



# Unser Coloplast Blog – von Anwendern für Anwender

## Mit meinem Stoma »fahre« ich gut!

Hanspeter Kreis erlebte zahlreiche Berg- und Talfahrten – als Chauffeur, aber auch gesundheitlich. Abrupt ausgebremst durch Darmkrebs, doch mit positiver Einstellung und passendem Stoma zurück im Leben.

### Wenn die Waage zum Lebensretter wird

Dass er Anfang 2019 plötzlich 10 Kilo weniger wog, war für Hanspeter vorerst kein Grund zur Besorgnis. Die Reaktion seines Hausarztes ließ jedoch etwas anderes vermuten: »Herr Kreis, irgendetwas stimmt nicht mit Ihnen.« Die Darmspiegelung bestätigte die Diagnose Darmkrebs. »Das war wie ein Schlag, ich war völlig geschockt!« Innerhalb nur einer Woche rappelte sich Hanspeter jedoch auf und war sich sicher: »Ich werde wieder gesund!« Nach der Krebstherapie mit Chemo und Bestrahlung folgte im November die OP.

### »Werde ich mit einem Stoma aufwachen?«

Die Operation war anspruchsvoll und die Heilungschancen ohne Stoma gering, da sich der Krebs unmittelbar beim Darmausgang befand. So beantwortete sich die Frage auch für den Arzt erst während dem Eingriff: »Befindet sich ein Stoma auf Ihrer rechten Bauchhälfte, ist es nur vorübergehend – auf der linken Seite bleibt das Stoma dauerhaft.«

### Links. Ein neues Leben beginnt.

Aufgewacht ist der heute 57-Jährige mit einem definitiven Stoma. Ein weiterer Schock? Keinesfalls. »Für mich war's die beste Lösung. Vor der Operation konnte ich den Stuhlgang nicht mehr halten, weil mein Schließmuskel streikte. Ich stand nur noch neben der Toilette – mit dem Stoma konnte ich endlich wieder anfangen zu leben und zu arbeiten.« Klar: Es gibt Momente, in denen Hanspeter hadert. »Damit ich problemlos durch den Tag komme, stehe ich zwischen 3:00 und 4:00 Uhr auf. So entleert sich mein Darm zu Hause, ich kann den Beutel wechseln und habe bis am Abend meine Ruhe.«



2015 war Darmkrebs für Hanspeter Kreis noch kein Thema.

## »Windeln tragen? Das wäre keine Option für mich!«

Hanspeter Kreis

### »Meine Arbeit hält mich auf Touren.«

Der frühere Netzelektriker träumte schon als Kind davon, Lastwagen zu fahren. Insgesamt 20 Jahre saß er im Lastwagen, vier Jahre davon transportierte er Stückgut in der ganzen Schweiz. Aufgrund seiner Augenprobleme (grüner und grauer Star) musste er im Januar 2019 seinen Traumberuf an den Nagel hängen. Heute, nach seiner überstandenen Darmerkrankung und operierten Augen, lebt er seinen Traum in einem flexiblen 50 %-Pensum erneut – und dies nach einem Arbeitsunterbruch von nur vier Monaten. Der Chauffeur eines Lieferwagens plus Anhänger bis jeweils 3,5 Tonnen ist glücklich: »Obwohl ich nicht viel Gewicht heben darf, hat mir mein neuer Arbeitgeber eine Chance gegeben. Dafür bin ich sehr dankbar!« Wer so oft unterwegs ist, muss improvisieren können. »Ich musste die Stomaversorgung auch schon auf einem Parkplatz neben dem Fahrzeug wechseln. Zum Glück hatte ich eine Flasche Wasser dabei, dann ging's.«

### »Öffentliche Toiletten in Raststätten sind oft eine Zumutung. Deshalb habe ich den Euro-key oder nutze die WCs in Restaurants.«

Hanspeter Kreis

### Wissen verringert Angst

Vor seiner Krebsdiagnose war lediglich »künstlicher Darmausgang« ein Begriff für Hanspeter. Doch er wusste: Gegen Angst hilft Wissen. So informierte sich der zweifache Vater bei seinem Arzt, im Internet und bei der Stomatherapeutin, verglich Erfahrungsberichte und las Bewertungen von unterschiedlichen Produkten. Je mehr er über das Stoma wusste, umso geringer wurde seine Verunsicherung. »Schon vor der Operation habe ich mich für das zweiteilige System von Coloplast entschieden.« Die Klebevariante verursachte bei Hanspeter jedoch Schwierigkeiten. Ohne »Sauerei« ließ sich kaum ein Beutel wechseln. Also entschied er sich fürs Klicksystem – »klick« jetzt passt's.

### Reaktionen aus dem Umfeld

»Meine Freundin war bei der ersten Untersuchung dabei, sie hat mich immer unterstützt und steht zu mir – auch mit Stoma.« Für seine 13- und 15-jährigen Söhne war die Situation zuerst komisch. Hanspeter ist erleichtert: »Sie wollten alles genau wissen, seither ist alles prima.« Auch gegenüber seinen Arbeitskollegen und seinem Chef habe er immer offen über das Thema ge-

sprochen. »Alle haben geholfen und nehmen auch heute Rücksicht.« Etwas unwohl fühlt sich der Stoma-träger in öffentlichen Verkehrsmitteln. »Die Leute starren mich an, wenn mein Beutel komische Geräusche macht. Aber zum Glück riecht man nichts – und ich habe immer schön Platz in den Öffentlichen Verkehrsmitteln«, schmunzelt der in Zürich wohnhafte Thurgauer.

### Eine runde Sache

Mit zunehmender Lebensqualität nahm auch sein Bauch zu, was zu einer nach außen gewölbten Körperform führte. »Aufgrund der Wölbung hatte meine Stomatherapeutin den Verdacht, dass ich eine Hernie habe. Doch zum Glück ist es eine natürliche Rundung.« Sein Wohlfühlgewicht erschwerte jedoch das reibungslose Handling mit der Stomaversorgung, die Basisplatte hielt nicht mehr. Eine Einbahnstraße? Nicht für Hanspeter. »Ich habe den BodyCheck bei Coloplast gemacht und fand so mein perfektes Stoma: SenSura® Mio Konkav.« Der Hobbyfotograf strahlt. Die gewölbte, sternförmige Basisplatte passt ideal, ohne Faltenbildung. Für zusätzliche Sicherheit sorgt der Sicherungsring. »Meine Stomaversorgung hält perfekt, ist superdicht und seither nie mehr ausgelaufen.« Wie sieht's mit dem langen Sitzen während seinen Fahrten aus? Hier verrät Hanspeter einen Geheimtipp: »Ich klebe die Lasche oben mit einem Heftpflaster fest, das funktioniert optimal.«

### »Die richtige Stomaversorgung ist das A und O. Coloplast hat für jedes Problem die passende Lösung.«

Hanspeter Kreis

### »Ich wünsche mir, dass es so bleibt, wie es jetzt ist.«

Heute sei er viel geduldiger und ruhiger als früher. »Ich hatte schon immer eine positive Einstellung, durchs Stoma ist diese Grundhaltung noch positiver geworden.« Außerdem esse er heute weniger, dafür bewusster; mehr Vollkorn, Früchte und Gemüse. Auf Studentenfutter verzichte er aber – sein Stoma sei zum Ballon mutiert. »Ich habe mich zum Genussmenschen entwickelt, der auch oft kocht. Das freut auch meine Freundin.« Die Kehrseite der Medaille? Das geringere Arbeitspensum wirkt sich auf die Finanzen aus. »Wir können keine großen Sprünge mehr machen. Aber wir genießen verlängerte Wochenenden. Meistens geht das sogar ohne Wechseln der Basisplatte.«

### »Man muss das Leben so nehmen, wie es kommt und das Beste daraus machen.«

Hanspeter Kreis

## Am liebsten hoch in die Berge und doch auf dem Boden geblieben.



Yippie Ya Yeah: Als 10-jähriger bekam Hanspeter Kreis seine erste Tonbandkassette und ist seitdem grosser Fan der Band »Truck Stop«. Im Februar 2011 traf er den inzwischen verstorbenen Gründer Cisco (links) während einem Auftritt auf dem Zürcher Albisgüetli.



Grund zum Feiern: Die Genesung von seiner Krebserkrankung feierte Hanspeter Kreis gemeinsam mit seinen beiden Söhnen Jeremy und Samuel bei seinem besten Freund, der ein Grillfest organisierte.

Fotografieren aus Leidenschaft: Beide Aufnahmen von einem Ausflug auf die Schwägälp im Oktober 2017 gehören zu Hanspeter Kreis Lieblingsfotos.

## Hot or not?

Sixpack oder Wohlfühlbauch?	Wohlfühlbauch natürlich! (lacht)
Automat oder Schaltgetriebe?	Ich fahre definitiv lieber geschaltet.
Bergstrecke oder Autobahn?	Bergstrecke, das ist viel angenehmer und schöner.
Überholspur oder Kolonne?	Ich bin eher der Kolonnenfahrer: Mein Fahrzeug ist meist gut geladen, ausserdem habe ich jetzt auch die nötige Ruhe.
Tempomat oder Freestyle?	Oh ja, Tempomat ist super, so kann auch Treibstoff gespart werden.

## Weitere Infos

**Du bist jung und mit dem Thema Stoma konfrontiert?  
Dann bist du hier genau richtig!**

Die Österreichische Ilco zeigt, wie junge Menschen mit diesem Thema umgehen und sich outen.

Fragen nach Job, Familie, Sport, Kleidung usw. stehen im Vordergrund. Bei Bedarf können wir einen Kontakt zu jungen Menschen mit Stoma in deiner Region herstellen.

Besuche uns doch gerne online unter [www.ilco.at](http://www.ilco.at)  
oder schreibe uns eine Nachricht an [annika@ilco.at](mailto:annika@ilco.at)