

SCHON GEHÖRT?

DAS MAGAZIN FÜR HALSATMER

GENUSS

Laryngektomie
**EINE PRISE PLAN
ZUM GENUSS**

Tracheotomie
**ZURÜCK ZUM
GESCHMACK**

Rehabilitation
**RUND UMS
TRACHEOSTOMA**

UNSER THEMA: GENUSS

Ja, ich kann wohl von mir selbst sagen: „Ich bin ein Genuss-Mensch!“ Und wer mich kennt, weiß, wie sehr mir gerade die typisch rheinischen Genüsse am Herzen liegen. Mit jeder Faser meines Herzens genieße ich es, ein echter Kölner zu sein und unsere Traditionen zu leben.

Doch da gibt es auch eine andere Seite in mir. Den Blick nach vorn und stets die Augen offen für das, was rechts und links passiert, für das Neue oder Unbekannte. Ausprobieren, was wie funktioniert, kann ich es so belassen, oder möchte ich es verändern? Es bereitet mir immer wieder Freude zu sehen, was unerwartet geschieht oder geplant passiert. Und so kann ich den Blick auf unser Unternehmen und seine Entwicklung, gerade im letzten Jahr zufrieden genießen. Mit unserer Schwestergesellschaft BMV Bender Medical Vertrieb GmbH hat sich nun eine moderne Produktionsstätte in Deutschland etabliert. Und die Übernahme der Orbisana Healthcare GmbH bedeutet für uns auch einen Einblick in weitere Versorgungsbereiche.

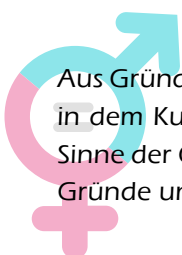
So vielfältig unser Geschäftsmodell heute aufgestellt ist, so individuell möchten wir auch unsere Patientenversorgung gestalten. Denn nur dann kann ganzheitliche Rehabilitation auch wirklich gelingen. Unser Patientenmagazin „SCHON GEHÖRT?“ veranschaulicht auch mit dieser Ausgabe wieder individuell Außergewöhnliches. Lesen Sie darin von den weltweit verbreiteten Genuss-



tempeln, besser bekannt als Kioske, und ihren landestypischen Besonderheiten. Lernen Sie mit uns einen Experten der Wild- und Heilkräuterkunde kennen, und lassen Sie sich von unseren Patienten und ihren Geschichten beeindrucken, die dem Thema Genuss in Ihrem Leben (wieder) einen hohen Stellenwert einräumen können. Aber es erwartet Sie noch vieles mehr. Mein Tipp für Sie: Nehmen Sie sich etwas Zeit, an einem ruhigen Platz, bei einer Tasse Tee oder Kaffee, genießen Sie die Gemütlichkeit und blättern durch die neue „SCHON GEHÖRT?“. Sie werden vielleicht hier und da überrascht sein, oder interessiert, z. B. an den Rezeptvorschlägen der außergewöhnlichen Wildkräuterküche. Oder, oder, oder ...

Ich wünsche Ihnen viel Genuss beim Lesen!

Ihr **Andreas Fahl**
Geschäftsführer



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

04**GEMEINSAM BESSER
UND ERFOLGREICH**

Ein Einblick ins Unternehmen – wie wir denken, arbeiten und wachsen.

**06 – 07****HAND IN HAND –
FAHL UND BMV**

„Made in Germany“ für mehr Qualität, Effizienz und Nachhaltigkeit.

09 – 11**KIOSKE – KLEINE FENSTER
ZUR WELT**

Der Kiosk ist ein internationales Phänomen. Lesen Sie über Ursprünge und Vielfalt.

**12 – 13****VON DER WURZEL BIS ZUR
BLÜTE**

Spannender Einblick in die Welt eines Naturlehrers und seinen Blick auf Wildkräuter und Saaten.

16 – 19**RUND UMS TRACHEOSTOMA**

Wir beantworten einige gängige Fragen aus dem Alltag.

20 – 21**MIT EINER PRISE PLAN
ZUM FROHGENUSS**

Ein laryngektomierter Hotelier und Hobbypilot erzählt von seinen vielfältigen Leidenschaften.

**22 – 23****ZURÜCK ZUM
LEBENS GESCHMACK**

Wie ein Tracheotomierter in enger Zusammenarbeit mit seiner Logopädin die Dysphagie in den Griff bekam.

24 – 27**KAMPAGNEN UND IHRE
STRAHLKRAFT**

Über den Weltkrebstag, den Tag der Stimme und andere Gesundheitskampagnen.

**28 – 29****LECKERE SMOOTHIES**

Die bunten Mixgetränke liegen im Trend. Ein Rezept mit Löwenzahn bietet Abwechslung.

30 – 33**VERANSTALTUNGSTIPPS DER
REDAKTION**

Die deutsche Kunst- und Kulturszene hat viel zu bieten – es gibt auch tolle virtuelle Erlebnisse.





GEMEINSAM BESSER UND ERFOLGREICH

Als Unternehmen, das seit vielen Jahren eine zentrale Rolle in der spezialisierten medizinischen Versorgung einnimmt, ist es uns ein besonderes Anliegen, einen transparenten Einblick in unser Selbstverständnis als Arbeitgeber zu geben. Dabei richtet sich dieser Einblick nicht ausschließlich an potenzielle Bewerber, sondern an alle, die erfahren möchten, wie wir unsere Arbeit organisieren, welche Werte unser Miteinander prägen und welchen Anspruch wir an uns selbst stellen. Wir möchten zeigen, wie wir denken, arbeiten und wachsen.

Wir wachsen mit Augenmaß

Wir sind ein Unternehmen, das wächst – aber nie den Blick füreinander verliert. Unsere Teams arbeiten nicht einfach nur nebeneinander, sondern miteinander. Ein familiärer Teamgeist prägt unseren Alltag, getragen von offenen Türen und ehrlichen Worten. Dieses Miteinander ist für uns die Basis dafür, dass wir unsere Mission jeden Tag erfüllen können. Deshalb setzen wir

auf moderne Arbeitsplätze, flexible Arbeitszeiten wie Gleitzeit sowie auf eine Arbeitsumgebung, die sowohl motiviert als auch entlastet. Unsere Benefits – von vermögenswirksamen Leistungen über JobRad-Leasing bis hin zu einem Gesundheitsbudget – sind Ausdruck dieses Anspruchs. Hinter jedem Produkt, jedem Prozess und jeder Entscheidung steht ein Mensch, der davon betroffen ist – etwa ein Patient, dessen Alltag erleichtert wird, oder eine Familie, die auf verlässliche Ergebnisse angewiesen ist. Diese Verantwortung macht unsere Arbeit besonders.

Wir sind ein Unternehmen, das in Deutschland in unserer Branche zu den Marktführern zählt, vergessen aber nicht, warum wir existieren. Wir begegnen Patienten und Partnern mit fachlicher Kompetenz und menschlicher Wärme. Beides gehört für uns zusammen. Denn nur wenn wir Menschen in den Mittelpunkt stellen, können wir die Verantwortung erfüllen, die uns jeden Tag antreibt.

QUALITÄT, DIE MAN SIEHT – UND SPÜRT

Ein Blick hinter die Kulissen der FAHL-Produktion zeigt, wie sehr sie für Präzision und Flexibilität steht. Jedes Teil wird sorgfältig gefertigt und geprüft. „Made in Germany“ bedeutet für uns gelebte Qualität und starke Teamarbeit, Tag für Tag.

In unserer Produktion geht es manchmal richtig bunt zu – vor allem, wenn die farbigen LARYVOX® MY EXTRA HMEs zusammengesetzt werden. Mit fast 530 möglichen Farbkombinationen bieten sie ein beeindruckend breites Spektrum an Auswahlmöglichkeiten. Jede einzelne Kombination wird mit Präzision und Sorgfalt gefertigt, damit unsere Kunden genau das Produkt erhalten, das zu ihnen passt.

Doch das ist nur ein Teil unserer Arbeit. Auch die klassischen LARYVOX® EXTRA HMEs entstehen hier im Haus. Und wer den Notfallbutton (REF 90290) oder den Notfall Patch für Halsatmer (REF 90291) bestellt, hält ebenfalls ein Stück „Made in Germany“ in den Händen – ein Versprechen für Qualität, das wir seit Jahrzehnten leben.

Was bedeutet „Made in Germany“ für uns? Es bedeutet, dass jedes Produkt mit höchster Sorgfalt gefertigt und verpackt wird. Es bedeutet, dass wir flexibel bleiben, wenn ein Spezialauftrag den Tagesplan durcheinanderwirbelt.

Und es bedeutet, dass wir uns jeden Tag neu organisieren, um die Wünsche unserer Kunden zu erfüllen.

Ein typischer Tag in der Produktion beginnt mit der Sichtung und Besprechung der Fertigungsaufträge. Hier werden Prioritäten gesetzt, Kapazitäten geprüft und der Tagesablauf geplant. Die Aufgaben sind vielseitig: vom Konfektionieren über die Qualitätskontrolle bis hin zur Verpackung. Dabei ist Teamwork unser Schlüssel zum Erfolg – und das funktioniert bei uns seit Jahrzehnten hervorragend.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das Herzstück der Produktion. Sie bringen nicht nur Fachwissen und Erfahrung mit, sondern auch Leidenschaft für das, was sie tun. Denn am Ende zählt nicht nur das Produkt, sondern auch die Menschen, die dahinterstehen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die jeden Tag dafür sorgen, dass unsere Kunden Qualität und Zuverlässigkeit erleben!



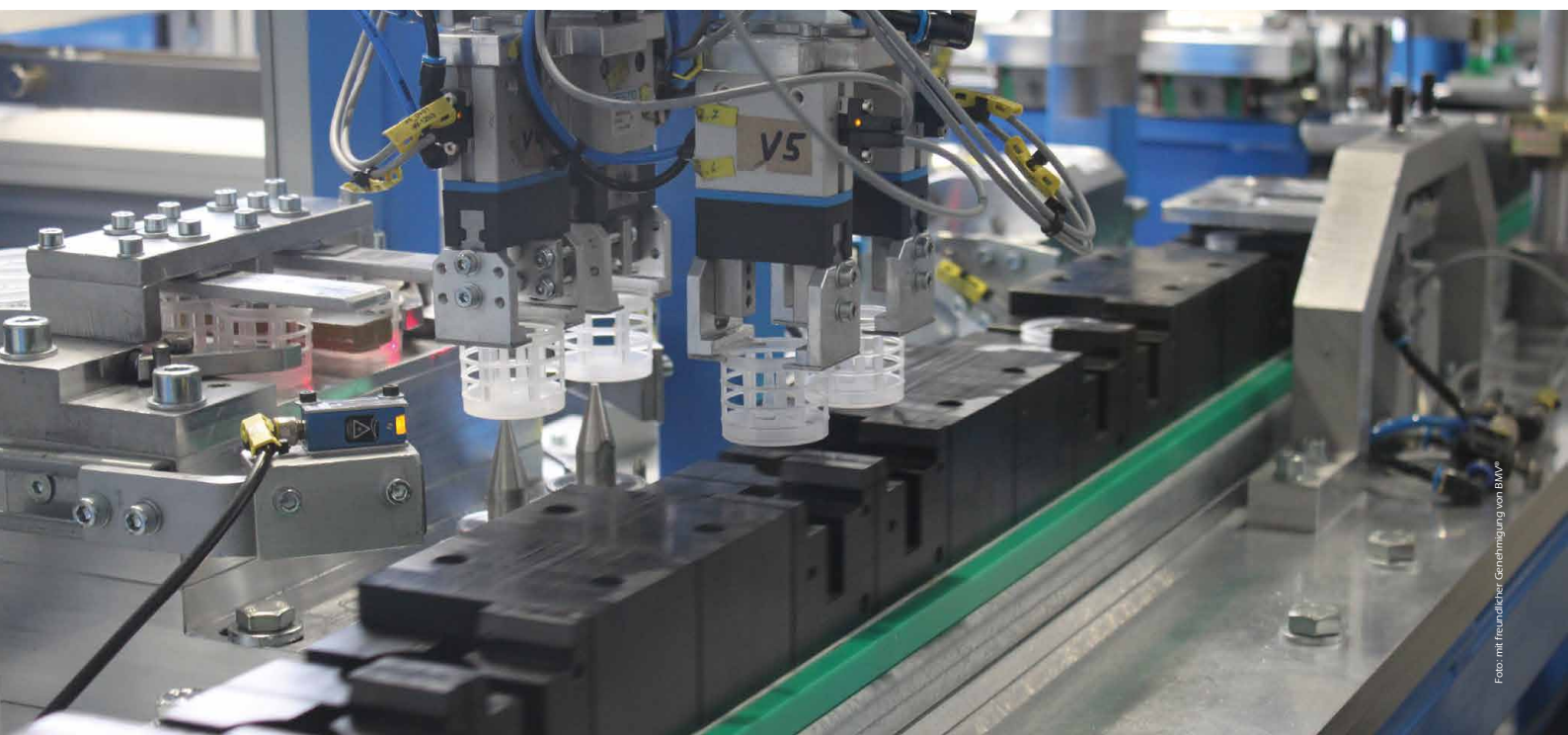
HAND IN HAND – FAHL UND BMV

Seit jeher pflegt FAHL enge Partnerschaften mit unterschiedlichen Firmen, um die eigenen Leistungsbereiche sinnvoll zu ergänzen. Ein langjähriger Kooperationspartner ist auch der Hersteller und Händler BMV® Bender Medical Vertrieb GmbH aus Much. Um die jeweils vorhandenen Kompetenzen zu bündeln, wurde die Partnerschaft aktuell noch enger geknüpft: Aus dem Partner- ist ein Schwesterunternehmen geworden.

Gemeinsam sind wir nun in der Lage, Patienten und Fachanwendern noch vielfältigere Produkte und Services zu bieten – zuverlässig, nachhaltig und zukunftsorientiert. Seit der Gründung im Jahr 2013 durch Thomas Bender hat sich BMV als spezialisierter Hersteller und Händler für die Bereiche Laryngektomie und Tracheotomie etabliert. Das Unternehmen produziert qualitativ hochwertige Medizinprodukte und Hilfsmittel, ist nach EN ISO 13485:2016 + AC:2018 + A11:2021 zertifiziert sowie konform mit der EU-Medizinprodukteverordnung (MDR).

Der Firmensitz sowie die Produktionsstätte von BMV in Much liegt in unmittelbarer Nähe zur FAHL-Zentrale in Köln – eine ideale Voraussetzung für eine enge Zusammenarbeit. Unter einem Dach vereint BMV Entwicklung, Produktion und Verkauf, wodurch „Theorie und Praxis“ von Herstellung und Vertrieb perfekt miteinander verzahnt sind. Die Herstellung von Medizinprodukten im

Bereich Tracheotomie und Laryngektomie ist ein hochspezialisierter Bereich. Die BMV-Produktionsstätte in Much ist für die nötigen komplexen Abläufe ausgestattet: Alle Schritte von der Entwicklung über die Konstruktion, den Werkzeugbau und Spritzguss, bis hin zur Montage, Endkonfektionierung und der Zulassung, geschehen hier aus einer Hand. Um das abbilden zu können, verfügt BMV über einige sehr moderne Möglichkeiten für die Fertigung, und arbeitet unter anderem auch mit Robotern für manche standardisierte Arbeitsabläufe. Trotz moderner Technik müssen viele Produktionsschritte weiterhin in Handarbeit erfolgen, denn gerade diese besondere Sorgfalt macht den Produktwert aus. Deshalb gibt es auch ein intensives „Training on the Job“, z. B. für die manuelle Fertigung von Trachealkanülen. So wird sichergestellt, dass alle wichtigen Standards eingehalten werden und das Endprodukt den hohen Qualitätsansprüchen von BMV und FAHL genügt.



Wie läuft der Produktionsprozess genau ab?

Es beginnt mit einer Idee, die oft auf Papier entsteht und anschließend vollständig digital geplant, konstruiert und visualisiert wird. CAD-Modelle, Simulationen und erste Prototypen ermöglichen eine schnelle und präzise Entwicklung. Anschließend werden die Materialien ausgewählt, Fertigungsabläufe definiert und regulatorische Vorgaben berücksichtigt. Die eigentliche Herstellung kombiniert dann hochpräzise maschinelle Prozesse – mit zahlreichen manuellen Arbeitsschritten, die vor allem bei komplexen oder filigranen Komponenten unverzichtbar sind. Fachkräfte montieren, justieren und veredeln Bauteile oft in Handarbeit und führen zugleich wichtige Sicht- und Funktionsprüfungen durch. Begleitend dazu stellt eine strenge Qualitätssicherung die Einhaltung aller Normen sicher, bevor die Produkte verpackt, ggf. sterilisiert und für den späteren Einsatz vorbereitet werden.

Welche Vorteile hat die Verschwisterung der beiden Unternehmen?

Die regelkonforme Weiterführung der MDR-Zertifizierung für beide Unternehmen gewährleistet höchste Standards und Sicherheit. Durch die gemeinsame Produkt- und Weiterentwicklung entstehen innovative Lösungen, die den Markt nachhaltig prägen. Dank hoher Lagerkapazitäten und kurzer Lieferstrecken können wir eine schnelle Verfügbarkeit unserer Produkte sicherstellen. Unsere optimierten und nachhaltigen Produktionsprozesse tragen nicht nur zur Effizienz, sondern auch zum Umweltschutz bei. Die Herstellung „Made in Germany“ steht dabei für höchste Qualität und maximale Sicherheit.

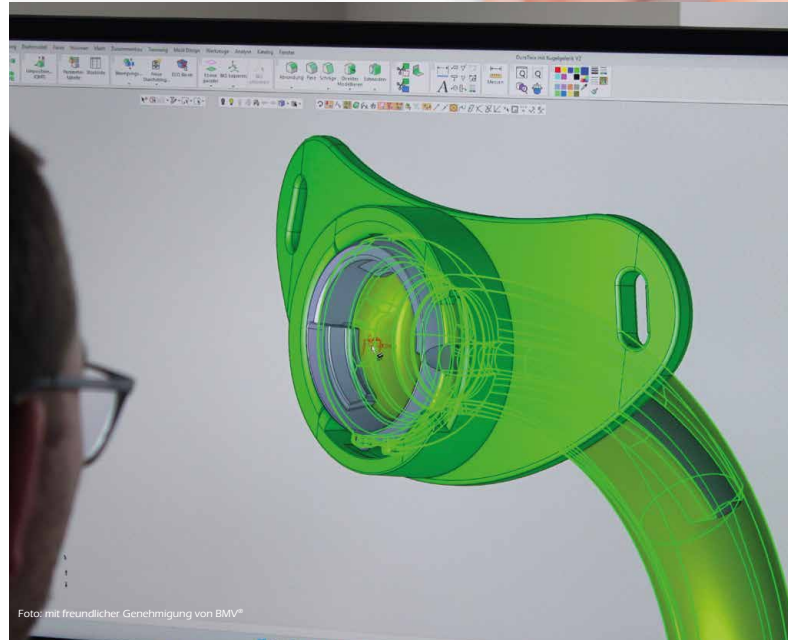
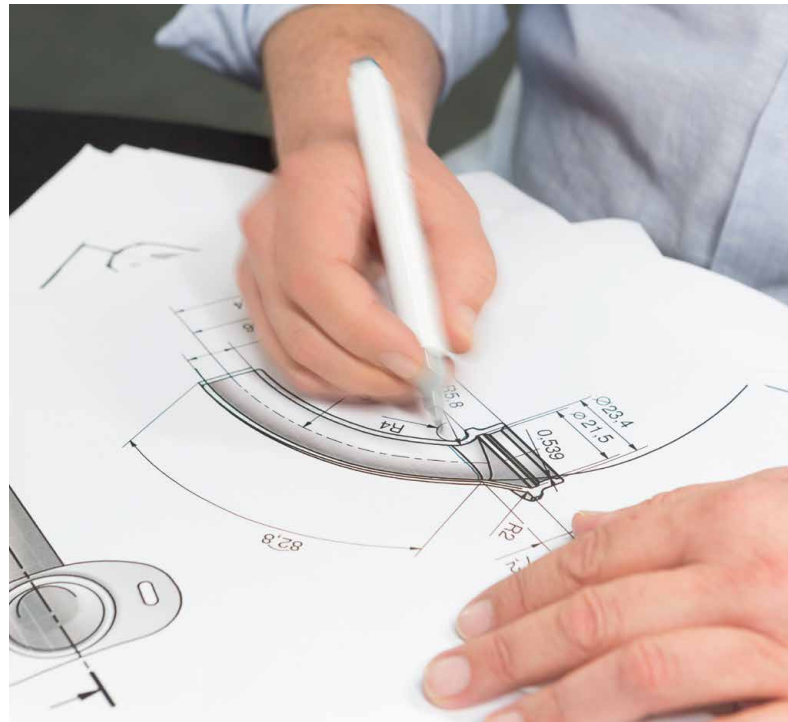


Foto: mit freundlicher Genehmigung von BMV®



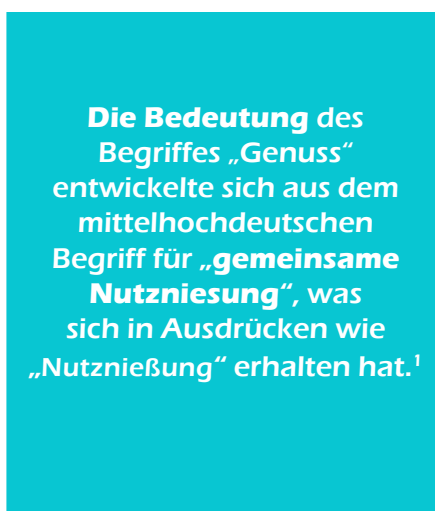
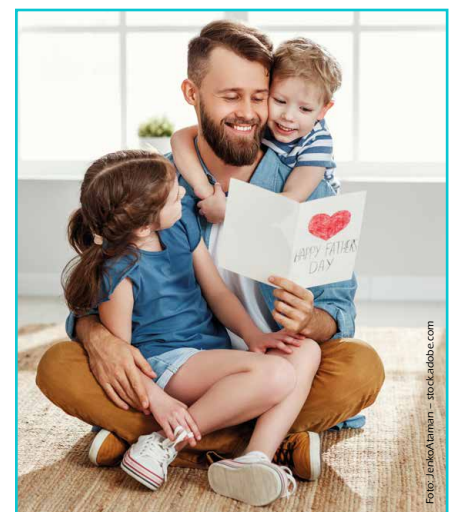
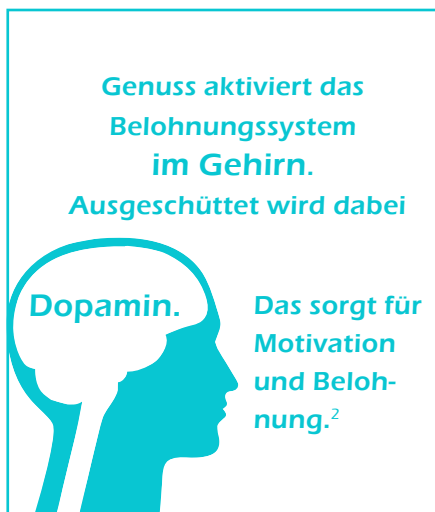
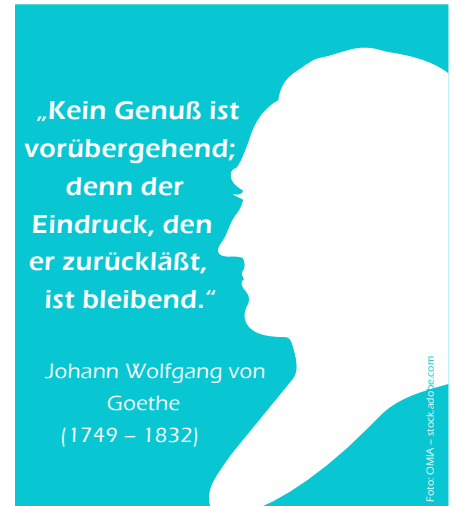
Foto: mit freundlicher Genehmigung von BMV®



Foto: mit freundlicher Genehmigung von BMV®

Wörter sind vielschichtig – voller verborgener Bedeutungen. Wer um die Ecke denkt, entdeckt ganz neue Seiten. In dieser Ausgabe werfen wir einen 360°-Blick auf das Thema:

GENUSS



Quelle:

¹ <https://www.duden.de/rechtschreibung/Genuss>, abgerufen am 25.11.2025

² Biesinger, R. (2019). Dopamin und das Belohnungssystem. In: Ohne Dop(amin)e ist alles doof. Springer, Wiesbaden.



KIOSKE – KLEINE FENSTER ZUR WELT

Ob in Tokio, Kapstadt oder Köln, sie verkaufen mehr als nur Snacks: Es sind kleine Genussstempel, die darüber hinaus auch soziale Räume sind. Wer erinnert sich nicht an den Kiosk an der Ecke, wo man sich als Kind Süßigkeiten aussuchte und die Welt ein bisschen größer schien?

Der Begriff „Kiosk“ stammt ursprünglich aus dem Persischen und bezeichnete einen offenen Pavillon in Gärten und Palastanlagen des Orients. Über das Osmanische Reich gelangte das Wort im 18. Jahrhundert nach Europa, wo es zunächst für Lustpavillons verwendet wurde. Mitte des 19. Jh. entstand in Deutschland die Idee, in sogenannten „Trinkhallen“ Mineralwasser an die Arbeiterschaft zu verkaufen. Das öffentliche Trinkwasser war ungenießbar, weshalb vor allem Alkohol zum Durstlöschern genutzt wurde, auch während der Arbeit. Der bürgerlichen Gesellschaft war das ein Dorn im Auge, weswegen die Politik diese Marketingidee mit günstigen Grundstücken unterstützte.¹ 1859 entwarf Martin Gropius eine Gebäudeform, die als Vorbild für Trinkhallen in Paris, Frankfurt, Hamburg und dem Ruhrgebiet diente. Daraus entwickelten sich kleine Verkaufsstellen für Zeitungen, Getränke und Waren des täglichen Bedarfs.

Besonders in Deutschland wurden diese Lädchen als „Büddchen“ oder „Trinkhalle“ bekannt und dienten nicht nur der Nahversorgung, sondern auch als sozialer Treffpunkt.² 2008 zählte der Handelsverband Deutschland

25.500 kleine Kioske. Die Verteilung ist regional unterschiedlich, die meisten Kioske findet man im Ruhrgebiet, in Hessen, im Kölner und Berliner Raum.

Von der Zeitung bis zur Party

Köln kann mit ca. 1.000 „Büddchen“ getrost als Hochburg bezeichnet werden, und sie sind fester Bestandteil der kölnischen Alltagskultur geworden. Man kauft dort nicht nur ein, sondern erfährt auch die letzten Neuigkeiten. Einige Kioskbesitzer sind sozusagen die lokale Zeitung der Nachbarschaft. Sie sind außerdem Vertrauensperson, der man die Wohnungsschlüssel anvertraut, Päckchen oder Einschreiben, oder Neuigkeiten aus dem Privatleben. Man trinkt dort einen Kaffee oder ein Kölsch, trifft Nachbarn, und der „Kölsche Klaaf“ nimmt seinen Lauf. Das Büddchen mutierte vom Kleinladen zum sozialen Raum. Einige Büddchen sind mittlerweile zur Partyzone geworden. Man feiert drinnen mit anderen Gästen oder trifft sich dort zum „Vorglühen“.³

In Berlin gibt es geschätzt ca. 900 „Spätis“, wie sie dort genannt werden. Zu DDR-Zeiten gab es Spätverkaufs-

stellen für die Nachtschichtarbeiter, die dann nach der Wende allmählich auch in Berlin-West Einzug hielten. Während der Corona-Jahre wurden manche dieser Verkaufsstellen erfinderisch: Im Kiosk „Kuki's Kompaktkauf“ an der Schönhauser Allee z. B. legten DJs auf, bis die Partys 2023 verboten wurden.⁴ Auch in Frankfurt wurden manche Kioske zur Partyzone – bis heute. In der Universitätsstadt treffen sich vor allem junge Leute abends vor mehreren Kiosken in den Wohnvierteln nahe dem Campus. Das führt zu Konflikten mit den Anwohnern, die sich über die Ruhestörung beklagen.⁵ Des einen Freud ist eben des anderen Leid.

Auch in anderen Teilen Deutschlands sind Kioskbetreiber erfinderisch: Im wasserreichen Brandenburg schippert ein Wasserkiosk über die Rheinsberger Seenkette und verkauft Proviant an Touristen auf ihren Booten. Im Angebot: Getränke, Räucherfisch, Eis, dazu frischer Kuchen und Eierlikör. Beim Leuchtturmkiosk am Main in Offenbach-Bürgel kann man auch Kanus ausleihen. Budenbesitzer wissen eben genau, was ihre Kundschaft braucht. In Bonn stand das „Bundesbüdchen“ von 1957 bis 2006 vor dem ehemaligen Bonner Bundestag. 2006 wurde der Kiosk abgebaut und eingelagert, 2021 auf Initiative eines Fördervereins in der Nähe des alten Standorts wieder aufgebaut.⁴

Der Erfolg der kleinen Läden um die Ecke, mitten im sozialen Geschehen, brachte auch die Politik auf Gedanken. 2022 plante der damalige Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach die bundesweite Einführung von Gesundheitskiosken. Der Gedanke dahinter: einen möglichst einfachen und unkomplizierten Zugang zu Beratung in Gesundheits- und sozialen Fragen sowie

unbürokratische Hilfe zu bieten.⁶ Es gibt Pilotprojekte an verschiedenen Orten wie Essen, Hamburg, Köln, Aachen oder Solingen. Die bis heute ungeklärten Fragen, z. B. zur Finanzierung, führten dazu, dass die Projekte zwar weiterhin diskutiert, aber bisher nicht flächendeckend umgesetzt werden.

Weltweit verbreitet – aber unterschiedlich

Der Kiosk ist ein weltweites Phänomen: mit einem geschätzten Umsatzvolumen von 20,29 Milliarden US-Dollar im Jahr 2020. Der asiatisch-pazifische Raum hat den größten Marktanteil.⁷ Allerdings muss bei diesen Zahlen berücksichtigt werden, dass sich darin auch Automaten als Verkaufsstellen finden und auch die Kiosk-ähnlichen Verkaufsstellen im Vorraum oder Kassenbereich einiger Supermärkte dazugerechnet werden.

Die Entwicklung der kleinen Läden ist weltweit sehr unterschiedlich. Während das Kiosk-Konzept in Ost- sowie Nordeuropa und auch in Südamerika dem deutschen System ähnelt, verkaufen in Nordamerika und Südeuropa Kioske hauptsächlich Zeitungen, zumindest in den Städten. In den USA, Frankreich und Spanien gibt es nur wenige Zeitungsabonnenten, traditionell kauft man sich die täglichen Zeitungen am Kiosk an der Ecke. Doch mit der Zunahme der digitalen Medien sowie geänderten Gewohnheiten nehmen die Verkaufsstellen ab. In Barcelona starteten 2020 fünf junge Spanier ein Konzept, das an die deutschen „Büdchen“ erinnert: Neben der üblichen Zeitung werden Bio-Kaffee, Kombucha und fair gehandelte Haferriegel verkauft, und es gibt ein freundliches Lächeln on top, denn der Name „GoodNews“ ist Programm.⁸



Im asiatischen Raum hat sich die Handelskette 7-Eleven auf eine Mischung aus Kiosk und Tante-Emma-Laden spezialisiert und mit großem Erfolg sogenannte „Konbini“ flächendeckend eingeführt. Das Sortiment und die Dienstleistungen sind speziell auf eine arbeitende Bevölkerung, vorwiegend Singles, abgestimmt: Lebensmittel, aber auch Haushaltswaren, Geldautomaten, Kopierer, Konzert- und Reisebuskartenverkauf oder Postannahmestellen. Fertiggerichte sind ebenfalls sehr beliebt, und mittlerweile werden auch Schnellrestaurants getestet. Die Preise orientieren sich dabei an den beliebten Straßenküchen. Geöffnet sind die Läden meistens 24 Stunden und so platziert, dass sie fußläufig erreichbar sind.⁹ Kioske in Afrika sind vielseitige Geschäftsmodelle, die oft wichtige Dienstleistungen in unterversorgten Gebieten anbieten, wie z. B. Energiekioske für die Stromversorgung und das Aufladen von Mobiltelefonen, Wasserkioske für den Zugang zu sauberem Trinkwasser und Informationskioske zur Bereitstellung von Internetzugang und Bildung.¹⁰

Dem stetigen Wandel unterworfen

Vom offenen Frischluftpavillon zur Automatenwirtschaft – der Kiosk hat sich seit seiner Entstehung stetig gewandelt. Mit der Industrialisierung und Urbanisierung gewann der Kiosk an Bedeutung, er passte sich im Laufe der Zeit den Konsumgewohnheiten an und überlebte trotz Konkurrenz durch Supermärkte und digitale Angebote als kulturelles Symbol für spontane Einkäufe und Nachbarschaftskommunikation.² Trotz einer scheinbar immer stärker werdenden Individualisierung ist der Kiosk als sozialer Raum weiterhin nicht wegzudenken aus dem menschlichen Zusammenleben. In ihm vereinen sich praktischer Nutzen, Gemeinschaft und die Erfüllung kleiner Genüsse.

Quellen:

- 1 <https://www.tagdertrinkhallen.ruhr/budenkult/mythos-trinkhalle/>, abgerufen am 04.12.2025
- 2 <https://de.wikipedia.org/wiki/Kiosk>, abgerufen am 25.11.2025
- 3 <https://uni-koeln.de/universitaet/aktuell/koelner-universitaetsmagazin/unimag-einzelansicht/kiosk-trinkhalle-spaeti-buedchen>, abgerufen am 05.11.2025
- 4 <https://www.stern.de/kiosk-kultur-in-deutschland-ein-ort-mit-vielen-namen-und-formaten-34976300.html>, abgerufen am 03.12.2025
- 5 <https://uni-koeln.de/universitaet/aktuell/koelner-universitaetsmagazin/unimag-einzelansicht/kiosk-trinkhalle-spaeti-buedchen>, abgerufen am 05.11.2025
- 6 <https://www.stern.de/kiosk-kultur-in-deutschland-ein-ort-mit-vielen-namen-und-formaten-34976300.html>, abgerufen am 03.12.2025
- 7 <https://www.fr.de/frankfurt/bockenheim-ort54494/kiosk-laerm-in-der-jordanstrasse-anwohner-klagen-ueber-94004198.html>, abgerufen am 03.12.2025
- 8 <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemitteilungen/regierung-plant-gesundheitskioske-deutschlandweit-lauterbach-praesentiert-eckpunkte-fuer-gesetzesinitiative.html>, abgerufen am 03.12.2025
- 9 <https://www.fortunebusinessinsights.com/industry-reports/kiosks-market-101374#:~:text=The%20global%20kiosk%20market%20size,share%20of%2027.25%25%20in%202020>, abgerufen am 02.12.2025
- 10 <https://www.sueddeutsche.de/medien/kiosk-barcelona-good-news-1.5496353>, abgerufen am 03.12.2025
- 11 <https://www.deutsche-bank.de/ms/results-finanzwissen-fuer-unternehmen/international/04-2025-die-konbini-kommen.html>, abgerufen am 03.12.2025
- 12 <https://de.wikipedia.org/wiki/Energiekiosk#:~:text=Als%20Energiekiosk%20teilweise%20auch%20Solarkiosk,Ladestationen%20nach%20diesem%20Prinzip%20betreiben>, abgerufen am 03.12.2025



Foto: KI-generiert mit Grok

Kiosk – eine kleine süße Erinnerung aus unserer Redaktion:

„Da stehe ich nun. Den Tornister habe ich zuvor neben der Schaukel stehen lassen, bin durch das Loch im Zaun geschlüpft, um dann schnurstracks auf das schmale Fenster auf der gegenüberliegenden Straßenseite zuzusteuern. Darüber hängt ein kleines Leuchtschild mit der Aufschrift „Kiosk“ und ich reiche gerade so mit meinem Kinn an die Fensterbank heran. Es ist Sommer 1988 und ich bin 8 Jahre alt. Leicht verschwitzt vom Spielen und Schaukeln auf dem Spielplatz gegenüber halte ich ein 50-Pfennig-Stück in meiner rechten Hand, während der Daumen meiner linken auf dem runden Klingelknopf klebt. Ich warte darauf, dass sich das Fenster öffnet und die meist muffelig gelaunte Frau mit der schlecht gepflegten Dauerwelle und der rauchigen Stimme meine Bestellung entgegennimmt. „Ja bitte?“, raunt es mir entgegen. Meiner guten Laune tut das allerdings keinen Abbruch und es sprudelt aus mir heraus: „Eine gemischte Tüte bitte!“. Die Frau dreht sich um, greift nach einem Butterbrotbeutel aus Papier und wappnet sich mit einer Süßigkeitenzange. Als sie sich mir wieder zuwendet, weiß ich eigentlich immer noch nicht, was ich will. „Ich nehme 2 Schlümpfe, 2 bunte Schnüre und 4 Brauseflummis.“ Sie packt alles nacheinander in die Tüte. „Das sind dann jetzt 40 Pfennig!“, sagt sie und löst damit ungeahnt ein großes Freudenfeuer bei mir aus. „Oh, prima!“, lächle ich ihr entgegen. „Dann nehme ich für 10 Pfennig noch ein Minimilk.“, sage ich, schiebe ihr lächelnd meinen handgewärmten Silbertaler mit dem schier unendlichen Wert entgegen.

Wenn ich so daran denke, muss ich lächeln und bin wieder die kleine Claudia, die gerade glücklicher nicht sein könnte.“

VON DER WURZEL BIS ZUM KRAUT

Wer kennt ihn eigentlich nicht, den pragmatischen Trost für eine kleine Verletzung oder Verzagtheit im Alltag? Nicht selten schlägt uns in solchem Fall lehrmeisterlich und fast hämisch vom Gegenüber entgegen: Stell dich nicht so an, Unkraut vergeht nicht!

Ein Blick hinter die Kulissen lohnt. Denn, wie kann man den wahrhaft Leidenden mit schnödem Unkraut vergleichen? Und wenn es besagtes Unkraut gibt, warum vergeht es nicht? Mag ein Unkraut gar ein wildes Kraut sein, dem offensichtlich seit langem nicht nur Wildheit, sondern auch besondere Stärke zugeschrieben wird? Unser Interesse ist geweckt. Wir möchten unbedingt mehr erfahren über die außergewöhnliche Welt der Kräuter. In Jürgen Recktenwald haben wir einen ausgewiesenen Experten gefunden, der als Naturlehrer seit 35 Jahren Erfahrungen mit den geheimnisvollen Wildkräutern sammelt. Der „Jäger und Sammler“ liegt ihm dabei im Blut. Wir dürfen gespannt sein!

Was können wir uns unter einem Naturlehrer vorstellen?

Jürgen Recktenwald: Das ist jemand, der sein Wissen von der Natur lernt und dieses Wissen weitergibt. Er bildet Menschen zu Kräuterfrauen und -männern aus, mit der Vision sich ganzjährig gesund aus der Natur ernähren zu können.

Gibt es dazu eine spezielle Ausbildung?

Jürgen Recktenwald: Nein. Das Interesse an der Natur reicht aus. Leider sind diese Titel auch nicht geschützt, aber haben sich mittlerweile etabliert. Wichtig ist es, den Erfahrungsschatz des Lehrers zu berücksichtigen. Nur so kann das wichtige „Was wächst wann und wo?“ korrekt beurteilt werden.

Wann haben Sie die Kräuterlehre zu Ihrem Beruf gemacht?

Jürgen Recktenwald: Schon als Kind habe ich mich für

die Natur interessiert und zunächst Berufe im Bereich Nahrung und Natur ergriffen, doch in den 80er-Jahren wurde das Thema für mich zur Berufung. 2003 war ich der erste Naturlehrer in Deutschland.

Wie reagierten Ihre Familie und Freunde damals?

Jürgen Recktenwald: Tatsächlich mit positiver Neugierde.

Was ist überhaupt das Besondere an Wild- und Heilkräutern?

Jürgen Recktenwald: Sie liefern uns bestimmte Nährstoffe und Enzyme, die sich kraftfördernd und stärkend auf uns auswirken. Sie können als wertvolle Nahrung oder spezielles Heilmittel dienen, und sind tatsächlich in unserer einheimischen Natur immer da, wenn wir gut mit der Erde umgehen. Kostenlos wachsen Sie einfach nach und bleiben trotzdem oft unbeachtet. Stattdessen sehen wir aktuell in den Geschäften Endlosregale mit verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln, Mineralstoffen o. ä. – nicht selten hochpreisig ausgezeichnet,



nach dem Motto: Viel hilft viel. Bei den Wildkräutern gilt da eher die Devise: Weniger ist mehr!

Kann man sich von Wildkräutern vollständig ernähren?

Jürgen Recktenwald: Seit 1988 zählen sie neben Früchten, Blumen, Samen und Quellwasser zu meiner Hauptnahrung. Sie haben für mich zu einem tiefen Verständnis der Natur und ihrer Zusammenhänge sowie der Schöpfung geführt, und damit fühle ich mich wohl. Von ihrer Wirkung kann man aber auch schon in Ergänzung zur Normalkost profitieren. Sie sind also alles andere als „Unkraut“.

Sie ernähren sich vorwiegend aus der Natur in ihrer direkten Umgebung, sozusagen „von der Hand in den Mund“. Spielt der Gedanke an Umweltbelastungen dabei eine Rolle?

Jürgen Recktenwald: Meine Erfahrungen zeigen, dass Kräuter einen Selbstreinigungseffekt haben, der auch unserem menschlichen Organismus zugutekommt. Zunächst ist es wichtig, beim Sammeln der Kräuter darauf zu achten, ob sie zum Verzehr geeignet sind. Ich habe gelernt, dass über die vielen verschiedenen Grüntöne den Kräutern anzusehen ist, wie krankmachend oder gesund sie für uns sind. So lehre ich es auch in meinen Kursen.

Mit welcher Intention kommen die Teilnehmer in Ihre Kurse?

Jürgen Recktenwald: Sie wünschen sich Gesundheit, oder haben einfach Interesse an der Natur. Selbst ein 6-Jähriger war schon eifrig dabei. Aber erst lange Erfahrung ermächtigt zur spezifischen Kräuterempfehlung. Allein die Tatsache, dass es jahreszeiteinspezifische Stellen und Gebiete zum Sammeln gibt, veranschaulicht das. Außerdem kann man auch durchaus Dinge falsch machen, z. B. die Kräuter verwechseln. Das Beispiel Bärlauch und Maiglöckchen ist sicher bekannt. Beim Sammeln

ist aber auch entscheidend, ob der oberirdische Anteil, also das Kraut oder aber der unterirdische Anteil, die Wurzel verwendet wird.

Welche Rolle spielt der Genuss in Ihrem Leben?

Jürgen Recktenwald: Genuss ist für mich die Medizin der Seele. „Wer nicht genießt, wird ungenießbar“. Das heißt aber nicht, dass wir ohne Reue alles essen können. Wir kompensieren im Alltag vieles mit Essen. Nicht immer tun wir uns damit etwas Gutes. Mit dem Genuss passender Kräuter stellt sich aber nach meiner Erfahrung schnell wieder ein Wohlbefinden ein.

Möchten Sie unseren Lesern einen alltagstauglichen Tipp geben?

Jürgen Recktenwald: Genussvoll genießen, und möglichst danach für einen gesunden Ausgleich sorgen. Wildkräuter als Smoothie oder Tee anzuwenden ist eine gesunde und trotzdem einfache Option (Rezeptvorschläge auf Seite 26). Man kann die Kräuter mit allen Lebensmitteln mischen. Selbst die Gourmetküche hat den besonderen Geschmack und die Wirkung mittlerweile entdeckt. Es braucht aber viel Erfahrung oder Unterstützung, um die Wildkräuter zu (er)kennen und ihre Wirkung korrekt zu nutzen.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie gerne verändern?

Jürgen Recktenwald: Es wäre eine positive Entwicklung, die Schulmedizin mit der Kräuterlehre in Kontakt zu bringen. Auch in Schulen, Universitäten oder pädagogischen Ausbildungsgängen „Natur“ als Hauptfach zu lehren, würde mir gefallen.

Jürgen Recktenwald

Der Naturlehrer bietet mehrfach im Jahr Kräuterwanderungen, -ausbildungen und -kuren in seiner Heimat Baden-Baden (Baden-Württemberg) an. Sie sind sowohl für Interessierte, Fortgeschrittene als auch Hobbygärtner geeignet.

E-Mail: info@naturlehrer.de
Webseite: www.naturlehrer.de



MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

Genuss ist immer an unsere Sinne gebunden. Wir schmecken, sehen, hören, riechen oder tasten etwas, das uns Genuss bereitet.¹

Aufmerksames Hinhören, genaues Ansehen, lustvolles Schmecken, intensives Riechen und detailliertes Tasten, helfen uns zu entspannen – eine notwendige Basis, um mit Stress und alltäglichen Belastungen umzugehen, und unserem Körper wieder Energie und Kraft zuzuführen.²

Genuss ist viel mehr als ein angenehmer Moment – er aktiviert unser Belohnungssystem und setzt Glückshormone frei. Bewusster Genuss kann Stress reduzieren, die Stimmung heben und das Gefühl von Lebensqualität stärken.²

Im Alltag schenkt uns Genuss kleine Inseln der Freude und trägt dazu bei, Körper und Geist in Balance zu halten.

Wir können unabhängig von materiellen Dingen genießen, z. B. bei einem Spaziergang die Wärme der Sonne spüren, Vogelgezwitscher hören und Blumen am Wegesrand entdecken.



Quellen:

- 1 Schönberger, G., Schmitt, N. (2020). Wie viel Genuss tut gut? Faken, Trends und Meinungen, Gesunde Ernährung interdisziplinär aufbereitet. Ausgabe 1/2008, Dr. Rainer Wild-Stiftung
- 2 Handler, B. (2008). Mit allen Sinnen leben: tägliches Genussstraining. Goldegg Verlag.





WISSEN RUND UMS TRACHEOSTOMA

Wenn Patienten ein Tracheostoma, also eine Atemöffnung im Hals benötigen, gibt es dafür sehr unterschiedliche Ursachen. So können z. B. diverse neurologische Erkrankungen, oder Tumorgeschehen im Hals gleichermaßen die Anlage eines Tracheostomas erforderlich machen.¹ Das Ziel ist letztendlich immer die Sicherung der Atemsituation.

Dennoch müssen entsprechend der Ursache individuelle Versorgungsformen gewählt werden. Die Trachealkanülenauswahl spielt dabei eine zentrale Rolle.³ Das bringt für Patienten und ihre Angehörigen viele Veränderungen im Alltag mit sich. Eventuell müssen neue tägliche Routinen erlernt, oder bisher Gewohntes unter anderen Rahmenbedingungen durchgeführt werden. Je nach Pflegesituation übernehmen Pflegedienste die speziellen Aufgaben in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt und geben auch Angehörigen Hilfe und Tipps zur Versorgung. Auch der jeweilige Hilfsmittellieferant übernimmt wichtige Aufgaben wie Beratung, Anleitung und Schulung. Darüber hinaus bietet z. B. die Broschüre „Empfehlung für die Versorgung von tracheotomierten Patienten“, herausgegeben vom Bundesverband für Medizintechnologie e. V. (BVMed) Informationen, die hilfreich sein können.² In diesem Artikel möchten wir anhand einiger häufig auftretender Fragen von Anwendern ein paar grundsätzliche Informationen für den Alltag der Tracheostomaversorgung geben.

Warum fällt das Atmen durch ein Tracheostoma auf einmal so leicht?

Kurz gesagt: wegen des verkürzten Atemwegs. Tracheostomapatienten atmen ausschließlich durch die Öffnung im Hals, nicht mehr durch Mund und Nase, wodurch sich der Atemweg verkürzt. Deshalb bemerken Patienten eine deutliche Verringerung des Atemwiderstands, das Atmen fällt also erst einmal leichter. Was zunächst positiv erscheint, erweist sich aber physiologisch als kontraproduktiv, denn der Atemwiderstand ist wichtig für die Erhaltung von Lungenvolumen und -funktion.

Wieso verschleimt die Lunge so schnell?

Durch das ungeschützte Tracheostoma gelangt nach der Tracheotomie direkt kalte, trockene und ungefilterte Luft in die Lungen, da die wichtigen Funktionen der Nase (Erwärmen, Befeuchten, Filtern) verloren gegangen sind. Außerdem kann die Verkürzung des Atemwegs das Ein-

dringen von pathogenen Erregern erleichtern. Zusätzlich funktionieren die Schutzmechanismen der Luftröhre, die das Eindringen von Erregern und Partikeln in die tiefen Atemwege verhindern, bei kalter, trockener Luft nicht optimal.⁴ Bei ungeschütztem Tracheostoma, ohne kontinuierliche Befeuchtung und Erwärmung, kommt es daher zu vermehrter Sekretbildung. Ein Tracheostomaschutz ist deshalb so elementar wichtig. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, von speziellen Schutztüchern bis hin zu sogenannten künstlichen Nasen, auch als HME (Heat and Moisture Exchanger/Wärme- und Feuchtigkeitsaustauscher) bezeichnet. Entscheidend ist es, diese Hilfsmittel konsequent über 24 Stunden/Tag zu nutzen, um die volle Funktionsleistung zu erreichen.

Was ist eigentlich eine künstliche Nase?

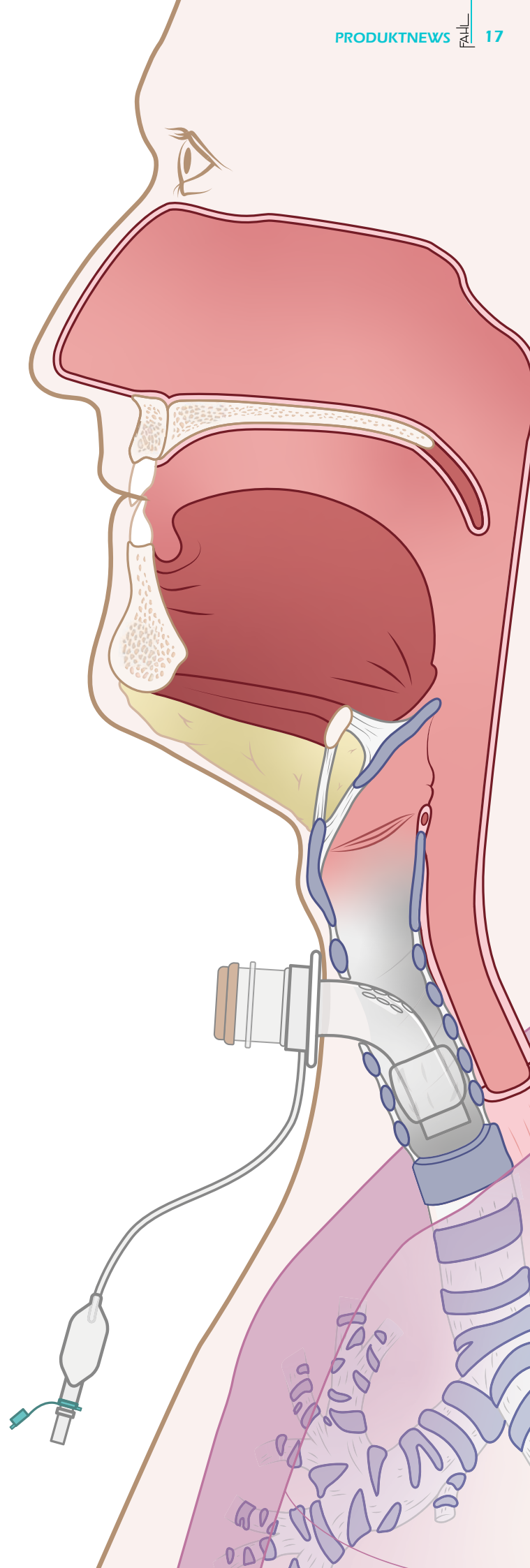
So nennt man z. B. ein HME (Heat and Moisture Exchanger/ Wärme und Feuchtigkeitsaustauscher). Diese kleinen Filter imitieren die Funktionen der Nase und sorgen bei konsequenter Nutzung für eine Rückbefeuchtung und Erwärmung sowie eine wichtige Filterung der Atemluft. Sie generieren zudem einen notwendigen Atemwiderstand, der die vollständige Belüftung der Lungenareale ermöglicht. Es ist wichtig, diese Filter spätestens nach 24 Stunden oder bei Verschmutzung umgehend auszutauschen, um Keimbesiedelungen zu vermeiden. Sie sind als Einmalartikel ausgewiesen und dürfen nicht gereinigt werden.

Welche Hygiene- und Pflegemaßnahmen des Tracheostomas sind wichtig?

Die Haut im Tracheostomabereich ist vielen ungünstigen Faktoren ausgesetzt. Austretendes Sekret, also Schleim, reizt die Haut, und mechanische Beanspruchung z. B. durch Pflaster oder Kompressen kann zu Hautschäden führen. Die tägliche Reinigung und Begutachtung von äußerer Haut und innerer Schleimhaut sollten zur Routine werden. Unterschiedliche Reinigungs- und Pflegeartikel sind dafür erhältlich, wie z. B. spezielle Reinigungstücher, aber auch besondere Hautschutzsubstanzen. Ziel ist es, die Haut in der Tracheostoma-Region zu pflegen, trocken zu halten und Infektionen zu vermeiden.

Was bedeutet eine „Trachealkanülen-Umstellung“?

Die Trachealkanüle soll möglichst zu jedem Zeitpunkt optimal an den Bedarf des Patienten angepasst werden. So ist z. B. kurz nach der OP eine andere Trachealkanüle sinnvoll als zum Zeitpunkt der Entlassung. Zur Stimm-



bildung werden u. U. andere Produktmerkmale benötigt als bei Schluckstörungen. Eine individuelle, bedarfsge- rechte Trachealkanülen-Auswahl ist entscheidend für das Patientenbefinden und das Rehabilitationsergebnis.

Wie reinigt man die Trachealkanüle?

Die korrekte Reinigung der Trachealkanüle ist wichtig, um Infektionsrisiken zu vermeiden und die Produktqualität zu erhalten. Wenn eine Trachealkanüle Innenkanülen hat, können diese zur Reinigung entfernt werden, während die Außenkanüle in der Regel im Tracheostoma verbleibt. Alle Komponenten sollten unter fließendem Wasser abgespült und in einer lauwarmen Reinigungslösung eingelegt werden. Nach dem Reinigungsbad ist die gründliche Entfernung aller Reinigungsmittelreste wichtig. Beachten Sie stets die Reinigungshinweise des jeweiligen Herstellers! Für eine detaillierte Anleitung zur Reinigung der Trachealkanüle finden Sie auf unserem **YouTube-Kanal „Fahl Medizintechnik“** ein Video mit dem Titel: „Wie reinige ich eine Trachealkanüle?“

Muss eine Trachealkanüle gewechselt werden?

Ja, das muss regelmäßig, entsprechend dem Bedarf des Patienten passieren. Der Wechsel der Trachealkanüle sollte gemäß den Herstellerangaben zur maximalen Liegedauer und den nationalen gesetzlichen Vorgaben erfolgen. Dabei handelt es sich um eine heilkundliche

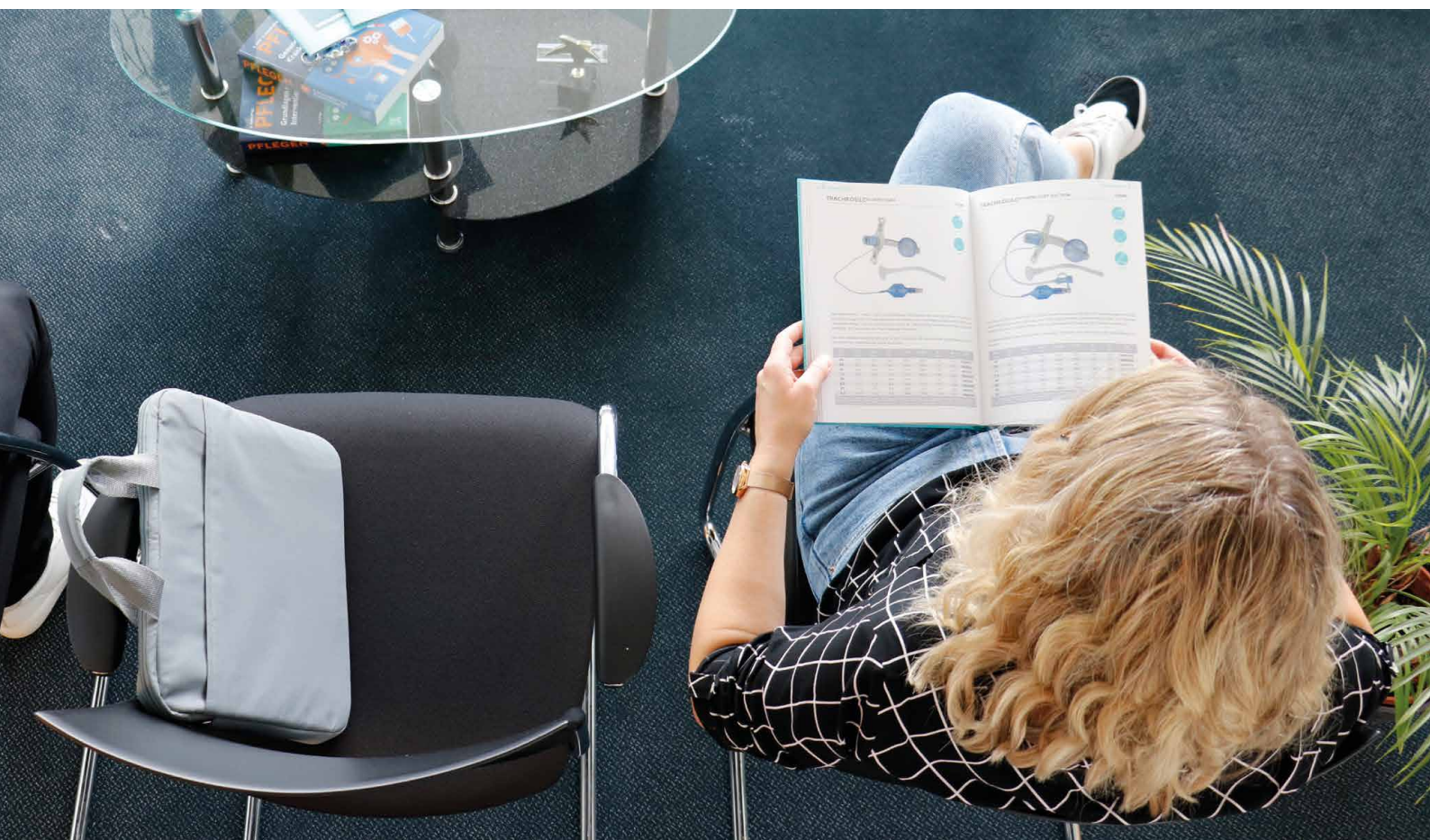
Tätigkeit, die in der Regel von gut angeleitetem Fachpersonal ausgeführt werden kann, wenn keine besonderen Umstände den Wechsel durch einen Arzt erforderlich machen. Der Kanülenwechsel ist eine belastende Maßnahme für den Patienten und erfordert sorgfältige Planung und professionelle Durchführung. Auf dem YouTube-Kanal „Fahl Medizintechnik“ finden sich **zwei Videos** zu diesem Thema. Auch in der Broschüre des BVMed gibt es dazu Hilfestellung.

Was gibt es beim Absaugen zu beachten?

Die endotracheale Absaugung, also das Absaugen von Sekret mit einem Absaugkatheter durch die Kanüle hindurch, ist eine notwendige Maßnahme zur Wiederherstellung eines freien Atemwegs. Die Frequenz des Absaugens sollte streng auf ihre Notwendigkeit überprüft werden. Generell gilt der Satz „So oft wie nötig und so selten wie möglich!“, denn auch diese Maßnahme ist unter Umständen belastend für den Patienten. Für eine **detaillierte Video-Anleitung** zur endotrachealen Absaugung, sehen Sie sich Folgendes an: Endotracheale Absaugung für Pflegepersonal.

Warum sollte man Inhalieren?

Ein gutes Raumklima mit ausreichend Luftfeuchtigkeit ist wichtig, besonders in den Wintermonaten, um die Sekretviskosität, also die Zähigkeit des Schleims in den



Atemwegen zu reduzieren. Zusätzlich helfen Inhalationen dabei, den Schleim flüssiger zu machen, damit er gut abtransportiert werden kann.⁵ Und teilweise können darüber auch notwendige medikamentöse Zusätze direkt an den Ort der Wirkung gebracht werden. Gerade bei Infekten der oberen Luftwege oder auch auf Urlaubsreisen in klimatisch trockenen Regionen erweisen sich Inhalationen als effektive Hilfe für den Tracheostoma-Patienten. Die individuellen Reinigungsempfehlungen der Hersteller für die Geräte sollten beachtet werden, um Infektionsgefahren zu vermeiden.

Wozu dient ein Sprechventil?

Sprechventile ermöglichen Tracheotomierten einerseits das fingerfreie Sprechen. Die unterschiedlichen Ventileinstellungen bewirken eine Umleitung der Ausatmung, so dass nicht über das Tracheostoma ausgeatmet wird, sondern die Luft die oberen Atemwege, also den Ort der

Stimmbildung erreicht. Die entstehende Luftzirkulation in den oberen Atemwegen hat andererseits noch einige weitere Vorteile, z. B. dass die Sensibilität in diesem Bereich erhöht wird.⁶ Logopäden und Sprachtherapeuten nutzen ein Sprechventil z. B. auch für das Schlucktraining. Der Einsatz eines Sprechventils geschieht stets in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt und ist situativ, temporär begleitet bis hin zu tagsüber kontinuierlich zu ermöglichen. Bitte beachten: Sprechventile dürfen nur auf eine entblockte Trachealkanüle aufgesetzt werden!



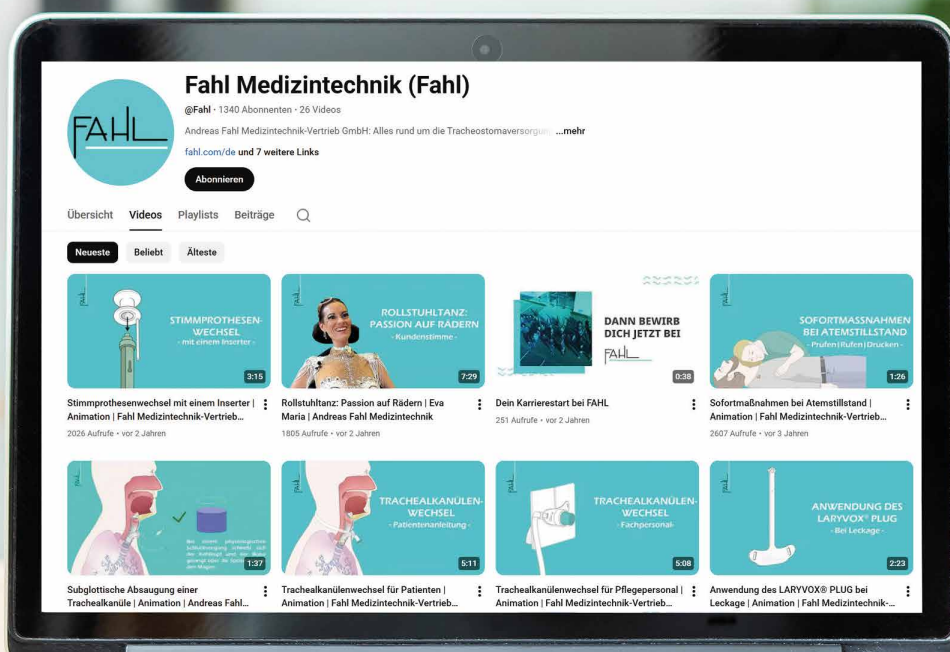
Videos auf YouTube

Auf unserem YouTube-Kanal „Fahl Medizintechnik“ finden Sie die Anleitungsvideos, die in diesem Artikel erwähnt werden.

Außerdem gibt es dort noch viele weitere Videos, z. B. Patientengeschichten.

Quellen:

- 1 Baumann HJ. et al. Die Tracheotomie auf der Intensivstation...Pneumologie 2010; 64:769–776
- 2 <https://www.bvmed.de/verband/publikationen/fachbroschueren/empfehlung-tracheotomieversorgung-2017?sh=Empfehlung+tracheotomierter>, abgerufen am 16.01.2025
- 3 Klemm, E. (2012). Kompodium der Tracheotomie (pp. 36-37). A. Nowak (Ed.). Berlin Heidelberg: Springer.
- 4 <https://flexikon.doccheck.com/de/Zille/Pathophysiologie>, abgerufen am 20.01.2025
- 5 Prävention der nosokomialen beatmungssassoziierten Pneumonie. Bundesgesundheitsbl. 56, 1578–1590 (2013)
- 6 Niers, N. (2014). Tracheotomie: ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige, Pflegekräfte, Therapeuten und Ärzte. Schulz-Kirchner Verlag GmbH.



MIT EINER PRISE PLAN ZUM FROHGENUSS

Das Fliegen mit dem Leichtflugzeug bedeutet für Helmut Frohmüller Genuss und pures Glück: „Wenn ich in der Luft bin, vergesse ich alles andere. Die Probleme bleiben am Boden“ sagt er, und seine Augen strahlen dabei. Dass er jemals wieder würde fliegen können, hätte er zwischenzeitlich nicht mehr geglaubt.

Das Ehepaar Frohmüller betreibt ein Hotel mit Gasthof und eigener Wurstherstellung, Helmut ist Fleischermeister von Beruf. Die selbst hergestellte Wurst wird auf der Speisekarte angeboten und als Dosen- oder Räucherwaren außer Haus verkauft. Seine gesundheitlichen Probleme kamen schleichend und dauerten an, die Ursache war lange unklar. Als der Kehlkopfkrebs endlich entdeckt wurde, musste es schnell gehen, da hatte Helmut bereits 9 Operationen hinter sich. Komplikationen hätten ihm fast sein Leben gekostet, 3 weitere Operationen waren nötig – und alles während der Corona-Jahre und somit ohne die Nähe der Familie. Emine Frohmüller erinnert sich genau: „Es war unglaublich schwer. Geholfen hat uns letztendlich die Steuerprüfung! Um unsere Existenz und unser Lebenswerk zu kämpfen, hat uns abgelenkt.“

Die Frohmüllers sind es gewohnt, viel und zielstrebig zu arbeiten und die Dinge anzupacken. Und so ging Helmut auch seine Genesung nach Plan an. 3 Ziele hatte er sich damals gesetzt: leben, bei seiner Familie sein und wieder fliegen. Das setzte unbedingt voraus, wieder sprechen zu lernen. „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man

ohne Stimme nicht sichtbar ist. Außerdem muss man als Pilot den Funkverkehr zwingend bedienen können“, erklärt er. Herr Frohmüller spricht die Ruktussprache. Anfangs war es anstrengend, aber er hat nicht locker gelassen und ein halbes Jahr nach der OP gaben ihm Übung, Kraft, Wille und Anatomie eine beeindruckend laute Stimme – bis zu 50 Dezibel! Um seine Stimme per Funk zu trainieren, fliegt er gezielt fremde Flughäfen an. Dann muss er sich nämlich mehr Mühe geben und deutlich sprechen. „Da ich etwas faul bin, zwingen mich regelmäßig dazu. Training ist ja wichtig“ sagt er.

Mit allen Sinnen genießen

Die starke Beeinträchtigung der Sinne nach der Laryngektomie war Helmut überhaupt nicht bewusst, entsprechend groß war der Schock. „Als Fleischermeister und Koch ist der Geruchs- und Geschmackssinn für mich essenziell. Und noch viel mehr als das: Es ist für mich ein sehr wichtiger Teil des Lebens. Ich möchte meine Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen. Wenn ich den Wald nicht riechen kann, fehlt mir die Hälfte.“ Glücklicherweise sind intensive Gerüche problemlos



Foto: Helmut Frohmüller, privat

Foto: Helmut Frohmüller, privat

für ihn erkennbar. Eine besondere Herausforderung lag im Abschmecken der Speisen sowie beim Pusten, z. B. bei heißen Suppen. Seine Zielstrebigkeit zeigte sich auch hier: Hartnäckig üben, üben, üben lautete der erfolgreiche Plan, und selbst ein Lied zu pfeifen macht Helmut heute keine Mühe mehr. Zwischendurch stellte er fest, dass er Flüssiges besser schmecken kann als Festes. Deshalb verflüssigt er sich die Dinge manchmal. Omami ist der einzige Grundgeschmack den er gar nicht mehr erkennt. Die Wiedererlangung all seiner Sinne war ihm wichtig. „Erst als mir viele Sinneseindrücke verloren gegangen waren, wurde mir ihre große Bedeutung für mich bewusst. Genuss ist für mich ein Lebensgefühl!“ sagt er mit Nachdruck.

Fliegen ist das pure Glück

Und dann war da noch das Fliegen. Neben dem Hotelbetrieb und der Familie war die Rückkehr in seinen Flugsportverein, den AEC Walldorf, ein wichtiger Schritt auf dem Weg in ein normales Leben. Die Aktiven haben ihn großartig unterstützt. Auch seinem Fliegerarzt, Dr. Stefan Reschke, der vieles für ihn in die Wege geleitet hat, ist er sehr dankbar. Die Flugmedizin Rhein-Neckar in Walldorf kann er diesbezüglich nur wärmstens empfehlen. Herr Frohmüller hat drei aktive Privatpilotenlizenzen für Leicht- bzw. Ultraleichtflugzeuge. Da zeigt sich wieder seine ausgeprägte Pragmatik gepaart mit großem Fleiß. Außerdem liebt er Herausforderungen und ist multitaskingfähig – für einen seiner Pilotenscheine lernte er hinter der Theke, während im Restaurant eine Familienfeier stattfand. Die Prüfung hat er problemlos bestanden.

Die Gäste seines Hotels und Restaurants haben übrigens keine Berührungsängste, trotz der sichtbaren Zeichen seiner Laryngektomie. „Manchmal fragt mich jemand, was ich denn da am Hals habe, oder ob ich erkältet sei,

weil meine Stimme so anders ist. Aber das passiert selten.“ Heute ist Helmut mit seinem Leben sehr zufrieden. „Es ist für mich ein großes Glück und auch eine gewisse Befriedigung, dass ich das alles geschafft habe. Meine Familie war eine riesige Stütze“, resümiert er.

Mit Mut und Hartnäckigkeit zum Erfolg

Anderen Patienten möchte der 63-Jährige Mut machen und mitteilen, dass das Leben nach solch einer schweren Krankheit fast normal weitergehen kann. Wichtig sei vor allem eine gute Betreuung und eine gewisse Hartnäckigkeit – dadurch wird vieles möglich, selbst das Fliegen!



Emine und Helmut Frohmüller

Als Gegenpool zum arbeitsreichen Alltag fährt das Ehepaar Frohmüller gerne in den Urlaub, am liebsten in Hotels, wo sie sich auch mal bedienen lassen dürfen. Diese Auszeiten sind ihnen sehr wichtig. Außerdem genießen sie das Familienleben zusammen mit den zwei Kindern (18 und 20 Jahre).

Hotel und Gasthof Frohmüller Webseite:
hotel-gasthof-frohmueeller.de

ZURÜCK ZUM LEBENSGESCHMACK

Peter Weste und Birte Westkamp waren ein eingeschworenes Team. Birte ist Logopädin bei FAHL für die Region Nordrhein-Westfalen, Peter war ihr Patient. Mit Geduld, Ausdauer und intensivem logopädischen Training, schaffte es Peter nach einer großen Operation, seine entstandenen Schluckprobleme deutlich zu verringern, und damit wurde die Entwöhnung von der Kanüle möglich.

Aber der Reihe nach. Dass etwas nicht stimmte, merkte Peter erst, als er Blut spuckte. Natürlich geschah das an einem Sonntag, „wie das immer so ist“, fügt er seufzend hinzu. Im Krankenhaus wurde ein Oropharynxkarzinom am Zungengrund und der Supraglottis, dem obersten Abschnitt des Kehlkopfes festgestellt. Das Karzinom wurde operativ entfernt und ein Teil des Brustmuskels im Rachen als Rekonstruktion des betroffenen Bereiches eingesetzt. Eine Tracheotomie sowie eine Magensonde (PEG) sicherten zudem noch Atmung und Ernährung.

„Während der Operation musste außerdem der Kehledeckel entfernt werden“ erzählt Peter, „u. a. daraus entstand meine Schluckstörung, eine sogenannte Dysphagie.“ Darunter versteht man Schwierigkeiten oder

sogar das Unvermögen, Speichel, Nahrung und/oder Flüssigkeiten sicher und effektiv herunterzuschlucken. Je nach Schweregrad kann eine Aspiration auftreten, also das Eindringen von flüssigen und/oder festen Stoffen in die unteren Atemwege.

Um dieser Gefahr professionell entgegenzuwirken, kam Birte als Dysphagie-therapeutin mit in das Versorgungsteam aus Ärzten, Hilfsmittellieferant, Physiotherapeuten etc. Sie begann die Therapie für Peter zunächst einmal damit, die Trachealkanüle zu entblocken und ein Sprechventil¹ aufzusetzen. „Neben der Möglichkeit, mithilfe eines Sprechventils das Sprechen zurückzuerlangen, sind diese Einwegventile vor allem dazu da, die Atemluft nach einer Tracheotomie wieder über die oberen Atem-



wege umzuleiten, um die Sensibilität im Rachenraum zu verbessern, bzw. wiederherzustellen“, erklärt Birte. Im geblockten Zustand der Trachealkanüle herrscht in den oberen Atemwegen nämlich keine Luftzirkulation, was die Sensibilität verringert. Das war auch bei Peter der Fall.

Schlucken neu lernen

Aufgrund der Bestrahlung war zudem seine Schluckreflexauslösung verzögert. Dagegen half eine Therapie mit Eis, wodurch der Schluckreflex wieder zügiger ausgelöst und gleichzeitig die Sensibilität verbessert wurde. Lockerungsübungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur sowie der Schluckmuskulatur gehörten zum Training ebenso, wie verschiedene Übungen zum Schluckakt.

Das Schlucktraining selbst empfand Peter am Anfang als sehr anstrengend, wie er im Interview beschreibt: „Und ich war überrascht, wie viele Kalorien man dabei verbraucht!“. Das Thema Ernährung ließ den 65-Jährigen nicht los. Er entwickelte eine Art „persönliche Beschäftigungstherapie“ und kochte jeden Tag, um seine eigene, perfekte Nahrung für die Magensonde zu finden. „Stundenlang habe ich geschnippelt, gekocht, püriert und verfeinert“, erzählt er. Zuerst musste die richtige Konsistenz gefunden werden, damit die Nahrung auch über den PEG-Schlauch in den Magen gelangen konnte. Das erforderte viele Anläufe. Letztendlich schaffte Peter Weste es und ersetzte täglich eine Portion Sondennahrung durch seine selbstgekochte.

Motorik und Fitness

Peter trainierte auch seine motorischen Fähigkeiten. Zunächst puzzelte er, um die Feinmotorik der Finger zu trainieren. Ganz nebenbei stimuliert Puzzeln auch die kognitiven Fähigkeiten², ein willkommener Nebeneffekt. Später kamen noch Holzarbeiten und dann technische Bastelarbeiten hinzu. Die Fitness durfte auch nicht zu kurz kommen. Aus kleineren Spaziergängen, bei entblockter Trachealkanüle mit aufgesetztem Sprechventil, zur Verbesserung der pulmonalen Situation, wurden im Laufe der Zeit Wanderungen. Er steigerte auch die Geschwindigkeit bis hin zum Joggen. Die körperliche Fitness war auch für die fortschreitende Therapie wichtig, denn nun konnten Birte Westkamp und Peter Weste auch anspruchsvollere Übungen in Angriff nehmen, wie das Shaker-Manöver, eine ganzkörperliche Kräftigungsübung mit dem Ziel, die Kehlkopfmuskulatur zu stärken und obendrein die Öffnung der Speiseröhre zu

verbessern. Nach 1 ½ Jahren gewissenhaften Trainings, sowohl logopädisch als auch physisch und ernährungstherapeutisch, war Peter bereit für die Dekanülierung, also die Entfernung der Trachealkanüle und, in seinem Fall, den operativen Verschluss des Tracheostomas. Auch die PEG konnte entfernt werden. Für ihn bedeutete das eine große Erleichterung! Körperlich ist er mittlerweile so fit, dass er 10 Kilometer problemlos joggen kann. Inzwischen ist eine sichere Nahrungsaufnahme möglich, das Essen kostet allerdings immer noch viel Zeit und Konzentration mit gelegentlicher Konsistenzanpassung.

Das Thema Dysphagie begleitet ihn immer noch, wenn auch in deutlich abgespeckter Form. Weitere Rehabilitationsmaßnahmen sind angedacht. Die gemeinsamen Therapiestunden sind schon länger vorbei, aber die Verbundenheit zu „seiner“ Logopädin Birte ist geblieben. Sie telefonieren gelegentlich miteinander, um sich auszutauschen.



Foto: P. Weste privat

Peter Weste, 65 Jahre

Das Thema „Genuss“ bedeutet für ihn Lebensqualität und Wohlbefinden.

Übrigens: Auf diesen Seiten konnten wir nur eine verkürzte Version des Interviews abbilden. Auf unserer Webseite finden Sie einen detaillierten Bericht mit praktischen Übungen.



Quellen:

¹Sprechventile dürfen nur bei Patienten mit erhaltenem Kehlkopf eingesetzt werden.

²Fissler P, Küster OC, Laptinskaya D, Loy LS, von Arnim CAF, Kolassa IT. Jigsaw Puzzling Taps Multiple Cognitive Abilities and Is a Potential Protective Factor for Cognitive Aging. Front Aging Neurosci. 2018 Oct 1;10:299. doi: 10.3389/fnagi.2018.00299. PMID: 30327598; PMCID: PMC6174231.

KAMPAGNEN UND IHRE STRAHLKRAFT



Wir leben in einer Welt mit sehr vielen Informationsmöglichkeiten. Nicht zuletzt durch die Erfindung des Internets und die Einführung von Sozialen Medien, sind die Informationskanäle noch zahlreicher geworden. Das Gute daran ist, dass man viele Menschen innerhalb kürzester Zeit damit erreichen kann. Streut man eine Information über mehrere dieser Kanäle, entsteht dadurch eine Kampagne.

Kampagnen erfüllen eine zentrale Aufgabe: Sie informieren, sensibilisieren und motivieren Menschen, z. B. sich aktiv mit dem Erhalt der eigenen Gesundheit zu beschäftigen, auch die Aufmerksamkeit anderer auf das Thema zu lenken oder z. B. zielgerichtet sinnvoll unser Gesundheitssystem zu nutzen. Ob durch Plakate in Städten, Beiträge in sozialen Medien oder Aktionen in Kliniken – Kampagnen schaffen Aufmerksamkeit für Themen, die sonst leicht übersehen würden. Gute Kampagnen wirken nicht nur kurzfristig, sondern verändern langfristig Einstellungen und Verhalten.

Kampagnen, die um die Welt gehen

Internationale Kampagnen können das Bewusstsein für globale Gesundheitsherausforderungen steigern. Zwei Beispiele haben sich weltweit etabliert und setzen jährlich starke Signale.

World Cancer Day – Ein globales Zeichen gegen Krebs

Der 4. Februar steht jährlich als Fixdatum für den Weltkrebstag – einen internationalen Aktionstag der UICC (Union for International Cancer Control) und weiterer Organisationen. Er hat zum Ziel, wissenschaftliche Forschung, Prävention und die Therapie von Krebserkrankungen ins allgemeine Bewusstsein der

Gesellschaft zu rücken. Krebs ist weltweit eine der häufigsten Todesursachen. Fast jeder kennt eine Person, die direkt von Krebs betroffen war oder ist.

Von 2025 bis 2027 bringt uns das Kampagnen-Motto „Gemeinsam einzigartig“ am Weltkrebstag zusammen. Die Kampagne zielt darauf ab, die Individualität in der Bevölkerung anzuerkennen: Jeder hat einzigartige Bedürfnisse, Perspektiven und einzigartige Geschichten zu erzählen. Trotz dieser Unterschiede verfolgen wir gemeinsam das Ziel, die weltweite Krebslast zu senken und eine hochwertige Krebsversorgung für alle zu bieten. Gemeinsam zeigen wir, dass es im echten Leben keine zwei Krebsgeschichten gibt, die identisch sind, und dass jeder eine Behandlung verdient, die seinen individuellen Bedürfnissen entspricht.





Weltkrebstag

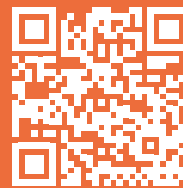
4. Februar

Jede Geschichte ist einzigartig

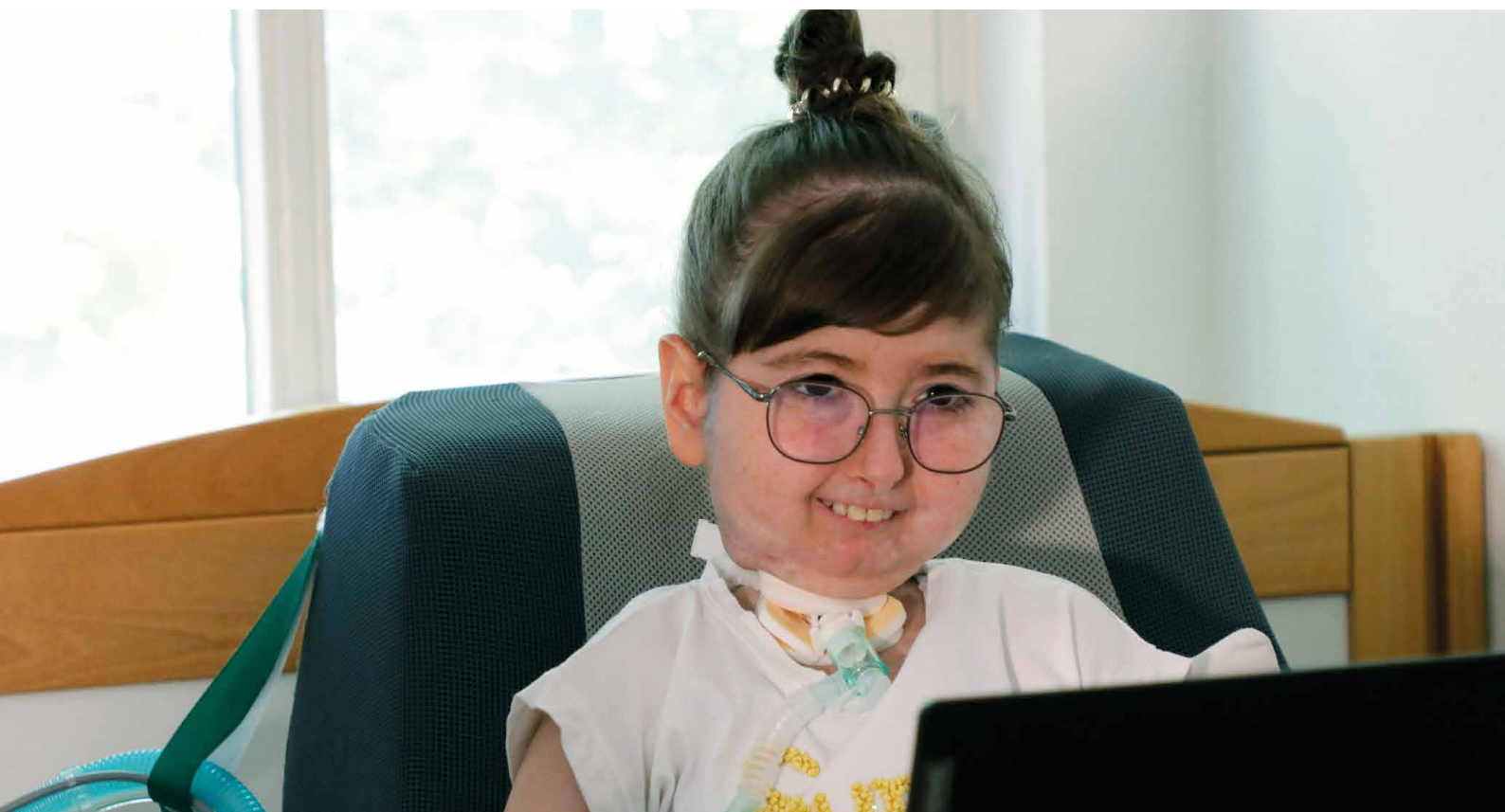
Krebs ist mehr als nur eine medizinische Diagnose – er ist eine zutiefst persönliche Angelegenheit. Hinter jeder Diagnose steht eine einzigartige menschliche Geschichte – von Trauer, Schmerz, Heilung, Widerstandsfähigkeit, Liebe und mehr. Deshalb führt ein menschenzentrierter Ansatz in der Krebsbehandlung, der die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen mit Mitgefühl und Einfühlungsvermögen berücksichtigt, zu den besten Gesundheitsergebnissen.

Jede Krebspatientin und jeder Krebspatient ist einzigartig. Zukünftig sollten wir leistungsfähige globale Netzwerke und Strukturen schaffen und nutzen, die den Menschen vor dem Patienten sehen. Bei FAHL ist uns das sehr bewusst, denn wir treffen viele einzigartige Menschen in unserem Versorgungsalltag. Z. B. Leonie,

bei der als kleines Kind Leukämie diagnostiziert wurde. Die Knochenmarktransplantation führte leider zu einer sehr seltenen Abwehrreaktion: Ihr Körper entwickelte eine degenerative Erkrankung. Mittlerweile ist die Lunge stark angegriffen, deshalb ist Leonie tracheotomiert und dauerhaft beatmet. Körperlich ist sie zwar extrem eingeschränkt, was sie aber exzellent mit ihren intellektuellen Fähigkeiten wettmachen kann.



Sie wollen noch mehr einzigartige Geschichten weltweit kennen lernen? Dann besuchen Sie die Webseite zum World Cancer Day: www.worldcancerday.org



WORLD VOICE DAY

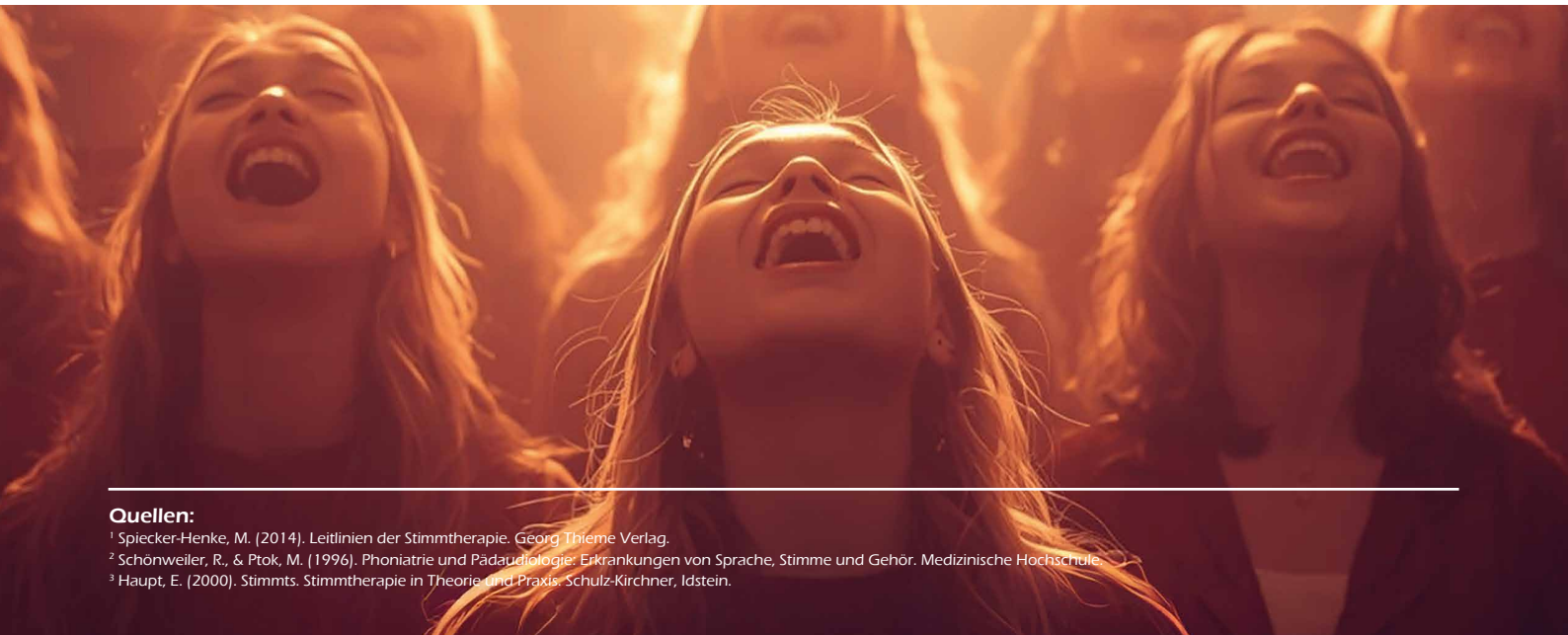
16. April

Der Welttag der Stimme

Am 16. April wird jährlich der World Voice Day begangen. Er richtet den Fokus auf etwas, das wir täglich nutzen, aber selten bewusst wahrnehmen: unsere Stimme. Die Stimme des Menschen ist ein individuelles Merkmal, an der wir uns gegenseitig erkennen. Auch Gemütszustände lassen sich daran wahrnehmen. Unter dem globalen Motto „Empower your voice“, zu Deutsch „Stärke deine Stimme“, soll der Tag u. a. das Bewusstsein für Stimmgesundheit schärfen und auf Erkrankungen im Bereich der Stimme und des Kehlkopfes aufmerksam machen. HNO-Ärzte, Logopäden, Kliniken und Selbsthilfegruppen nutzen diesen Tag, um Menschen über stimmliche Warnsignale aufzuklären, Prävention zu fördern und Zugang zu Therapien anzubieten. Gerade Patienten nach Operationen, Strahlentherapie oder bei chronischen Atemwegserkrankungen profitieren von Aufmerksamkeit für dieses wichtige Thema. Auch hier macht FAHL mit und erinnert jedes Jahr rund um den Tag daran. Denn tracheotomierte, laryngektomierte und beatmete Patienten stehen vor der Herausforderung, ohne Stimme, mit leiser Stimme oder veränderter Stimme umzugehen.



Die menschliche Stimme ist eigentlich ein Luftstrom (Energielieferant), der in der Lunge erzeugt wird, die Stimmklappen im Inneren des Kehlkopfes in Schwingungen versetzt und auf dem Weg durch Hals und Mund klanglich geformt wird. Diese Stimmfunktion wird z. B. bei einer notwendigen Operation, der Laryngektomie, grundsätzlich verändert. Der gesamte Kehlkopf und die Stimmbänder werden dabei entfernt und das Sprechen ist dadurch zunächst nicht mehr möglich. Auch eine komplette Trennung von Luft- und Speiseröhre ist funktional erforderlich, um dauerhaft ein Verschlucken zu verhindern. Ein- und Ausatmen erfolgt dann ausschließlich über das Tracheostoma.^{1,2,3} Die Fähigkeit zu kommunizieren ist ein lebenswichtiges Grundbedürfnis. Daher nimmt die Stimmrehabilitation nach der Operation einen wichtigen Stellenwert ein. Das Ziel der logopädischen Therapie ist es, eine für den Betroffenen geeignete Ersatzstimme zu finden. Um wieder an gemeinschaftlichen Aktivitäten teilnehmen zu können und seinen sozialen Alltag wiederzugewinnen, ist es notwendig, das Sprechen neu zu erlernen.



Quellen:

¹ Spiecker-Henke, M. (2014). Leitlinien der Stimmtherapie. Georg Thieme Verlag.

² Schönweiler, R., & Ptok, M. (1996). Phoniatrie und Pädaudiologie: Erkrankungen von Sprache, Stimme und Gehör. Medizinische Hochschule.

³ Haupt, E. (2000). Stimmts. Stimmtherapie in Theorie und Praxis. Schulz-Kirchner, Idstein.

Strahlkraft in Deutschland: Die BVMed-Kampagne #NurMitMedTech

Um den nationalen Gesundheitsmarkt und seine wirtschaftlichen Akteure geht es in einem weiteren Beispiel für eine starke Kampagne, diesmal eine nationale aus Deutschland, der Initiative #NurMitMedTech des BVMed (Bundesverband Medizintechnologie). Die Kampagne hebt die enorme Bedeutung moderner Medizintechnik für die Gesundheitsversorgung hervor. Ob Herzschrittmacher, Wundversorgungsprodukte oder Trachealkanülen – vieles, was heute medizinisch möglich ist, gelingt nur mit MedTech. Die Kampagne will deutlich machen: Medizintechnologien sind unverzichtbar für Diagnose, Therapie, Rehabilitation und Prävention. Durch echte Patientenstimmen, anschauliche Beispiele aus dem Alltag und verständliche Hintergrundinformationen zeigt

#NurMitMedTech, wie stark MedTech unsere Lebensqualität verbessert. Gleichzeitig macht die Initiative darauf aufmerksam, welche Innovationskraft in der Branche steckt – und wie wichtig es ist, diese durch gute Rahmenbedingungen zu stärken. Wir von FAHL machen gerne mit bei dieser Kampagne, in der wir u. a. unsere Patienten zu Wort kommen lassen.

Kampagnen im Allgemeinen und Gesundheitskampagnen im Besonderen zeigen durch wirkungsvolle Kommunikation, wie Wissen, Empowerment und gesellschaftliches Bewusstsein gestärkt werden können, um Gesundheit nachhaltig ins Zentrum der Gesellschaft zu rücken.



Trotz Tracheostoma selbständig und teilhabeorientiert leben?

FAHL

#NurMitMedTech

Eine Kampagne des **BVMed**

WWW.BVMED.DE/NURMITMEDTECH



VIELFALT IM GLAS

LECKERE SMOOTHIES

Smoothies haben sich in den letzten Jahren zu einem echten Trendgetränk entwickelt – und das aus gutem Grund. Die bunten Mixgetränke bestehen meist aus frischem Obst, Gemüse, Flüssigkeit und optionalen Extras wie Nüssen, Haferflocken oder Joghurt. Damit lassen sie sich einfach an den eigenen Geschmack und persönliche Ernährungsziele anpassen. Die Vorteile: Nährstoffdichte und schnelle Zubereitung.

Ein Vorteil von Smoothies ist ihre Nährstoffdichte. In nur einem Glas stecken oft mehrere Portionen Obst und Gemüse. Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe bleiben beim Mixen vollständig erhalten und können vom Körper gut aufgenommen werden. Smoothies eignen sich deshalb besonders gut für Menschen, die einen unkomplizierten Weg suchen, mehr Mikronährstoffe in ihren Alltag zu integrieren. Ein weiterer Pluspunkt: Smoothies sind im Handumdrehen zubereitet. Alles in den Mixer geben, kurz pürieren, fertig.

Ein etwas ungewöhnliches Smoothie-Rezept hat uns der Naturlehrer Jürgen Recktenwald mitgegeben (siehe sein Interview auf den Seiten 12–13). Wir hatten ihn gebeten, uns ein ganz einfaches Rezept zu geben, um zumindest den Geschmack von Wildkräutern selbst ausprobieren

zu können. Dem ist er gerne nachgekommen, und so finden Sie auf der rechten Seite ein Rezept mit Löwenzahn. Vielen bekannt als zähes Gartenunkraut, hat sich aber doch mittlerweile herumgesprochen, dass er für den Menschen als Genussmittel dienen kann. Im Frühjahr können die Blätter zu Salat verarbeitet werden. In späteren Jahreszeiten sind die enthaltenen Bitterstoffe allerdings zu stark, deshalb empfiehlt Herr Recktenwald, den Stängel und die Blüte zu verarbeiten.

Neugierig geworden? Bereit für einen ungewöhnlichen Genussmoment? Dann ist das folgende Rezept genau das Richtige für Sie – ein Smoothie mit der Kraft des Löwenzahns.

Guten Appetit!

REZEPT

Smoothie mit Löwenzahn



Löwenzahnstängel und Blüten sind ein hervorragender Lieferant für wertvolle Bitterstoffe.

Zutaten

- ▶ 2–3 Teile Obst und/oder Gemüse nach Geschmack
- ▶ 1 Teil Flüssigkeit (z. B. Wasser, Pflanzenmilch, Fruchtsaft, Buttermilch)
- ▶ 1 Stängel Löwenzahn mit Blüte

Zubereitung

Mit einem Pürierstab Obst/Gemüse und Flüssigkeit gleichmäßig mixen und am Ende den Löwenzahnstängel ohne Blüte auf ½ Liter dazu mixen. Den Smoothie mit den gelben, zerrupften Blüten des Löwenzahns verzieren.

Tipp: Auch Kräuter der Kulturküche sind lecker und inhaltlich wertvoll. Verwenden Sie zum Erfrischen Minze, zum Beruhigen Melisse, zum Anregen Rosmarin.

Der Smoothie bekommt ein würziges Aroma durch Ingwer, der die Verdauung anregt, und Gewürze wie Zimt und Kurkuma, die antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Eventuell mit etwas Honig und Zitronensaft abschmecken.

Um den Smoothie sämiger und sättigender zu machen, Avocado dazu pürieren.



Die angeführten Pflanzen sind auch als Tee empfehlenswert.



Foto: alle Löwenzahnblätter dieser Seite: antipol/istock.adobe.com

KUNST UND KULTUR– VIELFALT ERLEBEN

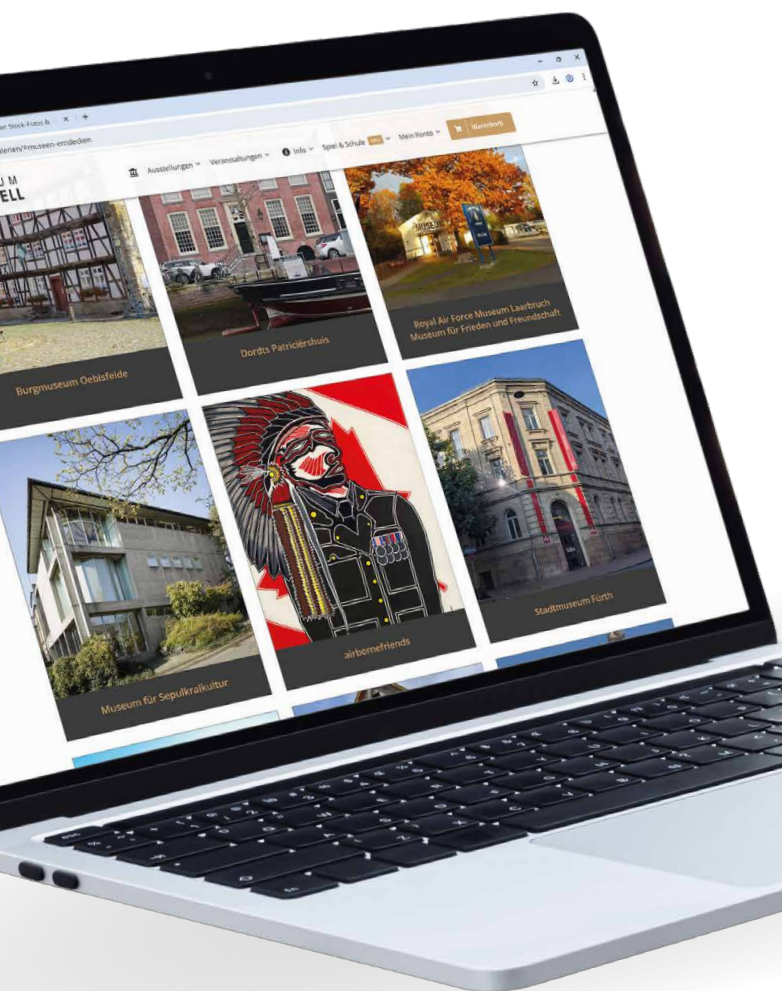
Deutschland gilt als eines der kulturellen Zentren Europas und bietet eine beeindruckende Vielfalt an analogen wie digitalen Angeboten für Kunst- und Kulturinteressierte. Neben großen Opernhäusern und renommierten Museen laden virtuelle Ausstellungen, Online-Konzerte und Streaming-Plattformen zum Entdecken ein. Die Kulturlandschaft ist so facettenreich wie das Land selbst: Festivals für Musik, Theater und Film, aber auch Natur- und Nationalparks ziehen jährlich Besucher aus aller Welt an.

Die deutsche Kulturszene zeichnet sich durch Offenheit und Dynamik aus. Neben klassischen Konzerten und Ausstellungen bereichern digitale Formate wie virtuelle Festivals, Online-Kinos und interaktive Kunstplattformen und viele andere das Angebot. Die Vielfalt sorgt dafür, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

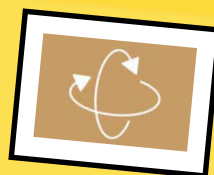
Im Folgenden präsentiert die Redaktion Ihnen Tipps und Angebote, mit denen Sie Kunst, Kultur und Natur sowohl digital als auch analog erleben können, zum Teil sogar barrierefrei.

Museum virtuell – Kultur bequem von zu Hause

Auf museum-virtuell.com lassen sich Museen, Schlösser und Klöster bequem online erkunden. Die Plattform bietet virtuelle Rundgänge durch zahlreiche Kulturstätten in Deutschland – von Kunst- und Technikmuseen bis zu historischen Sammlungen. Mit 360°-Ansichten, interaktiven Inhalten und Audio-Guides entsteht ein realistisches Erlebnis, fast wie vor Ort. Manche Angebote kosten Eintritt, andere sind kostenfrei. Wer deutsche Kultur digital entdecken möchte, findet alle Angebote unter www.museum-virtuell.com.



TIPP 1:



MUSEUM
VIRTUELL



Alle Infos unter:
www.museum-virtuell.com



TIPP 2:

Bauhaus Dessau



Alle Infos unter:
[bauhaus-dessau.de/
 an-die-substanz-auftakt](https://bauhaus-dessau.de/an-die-substanz-auftakt)

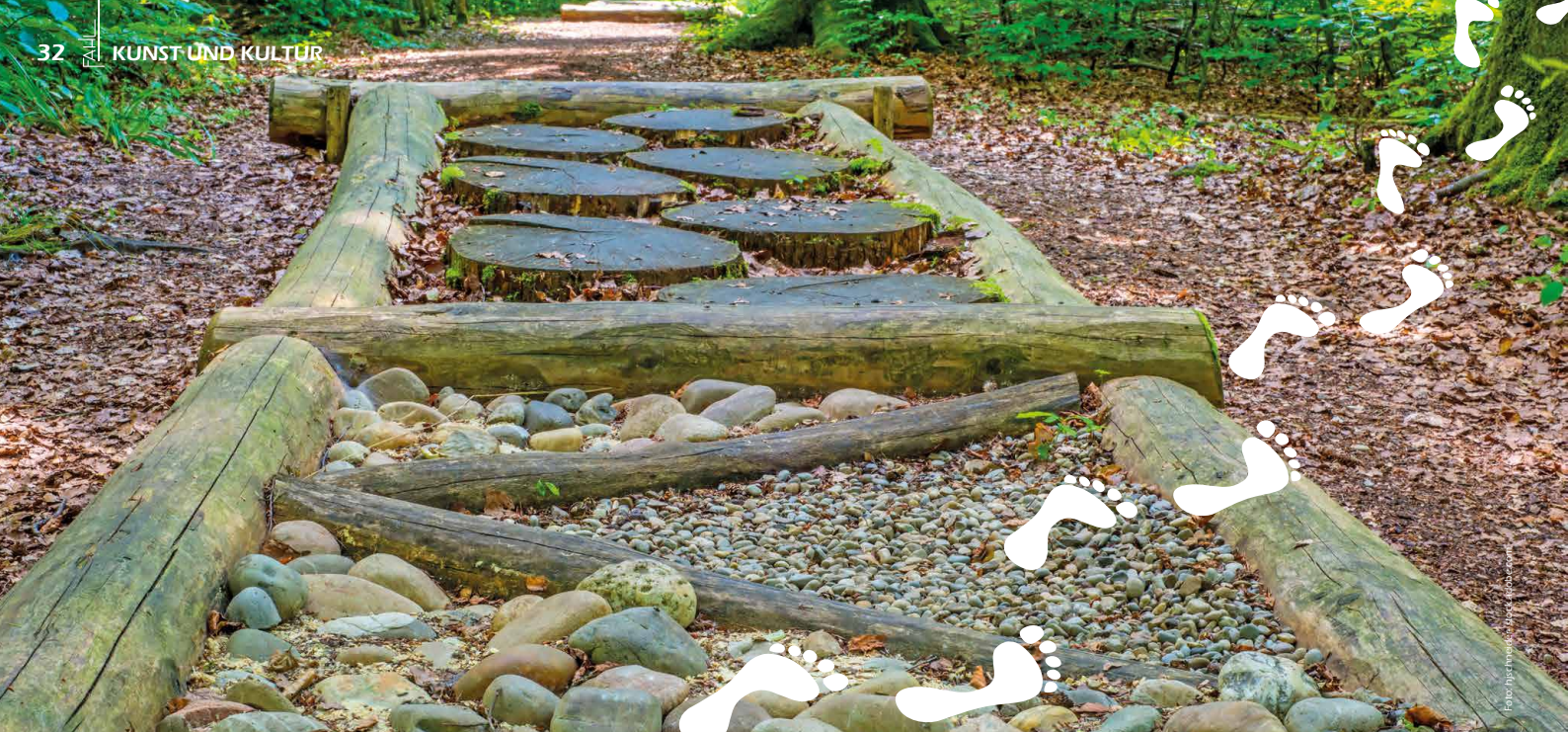
An die Substanz. Bauhaus Dessau 100

Das Bauhaus ist bekannt für seine klare, funktionale Gestaltung, die Kunst, Handwerk und Industrie miteinander verbindet. Es prägte die moderne Architektur und das Design mit dem Grundsatz „Form folgt Funktion“ und beeinflusst bis heute unsere Alltagsästhetik. Vor 100 Jahren zog das Bauhaus nach Dessau. Seit September 2025 feiert die Stiftung Bauhaus Dessau zusammen mit zahlreichen Partnern das Jubiläum mit Ausstellungen, künstlerischem Programm, Konferenzen und Festen. Ab dem 28. März 2026 bilden drei Ausstellungen den Höhepunkt des Jubiläumsprogramms. Sie beschäftigen sich mit den Materialien, die zum Bauen nötig sind, und geben tiefe Einblicke in Vergangenheit und Zukunft: „Glas|Beton|Metall“ finden Sie im historischen Werkstattflügel, „Algen|Schutt|CO²“ im ehemaligen Kaufhaus Zeeck und die Open-Air-Ausstellung „Lamellen|Pfette|Knoten“ an verschiedenen Orten in Dessau.

Zusatztipp: Es gibt auch einen virtuellen Rundgang durch Dessau, bei dem man auf den Spuren der ersten Studenten und Lehrer wandeln kann, z. B. Paul Klee!

Virtueller Rundgang:
[bauhaus-dessau.de/
 unsichtbares-bauhaus-dessau/](https://bauhaus-dessau.de/unsichtbares-bauhaus-dessau/)





TIPP 3:

BARFUSS- PFADE

Eine Übersicht über Barfußparks in Deutschland sowie weitere Informationen finden Sie auf der Webseite: www.barfusspark.info



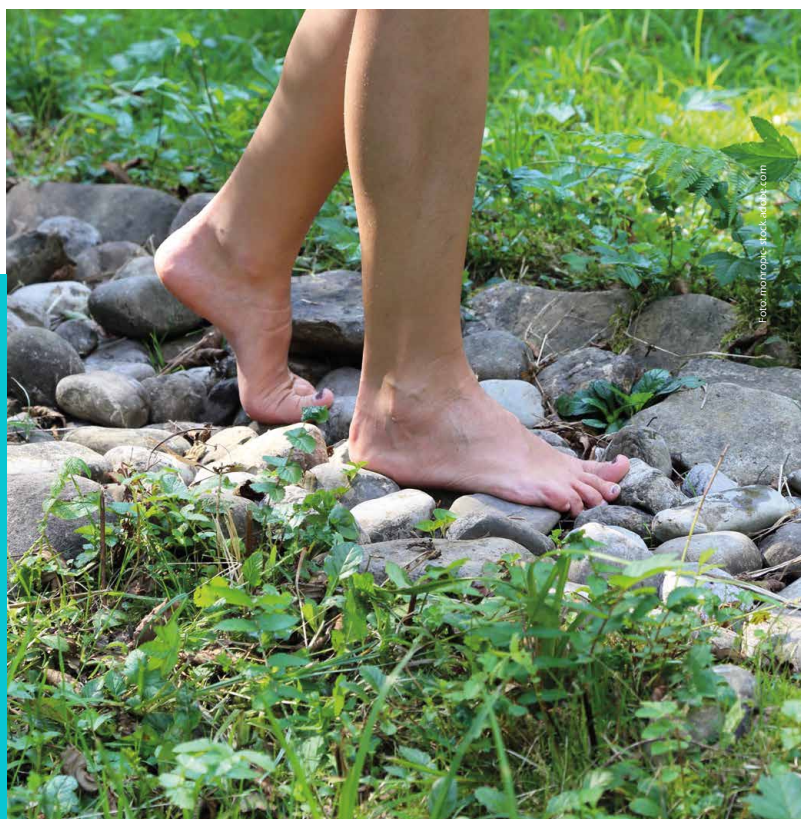
Zusatztipp:

Hier kommen Sie direkt zu einer interaktiven Deutschlandkarte mit allen Barfußpfaden und Barfußparks, die Ihnen auf der Webseite www.barfusspark.info vorgestellt werden.



Barfußparks – Natur mit allen Sinnen erleben

Barfußparks sind eine besondere Möglichkeit, die Natur auf ganz neue Art zu entdecken. Auf speziell angelegten Wegen können Besucher verschiedene Untergründe wie Sand, Kies, Holz oder Rindenmulch spüren und dabei ihre Sinne schärfen. Das Gehen ohne Schuhe fördert nicht nur die Durchblutung und stärkt die Fußmuskulatur, sondern sorgt auch für ein intensives Naturerlebnis. Viele Parks bieten zusätzlich Stationen für Balance, Wasserbecken oder Duftgärten, die den Besuch zu einem kleinen Abenteuer machen – ideal für Familien, Gruppen oder alle, die Entspannung suchen.



Die Onleihe – mehr Bibliothek für alle

„Lesen bildet“, sagt ein bekanntes Sprichwort – und es stimmt. Doch Lesen ist weit mehr: Es entführt uns in fremde Länder, eröffnet neue Geschichten, weckt Erinnerungen und beflügelt unsere Fantasie. Die Literatur bietet dafür eine enorme Vielfalt – von Klassikern wie Goethe und Schiller über romantische und realistische Werke bis hin zu moderner Gegenwartsliteratur. Auch Zeitschriften bereichern das Angebot mit individuellen Schwerpunkten.

Bibliotheken sind dabei unverzichtbare Orte des Wissens und der Begegnung. Sie ermöglichen freien Zugang zu Bildung und Kultur für alle und schaffen Raum für Ruhe und Inspiration. Wer nicht vor Ort sein kann, nutzt die Onleihe und hat damit einen digitalen Zugang zu Büchern, Zeitschriften und Hörmedien. Viele Bibliotheken bieten dieses zusätzliche Angebot an – fragen Sie am besten bei Ihrer Bibliothek vor Ort danach.

Übrigens: Ab Februar 2026 wird schrittweise die Onleihe 3 eingeführt, die neueste Generation der digitalen Ausleihplattformen. Mit ihr erhalten Sie einen modernen und benutzerfreundlichen Zugang zu digitalen Medien Ihrer Bibliothek, wie E-Books, E-Audios, E-Papern und E-Learning-Kursen.

Die Umstellung für diejenigen, die die Onleihe bereits nutzen, ist umfangreich und nicht ganz selbsterklärend. Erstnutzer profitieren aber von den gemachten Vereinbarungen – Sie brauchen nur die Onleihe App 3.



TIPP 4:

 **onleihe**



Eine Übersicht aller Onleihe-Bibliotheken in Deutschland finden Sie hier.

HABEN SIE AUCH EINEN TIPP?

Haben Sie auch einen guten Tipp für unsere Leser, wie einen Ausflug, Museumsbesuch oder ein virtuelles Erlebnis? Dann machen Sie gerne mit!



Schreiben Sie uns an:
redaktion@fahl.de
Stichwort: Mein Ausflugstipp



IHRE KLEINE AUSZEIT

Bilderrätsel sollen gut für das Gehirn sein. Das Lösen solcher Rätsel soll das visuelle und räumliche Denkvermögen verbessern. Passend zu unserem Titelthema „Kioske – kleine Fenster zur Welt“ haben wir Ihnen daher ein Bilderrätsel mit 10 Fehlern erstellt. Viel Spaß beim Suchen!

ORIGINAL



FEHLERBILD



Scannen Sie den QR-Code und gelangen Sie auf unsere Webseite zur Auflösung:



NÄCHSTE SCHON GEHÖRT?

In unserer nächsten Ausgabe widmen wir uns einem Wort, das Wandel, Bewegung und Zukunft zugleich verspricht: Entwicklung.

Was bedeutet Entwicklung im Alltag unserer Patientinnen und Patienten? Wo erleben wir sie in der Medizin – und wo in uns selbst? In abwechslungsreichen Beiträgen, Porträts und Hintergrundgeschichten nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch kleine und große Veränderungsmomente.

Natürlich betrachten wir das Thema wieder aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln: persönlich, fachlich, emotional – und immer mit dem Blick dafür, was Menschen wirklich bewegt.

Freuen Sie sich auf eine Ausgabe, die neue Perspektiven eröffnet und zum Weiterdenken einlädt.



Wenn Sie auch ein Teil der SCHON GEHÖRT? werden möchten oder einen Tipp für die Rubrik „Kunst und Kultur“ haben, melden Sie sich am besten per E-Mail bei uns: redaktion@fahl.de

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion: Maike Schoenfeld, Susanne Fissahn
Gestaltung: Claudia Rittich-Wagner

Lektorat: mt-g medical translation GmbH & Co. KG
Druck: KRMP Intermedia GmbH, Köln

Copyright 2026:

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.

Quellenrechte, Markenrechte und Bildrechte Dritter: Andreas Fahl Medizintechnik-Vertrieb GmbH, Köln | Titelbild: rfassets, generiert mit KI, stock.adobe.com



LARYNGOTEC® PRO

KURZE KANÜLE MIT LANGER LIEGEDAUER

Unsere Silikon-Kurzkanülen LARYNGOTEC® PRO KOMBI sowie die Sprechkanüle LARYNGOTEC® PRO KOMBI LINGO sind hochwertige Trachealkanülen, speziell entwickelt für den Langzeitgebrauch.

- ▶ Die Liegedauer beträgt max. 3 - 6 Monate
- ▶ Medizinisches Silikon: weich, biegsam und leicht
- ▶ Transparentes und unauffälliges Design
- ▶ Mit 22 mm-Konnektor (KOMBI) zur Aufnahme von HME's oder Sprechventilen
- ▶ In 4 Größen und je zwei Längen verfügbar
- ▶ Länge, Fensterung und Siebung nach Kundenvorgaben möglich



Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite:

