

ANZEIGE

**OTTO'S**

**Ichnusa Anima Sarda Bier**

24 x 33 cl

24.95 statt 39.95

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Jacobs Espresso Intenso, Lungo Classico oder Intenso**

je 40 Kapseln

9.90 statt 15.80

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Lindor Kugeln Milch oder assortiert, je 200 g**

je 4.95

Konkurrenzvergleich 9.50

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Tempo Toilettenpapier**

3-lagig: weiss, Lavendel, 4-lagig: weiss, Kamille + Aloe Vera

je 32 Rollen

13.95 Konkurrenzvergleich 27.90

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Persil Professional Gel oder Pulver**

je 2 x 65 WG

27.90 Konkurrenzvergleich 59.95

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Bulgari Omnia Crystalline Femme EdT 40 ml**

37.90 Konkurrenzvergleich 89.-

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Persil Professional COLOR PULVER**

je 130 WG

27.90 Konkurrenzvergleich 59.95

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Dr. Martens Originals CORE 1460 8 Eye Boot, Damen-Boot, Gr. 36-41**

169.- Konkurrenzvergleich 240.-

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Grabkerzen rot oder weiss, Brenndauer: 48 Std.**

je 5 Stück

3.95

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Ringelshirt Gr. S-XL, div. Farben**

14.90

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Fleecejacke Gr. M-3XL, 100% Polyester, div. Farben**

je 19.90

bis 3XL

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Polstergarnitur Dublin Stoff, 255/190 x 83 x 100 cm**

links oder rechts stellbar

Bettfunktion

899.- statt 999.-

inkl. 3 Zierkissen

Liegefläche 118 x 214 cm

Satz- und Druckfehler vorbehalten, Artikel nur solange Vorrat

Auch online erhältlich [ottos.ch](http://ottos.ch)

# Sie lebt mit einem künstlichen Darmausgang

Seit einer Darmkrebs-Operation hat Klara Ottiger ein Stoma, einen künstlichen Darmausgang. Ihr Dünndarm wird durch die Bauchdecke ausgeleitet. Sie erzählt, wie es ihr damit geht.



Klara Ottiger akzeptiert ihr Schicksal und gewinnt ihm auch Positives ab.

Bild: pomona.media

## Nathalie Benelli

Klara Ottiger steht vor dem Spiegel. Sie tastet über ihre Bauchdecke und berührt ihr Stoma. «Ich musste mich mit meinem veränderten Körperbild anfreunden», sagt sie. Am Anfang war das nicht so einfach.

Die Diagnose Darmkrebs war für Klara Ottiger, 75, ein Schock. Sie ist eine aktive Frau, bewegt sich viel in ihrem Wohnort Bitsch und achtet auf ihre Ernährung. Sie sei nie krank gewesen und nun eine solche Diagnose. Das musste sie zuerst einmal verarbeiten. Nach dem Arztbesuch ging sie nach Hause und weinte. «Ich brauchte ein, zwei Tage, bis ich den Befund annehmen konnte», gibt sie offen zu. Später habe sie mit ihren Kindern und Geschwistern gesprochen. Das habe ihr gutgetan. Dann sagte sie zu sich: «Ich muss da durch. Ich habe keine andere Wahl. Also ist es besser, wenn ich mein Schicksal akzeptiere.»

## Informationen von Fachpersonen

Klara Ottiger liess sich von Fachpersonen aufklären. Sie wollte genau wissen, was da auf sie zukommen wird: Operation, Be-

strahlung, Chemotherapie. Und eben die Sache mit dem Stoma. «Ich wusste nicht genau, was das ist und wie man damit leben kann», sagt sie. Im Internet hat sie den Suchbegriff «Stoma» bewusst nicht eingegeben. «Ich wurde von Ärzten und Ärztinnen und der Stoma-Therapeutin der Krebsliga Wallis gut informiert und betreut, das hat mir sehr geholfen.»

Die Operation verlief wie gewünscht. Der Tumor im Dickdarm wurde entfernt. Damit die Operationsnarben im Darm verheilen können, wird die Stelle geschont. Deshalb wird der Dünndarm durch die Bauchdecke ausgeleitet. Es gibt Betroffene, für die ist ein Stoma mit Ekel und Scham verbunden. Nicht so bei Klara Ottiger: «Dem Stoma verdanke ich mein Leben.» Sie habe die Öffnung in ihrer Bauchdecke akzeptiert. Klara Ottiger lernte, wie sie das Stoma im Alltag pflegen und versorgen kann. Sie lernte, die Stoma-Platte anzulegen und den Beutel zu entleeren. Es war ihr wichtig, das selbst zu können. «Das Stoma ist zu einem Teil von mir geworden. Manchmal lobe ich es sogar, weil es unermüdlich für mich arbeitet», sagt sie und lacht.

Seit fast einem halben Jahr lebt sie nun mit einem Stoma. Verstecken wollte sie sich deshalb nie. «Ich könnte damit sogar ins Schwimmbad, wenn ich möchte.» Im Alltag schränke sie der künstliche Darmausgang kaum ein. Einzig bei der Ernährung verzichtet sie darauf, faserige Gemüse wie Spargeln, Tomatenschalen oder Krautstiele zu essen. Die könnten das Stoma blockieren und verstopfen. Aber Klara Ottiger zeigt sich auch hier erfinderisch: «Wenn ich trotzdem Lust auf Krautstiele habe, püriere ich sie einfach.»

Klar habe es auch schon peinliche Situationen gegeben.

«Am Anfang habe ich noch nicht gewusst, dass es einige Lebensmittel gibt, die besonders stark riechen, wenn sie nicht den ganzen Verdauungstrakt passieren können», sagt Klara Ottiger. Nach einer Mahlzeit mit Meeresfisch habe sie sich in den Bus gesetzt. Ein junger Mann, der neben ihr Platz genommen hatte, schaute sie nach kurzer Zeit empört an und wechselte schnell den Platz. Klara Ottiger kann darüber lachen. Inzwischen wisse sie, wie sie unerwünschte Gerüche verhindern könne. Zudem gebe es Duftpflaster und Beuteldeos, die Gerüche neutralisieren.

## Positive Haltung

Klara Ottiger wird schon bald wieder operiert und ihr Stoma wird rückverlegt. «Ich habe Glück, dass das möglich ist.» Es gibt Menschen, die ein Leben lang mit einem Stoma leben. Bei entzündlichen Darmkrank-

heiten oder tiefen Darmtumoren ist das oft der Fall. Aber für diese Menschen bringe ein Stoma auch wieder Lebensqualität in den Alltag zurück.

Klara Ottiger kann den letzten Monaten trotz vieler Ungewissheiten Positives abgewinnen. «Die Organisation und Pflege im Spital Oberwallis ist lobenswert. Dafür bin ich sehr dankbar. Das sind auch Gründe, weshalb es mir jetzt so gut geht», ist sie überzeugt. Auf den Tag der Operation freue sie sich. «Mir ist aber bewusst, dass nach dem Eingriff neue Herausforderungen auf mich warten», sagt Klara Ottiger. Sie trainiere aber jetzt schon fleissig den Beckenboden, damit ihre Schliessmuskulatur die Umstellung meistern könne. Und so bereitet sich Klara Ottiger auch auf die Nachoperationsphase mit ihrer positiven Haltung vor. «Wenn man die Dinge positiv sieht, geht doch alles viel besser», sagt sie.

## Welt-Stoma-Tag

Alle drei Jahre findet am ersten Samstag im Oktober in vielen Ländern der Welt-Stoma-Tag statt. Ziel ist es, auf die besondere Lebenssituation von Stoma-Trägern aufmerksam zu machen und auch zu zeigen, dass man mit einem Stoma ein ganz normales Leben führen kann. Es soll Menschen Mut machen, indem man über dieses Tabuthema in der Öffentlichkeit spricht. Anlaufstelle im Wallis ist das Stoma-Therapiezentrum der Krebsliga Wallis in Brig und Sitten. In persönlichen Beratungsgesprächen wird Betroffenen alles über das Stoma erklärt, Stoma-Material vorgestellt sowie Stoma-Komplikationen behandelt. Ein wichtiges Ziel ist die Anleitung zur selbstständigen Versorgung.

Betroffene werden während der körperlichen und seelischen Rehabilitation begleitet. Auf Wunsch werden auch Partner und Angehörige miteinbezogen. Das Stoma-Therapiezentrum arbeitet mit verschiedenen Diensten und Institutionen des Gesundheitswesens zusammen: Spitäler, Heime, Kliniken, Sozialmedizinische Zentren, mobiler Palliativdienst, Ärzte, Ernährungsberatung, Psychologen, Ilco und Krankenkassen. Kontaktdaten: Krebsliga Wallis, Spitalzentrum Oberwallis, Überlandstrasse 14, Tel. 027 604 35 41. [www.wallis.krebsliga.ch](http://www.wallis.krebsliga.ch) Das Büro der Krebsliga befindet sich im Parterre der Seniorenresidenz beim Hinterausgang des Spitals. (ben)

«Das Stoma ist zu einem Teil von mir geworden. Ich verdanke ihm mein Leben.»

Klara Ottiger

Filialen in Ihrer Nähe: Gamsen • Sierre

[ottos.ch](http://ottos.ch)