

Perspektiven

Das Coloplast-Magazin

Nr. 52 Frühjahr 2021

www.coloplast.de

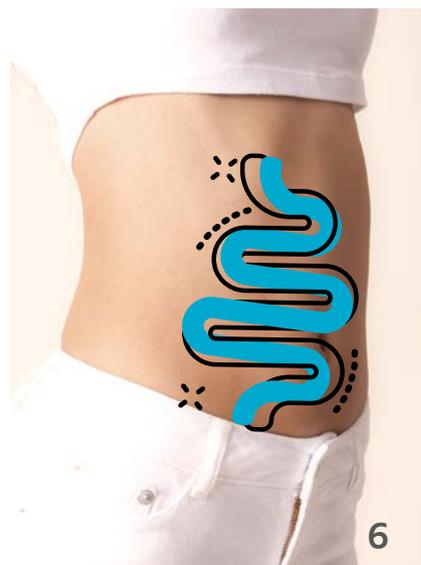


**„Ein Stück
Normalität“**



Zum Titel

Dank Peristeen Anale Irrigation kann Jonas Roth ein unbeschwerteres Leben führen. Mehr zum Thema Darmentleerung bei Kindern und Jugendlichen auf **Seite 13**.



4 Spektrum

6 Stimmungsmacher im Darm

10 Porträt: Rosemarie Marian – Heute noch voll im Leben

12 Katheterisieren bei Frauen: Selbstbestimmt durchs Leben

13 Darmmanagement bei Kindern: Ein Stück Normalität

14 ExpertenRat: Urinstau verhindern

16 Kommunikation mit dem Arzt

18 Vorgestellt: Deutsche ILCO

19 Die Macht der Bilder

21 Rezept: Frühlingsbote Spargel

23 Rätseln Sie mit *Perspektiven*

Auf den eigenen Körper hören



Wir haben vor Aufregung Schmetterlinge im Bauch, Ärger schlägt uns auch mal auf den Magen und bei Stress spielt unsere Verdauung sprichwörtlich verrückt. Dass Gemütszustände unsere Darmtätigkeit beeinflussen, ist längst wissenschaftlich erwiesen. Und es deutet umgekehrt viel darauf hin, dass auch unser Verdauungstrakt für bestimmte Gefühle und Stimmungen verantwortlich ist. Das macht es umso wichtiger, immer auf den

eigenen Körper zu hören. Wie Darm und Psyche zusammenhängen und wie wir unserem „zweiten Gehirn“ etwas Gutes tun können, lesen Sie in unserem Fokus ab Seite 6.

Auf ein wirklich bewegtes Leben kann Rosemarie Marian zurückblicken, unser Porträt in dieser Ausgabe. Die 82-Jährige hat viele Höhen und Tiefen erlebt. Dennoch steht sie auch heute noch voll im Leben. Mehr dazu ab Seite 10.

Wer zum ersten Mal mit dem Thema Katheterisieren konfrontiert wird, hat viele Fragen und oft ebenso viele Bedenken. Wie speziell Frauen ihre Vorbehalte gegenüber dem intermittierenden Selbstkatheterismus überwinden können, um so mehr Freiheit und Unabhängigkeit im Alltag zu erfahren, lesen Sie auf Seite 12.

Ein gutes Verhältnis zwischen Patient und Arzt kann entscheidend für den Therapieerfolg sein. Erst mit Mitgefühl und verständlicher Gesprächsführung entsteht das nötige Teamwork. Fachärztin und Autorin Dr. med. Yael Adler verrät uns ihre persönlichen Tipps (ab S. 16).

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit *Perspektiven* – und kommen Sie weiterhin sicher durch die Corona-Zeit!

Petra Harms,
Redaktionsleitung,
Coloplast GmbH

Perspektiven ist das Magazin für Kontinenzthemen der Coloplast GmbH (Deutschland) und der Coloplast AG (Schweiz). Erscheinungsweise 3x p. a., gedruckt auf aufgebessertem Recyclingpapier.

HERAUSGEBER
Coloplast GmbH
Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg
Tel.: +49(0)40 669807-0
Fax: +49(0)40 669807-356
E-Mail: perspektiven@coloplast.com
www.coloplast.de

VERLAG UND REDAKTION
mk Medienmanufaktur GmbH
Döllgaststraße 7-9, 86199 Augsburg
Tel.: +49(0)821 34457-0
info@mk-medienmanufaktur.de
www.mk-medienmanufaktur.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Der Herausgeber weist an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.

Coloplast bietet Produkte und Serviceleistungen, um das Leben von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Anwendern entwickeln wir Lösungen, die ihren persönlichen medizinischen Bedürfnissen gerecht werden. Coloplast entwickelt und vertreibt Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Darüber hinaus bietet Coloplast in Deutschland Homecare-Dienstleistungen an. Coloplast ist ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 10.000 Mitarbeitern.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-02
All rights reserved Coloplast A/S,
3050 Humlebæk, Denmark

Für ein sicheres Gefühl

Auf ihrem Weg zu einem selbstbestimmten Darmmanagement begleitet Coloplast® aktiv Patienten mit Darmfunktionsstörungen und unterstützt per Telefon, Mail und im Web den Alltag mit Peristeen®.



Larissa Söllner-Neumann,
Market Manager
Coloplast® aktiv.

Wenn der Darm Probleme macht, kann sich das erheblich auf die Lebensqualität auswirken. Man fühlt sich schnell unsicher und ausgegrenzt. Doch Darmfunktionsstörungen sind in den Griff zu bekommen. Eine regelmäßige Irrigation mit Peristeen® kann eine effektive Methode sein, um Verstopfung oder Stuhlinkontinenz vorzubeugen.

„Da jeder Körper anders darauf anspricht, kann es allerdings einige Zeit dauern, bis sich der Darm an die neue Behandlung gewöhnt hat. Dann ist es wichtig durchzuhalten. Und hier setzen wir mit Coloplast aktiv an“, sagt Larissa Söllner-Neumann, Market Manager Coloplast aktiv. Das kostenfreie Beratungsprogramm unterstützt Patienten mit Darmfunktionsstörungen ergänzend zur Betreuung durch die medizinische Fachkraft und den Arzt bei der Anwendung von Peristeen. Dabei steht den Anwendern ein erfahrenes und geschultes Expertenteam als Ansprechpartner am Telefon und per Mail zur Seite. „Unsere Coloplast aktiv-Berater bringen häufig langjährige Erfahrungen aus der Praxis wie zum Beispiel in der Pflege mit. Sie nehmen sich Zeit für jeden Einzelnen, hören zu, gehen auf Ängste und Bedenken ein und helfen dabei, Lösungen zu finden“, so Larissa Söllner-Neumann. „Viele erzählen, dass sie dank dieser Unterstützung am Ball geblieben sind und so deutlich an Lebensqualität gewonnen haben. Und das freut uns sehr.“

Wertvolle Unterstützung

Kompakte Informationen und Tipps für den Alltag mit Peristeen bietet auch die praxisnahe Website von Coloplast aktiv. „Hier haben wir Artikel zu Alltagsthemen, Erfahrungsberichte von anderen



Peristeen-Anwendern und Infomaterial zum Herunterladen wie eine Reise-Packliste oder den Hilfsmittel-Pass zusammengestellt“, sagt Larissa Söllner-Neumann. Als besonders hilfreich schätzen viele Anwender auch den Peristeen-Check. „Den Selbsttest versenden wir regelmäßig per E-Mail. Er hilft den Anwendern dabei, ganz einfach ihre aktuelle Peristeen-Routine selbstständig zu überprüfen. Gibt es Hinweise auf Probleme,

melden sich unsere Berater zeitnah beim Patienten, um zu sehen, wo sie unterstützen können.“ Kann ein Problem nicht direkt am Telefon gelöst werden, wird der Anwender an seine medizinische Fachkraft verwiesen. „Das ist uns auch ganz wichtig: Coloplast aktiv ist ein ergänzendes Beratungsangebot, das die Anleitung und Betreuung durch die medizinische Fachkraft nicht ersetzt. Die Auswahl und Lieferung der Produkte zur analen Irrigation sind ebenfalls weiterhin beim Nachversorger aufgehoben. Gemeinsam ermöglichen wir so die bestmögliche Unterstützung für Peristeen-Anwender.“ Wer sich für Coloplast aktiv anmeldet, kann sich ein individuelles und kostenfreies Willkommenspaket mit Infomaterialien für einen guten Start mit Peristeen selbst zusammenstellen. „Wir freuen uns, mit wertvollen Empfehlungen und Tipps rund um den Alltag für Peristeen-Anwender da zu sein.“



Weitere Informationen

Das Team von Coloplast® aktiv erreichen Sie telefonisch unter 0800 516 70 08 (Beratungszeiten: Mo.–Do. von 8–17 Uhr, Fr. von 8–16 Uhr) oder per E-Mail an: aktiv@coloplast.com oder im Internet unter: www.darm.coloplastaktiv.de

NEU ab März 2021:
Coloplast live – dabei sein, sich informieren, mitreden
 Online-Vorträge für Patienten, die Ihr Leben leichter machen!
 Mehr Informationen unter:
www.coloplast.to/online-vortraege



Welt-MS-Tag 2021

„Stay Connected – Wir bleiben in Verbindung“ ist das deutsche Motto des Welt-MS-Tags am 30. Mai 2021. Das Motto und das eindrucksvoll gestaltete Plakat waren im vergangenen Herbst schon zum fünften Mal Ergebnis eines kreativen Wettbewerbs des Bundesverbands der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG). „Wir bleiben in

Verbindung“ betont, wie wichtig der Kontakt von MS-Erkrankten untereinander ist, aber auch wie unerlässlich der Zugang zu hochklassiger medizinischer Versorgung ist. Ganz besonders am Welt-MS-Tag will die DMSG dafür kämpfen, dass sich die Menschen mit MS weniger einsam und sozial isoliert fühlen. Mehr darüber, wie wichtig die jährlichen

Aktionen zum Welt-MS-Tag sind und welche spannenden Aktivitäten geplant sind, erfahren Sie unter www.dmsg.de.

Ratgeber: Leben mit Multipler Sklerose



Multiple Sklerose (MS) ist eine komplexe neurologische Erkrankung, die sich in verschiedenen, oft nebeneinander bestehenden Symptomen zeigt. Dazu zählen auch Störungen der Blasen- und Darmfunktion, die bei rund 80 Prozent der Betroffenen auftreten. Der Coloplast-Patientenratgeber „Leben mit Multipler Sklerose“ erklärt leicht verständlich, wie es dazu kommt und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. So erfahren die Leser, wie sie dank des intermittierenden Selbstkatheterismus, Anal-Tampons und analer Irrigation auch bei Blasen- und Darmfunktionsstörungen wieder ein aktives

und selbstbestimmtes Leben führen können. Basisinformationen zu MS, konkrete Lebenshilfen bei Blasen- und Darmfunktionsstörungen im Hinblick auf Freizeit, Arbeit, Sport, Partnerschaft, Sexualität und Reisen sowie hilfreiche Kontaktadressen runden die 56-seitige Broschüre ab.

Ein starkes Team

Patienten, die regelmäßig Gespräche mit Ärzten führen, erleben, dass ein vertrauensvoller, konstruktiver Umgang miteinander gar nicht so einfach ist. Die Zeit



fehlt oder Erklärungen bleiben unverständlich. In ihrem neuen Buch „Wir müssen reden, Frau Doktor! Wie Ärzte ticken und was Patienten brauchen“ erklärt Dr. med. Yael Adler, dass gute Kommunikation Übungssache ist. Dazu beschreibt sie anschaulich verschiedene Ärzte- und Patiententypen und erklärt, wie sie respektvoll und erfolgreich miteinander kommunizieren können. So können Patient und Arzt zu dem starken Team werden, das es für Therapieerfolge braucht.



Buchtipps

Dr. med. Yael Adler, **Wir müssen reden, Frau Doktor! Wie Ärzte ticken und was Patienten brauchen**, Droemer, 1. Auflage, 2020, ISBN 978-3-426-27802-4, ca. 18 Euro, auch als E-Book und Hörbuch erhältlich.

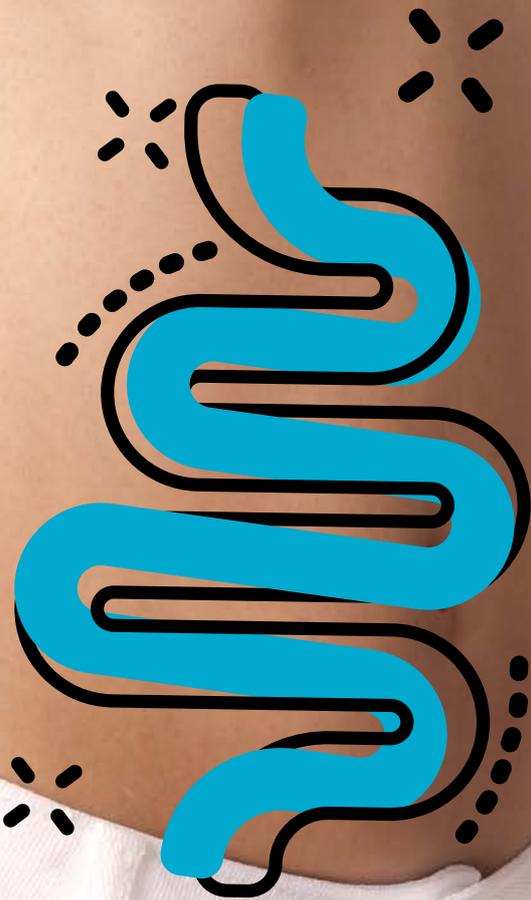


Weitere Informationen

Den Ratgeber gibt es unter: www.coloplast.de/ratgeber
 Mehr zum Thema MS unter: www.coloplast.de/ms



Der Darm ist nicht nur groß – seine Oberfläche mit all ihren Windungen, Faltungen und Zotten entspricht der Fläche von zwei Tennisplätzen –, er leistet auch Großartiges.



Stimmungsmacher im Darm

Dass Stress die Darmtätigkeit beeinträchtigen kann, hat jeder schon einmal festgestellt. Aber sollte unser Verdauungstrakt umgekehrt auch für Gefühle und sogar die Entstehung psychischer Erkrankungen verantwortlich sein? Studienergebnisse deuten darauf hin.

„Das Herz gilt als lebenswichtig, weil es Blut durch den Körper pumpt, das Hirn wird bewundert, weil es sich erstaunliche Gedankengebilde ausdenkt. Der Darm aber, so glauben die meisten, geht währenddessen höchstens mal aufs Klo.“¹ Mit diesen Worten beschreibt Giulia Enders in ihrem Bestseller „Darm mit Charme“ augenzwinkernd die landläufige Sicht auf ein schwer unterschätztes Organ. Dabei ist der Darm weit mehr als ein simpler Verdauungstrakt. Hochkomplex und mit einem eigenen Nervensystem versehen, wird er sogar als „Bauchhirn“ bezeichnet. Oder, wie Professor Dr. med Andreas Stengel, Leiter der psychosomatischen Ambulanz der Uniklinik Tübingen, sagt: „Was das Hirn kann, kann der Darm auch.“ Verantwortlich dafür ist unter anderem das Mikrobiom, auch Darmflora genannt. Es beherbergt bis zu 100 Millionen Bakterien, die circa eineinhalb Kilo wiegen. Sie stellen 90 Prozent der Darmbewohner, der Rest sind Pilze und andere Mikroorganismen. Die Bakterien spalten die Nahrung, um sie verdaulich zu machen, bekämpfen Krankheitserreger und stärken das Immunsystem. Um gute von bösen „Eindringlingen“ zu unterscheiden, benötigen

die Abwehrzellen im Darm eine möglichst große Vielfalt an Bakterien. Ist diese Mischung gestört, kann das unter anderem Blähungen, Verstopfungen, Durchfall, Bauchschmerzen oder psychische Probleme auslösen. Die Ursachen für die Beeinträchtigungen der Darmflora können ganz unterschiedlich sein: von der falschen, einseitigen Ernährung über Medikamenteneinnahme bis zu Stress.

Kommunikation zwischen Darm und Gehirn

Dass Stress oder andere Gemütszustände die Darmtätigkeit beeinflussen, ist längst etabliertes Wissen und spiegelt sich sogar in unserem Sprachgebrauch wider: Probleme liegen uns im Magen, die besten Entscheidungen werden aus dem Bauch heraus getroffen und Verliebte schwärmen von Schmetterlingen im Bauch. Der Grund: „Emotionen wie Stress verursachen Veränderungen im Gehirn, neuronale und hormonelle Kaskaden wirken sich dann auf die Darmtätigkeit aus“, erklärt Professor Andreas Stengel. Nun lassen immer mehr Studien vermuten, dass umgekehrt die Zusammensetzung der Darmflora auch die Psyche beeinflusst. Erst-

mals wurde dieser Zusammenhang 2011 in Experimenten² mit Mäusen beobachtet. Die Nager mussten in einem Wasserbecken versuchen, an den Rand zu schwimmen. Hatten sie eher depressive oder ängstliche Eigenschaften, gaben sie schnell auf. Wurde den Mäusen das Bakterium *Lactobazillus rhamnosus* zugeführt, das bekannt dafür ist, den Darm zu pflegen, verloren sie ihre Ängstlichkeit und wurden aktiver, in ihrem Blut ließen sich weniger Stresshormone nachweisen. Die Erkenntnis: Darmbakterien können offenbar über Stoffwechselprodukte mit dem Gehirn kommunizieren.

Der Vagusnerv steuert Körperfunktionen

Zuständig für diese sogenannte Darm-Hirn-Achse ist unter anderem der Vagusnerv. Dabei handelt es sich um einen langen Hirnnerv, der mehrere Körperfunktionen steuert, indem er Informationen von den inneren Organen ans Gehirn (und zurück) leitet. Da er Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, stimuliert, hat er außerdem einen großen Einfluss auf die kognitive Leistung und die Emotionen. Neben dem Vagusnerv spielen Hormone eine Rolle – sie senden Signale ans Hirn.

¹ Giulia Enders: „Darm mit Charme“, Ullstein, S. 19.

² www.nature.com/articles/s41586-019-1644-y

Für eine Verbindung zwischen dem Darm-Mikrobiom und Angststörungen, psychischen sowie depressiven Erkrankungen spricht auch eine Studie³, bei der im Verdauungstrakt depressiver Freiwilliger eine bestimmte Bakteriengattung seltener vorkam als in einer Vergleichsgruppe. Gut untersucht ist laut Andreas Stengel der Einfluss von Veränderungen des Mikrobioms auf die Gemütslage beim Reizdarmsyndrom. So kann eine psychotherapeutische Behandlung den Darm verändern und das Syndrom heilen. „Sämtliche Reaktionen des Gehirns auf Stress hat man im Darm auch gefunden“, sagt der Internist. Das sogenannte Darmhirn verfügt über die gleichen Nervenrezeptoren wie das Kopfhirn, Antidepressiva beispielsweise wirken auf beide gleichermaßen. Die Trennung zwischen körperlicher und psychischer Diagnose und Behandlung wird wohl bald überwunden sein, vermutet Andreas Stengel.

Das Mikrobiom: so individuell wie der Mensch selbst

Die Zusammensetzung der Darmflora ändert sich ständig und ist so individuell wie der Mensch, den sie bewohnt – auch hierin ähnelt sie dem Gehirn. Giulia Enders spricht in ihrem Buch gar von einem „bakteriellen Fingerabdruck“. Bis vor Kurzem galt die Annahme, die Gebärmutter sei steril und der erste Kontakt eines Säuglings mit Bakterien finde im Geburtskanal statt. Man hatte sogar vermutet, dass Babys, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen, deshalb benachteiligt seien. Australische Forscher⁴ haben nun jedoch bakterielle DNA im Fruchtwasser sowie in Stuhlproben Neugeborener gefunden. Auch andere Untersuchungen weisen darauf hin, dass Gebärmutter, Eileiter und Bauchhöhle von Bakterien besiedelt sind. Der Embryo kommt also von Anfang an mit den Bakterien seiner

Mutter in Berührung. Ist der kleine Mensch dann auf der Welt, bildet er im Laufe der Jahre seine ganz eigene, individuelle Darmflora. Für ihre gesunde Zusammensetzung sind neben wenig Stress eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Entspannung entscheidend (siehe Infokasten).

Stichwort Ernährung: Schon lange eilt Probiotika der Ruf voraus, dem Darm gut zu tun, was Professor Andreas Stengel etwas relativiert: „Die Forschung ist hier noch sehr am Anfang.“ Vergleiche seien schwierig, da in Studien häufig unterschiedliche Bakterienstämme und auch Dosierungen wie Drinks, Kapseln oder probiotische Joghurts verwendet werden. Doch erste Forschungsergebnisse legen die Wirksamkeit von Probiotika auf Darm und Gehirn nahe. Für eine Studie der University of California⁵ aus dem Jahr 2013 nahmen Frauen zweimal täglich Joghurt zu sich, der bestimmte probiotische Bakterien enthielt. Darunter solche, die Motivation, An-

trieb und Gedächtnisbildung fördern. Nach einem Monat untersuchten die Forscher, wie die Frauen auf ambivalente Gesichtsausdrücke reagierten.

Einige Hirnareale der Frauen, die Probiotika gegessen hatten, waren weniger aktiv als bei den Teilnehmerinnen aus der Vergleichsgruppe. Sie zeigten sich also gelassener. Stichwort Gelassenheit: „Für die positive Wirkung von Entspannungsübungen auf den Darm gibt es sehr gute Forschungsdaten“, ermutigt Andreas Stengel. Sinnvoll sei die ganze Bandbreite von autogenem Training und progressiver Muskelentspannung über Yoga bis hin zur Meditation. Ob die Übungen das Mikrobiom direkt beeinflussen, ist noch nicht klar, aber der heilende Effekt über die Darm-Hirn-Achse ist erwiesen. Auf weitere Forschungsergebnisse darf man gespannt sein. Fest steht: Seinen Ruf als Stimmungsmacher hat der Darm bereits etabliert. Wir sollten uns gut mit ihm stellen.



Das tut dem Mikrobiom gut



Ballaststoffreiche Ernährung
wie frisches Gemüse und Vollkornprodukte sowie zwei Liter Wasser am Tag haben einen positiven Einfluss auf die Darmbakterien. Ungeeignet sind zu viel Zucker, Fleisch und stark verarbeitete Lebensmittel sowie hastiges Essen.



Probiotika
sind lebende Bakterien und sollen die gesunde Vielfalt der Darmflora fördern. Sie sind unter anderem enthalten in: Naturjoghurt, Kefir und Buttermilch, Käsesorten wie Cheddar, Parmesan und Gruyère, sauren Gurken, Sauerkraut, Kimchi oder auch in Produkten auf Sojabasis wie Miso.

³ www.nature.com/articles/s41564-018-0337-x

⁴ www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2019.01124/full

⁵ www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0016508513002928?via=ihub%23!



Professor Dr. med. Andreas Stengel ist Internist und Leiter der psychosomatischen Ambulanz am Universitätsklinikum Tübingen.

„Stuhltransplantationen sind meist sinnlos“

Darmerkrankungen und auch psychische Störungen sollen neuerdings mit Stuhltransplantationen behandelt werden. Was ist das? **Andreas Stengel:** Dabei wird das Mikrobiom eines Menschen durch ein anderes ersetzt.

Wie darf man sich das vorstellen?

Andreas Stengel: Dem Patienten wird Spenderstuhl in der Regel über eine Darmspiegelung oder seltener über eine Magenspiegelung zugeführt. Darüber hinaus ist eine Verabreichung über gefriergetrocknete Kapselpräparate möglich.

Wie sind die Erfolgsaussichten?

Andreas Stengel: Es gibt nur eine einzige Indikation, bei der eine Stuhltransplantation erwiesenermaßen Sinn macht: eine Bakterieninfektion mit Chlostridien, die man mit mehreren Antibiotikatherapien nicht heilen konnte. In allen anderen Fällen, wie zum Beispiel beim Reizdarmsyndrom, ist eine solche Behandlung unseriös, da keine Evidenz vorliegt. Die Stuhltransplantation kann sogar schwere Nebenwirkungen haben wie psychische oder Infektionserkrankungen oder Adipositas. Und es besteht immer die Gefahr, dass eventuelle Krankheiten oder andere potenziell schädliche Keime mit übertragen werden.



Präbiotika

dienen den „guten“ Bakterien im Darm als Nahrung. Sie sind meist in ballaststoffreichen Lebensmitteln enthalten wie Getreide, Bananen, Artischocken, Chicorée, Zwiebeln oder Knoblauch.



Bewegung

erhöht die Vielfalt der nützlichen Bakterienstämme in der Darmflora und verbessert den Stoffwechsel. Perfekt ist ein 30- bis 60-minütiges Ausdauertraining dreimal die Woche. Der Effekt ist bei schlanken Personen größer als bei adipösen Probanden, ein BMI im Normalbereich zwischen 20 und 25 ist daher erstrebenswert⁶.

Entspannung,

zum Beispiel mithilfe von autogenem Training, Yoga, Meditation oder progressiver Muskelentspannung, fördert die Psyche ebenso wie die Verdauungsfunktionen. Verantwortlich dafür ist unter anderem der Parasympathikus („Ruhe- oder Erholungs Nerv“). In Stresssituationen hingegen versetzt sein Gegenspieler, der Sympathikus, den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft und drosselt die Verdauungsfunktionen.



⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25021423>



Heute noch voll im Leben

Wenn Rosemarie Marian auf ihr bisheriges Leben zurückschaut, sieht die 82-jährige Höhen und Tiefen. Mit Stolz erinnert sie sich an Geschafftes – und steht auch heute noch, trotz Darminkontinenz, voll im Leben.

„Eigentlich hatte ich zwei Leben“, sagt Rosemarie Marian. „Ein sehr schönes und ein nicht so schönes.“ Dass es in diesen zwei Leben kein Vorher und Nachher gibt, sondern Freud und Leid Hand in Hand gehen, wird in jeder ihrer abwechslungsreichen Anekdoten von heute und früher deutlich. Sie ist nicht nur eine Kämpfernatur, sondern mit ihrer pragmatischen und neugierigen Art bis heute eine wichtige Vertraute für Familie, Freunde und Nachbarn.

Nachbarin und Freundin

Während wir sprechen, klingelt es. Nachbarin Anne bringt eine Portion Reibekuchen. „Sie kocht immer so wunderbar und ich muss heute nicht selbst am Herd stehen. Wir sind sowieso eine tolle Gemeinschaft. Mein Partner Karl, der nebenan wohnt, hat mir zum Beispiel vorhin schon ein Rezept vom Arzt mitgebracht.“ Sie lebt in einem Mehrfamilienhaus mit Garten in Leverkusen-Schlebusch. „Mein Kreis an Freundinnen besteht

seit 50 Jahren“, erzählt sie außerdem stolz. Früher wurde gekegelt, heute plaudern sie. Eine Weile machten ihr die schönen Treffen jedoch Sorgen. Die Entbindungen ihrer Söhne im Jahresabstand sind nicht spurlos an ihr vorbeigegangen und durch den geschwächten Beckenboden leidet sie heute an Darminkontinenz, die den Alltag belastet. Seit 2017 greift sie deswegen auf die Peristeen® Anal-Tampons zurück. Das hat Rosemarie Marian ermöglicht, wieder mit festen Füßen im Heute zu stehen. Dennoch erinnert sie sich gerne an früher und einen Teil des Gesprächs schwelgen wir in der Vergangenheit.

Vom Rheinland in die Schweiz und zurück

Rosemarie „Röschen“ ist gebürtige Berlinerin. Sie wächst als einzige Schwester von drei Brüdern auf. Trotz des Kriegs ist ihr die Kindheit als schöne, behütete Zeit in Erinnerung geblieben. 1945 zieht die Familie nach Köln, wo ihr Vater als Polizeibeamter arbeitet. Zwei ihrer Brüder folgen dem Beispiel des Vaters. „Eigentlich wäre

Aktiv bestreitet
Rosemarie Marian
ihren Alltag.



Besonders
schätzt sie die
Unterstützung
von Partner Karl.



ich selbst gerne Polizistin geworden“, lacht sie. „Damals war das undenkbar.“ Stattdessen heiratet sie und bekommt Anfang der 1960er-Jahre die drei Söhne Michael, Frank und Thomas. Als ihr Mann eine neue Stelle antritt, zieht die Familie 1979 mit Hund und Pferden nach Montreux in die Schweiz. Als Rosemarie kurze Zeit später vom Ehebruch ihres Mannes erfährt, sitzt der Schock tief. Ihr Bruder Werner ermutigt sie, 1982 ins Rheinland zurückzukehren und in Leverkusen einen Neuanfang zu wagen. Sie wird Filialleiterin in einer Bäckerei und eine neue Liebe lässt nicht lange auf sich warten. „Meine Freundin Ingrid wollte mich verkuppeln und hat mir Erich vorgestellt. Im Grunde war es Liebe auf den ersten Blick.“ Nach dem Schmerz des Betrugs kann sie sich nun auf ihren zweiten Ehemann stützen und ihre liebevolle Beziehung zu seinen Kindern und Enkeln reicht bis in die Gegenwart.

Ärmel hochkrepeln

Manchmal scheint es fast, als habe das Leben Rosemarie Marian über die Jahre hinweg prüfen wollen. Die Ehejahre mit Erich sind erst eine finanzielle, dann eine gesundheitliche Herausforderung. „Mein erster Mann hatte eine Hypothek aufgenommen, die aus steuerlichen Gründen auf meinen Namen lief. Dafür zahle ich bis heute.“ Wegen der Verschuldung verliert sie das Vertrauen ihres Arbeitgebers und ihre Anstellung in der Bäckerei. Resigniert sie? Nein! Sie krepelt die Ärmel hoch, macht eine Umschulung zur Pflegehelferin und arbeitet noch 17 Jahre als häusliche Krankenpflegerin. Die späten 80er- und frühen 90er-Jahre sind geprägt von Erichs Darmkrebserkrankung, an deren Folgen er schon 1993 verstirbt. Zuvor können die beiden noch zur Hochzeit von Rosemaries ältestem Sohn Michael nach Chicago reisen. Doch auch die Erinnerungen an ihren ältesten Sohn sind schmerzhaft. Knapp erzählt sie, wie Michael 2010 in den USA gewaltsam ums Leben kommt. „Mit so vielen Polizisten in der eigenen Familie hat es mich besonders geärgert, dass der Täter niemals gefasst wurde.“

Aktiver Alltag

Was in dieser Menge wie eine Reihe von Schicksalsschlägen wirkt, ist das Zeugnis bewegter 82 Jahre, auf die Rosemarie Marian gerne zurückschaut und die ihr auch eine gewisse Stärke verliehen haben. Mit Stolz erzählt sie von den verzweigten Ästen ihres Familienbaums, von Kindern und Stiefkindern, von Enkeln und Stiefenkeln. Sie nun auszuruhen und einzuschränken, das kommt für sie nicht infrage.

„Ich habe mein Auto vor ein paar Jahren gegen einen Porsche eingetauscht“, lacht sie, „mein Rollator.“ Ihren aktiven Alltag verdankt sie auch den Anal-Tampons. „Die retten mich wirklich!“, ist sie sich sicher. „So brauche ich keine Angst vor Unglücken unterwegs zu haben. Nur so kann ich meine Freundinnen regelmäßig treffen.“ Nachdem sie selbst die Anal-Tampons als so große Erleichterung erlebt, will sie andere dazu informieren und ihnen Mut machen. „Es gibt für alles eine Lösung. Man muss sie nur kennen.“ Schließlich scheinen die Reibekuchen von Nachbarin Anne zu locken, unser Gespräch über ihre Vergangenheit und Gegenwart kommt zu einem Ende. Rosemarie Marians lebensbejahende Einstellung färbt die Verabschiedung: „Wenn nachher die Sonne scheint, dann drehe ich noch eine schnelle Runde mit meinem Porsche.“

Trotz vieler Höhen und Tiefen steht Rosemarie Marian voll im Leben.



Selbstbestimmt durchs Leben

Sich bei Blasenfunktionsstörungen selbst zu katheterisieren, bereitet vielen Frauen anfänglich Sorgen. Sind diese Vorbehalte einmal überwunden, ermöglicht der intermittierende Selbstkatheterismus (ISK) mehr Freiheit und Unabhängigkeit im Alltag.



Inge Gotschol, Fachkraft Kontinenz im Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen in Bad Essen.



Wie lange wird der Ausflug dauern? Wo ist die nächste Toilette? Sollte ich lieber auf den Kaffee unterwegs verzichten? Menschen mit Blasenfunktionsstörungen kennen diese Fragen. Oft bestimmen sie den gesamten Tagesablauf – gerade Frauen lassen sich davon sehr einschränken. „Sich selbst zu katheterisieren, ermöglicht einfach ein Mehr an Mobilität. Es ist etwas Selbstbestimmtes“, sagt Inge Gotschol, Fachkraft Kontinenz im Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen in Bad Essen. Sie betreut Patientinnen, die aufgrund neurologischer Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Querschnittslähmung zur Reha kommen, und leitet sie beim Katheterisieren an. „Oft sind mit diesen Krankheitsbildern auch Blasenfunktionsstörungen verbunden. Bei vielen ist der Leidensdruck dann schon sehr groß. Sie haben einen ho-

hen Restharn, viele kleine Toilettengänge Tag und Nacht und daraus resultierend häufig Harnwegsinfekte.“

Bedenken nehmen

Wer zum ersten Mal mit dem Thema Katheterisieren konfrontiert ist, hat viele Fragen und oft ebenso viele Bedenken. „Die meisten haben Angst, dass es weh tut oder sie etwas falsch machen könnten. Hinzu kommt, dass Frauen sich wenig mit ihren Genitalien auseinandersetzen. Deshalb geht es auch zunächst darum, den eigenen Körper und die anatomischen Gegebenheiten kennenzulernen“, betont Inge Gotschol. „Ich empfehle meinen Patientinnen immer, sich einfach auf die Toilette zu setzen und beim Wasserlassen zu er-

tasten, wo der Urin überhaupt herkommt. Sind die Bedenken erst mal überwunden, merken die Frauen schnell, dass die Selbstkatheterisierung mit dem richtigen Katheter und etwas Übung eigentlich ganz einfach geht.“ Die Patientinnen von Inge Gotschol entscheiden sich in der Regel für den Einmalkatheter SpeediCath® Compact Eve. „Allein wegen der schönen Form und weil er so diskret ist. Außerdem lässt er sich sehr gut greifen, auch von unseren Patientinnen mit eingeschränkter Handfunktion.“ Wichtig beim ISK ist, dass er regelmäßig und hygienisch durchgeführt wird. Als Faustregel gilt, die Blase alle vier bis sechs Stunden zu entleeren – die individuelle Frequenz empfiehlt der behandelnde Arzt. So wird das Risiko einer Harnwegsinfektion vermindert und die Blase nicht unnötig hohem Druck ausgesetzt. „Für meine Patientinnen bedeutet der ISK wieder mehr Freiheit und Unabhängigkeit. Sie müssen ihren Tagesablauf nicht mehr von ihrer Blase bestimmen lassen – und das ist ein ungeheurer Gewinn.“



Weitere Informationen

Mehr über das SpeediCath-Sortiment für Frauen und Musterbestellung unter: www.coloplast.de
> Kontinenzversorgung >
SpeediCath Katheter für Frauen

Ein Stück Normalität

Wenn Kinder und Jugendliche Probleme mit der Darmentleerung haben, bedeutet das in der Regel für die gesamte Familie viel Stress. Eine Lösung kann die anale Irrigation sein. Entscheidend dabei ist der Aufbau einer Routine.

„Die anale Irrigation macht den Alltag von Kindern und Jugendlichen mit Darmentleerungsstörungen leichter und ermöglicht mehr Teilhabe am sozialen Leben“, weiß die examinierte Kinderkrankenschwester Margret Katz. Sie ist Fachkraft für Kontinenzförderung und gleichzeitig Teamleitung im Kinder-Home-Care-Team von verosana team. Seit fast 20 Jahren unterstützt sie Kinder und Jugendliche mit Spina bifida, anorektalen Fehlbildungen oder Morbus Hirschsprung beim Blasen- und Darmmanagement. „Wenn das Kind ungewollt und sehr häufig Stuhlgang, Stuhlschmierer oder extreme Verstopfung hat, bedeutet das für die gesamte Familie einen enormen Leidensdruck. Das Leben dreht sich in vielen Fällen dann nur noch darum, ob und wann der Darm entleert wird. Das stresst die Eltern und Kinder gleichermaßen. Je älter ein Kind wird, umso mehr bekommt es auch einen sozialen Druck von außen zu spüren.“



Margret Katz, Teamleitung Kinder-Home-Care von verosana team.

Routine ist das A und O

Das Peristeen®-System zur analen Irrigation entleert den Darm mit Wasser, das mithilfe eines rektalen Katheters in den Darm gepumpt wird. Das Wasser stimuliert den Darm und mobilisiert ihn somit, den Stuhl nach einer kurzen Einwirkzeit zu entleeren. Bei regelmäßiger Anwendung kann die Wahrscheinlichkeit von unkontrolliertem Stuhlverlust und/oder Verstopfung minimiert werden. Maßgeblich für den Therapieerfolg sind eine gute erste Anleitung durch die medizinische Fachkraft und die Entwicklung einer Routine. „Das ist das A und O bei der analen Irrigation. Die Routine ist zum einen wichtig, damit das Kind ein ‚Das gehört dazu‘-Gefühl, ein Stück Normalität, entwickelt. Zum anderen lässt sich ein Darm, der eine Routine vorgegeben bekommt, auch besser stimulieren: Durch die regelmäßige Anwendung wird die Entleerung kontinuierlich verbessert“, so Margret Katz. Wie oft und wann der Darm gespült werden soll, richtet sich individuell nach den Bedürfnissen und dem Alter der Kinder. „In der Regel empfehle ich zu Beginn eine tägliche Darmspülung. Wenn ich im Verlauf sehe, dass das Kind zuverlässig 24 Stunden kontinent ist, zwischendurch nichts Ungewolltes passiert und das Abführen gut klappt, dann spricht nichts dagegen, versuchsweise nur alle zwei Tage zu spülen.“ Grundsätzlich sollten die Irrigationen zeitlich in den Familienalltag



Eine regelmäßige anale Irrigation gibt Kind und Eltern Lebensqualität zurück.

passen. „Es ist wichtig, die Darmentleerung dann zu machen, wenn kein Zeitdruck besteht. Denn das überträgt sich auf das Kind und die Entleerung funktioniert eventuell nicht“, erklärt Margret Katz. Wichtig sei außerdem, die Toilettenzeiten nicht unnötig auszudehnen. „Wenn innerhalb von 15 Minuten die Entleerung noch nicht in Gang kommt, empfehle ich, dem Kind lieber eine Windel anzuziehen, statt es ewig auf der Toilette sitzen zu lassen. Oft hilft auch Bewegung, um den Darm anzuregen.“ Einen Tipp, den Margret Katz Eltern noch mitgeben möchte? „Wichtig ist immer die eigene Einstellung. Wenn man als Elternteil versucht, so positiv und normal wie möglich mit der ungewohnten Situation umzugehen, dann lernt auch das Kind einen positiven Umgang. Das erhöht nicht nur den Therapieerfolg, sondern auch die Lebensqualität aller Beteiligten.“ Hinweis: Peristeen ist für die Anwendung bei Kindern ab 3 Jahren geeignet – bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung.

Weitere Informationen

zu Peristeen® Anale Irrigation für Kinder und Jugendliche unter www.coloplast.de/musterbestellung/kontinenzversorgung/peristeen-fuer-kinder

Urinstau verhindern

Kondom-Urinalen sind eine diskrete Lösung für Männer mit Harninkontinenz. Uwe Papenkordt erklärt, wie Sie Urinstau im Kondom-Urinal entgegenwirken.



Passen Sie die Schlauchlänge an Ihre Körpergröße an.



Uwe Papenkordt, Fachkrankenpfleger und Fachberater bei Coloplast.

Frage: Manchmal sammelt sich Urin im Kondom-Urinal. Wie kann ich das verhindern und mich sicherer fühlen?

Uwe Papenkordt: Wenn sich Urin im Kondom-Urinal zurückstaut, kann die Feuchtigkeit die Haftung beeinträchtigen. Die Unsicherheit

im Alltag ist also verständlich. Damit sich kein Urin sammelt, ist die Schlauchlänge zum Beutel am Bein entscheidend. Hier kommt es darauf an, ob Sie den Beutel am Oberschenkel oder der Wade befestigen. Der Schlauch kann mit einer Schere so weit gekürzt werden, dass er zu Ihrer Körpergröße passt. Ist er zu kurz, kann er sich bei großen Bewegungen vom Kondom-Urinal lösen. Ist er zu lang, knickt er ab, besonders wenn Sie sitzen. Ein guter Tipp ist, die Schlauchlänge auf ein leicht angewinkeltes Bein abzustimmen. Strecken Sie das Bein, sobald Sie merken, dass Urin läuft. Auf diese Weise kann der Urin leichter ablaufen. Der Ziehharmonika-Knickschutz am Auslauf von Conveen® Optima hilft übrigens auch dabei, ein Abknicken zu verhindern. Con-

veen Optima gibt es in zwei Schlauchlängen und sechs Größen. Mit dem passenden Produkt und geübtem Umgang können Kondom-Urinalen zur sicheren und diskreten Alternative zu Windeln und Vorlagen werden und so Ihr Selbstvertrauen stärken.

 **Kontakt**

Wenn auch Sie eine Frage an unser Beratungsteam haben, dann rufen Sie uns kostenfrei an unter 0800 780 9000 oder schreiben Sie uns: Coloplast GmbH, Beratungsservice, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg, oder an beratungsservice@coloplast.com

Praktischer Alltagshelfer

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leser Wolfgang K. erzählt, warum er beim Anlegen von Kondom-Urinalen auf das Conveen® Optima Abdecktuch schwört.



„Meine ersten Erfahrungen mit einem Kondom-Urinal waren eher unangenehm. Beim Anlegen kam der Haftstoff mit Schamhaaren in Berührung. Die verklebte Behaarung beeinträchtigte die Haftung bei jeder Bewegung und das Entfernen war richtig fies. Dann wurde mir das Conveen® Optima Abdecktuch von Coloplast empfohlen. Man zieht das Tuch über den

Penisschaft bis zum Ansatz. Es bedeckt während des Anlegens jegliche Behaarung und verhindert unbequemes Verkleben. Nach dem Anlegen entfernt man das Mikrofasertuch, es wandert dann einfach in die Waschmaschine. Jetzt kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, keine Kondom-Urinalen mehr zu benutzen.“

 **Kontakt**

Wenn Sie auch einen Tipp haben, schreiben Sie uns an perspektiven@coloplast.com. Wir freuen uns auf Ihre Post!

Der Katheter für Frauen

**JETZT
MUSTER
BESTELLEN**



SpeediCath® Compact Eve

wurde entwickelt, um Ihnen das Katheterisieren im Alltag zu erleichtern. Dabei sollen Sie keine Kompromisse hinsichtlich Hygiene oder Funktionalität eingehen müssen. Der Katheter kann mit einer einfachen Drehung geöffnet und nach Gebrauch auch wieder verschlossen werden. Seine **einzigartige**, gleichmäßige und hydrophile **Beschichtung minimiert Reibung** beim Katheterisieren – für eine sanfte Anwendung. Das sorgt für ein **geringeres Risiko von Traumata** am Harntrakt im Vergleich zu unbeschichteten Kathetern.¹ SpeediCath® Compact Eve ist außerdem **somit gebrauchsfertig** und **frei von PVC und Phthalaten**.

1. Stensballe J. et al. Hydrophilic coated catheters for intermittent catheterisation reduce urethral micro trauma: a prospective, randomised, participant-blinded, crossover study of three different types of catheters. European Urology 2005, Vol. 48(6); 978–983.

Einfach den QR-Code scannen oder den unten stehenden Coupon ausfüllen und an uns zurücksenden.



SpeediCath® Compact Eve

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-01. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Denmark.

Bitte füllen Sie die unten stehenden Felder aus.

- Ich wurde beraten und kenne mich mit dem Selbstkatheterisieren aus.
- Ja, ich möchte SpeediCath® Compact Eve testen.

Ihre Größe*

- Ch 10
- Ch 12
- Ch 14

- Anwenderin
- Angehörige(r)

Schicken Sie den Coupon in einem Umschlag an:
Coloplast GmbH, Postfach 70 03 40, 22003 Hamburg

Absender Herr* Frau*

Geburtsdag / /

Vorname*

Nachname*

Straße, Nr.*

PLZ/Ort*

Telefon*

E-Mail @

*Erforderliche Angaben.

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung
Ich willige ein, dass Coloplast und Dritte, die im Namen von Coloplast handeln, meine persönlichen Daten (Name, Adresse) und meine Kontaktdaten (z. B. Telefon und E-Mail), sowie meine besonders geschützten Daten (z. B. Angaben über meine Erkrankung, Versorgung sowie mein gewünschtes Produkt), verarbeiten können, um mich bei der Auswahl eines Produktmusters telefonisch oder über ein anderes Kommunikationsmittel (z. B. E-Mail oder Chat) zu beraten und mir ein gewünschtes Produktmuster zu liefern. Ich werde ggf. kontaktiert, um die korrekte Anwendung des Produktmusters sicherzustellen und die Zufriedenheit mit dem Produktmuster zu erfragen. Meine personenbezogenen Daten werden nur für die Dauer der oben genannten Zwecke gespeichert und im Anschluss gelöscht, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen oder ein anderer rechtmäßiger Grund zur Speicherung besteht. Mir ist bewusst, dass ich meine Einwilligung künftig jederzeit ganz oder teilweise durch eine an die Coloplast GmbH, Kuehnstraße 75 in 22045 Hamburg, zu richtende Erklärung widerrufen kann.

Weitere Informationen über die Verarbeitung und den Schutz meiner Daten erhalte ich über www.coloplast.de/datenschutz.

Ort, Datum Unterschrift

„Der Kern ist immer die Kommunikation“

Ein gutes Verhältnis zwischen Patient und Arzt kann entscheidend für den Therapieerfolg sein. Erst mit Mitgefühl und verständlicher Gesprächsführung entsteht das nötige Teamwork. Dr. med. Yael Adler, Fachärztin und Autorin, erzählt, was Patienten tun können, damit ein Arztgespräch positiv verläuft.



Bestimmt können sich viele spontan an ein unangenehmes Behandlungsgespräch erinnern: Der Arzt schaute die ganze Zeit auf den Bildschirm, zwischendurch klingelte das Telefon, die fachlichen Erklärungen blieben verwirrend. Gerade bei einer schwerwiegenden medizinischen Herausforderung sorgen solche negativen Erfahrungen für Unruhe vor weiteren Gesprächen. Für ihr Buch „Wir müssen reden, Frau Doktor! Wie Ärzte ticken und was Patienten brauchen“ hat Dr. med. Yael Adler Patienten und Menschen in den sozialen Medien befragt. „Bei den meisten geschilderten schlechten Gesprächserfahrungen dachte ich: Das hätte so einfach besser laufen können. Der Kern war immer die Kommunikation“, erzählt die Fachärztin.

Unterlagen sammeln und Fragen vorbereiten

Eine große Sorge vor einem Arztgespräch betrifft oftmals die Informationsflut. Geht es um ein größeres medizinisches Problem mit längerfristiger Behandlung, so hören Patienten bei Arztterminen neue, teilweise ungeordnete und manchmal beängstigende Infos. Verständlich, wenn mit dieser Erwartung die Nervosität steigt. Gute Vorbereitung kann dagegen wirken. Dazu gehört, alle Vorbefunde, Laborwerte und Arztbriefe zusammenzustellen. Wer vorab eine Liste mit Fragen aufsetzt, merkt schon, an welchen Stellen die größten Unsicherheiten liegen. Ist der weitere Therapieverlauf noch unklar? Taucht im letzten Arztbrief ein Begriff auf, der trotz Internetrecherche nicht verständlicher geworden ist?

Gemeinsam stark

Ist ein Patient gut vorbereitet, prägt das konkret den Gesprächserfolg. „Wenn Sie eine Liste mit Fragen mitgebracht haben, sprechen Sie die Liste direkt am Anfang eines Gesprächs an. Dann kann der Arzt den Verlauf besser strukturieren“, rät Dr. Yael Adler. Während der Arzt Befunde und Therapie erklärt, ist es sinnvoll, neue Informationen oder unbekannte Begriffe zu notieren, um sich auch später noch an die Informationen zu erinnern. Außerdem entstehen beim Notieren Rückfragen, die direkt geklärt werden können. Die meisten Ärzte sehen Fragen übrigens positiv. Sie sind wichtig, damit das Gespräch für beide Seiten verständlich abläuft, und signalisieren Interesse aneinander. Dr. Yael Adler weiß, dass es viele Patienten außerdem beruhigt, einen Arzttermin mit einem Angehörigen oder engen Freund wahrzunehmen. „Wenn Sie als Patient mit all den neuen Informationen gerade Stress haben oder Angst verspüren, dann ist es schön, jemanden zu haben, der mithört“, weiß Dr. Yael Adler. „Auf ihn können Sie sich verlassen.“

Bauchgefühl und Offenheit

Selbst mit sehr guter Vorbereitung und Strategien für den Verlauf eines Arzt-Patienten-Gesprächs können Reibungen auftreten. Dr. Yael Adler ermutigt, dann auf das Bauchgefühl zu hören. „Merken Sie, dass es gerade nicht gut läuft, sprechen Sie es an. Formulieren Sie es aus Ihrer Perspektive“, empfiehlt Dr. Yael Adler. „Ein Beispiel wäre: ‚Ich habe das Gefühl, Sie hören mir nicht

Für Dermatologin Dr. med. Yael Adler ist offene Kommunikation zwischen Patient und Arzt das A und O.



Service

Unter www.patienten-universitaet.de finden Sie hilfreiche Tipps zur Suche von vertrauenswürdigen Gesundheitsinformationen im Internet und ausführliche Checklisten für Fragen an den Arzt.

zu.“ Das bringt den Arzt dazu, kurz innezuhalten. Sie erinnern ihn an seine eigentliche Aufgabe, das Helfen und Heilen.“ Diese Strategie lässt sich auch bei sehr persönlichen, vielleicht unangenehmen Themen anwenden. Letztlich ist es wichtig, im Gespräch alles offen anzusprechen. „Manchmal hilft es, ins kalte Wasser zu springen“, so Dr. Yael Adler. „Erst wenn man Dinge anspricht, kann man Tipps bekommen. Haben Sie im Blick, dass es erst durch ein ehrliches Gespräch die Chance auf ein Happy End, auf Linderung oder Heilung gibt.“

Wissen bringt Selbstbewusstsein

Im guten gemeinschaftlichen Verhältnis zwischen Arzt und Patient sieht Dr. Yael Adler den Schlüssel für einen optimalen Therapieerfolg. „Es ist wichtig, dass Patienten Verantwortung für ihre Heilung mit übernehmen. Heilung ist Teamwork und das gelingt nur zu zweit.“ Dazu rät sie, nach Arztgesprächen nicht gedanklich abzuschalten. „Versuchen Sie, eigenständig Wissen anzuhäufen, beispielsweise in Selbsthilfegruppen. Je mehr man weiß, desto stärker fühlt man sich.“ Neben ihren konkreten Tipps betont Dr. Yael Adler, dass gelungene Kommunikation Übungssache ist. Sich bewusst zu machen, welche Stolpersteine es im Gespräch geben kann und welche Art von Arzt einem gegenüber sitzt, stärkt Patienten. „Man kann damit rechnen, dass der Arzt gegenüber ein Profi ist, aber eben auch ein Mensch.“ Und wenn beide Gesprächspartner sich als Menschen sehen, kann Kommunikation noch besser gelingen.

Tipps aus der Praxis

Täglich sprechen Coloplast-Mitarbeiter in den Telefonservices und im Außendienst mit vielen Patienten. Hier verraten sie ihre persönlichen Tipps für gute Gespräche mit Ärzten.



Michaela Anuschka Scholz, Pflegeexpertin Stoma – Inkontinenz – Wunde, Teamleiterin Coloplast Homecare:

„Gerade für Patienten, die nach einer lebensverändernden Operation viele Fragen haben, ist es besonders wichtig, dass Arztgespräche nicht unter Zeitdruck stattfinden. Mein Tipp: Stoßzeiten in Arztpraxen vermeiden. Montags oder kurz vor Sprechzeitenende würde ich nur zum Arzt gehen, wenn ich akute Beschwerden hätte. Am Telefon mit einer Arzthelferin dürfen Sie vorab ruhig frei ansprechen, dass Ihr Gespräch Zeit brauchen wird. So verringern Sie die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr wichtiges Gespräch zwischen Tür und Angel stattfindet.“



Steffi Keller, ServiceTelefon, Coloplast Homecare

„Finden Sie eine gute Mischung, sich zwar auf ein Arztgespräch vorzubereiten, dann aber mit offenem Ohr in das Gespräch zu gehen. Viele Informationen, die Ihnen bei der Online-Recherche begegnen, sind vereinfacht, veraltet oder überspitzt. Vertrauen Sie darauf, dass der Arzt gut ausgebildet ist und Sie richtig beraten wird. Und wenn nicht: Holen Sie eine zweite Meinung ein.“



Cornelia Staps, Coloplast BeratungsService

„Gespräche mit Ihrem Arzt sind meist sehr informationsreich. Seien Sie nicht zu streng mit sich, wenn Sie im Nachhinein merken, dass Sie nicht alles verstanden haben, oder wenn Sie Angst bekommen. Falls es Bedarf gibt, bieten wir vom BeratungsService gerne an, im Anschluss gemeinsam über den Arzttermin zu sprechen. Da klären sich viele Unsicherheiten und Sie fühlen sich für den nächsten Arzttermin besser vorbereitet.“

Austausch, Information und *Selbsthilfe*

Die Deutsche ILCO e. V. ist bundesweit die größte Selbsthilfeorganisation für Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs oder entzündlichen Darmerkrankungen und ihre Angehörigen. Im vielbesuchten Online-Forum der ILCO finden Betroffene auch in diesen Zeiten Beistand.



Auf Gruppentreffen, wie einen Besuch im Schwimmbad, freuen sich die ILCO-Mitglieder schon wieder besonders.

„An erster Stelle steht der Austausch untereinander“, berichtet Peter Berszuck, zweiter Bundesvorsitzender der ILCO. „Oft wollen Erkrankte ihre Familie nicht übermäßig mit Problemen belasten. Da tut es gut, Menschen zu begegnen, die Ähnliches erlebt haben.“ Seit 2020 ist der 66-Jährige im Bundesvorstand der ILCO, Gruppensprecher in Weiffenfels ist er schon länger. „Alles ehrenamtlich“, betont er. Als Gruppensprecher plant er jedes Jahr die Aktivitäten seiner 15-köpfigen Gruppe. Auf dem Programm stehen

Vorträge von Apothekern, Psychologen oder Chefärzten. „Man kann sich gar nicht vorstellen, wie spannend das sein kann, wenn ein Apotheker einen Beipackzettel erklärt“, stellt Peter Berszuck fest. Aber auch der Spaß kommt nicht zu kurz, wenn die Gruppe zum Beispiel einen Ausflug zur Eisdielen- oder ins Schwimmbad unternimmt.

Ein Sprachrohr für Betroffene

Deutschlandweit gibt es fast 300 ILCO-Gruppen, die Treffen finden einmal im Monat statt. „Wir helfen jedem, man muss auch kein Mitglied sein“, versichert er. Um direkt nach der OP zu unterstützen, bietet die ILCO einen Besucherdienst für Neubetroffene an. „Wir wollen Mut machen und zeigen, dass das Leben weitergeht“, sagt Peter Berszuck. Besonders glaubwürdig ist diese Hilfe, weil sie von Selbstbetroffenen geleistet wird. „Jemanden zu treffen, der schon seit Jahren mit Stoma lebt, zeigt: Es geht nach vorne.“ Darüber hinaus ist die ILCO Sprachrohr und Interessenvertretung für Stomaträger und Darmerkrankte. Gegenüber den gesetzlichen Krankenkassen setzt sich die ILCO beispielsweise dafür ein, dass Stomatherapeuten weiter Teil der Preiskalkulation für die Versorgungsleistung bleiben und der Anspruch auf Hilfsmittel nicht gekürzt wird.

Mit Videochat und Online-Forum durch die Krise

Auch während der Corona-Pandemie geht die Arbeit der Ehrenamtlichen weiter. Per Telefon und Videokonferenz halten die Gruppenleiter den Kontakt zu ihren Leuten. „Einfach mal anrufen, fragen, wie es geht, und sich die Sorgen anhören. Das ist gerade das Wichtigste in der Corona-Zeit“, bestätigt Peter Berszuck. Wer den Austausch mit Gleichgesinnten vermisst, kann das Online-Forum der ILCO nutzen. „Wir haben ein moderiertes Forum, in dem es einen offenen und einen geschützten Bereich für registrierte Nutzer gibt“, erläutert er. Rund 2.400 Mitglieder tauschen sich dort zum Beispiel zu Schmerzmitteltherapien, Problemen mit Krankenkassen und dem Leben mit Stoma aus. Besonders beliebt ist übrigens die Humor-Rubrik, in der neben einer beachtlichen Witzesammlung auch Anekdoten aus dem Alltag mit Stoma zu finden sind.



Kontakt

Deutsche ILCO e. V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
info@ilco.de, www.ilco.de
Tel. 02131 740 270

„Die Bilder sprechen zu uns“

Kunst zu schaffen, ist schon seit jeher ein menschliches Bedürfnis. Und auch das Betrachten weckt die verschiedensten Gefühle in uns. Woher kommt diese Faszination?

Van Goghs „Sternennacht“, Edvard Munchs „Der Schrei“ oder Caspar David Friedrichs „Wanderer über dem Nebelmeer“ – diese Gemälde sind berühmte Beispiele dafür, wie intensiv Kunst auf uns wirken kann. „Wenn wir ins Museum gehen, sprechen die Bilder zu uns“, erklärt Prof. Dr. Karin Dannecker, Kunsttherapeutin und Lehrende an der Kunsthochschule Berlin-Weißensee. „Zunächst bekommen wir Einblicke in die Gedankenwelt des Künstlers. Doch in erster Linie erfahren wir etwas über uns selbst“, fährt Karin Dannecker fort. „Von der psychischen Seite aus betrachtet heißt das, dass der Künstler mit seinem Bild etwas ausgedrückt hat, das uns persönlich etwas angeht.“ Viele Motive haben eine entspannende Wirkung auf den Betrachter, ein Glücksgefühl wird ausgelöst. „Doch auch schwierige Themen werden durch Kunst so dargestellt, dass wir sie akzeptieren können. Das Unangenehme, Traurige bekommt durch die Darstellung als Bild gewissermaßen eine Verhüllung.“ Ob ein Gemälde Freude, Trauer oder Sehnsucht auslöst, hat also viel mehr mit uns selbst zu tun als mit dem Künstler. Rote Farbe kann beispielsweise sowohl Aggression als auch Wärme ausstrahlen. „Dasselbe Bild kann zu unterschiedlichen Zeitpunkten unterschiedliche Gefühle im Betrachter verursachen. Bilder sind immer mehrdeutig“, bestätigt Karin Dannecker.

Kunst bewegt

Die vielschichtige emotionale Wirkung von Kunst macht sich Maria Fahnemann, Kunsttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, bei der Arbeit mit psychisch kranken Menschen zunutze. „Wir wollen Klienten ins Erleben bringen. Es geht nicht darum, ein schönes Bild zu malen“, berichtet die Praxisinhaberin. „Über das kreative Schaffen kommen die Themen zum Vorschein, die die Klienten beschäftigen.“ Selbst im Alltag hat die Beschäftigung mit Kunst positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Das kann sich neben dem klassischen Gang ins Kunstmuseum oder in Galerien auch in eigener Experimentierfreude ausdrücken. „Einfach mal ein bisschen Farbe aufs Papier bringen und die eigene Hand machen lassen“, empfiehlt Maria Fahnemann. „Ohne den Erfolgsdruck, unbedingt ein gutes Bild gestalten zu müssen, ist Malen auch eine wunderbare Entspannungsmethode.“ Am Ende wird klar: Ganz gleich, ob selbst gemalt oder das Werk von Künstlern, zu Hause oder im Museum – Kunst kann in allen Formen und Farben tief berühren und begeistern.



Das Betrachten von Bildern weckt Emotionen in uns. Wie ein Bild wirkt, hängt dabei auch von der eigenen Stimmungslage ab.



Leidet ihr Kind unter Verstopfung oder »Unfällen«? Dann könnte Peristeen® Anale Irrigation eine Lösung sein.

Wenn die Methoden zur Darmentleerung bei Ihrem Kind an ihre Grenzen stoßen, könnte unser anales Irrigationssystem Peristeen® eine Lösung sein. Einfach und eigenständig anzuwenden, ohne Medikamente und mit nur geringem Zeitaufwand hat sich Peristeen® bei Verstopfung und Stuhlinkontinenz bewährt und fördert dabei die Selbstständigkeit Ihres Kindes.

Selbstständig und selbstbestimmt

Nach einer ärztlichen Voruntersuchung und nach einer kurzen Anlernzeit kann Ihr Kind – ab einem gewissen Alter – Peristeen® auch selbstständig anwenden und zudem den Zeitpunkt des Toilettengangs frei bestimmen.

Natürlich und unabhängig

Peristeen® funktioniert ganz natürlich – nur mit Hilfe von Wasser – und unabhängig von der Schwerkraft. Dabei ist Peristeen® kompakt und diskret zu verstauen.

Peristeen® ist für die Anwendung bei Kindern ab drei Jahren geeignet – bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung. Anwendungsfilme finden Sie im Netz unter www.peristeen.de

Aufbau des Kinderkatheters



Peristeen®

PM-14943 The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-01. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Ja, ich möchte das Peristeen® Kinderinfo-Paket bestellen!

Absender

Herr* Frau*

*Erforderliche Angaben

Vorname*

Nachname*

Straße, Nr.*

PLZ/Ort*

Telefon*

E-Mail

Schicken Sie den Coupon in einem Umschlag an: Coloplast GmbH, Postfach 70 03 40, 22003 Hamburg

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

Ich willige ein, dass Coloplast und Dritte, die im Namen von Coloplast handeln, meine persönlichen Daten (Name, Adresse) und meine Kontaktdaten (z. B. Telefon und E-Mail), sowie meine besonders geschützten Daten (z. B. Angaben über meine Erkrankung, Versorgung sowie mein gewünschtes Produkt), verarbeiten können, um mich bei der Auswahl eines Produktmusters telefonisch oder über ein anderes Kommunikationsmittel (z. B. E-Mail oder Chat) zu beraten und mir ein gewünschtes Produktmuster zu liefern. Ich werde ggf. kontaktiert, um die korrekte Anwendung des Produktmusters sicherzustellen und die Zufriedenheit mit dem Produktmuster zu erfragen. Meine personenbezogenen Daten werden nur für die Dauer der oben genannten Zwecke gespeichert und im Anschluss gelöscht, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen oder ein anderer rechtmäßiger Grund zur Speicherung besteht. Mir ist bewusst, dass ich meine Einwilligung künftig jederzeit ganz oder teilweise durch eine an die Coloplast GmbH, Kuehnstraße 75 in 22045 Hamburg, zu richtende Erklärung widerrufen kann.

Ort, Datum

Unterschrift

Weitere Informationen über die Verarbeitung sowie den Schutz meiner Daten erhalte ich online über www.coloplast.de/datenschutz

Köstliche Frühlingsboten

Spargelliebhaber fiebern der Saison jedes Frühjahr geradezu entgegen. Einst den Adligen vorbehalten, erfreut sich das gesunde Stangengemüse heute immer noch größter Beliebtheit.



Spargelcremesuppe

Für 4 Portionen | 40 Min. Zubereitung

750 g Spargel (z. B. Bruchspargel oder Klasse II) |
4 EL Butter | Salz | Pfeffer | 1 Prise Zucker |
1 EL Mehl | 800 ml Gemüsefond (Glas) |
100 g Sahne | Zitronensaft | 2 Stängel Kerbel |
½ Bund Schnittlauch
Pro Portion ca. 240 kcal, 4 g E, 21 g F, 7 g KH

Zubereitung:

1. Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden. Spargelspitzen abschneiden und längs halbieren. Übrigen Spargel in kleine Stücke schneiden.
2. Die Spargelstücke in 3 EL Butter andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mehl darüberstäuben und unter Rühren kurz mitbraten.
3. Unter Rühren den Gemüsefond zugießen. Aufkochen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen. Die Sahne steif schlagen.
4. Spargelspitzen in 1 EL Butter 1 Min. andünsten. Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Sahne unterrühren.
5. Kräuter waschen und trocken tupfen. Kerbelblättchen abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe mit Spargelspitzen und Kräutern anrichten.



Buchtipps

Dieses und weitere leckere Rezepte finden Sie in „**Spargel: Stangenweise Frühlingsglück**“, von Ira König, GU Verlag, 2017, ISBN-10: 3833859377, 8,99 Euro



Mitmachen und gewinnen:

Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Spargel: Stangenweise Frühlingsglück“.



Stefanie Knöfel,
Ernährungs-
wissenschaft-
lerin, Coloplast
Homecare.

Spargelgenuss auch für Stomaträger

Spargel ist nicht nur voller gesunder Ballaststoffe und reich an Vitamin A, B₁, B₂ und B₉, sondern auch ein Klassiker der deutschen Küche. Jedes Frühjahr erreichen uns Anfragen von Stomaträgern, die wissen wollen, ob sie das begehrte Gemüse überhaupt essen dürfen. Die Antwort lautet: Ja, aber bitte mit Vorsicht genießen. Spargel ist ein sehr faserhaltiges Nahrungsmittel, das Stomablockaden verursachen kann. Mein Tipp für Stomaträger: Die Stangen sollten großzügig geschält werden. Klein geschnitten, weich gekocht und püriert ist Spargel leicht bekömmlich. Die zarten Spargelspitzen sind faserärmer und somit unbedenklich. Im Einzelhandel und auf Wochenmärkten sind sie oft separat erhältlich. Achten Sie aber auch hier darauf, besonders gut zu kauen und sich für die Mahlzeit Zeit zu nehmen.

Wieder unbeschwert aktiv sein



Zugegeben, über Darmprobleme spricht man ungern. Doch bevor Sie wegen unfreiwilligem Stuhlverlust Ihre sozialen Kontakte einschränken, sollten Sie sich Hilfe suchen.

Wie unangenehm es sich anfühlt, wenn beim Husten etwas Stuhl in der Hose landet, haben die meisten Menschen schon einmal erlebt. Mit zunehmendem Alter sowie durch Begleiterkrankungen kann sich eine Darmschwäche jedoch noch verstärken. »Am schlimmsten ist für die Betroffenen meist die Angst, dass andere etwas riechen könnten. Nicht wenige schränken daher ihr gesellschaftliches Leben ein, um ja nicht aufzufallen«, weiß Uwe Papenkordt, medizinischer Berater bei Coloplast. Zum Glück gibt es heute einfache, sichere und diskrete Hilfsmittel. »Wer immer wieder mit unfreiwilligem Stuhlverlust zu kämpfen hat, für den könnten beispielsweise Anal-Tampons ein Lösungsansatz sein«, so Uwe Papenkordt.

Freiheit auf Rezept

Der Peristeen® Anal-Tampon besteht aus weichem, hautfreundlichem Schaumstoff, der von einer wasserlöslichen Schutzfolie umgeben ist und wird, vergleichbar mit einem Fieberzäpfchen, etwa zeigefingertief eingeführt. Nachdem sich die Schutzfolie aufgelöst hat, passt sich der Schaumstoff individuell der Darmwand an. Für bis zu zwölf Stunden hält er festen Stuhl sicher zurück, wobei Darmgase durch feine Kapillare im Schaumstoff trotzdem unkompliziert entweichen können. »Der Anal-Tampon ermöglicht den Anwendern wieder mehr Bewegungsfreiheit und damit mehr Lebensfreude«, sagt Uwe Papenkordt. »Ob dieses Inkontinenzhilfsmittel für den Betroffenen geeignet ist, entscheidet der behandelnde Arzt.« Wichtig ist dem medizinischen Berater, dass sich Betroffene nicht einfach mit ihrer Darmschwäche abfinden. »Überwinden Sie sich und sprechen Sie das Thema bei Ihrem Arzt an. Auch für Sie gibt es sicher eine zufriedenstellende Lösung, mit der Sie wieder unbeschwert aktiv sein können.«



Peristeen®

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2020-08. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Bitte füllen Sie die unten stehenden Felder aus um Peristeen® Anal-Tampons kostenfrei zu testen!

Ich möchte die Informationsbroschüre zu Peristeen® Anal-Tampons.

Bitte senden Sie mir eine Musterpackung Peristeen® Anal-Tampons zu.

Ich verwende das Produkt

für mich für Angehörige

Schicken Sie den Coupon in einem Umschlag an:
Coloplast GmbH, Postfach 70 03 40, 22003 Hamburg

Absender

Herr*

Frau*

* Erforderliche Angaben

Vorname*

Nachname*

Straße, Nr.*

PLZ/Ort*

Telefon*

E-Mail

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

Hiermit erkläre ich, dass meine vorstehend gemachten Angaben und personenbezogenen Daten (z. B. Name, Adressdaten) und insbesondere meine Gesundheitsdaten (z. B. Angaben zu meiner Erkrankung und Versorgung) sowie die Angaben zu den von mir angefragten Leistungen von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich per Post, E-Mail und/oder Telefon (inkl. SMS) sowie per Social-Media-Angeboten zu Werbezwecken über Coloplast-Produkte und Dienstleistungen zu informieren und mich an allgemeinen auf meine Erkrankung und Versorgung bezogenen Informationen teilhaben zu lassen sowie zur Durchführung von Marktforschungsbefragungen zu kontaktieren. Zu diesem Zweck können meine Angaben auch innerhalb der Coloplast Unternehmensgruppe (auch in Ländern außerhalb der EU) sowie an Dienstleister der Coloplast Unternehmensgruppe übermittelt werden. Ich erhalte die angefragten Materialien auch dann, wenn ich diese Erklärung nicht abgebe. Mir ist bewusst, dass ich meine Einwilligung künftig jederzeit ganz oder teilweise durch eine an die Coloplast GmbH, Kuehnstraße 75 in 22045 Hamburg, zu richtende Erklärung widerrufen kann. Die Verarbeitung meiner Angaben erfolgt nur soweit dies zur Erfüllung des jeweiligen Zwecks erforderlich ist.

Ort, Datum

Unterschrift

Hinweis zum Datenschutz: Die Transparenz-Informationen nach Art. 13 und Art. 14 der EU-Datenschutz-Grundverordnung sowie weitere Informationen über die Verarbeitung und den Schutz meiner Daten erhalte ich über www.coloplast.de/datenschutz. Auf Wunsch senden wir Ihnen diese Informationen auch gerne in Textform zu.

Rätseln Sie mit Perspektiven!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Spargel: Stangenweise Frühlingsglück“, GU Verlag. Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 27. Mai 2021 per E-Mail an gewinnspiel@coloplast.com oder per Post an Coloplast GmbH, Redaktion *Perspektiven*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Herbst 2020: **Nieren**

Die Gewinner der Ausgabe Sommer 2020: Tim Külper, Melitta Mülle, Nicole Ensinger, Rudolf Osthof, Rita Siedenber. Herzlichen Glückwunsch!

Bilder: Korpiit, GU

Be-schränkt-heit, Naivität	Honig-biene	Haupt-stadt von Kenia	griech. Weich-käse	fest, stabil, nicht weich	kleine Brücke	Sinn, Ziel eines Tuns	Durch-sichts-bild (Kurzw.)	anbau-fähig	Ab-wesen-heits-beweis	Hervor-hebung	höchster Berg der Pyrenäen	Datums-anzeiger
			5		nikotin-haltige Schmuck-pflanze							
poet.: Sage, Kunde				ungefähr griech. Vorsilbe: gegen...			2	Republik in Ost-afrika	Strom in Ost-sibirien			
Tages-zeit					Tasten-instru-ment							
				span-ische Anrede: Herr	Tonerde zur Far-benher-stellung				Über-bringer		7	
griech. Göttin, Zeus-Ge-mahlin	über-heblich		kräftig				3	Zeichen d. Herr-scher-würde	leinen-ähnlicher Baum-wollstoff			
Kloster					Gesell-schafts-zimmer					Teil des Auges	Brett-spiel	
				Busch-messer	portu-giesisch: Berg-kette				9	Käufer		
Hoch-schule (Kurzwort)		Komödie von Thoma † 1921						süd-amerik. Kamel	Flugzeug-halle			8
					Küchen-gerät					6	Haupt-heilig-tum des Islams	Krach, Radau
Funk-ortungs-ver-fahren		Glanz-, Höhe-punkt (frz.)		Turn-übung					Schaf-junges	Abscheu		
hübsch						ärmel-loses, knappes Oberteil		Figur in „Der Bettel-student“				in Münzen und Scheinen
tropi-sches Harz			4			Amts-tracht				poetisch: Er-quickung		
kleiner, tragbarer Computer (engl.)								Getränke-fach im Hotel-zimmer				
Flug-sand-hügel						Tropen-baum				Verdau-ungs-kanal	1	

Lösung

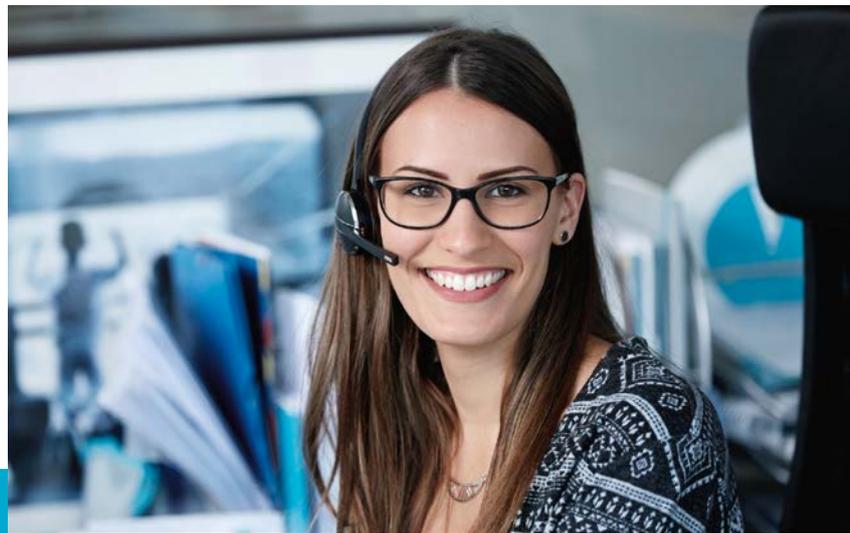
1 2 3 4 5 6 7 8 9

Teilnahmebedingungen:
 Teilnahmeberechtigt sind Personen, die mindestens 18 Jahre alt sind. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Unter allen richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und sind mit der Veröffentlichung ihres Namens und Wohnorts einverstanden. Die Gewinnspielteilnahme ist unabhängig vom Erwerb eines Abos oder sonstiger Waren der Coloplast GmbH. Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter www.coloplast.de/datenschutz.



230NIP128Z / PER Frühjahr 2021

Ihr Kontakt zu Coloplast



Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns einfach an oder schreiben uns eine E-Mail oder einen Brief. Produktmuster können Sie auch bequem im Internet bestellen. Sie sind noch kein Abonnent und möchten Ihr Coloplast-Magazin künftig regelmäßig kostenfrei erhalten? Dann rufen Sie uns an oder registrieren sich unter www.magazine.coloplast.de. Diesen Service können Sie ganz unbürokratisch auch wieder abbestellen.

Deutschland



Coloplast GmbH
Postfach 70 03 40
22003 Hamburg

ServiceTelefon (kostenfrei):
0800 780 9000
Mo.–Do., 8–17 Uhr, Fr., 8–16 Uhr

E-Mail: beratungsservice@coloplast.com
Internet: www.coloplast.de

Magazinbestellung unter:
www.magazine.coloplast.de

Schweiz



Coloplast AG
Euro Business Center
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz

ServiceTelefon (kostenfrei):
0800 777 070
Mo.–Do., 8–17 Uhr, Fr., 8–16 Uhr

E-Mail: consumercare@coloplast.com
Internet: www.coloplast.ch