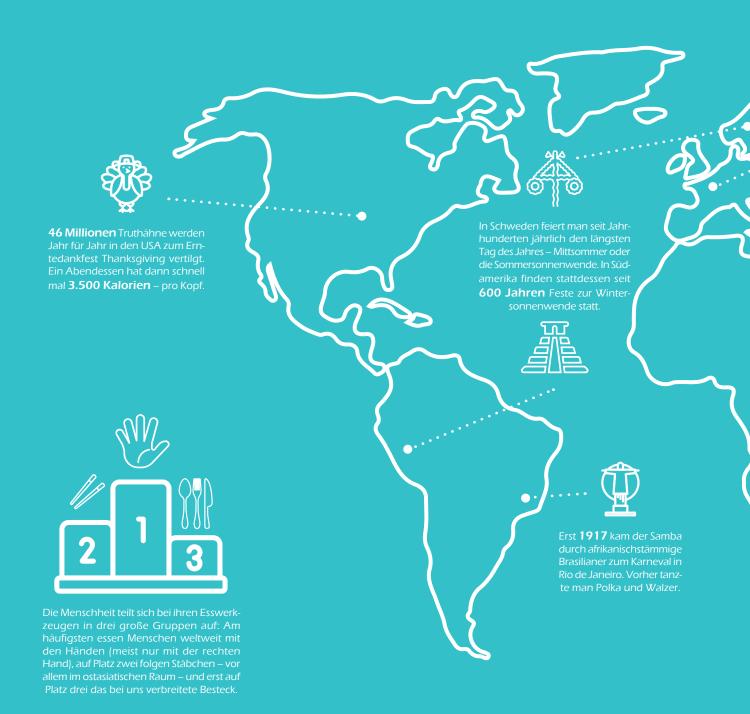
#### Geigenbau Leonhardt

1926 gründete Anton Dietl, der Urgroßvater von Julia Klotz, das Unterarbeiter unter der Führung von Rainer Leonhardt in der Geigenmanufaktur und beliefern Kunden in der ganzen Welt mit Streichinstrumenten wie Geigen, Bratschen, Celli und Kontrabässe.



## TRADITIONEN WELTWEIT

Traditionen begleiten Menschen überall auf der Welt. Bräuche, die wir in Deutschland und Europa pflegen, sorgen in anderen Kulturen für Stirnrunzeln – und umgekehrt. Die Infografik überrascht mit kunterbunten, spannenden Fakten zu Traditionen und Bräuchen aus der ganzen Welt.



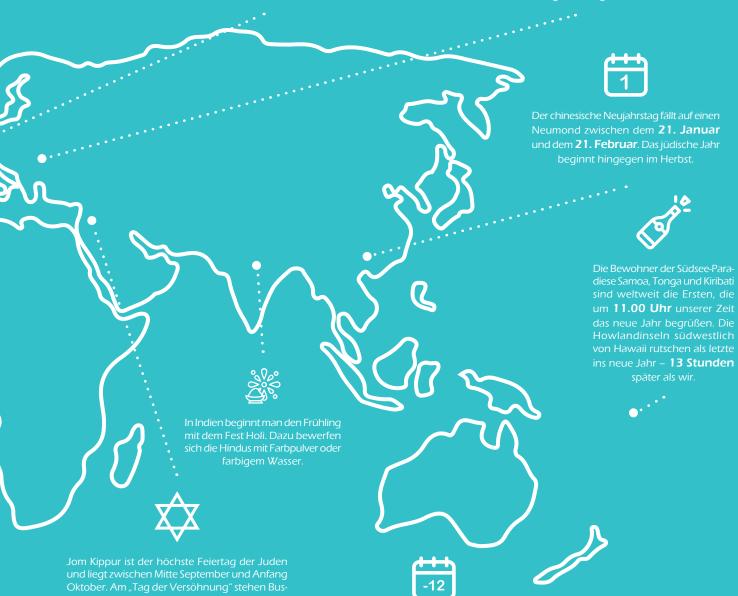






Anzahl verschenken. Die Tradition stammt aus Frankreich. Früher wollte man damit





se, Züge, Autos und Flugzeuge still, Geschäfte bleiben geschlossen und auch im Fernsehen

Der islamische Kalender hat 12 Tage weniger als der gregorianische Kalender.

## 5.000 JAHRE TRACHEOTOMIE



Die Tracheotomie ist eine der ältesten Operationen, doch Durchführung und Versorgung haben sich im Laufe der Zeit stark weiterentwickelt. Was ist in den letzten 5.000 Jahren passiert?

#### **Altertum**

Schon Abbildungen aus dem alten Ägypten von etwa 3.000 v. Chr. zeigen vermutlich Operationen am Hals. Die meisten Experten deuten diese als Tracheotomien, ganz einig ist man sich aber nicht. Eindeutiger wird es mit dem Mediziner Asklepiades aus Kleinasien, der um ungefähr 100 v. Chr. die Öffnung im oberen Teil der Luftröhre empfohlen haben soll – als letztes Mittel, um eine Erstickung zu verhindern. Danach gerät der Luftröhrenschnitt erstmal fast in Vergessenheit. Er wird erst Jahrhunderte später neu diskutiert, als man den menschlichen Körper immer besser erforschte.

#### 16. und 17. Jahrhundert

Um das Jahr 1540 fand der erste überlieferte Luftröhrenschnitt in der europäischen Medizin statt. Durchgeführt hat ihn der italienische Arzt Antonio Musa Brasavola – mit Erfolg. Nur wenig später wurde zum ersten Mal die Verwendung einer Trachealkanüle erwähnt: eine gerade Kanüle, die damals noch als angenehmer galt als eine gekrümmte. Kurz zuvor hatte der belgische Mediziner Andreas Vesalius eine Tracheotomie an einem Schwein beschrieben – und ein Zucker- oder Schilfrohr als Kanüle empfohlen.



Trachealkanüle SILVERVENT® aus Silber

Die gekrümmte Kanüle, wie wir sie heute kennen, kam damals aber auch schon kurzzeitig zum Einsatz: in der bis heute ältesten Abbildung einer Tracheotomie von Julius Casserius. Er lebte von 1552 bis 1612 und verwendete eine Kanüle aus Silber, die von mehreren Löchern durchbohrt war und sich mit Fäden um den Hals befestigen ließ. Diese Silberkanüle ist ein Vorläufer heutiger Trachealkanülen, setzte sich in der gekrümmten Form aber erstmal nicht durch.

#### 18. und 19. Jahrhundert

1782 wurde die erste Tracheotomie durchgeführt, um einem Patienten mit Diphtherie das Leben zu retten – ohne Erfolg. Trotzdem setzte sich der Luftröhrenschnitt zur Behandlung Diphtheriekrankter bis ins 19. Jahrhundert durch. Der französische Chirurg Armand Trousseau berichtete von 200 Eingriffen mit einer Erfolgsrate von 25 Prozent.

Knapp 100 Jahre später, 1871, konstruierte Trendelenburg die erste Trachealkanüle mit Cuff. Der aufblasbare Ballon sollte die Kanüle nach unten hin abdichten, um zu verhindern, dass Flüssigkeiten in die Lunge gelangen konnten.

Weitere Bekanntheit erlangte die Tracheotomie durch Kaiser Friedrich III. Wegen einer Krebserkrankung wurde – kurz bevor er 1888 den Thron bestieg – sein Kehlkopf entfernt und die Luftröhre eröffnet. Während seiner 99-tägigen Regierungszeit trug er eine Kanüle, die von seinem Bart verdeckt wurde. Kommunizieren konnte er nach dem Eingriff allerdings nur über eine Schreibtafel.

#### 20. Jahrhundert

In den 1950er-Jahren wurde der Luftröhrenschnitt noch bedeutender für die Medizin: In Kopenhagen ließ die Polio-Epidemie die Ärzte verzweifeln. Zu viele Patienten konnten nicht mehr eigenständig atmen, in der ganzen Stadt gab es nur ein maschinelles Beatmungsgerät. Es wurde nach Alternativen gesucht und der junge Anästhesist Björn Ibsen fand sie. Er rettete einem erkrankten 12-jährigen Mädchen und später vielen anderen Patienten das Leben, indem er die Luftröhre unterhalb des Kehlkopfs öffnete und durch diesen "Luftröhrenschnitt" mit einem Beutel per Hand Luft in die Lunge drückte.

Insgesamt verbesserte sich im 20. Jahrhundert die Versorgung rasant: Erste Trachealkanülen aus Gummi, Latex und PVC wurden entwickelt. Bei diesen Materialien liegt der Vorteil gegenüber einer Kanüle aus Silber im geringeren Gewicht und höherem Trage- und Handhabungskomfort.

#### Aktuell

Heute gibt es eine große Bandbreite an Trachealkanülen aus verschiedenen Materialien, die vielfältige Eigenschaften mitbringen: eine Siebung für die Sprechoption, einen Cuff zum Aspirationsschutz oder verschiedene Innenkanülen für das Sekretmanagement. Die Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH bietet eine große Auswahl verschiedener Kanülen, die hohen Qualitätsstandards entsprechen und durch eine benannte Stelle zertifiziert sind.

Die Trachealkanülenserie DURATWIX® zum Beispiel zeigt, wie sehr sich die Versorgung von tracheotomierten Patienten in den letzten Jahrzehnten verbessert und dem speziellen Bedarf angepasst hat. DURATWIX® Kanülen bestehen aus hochwertigem medizinischen Polyutheran. Das Kanülenschild ist in alle Richtungen frei beweglich. Dadurch besteht eine hohe Halsbeweglichkeit bei gleichzeitig geminderter Gefahr von Druckstellen oder Reizungen der Trachealschleimhaut. Die Siebung der Sprechkanüle ist dachziegelartig angelegt, um Aspirationen zu reduzieren. Das weite Innenlumen ermöglicht größtmögliches Atemluftvolumen bei optimiertem Flow.



Innovative Trachealkanüle DURATWIX® mit Cuff



Dachziegelsiebung auf der Außenkanüle und im Detail (Lupenansicht)



Die korrekte Auswahl einer Trachealkanüle orientiert sich an der Indikation, dem individuellen Bedarf und den Rehabilitationszielen des Patienten. Im interdisziplinären Team aus behandelndem Arzt, Therapeuten und einem Medizinprodukteberater werden die nötigen Produktmerkmale identifiziert und die entsprechende Trachealkanüle ausgewählt.

### DAS LEBEN GEHT WEITER

Verbindungen und Freundschaften zu Menschen, die ein ähnliches Schicksal teilen, machen uns Mut. Friedrich Koch hat das selbst erlebt. Schon seit 14 Jahren ist er Vorsitzender des Kehlkopflosenvereins Münster. Hier tauschen sich Betroffene aus und sind füreinander da.

Friedrich Kochs Geschichte ist eine sehr positive. Für ihn hat sich durch seine Erkrankung nichts verändert, sagt er, außer die Stimme. Früher sang er im Chor als tiefer Bass-Bariton. "Jetzt klinge ich immer ein bisschen erkältet." Und tatsächlich können wir unser Interview mit Herrn Koch fast ganz ungehindert führen, wenn da nicht die leichte Verzögerung durch das Videotelefonat wäre.

Drei Wochen nachdem der Hals-Nasen-Ohrenarzt Friedrich im Jahr 1994 sagte, er habe lediglich belegte Stimmbänder, musste man ihm doch wegen "entarteter Zellen" den gesamten Kehlkopf entfernen. Seine größte Angst war damals, dass er sich nach seiner Laryngektomie nicht wieder gut verständigen könnte. Doch diese Angst konnten ihm Betroffene aus dem Kehlkopflosenverein in Duisburg, wo er in der HNO-Klinik operiert wurde, schnell nehmen. Noch im Krankenhaus sprachen ihn Mitglieder des Vereins an und so sah er, dass das Leben auch ohne Kehlkopf weitergeht. Damals kannte Friedrich nur die elektronische Sprechhilfe und die Ructusstimme – beides keine Optionen, die ihm langfristig gefielen. Über einen anderen Kehlkopflosen stieß er auf die perfekte Lösung: Mit Hilfe einer Stimmprothese fällt Friedrich das Unter-

halten längst nicht mehr schwer. Er konnte sogar bis zum Renteneintritt seinen Beruf als Diplomingenieur für Elektrotechnik im Außendienst weiterführen. "Man hatte mir ja nur meine Stimme genommen, den Kopf, die Gedanken und Fähigkeiten aber nicht", sagt er heute. Und seine neue Stimme haben alle Kunden schnell akzeptiert.

Seine Hobbys, Tennisspielen und Stadionbesuche bei Borussia Dortmund, übte er ohne Probleme weiter aus. Das Älterwerden ist da das größere Handicap, erzählt uns Friedrich schmunzelnd. Das Tennisspielen hat er inzwischen gegen Golfen getauscht und die Spiele seiner Lieblings-Fußballmannschaft schaut er sich mittlerweile lieber zuhause im Fernsehen an.

#### Für andere Betroffene da sein

Der Austausch mit den Kollegen aus dem Duisburger Kehlkopflosenverein gefiel dem Dülmener damals aber so gut, dass er 1995 dem Bezirksverein der Kehlkopflosen in Münster beitrat – einer Gruppe von Betroffenen, die sich gegenseitig, den Angehörigen und Neuerkrankten mit Rat und Tat zur Seite stehen. Und nicht nur das: Als



#### Friedrich Koch (geb. 1952)

Von der Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH fühlt sich Friedrich hervorragend versorgt – auch der Tradition wegen. "Zuverlässig, kompetent und angenehm" sind die drei Wörter, mit denen er die Firma FAHL beschreibt. Seit vor 27 Jahren ein Vertreter im Kehlkopflosenverein die Produkte vorgestellt hat, ist er Kunde. Friedrich ist, wie er sagt, mit seinen Produkten traditionell unterwegs. Mit seiner Stimmprothese und dem TRACHEOFIX® kommt er gut aus. Betreut wird Friedrich von unserer Außendienstmitarbeiterin Neşe Draeger – ein großes Dankeschön für Deinen Einsatz!



"Man hatte mir ja nur meine Stimme genommen, den Kopf, die Gedanken und Fähigkeiten aber nicht."

2008 die Stelle des Vorsitzenden frei wird, lässt Friedrich sich wählen – und übt diese Funktion bis heute aus. Der Kehlkopflosenverein Münster blickt zurück auf eine 48-jährige Historie und ist damit einer der ältesten Organisationen der Krebsselbsthilfe in Deutschland.

Im Bezirksverein Münster wurden in dieser langen Zeit ein paar Traditionen begründet: Der jährliche gemeinsame Ausflug zum Beispiel, den Friedrich bis zum Ausbruch der Corona-Pandemie organisiert hat und der die Mitglieder überall ins Münsterland verschlug. Da durften Besuche im Zoo und im historischen Mühlenhof-Freichlichtmuseum nicht fehlen. Und natürlich die jährliche Weihnachtsfeier, bei der in bester Gemeinschaft Kaffee getrunken, Stollen gegessen, angeregt miteinander gesprochen – und Weihnachtslieder gesungen werden. Für Friedrich eine

schöne Tradition, weil sie zeigt, worum es im Verein geht: In der Gemeinschaft erleben, dass das Leben nach einer Laryngektomie weitergeht und dass man nicht allein ist.

#### Die Gemeinschaft erhalten

Doch wie fast alles brachte die Pandemie auch das Vereinsleben zum Erliegen. Statt der traditionellen Weihnachtsfeier schrieb Friedrich in den Corona-Jahren Karten, um den Kontakt in seiner Gruppe aufrechtzuerhalten. Doch er ist optimistisch, dass bald sowohl die Weihnachtsfeier als auch der jährliche Ausflug wieder stattfinden können – dann aber in kleinerer Runde. Denn um die Zukunft des Bezirksvereins sorgt Friedrich sich: Die Mitglieder werden immer älter. Und bei der Diagnose Kehlkopfkrebs wird immer seltener der komplette Kehlkopf entfernt. Das hat auch ein befreundeter Professor bestätigt, dem Friedrich einmal auf dem Golfplatz seinen Operationsbericht gezeigt hat. Der sagte, dass man auch Friedrich heute nicht mehr operieren, sondern eine kehlkopferhaltende Therapie wählen würde. Eigentlich eine positive Entwicklung, spiegelt sie doch, wie schnell sich die Behandlung verändert und die Versorgung von Erkrankten in den letzten Jahrzehnten verbessert hat.

Doch auch wenn die Vereinsmitglieder weniger werden, bleibt für Friedrich und seine Mitstreiter der Kerngedanke derselbe: mit Gleichgesinnten zusammen sein und sich gegenseitig Tipps geben. Und das möchte Friedrich weiterhin erhalten. Zu seinem diesjährigen 70. Geburtstag probiert er aber erstmal etwas Neues: Statt einer großen Feier gibt es eine Südeuropa-Kreuzfahrt mit seiner Frau. Die SCHON GEHÖRT? gratuliert und wünscht noch viele gesunde Lebensjahre.





## MITEINANDER UND FÜREINANDER DA SEIN – OHNE FAMILIE LÄUFT NICHTS!

Im Leben liegen heute und morgen, schwarz oder weiß, aber auch Freude und Leid oft ganz nah beieinander. Nicht selten erlebt man Situationen, in denen man sich Unterstützung wünscht und diese auch braucht. Traditionell ist das dann die Stunde der Familie.

Der Italiener Guiseppe Mazzini (italienischer Freiheitskämpfer, 1805-1872) hat unser familiäres Ur-Gefühl unglaublich schön und treffend beschrieben: "Die Familie ist die Heimat des Herzens."

Bei Martina Wirtz können wir diese Heimat in ihren stetig strahlenden Augen klar erkennen. Wenn auch die stimmliche Kommunikation mit Martina unter der Beatmung nicht möglich ist, spüren wir an diesem regnerischen Freitag unseres Besuchs ihre Präsenz und das Interesse an der Welt und ihren Themen deutlich. Das beeindruckt uns von der ersten bis zur letzten Minute unseres Treffens. Stellvertretend für Martina erzählt uns ihr Mann Hans-Josef von ihrer Familie, den gemeinsamen Hobbies, Traditionen und dem spürbaren Zusammenhalt ihrer Lieben. Und da gibt es einiges zu hören ...

#### Traditionen bereichern das Familienleben

"Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen" war und ist im Hause Wirtz keine inhaltslose Phrase. Von einem umfangreichen Arsenal an Kochbüchern wird uns berichtet, auf das Martina nicht nur stolz ist, sondern das auch eine ihrer Leidenschaften zum Ausdruck bringt. Ob Weihnachtsgans oder Tortentraum, die Küche blieb selten kalt. Und mit dieser Passion hat sie offensichtlich auch ihre Tochter infiziert. Aktuell wieder zurückgekehrt zum Elternhaus, um möglichst viel Zeit mit der Mutter zu verbringen, steht nicht nur an Weihnachten ihre Tür für die





gesamte Familie offen. Tanten, Onkel, Kinder und Enkel – für jeden findet sich ein Platz an der Tafel. Und diese Tradition ist ihr wichtig – zur Freude ihrer Eltern.

#### Wohlfühlen zwei Minuten entfernt von daheim

Die Familie ganz nah spüren zu können, das liegt Martina und Hans-Josef am Herzen. Und dafür konnte tatsächlich gesorgt werden, obwohl sich der Gesundheitszustand von Martina in sehr kurzer Zeit deutlich verschlechtert hat. Seit einigen Monaten wohnt sie in einer privaten Einrichtung mit 24-Stunden-Pflegedienst. Dankenswerterweise nur zwei Minuten von ihrem Zuhause entfernt. In dem architektonisch schönen Haus fühlte sie sich vom ersten Tag an wohl und als Person mit gesundheitlichem Handicap, aber auch mit verbliebenen Ressourcen, wahrgenommen, geschätzt und unterstützt. Familie und Freunde sind hier regelmäßig zu Gast und die Enkeltochter fühlt sich sozusagen wie zu Hause. Kaum angekommen fliegen die Schuhe in die Ecke, ein kurzer Anlauf – schon liegt sie an Martinas Seite im Bett. Kuscheln tut einfach qut!

Wohlfühlen trotz schwerer Erkrankung – das ist eine Herausforderung für alle Beteiligten. So viele Dinge müssen organisiert, beantragt, geprüft und evtl. optimiert werden. Und wo findet man überhaupt die zuständigen Stellen dafür? Hans-Josef Wirtz blickt zurück und ist erstaunt und dankbar. Über Zufälle und durch Empfehlungen wurden viele Menschen für sie aktiv, die maßgeblich für die heute bestehende, gute Versorgungssituation von Martina verantwortlich sind.

#### Die Kommunikation auf neuen Wegen

Aktuell hat das Thema Erhalt der Kommunikationsfähigkeit für Martina Priorität. Und auch hier zeigt sich ihr Mann als Ritter an ihrer Seite, der die Kostenübernahme der notwendigen Augensteuerung für den Sprachcomputer mit viel Engagement und Überzeugungskraft bei der Versicherung erzielt hat. War in der Vergangenheit die Kommunikation erst über eine "Buchstabentafel" (Foto) und dann mit einem digitalen Sprachcomputer möglich, wird nun aufgrund der zunehmenden Immobilität des rechten Arms die technische Erweiterung zwingend nötig. Denn in dieser insgesamt sehr kommunikativen Familie soll Martina schnellstmöglich wieder zu Wort kommen. Nach unserem Besuch sind wir absolut überzeugt - sie hat viel zu sagen, was von Herzen kommt!

#### Martina Wirtz (geb. 1961)

Martina machte als gelernte Arzthelferin berufliche Erfahrungen in ganz unterschiedlichen Facharztpraxen. Obwohl sie in ihren Jobs mit Leidenschaft viel Know-how gesammelt hat, entschied sich die vielfach interessierte Düsseldorferin noch mit 59 Jahren einen beruflichen Neustart zu wagen. Martina ließ sich zur Betreuungsassistentin ausbilden und fand darin ein neues berufliches Glück. Doch leider konnte sie es nur kurz genießen, denn schon bald darauf wurde Martina selbst zur Patientin.

Über sechs Monate galten ihre Beschwerden als orthopädisch und entsprechend verlief die Behandlung. Erst in der Rehaklinik traf Martina auf eine aufmerksame Therapeutin, die eine neurologische Abklärung empfahl. Schnell stand dann die Diagnose fest: ALS. Innerhalb weniger Monate wurde bei Martina eine kontinuierliche Beatmung notwendig und seitdem ist sie vollständig auf pflegerische Unterstützung angewiesen.

Seit dem 1. Oktober wird sie nun von unserem Kollegen Wolfgang Fleischer in allen Fragen rund um ihre Tracheostomaversorgung beraten und unterstützt. "Das passte von Anfang an gut zusammen", beschreibt es Martinas Mann. Und eine Geste von ihr zeigt uns ihr persönliches Dankeschön.

#### **ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)**

ALS ist eine nicht heilbare degenerative Erkrankung des motorischen Nervensystems. Über unterschiedliche Phasen mit Muskelverkrampfungen und -schwäche kommt es im weiteren Verlauf zum Muskelschwund. Dies führt zu fortschreitenden Einschränkungen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens.



## KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG

Wir bewegen uns zu wenig und essen zu ungesund. Doch schon mit kleinen Veränderungen im Alltag kann man deutliche Verbesserungen schaffen.

Gutes Essen, frische Luft und Bewegung tun Körper und Seele gut. Trotzdem hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) vor kurzem erst wieder bestätigt: In Deutschland müssten sich fast die Hälfte der Frauen und fast genauso viele Männer mehr bewegen. Und nicht nur in Deutschland, fast überall auf der Welt sind Menschen nicht aktiv genug, essen falsch und wiegen zu viel. Die WHO schätzt, dass allein die Behandlung der Menschen weltweit, die wegen Bewegungsmangel krank werden, bis 2030 über 300 Milliarden Euro kosten könnte. Und das in Zeiten, in denen unsere Krankenkassen ohnehin schon mit Verlusten rechnen.

Noch schlimmer ist aber: Durch einen ungesunden Lebensstil steigt die Gefahr, krank zu werden. Herz und Kreislauf werden beansprucht, Diabetes, Depressionen oder eine Demenz können die Folge sein und unsere Knochen, Gelenke und Muskeln leiden. Langfristig fehlen den Betroffenen gute Lebensjahre. Dabei können Bewegung und gesunde Ernährung Spaß machen – und zur Heilung bestehender Gesundheitsprobleme beitragen.

#### **Mehr Bewegung**

Die gute Nachricht ist: Es gibt Dinge, die sich leicht umsetzen lassen und ein wichtiger Schritt sind. Mindestens zweieinhalb Stunden Sport sollten wir in der Woche machen. Es muss aber kein Marathonlauf oder Besuch im Fitnessstudio sein. Schon kurze Strecken mit dem Fahrrad, Gartenarbeit oder Putzen zählen als Bewegung. Versuchen Sie doch auch mal, kleine Bewegungseinheiten in Ihren Alltag einzubauen, indem Sie zum Beispiel beim Zähneputzen, Telefonieren oder Radiohören ein paar Minuten auf- und abgehen.

**Tipp:** Viele wohltuende Übungen können Sie gemütlich im Sitzen machen:

- Kreisen Sie ihre Schultern.
- Strecken Sie die Arme seitlich ab und heben Sie sie wiederholt bis zur Schulter an.
- Strecken Sie ihre Beine abwechselnd nach vorn aus und ziehen Sie dabei die Zehen in Richtung Körper.

#### **Besseres Essen**

Auch was die Ernährung angeht, können kleine Veränderungen ein großer Anfang sein. So essen nur drei Viertel der Deutschen täglich Obst. Empfohlen wird aber zweimal eine Hand voll Obst pro Tag. Das könnten ein paar Beeren im Frühstücksmüsli und ein Apfel zwischendurch sein. Zucker nehmen wir hingegen zu viel zu uns. Maximal 50 Gramm sollten es sein. Zum Vergleich: Mit einem halben Liter Cola hat man diese schon zu sich genommen. Den Durst sollte man also am besten mit ungesüßten Getränken stillen. Wem Wasser zu fad schmeckt, der kann aber guten Gewissens Fruchtschorlen oder Tee trinken.

Tipp: Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt einen guten Überblick, wie ausgewogene Ernährung aussehen kann: Je größer der Bereich einer Lebensmittelgruppe im Kreis dargestellt ist, desto größere Mengen sollten aus dieser Gruppe gegessen werden. Trotzdem muss nicht jede Mahlzeit perfekt sein.

#### Öle und Fette

3 bis 4 Esslöffel Öl und Fett sollten nicht überschritten werden.

#### Fleisch, Wurst, Fisch, Eier

Mehr als 3 Portionen Fleisch und Wurst und 2 Portionen Fisch die Woche sollten es nicht sein.

#### Milch und Milchprodukte

Wer Kalorien sparen möchte, wählt fettreduzierte Milchprodukte.



#### Obst

Saisonales Obst bringt Abwechslung und schont Geldbeutel und Umwelt.

#### Gemüse und Salat

3 Portionen Gemüse sollten es täglich sein. Dazu zählen auch Bohnen und Linsen.



#### Getränke

Über den Tag verteilt sollten wir mindestens 1,5 Liter trinken.

Schon im Jahr 2008 wurde eine bundesweite Initiative für mehr gesunde Ernährung und mehr Bewegung gestartet.

Für mehr Infos dazu bitte scannen.





## BEWEGUNG FORCIEREN, DAS RISIKO MINIMIEREN

Mit guten Ratschlägen ist das im Leben so eine Sache. Mal nimmt man sie zur Kenntnis, schenkt ihnen aber wenig Bedeutung, mal kann man sich mit dem mahnenden Ratschlag eines guten Freundes so gar nicht richtig anfreunden. Doch dann gibt es auch Lebenssituationen, in denen ist guter Rat teuer. Gerade in medizinischen Fragen ist eine Empfehlung von einem versierten Experten wichtig.

Schwere Erkrankungen erfordern von den Betroffenen viel Kraft und Durchhaltevermögen. Plötzlich ist die bis dahin als selbstverständlich empfundene Gesundheit elementar gefährdet.

Besonders bei Tumorerkrankungen gilt es dann eine lebensbedrohliche Diagnose zu akzeptieren, notwendige Therapien möglichst unterbrechungsfrei hinter sich zu bringen und den Blick in eine tumorfreie Zukunft mutig anzugehen. Diese schwere Aufgabe, die das Leben dem Betroffenen stellt, ist nicht zu unterschätzen. Immerhin bleibt ein Rezidiv-Risiko, und die Angst davor schwingt gefühlt ständig mit.

"Was kann ich tun, um eine erneute Krebserkrankung zu vermeiden?", wird Dr. med. Jan Hinnerk Stange, neuer Chefarzt der Cecilien-Klinik und Leiter der Palliativstation in der Karl-Hansen-Klinik Bad Lippspringe, häufig von seinen Patienten gefragt. Und darauf ist die Cecilien Klinik mit einem 4 Säulen-Therapiemodell gut vorbereitet. Die Bereiche Ernährung, Bewegung, Nachsorge und Risiko-

reduktion werden in der Behandlung von Tumorpatienten in den Fokus gerückt. Aktuell wurde in Bad Lippspringe gerade ein neues Bewegungsprogramm eingeführt.

Schon seit Jahren ist wissenschaftlich belegt, dass der Faktor Bewegung einen wichtigen Anteil der Prävention gegenüber der Entstehung von Tumorerkrankungen ausmacht. Neueste Erkenntnisse können jetzt belegen, dass Bewegung auch das Rückfall-Risiko für Tumorpatienten um bis zu 50 Prozent senken kann. Körperliche Bewegung hat also elementare Bedeutung für die Vermeidung von Erkrankung und den Erhalt der Gesundheit!

#### Schon Spaziergänge oder Treppensteigen wirken positiv

Wenn sich nun ihre Vorstellungen von notwendiger Bewegung auf kräfteraubende sportliche Aktivitäten ausrichten, kann Dr. Stange "Entwarnung" geben: "Jede Bewegung im Alltag bringt etwas, so kann zum Beispiel das Treppensteigen oder ein Spaziergang mit schnellem Schritt in der Bilanz mitgezählt werden." Und zählen ist tatsächlich ein wichtiger Anteil des neuen, motivationsfördernden Programms in der Cecilien-Klinik. Ziel ist es, pro Woche 40 metabolische Einheiten (MET) zu erreichen.

Eine metabolische Einheit beschreibt den Energiebedarf der nötig ist, um unseren Grundbedarf für den Erhalt der Körperfunktionen (z.B. Temperatur, Atmung) zu decken. Übertragen auf die Praxis werden bei einer Stunde zügigem Gehen 2-3 MET erreicht, beim moderaten Joggen kommen 6-8 Einheiten zusammen. Generell gibt es aber kein feststehendes Bewegungsprogramm, der Sportverein wird nicht zwingend nötig. Idealerweise erarbeitet sich jeder Rehabilitant sein persönliches Programm unter dem Aspekt, die Bewegung optimal in den Alltag integrie-



#### Dr. med. Jan Hinnerk Stange

Chefarzt der Cecilien-Klinik und Leiter der Paliativstation in der Karl-Hansen-Klinik, Bad Lippspringe.







### Generell gilt es eine Regel zu beachten: Am Ball bleiben ist wichtig!

ren zu können. Selbstverständlich geben die geschulten Mitarbeiter in der Rehaklinik Unterstützung, um jeden Patienten entsprechend seiner Ressourcen an das Konzept heranzuführen. So dienen Tabellen mit Beispielwerten der Veranschaulichung und steigern umgekehrt die Motivation der Patienten.

#### Bewegung statt Schonung

Nicht immer ist der Anfang leicht. Gerade bei Kopf-Hals-Tumorpatienten ist häufig auch ein Fatigue- (Erschöpfungs-) Syndrom zu erkennen. Wurde früher generell Schonung nach Tumorerkrankungen empfohlen, liegt heute der Schlüssel zum Erfolg in der regelmäßigen Bewegung. Was sich im ersten Moment vielleicht unrealistisch anhört, ist in der Praxis tatsächlich für jeden von uns relativ

leicht umsetzbar. Besonders, wenn man seine persönlichen Präferenzen berücksichtigt und diese in den Alltag integriert. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch das angepasste Krafttraining – ein weiterer neuer Anteil des Rehabilitationsangebots in der Cecilien-Klinik. Der resultierende kontinuierliche Muskelaufbau fördert den Appetit, führt zu einer gewollten Gewichtszunahme und steigert dadurch die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität, gerade bei Fatigue-Patienten. Generell gilt es eine Regel zu beachten: Am Ball bleiben ist wichtig!

Und so verwundert es auch nicht, dass Dr. Stange eine klare Vision für die Zukunft hat: Ein spezielles Reha-Nachsorgeprogramm ist in der Entwicklung, das auf Rückmeldungen und individueller Beurteilungen der Rehabilitanten beruht. Fragen wie: "Ist das Bewegungsprogramm in den Alltag integriert worden?" oder "Wie nachhaltig sind die eigenen Programme?" geben dann wichtigen Aufschluss darüber, wie letztendlich die Reha wirkt und ermöglichen sinnvolle Anpassungen für die Zukunft.



## NACHHALTIG SCHÖNE FEIERTAGE

Wenn wir Traditionen an unsere Kinder und Enkelkinder weitergeben möchten, sollten wir sie nachhaltig gestalten. Nachhaltigkeit bedeutet aber nicht, dass wir verzichten müssen – wie diese Tipps für schöne und nachhaltige Feiertage zeigen.

#### Für Dich!

Jedes Jahr wieder die Frage: Was verschenke ich bloß zu Weihnachten? Vielleicht darf es ja dieses Jahr etwas Selbstgemachtes sein. Das macht Spaß, schont den Geldbeutel und ist nachhaltiger als gekaufte Dinge, die im Zweifel nicht genutzt werden. 4 Ideen für selbstgemachte Geschenke:

- ► **Kürbis- oder Bratapfelmarmelade** riechen schon bei der Zubereitung herrlich winterlich.
- Über leckere Plätzchen freut sich jeder.
- ► Ein **Kalender mit schönen Fotos** ist schnell gebastelt und wird das ganze Jahr genutzt.
- Und ein selbstgekochtes 3-Gänge-Menü überzeugt vor allem durch die gemeinsame Zeit.





#### **Geschenkt!**

Weil Geschenkpapier und hübsche Schleifen oft nur einmal benutzt werden, fällt viel Müll an. Sie können aber durchaus öfter verwendet werden. Oder Sie setzen auf eine dieser 4 wiederverwendbaren Verpackungen:

- Geschenke können in schöne Stoffreste eingewickelt werden.
- ➤ **Zeitungspapier** ist tolles und günstiges Geschenkpapier besonders mit großen Fotos.
- Alte Kartons, Gläser oder Dosen können bemalt und immer wieder verwendet werden.
- ▶ **Naturmaterialien** wie Zweige, Zapfen, Beeren oder Blätter können bei einem schönen Waldspaziergang gesammelt werden und verzieren jedes Geschenk.



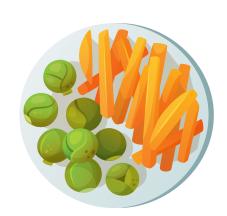
#### Sparen!

Energiesparen ist das ganze Jahr über wichtig. An Weihnachten verbrauchen deutsche Haushalte aber deutlich mehr Strom als an anderen Tagen im Jahr. 4 Tipps für energiesparende Feiertage:

- ▶ **Lichterketten und Weihnachtsbeleuchtung** dürfen in diesem Jahr gerne reduziert werden und sollten nicht die ganze Nacht über eingeschaltet bleiben, auch wenn es schön aussieht.
- Beim Backen kann **Restwärme** genutzt werden. Das heißt, der Ofen wird früher ausgeschaltet und backt mit der restlichen Wärme weiter.
- Wer zu Weihnachten ein Elektrogerät verschenkt, sollte auf den Energieverbrauch achten.
- Sollten Sie über die Feiertage wegfahren, stellen Sie Ihr Heizungsthermostat am besten auf 1 oder 2.







#### Frohes Neues!

Feuerwerk verschmutzt die Luft, Bleigießen schadet der Gesundheit und Konfetti ist unnötiger Müll. Trotzdem müssen wir nicht auf eine schöne Feier verzichten. 3 Möglichkeiten, wie Sie umweltfreundlicher ins neue Jahr starten können:

- Statt Blei können Wachsreste gegossen werden zum Beispiel vom Adventskranz oder Weihnachtsbaum.
- Wer in Geschenkpapier verpackte Geschenke zu Weihnachten bekommen hat, kann daraus Papierschlangen, Wimpelketten und Konfetti basteln.
- Für Lärm um Mitternacht sorgen alte Konservendosen, die mit kleinen Steinen oder trockenen Erbsen gefüllt sind.

#### **Guten Appetit!**

Gut für die Umwelt sind Lebensmittel, die keinen weiten Transportweg hinter sich haben. Und frischer sind sie auch! 3 Tipps für ein leckeres, regionales Festmahl:

- ► Kartoffeln und Rotkohl sind eine beliebte Beilage beim Feiertagsessen – und bei uns glücklicherweise das ganze Jahr über aus der Region erhältlich.
- ▶ **Ein vegetarisches Festessen** ist am besten für die Umwelt. Nachhaltiges Fleisch aus artgerechter Haltung bekommen Sie bei einem Landwirt oder Jäger in Ihrer Nähe.
- Beeren werden im Winter von weit her eingeflogen. Wie wäre es also mit einem Bratapfel mit Vanilleeis zum Nachtisch?



## IHRE FRAGEN UNSERE ANTWORTEN

### Wieso muss ich eine Hilfsmittel-Zuzahlung leisten? Welche Möglichkeiten habe ich, mich davon befreien zu lassen?

Die Zuzahlung zu einem Hilfsmittel ist gesetzlich vorgeschrieben. Hinsichtlich der Höhe, der von Ihnen zu leistenden Zuzahlungen, berücksichtigen wir die Vorgaben Ihrer Krankenkasse. Unser Vergütungsanspruch gegenüber Ihrer Krankenkasse für die an Sie gelieferten Hilfsmittel verringert sich kraft Gesetzes um die errechnete Zuzahlung. Um eine zu hohe finanzielle Belastung durch eine Zuzahlung zu vermeiden, gilt aber eine vom Gesetzgeber bestimmte Belastungsgrenze. Diese richtet sich immer nach dem jährlichen Familienbruttoeinkommen und wird in jedem Kalenderjahr neu geprüft und berechnet.

Dabei gilt: Erwachsene müssen nicht mehr als 2 Prozent ihrer jährlichen Bruttoeinahmen zum Lebensunterhalt an Zuzahlung leisten. Bei chronisch kranken Personen gelten allerdings andere gesetzliche Regelungen, die bei der jeweiligen Krankenkasse erfragt werden können. Versicherte, die ihre finanzielle Belastungsgrenze erreicht haben und diese ihrer Krankenkasse durch Belege nachweisen können, werden von allen weiteren Zuzahlungen für das laufende Jahr befreit.

Die Krankenkasse stellt nach entsprechendem Antrag einen Befreiungsausweis aus. Bereits zu viel geleistete Zahlungen kann sich der Versicherte von seiner Krankenkasse rückerstatten lassen.

Sollten Sie von Ihrer Krankenkasse von der Zuzahlungspflicht befreit werden, möchten wir Sie bitten, uns unverzüglich hierüber zu informieren und uns den Befreiungsausweis vorzulegen (bei persönlicher Auslieferung), oder uns eine Kopie des Befreiungsausweises zuzuschicken. Gleichzeitig ist es erforderlich, dass Zuzahlungen für Leistungen, die bereits vor der Befreiung erbracht wurden, zunächst einmal von Ihnen ausgeglichen werden müssen.

Unsere Rechnung über die Zuzahlung in Verbindung mit Ihrem Kontoauszug, auf dem die Abbuchung ausgewiesen ist, gilt dabei als Zuzahlungsbeleg / Quittung. Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen bezüglich der Höhe Ihrer Zuzahlung haben, wenden Sie sich bitte an unser Team vom Vertriebsinnendienst.



#### Wie kann ich erfahren, ob und wo sich mein Paket in der Auslieferung befindet?

Verschiedene Zustelldienste bieten einen besonderen Service: die Trackingnummer. Bei der Tracking- oder Sendungsverfolgungsnummer (engl. Track and Trace) handelt es sich um eine einmalig zugeordnete Paketnummer, mit der das Paket digital verfolgt bzw. getrackt werden kann. Die Nummer beinhaltet eine Kombination aus Zahlen und Buchstaben. Des Weiteren bietet die Trackingnummer die Möglichkeit den voraussichtlichen Zeitpunkt der Zustellung einzusehen. Immer dann, wenn Ihre E-Mail-Adresse bei uns datenschutzkonform hinterlegt ist, können Sie die aktuelle Tracking- oder Sendungsnummer Ihres Pakets erhalten. Wird Ihr Paket über unseren Standardversand aus unserem Lager verschickt, bekommen Sie automatisch

eine E-Mail mit einer verlinkten Tracking- oder Sendungsverfolgung. Beim Anklicken des Hinweises erfahren Sie unmittelbar den aktuellen Stand Ihrer Hilfsmittellieferung. Expressversendungen sind leider davon ausgeschlossen. Probieren Sie es doch gerne aus!



#### Wie kann ich die Firma Fahl am besten erreichen? Wie bleibe ich informiert?

Sie haben zahlreiche Möglichkeiten, mit uns in Kontakt zu treten – persönlich, telefonisch und digital. Wir sind davon überzeugt, dass der regelmäßige persönliche Austausch eine vertrauensvolle Basis für die bestmögliche Versorgung bietet. Wenden Sie sich gerne wie gewohnt an Ihren Außendienstmitarbeiter. Neben unserem Außendienst-Team stehen wir Ihnen aber auch mit den Mitarbeitern im Vertriebsinnendienst schnell und unkompliziert zur Verfügung.

Schreiben Sie uns einfach über das Kontaktformular auf unserer Webseite www.fahl.com. Sie finden diesen Punkt unter Service. Um auch künftig informiert zu bleiben, haben Sie über das Kontaktformular ebenfalls die Möglichkeit, sich mit Ihren Kontaktdaten bei unserem Newsletter anzumelden. Als weitere digitale Alternative können Sie

uns über vertrieb@fahl.de eine E-Mail mit Ihrem Anliegen zukommen lassen.

In Deutschland erreichen Sie uns tagsüber über unsere kostenlose Service-Nummer 0800 / 2980-200. Haben Sie Ihren Wohnsitz im Berliner Ballungsraum? In diesem Fall bitten wir Sie, Ihre Ansprechpartner in der Zweigstelle Berlin unter der Telefonnummer 030 / 4373139-0 anzurufen.

Patienten in Österreich können uns unter der Nummer +43 (0) 2236 / 892838-0 und Patienten in der Schweiz unter +41 (0) 448293060 telefonisch erreichen.

Egal welchen Kontaktweg Sie persönlich bevorzugen, wir kümmern uns schnellstmöglich um Ihr Anliegen.



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

## **DER FEINE UNTERSCHIED**

Unser Set für die Erstausstattung ist immer individuell zusammengestellt. Hier haben wir für etwas Kurzweil ein Kinder-Set abgebildet. Wenn Sie genau hinsehen, können Sie im unteren Bild 7 Unterschiede entdecken. Viel Spaß beim Finden!



Die Lösung können Sie online auf unserer Website einsehen. Einfach den QR-Code scannen.









### **GEWONNEN!**

Wir sagen vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen und richtigen Antworten auf unser Jubiläumsgewinnspiel!

Den fünf Gewinnern gratulieren wir auf diesem Weg und wünschen viel Freude mit dem neuen Bienenhotel.

Aus datenschutzrechtlichen Gründen sind die Gewinner von uns schriftlich informiert worden.

## NÄCHSTE **SCHON GEHÖRT?**

Wie gewohnt geben wir Ihnen hier einen Ausblick auf unsere nächste Ausgabe. Wir werden uns mit dem Thema Aktivität beschäftigen und mit spannenden und neuen Blickwinkeln darauf schauen.

Welche Bedeutung haben Aktivitäten allgemein im Leben und welche haben einen besonderen Stellenwert? Schnell ist man natürlich mit den Gedanken bei sportlichen Aktivitäten, aber Aktivität bedeutet noch viel mehr. Lassen Sie sich dazu von uns im kommenden Jahr einfach überraschen. Wir versprechen schon jetzt: In der Zwischenzeit bleiben wir für Sie weiterhin aktiv und bereiten mit hohem Engagement die nächste Ausgabe unserer SCHON GEHÖRT? vor.

Für das große Interesse und die zahlreichen Rückmeldungen zu unserem Patientenmagazin möchten wir uns an dieser Stelle bei Ihnen ganz herzlich bedanken!

In guter Tradition wünschen wir Ihnen schöne Weihnachtsfeiertage und einen gelungenen und aktiven Start in ein gemeinsames Neues Jahr 2023!





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

#### **Impressum**

Redaktion und Gestaltung: Zimmermann Editorial GmbH und Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH, Köln

Herausgeber / Autoren: Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH, Köln / Verantwortlich: Susanne Fissahn, Andreas Nakata

Druck: KRMP Intermedia GmbH

Lektorat: Zimmermann Editorial GmbH

Copyright: ©2022 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 | Titelbild: nioloxs – stock. adobe.com





Weihnachten ist eine gute Gelegenheit, um innezuhalten und wieder Kraft für neue Taten zu sammeln. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen frohe Weihnachten und wundervolle Festtage!

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre langjährige Treue zu unserem Unternehmen.

Auch in Zukunft freuen wir uns darauf, Sie persönlich zu unterstützen und neue Ziele mit Ihnen zu erreichen.



ožićni i novogodišnji \* Fröhliche Weihnachten unde inglückliches neues Jahr! \* Mezzy Chzistmas & Happy New Year \* Feliz Novidod y Próspero Año Nuevo \* JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE! rolijk kerstfeest en een gelukkig nieuwjaar \* Hyvää Joulua or Hauskaa Joulua.Onnellista Uutta Vuotta! \* Cpeħa

> Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH August-Horch-Str. 4a

> 51149 Köln - Germany Phone +49 (0) 22 03/29 80-0 +49 (0) 22 03/29 80-100

info@fahl.de www.fahl.de

Zweigstelle Berlin Am Borsigturm 62

13507 Berlin - Germany Phone +49 (0) 30/43 73 139-0 +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

8152 Glattbrugg - Switzerland Phone +41 (0) 448293060 Fax +41 (0) 448293061