



Nun, die Ferien sind zu Ende und auch für mich ist die Urlaubszeit schon einige Wochen vorbei. Ich habe es mir heuer besonders gut gehen lassen und bin mit meinem Mann zweimal je eine Woche in den Urlaub geflogen. Zuerst nach Madeira und dann in die Türkei nach Kemer.

Und ich habe es in vollen Zügen genossen. Jede Minute, jede Stunde, jeden Tag genieße ich total intensiv, obwohl – oder gerade weil – ich seit November 2000, also seit nunmehr fast 8 Jahren einen künstlichen Ausgang habe.

Ich hatte zum Glück keinen Krebs. Ich erlitt bei der Geburt meines Sohnes einen schweren Dammriss und Verletzungen des Schließmuskels inklusive Nervenschädigung. Schleichend wurde ich inkontinent.

Das Leben genießen!

Ein Beitrag von **Erika Leidlmair**, Stoma-Patientin, Innsbruck/Tirol



Dies kam so weit, dass ich schon Selbstmordgedanken hatte – meine Lebensqualität war auf Null gesunken. Ich konnte ja nirgends mehr hingehen und sogar ein kleiner Altstadtbummel wurde für mich zu einem unerfüllbaren Traum. Ich musste mein geliebtes Schifahren aufgeben, an Reisen war nicht mehr zu denken und Einkäufe tätigte ich nur noch bei Versandhäußern. Lebensmitteleinkäufe gingen in die Kompetenz meines Mannes über. Dann entschloss ich mich freiwillig zu einer Stoma-Operation. Ich war damals 51 Jahre alt.

Es klingt vielleicht unglaublich, aber schon beim Erwachen aus der Narkose fühlte ich mich glücklich und erleichtert. Nun war die Qual vorbei und ich konnte so nach und nach wieder allen meinen Hobbys nachgehen, ohne die unvorstellbare, lähmende Angst, eine Toilette nicht mehr rechtzeitig zu erreichen. Ein Stadtbummel, eine Busfahrt, eine Reise, Schifahren, Schwimmen, das alles stellte jetzt für mich so gut wie kein Problem mehr dar.

Ich stand zu meinem Stoma, betitelte es sehr bald als „mein Haustier“ und erzählte jedem, den es interessierte, freizügig davon. Mein Mann hielt zu mir und so war auch unsere Partnerschaft kaum belastet. Zumindest weniger als vor der OP, weil ich ja am Gesellschaftsleben nicht mehr hatte teilnehmen können. Ich, die ich immer unglaublich kontaktfreudig war. Ich, die bei jeder Gaudi dabei war und die Feste gefeiert hat, wie sie

fallen. Ich, die leidenschaftliche Schifahrerin, Mountainbikerin, Nordic-Walkerin, Schwimmerin und FKKlerin. Ich, die immer unter Menschen war. Gott sei Dank: Jetzt bin ich's wieder!

Ich möchte alle Frauen und Männer, die mit einem Stoma leben müssen, aufmuntern. Nehmen Sie es an, stehen Sie dazu und leben Sie Ihr Leben noch intensiver als vor der OP. Dank der hervorragenden Produkte, die heute zur Verfügung stehen, können Sie alle Tätigkeiten, die Sie vorher gerne gemacht haben, auch mit der Stomaversorgung ausüben. Dies erfordert nur die Wahl des richtigen Produktes sowie peinliche Sauberkeit und Genauigkeit beim Aufbringen der Stomaversorgung, dann sind Sie – so wie ich – mit dabei!

Und übrigens: Sollten Sie ab und zu – und das lässt sich einfach nicht vermeiden (auch bei „normalen“ Menschen nicht) – ein kleines Geräusch von sich geben, machen Sie sich nichts draus. Ich sage dann immer: „Entschuldigung, ich habe leider einen künstlichen Ausgang und kann das nicht steuern.“ Damit ist den Anwesenden der Wind aus den Segeln genommen. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass das Verständnis groß ist und manchmal sogar Bewunderung aufkommt. Die modernen Produkte halten bei sorgfältigem Umgang bombensicher. Natürlich gibt es ab und zu (wirklich sehr selten) auch Pannen. Meist liegt dann aber der Fehler bei mir selbst bzw. meiner Schlamperei oder Hudlerei.

Ich war immer schon eine begeisterte Saunagängerin und bin es jetzt wieder. Mein Stoma decke ich mit einem kleinen Handtuch ab, das mache ich übrigens auch beim FKK – so wird es so gut wie nie bemerkt.

Alle, die mich kennen, wissen von meinem Problem und um Fremde brauche ich mich nicht zu kümmern.

Werden mir Fragen gestellt, so beantworte ich diese immer wahrheitsgemäß und lache innerlich über das Unbehagen der Fragesteller.

Auch mein Partner steht zu mir und bewundert mich. Der Austausch von Zärtlichkeiten erfolgt zwar nicht mehr so spontan wie früher und braucht halt eine Vorbereitungszeit, aber in welcher – nicht nur langjährigen – Beziehung ist immer Spontaneität vorhanden?

Also: Leben Sie auch mit Ihrem Stoma Ihr Leben wie bisher und genießen Sie alles, was diese wunderbare Welt für Sie bereit hält!

