

Wendepunkt

Das Coloplast-Magazin

Nr. 93 Herbst/Winter 2022/23

www.coloplast.de

A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is sitting on a floor covered with white Coloplast products. She is looking towards the camera with a slight smile. Her hands are resting on a product in front of her. The background is filled with more of these products, creating a dense, artistic installation.

**Kunst bricht
ein Tabu**

6



Zum Titel

Dr. Mei Huang lebt seit über 20 Jahren mit einem Kolostoma. Mit ihrer Kunst möchte sie ihre Erfahrungen sichtbar machen. Mehr dazu ab **Seite 10**.



- 4 Spektrum
- 6 So tickt unsere innere Uhr
- 10 Porträt: Dr. Mei Huang
- 12 „Ich fühle mich sehr sicher“
- 14 ExpertenRat: Unkompliziert ausprobieren
- 14 Aus dem Alltag: Die junge ILCO auf Instagram
- 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 *Wendepunkt*

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 über 20 Jahren lebt die Künstlerin Dr. Mei Huang mit einem Kolostoma. Als 2020 die Lockdowns begannen, befasste sie sich stärker mit ihrer eigenen Krankheitsgeschichte. Daraus entstand ein künstlerisches Projekt zur Sichtbarmachung des Verborgenen. Lesen Sie mehr dazu in unserem Porträt ab Seite 10.

Im Beruf wie in der Stomaversorgung setzt Vertriebsassistentin Simone Koopmann auf Qualität. Die Flexibilität und Stabilität von SenSura® Mio Konvex haben sie überzeugt. Auf den Seiten 12 und 13 erfahren Sie, wie die drei unterschiedlichen Konvexitäten den Tragekomfort und das Sicherheitsgefühl unterstützen.

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 *Wendepunkt* zum Mai 2023.

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

Petra Harms,
Redaktionsleitung,
Coloplast GmbH

Wendepunkt 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: 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. © 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.

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)

Neue
Termine
ab Oktober
2022!



Stomahilfe mal drei

Herausforderungen mit Leckagen oder Hautirritationen erlebt früher oder später jeder Stomaträger. Was viele nicht wissen: In den meisten Fällen lassen sich diese Probleme durch kleinere Änderungen in Bezug auf die verwendeten Produkten und Wechselgewohnheiten lösen. Praktische Unterstützung bietet dafür die Rubrik „Meine Stomahilfe“ auf der Coloplast-Website. Dort finden Interessierte kompakt zusammengefasst Ratschläge und Selbsttests, um sich im Alltag mit Stoma sicherer zu fühlen. Der Bereich ist unterteilt in drei Themengebiete. Unter „Meine StomaTipps“ warten

Empfehlungen zu häufig gestellten Fragen zu Themen wie Leckagen, Hautirritationen, das Anbringen und Entfernen der Versorgung, körperliche Aktivitäten und Intimität. Die Rubrik „Meine Stomapflege“ gibt Tipps zu richtigen Versorgungswechseltechniken. Der Selbsttest „Mein Stomabauch-Check“ hilft Stomaträgern in nur fünf Minuten, die geeignete Versorgung für den eigenen Körpertyp zu finden. Wenn auch Sie Probleme mit Leckagen oder Hautirritationen



haben, besuchen Sie „Meine Stomahilfe“ auf der Coloplast-Website oder sprechen Sie Ihre medizinische Fachkraft an.

➔ Weitere Informationen
info.coloplast.de/stomahilfe

Filmtipp: Over & Out



Zur Schulzeit waren die vier Freundinnen Lea (Jessica Schwarz), Maja (Nora Tschirner), Steffi (Julia Becker) und Toni (Petra Schmidt-Schaller) unzertrennlich und schworen sich einmal, gemeinsam zur Hochzeitsfeier der anderen zu fahren. Knapp 20 Jahre später erreicht die Hochzeitseinladung von Maja die anderen. Die drei machen sich auf nach Italien und erleben dort jedoch eine traurige Überraschung. Maja ist tot. Statt ihre Hochzeit zu feiern, ist es Majas letzter Wunsch, dass Steffi, Lea und Toni ihren Leichnam zu See bestatten und zuvor noch ein letztes gemeinsames Abenteuer zusammen erleben sollen. Der Trip, der mittelgut startet, geht danach schön steil bergab und konfrontiert die Frauen mit verpassten Chancen, Verlust und ihrer jahrelangen Freundschaft. Eine Tragikomödie, die zum Nachdenken anregt. Übrigens: Thematisiert wird im Film auch das Stoma einer der Freundinnen. Der Ende August erschienene Kinofilm wird ab 2023 auch über Streamingdienste verfügbar sein.

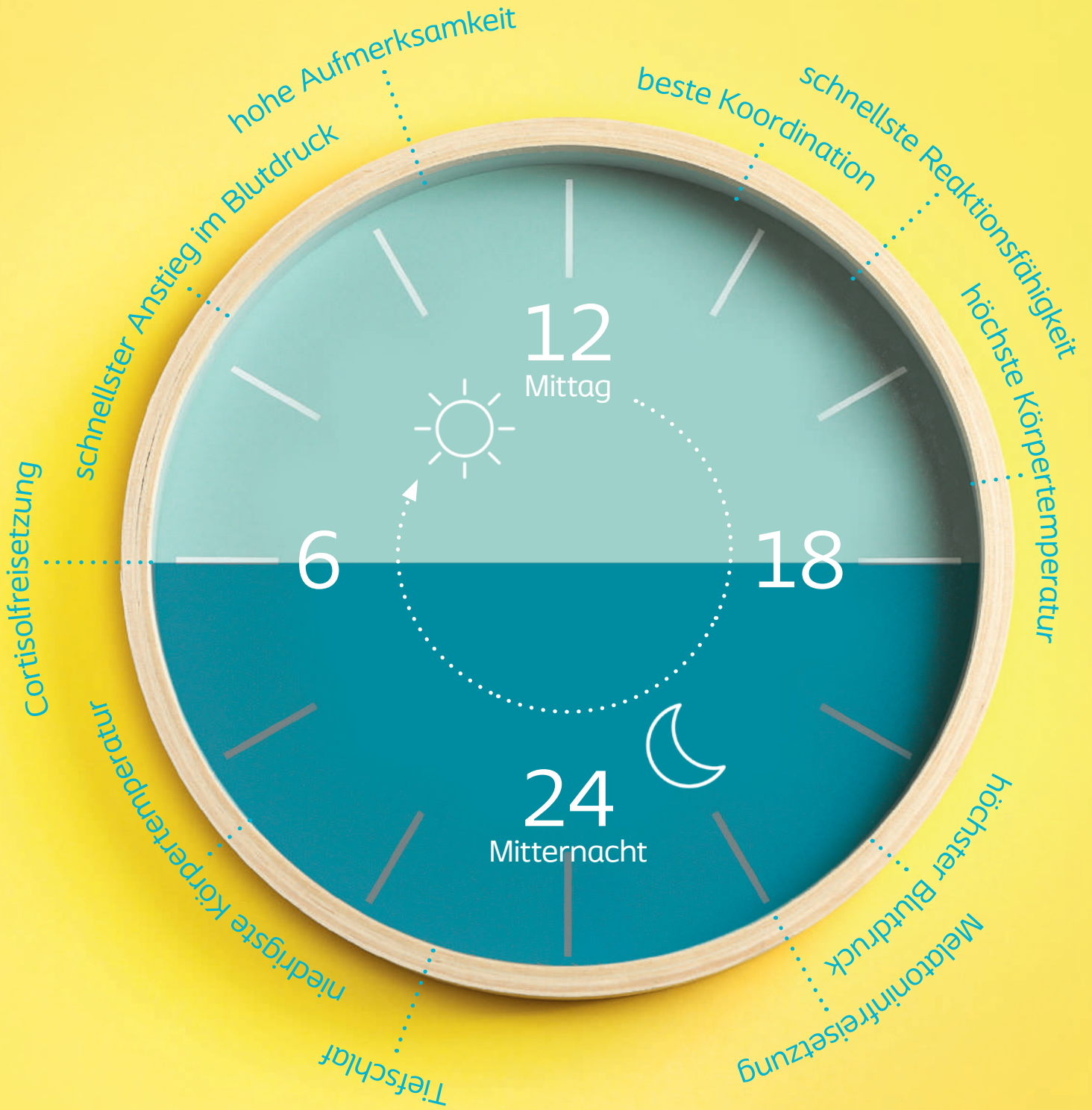
➔ Weitere Informationen
omaingefilm.de/de/overandout

Känguruh-Rocker Motorradtour 2023

Für Stomaträger, Betroffene von Darmerkrankungen und deren Partner bieten die jährlichen Touren der Känguruh-Rocker neben abwechslungsreichen Motorradfahrten auch gesellige Abende und Möglichkeiten zum Austausch. Im kommenden Jahr findet die 24. Känguruh-Rocker Motorradtour vom 22. bis 25. Juni in Groß Wittensee bei Eckernförde statt. Nachdem die ersten beiden Versuche im Norden coronabedingt abgesagt werden mussten, können sich die Teilnehmer 2023 nun hoffentlich auf ein unvergessliches Wochenende und kurvenreiche Touren zur Ost- und Nordsee freuen. Anmeldungen sind bis 31. März 2023 möglich.



➔ Weitere Informationen und Anmeldung:
Känguruh-Rocker
Erik Mail, Tel. 07254 4040332
informationen@kaenguruh-rocker.de
www.kaenguruh-rocker.de



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

>> **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 > 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.

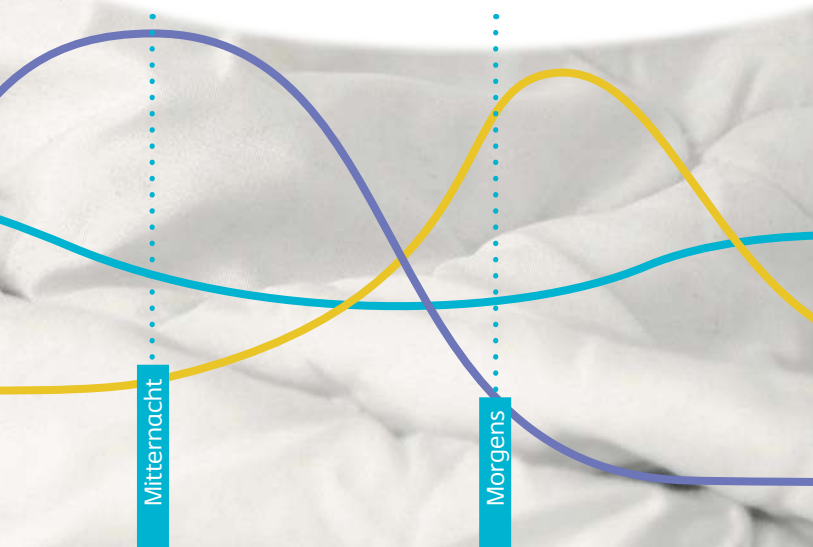
Biorhythmus im Tagesverlauf

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



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.

Kunst bricht *ein* Tabu

Seit über 20 Jahren lebt die Künstlerin Dr. Mei Huang mit einem Kolostoma. Als 2020 die Lockdowns begannen und internationaler Kulturaustausch zum Erliegen kam, befasste sie sich stärker mit ihrer eigenen Krankheitsgeschichte. Es entstand ein künstlerisches Projekt der Sichtbarmachung des Verborgenen – doch das entscheidende Material fehlte. Mei Huang wandte sich an Coloplast – und Coloplast reagierte ...



Dr. Mei Huang setzt sich in ihren aktuellen Kunstprojekten mit dem Thema Krebs und Stoma auseinander.

Kurz nach Weihnachten fing Mei Huang an auszupacken. Es war der 27. Dezember 2021, als die Stomabeutel aus nicht mehr verkäuflichen Beständen bei ihr in Berlin eintrafen. „Ich war voller Begeisterung“, erinnert sich die aus der chinesischen Provinz Hunan stammende Künstlerin an die eigenwillige Weihnachtsgabe. Einen Monat lang öffnete, sortierte und verstaute sie, ihre Arbeit konnte beginnen.

Die Kunstpädagogin Dr. Mei Huang ist im internationalen Kulturaus-

tausch tätig, organisiert Ausstellungen, bringt deutsche und chinesische Kunstschaffende zusammen. Doch die Lockdowns ab 2020 brachten Reisen und internationale Kontakte abrupt zum Erliegen. „In dieser Zeit bin ich zu meiner Krankheit zurückgekommen“, sagt die 58-Jährige. Seit 22 Jahren lebt sie schon mit einem Stoma, fast niemand wusste davon. Aber nun drängte das Thema nach oben. Die Auseinandersetzung mit Krankheit und Sterben bewegte die ganze Gesellschaft und für Mei Hu-

ang konkretisierte sich dies in ihrem eigenen Blick auf den Körper und dessen Verletzlichkeit. Sie entwarf kleine Umhängetaschen in Form von Stomabeuteln und eröffnete mit diesem ersten Projekt im Juni 2021 ihren eigenen Kunstraum „Moving Meditation Art Experience“, der auch für andere Künstler offen ist. Gemeinsam mit einer jungen Designerin arbeitete sie dann weiter an der Sichtbarmachung des Tabu-Gegenstands, der schon so lange ihr Leben begleitete. Sie entwarfen opulente



Roben, Sitzsäcke, Glück bringende Schals aus Stomabeuteln. Es waren Konzeptarbeiten. Was für die Realisierung fehlte, waren die Beutel. Mei Huang, die seit mehr als 20 Jahren Stomabeutel von Coloplast benutzt – „diesem Produkt bin ich immer treu geblieben“ –, nahm Kontakt zum Hersteller auf und stellte ihre Ideen vor. „Ich hoffte, dass ich einfach ein paar Stomabeutel aus Restbeständen bekommen könnte, die anderweitig hätten entsorgt werden müssen“, lacht die zierliche Frau.

Und Coloplast reagierte. „Ich war wirklich dankbar.“ Außerdem wird diesen Stomabeuteln auch im Sinne der Nachhaltigkeit so „ein zweites Leben“ geschenkt. Schnell wurden aus Entwürfen künstlerische Arbeiten, die sie in ihrer Galerie ausstellte. Künstler kamen, Sinologen und auch Krebspatientinnen vom Krankenhaus Charité, mit denen Mei Huang in Workshops das Thema Krankheit und Tod bearbeitete. Sie hatte jetzt Worte gefunden, um über das für sie selbst so lange Unaussprechliche zu sprechen.

Mei Huang war 36, verheiratet, frisch promovierte Kunstpädagogin, ihr Sohn war noch kein Jahr alt. Sie arbeitete an ihrem ersten großen Kulturprojekt. Für die „Jugendinitiative Weltausstellung 2000“ hatte sie 16 Jugendorchester, -chöre und -tanzensembles aus China nach Hannover gebracht. „Wahnsinnig viel Arbeit“, erzählt Mei Huang. „Als da im August diese Blutung einsetzte, hatte ich zwar Angst – aber nach ein paar Tagen war es vorbei. 20 Tage später war da wieder Blut. Aber ich hatte keine Schmerzen und ich habe dann bis zum Ende der EXPO im Oktober weitergearbeitet. Dann erst ging ich zum Arzt.“ Eine Magenspiegelung, eine Stuhluntersuchung – ohne Befund. Mei Huang reiste nach China. Dort kamen die Blutungen wieder, dazu Schmerzen im Unterbauch. Zurück in Deutschland, machte man bei ihr eine Darmspiegelung. „Das sieht nicht gut aus“, teilte ihr der Arzt mit. Man hatte einen großen Tumor im Dickdarm gefunden. Zwei Tage später war sie im Krankenhaus. „Ich wollte nur eines unbedingt: dass der Darmausgang erhalten bleibt“, sagt die Künstlerin. Doch nach der OP erfuhr sie, dass sie mit einem Stoma würde leben müssen. „Ihr Leben ist wichtiger als der Darmausgang“, sagte ihr der Chirurg – und als Mutter eines kleinen Kindes konnte sie dem nichts entgegenhalten. „Aber es fiel mir unendlich schwer, das Stoma und den Stomabeutel zu akzeptieren. Nach jedem Wechsel brachte ich den Beutel immer gleich zur Mülltonne, ich mochte das Ding nicht einmal im Badezimmer haben.“ Und gerade, als

sie noch so sehr auf Rückhalt und Stärkung angewiesen war, erfuhr sie, dass der Vater ihres Kindes ein Verhältnis mit ihrer Schwester hatte. Er verließ sie. „Das war für mich schlimmer als der Tumor“, sagt Mei Huang knapp. Sie heiratete nach kurzer Zeit einen neuen Mann, doch auch diese Beziehung hielt nicht. Nach der Scheidung fand sie dann allerdings eine ungewöhnliche große Liebe, einen 21 Jahre jüngeren Mann, mit dem sie acht Jahre zusammen war. „Als er zum ersten Mal bei meinem damals zehn Jahre alten Sohn und mir war, sagte mein Sohn nach diesem Besuch etwas sehr Schönes: Unsere Familie sei so groß, aber es seien alles alte Leute ... Er hatte mit dem Altersunterschied kein Problem.“ Heute lebt Mei Huang allein. In ihren künstlerischen Arbeiten, in Performances und Lesungen aus ihrem (noch nicht ins Deutsche übersetzten) Buch „Love Until Death“ teilt sie ihre Erfahrungen mit Liebe und Verletzung, mit Sinnlichkeit und Krankheit. Es sind Erfahrungen, die schmerzhaft konkret sind – und gleichzeitig Antrieb dafür, den eigenen Weg weiterzugehen.

Ausstellungsinfo

Der private Kunstraum von Dr. Mei Huang, Moving Meditation Art Experience, befindet sich in der Karl-Heinrich-Ulrichs-Straße 16 in Berlin. Aktuelle Informationen über Veranstaltungen und Ausstellungen gibt es online unter mmae720.com. Für einen Besuch wird um vorherige Terminvereinbarung gebeten unter info@mmae720.com oder 030 23003426.



Bewusste
Auszeiten: Im
Freien und
auf Reisen
schöpft Simone
Koopmann Kraft.



„Ich fühle mich *sehr sicher*“

Im Beruf wie in der Stomaversorgung setzt Vertriebsassistentin Simone Koopmann auf Qualität. Die Flexibilität und Stabilität von SenSura® Mio Konvex haben sie überzeugt.

Zieht man Simone Koopmanns Krankheitsgeschichte in Betracht, mag man es kaum glauben, wenn sie voller Überzeugung sagt: „Mir geht es gut.“ Mit einer Colitis ulcerosa ging es 1993 los. In den folgenden Jahren mussten regelmäßig Polypen abgetragen werden – bis der damals 44-Jährigen im November 2014 der Dickdarm entfernt und ein Stoma gelegt werden musste. Zwei Monate später hatte sich darunter ein Abszess gebildet, in einer Not-OP erhielt Simone Koopmann einen Pouch. Weitere Abszesse und Fisteln führten im Juli 2015 zu einer Sepsis, in einer weiteren Not-OP bekam sie ein neues Stoma auf der anderen Seite. In den sieben

Jahren, die seitdem vergangen sind, hat Simone Koopmann Ängste und Depressionen überwunden, dafür innere Ruhe und viel neuen Lebensmut gewonnen. Unterstützt haben sie dabei auch das vertrauensvolle Verhältnis zu ihrer Stomatherapeutin und die Stomaversorgung von Coloplast. Schon im Krankenhaus erhielt sie damals die Basisplatte SenSura® Mio Click, der sie jahrelang treu blieb. Seit wenigen Monaten nun trägt sie auf Vorschlag ihrer Stomatherapeutin SenSura Mio Konvex Light und ist begeistert. Das Besondere an dem Stomaproduct ist, dass es sich verschiedenen Körperformen anpassen kann, oder wie Simone Koopmann

es ausdrückt: „Die Basisplatte ist sehr weich und flexibel, die können Sie beliebig quetschen und hin und her drücken.“ Ein für sie wichtiger Vorteil gerade bei langem Sitzen vorm Computer.

Großes Sicherheitsgefühl

Zunächst war der Wechsel natürlich eine Umgewöhnung. Da Simone Koopmann die Stomaversorgung – unter anderem wegen ihrer empfindlichen Haut – nicht täglich wechselt, hatte sie sich für ein zweiteiliges System entschieden, bei dem sie den Ausstreifbeutel auf die flexible Klappe kleben muss. Doch die Vertriebsassistentin war schnell überzeugt: „Es klappt super, der Beutel klebt bombig und die Platte sitzt genauso fest wie die alte. Ich fühle mich total sicher.“

Denn ein weiterer Pluspunkt der SenSura Mio Konvex Versorgung, die es in drei Varianten gibt (siehe unten), ist ihr ausgeprägter Schutz vor Leckagen. Auch wenn die 52-Jährige damit so gut wie kein Problem hat, was unter anderem an

ihrem guten Körpergefühl liegt, wie sie annimmt. „Ich merke an einem Juckreiz sofort, wenn ich unterlaufe.“

Anderen Mut machen

Ihre Erfahrungen mit der Stomaversorgung gibt die Rheinländerin gerne weiter. In ihrem offenen Instagram-Kanal „simones_ileostoma“ macht sie Menschen Mut, unterstützt sie mit Tipps und beantwortet Fragen, arbeitet aber auch mit anderen Medien zusammen.

Nachdem sie kürzlich ein Bild von SenSura Mio Konvex gepostet hatte, erhielt sie die Anfrage einer jungen Frau und es entspann sich ein Austausch über die Anwendung der Basisplatte. „Die Resonanz auf Social Media ist der Hammer“, freut sie sich – immerhin investiert sie enorm viel Zeit in dieses Herzensprojekt, anderen zu helfen. „Ich will zeigen: Auch mit Stoma gibt es ein gutes Leben, in dem man alles machen kann.“

Zum Beispiel im Bikini schwimmen gehen, Golf spielen oder Ski fahren. Was die Versorgung angeht, empfiehlt sie, auf Qualität zu setzen – und: Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Auch sie nimmt die Signale ihres Körpers ernst. Massiert ihren Bauch, wenn der nach einem langen Schreibtischtag schmerzt – Nachwirkungen der zahlreichen OPs, die Verwachsungen hinterlassen haben. Geht zur Thai-Massage, um Migräne-Verspannungen zu lösen – die Folge von jahrelanger Kortisoneinnahme. Und lässt sich von zusätzlichen Pflichten wie Hausarbeit nicht mehr unter Druck setzen. Besonders genießen sie und ihr Mann das Reisen mit dem Wohnmobil – vom Wochenendtrip bis zu mehrwöchigen Urlauben in ganz Europa. „Ich weiß, was es heißt, sehr schwer krank zu sein“, sagt Simone Koopmann. „Und ich habe gelernt: Man muss viel mehr auf sich achten und einfach mal sagen: Heute machen wir was Schönes. Tür zu. Wir sind jetzt weg. Tschüss!“

SenSura® Mio Konvex reduziert nachweislich Leckagen^{1,2}

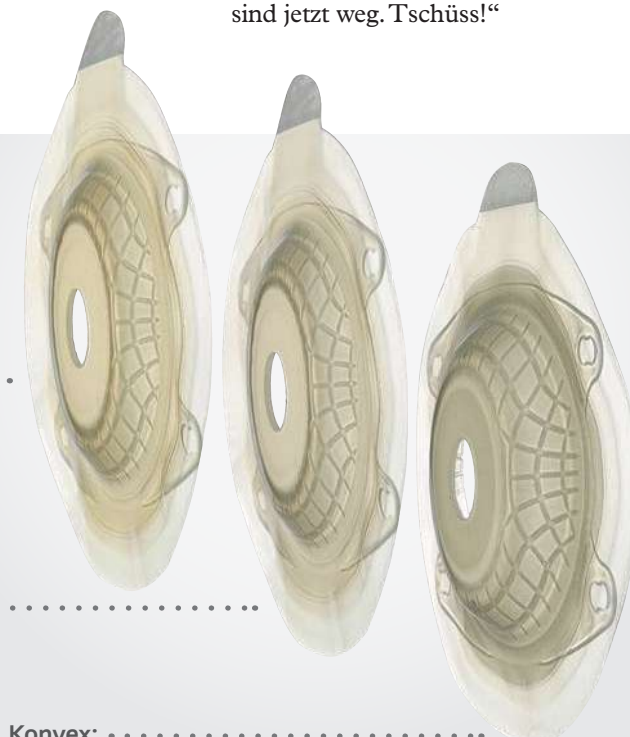
Das Besondere der SenSura® Mio Konvex sind die integrierten Flex-Lines. Ähnlich biegsam wie die Rillen in der Sohle eines Laufschuhs, passen sie sich an verschiedene Körperformen an und bieten eine einzigartige Kombination aus Stabilität und Flexibilität. Das hilft, den Tragekomfort und das Sicherheitsgefühl zu verbessern sowie Leckagen zu verhindern. SenSura Mio Konvex ist in drei unterschiedlichen konvexen Varianten erhältlich:

Konvex Light Soft:

Die flexibelste Variante für eine sanfte Unterstützung von Stomata auf oder unter Hautniveau, zum Beispiel bei Hautfalten.

Konvex Light:

Geeignet für leicht nach innen gewölbte Bereiche, also zum Beispiel für Stomata auf Hautniveau, die mäßige Unterstützung benötigen, um hervorzu- stehen. Die Variante bietet 60 Prozent mehr Stabilität als Konvex Light Soft und ist besonders hilfreich, wenn Ausscheidungen den Hautschutz unterwandern.



Konvex:

Die stabilste und gleichzeitig flexibelste Variante für die Bewältigung großer Herausforderungen. Entwickelt für Stomata unter Hautniveau, die viel Unterstützung benötigen, um hervorzu- stehen zu können.

Geeignet für Fälle, in denen flüssige Ausscheidungen den Hautschutz unterwandern. Mehr Informationen unter: www.coloplast.de/konvex



1 Walker H, Hopkins G, Waller M, Storling Z. Raising the bar: New flexible convex stoma appliance – a randomized controlled trial. WCET. 2016; 36 (1): 6–11.
2 Kruse M. T et al, Considering the benefits of a new stoma appliance: a clinical trial, British Journal of Nursing, Nov 2015 (Stoma Supplement), Vol 24, No 22.

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 *Wendepunkt*-Experte Friedemann Hampel.



Friedemann Hampel,
Stomatherapeut
und Coloplast-
Medizinprodukte-
berater

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

Friedemann Hampel: 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 Bedürfnisse 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 Stomaträger haben Sie beispielsweise die Möglichkeit, Probierrößen aus dem Brava® Zubehörbereich zu bestellen, wie den Brava® Hautschutz oder den Brava® Pflasterentferner. Stellen Sie nach dem Testen fest, dass das Pro-



dukt 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**



Gefällt mir!

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leser Julian H. empfiehlt das Instagram-Profil der jungen ILCO. Dort finden junge Betroffene oder Angehörige viele Infos und Erfahrungen rund ums Stoma.

„Ich bin auf den Instagram-Account der jungen ILCO über einen Freund gestoßen. Er hatte mir einen Post mit einem Bullshit-Bingo weitergeleitet. Aussagen wie ‚Ach so, Durchfall hab ich auch öfters‘, ‚Wofür brauchst du so viel Klopapier‘ oder ‚Hast du schon mal vegan probiert?‘ haben

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

mich sofort zum Schmunzeln gebracht, da ich das ein oder andere leider auch schon mal gehört habe. Ich habe erst seit einem halben Jahr ein Stoma, daher fand ich es super, auf dem Instagram-Profil der jungen ILCO mehr über die Themen Selbsthilfe, Hilfsmittel, Partnerschaft und Selbstliebe zu lesen. Außerdem bin ich auch auf das Forum der ILCO gestoßen. Dort gibt es bei ‚Jung und Stoma‘ und ‚Jung und Darmkrebs‘ die Möglichkeit zum Austausch. Das ist wirklich top!“



Das Instagram-Profil der jungen ILCO finden Sie unter:

www.instagram.com/junge_ilco



»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.**

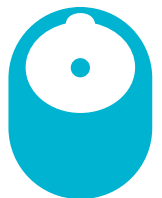
Weitere Informationen erhalten Sie über unser kostenfreies **ServiceTelefon 0800 780 9000** oder im Internet unter coloplast.to/Stomabauch



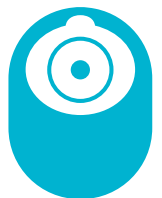
← Jetzt einscannen!



Plan



Konvex



Konkav



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. 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 zur Verfügung.

Hilfe und Infos

Wissenschaftlich fundierte und unabhängige Gesundheitsinformationen finden Sie unter: 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.



Nasserah 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 Nasserah 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 Nasserah 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 Nasserah 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



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. 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) 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

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.

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

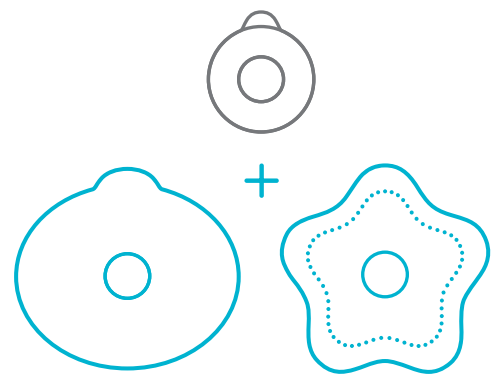
- › Doppelte Haftsichten: erosionsbeständig und sanft zur Haut
- › Entwickelt für passgenauen Sitz
- › Leicht formbar



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

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

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.

Geburtstag / /

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*

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, Ernährungswissenschaftlerin, 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.



Buchtipps

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“.

»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 Stomarückverlagerung? 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**

 **Coloplast**

Peristeen® Plus

Rätseln Sie mit Wendepunkt!



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 oder per Post an: Coloplast GmbH, Redaktion *Wendepunkt*, Am Neumarkt 42, 22041 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Sommer 2022: Serotonin

Die Gewinner der Ausgabe Frühjahr 2022: Maria Gotta, Lilo Hahnemann, Gabriele Neuser, Ludger Grütter, Susanne Albrecht. Herzlichen Glückwunsch!

Bilder: Kanzlitz, DK Verlag

Falschmeldung (engl., 2 Wörter)	▽	Erdtrabant	Beifinden	▽	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	8							Fisch-eier
geflochtener Behälter			1	Ferment	▷				9	Nieder-schlag		selten	▷			
Inntal in Graubünden	▷							Ver-wandter		Kunst-stil des 18. Jahrhunderts	▷					3
▷					lat.: Erde			Aus-zeichnung, Medaille	▷				Gelege		brit. u. amerik. Marine	
aufhören		Unter-wasser-fahrzeug (Kurz-w.)		japa-nischer Kaisertitel	▷					Stadt an der Warthe (Polen)		unbe-stimmter Artikel	▷			
toben	▷	10						Missge-schick; Zusam-menbruch		Wasser-vogel mit Kehlsack	▷					
▷				Flugzeug-führerin		franz. Schau-spieler (Alain)	▷					Gewäs-serrand		maritimer Bereich unter 1.000 m		Betrüger
Intern. Standardbuchnummer (Abk.)	Mittagsruhe in südl. Ländern		Vertiefung im Wallport. Wallfahrtsort		4				Klatsch, Tratsch		Anfangsform, Grundmodell	▷				6
Hauptstadt Bulgariens	▷					Elbe-Zufluss		Sitz des Internat. Roten Kreuzes	▷				österr. Schau-spieler (Karlh.) †			Körperorgan
▷	2					land-wirtsch. Tätig-keit	▷				Flach-land Epidemie im 14. Jh.	▷				
lebenskräftig		Schmuckstein	▷					11	ugs.: verdorben, kaputt		Seitenansicht	▷				
von genannter Zeit an	▷					griech. Göttin der Weisheit	▷						Trag- u. Reittier in südl. Ländern	▷		
Teufel		Anteilnahme	▷								Schnel-degerät	▷		5		
▷						wiederholt	▷					7	großes Gewässer	▷		

s1715-16

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



230NSP169Z / WP 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. 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
Internet: www.coloplast.de
Magazinbestellung unter:
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
Internet: 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
Internet: www.coloplast.ch

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

