

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 72 (1994)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Mit einem Stoma leben...  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721328>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mit einem Stoma leben...

In der Schweiz leben heute etwa 8000 Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang, einem sogenannten Stoma. Die Ursachen, welche zu einem solchen chirurgischen Eingriff führen, sind Darm- und Blasentumore (Krebs), Entzündungen oder Missbildungen.

Wenn Krankheit, Missbildung oder Verletzung die Anlage eines Stomas nötig machen, bedeutet dies für die Betroffenen einen grossen Einschnitt in ihr bisheriges Leben. Sie müssen sich zuerst mit der Krankheit und der bevorstehenden Operation und später mit dem Stoma befassen. Die Angst vor der körperlichen Veränderung und der gesundheitlichen Beeinträchtigung sind Probleme, die den Patienten beschäftigen. Viele Fragen in bezug auf die tägliche Lebensgestaltung in Familie, Partnerschaft, Beruf, Sport und Reisen drängen sich auf.

## Was ist ein Stoma?

Das griechische Wort «Stoma» bedeutet Mund, Öffnung. Als Folge einer Krankheit oder Verletzung muss ein Teil des Darms oder ein Harnleiter durch eine kleine Öffnung in der Bauchdecke nach aussen abgeleitet werden. Die Schleimhaut des nach aussen geleiteten Organs wird als Vorstülpung (Stoma) an der Bauchdecke angenäht und eröffnet. Durch diese Ableitung (Stomie) wird Stuhl oder Urin auf verkürztem Weg direkt nach aussen befördert und in einem Beutel aufgefangen.

## Kann man mit einem Stoma das gewohnte Leben weiterführen?

Es ist verständlich, wenn die ersten Tage und Wochen nach einer Operation schwierig sind und als körperliche und seelische Belastung empfunden werden. Das veränderte körperliche Aussehen, die Ungewissheit und Furcht,

vielleicht nicht mehr ein vollwertiger Partner, in der Familie, im Beruf und in der Gesellschaft zu sein, sind Gedanken und Sorgen, die den Patienten beschäftigen. Es erfordert Zeit, Kraft und Mut, das Stoma zu akzeptieren und zu lernen, selbstverständlich und sicher damit umzugehen.

Eine vielfältige Auswahl an Versorgungsmaterialien und Pflegemitteln ermöglicht heute dem Betroffenen eine individuell angepasste, geruchsichere und einwandfreie Versorgung seines Stomas. Dies ist eine absolute Notwendigkeit, um als Stomaträger gesellschaftsfähig zu sein. Die Wahl des richtigen Versorgungssystems spielt eine entscheidende Rolle im Wiedereingliederungsprozess des Patienten.

## Die Kleidung

Die einzelnen Versorgungssysteme können in der Apotheke, im Sanitätsgeschäft oder in der Drogerie bezogen werden. Die heutige unkonventionelle und individuelle Mode hat für den Stomaträger gewisse Vorteile. Im allgemeinen ist es nicht notwendig, die Kleidungsgewohnheiten zu ändern. Zu eng anliegende Kleider, Gummizüge und Gürtel, die den Stuhl- oder den Urinabfluss und das Stoma behindern, sollten jedoch vermieden oder geändert werden. Die Versorgung sollte unter den Kleidern nicht sichtbar sein.

## Ernährung

In der Regel braucht der Stomaträger keine besondere Diät einzuhalten. Es ist jedoch empfehlenswert, die goldenen Regeln einer gesunden Ernährung zu beachten: vielseitige und abwechslungsreiche Kost – regelmässige und kleine Mahlzeiten – mehr Ballaststoffe und stärkehaltige Nahrung – keine fettreichen Produkte – wenig Zucker und Süßigkeiten – normales Körpergewicht – jeden Tag Gemüse

und Obst – nährstoffschonendes Zubereiten von Mahlzeiten – Zurückhaltung bei alkoholischen Getränken.

In bezug auf die Verdauung unterscheidet sich der Stomaträger nicht vom Gesunden, ausser dass nahrungsabhängige Unregelmässigkeiten wie Blähungen, Verstopfungen und Durchfall für ihn viel schwerere Konsequenzen haben können.

## Reisen und Sport

Reisen und Ferien sind bei guter Planung und Einhaltung einiger Regeln auch für den Stomaträger möglich. Besonders wichtig ist es, genügend Versorgungsmaterial mitzunehmen. Am besten verteilt man das Material in Koffern und Handtasche, für den Fall, dass ein Gepäckstück verlorengeht oder nicht rechtzeitig ankommt.

Das Stoma ist kein Hinderungsgrund, sportlich aktiv zu sein. Selbstverständlich ist dazu eine gut haftende, sichere Versorgung nötig. Viele Sportarten können weiterhin ohne Schwierigkeiten betrieben werden, z.B. Skifahren, Tennis, Wandern, Reiten, Leichtathletik. Das Schwimmen in Thermal- oder öffentlichen Bädern erfordert eine absolut wasserdichte und sichere Versorgung. Spezielle Badeanzüge sind in Fachgeschäften erhältlich.

## Sexualität

Sexuelle Schwierigkeiten können bei allen Menschen, auch bei Stomaträgern, seelische oder körperliche Ursachen haben. Wichtig ist, dass bei Patienten, die nach der Operation sexuelle Störungen haben, die Ursachen abgeklärt werden. Seelische Störungen sind verständlicherweise häufiger. Durch behutsames Ergründen der eigentlichen Ursache (Hemmung, Angst) sollte diese, zusammen mit dem Partner, im Gespräch mit dem Arzt, der Stomatherapeutin oder dem Psychologen abbaut werden. Jeder männliche Patient sollte vor der Operation, wenn es sich dabei um die Entfernung des Mastdarmes und des Schliess-

muskels handelt, vom Arzt auf die Möglichkeit einer teilweisen oder totalen Beeinträchtigung der sexuellen Potenz hingewiesen werden.

## Die Selbsthilfeorganisation «ilco Schweiz»

Die Stomaträger haben sich in den letzten Jahren in vielen Ländern, so auch in der Schweiz, zu Selbsthilfeorganisationen zusammengeschlossen. Die Zentralstelle «ilco Schweiz» ist die Koordinationsstelle aller regionalen ilco-Gruppen. An den Zusammenkünften erfahren die Stomaträger Neuigkeiten über Versorgungsartikel, medizinische und chirurgische Behandlungsmethoden oder andere Themen, welche für sie von Interesse sind. Mitglieder der ilco-Gruppen stellen sich auch für Patientenbesuche im Spital zur Verfügung.

## Stomatherapeutinnen und -therapeuten

Neben der ilco bieten speziell ausgebildete Stomatherapeutinnen und -therapeuten Hilfe vor und nach der Operation sowie in Stoma-sprechstunden. Die selbständige Versorgung eines künstlichen Darm- oder Urinausgangs und die nötige Hautpflege wollen gelernt sein. Es gilt, das bestmögliche Versorgungssystem zu finden und die Ernährung, Körperhygiene, Bekleidung usw. richtig zu wählen.

Stomaträger, die mit einer guten Versorgung ausgerüstet sind, stehen heute nicht mehr im gesellschaftlichen Abseits. Vielen gelingt es, ihr Leben so zu gestalten, wie sie es wollen.

*Kontaktadresse: ilco Schweiz,  
Alfred Schatz, Rappenholzstrasse 7,  
8623 Wetzikon, Tel. 01/930 08 81*

*Für die Zusammenstellung dieses Artikels wurden folgende Unterlagen verwendet:*

*Broschüre «Mit einem Stoma leben ...» von der Schweizerischen Krebsliga, Monbijoustrasse 61, Postfach 8219, 3001 Bern, Tel. 031/46 27 67  
Medienmitteilung der ilco Schweiz anlässlich des Weltstomatages vom 2. Oktober 1993*