

Wendepunkt

Das Coloplast-Magazin

Nr. 90 Herbst 2021

www.coloplast.de



Meine
Narbe,
mein
Leben



16



6



18



21



23



12



Zum Titel

Mara Maeke sagt: „Du musst nicht makellos sein, um schön zu sein.“ Die 27-Jährige spricht ab **Seite 10** offen über ihre Narben und ihr Leben mit Colitis ulcerosa und Kock-Pouch.

4 Spektrum

6 Die Kraft des Atems

10 Porträt: Mara Maeke –
Meine Narbe, mein Leben

12 „Selbstbewusster dank
diskreter Versorgung“

13 Zusätzlicher Schutz
durch individuelle Konvexität

14 ExpertenRat:
Gewappnet gegen Reizungen

14 Coloplast Blog-Tipp:
Ganz persönliche
Erfahrungen

16 „Die Situation annehmen“

17 „Jede Maßnahme zählt“

18 ASBH: „Ich bin nicht allein!“

19 Glückliche wie ich bin!

21 Rezept: Kürbis-Apfel-Suppe

23 Rätseln Sie mit *Wendepunkt*

Einfach mal durchatmen



Ein tiefer Atemzug, dann der nächste – wenn uns Stress oder Anstrengung akut zu überwinden drohen, atmen wir oft intuitiv langsamer und tiefer. Dann beruhigt sich der Herzschlag und die Gedanken werden klarer. Diese Kraft des Atems verdanken wir unserer Lunge mit ihren rund 300 Millionen kleinen Lungenbläschen. Ihre Hüllen ermöglichen die Aufnahme von Sauerstoff und den Ausstoß von Kohlendioxid. Inwiefern chronischer

Stress und ein ungesunder Lebensstil das doppelzügelige Organ belasten und wie wir uns einen langen Atem bewahren, lesen Sie in unserem Fokus ab Seite 6.

Von der Miss-Germany-Wahl 2021 zurück an den Schreibtisch für die Doktorarbeit in Mikrobiologie – ihr vielfältiges Leben teilt Mara Maeke mit ihren Followern auf Instagram und auf ihrem Blog. Dazu gehören ihre Erfahrungen mit Colitis ulcerosa und einem Kock-Pouch. Ab Seite 10 erfahren Sie mehr über das abwechslungsreiche Leben der charismatischen 27-Jährigen.

Für Stomata, die bei der Versorgung zusätzliche individuelle Unterstützung brauchen, gibt es den neuen Brava® Hautschutzring Konvex. Wie seine konvexe Form die Abdichtung der Basisplatte erhöht und damit das Risiko von Reizungen und Undichtigkeiten senken kann, erfahren Sie auf Seite 13.

Ob Allergien, chronische Entzündungen oder Fehlbildungen, die Diagnose „Ihr Kind ist chronisch krank“ kommt für viele Eltern wie ein Schock. Ab Seite 16 verraten zwei betroffene Mütter, was es im Alltag mit einem chronisch kranken Kind zu beachten gilt.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit *Wendepunkt*.

Petra Harms,
Redaktionsleitung,
Coloplast GmbH

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
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 12.000 Mitarbeitern.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-10
All rights reserved Coloplast A/S,
3050 Humlebæk, Denmark

Daumen hoch

Ob individuelle Informationen per E-Mail oder praktische Tipps auf Facebook und Instagram – Coloplast setzt zunehmend auf digitale Kommunikationskanäle. Nutzer profitieren vor allem durch schnelle und transparente Informationen. Sind Sie schon Teil unserer Online-Community?



Lars Holm Hansen,
Consumer Care
Manager, Coloplast

„Den Alltag unserer Patienten zu erleichtern, ist unser wichtigstes Anliegen. Das möchten wir auch durch Erweiterung unserer Kommunikationskanäle sowie die Erreichbarkeit über digitale Medien bewirken. Wir sind neben unserer telefonischen Beratung deshalb auch per E-Mail und auf Social Media für unsere Kunden da“, sagt Lars Holm Hansen, Consumer Care Manager bei Coloplast. Die Online-Kommunikation hat im Zuge der Coronapandemie mehr und mehr an Bedeutung gewonnen. Das zeigen auch aktuelle Zahlen: Derzeit gibt es weltweit rund 4,2 Milliarden Social-Media-Nutzer und täglich kommen

neue 1,3 Millionen User dazu, wie aus dem aktuellen Digital 2021 Report der Social-Media-Management-Plattform Hootsuite und der Social-Media-Agentur We Are Social hervorgeht. Im Vergleich zum Vorjahr sei ein Wachstum von mehr als 13 Prozent zu verzeichnen.¹

Immer gut informiert

„Die Patienten sind noch digitaler geworden – das merken wir in unserer täglichen Arbeit und in den Gesprächen gibt es viel positive Resonanz zu unseren digitalen Kanälen. Die Nutzer schätzen, dass sie sich auch online unkompliziert über unsere Produkte und Services informieren können.“ Die Inhalte und Themen der Online-Kanäle sind dabei genau auf die jeweiligen Bedürfnisse der Nutzer zugeschnitten.

Auf Facebook und Instagram gibt es Ernährungstipps, Erfahrungsberichte von anderen Patienten, aber auch aktuelle Hinweise zu Service-Angeboten und Produkten.

„Die Anwender sind dadurch immer gut informiert und können außerdem hilfreiche

und vor allem praktische Tipps für ihren Alltag mitnehmen“, weiß Lars Holm Hansen. Unsere Patienten erhalten zudem regelmäßig exklusive Informationen über neue Coloplast-Produkte und -Services per E-Mail. „Voraussetzung hierfür ist, dass die Patienten im Rahmen ihrer Musterbestellung das Häkchen bei ‚Datenschutzrechtliche Einwilligungen zur werblichen Kontaktaufnahme‘ setzen. Nur dann dürfen wir unsere Patienten mit individuell auf sie zugeschnittenen Informationen versorgen“, erklärt er.

Dabei legt Coloplast großen Wert auf Datenschutz gemäß der Datenschutz-Grundverordnung. „Empfänger unserer Informationen gehören dabei zu den ersten, die über unsere Produktneuheiten erfahren. Das können dann zum Beispiel Infos über einen neuen Hautschutzring für Stomaträger oder Neuerungen im Kathetersortiment sein. Unser Ziel ist es auch hier, die Lebensqualität unserer Patienten zu erhöhen“, führt Lars Holm Hansen fort. „Wir freuen uns, dass unsere Online-Kanäle so gut angenommen werden und dass wir unsere Patienten auch dort auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben unterstützen können.“ Daumen hoch!

Weitere Informationen zum Thema Datenschutz können Sie hier nachlesen: www.coloplast.de/datenschutz

 @ColoplastDE

Coloplast auf Facebook und Instagram – reinklicken, stöbern und liken!

 @ColoplastDE



¹ Vgl. Digital 21 Report: www.hootsuite.com/de/ressourcen/digital-trends



Coloplast live – Neue Termine

Aufgrund der positiven Resonanz gibt es neue Termine der **kostenfreien Online-Vortragsreihe** für Patienten. Mehr Informationen unter: www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege

Neuer Ratgeber: Stomarückverlagerung

Häufig wird ein Stoma nur zeitweilig angelegt. Wenn der Schließmuskel noch intakt und ein Rest des Darms vorhanden ist, ist in der Regel auch eine Rückverlagerung möglich. Doch was passiert konkret bei der Operation? Welche Funktionsstörungen können auftreten und wie sind diese zu therapieren? In dem neuen Coloplast-Ratgeber „Stomarückverlagerung – Operation, Therapie und Ernährung“ geben Dr. med. Andreas Rink (Leiter der Sektion Minimalinvasive onkologische Chirurgie für Allge-

mein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie am Universitätsklinikum Essen) und Claudia Paul (Diätassistentin und ernährungsmedizinische Beraterin/DGE) Antworten auf diese und weitere Fragen. Hinzu kommen praktische Ernährungstipps bei Symptomen wie Verstopfung, flüssigem Stuhl und Blähungen. „Der Ratgeber ist eine wertvolle Lektüre für alle Menschen, die vor

einer Rückverlagerung eines künstlichen Darmausgangs stehen und wissen wollen, was im Rahmen der Operation und in der Phase nach der Operation auf sie zukommt. Falls es nach der Rückverlagerung zu Störungen der Darmfunktion wie Inkontinenz, Verstopfung, Blähungen oder dringlichem Stuhldrang kommt, liefert der Ratgeber Informationen, wie diese Symptome behandelt werden können“, sagt Dr. Andreas Rink.



➔ Weitere Informationen

Den Ratgeber können Sie unentgeltlich hier bestellen: www.coloplast.to/stomarov-ratgeber



Ein Freund für kleine Kämpfer

Ob rote, braune oder blonde Haare, helle oder dunkle Haut, sich in der eigenen Puppe wiederzuerkennen, bringt Kinderaugen zum Leuchten. Für

Nicole Sarripapazidis ist klar, dass dazu auch Handicaps, Behinderungen oder sonstige Einschränkungen gehören. Deswegen fertigt sie unter

dem Label *Nicoletta's Handicap Dolls* individuell und einzigartig gestaltete Puppen an, auf Wunsch mit Narben, Stoma oder im Rollstuhl. „Mit diesen Puppen lernen betroffene Kinder, sich leichter mit ihrem Handicap, ihrer Behinderung zu identifizieren und anzufreunden“, sagt Puppengestalterin Nicole Sarripapazidis. „Dadurch erlangen die Kinder von ganz allein ein stärkeres Selbstbewusstsein, weil sie einen Freund an ihrer Seite haben, der genauso ist wie sie selbst.“ Mehr Informationen unter www.nicolettas-handicap-dolls.de

Gesunde Stille

Schlafstörungen, mangelnde Konzentration, Herzrasen oder gar Schlaganfall: Jeder fünfte Deutsche leidet an den Folgen von Lärmbelastung. „Stille ist vom Aussterben bedroht“, sagt auch Psychologin und Hochschullehrer Dr. Christoph Augner. „Überall wird besprochen, diskutiert, geredet. Doch Lärm und innere Unruhe sind ungesund, machen uns unproduktiv und belasten unsere Beziehungen.“ Höchste Zeit, dass wieder Ruhe einkehrt. In seinem neuen Ratgeber **In der Ruhe liegt deine Kraft: Wirksame Wege zu mehr Gelassenheit in einer lauten Welt** zeigt Dr. Christoph Augner, welche Vorteile die Stille bietet und wie man sie nutzen kann. Für alle, die durch Stille zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit finden wollen.



Buchtipp

Dr. Christoph Augner, **In der Ruhe liegt deine Kraft: Wirksame Wege zu mehr Gelassenheit in einer lauten Welt**, Humboldt, 2021, ISBN 978-3-842-63040-6, 19,99 Euro.





Die Kraft des *Atems*

Einatmen, ausatmen.
Im Normalfall ein ganz
natürlicher Prozess. Doch
äußere Einflüsse wie dauerhafter
Stress können diesen
gleichmäßigen Rhythmus
durcheinanderbringen – teilweise
mit gesundheitlichen Folgen.
Dagegen hilft eine einfache
Methode: entschleunigtes Atmen.

Entschleunigtes Atmen kann Puls und
Blutdruck senken, Angstsymptome reduzieren,
Burn-out und Depression vorbeugen.

„Das Prinzip des entschleunigten Atmens lautet: vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen. Das machen Sie zehn Minuten lang, idealerweise zweimal am Tag.“



Etwas ist atemberaubend schön. Vor Schreck schlägt es einem den Atem. Jemand hat einen langen Atem oder macht seinem Ärger Luft: Der Volksmund verdeutlicht, wie stark Körper und Psyche mit dem Atmen zusammenhängen. Und in der Tat hat das Luftholen viel mit unserem Wohlbefinden zu tun – beziehungsweise kann das Gegenteil auslösen und krank machen. Das Atmen geschieht zwar weitgehend automatisch, gehört also zu den autonomen Grundfunktionen des Körpers. Die Besonderheit ist jedoch: Wir können es zumindest zeitweise bewusst beeinflussen und steuern, zum Beispiel beim Sprechen, Singen, Husten oder beim Ausüben einer Atemtechnik. Das ist einzigartig im Vergleich zu allen anderen Organfunktionen.

Grob gesagt, lässt sich das Atmen als Gasaustausch zwischen Körper und Außenwelt beschreiben – der Körper wird mit Sauerstoff versorgt und transportiert Kohlendioxid ab. Und das geht so: Beim Einatmen weitet sich der Brustkorb, die Lunge dehnt sich aus, Sauerstoff strömt ein. Über die Luftröhre und die Bronchien gelangt der Sauerstoff in die Lungenbläschen, von wo aus er ins Blut und mithilfe der Blutzirkulation ins Körpergewebe transportiert wird und alle Organe erreicht. Ist die Luft durch verschiedene Stoffwechselvorgänge im Körper verbraucht, kommt sie als Kohlendioxid (CO_2) über das Blut zurück in die Lunge. Diese zieht sich zusammen, die Luft entweicht als Abfallprodukt in die Umwelt. All dies geschieht meist unbewusst, zwölf bis 15 Mal in der Minute, gesteuert vom Atemzentrum. Dabei werden

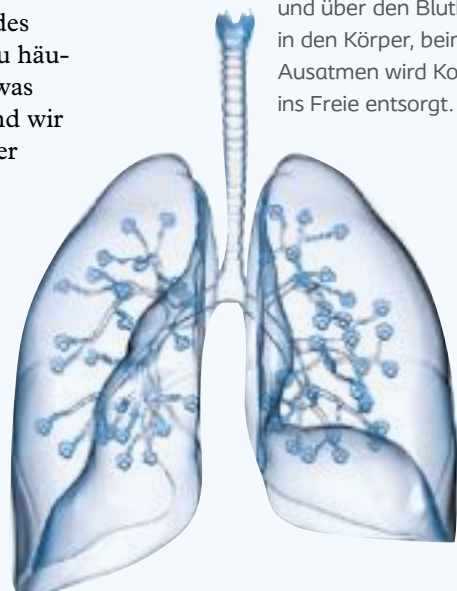
circa sieben Liter Luft ein- und wieder ausgeatmet. Empfinden wir Angst, Zorn, Stress, aber auch sexuelle Erregung oder Freude, steigert oder hemmt das Atemzentrum die Luftzufuhr, indem es den Impuls zu tiefem oder flachem Ein- und Ausatmen gibt. Dazu wertet es unter anderem den Kohlendioxidgehalt im Blut aus: Erhöht sich der CO_2 -Anteil, steigt die Atemfrequenz und umgekehrt. Der Sauerstoffgehalt im Blut spielt für die Regulation eine eher unerhebliche Rolle, es sei denn, es kommt zu einem drastischen Abfall.

Chronischer Stress kann Krankheiten auslösen

Einatmen, ausatmen. Ein perfekt ausbalanciertes System, das den Menschen seit Urzeiten bei Gefahr mit Sauerstoffzufuhr zu schnellen, lebensrettenden Körperreaktionen befähigt. Doch vor der Hauptgefahr, die uns heutzutage bedroht, kann man nicht einfach wegrennen. Sie heißt chronischer Stress und der damit verbundene ungesunde Lebensstil. Die Folge: Der Mensch des 21. Jahrhunderts atmet viel zu häufig zu schnell und zu flach – was den Stress kaum mindert. Und wir wissen doch, dass genau dieser viele chronische Erkrankungen wie Ängste und Depressionen, aber auch Blutzuckerspiegel und Bluthochdruckerkrankungen verschlechtert. Hier kommt Thomas H. Loew ins Spiel, Professor für Psychosomatik und Psychotherapie. Als Chefarzt der Abteilung für Psychosomatik

Die Lunge: Gasaustausch im Sekundentakt

Unser Atemorgan sieht aus wie ein auf dem Kopf stehender Baum. Von seinem „Stamm“, der Luftröhre, gehen rechts und links die Hauptbronchien wie zwei Äste zu den beiden Lungenflügeln ab. Sie verzweigen sich in der Lunge zu immer dünneren Bronchien, an deren Ende Lungenbläschen (Alveolen) sitzen, die von feinen Blutgefäßen (Kapillaren) umschlossen sind. Ein gesunder Mensch hat circa 300 Millionen Lungenbläschen. Über die Hülle der Alveolen gelangt beim Einatmen Sauerstoff in die Blutgefäße (Diffusion) und über den Blutkreislauf in den Körper, beim Ausatmen wird Kohlendioxid ins Freie entsorgt.





Fünf Tipps für den Alltag

Bewusste Übungszeiten sind das eine. Doch beim gesunden Durchatmen helfen ein paar ganz einfache weitere Tricks, zum Beispiel:

1. **Durch die Nase einatmen:** Das ist gesünder, weil dabei die Luft durch Härchen und Schleimhäute gereinigt, angefeuchtet und vorgewärmt wird.
2. **Brust-, Flanken- und Bauchatmung (Vollatmung) kontrollieren, damit die Lunge genug Sauerstoff aufnimmt:** Dazu aufrecht hinsetzen und mit aufgelegten Händen jeweils nachspüren: Bei der Brustatmung muss sich der Brustkorb heben und senken (nicht die Schultern!); bei der Bauchatmung sollte sich der Bauch beim Einatmen nach außen wölben, beim Ausatmen nach innen; bei der Flankenatmung schieben sich die unteren Rippenbögen nach außen.
3. **Auf eine aufrechte Körperhaltung achten:** Wer gekrümmt sitzt, hemmt das tiefe Ein- und Ausatmen – ebenso wie ein einschnürender Hosenbund.
4. **So oft wie möglich lüften und sich im Freien aufhalten.**
5. **In Bewegung bleiben:** Ausdauersport trainiert die Atmung, Kraftsport stärkt die Bauchmuskulatur, was das tiefe Atmen unterstützt.

setzt er am Universitätsklinikum Regensburg unter anderem auf Atemtherapie. „Dabei geht es in erster Linie um entschleunigtes Atmen“, erklärt der 60-Jährige. „Wir reduzieren die Anzahl der Atemzüge pro Minute und verlängern die Ausatemungszeit gegenüber der Einatemungszeit. Das ist alles.“ Konkret heißt das: vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen. Mindestens zweimal am Tag, jeweils zehn Minuten lang. Das ist wirklich alles? Nun sind zehn Minuten aufmerksames Atmen zunächst mal ganz schön lang. Aber wo bleiben erprobte Entspannungstechniken wie Yoga, Tai-Chi, autogenes Training, progressive Muskelentspannung? Anerkannte Atemschulen wie Richter oder Middendorf? Alles hochwirksame Therapien und Ansätze, bestätigt Professor Thomas H. Loew, der

auch als Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und Therapie (DGäHAT) tätig ist. „Aber auf Dauer bleiben die Menschen nicht dran. Nur etwa 20 Prozent wenden nach der Reha an, was wir ihnen in Kursen systematisch beigebracht haben“, hat er in seiner gut 30-jährigen Berufslaufbahn beobachtet. „Der Clou ist: Das entschleunigte Atmen steckt in allen anderen Entspannungsmethoden drin. Es ist einfach auf das Wesentliche und Wirksame heruntergebrochen. Das ist unser Regensburger Prinzip. Wir gaukeln dem Körper vor, dass er schläft.“ Weiterer Vorteil: Bewusstes Atmen ist immer und überall möglich. Im Sitzen, Liegen oder Stehen, in jedem Alter und Gesundheitszustand.

Der Vagusnerv meldet ans Gehirn: Entspannung!

Das Prinzip entschleunigtes Atmen beruht sich auf umfassende Grundlagenforschung und verschiedene Studien. Konsequenter und regelmäßig ausgeführt, kann es nachweislich Puls und Blutdruck senken, Angstsymptome reduzieren, Burnout und Depression vorbeugen. Es fördert – zum Beispiel bei Jugendlichen – die Konzentration, hilft aber auch gegen Wechseljahresbeschwerden. Schließlich kann entschleunigtes Atmen sogar chronischen Schmerz lindern, indem es das Stressniveau senkt, und niedrig dosierte Medikamente (zum Beispiel gegen Bluthochdruck) ergänzen oder ganz ersetzen. Doch es ist nicht nur der offensichtliche psychologische Effekt, sondern eher ein physiologischer. Dazu muss man wissen, dass sich das menschliche Nervensystem aus zwei Komponenten zusammensetzt: dem Sympathikus, der Leistungsbereitschaft und Antrieb erhöht und fürs Einatmen zuständig ist, und seinem Gegenspieler, dem Parasympathikus, der beim Ausatmen fürs Ausruhen, für Verdauung und Stoffwechsel sorgt. Auf das Verhältnis der beiden zueinander kommt es an. Im Stresszustand beschleunigt sich das Einatmen, das Herz schlägt schneller, das Nervensystem fährt den Sympathikus hoch. Bewusstes, gleichmäßiges Ausatmen hingegen aktiviert den Parasympathikus. Der Herzschlag wird langsamer, aber effizienter, die Muskeln werden weniger durchblutet, wir beruhigen uns. Deshalb ist das längere Ausatmen so bedeutend zum Runterkommen. Der größte Nerv des Parasympathikus, der Vagusnerv, verläuft übrigens direkt vom Bauchraum zum Gehirn. Er regelt zahlreiche Organ- und Muskelfunktionen und signalisiert im Kopf Entspannung. Von einer „Durchsynchronisation des Körpers“ spricht Professor Thomas H. Loew. Den Vorgang und die Erfolge können die Patienten in seiner Klinik sogar über Biofeedback am Monitor mitverfolgen.



Univ.-Prof. Dr. med. Thomas H. Loew ist Professor für Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Regensburg sowie Chefarzt der Abteilung für Psychosomatik an der Klinik Donau-Stauf.

Naturgeräusche wirken beruhigend

Apropos Monitor. Auch Tech-Konzerne haben das Bedürfnis nach Entspannung erkannt, diverse Apps mit Anleitungen zum achtsamen Atmen über Meditieren bis zu Einschlafhilfen

überschwemmen den Markt.

Grundsätzlich eine gute Idee, findet der Regensburger Chefarzt, weist aber darauf hin, dass das Mobiltelefon negativ besetzt ist. Sobald es vibriert

oder plingt, assoziiert es eine SMS oder Aufforderung zu reagieren und lenkt vom Entschleunigen ab. Er hält mehr von mobilen Atemtrainingsgeräten, sogenannten Atemtakttern, die durch Vibrieren oder Geräuschgeneratoren mit Naturtönen die Ein- und Ausatemzeit vorgeben. Denn: „Naturgeräusche wie Regentropfen oder Meeresrauschen gehen uns nicht auf die Nerven, die können sogar im Hintergrund laufen, ohne uns zu stören.“ Diese Hilfsmittel nutzt Professor Loew auch selbst.

„In unserem modernen Leben werden Pausen unterschätzt. Aber wir können nur richtig funktionieren, wenn wir zwischendurch regenerieren. Zum Entspannen, aber auch, damit der Körper Zellbausteine repariert.“

Im Grunde ist das entschleunigte Atmen auf Basis vier – sechs – zehn keine neue Erfindung, es handelt sich vielmehr um eine uralte Technik, die in Kulturen auf der ganzen Welt tief verwurzelt ist, auch wenn sie erst in neuerer Zeit wissenschaft-

lich untersucht wurde. So bauen nicht nur zum Teil Jahrtausende alte Entspannungstechniken wie Yoga auf den gesundheitsfördernden Effekt der bewussten Atmung. Auch Gebete oder re-

ligiöse Gesänge beruhen vielfach auf diesem Rhythmus. „In nahezu jedem Psalm und Choral ist die Ausatmung länger als die Einatmung“, sagt Professor Thomas H. Loew – und weist sogar auf atemberuhigende Alltagstechniken wie Stricken oder Häkeln hin. Er werde immer mal wieder gefragt, was besser sei – singen oder entschleunigt atmen? „Meine Antwort lautet natürlich: Letzteres“, so der Psychotherapeut. „Aber bevor Sie gar nichts machen, singen Sie lieber!“

Yoga: Entspannung für Fortgeschrittene

Es ist vielfach wissenschaftlich dokumentiert: Yoga hilft beim Entspannen, fördert Wohlbefinden, Lebensfreude und geistige Gelassenheit. Während die Yogastellungen (Asanas), die man am besten unter professioneller Anleitung lernt, auch Fitness und Muskeln trainieren, reinigen die Atemübungen die Lungen und harmonisieren das Nervensystem. Das hat einen heilenden Einfluss auf den Körper und schafft frische Energie. Eine der zahlreichen, alltagstauglichen Atemübungen aus dem Yoga ist die sogenannte Wechselatmung. Regelmäßig ausgeführt, hilft sie unter anderem bei Nervosität, innerer Unruhe, Schlafstörungen und Ängsten:

1. Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand beugen, Ringfinger und Daumen sind leicht gestreckt.
2. Das linke Nasenloch mit dem Ringfinger schließen, rechts vier Sekunden einatmen.
3. Nun mit Ringfinger und Daumen beide Nasenlöcher schließen und die Luft etwa acht Sekunden lang anhalten.
4. Den Ringfinger lösen und links etwa acht Sekunden lang ausatmen.
5. Links vier Sekunden einatmen, wiederum beide Nasenlöcher verschließen, die Luft anhalten, jetzt rechts ausatmen.
6. Insgesamt achtmal auf beiden Nasenlöchern abwechselnd ein- und ausatmen.



Meine Narbe, mein Leben

Wissenschaftlerin und Finalistin bei der Miss-Germany-Wahl – eine ungewöhnliche Kombination. Bis dahin war es für Mara Maeke aus Bremen ein schwerer Weg. Erst die Anlage eines Kock-Pouchs hat ihr das normale Leben zurückgegeben.

„Ohne meine Narbe wäre ich gar nicht mehr hier.“ Mara Maeke zeigt diese Narbe auf ihrem Bauch ganz selbstbewusst: bei Instagram, auf ihrem Blog, bei Foto-shootings. Damit will die 27-Jährige aus Bremen eine Botschaft vermitteln: „Du musst nicht makellos sein, um schön zu sein.“ Diese Offenheit fand Resonanz sogar in einem Umfeld, das man bis vor Kurzem noch eher mit schönem Schein in Verbindung gebracht hätte: 2020 wurde Mara Maeke zur Miss Bremen gewählt und im Februar 2021 nahm sie dann an der Finalrunde zur Miss Germany teil. Dabei waren die Miss-Wahlen nur ein Ausflug, Mara Maeke will weder Influencer noch Model werden. Sie arbeitet derzeit an ihrer Dissertation im Bereich der marinen Mikrobiologie. „Später“, überlegt die Doktorandin, „könnte ich mir vorstellen, in der Erforschung des Darms und seines Mikrobioms zu arbeiten.“ Ist das nicht ein großer Sprung ... vom Meer zum Darm? Mara Maeke lacht. „Eine meiner Professorinnen hat einmal gesagt, der Ozean sei eigentlich ein ganz großer Darm. Ja, ich denke, wenn man die Mikroorganismen und das Zusammenspiel ihrer Stoffwechselprozesse versteht, versteht man auch besser, was im menschlichen Darm vorgeht. Dazu gibt es noch zu wenig Forschung.“ Wie wichtig diese Forschung ist, kann die Wahl-Bremerin aus eigener Erfahrung beurteilen. 2016 wurde bei ihr Colitis ulcerosa diagnostiziert.



Weitere Informationen

Blog: www.marasadventures.wordpress.com/mara-maeke

Instagram:  [mara.maeke](https://www.instagram.com/mara.maeke)





Maras Lebensgefährte hält ihr den Rücken frei.

„Von jetzt auf gleich“ bestimmte die Krankheit mit unaufhörlichen schweren blutigen Durchfällen ihr Leben. Medikamente halfen – aber nicht auf Dauer. Als sie mit einem toxischen Megakolon auf der Intensivstation lag, kam das Thema künstlicher Darmausgang auf. Sie blockte entschieden ab. „Allein diese Vorstellung! Das war der Horror für mich.“ Mit Immunsuppressiva wurde sie weiterbehandelt – doch das war keine Option für immer, zu gravierend wären die zu erwartenden Nervenschädigungen gewesen.

„Ich habe mich dann, wohl oder übel, informiert. Soziale Netzwerke, vor allem Instagram, haben mir da sehr geholfen. Da sah ich junge Frauen wie mich, die mit einem Stoma lebten. Ich sah, wie klein und diskret die Beutel waren. Schließlich habe ich mich dazu entschließen können; eine Wahl zwischen Leben und Tod.“ 2018 wurde ihr ein Ileostoma gelegt.

Der erste Eindruck vom Stoma war positiv: „Ich wachte auf und musste endlich mal nicht gleich zur Toilette rennen.“ War das der Schritt in ein unbeschwerteres Leben? Es sah so aus – doch zehn Tage nach der OP erlitt Mara Maeke den ersten Darmverschluss, kurz darauf den zweiten. Die große Wunde war infiziert und musste offen heilen. Es bildeten sich Verwachsungen. Gegen alle Widerstände kämpfte sie sich in ihr Leben zurück, machte den Masterabschluss, ging tanzen, schwimmen und konnte wieder essen, was sie wollte, „nicht nur Möhren und Kartoffeln“. Aber die Komplikationen nahmen kein Ende. Man hatte ihr den Enddarm belassen, doch dieser war schwer entzündet.

Sechs Monate nach Stomaanlage hatte Mara Maeke weitere Darmverschlüsse, jede OP kostete sie ein Stück vom Dünndarm.

Das ersehnte, fast normale Leben war schon in Reichweite gewesen – und nun war alles wieder infrage gestellt.

Der verbliebene Dünndarm war zu kurz für einen ileo-analen Pouch ... was blieb noch an Optionen?

Auf dem Laufsteg bei Miss Germany: Mara hält ihre Follower auf dem Laufenden.



In ihrer Freizeit ist Mara gerne in der Natur, wie hier beim Wandern.

„Ich hatte zufällig mal über den Kock-Pouch gelesen“, erzählt Mara Maeke, „und mein damaliger Darmchirurg hat diese OP dann gemeinsam mit einem Experten aus Köln bei mir durchgeführt.“ Beim Kock-Pouch wird aus einer Dünndarmschlinge ein innenliegendes Reservoir gebildet, welches mit einem Katheter entleert wird. Auch das Rektum wurde entfernt, um die Bildung von Krebsvorstufen zu verhindern. Für Mara Maeke brachte dieser Eingriff 2019 endlich die Wende. Zwar war im Dezember 2020 noch ein weiterer Eingriff nötig, doch nun blickt sie zuversichtlich in ihre Zukunft:

„Es gibt Patientinnen, die den Kock-Pouch schon seit 40 Jahren haben.“

Viele der Fotos auf Mara Maekes Blog und bei Instagram hat ihr Lebensgefährte gemacht, sie zeigen eine schöne lebensfrohe junge Frau – mit Narbe und Pflaster auf dem Bauch. Mehr als 3.200 Menschen folgen ihr bei Instagram, viele davon Betroffene und Angehörige. Doch nicht nur die körperlichen Aspekte sind für die 27-Jährige wichtig, auch die Auswirkungen auf die Seele will sie zum Thema machen. Angst und Scham sind nun einmal da, man kann diese Gefühle verdrängen, man kann sich aber auch mit ihnen auseinandersetzen.

Diesen Weg geht Mara Maeke. Sie kann und will nicht perfekt sein. Ihre Stärke hat sie gefunden, als sie am schwächsten und verletzlichsten war: „Dass ich das alles geschafft habe, das ist meine Superkraft.“

„Selbstbewusster dank diskreter Versorgung“

Ihr Stomaprodukt soll nicht das Erste sein, was Mitmenschen an ihr auffällt, findet Xenia Kissel. Daher schätzt die 21-jährige das diskrete Design und angenehme Tragegefühl von SenSura® Mio.



Dass Offenheit und Diskretion kein Widerspruch sind, zeigt Xenia Kissel auf ihrem Instagram-Account. Daumen hoch! www.instagram.com/crohns.happens



„Wenn ich neue Leute kennenlernen möchte, möchte ich nicht als Erstes auf meine Stomaversorgung angesprochen werden“, sagt Xenia Kissel. Die 21-Jährige tritt im Herbst ihr Studium als Arztassistentin (Physician Assistant) an und freut sich auf den Kontakt mit Kommilitonen. Bis vor ein paar Monaten war dieser neue Lebensabschnitt nicht vorstellbar. „Meine Morbus-Crohn-Erkrankung hat mich lange Zeit stark eingeschränkt“, erzählt die junge Frau. Die Schmerzen und Durchfälle waren so belastend, dass an Unternehmungen mit Freunden und Familie kaum zu denken war. Im März 2021 musste dann der komplette Dickdarm entfernt werden. Seither lebt Xenia Kissel mit einem Ileostoma. „Es ist eine riesige Veränderung, denn das Stoma ermöglicht es mir, endlich meinen Alltag uneingeschränkt zu genießen“, freut sie sich. „Ich will nicht verschweigen, dass das Stoma mein Lebensretter war, aber ich will nicht darauf reduziert werden. Deswegen ist es mir wichtig, dass meine Stomaversorgung möglichst unauffällig ist.“

Diskret bis ins kleinste Detail

Studien zeigen, dass Xenia Kissel mit ihrem Wunsch auf Diskretion nicht alleine ist: Über 70 Prozent der Menschen mit Stoma machen sich Sorgen, dass ihr Stomaprodukt für andere sichtbar ist.¹ Daher hat Coloplast bei der Entwicklung von SenSura® Mio darauf geachtet, dass die Stomaversorgung nicht nur passgenau und sicher am Körper sitzt, sondern sich diskret in den Alltag integriert. Xenia Kissel nutzt derzeit SenSura® Mio Konvex und ist begeistert. „Meine Versorgung liegt flach an meinem Bauch an – auch unter einer hochgeschnittenen Hose – und Shirts werfen keine komischen Falten.“ Auch die Farbe gefällt der 21-Jährigen gut, denn das helle Grau fällt unter Kleidung nicht auf, nicht einmal unter weißem Stoff. Dass Stomaträger im Alltag häufig unerwünschte Geräusche und Gerüche befürchten, hat Coloplast bei der Entwicklung von SenSura® Mio ebenfalls berücksichtigt: Der weiche, gewebte Stoff ist unter Kleidung geräuscharm und der ringförmige Filter verringert das Risiko von Verstopfung und Gasaustritt. Und einen weiteren Pluspunkt ergänzt Xenia Kissel: „Meinen ersten Urlaub mit Stoma konnte ich besser genießen, nachdem ich gemerkt habe, dass meine Stomaversorgung wasserabweisend ist. Sie zeichnete sich nach dem Baden nicht unter der Kleidung nass ab.“ Mit SenSura® Mio fühlt sich die junge Frau sicherer. „Ich schäme mich nicht für mein Stoma. Ich kann mein Leben jetzt viel normaler gestalten und dazu gehört auch, dank der diskreten Versorgung, selbstbewusster aufzutreten.“ Eine gute Voraussetzung für einen starken Start ins Studium.



Weitere Informationen

zum SenSura® Mio-Sortiment unter www.sensuramio.coloplast.de



¹ Claessens et al. The Ostomy Life Study: The everyday challenges faced by people living with a stoma in a snapshot, Gastrointestinal Nursing 13.5 (2015).

Zusätzlicher Schutz durch individuelle Konvexität



Gráinne Elliott, Market Manager Ostomy Care, Coloplast

Für Menschen mit einem Stoma auf oder unter Hautniveau bietet der neue Brava® Hautschutzring Konvex zusätzliche Unterstützung. Seine konvexe Form sorgt für eine bessere Abdichtung von planen und konkaven Versorgungen und schützt die Haut vor Kontakt mit Ausscheidungen.

„Für Stomaträger ist die Angst vor einer undichten Versorgung im Alltag eine echte Belastung“, weiß Gráinne Elliott, Market Manager Ostomy Care, Coloplast. „Gegen Undichtigkeiten ist die richtige Passform das A und O und es ist unser Anliegen, eine Vielfalt an Stomaprodukten zu entwickeln, sodass jeder Stomaträger eine passende Versorgung findet.“ Für Stomata, die zusätzliche individuelle Unterstützung brauchen, hat Coloplast den Brava® Hautschutzring Konvex entwickelt. Seine stark abfallenden Ränder sind so gestaltet, dass sie – wie der bisher bewährte Brava® Hautschutzring – Unebenheiten rund um das Stoma ausgleichen. Sie bieten außerdem Konvexität, die für eine bessere Abdichtung der Basisplatte sorgt und das Risiko von unangenehmen Hautreizungen und Undichtigkeiten senkt. Der Brava® Hautschutzring Konvex ist ein Zubehörprodukt, das zunächst rund um das Stoma herum angelegt wird. Anschließend bringt der Anwender wie gewohnt die Basisplatte der Stomaversorgung an. Der Brava® Hautschutzring Konvex ist mit einer doppelten Haftschiicht ausgestattet: auf der Stomaseite mit den bewährten erosionsbeständigen Hafteigenschaften der SenSura Mio®-Produkte und auf der Hautseite mit der hautfreundlichen Beschaffenheit des Brava® Modellierbaren Hautschutzrings Plus. Das Material ist außerdem leicht formbar und lässt sich individuell an runde oder ovale Stomaformen anpassen. Anschließend behält er seine Form aber bei. Der Brava® Hautschutzring Konvex ist in sechs Größen verfügbar und die Größenunterschiede erfolgen in Fünf-Millimeter-Schritten.

Eine besondere Kombination

„Während der Brava® Hautschutzring Konvex auch mit planen Basisplatten verwendet werden kann, ist er be-

sonders sinnvoll in Kombination mit einer konkaven SenSura® Mio-Versorgung“, erklärt Gráinne Elliott. In Deutschland haben beispielsweise etwa 36 Prozent der Stomaträger ein nach außen gewölbtes Körperprofil und benötigen eine konkave Versorgung. Bei rund 19 Prozent von ihnen liegt das Stoma auf oder unter Hautniveau. „Für diese Anwender ist die Kombination aus dem Brava® Hautschutzring Konvex und SenSura® Mio besonders sinnvoll, denn sie sorgt für einen besseren Hautkontakt, wodurch die Basisplatte sicherer und dichter haftet“, so Gráinne Elliott. „Und wer sich im Alltag nicht ständig um eine undichte Stomaversorgung sorgen muss, kann sein Leben unabhängiger gestalten und genießen.“



Weitere Informationen

zum neuen Brava® Hautschutzring Konvex finden Sie unter www.brava.coloplast.de



Gewappnet gegen Reizungen

Gerötete oder entzündete Haut rund um das Stoma ist unangenehm. *Wendepunkt*-Experte Friedemann Hampel erklärt, was gegen solche Hautreizungen hilft.



Friedemann Hampel,
Stomatherapeut und Coloplast-
Medizinprodukteberater

Frage: Meine Haut um das Stoma ist gerötet. Ist das eine Allergie oder Hautreizung? Und was kann ich dagegen tun?"

Friedemann Hampel: Oberflächlich sehen Reizungen und Allergien sich häufig ähnlich, haben aber unterschiedliche Ursachen. Reizungen werden durch äußere Einflüsse wie Hitze, mechanische Verletzungen oder durch Reizstoffe verursacht. Die meisten Hautkomplikationen rund um das Stoma entstehen durch den Kontakt mit Ausscheidungen oder beim Entfernen der Stomaversorgung. Allergien wiederum sind eine Immunreaktion des Körpers auf einen individuell unverträglichen Stoff. Sie treten immer wieder und vor allem flächendeckend auf. Allergien sind aber deutlich seltener als Reizungen. Hautreizungen können Sie aktiv

vorbeugen, indem Sie den Hautkontakt mit Ausscheidungen weitgehend vermeiden. Wenn Sie aus dem vielfältigen SenSura® Mio-Sortiment einen Hautschutz tragen, der zu Ihrem Körperprofil passt, reduzieren Sie beim Anbringen das Risiko von Falten und begünstigen so sichere Haftung. Zusätzlichen Schutz bieten Ihnen Zubehörprodukte wie der Brava® Hautschutz und der Brava® Modellierbare Hautschutzring. Das Brava® Pflasterentferner Spray oder die Brava® Pflasterentferner Tücher helfen gegen Verletzungen der Haut beim Entfernen der Stomaversorgung. Treten trotz dichter Versorgung regelmäßig flächendeckende Hautprobleme auf und es besteht der Verdacht einer Allergie, sollten Sie in jedem Fall Ihren Arzt oder Ihre Stomafachkraft hinzuziehen.

Wenn auch Sie eine Frage haben, dann rufen Sie uns kostenfrei an unter **0800 780 9000**.



Ganz persönliche Erfahrungen

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leserin Katharina P. ist begeistert von den Lebensgeschichten auf dem Coloplast-Blog.



fen zu hören, wie sie ihr Stoma ‚Kumpel‘ nennt. Das drückt viel Respekt für den eigenen Körper aus. Insgesamt finde ich die Idee des Coloplast-Blogs genial – ein Austauschplatz von ganz persönlichen Erfahrungen und Tipps von Anwendern für Anwender. Ich kann es kaum erwarten, in Zukunft auf dem Blog weitere mitreißende Lebensgeschichten zu lesen.“

„Als ich auf dem Coloplast-Blog die beiden Artikel von Stomaträgerin Alisa Hünerfeld gelesen habe, habe ich mich an vielen Stellen fast eins zu eins wiedererkannt. Ihre vielen

Krankenhausaufenthalte wegen Colitis ulcerosa und dass sie sich danach erst langsam an ihr Stoma gewöhnen konnte – das kam mir sehr bekannt vor. Mir hat es gehol-

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

Der Brava® Hautschutzring Konvex

Individuelle Konvexität
für zusätzlichen Schutz



Für Stomaträger kann eine undichte Stomaversorgung zum Anlass für ständige Sorgen werden und den Alltag stark einschränken. Gleichzeitig können Undichtigkeiten Hautreizungen verursachen. Der Brava® Hautschutzring Konvex wurde entwickelt, um Unebenheiten rund ums Stoma auszugleichen und eine bessere Haftung der Basisplatte zu gewährleisten. Dieser ist passgenau abgestimmt auf Menschen mit Stomata auf oder unter Hautniveau. Er schützt die Haut und hilft, Undichtigkeiten zu verhindern – für ein aktives, gesundes Leben.

Vorteile des Brava® Hautschutzring Konvex

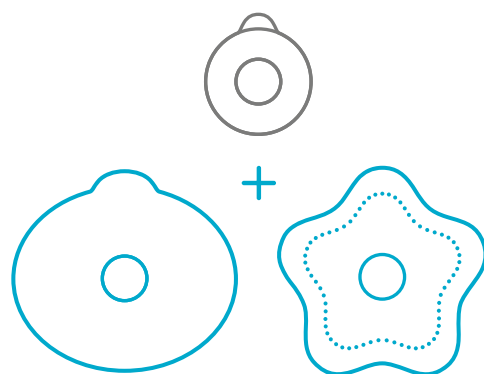
- › Doppelte Haftsichten:
erosionsbeständig und sanft zur Haut
- › Entwickelt für passgenauen Sitz
- › Leicht formbar



Testen Sie den Brava® Hautschutzring Konvex –
jetzt unentgeltliches Muster anfordern:

Einfach QR-Code scannen oder Coupon
ausfüllen und an uns zurück schicken!

Mix & Match



Verschiedene Durchmesser sorgen für eine passgenaue Kombination mit **SenSura® Mio Konkav**. Der Brava® Hautschutzring kann auch mit planen Basisplatten kombiniert werden.



Brava®

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-09. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Bitte füllen Sie den Coupon vollständig aus.

Ja, bitte schicken Sie mir unentgeltliches Produktmuster vom Brava® Hautschutzring Konvex zu.

Absender ☐ Herr* ☐ Frau* *Erforderliche Angaben.

Geburtsdag / /

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

Um Ihre Musterbestellung zu erhalten, müssen Sie eine der folgenden Einwilligungen ankreuzen und unterschreiben.

Wenn Sie mit uns in Kontakt bleiben wollen und exklusiv vorab Informationen über neue Coloplast Produkte, Services oder auch ein Produktmuster erhalten möchten, kreuzen Sie bitte die erste Option an. Wenn Sie nur Ihre Musterbestellung erhalten möchten, kreuzen Sie bitte die zweite Option an.

- ☐ **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.
- ☐ **Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung für den Versand von Produktmustern**
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. Die Verarbeitung meiner Angaben erfolgt nur soweit dies zur Erfüllung des jeweiligen Zwecks erforderlich ist. Weitere Informationen über die Verarbeitung und den Schutz meiner Daten erhalte ich über www.coloplast.de/datenschutz

Ort, Datum

Unterschrift*

„Die Situation annehmen“

Manche Eltern sind erleichtert, wenn sie endlich Klarheit haben. Für die meisten jedoch kommt sie wie ein Schock – die Diagnose: „Ihr Kind ist chronisch krank.“



Bella Berlin, freiberufliche Dozentin und Autorin, berichtet auf ihrem Blog www.familieberlin.de über ihr Familienleben.

In der öffentlichen Wahrnehmung gehen sie meist unter: Circa 16 Prozent¹ aller Kinder und Jugendlichen sind laut Robert Koch-Institut (RKI) von einer chronischen Krankheit betroffen, die meisten leiden an Allergien und Asthma. So wie die beiden Söhne von Julia Grün*, vier und sieben Jahre alt. Schon im ersten Lebensjahr litt der Ältere ständig an Infekten, die in starke Bronchitis übergingen und bedrohliche Luftnot auslösten. Knapp zwei nervenaufreibende Jahre vergingen, bis die Diagnose feststand. Für die Familie eine Erleichterung, denn:

„Jetzt wussten wir endlich, was es ist, und konnten damit umgehen“, erinnert sich die 31-Jährige.

Ganz anders bei Bella Berlin, Mutter von zwei fünf- und siebenjährigen Mädchen. Bei einer regulären U-Untersuchung diagnostizierte der

Kinderarzt völlig unerwartet eine chronische Erkrankung und überwies das Kind sofort in die Akutaufnahme. Alles ging Hals über Kopf. „Gleichzeitig mussten wir die Betreuung unserer anderen Tochter organisieren“, erinnert sich die Berliner. „Keine Ahnung, wie ich ohne Freunde, Nachbarn und Großeltern vor Ort die kommenden Monate überstanden hätte“, erzählt die 36-Jährige, die darüber in ihrem Blog www.familieberlin.de berichtet, die Krankheit aber nicht benennen möchte.

In den Alltag zurückfinden

Zwei chronisch kranke Kinder, zwei ganz unterschiedliche Geschichten. Gemeinsam sind ihnen die außerordentliche Verantwortung, die ständige Therapiekontrolle, die unschwellige Angst, die mal mehr, mal weniger zum Alltag gehört. Und der gestaltet sich ohnehin schwierig. Denn während ein krankes Kind im Kliniknetzwerk rein medizinisch versorgt wird, müssen die Eltern es emotional auffangen und beschäfti-

gen – schließlich ist ein Krankenhaus keine Kita mit 24-Stunden-Betreuung. Darüber hinaus spüren die Kinder die Sorgen und Ängste ihrer Eltern, mit denen Letztere auch selbst fertig werden müssen. Und all die administrativen, behördlichen, organisatorischen Fragen? „Grundsätzlich gibt es dafür im Krankenhaus ehrenamtliche Sozialarbeiter, die helfen und Tipps geben, aber oft zeitlich überfordert sind“, sagt Bella Berlin. Auch Vereine oder Selbsthilfegruppen bieten – meist krankheitsspezifisch – Unterstützung. Wird das Kind nicht mehr im Krankenhaus behandelt, sind z. B. Reha-Einrichtungen sinnvoll, wie Julia Grün nach einem vierwöchigen Aufenthalt im oberbayerischen Gaißach bestätigt. Hier lernen die kleinen Patienten kindgerecht in der Gruppe Wichtiges über ihre Erkrankung und den Umgang damit, trainieren Atemtechniken und Entspannungsübungen. „Es ist ein Unterschied, wenn jemand anderes etwas erklärt als immer die Mama“, hat die Hessin festgestellt. Sie selbst und ihr jüngerer Sohn profitierten ebenfalls von den Fortbildungsangeboten in der Rehaklinik. Er leidet schnell an Fieberkrämpfen und benötigt im Gegensatz zu seinem Bruder nur Notfall-, aber keine Dauermedikation. Das kann beim Großen Unzufriedenheit auslösen. „Aber wir reden viel miteinander. Je besser ein Kind Bescheid weiß, desto leichter geht es damit um“, erklärt die ausgebildete Physiotherapeutin.



¹ Journal of Health Monitoring. 2017 2(4) DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-051 Robert Koch-Institut, Berlin.

Geschwisterkinder ernst nehmen

Zwei Brüder mit der gleichen Erkrankung – ein Sonderfall. Denn die Situation von Geschwisterkindern ist ein bewegendes Thema. Nicht umsonst werden sie als Schatzenkinder oder als zweiter Patient bezeichnet, da sich oft alle Aufmerksamkeit auf das chronisch kranke Kind fokussiert. Bella Berlin empfiehlt, dem gesunden nicht zu viel Verantwortung zuzumuten, es zwar immer einzubeziehen und die Krankheit zu erklären, aber ebenso Exklusivzeiten einzuräumen, in denen das Thema tabu ist. Auch die Kita sollte über die Veränderungen in der Familie Bescheid wissen. Was die beiden Mütter betroffenen Familien mit auf den Weg geben? Die Diagnose akzeptieren, die Situation annehmen. Dem Kind vertrauen und es schulen. Auf Trotz oder Kämpfe vorbereitet sein, vor allem mit zunehmendem Alter. Verantwortung abgeben, für Hilfe, auch professionelle psychologische, offen sein. Und nicht zuletzt: an sich selbst denken, mehr im Hier und Jetzt leben. Bella Berlin sagt: „Man darf Ängste zwar zulassen, sie dürfen den Alltag jedoch nicht lähmen“, und zitiert die Autorin Nicole Staudinger: „Berge besteigen, wenn sie da sind!“

*Name von der Redaktion geändert.

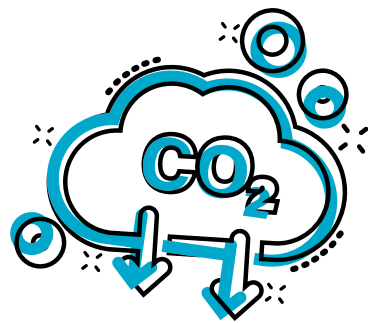
Buchtipps



Bella Berlin, Lena Hesse: „IDA und der Berg im Funkelwald: Ein Bilderbuch für Kinder ab 3 über den Umgang mit chronischen Krankheiten“, Carlsen, 13,00 Euro.



Bella Berlin: „Mein chronisch krankes Kind: Wie ihr die Diagnose verdaut, schwere Zeiten meistert und als Familie stark bleibt. Ein Ratgeber für Eltern und Angehörige“, Humboldt, 19,99 Euro.



„Jede Maßnahme zählt“

Um beim Warenversand nachhaltig zu handeln, setzt das Coloplast-Zentrallager in Hamburg unter anderem auf Effizienz und Recycling.

„Dass Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen ihre gewünschten Produkte rechtzeitig erhalten, hat höchste Priorität,“ erklärt Andreas Hoppe, DC Director North. Er und seine etwa 120 Mitarbeiter im Coloplast-Zentrallager in Hamburg-Allermöhe sorgen daher rund um die Uhr an sechs Wochentagen für reibungslosen Versand in alle Welt. „Gleichzeitig ist es unsere Verantwortung, dabei nachhaltig vorzugehen und dafür ziehen wir alle am gleichen Strang.“

Abgase reduzieren

„Die größten CO₂-Ersparnisse erzielen wir, wenn wir so wenig Luft wie möglich von A nach B transportieren“, erläutert Andreas Hoppe. Für Paletten, Lkw oder Frachtcontainer gilt also, möglichst platzsparend zu packen. „Es wirkt sich auch positiv auf unsere CO₂-Bilanz aus, dass wir hauptsächlich den Seeweg und nur in Ausnahmen den Luftweg nutzen. Außerdem prüfen wir, dass Schiffe und Fahrzeuge aktuellen Abgasnormen entsprechen. Jede ressourcenschonende Maßnahme zählt.“

Stichwort Müll: Im Zentrallager fallen vor allem Pappe und Folien an. „Wir trennen beides sortenrein und übergeben es an Recyclingunternehmen, die sie wiederverwerten“, so Andreas Hoppe. Ob Gabelstapler mit Lithium-Ionen-Batterie oder plastikfreies Paketklebeband, Einfallsreichtum ist gefragt. „Auch in Zukunft wollen wir kontinuierlich neue Ideen entwickeln, damit unsere Logistikprozesse noch umweltfreundlicher ablaufen.“



Mehr zu unserer Nachhaltigkeitsstrategie finden Sie in unserem Sustainability Report (2019/20) unter sustainability.coloplast.com/sustainability



„Ich bin nicht allein!“

Engagierte Eltern gründeten die Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e. V. als Sprachrohr für medizinische Interessen und zur Selbsthilfe. Heute stehen auch Inklusion und Lebensqualität im Mittelpunkt der Vereinsarbeit.



Jürgen Wolters,
Geschäftsführer ASBH e. V.



Mit Beratung, Austausch und Unternehmungen: Ein lebenswertes Leben für Menschen mit Spina bifida und Hydrocephalus steht im Mittelpunkt der ASBH.

„Unser Ziel ist es, für Menschen mit Spina bifida und Hydrocephalus die Voraussetzungen für ein menschenwürdiges Leben zu schaffen“, erklärt Jürgen Wolters, Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e.V. (ASBH). Die neurologische Fehlbildung Spina bifida betrifft in Deutschland etwa fünf von 10.000 Geburten, während die krankhafte Erweiterung der Flüssigkeitsräume

des Gehirns (Hydrocephalus) bei etwa 600 Geburten auftritt. Um trotz der Seltenheit eine starke Interessenvertretung zu gewährleisten, gründeten Eltern betroffener Kinder bereits 1966 die ASBH. Heute hat der Verein rund 6.500 Mitglieder, zu denen nicht nur Betroffene und Angehörige, sondern auch etliche Fördermitglieder gehören.

„Eine unserer Hauptaufgaben ist, Unterstützung bei Fragen zur medizinischen Versorgung und Inklusion zu geben“, so Jürgen Wolters.

„Dazu stützen wir uns auf ein weites Netz aus Kliniken, Behandlungszentren, spezialisierten Rechtsanwälten und anderen Experten.“ Der interdisziplinär aufgestellte wissenschaftliche Beirat aus Fachärzten, Pflegekräften, Psychologen und Sozialarbeitern verdeutlicht den fachlich fundierten und gleichzeitig praktischen Ansatz der ASBH.

Ein selbstbestimmtes Leben

Beim Übergang vom Kinder- zum Facharzt für erwachsene Patienten entstehen häufig Versorgungslücken, die es zu überbrücken gilt. Auch bei Fragen zum Schulbesuch, der Ausbildung oder Arbeitsplatzsuche steht die ASBH ihren Mitgliedern zur Seite. „Der ungehinderten Entfaltung ihrer Persönlichkeit soll nichts im Weg stehen“, betont Jürgen Wolters. „Mit unserem jährlichen Young-Point-Treffen für 16- bis 23-Jährige, unseren Tagungen oder den konkreten Trainings, unter

anderem wie man sich auf Arztbesuche vorbereitet, ist uns wichtig, Betroffene mit Informationen und Fähigkeiten für ein selbstbestimmtes Leben zu versorgen. Und bei diesen Veranstaltungen den starken Zusammenhalt zu erleben, zeigt ihnen: „Ich bin nicht allein!“

Den wertvollen persönlichen Kontakt vor Ort ergänzt die ASBH durch eine Vielzahl an Publikationen und Online-Angeboten. Neben der Mitgliederzeitschrift *ASBH-Kompass* und anderen informativen Broschüren finden auf der eigenen Online-Plattform Vorträge und Seminare statt. Im Herbst startet der neue Podcast „Leben mit Spina bifida und Hydrocephalus“, in dem vor allem Betroffene selbst zu Wort kommen. Die Online-Angebote stehen übrigens auch Nichtmitgliedern offen. Für die ASBH eine gute Gelegenheit, auch außerhalb des Vereins ein Bewusstsein für die Hürden im Leben mit Spina bifida und Hydrocephalus zu schaffen.



Kontakt

Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e. V.
Grafenhof 5
44137 Dortmund
E-Mail: asbh@asbh.de
Telefon: 0231 861050-0
www.asbh.de

Glücklich wie ich bin!

Das Konzept der „Body Positivity“ ruft dazu auf, unrealistische Schönheitsideale auszublenden und den eigenen Körper positiv zu betrachten. Das braucht Übung, die sich lohnt.

Makellose Haut, glänzende Haare, schlanke Figur, sportlich ... Ob im Fernsehen, in sozialen Medien oder dank der Erziehung: Schönheitsideale sind ein fester Bestandteil des Alltags. Diese Standards entsprechen jedoch nicht der Realität. Und wer sie verinnerlicht, ist häufig unzufrieden mit dem eigenen Körper. „Body Positivity“ ist das Schlagwort der neuen Gegenbewegung. Es steht für mehr Akzeptanz unterschiedlicher Körper, die Abschaffung diskriminierender Ideale und ein positives Körpergefühl, egal wie man aussieht. Die „Body Positivity“-Bewegung hat in den letzten Jahren nicht nur eine Flut an Ratgeberbüchern, sondern auch eine Vielzahl an Social-Media-Aktivist:innen hervorgebracht. Sie posten Selfies, auf denen „Makel“ nicht mehr versteckt werden: graue Haare,

Muttermale, Dehnungsstreifen, Narben oder Falten – Hauptsache authentisch, realistisch und jenseits bestehender Schönheitsstandards. Zunächst gehörte zum Lebensgefühl der „Body Positivity“ radikale Selbstliebe. Doch den eigenen Körper uneingeschränkt lieben? Das ist nicht immer einfach, vor allem für Menschen mit sichtbaren und nicht-sichtbaren Behinderungen oder chronischen Krankheiten. Neuerdings steht „Body Positivity“ daher vermehrt für ein positives Wertschätzen des eigenen Körpers – und ebenso Respekt für die Körpervielfalt der Mitmenschen: „Was schafft mein Körper?“ statt „Wie sieht mein Körper aus?“. So bekommt unser Körper den Respekt, den er verdient.



Drei Tipps für „Body Positivity“

1. Mehr als mein Körper
Der Schlüssel für ein positives Körperbild ist, sich nicht ausschließlich auf den Körper zu fixieren. Was sind meine Leidenschaften? Worin bin ich gut? Für welche Menschen bin ich wertvoll?

2. Nicht mit anderen vergleichen

Egal ob Charakter oder Aussehen, jeder Mensch ist individuell einzigartig und das ist gut so. Wer sich abgewöhnt, sich ständig mit anderen zu vergleichen, entwickelt echte Selbstliebe. Ich bin, wie ich bin!

3. Blick in den Spiegel

Wie wir uns betrachten und mit welchen Wörtern wir uns beschreiben, hat großen Einfluss auf unser Selbstwertgefühl. Statt sich auf „Makel“ zu konzentrieren, ist ein wohlwollender Blick Gold wert. Was finde ich schön an mir? Wofür bin ich meinem Körper dankbar?



Ob Rollstuhl oder Stoma, auf Instagram zeigen immer mehr Nutzer, wie vielfältig Körper sein können. Gleich reinklicken, stöbern und liken!

📷 [rollifraeulein](#)
📷 [mariogalla](#)
📷 [mara.maeke](#)

»Sie können ein normales Leben führen und das meine ich aufrichtig.«

David



Bestellen Sie jetzt Ihre kostenfreie Produktbroschüre auf coloplast.to/peristeen_lars oder scannen Sie einfach den QR-Code.

Was passiert nach einer Stomarrückverlagerung? Patienten berichten, dass es gerade in den ersten Wochen danach noch zu Beeinträchtigungen der Darmfunktion kommen kann. 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!

Sie sind nicht allein. Es gibt Lösungen.

Die transanale Irrigation mit Peristeen® Plus ist eine effektive Therapie bei Darmfunktionsstörungen – auch für Patienten mit LARS. Sie kann zu einer signifikanten Verbesserung der Lebensqualität führen.

Welche Aspekte führen zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität?

Treffen eine oder mehrere Aspekte auf Sie zu, dann können Sie sehr von einer Beratung profitieren.

- ☐ Ich fühle mich durch meine Darmentleerung in meinem täglichen Leben eingeschränkt.
- ☐ Ich kann oft/öfter Winde nicht halten.
- ☐ Ich kann flüssigen Stuhl nicht halten.
- ☐ Ich habe mehr als 4 Stuhlgänge am Tag oder weniger als 2 – 3 Stuhlgänge in der Woche.
- ☐ Ich muss ab und zu nach dem Stuhlgang innerhalb einer Stunde wieder auf die Toilette.
- ☐ Ich habe so starken Stuhldrang, dass ich zur Toilette eilen muss.



Einfachere Bedienung

Neue **Konnektoren** an Katheter, Kontrolleinheit und Deckel



NEU



Selbsterklärend

Neue Symbole auf der **Kontrolleinheit**



Peristeen® Plus

Suppen- glück

Gibt es in der kalten Jahreszeit etwas Wohltuenderes als eine heiß dampfende Suppe? Ob mild oder pikant, klassisch oder einfallsreich, der Suppentopf bietet für jeden Geschmack das Richtige.

KÜRBIS-APFEL-SUPPE

Für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten Vorbereitung, 40 Minuten Kochen

50 g Butter | 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt | 200 g Kürbisfleisch (z. B. Butternut oder Hokkaido), gewürfelt | 2 säuerliche Äpfel (z. B. Granny Smith), gewürfelt. Die Äpfel müssen nicht geschält oder entkernt werden, da die Suppe durch ein Sieb passiert wird. | 1,2 l kalter Gemüse- oder Geflügelfond | Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | 25 g Kürbiskerne, ohne Fett geröstet

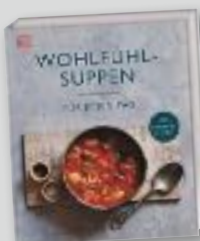
Zubereitung:

1. Die Butter in einem großen Topf zerlassen. Die Zwiebel darin bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren 10 Minuten glasig schwitzen (nicht bräunen). Kürbis und Äpfel zugeben und gut untermischen. 150 ml heißes Wasser zugießen. Äpfel, Kürbis und Zwiebel abgedeckt auf kleinster Stufe unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten dünsten, bis sie sehr weich sind. Falls die Flüssigkeit zu schnell verdampft, noch etwas heißes Wasser zugießen.
2. Den Fond unterrühren, dann die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren (sofern erforderlich, portionsweise vorgehen). Das Püree in ein Sieb geben und mit der Rückseite einer Kelle, mit einem Löffel oder Stößel durch das Sieb in einen sauberen Topf passieren.
3. Die passierte Suppe auf kleiner Stufe erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gerösteten Kürbiskernen garniert servieren.



Buchtipp

Dieses und andere leckere Suppenrezepte finden Sie in „Wohlfühluppen für jeden Tag“, DK-Verlag, 2021, ISBN 978-3-8310-4291-3, 19,95 Euro



Mitmachen und gewinnen:

Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Wohlfühluppen für jeden Tag“.



Stefanie Knöfel,
Ernährungs-
wissenschaft-
lerin, Coloplast
Homecare

Löffel für Löffel

In den kalten Monaten sind Suppen ein echtes Wohlfühlgericht. Mit gesunden Zutaten sind sie nicht nur eine schmackhafte, wärmende Energiequelle. Sie animieren auch dazu, langsam und bewusst zu essen. Das ist schonend für unsere Verdauung, ebenso wie die weich gekochten oder sogar pürierten Bestandteile in Suppen.

Die Kürbis-Apfel-Suppe ist eine nahrhafte Variante eines beliebten Klassikers. Das Pektin des Apfels und die Ballaststoffe im Kürbis regen den Darm an. Außerdem wirkt der Kürbis durch sein Betacarotin antioxidativ und antientzündlich. Übrigens: In einer kalorienbewussten Ernährung ist das Herbstgemüse Kürbis ein geschmacksintensiver Geheimtipp.

Mein Rat für Stomaträger: Wer empfindlich und mit Blähungen auf Zwiebeln reagiert, kann diese im Rezept weglassen. Ileostomaträger sollten auf Kürbiskerne verzichten, da diese schwer verdaulich sind.

»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 Stomaträger 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 Stomabauch-Check.**

Weitere Informationen erhalten Sie über
unserem kostenfreien **ServiceTelefon**
0800 780 9000 oder im Internet unter
coloplast.to/Stomabauch



← Jetzt einscannen!



Plan



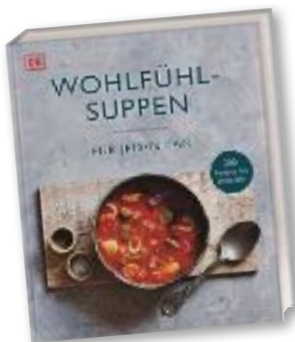
Konvex



Konkav



Rätseln Sie mit Wendepunkt!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Wohlfühluppen für jeden Tag“, DK Verlag.
Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 28. Januar 2022 per E-Mail an gewinnspiel@coloplast.com oder per Post an: Coloplast GmbH, Redaktion *Wendepunkt*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Sommer 2021: Speiseplan

Die Gewinner der Ausgabe Frühjahr 2021: Angelika Frontzek, Gabi Balle, Matthias Richter, Günter Vogel, Wolfgang Göhler.
Herzlichen Glückwunsch!

Bilder: Konzili, DK Verlag

europ. Hochgebirgsteil	Wachzellenbau der Biene	Salatpflanze	spanisch: Mutter	emsig streben	scharfe Kante	Wasserstandsmesser	unbestimmter Artikel	Männerbekleidung	großer Wasservogel	englische Schulstadt
ältere Bezeichnung für Pullover					Klavierspieler					Bodenvertiefung
Flitterkram	1		des Esels Stimme ertönen lassen				Geschäftszimmer	Zeichen für Kosinus		
Kursabweichung b. Fahrzeugen					glatt, glänzend	Ort der Theateraufführung	2			
Flagge			schneller Rundtanz	Bettwäsche				ein-stellige Zahl	Verbindungs-bolzen	
Mahlrückstand	Liege ohne Rückenlehne	straff gefüllt				Nagetier	Streit, Zwist			
amerik. Erfinder † 1931				Aufgeber einer Anzeige	amerik. Schokokuchenstück					7
Flagge	8		ahnden	süd-amerikanischer Indianer			Leine	Verlosung	Streben, vorwärtszukommen	
Bein-gelenk	morsch	Wühl-echse Unverheiratete			reiselustiger Teil der Oberschicht	Brauch; Anstand				
EU-Beitrittsstaat 2004			5	seem.: Mannschaftsraum	nicht diese			Rhein-Zufluss	hasten	
Flagge			ungezwungen, lässig			stets Futterpflanze			6	
Radioempfangsteil	nicht dahinter				Gebirge auf Kreta	unförmig, plump				
Ring				Leib-bürge		3		Salz-lösung		
(die Haare) stylen, festigen	spiral-förmiges Profil					dumme, törichte Handlung				
Flagge			Stand-bild		4		TV-Moderator (Markus)			®

s1715-13

Lösung

1	2	3	4	5	6	7	8

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. Angehörige der Coloplast GmbH und der mk Medienmanufaktur GmbH dürfen nicht teilnehmen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und sind mit der Veröffentlichung ihres Namens 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



230NSP169Z / WP Herbst 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

Coloplast auf Facebook und Instagram – reinklicken, stöbern und liken!

