

# Wendepunkt

Das Coloplast-Magazin

Nr. 88 Frühjahr 2021

[www.coloplast.de](http://www.coloplast.de)



„Unabhängig  
und frei“



12



**Zum Titel**

Auch Deirdre O'Connor nutzt den SenSura Mio. Sie ist überzeugt von der Passform der Stomaversorgung. Mehr zu Körperform und Haftung der SenSura Mio-Familie ab **Seite 12**.



10



23



21



19



6

- 4 Spektrum
- 6 Stimmungsmacher im Darm
- 10 Porträt: Simone Koopmann – „Ich habe ein Stoma und ein tolles Leben“
- 12 Die Passform macht den Unterschied
- 13 Podcast für Stomaträger: „Mein Leben mit Stoma“
- 14 ExpertenRat: Richtig zuschneiden
- 16 Kommunikation mit dem Arzt
- 18 Vorgestellt: Deutsche ILCO
- 19 Die Macht der Bilder
- 21 Rezept: Frühlingsbote Spargel
- 23 Rätseln Sie mit *Wendepunkt*

# 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.

Wendepunkt ist das Magazin für Stomathemen 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: [wendepunkt@coloplast.com](mailto:wendepunkt@coloplast.com)  
[www.coloplast.de](http://www.coloplast.de)

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

Eine ganz besondere Frau stellen wir Ihnen in unserem Porträt vor. Simone Koopmann ist 23, als bei ihr Colitis ulcerosa diagnostiziert wird. Heute kann die 50-jährige von Schmerzen und Verzweiflung sprechen, aber auch von Mut und Hoffnung. Mehr dazu ab Seite 10.

Damit die Stomaversorgung sicher und dicht sitzt, gibt es bei der Produktwahl vieles zu berücksichtigen. Warum die Passform der entscheidende Faktor ist, erklärt Coloplast in einer neuen Kampagne (Seite 12 und 13).

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 *Wendepunkt* – und kommen Sie weiterhin sicher durch die Corona-Zeit!

Petra Harms,  
Redaktionsleitung,  
Coloplast GmbH

# 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,

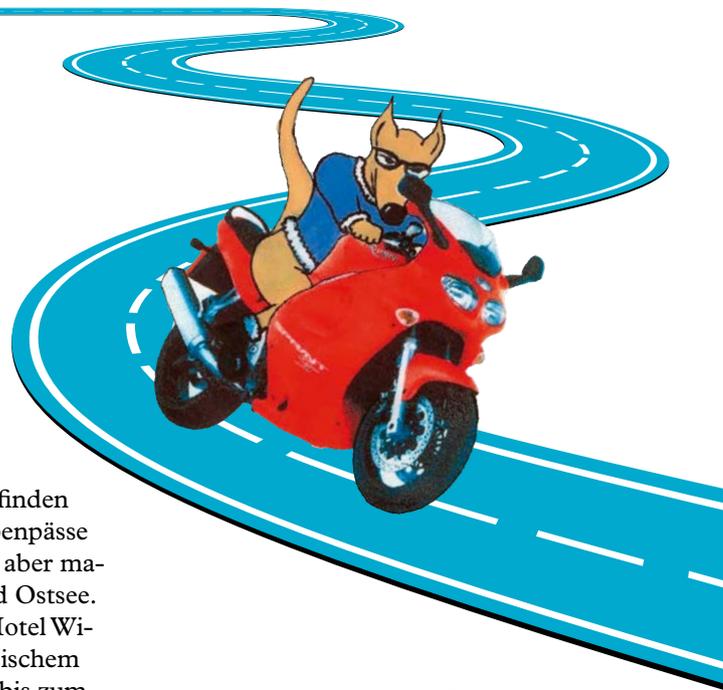
melden sich unsere Berater zeitnah beim Patienten, um zu sehen, wo sie unterstützen können.“ Kann ein Problem nicht direkt am Telefon gelöst werden, wird der Anwender an seine medizinische Fachkraft verwiesen. „Das ist uns auch ganz wichtig: Coloplast aktiv ist ein ergänzendes Beratungsangebot, das die 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](mailto:aktiv@coloplast.com) oder im Internet unter: [www.darm.coloplastaktiv.de](http://www.darm.coloplastaktiv.de)

## Känguruh-Rocker-Motorradtour 2021



Rasante Motorradfahrten, gesellige Abende und Austausch mit anderen Stomaträgern, Betroffenen von Darmerkrankungen und deren Partnern bieten die jährlichen Touren der Känguruh-Rocker. Nach einer Pause im vergangenen Jahr findet die 22. Tour nun voraussichtlich vom 8. bis 11. Juli 2021 statt. Vorherige Ziele waren unter anderem Südtirol oder der Westerbald. In diesem Jahr geht es stattdessen in die norddeutsche Hol-

steinische Schweiz. Dort finden die Fahrer zwar keine Alpenpässe mit steilen Kurven, dafür aber maritime Ziele an Nord- und Ostsee. Als Basislager dient das Hotel Wikinghof Kropp mit friesischem Flair. Die Anmeldung ist bis zum 31. März möglich. Neue Fahrer sind stets willkommen. Eindrücke von vergangenen Touren und weitere Informationen zur Anmeldung finden Sie unter [www.kaenguruh-rocker.de](http://www.kaenguruh-rocker.de).

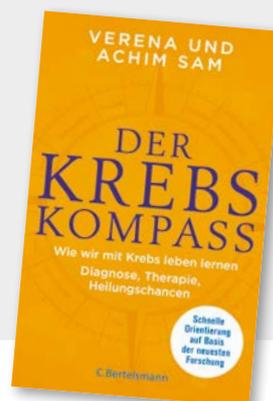
## Der Krebs-Kompass

Als die Fitnesstrainerin Verena Sam trotz gesunder Lebensweise mit 35 die Diagnose Krebs im fortgeschrittenen Stadium erhält, fühlt sie sich von der Informationsflut überfordert. Mit ihrem Ehemann Achim Sam, Ernährungsexperte und Autor, sammelt sie in „Der Krebs-Kompass: Wie wir mit Krebs leben lernen“ all das Wissenswerte und Hilfreiche, das sie damals selbst gerne gebündelt gefunden hätte. Neben Verena und Achim Sam, die authentisch von ihren eigenen Erfahrungen berichten, kommen Experten aus den Bereichen Forschung, Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit und Therapiealternativen zu Wort. Die über 400 Seiten strotzen vor Mut, Zuversicht und Wissen, um der Krankheit Krebs bestmöglich zu begegnen. Eine Navigationshilfe für alle, die im Leben mit Krebs einen neuen Kurs einschlagen wollen.



### Buchtipp

Verena und Achim Sam, **Der Krebs-Kompass: Wie wir mit Krebs leben lernen – Diagnose, Therapie, Heilungschancen. Schnelle Orientierung auf Basis der neuesten Forschung**, C.Bertelsmann, 1. Auflage, 2020, ISBN 978-3-570-10409-5, ca. 24 Euro, auch als E-Book und Hörbuch erhältlich.



## 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.



### Buchtipp

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.



# 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.“<sup>1</sup> 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 Experimenten<sup>2</sup> 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.

<sup>1</sup> Giulia Enders: „Darm mit Charme“, Ullstein, S. 19.

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

Für eine Verbindung zwischen dem Darm-Mikrobiom und Angststörungen, psychischen sowie depressiven Erkrankungen spricht auch eine Studie<sup>3</sup>, 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 Forscher<sup>4</sup> 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 California<sup>5</sup> 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.

<sup>3</sup> [www.nature.com/articles/s41564-018-0337-x](http://www.nature.com/articles/s41564-018-0337-x)

<sup>4</sup> [www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2019.01124/full](http://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2019.01124/full)

<sup>5</sup> [www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0016508513002928?via=ihub%23!](http://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 erstrebenswert<sup>6</sup>.

**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 Erholungsnerv“). In Stresssituationen hingegen versetzt sein Gegenspieler, der Sympathikus, den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft und drosselt die Verdauungsfunktionen.



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



# „Ich habe ein Stoma und ein *tolles Leben*“

Das erste Stoma, der Pouch, das zweite Stoma – und ein „Fistelgebirge“ im Bauch. Simone Koopmann hat sich ein unbeschwertes Leben hart erkämpft. Sie kann von Wunden, Schmerzen und Verzweiflung erzählen, aber auch von den vielen Menschen, die ihr zur Seite standen.



Simone Koopmann hat gelernt, endlich wieder selbst über ihr Leben zu bestimmen.

Vermutlich eine Salmonellenvergiftung. So fing es 1993 an. Doch der Hausarzt irrte, in der Universitätsklinik Düsseldorf diagnostizierte man bei der 23-jährigen Simone Koopmann eine Colitis ulcerosa. Im selben Jahr kam ihre Mutter bei einem Verkehrsunfall ums Leben: „Danach hat sich alles verschlimmert.“ Aber sie kam klar, mit Medikamenten. Und Jahr für Jahr wurden bei der jungen Frau Pseudopolypen abgetragen – lästig, aber Routine. 2001 kam dann wieder ein schwerer Schub, neun Wochen lang wurde sie stationär behandelt. Und immer noch behielt sie die Beschwerden einigermaßen im Griff. Im Juni 2014 starb dann ihr Vater, nach zwei Monaten im Hospiz, an Nierenkrebs. „In diesem Jahr meinte mein Gastroenterologe, dass es besser wäre, den Dickdarm zu entfernen. Eine Kolektomie, ein Stoma und alles würde okay werden.“ Sie beriet sich mit ihrem Lebensgefährten Frank und stimmte schließlich zu. Im November 2014 wurde in Wuppertal der Eingriff durchgeführt. Statt der geplanten sechs dauerte die OP 13 Stunden. Nach all den Jahren gab es so viele Wucherungen im Bauchraum, dass der Operateur Kleinstarbeit leisten musste. Noch im Krankenhaus entzündete sich das frische Stoma. Zwar wurde Simone Koopmann Mitte Dezember nach Hause entlassen, doch sofort nach Neujahr fuhr sie „mit einem völlig vereiterten Stoma“ wieder nach Wuppertal. Das Stoma wurde zurückverlegt, sie bekam einen Pouch. Nach einigen Wochen mit „wahnsinnigen Schmerzen“ stabilisierte sich Simone Koopmanns Zustand.



Ob beim Skifahren mit Ehemann Frank oder beim Spaziergang mit Hündin Daira – Simone Koopmann ist eine aktive Frau.

### Glück für kurze Zeit

Vielleicht hat die Vorfreude zur Erholung beigetragen. Denn im Mai, dem romantischsten aller Monate, heiratete sie ihren Lebensgefährten Frank, der ihr in all den Jahren immer zur Seite stand. Die Schmerzen und die Sorgen rückten in den Hintergrund, das frischgebackene Ehepaar konnte für einen kurzen Moment durchatmen und einfach glücklich sein. Wenig später flogen sie nach Mauritius. „Nach einer Woche mussten wir unsere Flitterwochen aber leider abbrechen“, erzählt die schlanke blonde Frau am gemütlichen Esstisch ihrer Wohnung in Ratingen, „es ging direkt ins Krankenhaus.“ Die Bildgebung offenbarte das ganze Unheil. „Wahre Fistelgebirge im Unterleib“, sagt Simone Koopmann lakonisch, „und die ließen sich nicht rausnehmen.“ Ein Abszess hatte ihr zudem eine Sepsis eingetragen. In einer siebenstündigen OP wurde ihr ein neues Stoma angelegt, diesmal auf der linken Seite. Frisch verheiratet und doch voller Verzweiflung lag sie von Juli bis September in der Klinik, wurde künstlich ernährt, magerte auf 38 Kilogramm ab, träumte von Engeln.

### Gemeinsam stark

Die Jahre mit der Colitis ulcerosa hatten ihr schon viel abverlangt, doch nun wurde sie auf die härteste Probe gestellt. In der Rückschau erkennt die heute 50-Jährige, was wirklich wichtig ist: Menschen. Ein Netzwerk. Ihres bestand aus ihrem Ehemann Frank, ihrer sechs Jahre älteren Schwester inklusive Familie, Freunden und vielen Helfern im Alltag: ihrer Stomatherapeutin, hilfsbereiten Nachbarn, einigen eingeweihten Kollegen. Das Netzwerk ist eine Sache, aber Simone Koopmann

betont: „Man muss auch bereit sein, sich helfen zu lassen.“ Am leichtesten fiel ihr das mit Daira, ihrer Hündin. „Wenn ich am Zerbrechen war, hat sie das gemerkt.“ Simone Koopmann steckte in schweren Depressionen, heute sagt sie: „Ich war mir selbst fremd geworden, war abweisend, fühlte mich unverstanden.“ Doch ihr Netzwerk hielt. Sie kämpfte sich zurück ins Leben. Und langsam startete sie 2016 wieder durch. Sie kehrte in ihren Job in einem Unternehmen der chemischen Industrie zurück, ging zum Sport, traf sich wieder mit Freunden, machte Urlaub mit dem Wohnmobil, ging aufs Robbie-Williams-Konzert. „Ich bin aufgeblüht, es war ein neues Leben.“ Allerdings waren die Wunden und Fisteln noch immer da. 2017 hörte sie sich bei einer Patientenvereinigung um und erfuhr dort vom Magen-Darm-Zentrum im Krankenhaus Porz am Rhein in Köln. Sie nahm Kontakt auf und bekam schnell einen Termin. Von Ende 2017 bis Februar 2018 unterzog sich Simone Koopmann fünf großen Operationen. „Ich hatte ein Urvertrauen in diesen Arzt.“ Sie wusste ganz sicher, dass es nun besser würde. Und so kam es auch: Sie bekam eine gute Schmerztherapie, nach zwei Wochen waren die Wunden geschlossen und seither haben sich keine neuen Fisteln gebildet. Simone Koopmann bestimmt nun, endlich, selbst über ihr Leben, nicht die Schmerzen, nicht die Wunden. Mit ihrer Stomaversorgung, SenSura® konvex light, kommt sie problemlos zurecht. Und die körperliche Nähe zu ihrem Mann, erzählt sie ganz offen, ist besser als vorher, da sie nun keine Darmschmerzen mehr hat. „Ich habe ein Stoma und ein tolles Leben“, sagt sie ganz entschieden, „ich lasse das Stoma einfach nicht mein Leben bestimmen.“

# Die Passform macht den *Unterschied*

Damit die Stomaversorgung sicher und dicht sitzt, gibt es für die Produktwahl vieles zu berücksichtigen. Warum die Passform der entscheidende Faktor ist, erklärt Coloplast in einer neuen Kampagne.



„Stomaträgern dabei zu helfen, eine passgenaue Versorgung zu finden, ist uns ein großes Anliegen“, betont Julie Schmidt, Market Manager Ostomy Care Deutschland. „Denn wenn die Stomaversorgung sicher sitzt, können Anwender unabhängiger und freier durch den Alltag gehen. Gleichzeitig ist die Passform

entscheidend, um Undichtigkeiten und damit verbundenen Hautirritationen entgegenzuwirken.“ Deswegen hat Coloplast gemeinsam mit Fachkräften die Kampagne „Die Passform macht den Unterschied“ entwickelt, die gezielt über die fünf zentralen Herausforderungen aufklärt, die es für die bestmögliche

Versorgung zu meistern gilt. „Zu diesen Herausforderungen zählen das Körperprofil, die Haftung, das richtige Anbringen und Entfernen, der sichere Sitz bei Bewegung sowie Veränderungen des Stomas im Laufe der Zeit“, erklärt Julie Schmidt.

## **Vielfältige Menschen, individuelle Körperform**

„Die Körperform und die Haftung bilden den Ausgangspunkt und hängen eng zusammen. Daher wollen wir diese ersten beiden Herausforderungen zum Kampagnenauftritt besonders hervorheben“, so Julie Schmidt. Genau wie jeder Mensch einzigartig ist, muss auch seine Stomaversorgung individuell auf seinen Körper abgestimmt sein. Dabei hilft das Online-Tool „Mein StomabauchCheck“, das Coloplast gemeinsam mit internationalen Stomatherapeuten entwickelt hat. Anhand von acht Fragen mit hilfreichen Bildern bestimmt der Nutzer seine Körperform und Stomaumgebung. Ist die Haut rund ums Stoma ebenemäßig oder gewölbt? Wo liegt das Stoma? Welche Konsistenz haben die Ausscheidungen? Der Nutzer erhält nicht nur eine passende Empfehlung aus dem SenSura® Mio-Sortiment. Er kann direkt kostenlose Muster bestellen. „Mein StomabauchCheck“ ersetzt zwar nicht die fachliche Beratung, ist jedoch ein praktisches Hilfswerkzeug für Stomaträger, um die eigene Versorgung kontinuierlich zu überprüfen.



## „Ich und mein Stoma“ – Neuer Podcast für Stomaträger



Seit Februar veröffentlicht Podcaster und Coach Kai Flockenhaus mit Unterstützung von Coloplast die neue Podcast-Sonderserie „Ich und mein Stoma“. Dort spricht er mit Experten und gibt persönliche Alltagstipps.

„Podcasts eignen sich wunderbar, um zum Beispiel beim Autofahren schnell Neues zu lernen oder Inspiration zu finden“, weiß Kai Flockenhaus. Der 40-jährige Sozialarbeiter lebt seit über zehn Jahren mit der Diagnose Morbus Crohn und podcastet unter „Ich und mein Crohn“ über die Herausforderungen mit der chronischen Darmerkrankung. Neben seiner persönlichen Website [www.ichundmeincrohn.de](http://www.ichundmeincrohn.de) produziert Kai Flockenhaus nun die Podcast-Sonderserie „Ich und

mein Stoma“, um Stomaträger zu erreichen. Neue Folgen gibt es zehn Wochen lang jeden Mittwoch.

### Geballte Informationen und persönliche Erfahrung

„Nachdem ich einen Darmriss überlebt hatte, war für mich klar, dass ich anderen Betroffenen helfen will“, erklärt Kai Flockenhaus. „Zuvor hatte ich viele Jahre mit Schmerzen und ohne Diagnose gelebt. Später hatte ich zwischenzeitlich ein Ileostoma und wurde nicht richtig aufgeklärt.“ Mit Unterstützung von Coloplast widmet er sich im „Ich und mein Stoma“-Podcast nun wöchentlich konkreten Stomathemen. So werden Patientenorganisationen vorgestellt, rechtliche Fragen beantwortet und Ernährungstipps gegeben. Dazu spricht Kai Flockenhaus mit Stomatherapeuten, Betroffenen sowie anderen Experten und wird so geballte Informationen bereitstellen, immer aus der eigenen Erfahrung heraus. „Ich möchte den Zuhörern helfen, ihren Alltag mit Stoma so normal wie möglich zu gestalten und sich weniger allein zu fühlen.“ Ein Podcast ist ein Medienformat zum jederzeit Anhören, das in Serie erscheint und kostenlos abonniert wird.



Reinhören und Hilfe finden: Mittwochs neue und alle alten Folgen unter <http://coloplast.to/podcast> und auf Spotify, Deezer, iTunes u.v.m.



### Gute Haftung gegen Undichtigkeiten und Hautprobleme

Neben dem Körperprofil ist auch die verlässliche Haftung auf der Haut eine wesentliche Herausforderung für die passgenaue Stomaversorgung. Die Basisplatte soll nicht nur zuverlässig halten, sondern auch sanft zur Haut sein. Sie muss flexibel und aufsaugend sein, sich aber auch leicht entfernen lassen. Die Basisplatten von SenSura<sup>®</sup> Mio vereinen diese Eigenschaften. Sie bestehen aus einer speziellen Mischung aus Polymeren, Haftmitteln und Hydrokolloiden, die in ihrer Kombination dazu beitragen, die Hautbarriere zu erhalten. Darüber hinaus sichert die BodyFit<sup>®</sup>-Technologie, die einzigartige Basisplattentechnologie der SenSura<sup>®</sup> Mio-Versorgung, den gleichmäßigen und sicheren Kontakt mit der Hautoberfläche. Auch für die Haftung ist die Passform das A und O. Wenn das Produkt zum Beispiel nur faltig angebracht werden kann, leidet die Haftung. Falten begünstigen Undichtigkeiten, die

die Haut reizen. Hautprobleme wiederum beeinträchtigen die Haftung. „Diese Dynamik zeigt, wie eng der Zusammenhang zwischen den ersten beiden Herausforderungen, dem Körperprofil und der Haftung, ist“, erklärt Julie Schmidt. „Die Kampagne soll ein Bewusstsein dafür schaffen und Stomaträger ermutigen, die Passform ihrer Versorgung regelmäßig zu überprüfen. Dann steigt nicht nur die Wahrscheinlichkeit dichter Versorgung, sondern auch das sichere und freiere Gefühl im Alltag. Statt am Spielfeldrand des Lebens zu sitzen, können Sie wieder aktiv teilnehmen.“



Julie Schmidt,  
Market Manager Ostomy  
Care bei Coloplast.



Weitere Informationen

zu den SenSura<sup>®</sup> Mio-Produkten und Produktmusterbestellung unter [www.sensuramio.coloplast.de](http://www.sensuramio.coloplast.de)

StomabauchCheck unter [www.coloplast.de/meinstomabauchcheck](http://www.coloplast.de/meinstomabauchcheck)

## Richtig zuschneiden

Während der Heilung oder bei Gewichtsschwankungen kann sich Ihre Stomaform verändern. Was Sie dann beachten müssen, verrät *Wendepunkt*-Experte Friedemann Hampel.



Friedemann Hampel,  
Stomatherapeut und Coloplast-  
Medizinprodukteberater.

**Frage: Seit der Operation und der Heilung hat sich die Form meines Stomas verändert. Worauf muss ich jetzt achten?**

**Friedemann Hampel:** Jede Veränderung sollten Sie natürlich mit Ihrem Arzt oder Stomatherapeuten besprechen. Dass sich Stomata in ihrer Form und Größe verändern, ist je-

doch ganz normal. Deswegen ist es wichtig, dass Sie den Umfang Ihres Stomas regelmäßig kontrollieren. Mit der richtig bemessenen Öffnung der Basisplatte lassen sich Leckagen und Hautirritationen vermeiden. Am besten nehmen Sie die Messschablone, die Sie kostenlos beim Coloplast BeratungsService bestellen können. Die Öffnung der Basisplatte ist genau dann passend, wenn sie eng am Stoma anliegt, es aber nicht abdrückt. Es darf keine Haut mehr zu sehen sein. Ist die Öffnung zu eng bemessen, haftet die Platte eventuell nicht gut, weil sie in Kontakt mit den Schleimhauträndern des Stomas kommt. Bei einer zu großen Aussparung entstehen oft Hautirritationen durch Kontakt mit Ausscheidungen. Übrigens: Wenn Ihr Stoma eine eher ovale Form hat, können Sie zwei verschiedene Schablonenöffnungen nutzen, um die Längs- und Quer-

maße zu bestimmen. Dank der Schablone können Sie Ihre Stoma- maße ganz einfach auf die Rückseite der Platte übertragen. Am besten lassen sich Platten mit einer leicht gekrümmten Schere zuschneiden. Beim Messen und Zuschneiden entwickeln Sie Routine.



### 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, Beratungs-Service, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg, oder an [beratungsservice@coloplast.com](mailto:beratungsservice@coloplast.com)

## Motivation dank Poster

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Um gezielt die Bauchmuskeln zu stärken, hat Leserin Irene W. folgenden Tipp:

„Ich hatte nach der Stomaanlage große Angst davor, dass sich eine parastomale Hernie bildet. Meine Stomatherapeutin hat mir deswegen geraten, meine Bauchmuskulatur zu trainieren. Dabei haben mir der Hernienratgeber und das Poster ‚Aktiv vorbeugen‘ von Coloplast super geholfen. Darin finden sich einfache und sichere Gymnastikübungen für den Bauch. Das Poster

hängt gut sichtbar in meinem Schlafzimmer und erinnert mich daran, die Übungen regelmäßig durchzuführen. Jetzt habe ich weniger Angst, weil ich weiß, dass ich Hernien aktiv vorbeugen kann.“

Das Übungsposter und den Hernienratgeber können Sie kostenfrei bestellen: [www.coloplast.de/ueber\\_ uns/servicewelt/alltagshilfen](http://www.coloplast.de/ueber_uns/servicewelt/alltagshilfen).



### Kontakt

Wenn Sie auch einen Tipp haben, schreiben Sie uns an [wendepunkt@coloplast.com](mailto:wendepunkt@coloplast.com). Wir freuen uns auf Ihre Post!

»Der Brava® Hautschutz fühlt sich fast wie ein unsichtbares Schutzschild auf meiner Haut an.«

Mike, 71, USA

## Hautreizungen adé! Sicher geschützt, mit dem Brava® Hautschutz

Die richtige Pflege der Haut ist besonders bei Ihnen als Stomaträger wichtig. Der regelmäßige Versorgungswechsel oder auch der Kontakt mit Stomaausscheidungen kann zu schmerzvollen Hautirritationen führen, die die Haut dauerhaft belasten. Brava® Hautschutz schützt Ihre Haut, indem er einen dünnen atmungsaktiven Schutzfilm auf der stomaumgebenden Haut bildet. So kann Hautproblemen in Verbindung mit Unterwanderungen oder den Haftmaterialien vorgebeugt werden – ohne dabei die Haftung der Basisplatte zu beeinträchtigen.

**Jetzt testen – fordern Sie Ihr persönliches Muster an!**  
Schicken Sie uns einfach den ausgefüllten Coupon oder scannen Sie den nebenstehenden QR-Code. Ihr Muster erhalten Sie bequem per Post.



JETZT  
MUSTER  
BESTELLEN

Erhältlich als Spray in kompakter 50 ml-Flasche oder als praktische Tücher.



Brava®

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

Bitte füllen Sie die nötigen Felder aus.

Ja, ich möchte den Brava® Hautschutz kostenlos testen.

Absender

Herr\*  Frau\*  Anwender  Angehörige(r) \*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 Einwilligung zur werblichen Kontaktaufnahme**  
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) von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich zu Werbezwecken (per Post, E-Mail, Telefon, SMS, Fax, Chat, oder Social-Media-Kanäle) über Coloplast Produkte, Coloplast Dienstleistungen und Patientenberatungsprogramme zu informieren, an allgemeinen auf meine Erkrankung und Versorgung bezogenen Informationen teilhaben zu lassen, oder zur Durchführung von Marktforschungs- und Zufriedenheitsbefragungen 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. 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](http://www.coloplast.de/datenschutz). Auf Wunsch senden wir Ihnen diese Informationen auch gerne in Textform zu.

# „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](http://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.

»Auf SenSura® Mio kann ich mich immer verlassen, denn es passt einfach zu mir.«

Deidre O'Conner, SenSura® Mio Anwenderin



SenSura® Mio

## Die Passform macht den Unterschied

Die Bedeutung der richtigen Passform kann gar nicht genug betont werden – sie ist der Schlüssel zum Schutz vor Unterwanderungen und Hautproblemen. Aber jeder Stoma-träger ist einzigartig und benötigt eine individuell auf seine Bedürfnisse abgestimmte Versorgung. *Mein Stomabauch-Check* hilft Ihnen dabei, die richtige Versorgung für Ihr Stoma zu finden. Und um Veränderung an Ihrem Körper rechtzeitig entgegenzuwirken, sollte *Mein Stomabauch-Check* in regelmäßigen Abständen wiederholt werden.

Mit dem umfangreichen Sortiment von SenSura® Mio haben wir auch für Sie die optimale Lösung. Die besonderen Hautschutz- und Basisplatten der SenSura® Mio Produkte passen sich, dank der BodyFit Technologie®, zu jeder Zeit Ihren Körperformen an. Dadurch bieten sie auch bei Bewegungen einen dauerhaft sicheren und komfortablen Halt.

**Für ein gutes Bauchgefühl – zu jeder Zeit.**

**Haben Sie die richtige Versorgung?  
Machen Sie jetzt den StomabauchCheck.**

Weitere Informationen erhalten Sie über unser kostenfreies **ServiceTelefon 0800 780 9000** oder im Internet unter [www.coloplast.de/meinstomabauchcheck](http://www.coloplast.de/meinstomabauchcheck)



Plan



Konvex



Konkav



# 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.



### Buchtipp

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, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>9</sub>, 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.



Wir sind weiterhin für Sie da!

# Auf dem Weg in die neue Normalität

Gerade in den ersten Wochen nach der Rückverlagerung des Stomas kann es noch zu Beeinträchtigungen der Darmfunktion kommen. Beckenbodentraining und die richtige Ernährung können in dieser Phase helfen. Geben Sie Ihrem Körper die nötige Zeit, sich darauf einzustellen.

Sollten Sie auch 2 – 3 Monate nach der Rückverlagerung weiterhin das Gefühl haben, dass Ihre Lebensqualität durch Ihre Darmfunktion oder Stuhlentleerung beeinträchtigt ist, dann lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Fachkraft beraten. Dies ist nichts Ungewöhnliches und oft gibt es Lösungen, die helfen können!

Gerne sind wir vom Coloplast Beratungsservice für Sie Ihr kompetenter Ansprechpartner bei allen Fragen rund ums Darmmanagement.

## Welche Aspekte führen zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität?

Beantworten Sie eine oder mehrere der folgenden Fragen mit »Ja«, dann könnten Sie von einer Beratung sicher profitieren!

- › Fühlen Sie sich durch Ihre Darmentleerung in Ihrem täglichen Leben eingeschränkt?
- › Können Sie oft/öfter Winde nicht halten?
- › Können Sie flüssigen Stuhl nicht halten?
- › Haben Sie mehr als 4 Stuhlgänge am Tag oder weniger als 2 – 3 Stuhlgänge in der Woche?
- › Müssen Sie ab und zu nach dem Stuhlgang innerhalb einer Stunde wieder auf die Toilette?
- › Haben Sie so starken Stuhldrang, dass Sie zur Toilette eilen müssen?

Wir begleiten Sie gern auf Ihrem Weg!



PM-14764 The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-02. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

### Bitte füllen Sie die unten stehenden Felder aus, um mehr über Peristeen® Darmmanagement zu erfahren!

Ich möchte ein telefonisches Beratungsgespräch zu Peristeen®. Bitte rufen Sie mich an:

Bevorzugter Tag und Uhrzeit

Bitte senden Sie mir ein Informationspaket zu Peristeen® zu.

Bitte schicken Sie mir den Ratgeber zum Thema Darmmanagement 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 zur werblichen Kontaktaufnahme

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) von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich zu Werbezwecken (per Post, E-Mail, Telefon, SMS, Fax, Chat, oder Social-Media-Kanäle) über Coloplast-Produkte, Coloplast-Dienstleistungen und Patientenberatungsprogramme zu informieren, an allgemeinen auf meine Erkrankung und Versorgung bezogenen Informationen teilhaben zu lassen, oder zur Durchführung von Marktforschungs- und Zufriedenheitsbefragungen 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. 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

Weitere Informationen über die Verarbeitung und den Schutz meiner Daten erhalte ich über [www.coloplast.de/datenschutz](http://www.coloplast.de/datenschutz).

# Rätseln Sie mit Wendepunkt!



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](mailto:gewinnspiel@coloplast.com) oder per Post an: Coloplast GmbH, Redaktion *Wendepunkt*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Herbst 2020: **Organe**

Die Gewinner der Ausgabe Sommer 2020: Dr. Wolfgang Rüngeler, Bernhard Müller, Karin Temme, Heide Bauer, Horst Schweer. Herzlichen Glückwunsch!

Beschränkt-heit, Naivität	Honig-biene	Haupt-stadt von Kenia	griech. Weich-käse	fest, stabil, nicht weich	kleine Brücke	Sinn, Ziel eines Tuns	Durchsichtsbild (Kurzw.)	anbau-fähig	Abwesenheitsbeweis	Hervorhebung	höchster Berg der Pyrenäen	Datums-anzeiger
poet.: Sage, Kunde				ungefähr griech. Vorsilbe: gegen...	nikotin-haltige Schmuck-pflanze		Republik in Ost-afrika	Strom in Ost-sibirien				
Tages-zeit					Tasten-instru-ment		Buch-ab-schnitt					
			spani-sche Anrede: Herr		Tonerde zur Far-benher-stellung			Über-bringer				
griech. Göttin, Zeus-Gemahlin	über-heblich		kräftig				Zeichen d. Herr-scher-würde	leinen-ähnlicher Baum-wollstoff				
Kloster					Gesell-schafts-zimmer		Ge-wichts-einheit (Kurzw.)	Teil des Auges			Brett-spiel	
			Busch-messer		portu-giesisch: Berg-kette			Käufer				
Hochschule (Kurzwort)		Komödie von Thoma † 1921					süd-amerik. Kamel	Flugzeug-halle				
				Küchen-gerät		Jurist					Haupt-heilig-tum des Islams	Krach, Radau
Funk-ortungs-ver-fahren	Glanz-, Höhe-punkt (frz.)		Turn-übung					Schaf-junges	Abscheu			
hübsch			Vor-zeichen			ärmel-loses, knappes Oberteil	Figur in „Der Bettel-student“					in Münzen und Scheinen
tropi-sches Harz						Amts-tracht			poetisch: Er-quickung			
kleiner, tragbarer Computer (engl.)							Getränke-fach im Hotel-zimmer					
Flug-sand-hügel					Tropen-baum				Verdau-ungs-kanal			

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 Abo oder sonstiger Waren der Coloplast GmbH. Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter [www.coloplast.de/datenschutz](http://www.coloplast.de/datenschutz).



230NSP169Z/ WP 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](http://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](mailto:beratungsservice@coloplast.com)  
Internet: [www.coloplast.de](http://www.coloplast.de)

Magazinbestellung unter:  
[www.magazine.coloplast.de](http://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](mailto:consumercare@coloplast.com)  
Internet: [www.coloplast.ch](http://www.coloplast.ch)