

# Perspektiven

Das Coloplast-Magazin

Nr. 57 Herbst/Winter

coloplast.de

## Der Mut- macher







6



**Zum Titel**

Als Unternehmer und Peer Counselor macht Alexander H. anderen Betroffenen Mut. Mehr zu seiner Geschichte erfahren Sie ab **Seite 10**.



12



17



21



23



10

- 4 Spektrum
- 6 So tickt unsere innere Uhr
- 10 Porträt: Alexander H.
- 12 „Das neue Set hat mein Leben sehr erleichtert“
- 13 Die Blase im Griff auch bei MS
- 14 ExpertenRat: Unkompliziert ausprobieren
- 14 Aus dem Alltag: Tabuthemen aufbrechen
- 16 Wissenswertes zur ärztlichen Zweitmeinung
- 17 Kunststoff nachhaltig aufbereiten – aber sicher!
- 18 Vorgestellt: Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e. V.
- 19 Freizeit: Wer ermittelt wo?
- 21 Rezept: Wir lieben Maronen!
- 23 Rätseln Sie mit *Perspektiven*

# Die innere Uhr im Blick



Wir hören oder sehen sie nicht, mit ihr wachen wir zu bestimmten Zeiten auf und schlafen wieder ein: unsere innere Uhr. Jeder Mensch unterliegt diesem ausgeklügelten, individuellen 24-Stunden-Rhythmus. Wenn wir ihn mehr berücksichtigen, schlafen wir nicht nur besser, sondern leben auch insgesamt gesünder. In unserem Fokus-Thema ab Seite 6 erfahren Sie mehr darüber, wie unsere innere Uhr tickt und was wir

berücksichtigen können, um fitter durch den Alltag zu gehen.

Seit seinem 17. Lebensjahr sitzt Alexander H. nach einem Moped-Unfall im Rollstuhl. Die Querschnittlähmung hat ihm allerdings nie den Mut genommen, für alles eine Lösung zu finden und immer neue Wege zu gehen. Im Porträt ab Seite 10 stellen wir Ihnen den heute 44-jährigen und seine Arbeit als Unternehmer und Peer Counselor vor.

Als MS-Schwester begleitet und unterstützt Anna Stadtmüller Menschen mit Multipler Sklerose (MS) auf ihrem Therapieweg. Auf Seite 13 haben wir mit ihr über die Bedeutung der Blase und Tipps für den Alltag gesprochen.

Viele Patienten wollen auf Nummer sicher gehen, wenn eine planbare Operation stattfindet. Dafür gibt es ein spezielles qualitätsgesichertes Zweitmeinungsverfahren. Auf Seite 16 haben wir für Sie die Antworten auf die wichtigsten Fragen zusammengefasst.

Noch ein Hinweis in eigener Sache: Wir haben im kommenden Jahr die Erscheinungstermine unserer Magazine angepasst. Freuen Sie sich auf die Frühjahr-/Sommer-Ausgabe von *Perspektiven* zum Mai 2023.

Nun wünsche ich Ihnen aber zunächst viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe von *Perspektiven*.

Petra Harms,  
Redaktionsleitung,  
Coloplast GmbH

*Perspektiven* ist die Kundenzeitschrift der Coloplast GmbH (Deutschland), der Coloplast Ges. m.b.H. (Österreich) und der Coloplast AG (Schweiz). Erscheinungsweise 2 x p. a., gedruckt auf aufgebessertem Recyclingpapier.

HERAUSGEBER  
Coloplast GmbH  
Am Neumarkt 42, 22041 Hamburg  
Tel.: +49(0)40 669807-0  
Fax: +49(0)40 669807-356  
E-Mail: [perspektiven@coloplast.com](mailto:perspektiven@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 12.000 Mitarbeitern.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2022-09  
All rights reserved Coloplast A/S,  
3050 Humlebæk, Denmark

# Wir sind *wie eine Familie!*

Vom Coloplast BeratungsService werden Sie individuell und kompetent betreut. Es interessiert Sie, wer hinter den Telefonstimmen steckt? Cornelia Staps, bereits seit zwölf Jahren mit dabei, und Jasmin Reuter, ganz neu im Team, stellen sich vor.



Cornelia Staps



Jasmin Reuter

Auf die Frage, was ihr an ihrer Arbeit im BeratungsService so gut gefalle, antwortet Cornelia Staps ohne Umschweife: „Es gibt nichts Schöneres für mich, als durch meine Beratung die Lebensqualität leidender Menschen zu verbessern. Die vielen dankbaren Rückmeldungen, die wir jeden Tag erhalten, sind für mich ein großes Geschenk.“ Bereits seit 2010 ist Cornelia Staps Teil des BeratungsService. Gemeinsam mit den anderen engagierten Kolleginnen und Kollegen ist sie für Menschen da, die Unterstützung auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben brauchen. Über die Jahre hatte die 59-Jährige dabei viele besondere Erlebnisse. „Alle haben mich auf ihre Art geprägt. Jedem Einzelnen, der meine Beratung vertrauensvoll zulässt, bin ich sehr dankbar. Und die Erfahrung zeigt, wie wichtig eine gute Versorgung ist.“ Seit April verstärkt nun auch Jasmin Reuter das Team des BeratungsService. Auch sie schätzt an ihrer Arbeit, die Nähe zum Menschen. „Man hat die Möglichkeit, die Lebenssituation des Einzelnen zu verbessern

und erfährt eine herzliche Dankbarkeit. Das ist etwas ganz Besonderes“, erzählt die 33-Jährige. „Natürlich sind einige Schicksale, wie schwere Krebserkrankungen oder wenn kleine Kinder betroffen sind, sehr eindrücklich. Aber genauso positiv prägend sind die Freude und Dankbarkeit der Menschen am Telefon.“

### Ein starkes Team

Der Einstieg in den neuen Job fiel der gelernten operationstechnischen Assistentin sehr leicht. „Ich wurde sofort herzlich ins Team aufgenommen und habe mich von Anfang an dazugehörig gefühlt.“ Cornelia Staps ergänzt: „Alle im Team sind Paten und helfen den neuen Kolleginnen und Kollegen dabei, sich schnell zurechtzufinden. Die Gemeinschaft untereinander macht uns stark, egal wie lange jemand dabei ist, wir sind wie eine Familie.“ In ihrer Freizeit genießen die beiden Frauen übrigens das Familienleben. Jasmin Reuter macht außerdem Yoga für Hunde. Cornelia Staps Herz schlägt für Fußball. Sie verfolgt jedes Spiel ihrer Lieblingsmannschaft

FC St. Pauli. Darüber hinaus ist sie gerne kreativ – ob beim Malen oder beim Kochen. Und für die beiden Kolleginnen steht fest: „Es ist schön, eine solch wertvolle Arbeit zu leisten und Teil dieses tollen Teams zu sein.“

2023

### Messen

**Sana Life**, Regensburg, 14.–15.02.23

**Thüringer Gesundheitsmesse**, Erfurt, 04.–05.03.23

**18. Gesundheitsmesse Franken Aktiv & Vital**, Bamberg, 10.–12.03.23

**Intersana**, Augsburg, 05.–07.05.2023

**IRMA**, Bremen, 01.–03.06.23

**REHAB**, Karlsruhe, 15.–17.06.23

Stand: 30.09.2022. Alle Termine ohne Gewähr.

Neue Termine ab Oktober 2022!

### Coloplast live

Kostenfreie Online-Vorträge für Patienten und Angehörige

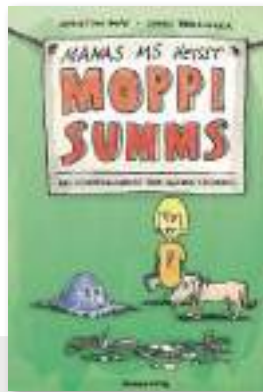
Vorträge und Anmeldeformular unter: [www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege](http://www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege)





## MS für *Kinder-*ohren erklärt

Fine Blonskis Mama Hilda lebt mit Multipler Sklerose. Aber was genau macht es, das M und das S oder – wie Fine es nennt – das Moppi Summs? Mit Stift und Papier beginnt Mama, Fine von den Aufgaben des Gehirns und den ständig telefonierenden Nerven zu erzählen. Sie erklärt, was Immunzellen sind, warum sie so viel Hunger haben und die Telefonkabel der Nerven anknabbern. Ernst genommen, aber mit leichtem Herzen beantwortet Christina Pape, die selbst mit MS lebt, im Kinderfachbuch „Mamas MS heißt Moppi Summs“ erste Fragen zum Thema chronische Krankheit und Multiple Sklerose. Liebevoll von Georg Behringer illustriert, erleichtert das Buch, mit der Familie ins Gespräch zu kommen. Für Kinder ab vier Jahren.



Buchtipps

Christina Pape und Georg Behringer, **Mamas MS heißt Moppi Summs. Ein Kinderfachbuch über Multiple Sklerose**, Mabuse-Verlag, 2022, ISBN 978-3-86321-619-1, 21,90 Euro.

## Peristeen® Plus Wasserbeutel jetzt im *praktischen Einzelpack*

Bei neurogenen Darmfunktionsstörungen ist die transanale Irrigation mit Peristeen® Plus eine bewährte Methode zur Darmentleerung. Bisher war der Wasserbeutel nur im Dreierpack erhältlich. Auf vielfachen Wunsch wird das System seit Kurzem nur noch im praktischen Einzelpack angeboten. Der Wasserbeutel ist so konzipiert, dass er im gefüllten Zustand auf einer geraden Unterlage steht, im leeren Zustand aber platzsparend gelagert werden kann. Er enthält einen hilfreichen Temperaturindikator, der bei der richtigen Temperatur Grün anzeigt.



Weitere Informationen

Peristeen® Plus ist mit Ballonkatheter in den Größen Small und Standard oder mit Konuskatheter erhältlich.

Weitere Informationen unter [info.coloplast.de/peristeen](http://info.coloplast.de/peristeen)



Anna Kraft erzählt auf Instagram von ihrem Alltag mit MS.

## Gemeinsam stark



Anna Kraft, Moderatorin, ehemalige Leistungssportlerin und MS-Betroffene, hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit Vorurteilen und Mythen rund um das Thema Multiple Sklerose (MS) aufzuräumen. Wie für viele war die Diagnose auch für Anna Kraft ein Schock. Plötzlich stand sie vor ganz neuen Herausforderungen. Kann sie ihren Beruf weiter ausüben? Wie wird sich ihr Alltag verändern? Wie kann sie mit schlechten Tagen umgehen? Dabei schien ihr ein prägnantes Bild ständig zu begegnen: MS = Schwäche = Rollstuhl. Doch sie hat gelernt, dass das absolut nicht der Fall sein muss. Das möchte sie auch anderen Betroffenen zeigen und ihnen Mut machen. Auf ihrem Instagram-Account (@AnnaKraft1) nimmt sie Interessierte mit in ihren Alltag, spricht über Erfahrungen (z. B. auch zum Thema Schwangerschaft und MS) und gibt Impulse für mehr Lebensqualität: „Ja klar, MS ist nicht heilbar und es gibt schlechte Tage, aber gemeinsam können wir uns dem annehmen und kämpfen.“



# So tickt unsere *innere Uhr*

Sonnenlicht, Schlaf, Nahrung. Dieses Dreigestirn hält alle unsere Körperfunktionen in Takt. Dabei unterliegt es einem ausgeklügelten, individuellen 24-Stunden-Rhythmus. Wer ihn berücksichtigt, lebt gesünder.

Bestimmen die Sterne unser Leben? „Ja“, sagt der Neuro- und Chronobiologe Professor Dr. Henrik Oster. „Aber nur der eine, nämlich die Sonne. Was alle anderen Sterne angeht, das muss ich den Astrologen überlassen.“\* Seit vielen Jahren forscht der Direktor des Instituts für Neurobiologie an der Universität zu Lübeck über das, was wir landläufig Biorhythmus nennen. Wo bei der Wissenschaftler bevorzugt von der „inneren Uhr“ oder dem „zirkadianen Rhythmus“ spricht, abgeleitet vom Lateinischen „circa diem“, also „ungefähr ein Tag“. Dahinter verbirgt sich ein etwa 24-stündiger Tag-Nacht- beziehungsweise Hell-Dunkel-Rhythmus – und nach diesem richtet sich tatsächlich das Leben aller Säugetiere.

Dabei ist es in Wahrheit noch ein wenig komplizierter, denn: „Letztendlich hat jede einzelne Zelle unseres Körpers ihre eigene innere Uhr“, erläutert Professor Henrik Oster. Dass sie alle dieselbe Zeit anzeigen, synchronisiert ein zentraler Taktgeber im Hypothalamus im Gehirn, der Nucleus suprachiasmaticus (SCN). Er erhält über das Auge Informationen zu den äußeren Lichtverhältnissen und sendet Signale in den Körper. So bleiben alle Zellen, Gewebe- und Körperfunktionen tagesrhythmisch aktiv: von der Temperatur und der Leistungsfähigkeit über die Hormone und Organe bis zum Immun- und dem autonomen Nervensystem. Doch Experimente in isolierter Dunkelheit und in Gewebekulturen haben gezeigt, dass diese Rhythmen nicht vom Tageslicht abhängen und die Körperuhren sogar selbstständig ohne den SCN funktionieren können. Fehlen die äußeren Zeitsignale wie Hell und Dunkel, ticken sie lediglich etwas langsamer.

## Taktgeber Tageslicht

Dennoch: Damit die innere Uhr im Takt bleibt, geht (fast) nichts über Tageslicht, genau genommen das blaue Licht, das die Produktion des Schlafhormons Melatonin unterdrückt. Anders als UV-Strahlen, die, über die Haut aufgenommen, unter anderem für die Bildung von Vitamin D sorgen, entfalten die blauen Lichtwellen ihre Wirkung ausschließlich über die Augen. Wichtig zu wissen: Auch elektronische Geräte wie

Smartphones oder Tablets geben blaues Licht ab. Wer also bis in die späten Abendstunden „surft“, verlangsamt seine innere Uhr, verschiebt sie nach hinten und hat möglicherweise Probleme beim Einschlafen. Schönes Wetter ist für die Blaulichtaufnahme übrigens nicht nötig. Auch bei Bewölkung liegt das Tageslicht deutlich über 1.000 Lux. Eine Stunde an der frischen Luft ist für den zirkadianen Rhythmus also zu jeder Jahreszeit empfehlenswert. Dass Bewegung und mentales Abschalten bei einem Spaziergang als schlaffördernd gelten, ist ein willkommener Nebeneffekt. Auch Lichttherapien oder -duschen wirken bei manchen Menschen recht gut und werden in den langen skandinavischen Wintern eingesetzt, berichtet Professor Henrik Oster: „Wer morgens nicht in die Gänge kommt, kann es einmal mit einer Lichtlampe versuchen. Aber man muss dranbleiben, der Effekt braucht eine Weile. Und die Lampen sollten mindestens 1.000 Lux erreichen.“

## Morgen- oder Abendtyp?

Der Einfluss von Sonnenlicht auf der einen und künstlicher Beleuchtung auf der anderen Seite geht so weit, dass Landbewohner tendenziell eher morgens fit sind, Städter dafür abends länger munter bleiben. Die Wissenschaft spricht von frühen oder späten Chronotypen (siehe auch Interview). Als Begründung vermutet Professor Dr. Henrik Oster, dass Menschen auf dem Land mehr Zeit im Freien verbringen, während Städter abends länger elektrischem Licht ausgesetzt sind. Solange dieses Verhalten dem Wohlbefinden nicht schadet und dem persönlichen Chronotypen entspricht, ist es kein Problem. Doch wer schon einmal im Rahmen einer Fernreise einen Jetlag hatte, weiß, wie es sich anfühlt, wenn die innere Uhr ernsthaft aus dem Takt gerät. Und: „Auch die Uhrenumstellung macht uns zu schaffen“, sagt der Experte. „Statistiken zeigen, dass vorübergehend die Unfallzahlen steigen, wenn im März auf die Sommerzeit umgestellt wird. Viele Menschen haben diese Verschiebung selbst nach einer Woche noch nicht adaptiert.“ Denn wer für sein Empfinden zu zeitig aufsteht, ist gerade in den frühen Morgenstunden anfällig dafür, kleine – oder größere – Fehler zu machen. >>

\*„Listen to Science“ (Wissenschafts-Podcast der Volkswagenstiftung); Vortrag Prof. Dr. Henrik Oster: Leben mit und gegen die innere Uhr, [https://www.youtube.com/watch?v=XvLO\\_0qeOd4](https://www.youtube.com/watch?v=XvLO_0qeOd4)

>> **Erfolgreiches Doppel: Nachtruhe und innere Uhr**  
 Dementsprechend wichtig ist ausreichend Schlaf. Er übt großen Einfluss auf die unzähligen Uhren in Geweben und Organen aus – und umgekehrt. Dieses Zusammenspiel erklärt sich folgendermaßen: Der nächtliche Schlafrhythmus verläuft in circa zweistündigen Zyklen. Auf die Einschlaf- folgt recht schnell eine Tiefschlafphase, die dann in eine Leichtschlafphase übergeht. Dieser Wechsel zieht sich durch die gesamte Nacht. Gegen Ende der Nacht gleiten wir zudem vermehrt in den Traumschlaf. Jetzt ist das Gehirn hochaktiv, die Augäpfel bewegen sich schnell hin und her, was man an den Lidern erkennt, daher spricht man von der „REM-Phase“ (englisch: rapid eye movement). Dieser ungefähre Zwei-Stunden-Rhythmus setzt sich im Laufe des Tages fort und äußert sich in Schlafbedürfnis und oftmals damit verbundenen Leistungstiefs – zum Beispiel um die Mittagszeit –, wobei die Zeiten individuell je nach Lebensgewohnheiten und Chronotyp, also Frühaufsteher oder Abendmensch, abweichen.

Jeder kennt vorübergehende, meist harmlose Schlafstörungen. Etwa ein Drittel der westlichen Bevölkerung ist jedoch von andauernden, also mehrere Monate anhaltenden Schlaf- und somit zirkadianen Rhythmusstörungen betroffen, was Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Das Risiko für Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht, neuropsychiatrische Erkrankungen und sogar Krebs steigt. Henrik Oster: „Wer ausreichend und zur richtigen Zeit schläft, ist weniger anfällig für diese Erkrankungen.“ Als ausreichend bezeichnen Schlaf Forscher die Bandbreite von sechs bis acht Stunden pro Nacht. Vom Mittagsschlaf rät der Chronobiologe Erwachsenen mit Nachtschlafproblemen jedoch ab, da er einen kontraproduktiven Effekt auslösen könne, indem er das abendliche Einschlafen erschwert.

**Kleine Verschiebung – großer Effekt**

Neben ausreichendem und richtig getaktetem Schlaf hat auch die Nahrungsaufnahme Einfluss auf die

# 3 Tipps für einen erholsamen Schlaf

**1. Dunkelheit**

Da Licht den Melatoninspiegel senkt, ist ein gut abgedunkeltes Schlafzimmer die beste Garantie für einen erholsamen Schlaf. Elektronische Geräte geben blaues Licht ab. Sie sollten daher mindestens eine Stunde vor dem Einschlummern ausgeschaltet und aus dem Schlafzimmer entfernt werden.

**2. Temperatur**

Nicht zu warm, nicht zu kalt: So schläft es sich am besten. Die empfohlene Raumtemperatur für einen gesunden Schlafrhythmus liegt bei circa 18 Grad, die Luftfeuchtigkeit zwischen 45 und 50 Prozent.

**3. Rhythmus**

Unser Körper liebt Routinen. Wer jeden Tag ungefähr zur selben Zeit aufsteht und zu Bett geht, unterstützt einen guten Schlaf.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) bietet auf ihrer Homepage zahlreiche Ratgeber zum Herunterladen an, die bei Schlafstörungen helfen. Sie richten sich spezifisch zum Beispiel an Frauen, ältere Menschen oder Schichtarbeiter: [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de) > Patienteninformationen > Ratgeber Schlafstörungen





innere Uhr. Beides kann entgleiste Stoffwechselforgänge ausgleichen und möglicherweise rückgängig machen. So haben Experimente mit Mäusen erwiesen: Nimmt man mitten in der Nacht Essen zu sich, verstellen sich die für die Nahrungsaufnahme zuständigen Uhren in Magen und Leber, während der SCN und alle anderen Uhren den gewohnten Licht-Dunkel-Rhythmus beibehalten. Es kommt zu einer Entkoppelung, was den Stoffwechsel durcheinanderbringen kann. Wir sollten ihn also ernst nehmen, unseren individuellen biologischen Rhythmus: regelmäßigen Nachtschlaf einhalten, in uns hineinhorchen, Leistungstiefs nicht unterschätzen und versuchen, den Alltag möglichst danach auszurichten. Das ist nicht immer einfach, aber, so der Chronobiologe Professor Henrik Oster: „Schon die Verschiebung von einer Stunde kann viel ausmachen.“ Hauptsache, die Richtung stimmt.

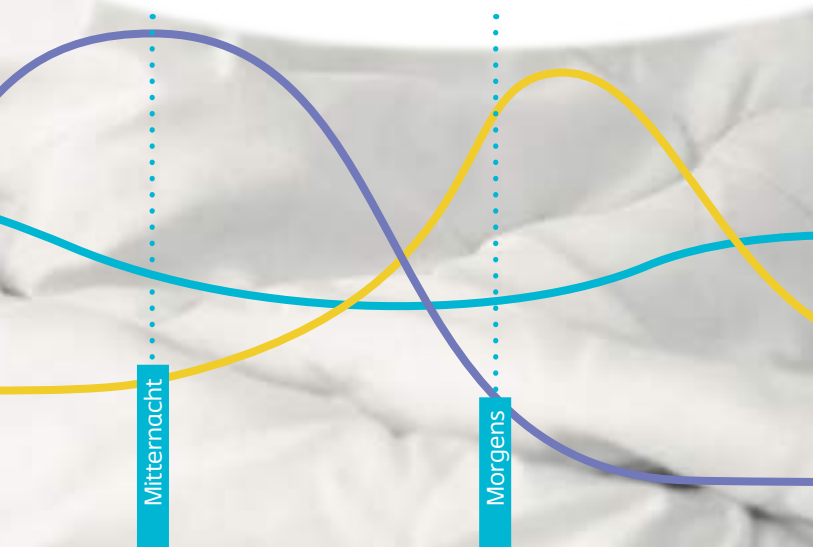
## Biorhythmus im Tagesverlauf

Morgens nimmt der Spiegel des Schlafhormons Melatonin rapide ab, die Körpertemperatur erreicht ihren Tiefststand. Das Stresshormon Cortisol erzielt seinen Höhepunkt und aktiviert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Der Blutdruck steigt.

Im Laufe des Tages steigen Körpertemperatur und Aufmerksamkeit, der Cortisolspiegel sinkt langsam, das Melatonin fällt auf seinen Tiefststand.

Abends erreicht die Körpertemperatur ihren Höhepunkt, das Cortisol sein Minimum. Gleichzeitig beginnt der Melatoninspiegel sich zu erhöhen.

Gegen Ende der Nacht erreichen Aufmerksamkeit und Körpertemperatur ihren Tiefpunkt, Melatonin seinen Höchststand.



Professor Dr. Henrik Oster, Neuro- und Chronobiologe, Direktor des Instituts für Neurobiologie an der Universität zu Lübeck



## Lerche oder Eule?



**Herr Professor Oster, wir reden von frühen und späten Chronotypen, Lerchen und Eulen. Was steckt dahinter?**

Die Menschen ticken unterschiedlich. Alle haben zwar die gleiche innere Uhr, aber ihre Auswirkungen sind anders getaktet. Lerchen sind eher morgens aktiv, Eulen am späten Tag. Im Bevölkerungsdurchschnitt besteht ein etwas höherer Anteil an den späten Chronotypen.

**Ist der Chronotyp mit der Geburt festgelegt?**

Grundsätzlich schon. Darüber hinaus gibt es Veränderungen, die mit den Lebensumständen zu tun haben, zum Beispiel starke Verschiebungen im Lebensalter. Sehr große Studien haben gezeigt, dass sich der Chronotyp bei Jugendlichen in der Pubertät fast ausnahmslos nach hinten verschiebt. Mit Anfang, Mitte 20 geht das wieder zurück und es gibt mit zunehmendem Alter eine Tendenz zum früheren Chronotypen.

**Wie wichtig ist es, Chronotyp und Alltag zu synchronisieren?**

Es kann schädlich sein, späte Chronotypen in ein frühes Verhaltensmuster hineinzuzwängen, was in Deutschland sehr verbreitet ist und schon mit dem für Jugendliche ungünstig frühen Schulbeginn anfängt. Späte Typen sind morgens weniger leistungsfähig, das geht bis hin zu schlechteren Durchschnittsnoten bei Klassenarbeiten in der ersten Stunde. Dauerhaft gegen seinen Chronotypen zu leben und zu schlafen, führt zu Stressempfinden und Konzentrationsschwierigkeiten. Man kann sogar Risikofaktoren für das Immunsystem, Herz-Kreislauf-, Sucht- oder psychiatrische Erkrankungen beobachten. Viele Eulen akkumulieren in der Woche ein Schlafdefizit und holen das am Wochenende nach. Dabei ist es sinnvoller, einen regelmäßigen und natürlichen Rhythmus anzustreben.

# Der Mutmacher

Zeigen, was geht: Als Unternehmer und Peer Counselor macht Alexander H. Querschnittgelähmten Mut zum Neubeginn.

Es ist der 19. Februar 1995. Zwölf Tage zuvor hat Alexander H. seinen 17. Geburtstag gefeiert. Mit dem Moped braust er über die Landstraße, als plötzlich ein Reh auf die Fahrbahn springt. Es kommt zur Kollision. Und von einer Minute auf die andere ist nichts mehr wie zuvor. Die Unfallfolge: Querschnittlähmung.

Sommer 2022. Der junge Mann von damals sitzt als glücklicher Familienvater und erfolgreicher Unternehmer im Einhand-Rollstuhl in seinem Haus und man nimmt es ihm sofort ab, wenn er sagt: „Ich lebe ein schönes Leben – und das schon seit fast drei Jahrzehnten.“ Diese positive Sichtweise möchte er anderen Menschen mit Behinderung weitergeben und hat sich vor drei Jahren entschlossen, ehrenamtlich als Peer Counselor zu arbeiten. Der Begriff Peer Counseling steht für Beratung auf Augenhöhe – eine Form von Unterstützung, die kein noch so engagierter Pfleger oder einfühlsamer Angehöriger leisten kann. Denn Peer Counselor hören nicht nur zu. Sie berichten von ihren eigenen Erfahrungen und geben praktische Tipps – aus der gleichen Lebenssituation heraus, in der sich ein Patient mit Handicap befindet.

## Vom Autoubau zum Ehrenamt

Alexander H. kam über seinen Berufsalltag zum Peer Counseling. Als

selbstständiger Unternehmer berät er in seiner Firma für behindertengerechte Fahrzeuganpassung Kunden, die wie er auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Außer den technischen Umbaumaßnahmen, um die sich vier Kfz-Meister kümmern, bieten der gelernte Industriekaufmann und sein Kompagnon „Mobilitätsberatung von A bis Z“, also die Abwicklung sämtlicher organisatorischer Fragen. „Da kommt es immer wieder vor, dass die Gespräche vom Autoubau zur persönlichen Situation wechseln“, erzählt der 44-jährige Thüringer. „Gerade frisch verletzte Menschen haben viele Fragen.“ Zum Beispiel: „Wie hast du das bewältigt?“ Der Anfang war natürlich schwer. Peer Counseling steckte damals hierzulande noch in den Kinderschuhen. „Und den Psychologen, der zu mir in die Reha kam, habe ich gleich wieder weggeschickt“, erinnert sich der gebürtige Bad Salzunger schmunzelnd.

„Dann kam ein Pfarrer, der war cooler.“ Ein Pfarrer? „Ja, der hat sich einfach mit mir unterhalten und gewartet, dass ich von selbst auf das Thema komme.“ So funktioniert auch das Prinzip Peer Counseling, das sich Alexander H. in mehreren Wochenendkursen angeeignet hat. Hier erfuhr er unter anderem, dass er in der Beratung keine medizinischen Empfehlungen geben darf, auch wenn er selbst zum Beispiel



In seinem Unternehmen bietet Alexander H. den Einbau eines einzigartigen Liftsystems für Rollstuhlfahrer an.

mit dem Peristeen® Plus-System sehr zufrieden ist und den SpeediCath® „richtig gut“ findet. Er kann zwar erzählen, was ihm persönlich geholfen hat. Dennoch: „Wir Peers betonen immer, dass unsere Lösungsansätze nicht unbedingt die richtigen für den Betroffenen sein müssen.“





#### Peer Counseling: Beratung auf Augenhöhe

Vielen Menschen, die plötzlich von einer Behinderung betroffen sind, hilft das sogenannte Peer Counseling über die erste Zeit. Dabei handelt es sich um eine Beratungsmethode „auf Augenhöhe“ durch ausgebildete Peer Counselor, die sich schon länger in der Situation befinden. Sie berichten – meist ehrenamtlich – von ihren Erfahrungen, geben praktische Tipps und können Patienten zu einem selbstbestimmten Leben motivieren.

Mehr Informationen unter:  
[www.peer-counseling.org](http://www.peer-counseling.org)



#### Erfindergeist und privates Glück

Lösungen zu finden – das ist Alexander H.s „Ding“. Schon während der Erst-Reha war dem damals 17-Jährigen klar, dass er Auto fahren will. Problem: Er konnte nur noch den rechten Arm bewegen. Also baute er sein eigenes individuelles Gas-Brems-Gerät: „Meine erste Erfindung“, wie er rückblickend feststellt. Von da an gab es für den technisch begabten Tüftler kein Halten mehr. Nach Ausbildung und mehreren beruflichen Stationen brachte er mit seiner Firma, die er mit seinem ältesten Schulfreund betreibt, ein völlig neues Liftsystem auf den Markt. Es befördert einen Rollstuhl direkt hinter das Lenkrad oder auf jeden beliebigen Platz im Wagen, ohne dass sich der Insasse umsetzen oder der Rollstuhl zusammengeklappt werden muss.

Seine Arbeit empfindet Alexander H. als erfüllend, da er – wie beim Peer Counseling – Menschen mit Behinderung mit Rat und Tat unterstützen kann. „Wenn jemandem das umgebaute Auto übergeben wird, bin ich einfach froh.“

Auch privat hat der energiegeladene Thüringer sein Glück gefunden: 2014 lernte er seine Frau Katrin kennen. Drei Jahre später bauten sie ein Haus, heirateten und wurden Eltern. Abschalten kann er auch zusammen mit Freunden, bei Kultur und Reisen, bevorzugt an die Ostsee. Und wenn er noch ein wenig Zeit findet, verlegt der Hobby-Schriftsteller Bücher. Er bezeichnet sich selbst als Optimist, der gerne mal etwas wagt. Getreu seinem Motto: „Probleme sind gemacht, um gelöst zu werden!“



Beim Familienurlaub am Senftenberger See schöpft Alexander H. Kraft für den Alltag. Das entwickelte Liftsystem für Autos nutzt er natürlich auch selbst.



# „Das neue Set hat mein Leben sehr erleichtert“

Nach schwerer Erkrankung zurück in der Normalität, weiß Roman T. aus Gütersloh: Auf das neue, diskrete SpeediCath® Flex Set kann er sich verlassen – auch unterwegs.



Früher war Roman T. viel unterwegs – seit seiner Erkrankung hat er mit seiner Familie Deutschland als Urlaubsland entdeckt und genießt die kurzen Reisezeiten.

Bis vor vier Jahren führte Roman T. ein Leben auf der Überholspur. Arbeitete als selbstständiger Projektleiter, genoss Touren mit seinen Oldtimern und Motorrädern, jettete mit der Familie im Urlaub um die Welt. „Über meine Gesundheit nachzudenken, hatte ich gar keine Zeit“, erinnert sich der heute 51-Jährige, obwohl er zunehmend schnell erhitzte und nachts drei- bis viermal zur Toilette musste. Die Diagnose

erhielt der Ostwestfale 2012: Bluthochdruck und Diabetes Typ 2. Er nahm von nun an Tabletten und bemerkte nicht, wie durch den Diabetes der Muskel seiner Harnblase erschlaffte, sie sich ausdehnte und senkte. Die Folge: Roman T. hatte ständig etwa 400 Milliliter Restharn in der Blase, inklusive Bakterien und Kristallzucker, die sich darin anreicherten.

Im November 2018 dann der Schock: Nachdem er beim Urinieren Blut in der Toilettenschüssel entdeckt hatte, wurden eine Prostataentzündung und neurogene Harnblasenfunktionsstörung festgestellt. Das Ganze wiederholte sich kurze Zeit später, Roman T. erhielt vorübergehend einen Dauerkatheter: „Die schlimmste Zeit meines Lebens“, wie er sagt. Extreme

Schmerzen und Arbeitsunfähigkeit führten zu hoher psychischer Belastung. Er igelte sich zu Hause ein.

## Hygienische Lösung

Das Prostataproblem war bald geheilt, doch zum Intermittierenden Selbstkatheterismus (ISK) gab es nun keine Alternative mehr. Das war 2020. „Ich konnte mir das unter keinen Umständen vorstellen“, erzählt Roman T. heute. Zwei Stunden lang übte ein geduldiger Mitarbeiter vom Pflegedienst mit ihm das Katheterisieren, dann hatte er es im Griff – und die ISK nahezu „lieben gelernt“, wie er schmunzelnd sagt. Sechs- bis achtmal am Tag nutzt er als einer der ersten Anwender das neue SpeediCath® Flex Set, das sein Leben sehr erleichtert hat. Denn im Set wird der bewährte Einmalkatheter SpeediCath Flex nun mit einem praktischen Urinbeutel kombiniert, der bis zu 1.000 Milliliter fasst. Das intuitive Design sowie die Symbole auf dem Beutel leiten die Nutzer durch die Anwendung und unterstützen sie so beim Katheterisieren. Sie gewinnen damit ein großes Maß an Mobilität zurück, sind orts- und zeitunabhängig.

Roman T. schätzt am SpeediCath Flex Set grundsätzlich die angenehme Handhabung: „Das Einführen verläuft sehr, sehr geschmeidig und auch die flexible Kugelspitze ist ein großer Vorteil, zum Beispiel bei kalten Temperaturen im Freien.“ Den integrierten Urinbeutel bezeichnet er als „super“ – im Stau auf der Autobahn oder wenn keine Toilette in Reichweite ist. „Der Beutel ist absolut geruchsneutral und lässt sich diskret, hygienisch und auslaufsicher einpacken“, sagt Roman T. Nach wie vor nimmt er täglich Medikamente, denn im vergangenen Jahr hat er außerdem einen Herzinfarkt erlitten und ist nun im Vorruhestand. Eine Psychotherapie half ihm, wieder Spaß an Nordic Walking, Spaziergängen mit den beiden Hunden sowie am Orgelspielen zu haben. Und das SpeediCath Flex Set gibt ihm Sicherheit, Freunde zu treffen, mit Frau und Tochter Deutschland zu entdecken, die gemeinsame Zeit zu genießen. Sein Fazit: „Wir besinnen uns jetzt mehr aufs Wesentliche.“

## ➔ Weitere Informationen

Das SpeediCath® Flex Set mit integriertem Urinbeutel ist einfach und flexibel anzuwenden. Es ist in den Charrière-Größen 12 und 14 sowie seit 1. Juli auch in den Größen 10 und 16 erhältlich. Weitere Informationen unter [info.coloplast.de/speedicathflexset](http://info.coloplast.de/speedicathflexset)



# Die Blase im Griff auch bei MS



Anna Stadtmüller arbeitet als MS-Schwester in einer neurologischen Praxis.

Als MS-Schwester begleitet und unterstützt Anna Stadtmüller Menschen mit Multipler Sklerose (MS) auf ihrem Therapieweg. Für *Perspektiven* haben wir mit ihr über die Bedeutung der Blase und Tipps für den Alltag gesprochen.

„Von Blasenproblemen lassen sich viele einschränken. Sie bleiben lieber zu Hause, statt sich mit Freunden zu treffen. Dabei ist das der falsche Weg. Wer frühzeitig darüber spricht, findet auch schneller eine Lösung“, ist Anna Stadtmüller überzeugt. Die 34-Jährige ist seit 2008 MS-Schwester. Menschen mit Multipler Sklerose zu helfen, ist ihre Leidenschaft. In einer neurologischen Praxis im Odenwald kümmert sie sich ausschließlich um die Betreuung von MS-Patienten. Speziell das Thema Blase ist für Anna Stadtmüller dabei ganz zentral. „Neurogene Blasen-funktionsstörungen können sich auf diversen Wegen bemerkbar machen, werden aber oft nicht mit der MS in Verbindung gebracht. Außerdem ist bei Blase und Darm für viele die Hemmschwelle groß, darüber zu sprechen“, sagt die MS-Schwester. Dabei sind eine frühzeitige Diagnose und Therapie sehr wichtig. „Eine Blasen-funktionsstörung kann dazu beitragen, andere MS-Symptome zu verstärken und zu schwerwiegenden Harnwegsinfekten führen.“

## Die richtigen Fragen

Im Gespräch mit den Patienten spricht Anna Stadtmüller das Thema daher immer direkt und offen an. „Ich erzähle auch oft, wie es mir selbst geht, seit meiner Entbindung. Dass da auch nicht mehr alles so intakt ist, wie es sein sollte. Und das nimmt vielen die Angst.“ Außerdem seien die richtigen Fragen das

A und O. „Wenn ich zum Beispiel frage ‚Hast du ein Blasenproblem?‘, dann sagt der Großteil ‚Nein‘. Wenn ich aber frage ‚Wie oft gehst du denn nachts auf Toilette?‘, dann kommen die Leute ins Nachdenken.“ Auch auf ihrem Instagram-Kanal (@die\_ms\_anna) und bei Vorträgen, zuletzt bei Coloplast *live*, macht sie auf das Thema aufmerksam. „Dadurch wird die Hemmschwelle niedriger.“ Als Tipp gerade für den Anfang empfiehlt die MS-Nurse, sich einen Trinkplan oder ein Blasenprotokoll (siehe QR-Code rechts) anzulegen. „Darin lässt sich übersichtlich festhalten, wie oft man trinkt und wann man auf die Toilette muss. Man bekommt so schnell ein Gefühl, wie die Blase tickt.“ Anna Stadtmüller rät außerdem: „Wenn Sie merken, dass mit der Blase oder dem Darm etwas nicht stimmt, sprechen Sie es offen bei Ihrem

Arzt an und bleiben Sie hartnäckig. Mittlerweile gibt es viele Hilfsmittel, die das Leben leichter machen. Holen Sie sich Unterstützung.“

## Habe ich Probleme mit der Blase?

- Macht es Sie nervös, wenn es unterwegs etwas länger dauert, weil Sie dringend auf Toilette müssen?
- Überlegen Sie sich, wo die nächste Toilette ist, bevor Sie das Haus verlassen?
- Wachen Sie nachts häufiger auf, um auf die Toilette zu gehen?
- Verlieren Sie regelmäßig unkontrolliert Urin? Kam es schon einmal vor, dass Ihre Unterwäsche feucht war?
- Verspüren Sie häufiger das Bedürfnis, die Blase zu entleeren, erreichen die Toilette jedoch nicht rechtzeitig?
- Haben Sie häufiger das Gefühl, dringend auf die Toilette zu müssen, aber dann fließt kein oder fast kein Urin?

Weitere Infos und das Blasenprotokoll finden Sie hier:  
[info.coloplast.de/blasenschwaeche-bei-ms](https://info.coloplast.de/blasenschwaeche-bei-ms)



## Unkompliziert ausprobieren

Wer ein neues Produkt vorab testen möchte, kann dieses bei Coloplast in der Regel kostenfrei anfordern. Was es dabei zu beachten gibt, weiß *Perspektiven*-Experte Uwe Papenkordt.



Uwe Papenkordt,  
Krankenpfleger  
und Urotherapeut,  
Medical Advisor,  
Coloplast

**Frage: Wo bestelle ich ein Produktmuster und wie geht es weiter, wenn ich damit zufrieden bin?**

**Uwe Papenkordt:** Es gibt verschiedene Wege, kostenfreie Produktmuster bei Coloplast anzufordern. Unkompliziert und mit wenigen Klicks geht das zum Beispiel auf der Coloplast-Website unter dem Menüpunkt „Produkte und Muster“. Dort wählen Sie einfach das aus, was Sie testen möchten. Damit Sie im Anschluss auch das am besten auf Ihre Be-

dürfnisse zugeschnittene Produkt bekommen, helfen uns Angaben zu Ihrer Erkrankung und gegebenenfalls Informationen über Ihre bisherige Versorgung (z. B. Produktgröße). Der Coloplast BeratungsService wird dann bei Bedarf Kontakt mit Ihnen aufnehmen, um offene Fragen zu klären. Alternativ können Sie sich aber auch direkt an die Experten vom BeratungsService wenden und ein Muster anfordern. Nach Ihrer Bestellung erhalten Sie dieses schon in wenigen Tagen bequem nach Hause geliefert. Der Vorteil: Bevor Sie sich für ein neues Produkt entscheiden, können Sie es mit einer Musterbestellung in der Regel vorab testen. Als ISK-Anwender haben Sie beispielsweise die Möglichkeit, ein Muster des neuen SpeediCath® Flex Sets zu bestellen. Stellen Sie nach dem Testen fest, dass das Produkt



das richtige für Sie ist, können Sie für alle weiteren Schritte entweder direkt Ihre betreuende Fachkraft ansprechen oder Sie rufen den Coloplast BeratungsService an. Wichtig: Es handelt sich um medizinische Hilfsmittel. Vor der ersten Anwendung sollten Sie sich daher an medizinisches Fachpersonal wenden, damit eine professionelle Anleitung zur Verwendung sichergestellt werden kann.



Kontakt

Wenn auch Sie eine Frage haben, rufen Sie uns **kostenfrei** an unter **0800 780 9000** oder schreiben Sie uns unter **beratungsservice@coloplast.com**

## Tabuthemen aufbrechen

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leserin Stefanie R. hat der Artikel von Heike Führ auf dem Coloplast-Blog sehr geholfen. Dort geht es um das Tabuthema Blasenschwäche bei Multipler Sklerose.

„Ich habe Heikes Beitrag auf dem Coloplast-Blog eher zufällig entdeckt, doch mich hat der Text sofort zum Nachdenken gebracht. Sie geht darin ganz of-

fen auf das Thema Blasenschwäche bei MS ein. Begriffe wie ‚Stilles Leiden‘, ‚Tabu‘ und ‚Scham‘ haben mich gleich angesprochen, da es mir auch lange Zeit so ging. Ich leide schon seit einigen Jahren an Blasenproblemen und habe mich nie getraut,

darüber zu sprechen. Doch der Text von Heike hat mir Mut gemacht. Sie hat von den Erfahrungen vieler anderer geschrieben und hat auch Hilfestellungen aufgezeigt. Ich habe das Thema also bei meinem Neurologen angesprochen, der mich gleich zu einem Urologen verwiesen hat und wir sind jetzt auf einem guten Weg, eine Lösung zu finden. Ich kann den Coloplast-Blog und den Beitrag von Heike also nur jedem MSler ans Herz legen. Man merkt in jeder geschriebenen Zeile, wie sehr sie Mut machen möchte.“

Den Coloplast-Blog mit ganz persönlichen Beiträgen von anderen Betroffenen finden Sie unter [www.coloplast.to/cpblog](http://www.coloplast.to/cpblog)



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



»Man kann das SpeediCath® Flex Set überall verwenden, ohne sich Sorgen machen zu müssen.«

Kristian, ISK-Anwender

JETZT  
MUSTER\*  
BESTELLEN



\*unentgeltlich



## Entdecken Sie das SpeediCath® Flex Set Einen Katheter zu nutzen, sollte sanft, einfach und hygienisch sein – überall

### Unser Katheter SpeediCath® Flex – jetzt auch als Set erhältlich!

Das Selbstkatheterisieren sollte für jeden Anwender möglichst unbeschwert und einfach sein. Daher muss sich der Katheter jedem Lifestyle anpassen können, um jederzeit eine hygienische Katheterisierung zu ermöglichen.

#### Ihre Bedürfnisse ganzheitlich berücksichtigt

SpeediCath® Flex Set ergänzt die bewährten Eigenschaften des Flex Katheters durch einen integrierten Beutel. Egal ob zu Hause oder unterwegs, der zusätzliche Beutel macht das Katheterisieren noch einfacher und unkomplizierter.

#### Weitere Vorteile für Sie



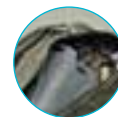
Flexibel, sanft  
und gleitfähig



Für eine  
hygienische  
ISK-Routine



Intuitiv und  
einfach zu  
handhaben



Überall diskret  
einsetzbar

Jetzt testen, einfach den QR-Code scannen oder online bestellen  
auf [info.coloplast.de/speedicathflexset](http://info.coloplast.de/speedicathflexset)



**SpeediCath® Flex Set**  
designed for you

# Wissenswertes zur ärztlichen Zweitmeinung

Viele Patienten wollen auf Nummer sicher gehen, wenn eine planbare Operation stattfindet. Dafür gibt es ein spezielles qualitätsgesichertes Zweitmeinungsverfahren. Die wichtigsten Fragen und Antworten.

## Habe ich das Recht auf eine ärztliche Zweitmeinung?

Ja. Für bestimmte planbare Eingriffe ist dieses Recht auf eine ärztliche Zweitmeinung im Sozialgesetzbuch (SGB V) geregelt. Dieses gesetzlich geregelte Zweitmeinungsverfahren gilt aktuell für bestimmte, nicht eilige Eingriffe. Dazu zählen Gebärmutterentfernung, Mandeloperation, Schulterarthroskopie, Einsetzen eines Kniegelenkersatzes (Knie-Endoprothese), Amputationen beim Diabetischen Fußsyndrom, Operationen an der Wirbelsäule, Herzkatheteruntersuchungen und Implantation eines Herzschrittmachers. In diesen Fällen muss Ihr Arzt auf das Recht hinweisen, die Entscheidung für oder gegen den Eingriff noch einmal kostenlos mit einem anderen Spezialisten besprechen zu können. Die Kosten trägt die Krankenkasse.

## Wie sieht es bei anderen Operationen/Behandlungen aus?

Auch außerhalb dieser gesetzlichen Regelung können Sie einen zweiten Mediziner zu Rate ziehen. Denn das Recht der freien Arztwahl gestattet es, einen anderen Behandler aufzusuchen und diesen um eine Einschätzung zu bitten. Im Gegensatz zur gesetzlichen Regelung gibt es hier kein standardisiertes, strukturiertes

Prozedere. Um sicher zu gehen, sollte man sich vorher über eventuelle Kostenfolgen beim Arzt oder Kostenträger informieren, wenn man plant, eine solche Zweitmeinung einzuholen. Viele Kassen bieten auch eigene Zweitmeinungsverfahren an, etwa bei Operationen am Hüftgelenk, am Rücken oder bei der Behandlung von Krebs.

## Ist es sinnvoll, eine Zweitmeinung einzuholen?

In vielen Situationen sind in der Medizin verschiedene Vorgehensweisen denkbar. Damit Sie für sich eine gut begründete Entscheidung treffen können, können Sie eine unabhängige ärztliche Meinung zu dem empfohlenen Eingriff einholen. Mit dem „Zweitmeiner“ können Sie die Notwendigkeit des Eingriffs besprechen und so etwaige Fragen oder Zweifel klären oder sich über

alternative Behandlungsmöglichkeiten beraten lassen, mit denen eine Operation eventuell vermieden werden kann. Die Entscheidung, ob überhaupt ein Eingriff durchgeführt wird oder nicht, bleibt aber immer Ihre Entscheidung.

## Welche Informationen benötigt der „Zweitmeiner“ von mir?

Der „Zweitmeiner“ kann Sie dann am besten beraten, wenn er medizinisch nachvollziehen kann, warum Ihnen der Eingriff empfohlen wurde. Dazu werden idealerweise alle bereits erhobenen Befunde, Untersuchungsergebnisse und Angaben zu eventuell schon erfolgten Behandlungen benötigt. Diese Befunde sind die Grundlage für die Empfehlung der behandelnden Ärztin bzw. des behandelnden Arztes zum Eingriff gewesen. Bitte bringen Sie daher zum Termin beim „Zweitmeiner“ möglichst alle Befunde und Ergebnisse der bei Ihnen bereits durchgeführten Untersuchungen mit.

## Wie finde ich einen zweitmeinungsgebenden Arzt?

Von welchem Arzt Sie die Zweitmeinung einholen möchten, können Sie frei wählen. Fragen Sie auch bei Ihrer Krankenkasse nach. Ärzte für das spezielle qualitätsgesicherte Zweitmeinungsverfahren finden Sie unter: [www.116117.de/zweitmeinung](http://www.116117.de/zweitmeinung). Bei Krebsbehandlungen bringen Zentren mit einer DKG-Zertifizierung gute Voraussetzungen mit. Rund 140 DKG-zertifizierte Darm- und 40 Prostatakrebszentren stellen ihr Know-how auf dem Zweitmeinungsportal [www.krebszweitmeinung.de](http://www.krebszweitmeinung.de) zur Verfügung.

## Hilfe und Infos

Wissenschaftlich fundierte und unabhängige Gesundheitsinformationen finden Sie unter: [www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung-vor-operationen.html](http://www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung-vor-operationen.html)



# Kunststoff *nachhaltig aufbereiten* – aber sicher!

Gemeinsam mit Partnern aus Industrie und Wissenschaft arbeitet Coloplast im Rahmen eines Forschungsprojekts daran, die Recyclingfähigkeit von Plastikerzeugnissen zu verbessern. Bis 2025 möchte Coloplast seine Recyclingquote um mindestens 20 Prozent erhöhen.



Nassera Ahmed,  
Senior Director  
Sustainability,  
Coloplast A/S

Medizinische Produkte wie Katheter oder Stomabeutel bestehen zum Schutz der Patienten meist aus Einwegkunststoff. Doch Coloplast ist in seinen Produktionsabläufen stets auf nachhaltiges Handeln be-

dacht. Daher hat sich das Unternehmen nun einer Initiative von 14 dänischen Schlüsselunternehmen angeschlossen, die ihre Kräfte bündeln wollen, um eine zukunftsweisende Lösung für die Wiederverwertung von Plastikabfällen zu finden. Unter Federführung des Dänischen Technologischen Instituts und mit wissenschaftlicher Unterstützung zweier namhafter Universitäten haben sie das Projekt Circular Industry Plastics, kurz CIP, gegründet. Es ist auf drei Jahre angelegt, wird vom dänischen Umweltministerium unterstützt und durch dessen MUDP (Environmental Technology Development and Demonstration Program) finanziert. „Dabei geht es nicht nur darum, Technologien zu entwickeln, wie Kunststoffprodukte nach ihrer Benutzung recycelt werden können, sondern gleich bei der Herstellung Langlebig-

keit und eine sinnvolle Wiederverwertung mitzudenken“, sagt Nassera Ahmed, Senior Director Sustainability, Coloplast A/S. Dazu wollen die Beteiligten zahlreiche Fragen untersuchen. Zum Beispiel: Können Produkte am Ende ihres Lebenszyklus chemisch zersetzt und in neues Rohmaterial umgewandelt werden? „Das Ziel ist ein in sich geschlossener Materialkreislauf für sämtliche Kunststoffprodukte“, erläutert Nassera Ahmed. Das CIP stellt dafür eine Plattform zur Verfügung, auf der die Teilnehmer ihre Ideen und Forschungsansätze zusammentragen. Coloplast möchte daraus Erkenntnisse gewinnen, wie Produkte und Verpackungen einschließlich der Produktionsabfälle recycelt werden können. „Außerdem möchten wir in der Lage sein, neue Materiallösungen für Produkte und Verpackungen zu erforschen.“ Für Coloplast und andere Projektteilnehmer aus der Medizinbranche bestehen in diesem Zusammenhang besondere



Herausforderungen, wie Nassera Ahmed erklärt: „Da unsere medizinischen Produkte mit Urin, Fäkalien und Wundexsudat verunreinigt sind, gelten sie als Sondermüll, was dazu führt, dass der Großteil der medizinischen Kunststoffe nach Gebrauch verbrannt oder auf der Deponie entsorgt werden muss. Einwegplastik ist nach wie vor die sicherste Option für unsere Patienten.“ Steht am Ende des Projekts CIP also ein 100-prozentiger, geschlossener Materialkreislauf ohne Plastikabfälle, könnten diese gesetzlichen Vorgaben möglicherweise grundsätzlich überdacht werden. Die Konsequenz wären im besten Fall statt linearer Produktion innovative Kreisläufe im gesamten wirtschaftlichen Handeln – ein Gewinn für Industrie und Umwelt gleichermaßen.



## Coloplast-Ziel: Global nachhaltig

Nachhaltigkeit ist ein wesentlicher Bestandteil der Coloplast-Unternehmensstrategie Strive25. Bis 2025 will Coloplast unter anderem Verpackungen weitgehend aus nachwachsenden Rohstoffen verwenden, Strom zu 100 Prozent aus regenerativer Energie nutzen und die Hälfte des Mülls wiederverwerten. Mehr dazu unter: [www.coloplast.com/sustainability](http://www.coloplast.com/sustainability)





# 40 Jahre Unterstützung und Aufklärung

Seit 1982 steht die Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e. V. Betroffenen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) zur Seite. Zentrales Anliegen des Selbsthilfeverbands: mit Tabus aufräumen.



Die mehr als 100 Ehrenamtlichen der DCCV stellen den Verband auf Veranstaltungen vor oder führen selbst Seminare zum Thema CED durch.

Bereits vier Jahrzehnte hilft die Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e.V. Betroffenen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen dabei, ein lebenswertes Leben zu führen und gesellschaftliche Ausgrenzung zu vermeiden. Neben der Beratung, Hilfe und Unterstützung der Betroffenen gehört es daher zu den Hauptaufgaben des Verbands, die Öffentlichkeit aufzuklären und das Thema Darmerkrankungen weiter zu enttabuisieren. Dafür setzt sich die DCCV in Politik und Gesundheitswesen für die Verbesserung der Situation Betroffener ein. Auf diese Weise konnte der Verband in den letzten 40 Jahren zahlreiche Erfolge verbuchen, etwa mit der Einführung der bundesweiten Parkerleichterung für Men-

schen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder bei der Durchsetzung und Ausgestaltung der Ambulanten Spezialfachärztlichen Versorgung (ASV) bei CED. Dieses Versorgungsmodell kommt fortan besonders Betroffenen mit komplexen Verläufen zugute, die von der erleichterten interdisziplinären Zusammenarbeit der Ärzte profitieren. Neben der Öffentlichkeitsarbeit und dem politischen Einsatz spielt aber auch die Forschungsförderung eine wichtige Rolle. Hier unterstützt die DCCV Forschende z. B. mit der Vergabe von Stipendien oder indem Studienaufrufe veröffentlicht werden.

## Praktische Hilfe

Die Weitergabe von Wissen ist und bleibt ein zentrales Anliegen der DCCV. Leitsatz hierbei: Wer sich bei der Selbsthilfe Rat holt, muss sich darauf verlassen können, dass er einen Rat aus der Selbsthilfe bekommt. Der Vorstand der DCCV besteht seit der Gründung ausschließlich aus CED-Betroffenen. Außerdem wird der Selbsthilfeverband von einem ehrenamtlichen Experten-Beirat unterstützt, der sich aus über 90 Personen aus Medizin, Wissenschaft, Forschung, Psychologie und Recht zusammensetzt. So wird bei regelmäßigen Patientenschulungen und Arzt-Patienten-Seminaren (APS) in Kooperation mit verschiedenen Kliniken in ganz Deutschland Wissen an Betroffene mit Morbus Crohn und Colitis ulce-

rosa weitergegeben. Dabei steht die DCCV auch Eltern betroffener Kinder zur Seite mit regelmäßigen Vernetzungstreffen oder Wochenendveranstaltungen. Eine digitale Plattform für den Austausch bietet die DCCV mit [www.ced-kids.de](http://www.ced-kids.de). Dort finden Interessierte im Alter von zwölf bis 17 Jahren unter anderem ein Chatangebot, um Probleme anonym und in einem gesicherten Rahmen zu besprechen oder sich im Gruppenchat mit anderen Kids und Teens mit CED zu vernetzen. Übrigens: Anlässlich des 40-jährigen Geburtstags gibt es eine eigene Jubiläums-Website ([www.40jahre.dccv.de](http://www.40jahre.dccv.de)) und der Verband startete auf Instagram (@dccv) durch – mit vielen spannenden Beiträgen rund um den Hashtag #ichhabewaswasdunichtsieht.



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn/  
Colitis ulcerosa Vereinigung



Kontakt

DCCV e. V.  
Inselstraße 1  
10179 Berlin  
030 2000 392 11  
[www.dccv.de](http://www.dccv.de)

# Wer ermittelt wo?

Ob bayerische Gemütlichkeit, sächsischer Humor oder Hamburger Großstadtflair – diese Krimi-Buchtipps versprechen jede Menge spannende Unterhaltung.

## Heimatkrimi mit Kultfaktor

Mit Kommissar Franz Eberhofer, der in die niederbayerische Provinz versetzt wird, eroberte Rita Falk die Herzen vieler Regionalkrimi-Fans. Die Reihe spielt im fiktiven Niederkaltenkirchen in der Nähe von Landshut. Mittlerweile hat die Krimireihe elf Titel. Im Herbst 2021 erschien mit Rehragout-Rendezvous der bisher letzte. Darin wird Franz Eberhofers Welt ganz schön erschüttert. Die Oma beschließt, sich der häuslichen Pflichten für immer zu entledigen und nur noch zu chillen. Ausgerechnet an Weihnachten! Und Ehefrau Susi verfolgt ausschließlich ihre Karriere als stellvertretende Bürgermeisterin. So abgelenkt, nimmt der niederbayerische Polizist die Vermisstenanzeige der Moos-

hammer Liesl zunächst nicht ernst. Denn: Eine Leiche ist weit und breit nicht in Sicht. Damit steht Eberhofer vor einer schier unlösbaren Aufgabe.



**Rehragout-Rendezvous, von Rita Falk (Franz Eberhofer, Band 11), dtv, 2021, ISBN 978-3-4232-6273-6, 16,95 €**

## Spannung bei Großstadtflair

Regine Seemanns Interesse an der Geschichte ihrer Heimatstadt Hamburg spiegelt sich in ihren Krimis wider. Wie in ihrer Buchreihe um die Kriminalkommissarinnen Stella Brandes und Banu Kurtoglu. Im aktuellen Band Friedhofsengel ermitteln die beiden nach einem Doppelmord in den Stadtteilen Eimsbüttel und Rotherbaum. Zwei ältere Frauen werden vor einem Restaurant und einer Kirche niedergeschossen. Die Opfer sehen sich sehr ähnlich,

doch verbindet sie noch etwas? Ein weiteres Verbrechen geschieht, das in Zusammenhang mit den Morden steht. Nun beginnt ein Wettlauf mit der Zeit.



**Friedhofsengel, von Regine Seemann (Band 4), Gmeiner-Verlag, 2022, ISBN 978-3-8392-0130-5, 13,- €**

## Sächsischer Witz

Meißen - eine verschlafene Kleinstadt im Schatten von Burg und Dom. Doch in den alten Gassen, hinter gutbürgerlichen Fassaden, lauern Abgründe. Und so gilt es für Kommissar Winter aus Dresden und Polizeihauptmeister Stier aus Meißen, mit viel sächsischem Witz so manch spannenden Fall in der Stadt an der Elbe zu lösen, wie auch im zuletzt erschienenen Band Tödliche Trauben. Kurz vor der Wahl der neuen Meißner Weinkönigin wird eine

der Kandidatinnen ermordet. Schnell steht fest: Beim Kampf um die goldene Weinkrone waren Neid, Betrug und verletzte Gefühle im Spiel.



**Tödliche Trauben, von Evelyn Kühne (Band 2), BoD, 2021, ISBN 978-3-7543-3848-3, 13,- €**



Michaela Anuschka Scholz, Regionalleiterin Team Süd bei Coloplast Homecare, liebt die Eberhofer-Krimis von Rita Falk. Sie hat sogar den berühmten „Franz-Eberhofer-Kreisel“ bei Landshut besucht.



Jetzt  
kostenfrei  
Muster  
bestellen!

# Ungewollter Stuhlverlust?

## Erlangen Sie mit dem Peristeen® Anal-Tampon ein Stück Kontrolle zurück.

Obwohl es sich um ein weit verbreitetes Leiden handelt, wird noch viel zu selten darüber gesprochen. Was tun, wenn man die Kontrolle über seinen Darm verliert? Eines ist wichtig: kehren Sie Ihrem Sozialleben nicht den Rücken! Sie können sich die Kontrolle und damit ein großes Stück Lebensqualität zurückerobern.

*Der Peristeen® Anal-Tampon ist ein kleines, sanftes und vor allem diskretes Hilfsmittel, das entwickelt wurde, um einen unkontrollierten Verlust von festem Stuhl zu verhindern.*

Mit dem Peristeen® Anal-Tampon können Sie Ihre Zeit wieder unbeschwerter mit dem verbringen, was Ihnen Freude bereitet.



Jetzt Ihr unentgeltliches Produktmuster bestellen!  
Einfach auf [info.coloplast.de/PAP](https://info.coloplast.de/PAP) oder den  
[QR-Code](#) scannen.



### Bis zu 12 Stunden Tragedauer

- › Weicher, hautverträglicher Schaumstoff
- › Wasserlösliche Schutzfolie
- › Verhindert unangenehme Gerüche
- › Hohes Maß an Diskretion
- › In zwei Größen erhältlich

*Angenehmer Tragekomfort für mehr  
Bewegungsfreiheit.*



**Peristeen®**



# Wir lieben Maronen!

Die „Keschde“, auch als Maronen bekannt, kamen vor über 1.000 Jahren mit den Römern nach Deutschland. Mit diesem Pfälzer Rezept verarbeiten wir die köstliche Nuss zu einer leckeren Suppe.

## Pfälzer Keschdesupp mit Speckschaum

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

**Zutaten für 4–6 Personen**

**Für die Suppe:** 1 mehligkochende Kartoffel, 100 g Knollensellerie, 2 Schalotten, 2 EL Butter, 1 TL Puderzucker, 500 g vorgegarte Maronen, 100 ml trockener Riesling, 1 l Geflügelbrühe, 200 g Schlagsahne, 1 Lorbeerblatt, ½ Zimtstange, Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, 1 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumen)

**Für den Schaum:** 2 Zweige Thymian, 2 Schalotten, 100 g geräucherter Bauchspeck (gewürfelt), 1 EL neutrales Öl, 50 ml trockener Riesling, 150 g Schlagsahne, 400 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Für die Suppe Kartoffel, Sellerie und Schalotten schälen und würfeln. Die Butter im Topf erhitzen. Die Schalotten bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren. Einige Maronen zum Garnieren beiseitelegen, die restli-

chen zu den Schalotten geben und kurz anschwitzen. Mit dem Riesling ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren. Brühe und Sahne angießen, Kartoffeln, Sellerie, Lorbeer und Zimt dazugeben und das Gemüse bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Inzwischen für den Schaum den Thymian waschen und trocknen. Die geschälten Schalotten in feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen, Speck, Schalotten und Thymian anschwitzen, mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit kurz einkochen. Sahne und Brühe angießen, aufkochen und offen köcheln lassen. Wenn das Gemüse gar ist, Lorbeerblatt und Zimtstange entfernen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Warm halten. Für die Garnitur die restlichen Maronen vierteln. Das Öl erhitzen und die Maronenviertel anbraten. Für den Schaum die Sahnemischung durch ein feines Sieb abseihen und wieder in den Topf geben, aber nicht noch einmal aufkochen. Das Sojalecithin dazugeben und die Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen. Mit den gebratenen Maronenvierteln und dem Speckschaum servieren.



Melanie Kühn,  
Ernährungs-  
wissenschaftlerin,  
Coloplast  
Homecare

## Die fettarme Nuss

Aus botanischer Sicht zählen Maronen zu den Nüssen. Sie enthalten im Vergleich zu anderen Nüssen aber weniger Kalorien und Fett. Auf 100 Gramm Maronen kommen gerade mal zwei Gramm Fett und 200 Kalorien. Gleichzeitig sind die Nährwerte sehr hoch. Maronen enthalten die Vitamine B1, B2, B6, Vitamin C sowie Kalium. Das Besondere ist zudem der sehr hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken sich unter anderem positiv auf den Blutfettspiegel aus und senken so das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei der Verwendung in der Küche sind Maronen vielseitig einsetzbar. Sie eignen sich als Beilage oder Füllung, man kann sie zu Püree, Mus oder auch Mehl verarbeiten. Dank ihres nussig-süßen Geschmacks passen sie ideal in die Herbst- und Winterküche.

Mein Tipp für das Rezept: Wer auf den Fettgehalt achten muss, sollte den Bauchspeck weglassen und die Sahne durch fettreduzierte Alternativen wie saure Sahne, Kaffeesahne oder Sojacreme (ähnlich wie Schmand) ersetzen. Die Sojacreme kommt als pflanzliche Alternative zur Sahne ohne Zucker aus und ist geschmacksneutral. Wer keine Geflügelbrühe zu Hause hat, kann auch Gemüsebrühe verwenden.



### Buchtipp

Dieses und weitere Rezepte finden Sie in „**Heimatliebe: Meine deutsche Küche**“, Nelson Müller, DK Verlag, 2019, ISBN 978-3831036486, 19,95 €



**Mitmachen und gewinnen:** Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Heimatliebe: Meine deutsche Küche“.

Ganz ehrlich:  
**Nicht alle  
Beschichtungen  
sind gleich**

JETZT  
MUSTER\*  
BESTELLEN



\*unentgeltlich

»Sobald man den Katheter eingeführt hat, spürt man ihn überhaupt nicht mehr – die Beschichtung hat mich überzeugt.«

SpeediCath® Compact Eve Anwenderin Tabitha musste zunächst lernen wie ihr Körper funktioniert. Dank der hydrophilen Beschichtung und des sanften Ein- und Ausführens konnte SpeediCath® Compact Eve sie überzeugen.

Dabei spielt die Beschichtung eines Einmalkatheters eine entscheidende Rolle

Hydrophile Beschichtungen können die Reibung zwischen Katheter und Harnröhre reduzieren und somit das Verletzungsrisiko und damit einhergehende Ängste verringern. Jedoch sind nicht alle hydrophilen Katheterbeschichtungen in ihrer Zusammensetzung und ihren Eigenschaften gleich.

**JETZT TESTEN!**

Einfach den QR-Code scannen oder bestellen Sie online auf [coloplast.to/speedicath\\_compact\\_eve](https://coloplast.to/speedicath_compact_eve) Ihr persönliches Muster.

#### 1. Die hydrophile Beschichtung

Alle SpeediCath® Katheter verfügen über unsere einzigartige hydrophile Beschichtung mit der *Triple Action Coating Technology*. Sie besteht aus drei miteinander verbundenen Schichten, die der Harnröhre *3-fachen Schutz* bieten:



Bleibt beständig



Bleibt gleitfähig



Bleibt befeuchtet



#### 2. Die sichere Anwendung

SpeediCath® Compact Eve ist sofort gebrauchsfähig. Dank seiner besonderen dreieckigen Form ist der SpeediCath® Compact Eve Katheter leicht zu greifen und erleichtert so die einfache Anwendung – auch mit eingeschränkter Handfunktion.

# Rätseln Sie mit Perspektiven!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „**Heimatliebe: Meine deutsche Küche**“ aus dem DK Verlag. Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 30. März 2023 per E-Mail an [gewinnspiel@coloplast.com](mailto:gewinnspiel@coloplast.com) oder per Post an Coloplast GmbH, Redaktion *Perspektiven*, Am Neumarkt 42, 22041 Hamburg.

**Lösung der Ausgabe Sommer 2022: Emotionen**

Die Gewinner der Ausgabe Frühjahr 2022: Ottmar Fricke, Elke Messerschmidt, Manfred Glöckner, Heinrich Uepping, Peter A. Tronke. Herzlichen Glückwunsch!

Bilder: Kanzlitz, DK Verlag

Falschmeldung (engl., 2 Wörter)	▼	Erdtrabant	Befinden	▼	Papstname	sprießen (Botanik)	▼	darauf, danach	Wortteil: Wasser... (griech.)	▼	kurz für: von dem	▼	bereits, früher als erwartet	sinnliche Liebe	▼	Riese im Alten Testament
„die Neue Welt“	▶							lauschen	▶			1				Fischeier
geflochtener Behälter	▶	4			Ferment	▶					Nieder-schlag		selten	▶		
Inntal in Graubünden	▶							Verwandter	▶		Kunst-stil des 18. Jahrhunderts	▶				
▶					lat.: Erde			Auszeichnung, Medaille	▶	3			Gelege		brit. u. amerik. Marine	
aufhören		Unterwasserfahrzeug (Kurz-w.)		japanischer Kaisertitel	▶						Stadt an der Warthe (Polen)		unbestimmter Artikel	▶		10
toben	▶					5	Missgeschick; Zusammenbruch		Wasser-vogel mit Kehlsack	▶						
▶				Flugzeugführerin		franz. Schauspieler (Alain)	▶			6		Gewässerrand		maritimer Bereich unter 1.000 m		Betrüger
Intern. Standardbuchnummer (Abk.)	Mittagsruhe in südl. Ländern		Vertiefung im Watt	port. Wallfahrtsort	9			Klatsch, Tratsch	▶		Anfangsform, Grundmodell	▶			8	
Hauptstadt Bulgariens	▶					Elbe-Zufluss		Sitz des Internat. Roten Kreuzes	▶				österr. Schauspieler (Karl.) †		Körperorgan	
▶				land-wirtsch. Tätigkeit	▶						Flachland	▶				
lebenskräftig		Schmuckstein	▶					ugs.: verdorben, kaputt	▶		Seitenansicht	▶				
von genannter Zeit an	▶				griech. Göttin der Weisheit	▶	7						Trag- u. Reiffier in südl. Ländern	▶		
Teufel		Anteilnahme	▶								Schneidegerät	▶		2		
▶					wiederholt	▶				11			großes Gewässer	▶		
																s1715-16a

Lösung

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**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](http://www.coloplast.de/datenschutz)





230NIP128Z/ PER Herbst/Winter 2022/23

## Ihr Kontakt zu Coloplast



Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie 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 Sie 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 7809000  
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)

### Österreich



Coloplast Ges. m.b.H  
Thomas-Klestil-Platz 10  
1030 Wien

Telefon: 01 707 57 51-0  
Fax: 01 707 57 51-30

E-Mail:  
[at@coloplast.com](mailto:at@coloplast.com)  
Internet: [www.coloplast.at](http://www.coloplast.at)

### Schweiz



Coloplast AG  
Euro Business Center  
Blegistrasse 1  
6343 Rotkreuz

ServiceTelefon (kostenfrei)  
0800 777070  
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)

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

