

Wendepunkt

Das Coloplast-Magazin

Nr. 94 Frühjahr/Sommer 2023

www.coloplast.de



**Glück
hoch
drei**



Zum Titel

Stomaträgerin Isabelle hat ihr Glück gefunden, zunächst den Mann fürs Leben und nun ihre kleine Tochter, die im Februar zur Welt kam. Mehr dazu ab Seite 14.

4 Fokus: Ich bin, wie ich bin

8 News & Service

9 Stoma: Zusätzlicher Schutz vor Undichtigkeit

10 Stoma: Die Angst vor Leckagen bewältigen

12 Ratgeber: Schwimmen mit Stoma

14 Portrait: Isabelle

16 Recht & Gesellschaft: Rentenbeiträge für Pflegepersonen

17 Unternehmenskultur: Nachhaltigkeit großgeschrieben

18 Vorgestellt: Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.

19 Freizeit: Echt tierisch!

21 Rezept: Herzhaft eingemacht!

23 Rätseln Sie mit *Wendepunkt*

Den eigenen Körper lieben lernen



Jeder Mensch hat es verdient, sich im eigenen Körper wohlfühlen und ein Gleichgewicht von Körper und Seele zu erlangen. Im Zuge der Body-Positivity-Bewegung sprechen auch immer mehr Menschen mit Handicap offen über ihren Körper, um anderen Mut zu machen. Wie sich das Selbstwertgefühl auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt und wie man mehr Selbstliebe lernen kann, erfahren Sie in unserem Fokus ab

Seite 4. Wir haben dazu mit Betroffenen und Psychologen gesprochen, die Tipps für die Liebe zu sich selbst geben.

Für Isabelle war das Stoma ein riesiger Schritt in die Freiheit – und es führte sie schließlich sogar mit dem Mann fürs Leben zusammen. Im Februar brachte sie ihre Tochter zur Welt. Wie sie Stoma und Schwangerschaft vereinbarte, lesen Sie in unserem Porträt ab Seite 14.

Die Angst vor Leckagen beeinflusst das Leben vieler Stomaträger. Ein Gefühl von Sicherheit können dabei die Produkte von Coloplast geben. Mehr dazu ab Seite 10.

Wer Angehörige pflegt, steckt oft im Beruf zurück. Die Pflegekasse belohnt diesen Einsatz unter bestimmten Voraussetzungen mit Beiträgen zur Rentenversicherung. Auf Seite 16 haben wir Wissenswertes zum Thema für Sie zusammengefasst.

Und noch ein Punkt in eigener Sache: Ende letzten Jahres sind wir nach knapp 30 Jahren umgezogen. Auf Seite 17 stellen wir Ihnen das neue Coloplast-Deutschland-Bürogebäude vor, in dem Nachhaltigkeit eine zentrale Rolle spielt.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen 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 5, 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 14.000 Mitarbeitern.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2023-04
All rights reserved Coloplast A/S,
3050 Humlebæk, Denmark

Hinweis: Einige Coloplast-Produkte sind länderspezifisch unterschiedlich erhältlich. Infos erhalten Sie über den Coloplast-Service (Kontaktdaten siehe Rückseite).

Ich bin, wie ich bin

Unter dem Begriff „Body Positivity“ sprechen sich immer mehr Menschen gegen Diskriminierung aufgrund körperlicher Makel aus. Aber ist es wirklich so einfach, sich anzunehmen, wie man ist?

„Es gibt keine Norm für das Menschsein. Es ist normal, verschieden zu sein.“¹ Schon 1993 traf der damalige Bundespräsident Richard von Weizsäcker mit diesen Sätzen auf einer Tagung der „Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte“ einen Nerv. Haben wir sie heute, 30 Jahre später, verinnerlicht? Es kommt darauf an. Stigmatisierung und Diskriminierung, die auf Abweichungen von Schönheitsidealen zielen, gibt es seit Anbeginn der Menschheit. Doch Bildbearbeitung, Werbung und allen voran die sozialen Medien haben den Wettbewerb um Äußerlichkeiten zu einem Megatrend erhoben. So arbeiten ganze Generationen daran, sich möglichst attraktiv und vollkommen darzustellen, eifern Idolen nach, erwarten „Likes“ und Bewunderung. Doch gleichzeitig zeichnet sich eine Gegenbewegung ab. Sie entstand in den 60er-Jahren in den USA unter dem Begriff „Body Positivity“ und kämpfte ursprünglich gegen die Diskriminierung von übergewichtigen oder adipösen Menschen. Mittlerweile befasst sich Body Positivity, also eine positive Einstellung zum eigenen Aussehen, mit sämtlichen Formen der Diskriminierung aufgrund körperlicher Merkmale – von der Hautfarbe über die Geschlechtsidentität bis zur Behinderung. Aber ist das so einfach, seinen Körper zu akzeptieren, gar zu lieben, zumal wenn er ein Handicap aufweist?

Sich mit dem Ist-Zustand anfreunden

Als junges Mädchen ließ sich Nina Wortmann nur ungern fotografieren. „Ich habe mich immer für meine große Nase geschämt und wollte mich am liebsten operieren lassen“, erzählt die heute 43-Jährige. Bis sie 2003 einen Autounfall hatte und seitdem querschnittgelähmt ist. Ihre Nase? Hat keine Priorität mehr. Dafür hat die große blonde Westfälin mittlerweile das Modeln entdeckt und betrachtet entspannt „die vielen schönen Bilder“ von sich. Über Nacht geschah diese Entwicklung nicht. Anfangs von schweren Spastiken gequält, hasste Nina Wortmann ihren Körper. „Erst nach und nach habe ich eingesehen, dass man seinen Körper nicht als Feind betrachten darf“, erzählt sie. „Natürlich muss man sich erst mal mit der Behinderung abfinden, sich mit dem Ist-Zustand anfreunden und dann anfangen, daran zu arbeiten.“ Dazu zählen für sie physisches und mentales Training, um ein Gleichgewicht von Seele und Körper zu erlangen, also auch gesunde Ernährung, bewusstes Atmen und Bewegung. „Und wenn man nur die Arme in die Luft reckt, am besten an der frischen Luft, oder Übungen mit dem Physiotherapeuten macht“, empfiehlt Nina Wortmann.

Die Bewegung „Body Positivity“ will Menschen Mut machen, sich im eigenen Körper wohlfühlen. Egal, ob dick oder dünn, alt oder jung, mit oder ohne Behinderung.



¹ Bundespraesident.de > Die Bundespräsidenten > Richard von Weizsäcker > Reden, https://www.bundespraesident.de/SharedDocs/Reden/DE/Richard-von-Weizsaecker/Reden/1993/07/19930701_Rede.html

Für sie kam die entscheidende Wende schließlich mit der Bewerbung als Rollstuhl-Model, zu der ihr Mann sie überredete. Nach dem ersten Fotoshooting habe sie gedacht: „Ey, das bin ja ich, wie hübsch ich bin!“

Einen Raum der Würde schaffen

Nicht allen Menschen – egal ob mit oder ohne Handicap – gelingt es wie Nina Wortmann, sich in ihrem Körper wohlfühlen. Gerade nach einem lebensverändernden Ereignis, wie zum Beispiel einem Unfall oder der Anlage eines Stomas, kann das schwerfallen. Dann stehen oft erst mal das Leid und die Schwierigkeiten im Vordergrund und die Stimmungslage kippt ins Depressive. Die Psychotherapeutin Sabine Ecker sieht solche Menschen oft in ihrer Praxis. Auf die Frage, ob man seinen Körper lieben müsse, meint sie: „Liebe ist so ein

großes Wort. Ich würde eher vorschlagen: Bringen Sie Ihrem Körper Wertschätzung und Fürsorge entgegen. Gerade dann, wenn im Leben einiges schwierig ist, ist es umso wichtiger, sich auf die eigenen Ressourcen zu besinnen. Ich kann mir zum Beispiel vor Augen führen, was der eigene Körper den ganzen Tag über Gutes für mich tut, anstatt immer nur die Mängel zu sehen.“



„Das Grundproblem ist nicht der Rollstuhl unterm Hintern, sondern der Rollstuhl im Kopf.“

Nina Wortmann

>> Die Grundlagen für eine gute Beziehung zu sich selbst werden bereits in der Kindheit gelegt, erklärt die Therapeutin: „Menschen, die schon früh im Leben oft abgewertet, gedemütigt, gequält, misshandelt oder missbraucht wurden, schämen sich oft sehr für den eigenen Körper und seine vermeintlichen Mängel – im Extremfall können sie ihn gar nicht spüren. Jeder Mensch hat wichtige Grundbedürfnisse nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität. Wenn diese immer wieder verletzt werden, können starke Schamgefühle uns überfluten und das Selbstwertgefühl nachhaltig beeinträchtigen. Scham ist ein extrem unangenehmes Gefühl, dem wir meist versuchen, aus dem Weg zu gehen.“ In der Psychotherapie sei es deshalb wichtig, sich der eigenen Schamgeschichte bewusst zu werden. Das helfe dabei, einen „Raum der Würde“ zu schaffen, nicht nur Kindern gegenüber oder in der Therapie, sondern auch im Alltagsleben: „Wenn wir damit

aufhören, uns selbst oder andere zu demütigen, können wir zu einer wertschätzenden Grundhaltung finden.“ Sabine Ecker hat beobachtet, dass glückliche und in sich gefestigte Menschen, die plötzlich mit einer Behinderung konfrontiert werden, zwar auch eine persönliche Krise durchleben, nach einiger Zeit dann aber meist zu ihrem positiven Naturell zurückfinden. „Die emotionale Grundausstattung, die man mit ins Leben bekommt, spielt eine große Rolle.“

Aufhören, sich zu vergleichen

Davon ist auch Nina Wortmann, Mutter einer 22-Jährigen, überzeugt: „Ich wollte für meine Tochter immer ein Vorbild sein. Eine starke Frau mit Behinderung.“ Ihr Credo: „Man muss jungen Menschen sagen, hör auf, dich zu vergleichen, steh zu dir! Du bist schön, weil du ein Individuum bist, und nicht, weil du aussiehst wie jeder. Aber im Internet laufen lauter

Klone herum, das finde ich erschreckend.“ Dass immer mehr Vorreiter in den sozialen Medien sich für Body Positivity einsetzen, begrüßt sie sehr. Zum Beispiel junge Frauen, die auf Instagram ihr Stoma zeigen. Nina Wortmann selbst ist im Alter von 17 an Morbus Crohn erkrankt und manchmal von Schüben betroffen. Mittlerweile benutzt sie ganz selbstverständlich SpeediCath® Compact zum Katheterisieren sowie Peristeen® Plus zur transanalen Irrigation: „Auch das muss man ausprobieren. Mir hat es so viel Selbstständigkeit gegeben!“ Nina Wortmann rät Betroffenen, sich von Menschen zu trennen, die einem nicht guttun, und auch therapeutische Hilfe anzunehmen. Denn sie hat eingesehen: „Ich bin, wie ich bin. Das Problem ist nicht der Rollstuhl unter meinem Hintern. Das Problem ist der Rollstuhl im Kopf.“



„Ein glücklicher Mensch ist auch attraktiv für andere“

Sabine Ecker ist Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin. Im Juli erscheint die 2. Auflage ihres Buches „Zuhause im eigenen Körper – Strategien für eine lebendige Körperwahrnehmung“ (Beltz Verlag). Ihre drei Expertentipps auf dem Weg zur Body Positivity:

1. Hör auf, unerreichbaren Schönheitsidealen hinterherzurennen. Sei du selbst mit allen Stärken und Schwächen, die dazugehören. Ein glücklicher Mensch, der in sich ruht, ist auch attraktiv für andere.
2. Tu möglichst oft Dinge, die dir helfen, dich in deinem Körper wohlfühlen. Dazu gehören zum Beispiel Tanzen, Singen, Lachen, Spazierengehen oder Wandern, Sport und Bewegung aller Art, Yoga, Qigong, Atemübungen, eine gute Ernährung, genügend Schlaf, Entspannungs- und Erholungspausen. Wenn du dir dafür im Alltag regelmäßig Zeit nimmst, bekommst du ein gutes Gefühl zu deinem Körper.
3. Wenn du häufig durch andere Menschen beschämt, ausgegrenzt oder gedemütigt wirst, wehre dich dagegen. Umgib dich mit Menschen, von denen du Anerkennung und Wertschätzung erfährst. Du hast es verdient.

B
o
d
y
P
o
s
i
t
i
v
i
t
y
B
o
d
y
P
o
s
i
t
i
v
i
t
y
B
o
d
y
P
o
s
i
t
i
v
i
t
y
B
o
d
y
P
o
s
i
t
i
v
i
t
y
B
o
d
y
P
o
s
i
t
i
v
i
t
y
B
o
d
y
P
o
s
i
t
i
v
i
t
y

„Den Körper neu akzeptieren lernen“

Rolf Dietrich ist seit 1987 aufgrund eines Verkehrsunfalls querschnittgelähmt und trägt seit drei Jahren ein Stoma. Er arbeitet bei Coloplast als Medizinprodukteberater und referiert bei Coloplast live online sowie bei Selbsthilfegruppen vor Ort über Themen rund um Blase und Darm für Patienten und Angehörige.



Tipp: Starke Frauen und Männer auf Instagram

Dass man seinen Körper auch mit Handicap fordern, zeigen und lieben kann, bestätigen viele Mutmacher, zum Beispiel auf Instagram. Und es werden immer mehr.

Rund ums Stoma
@_vickiboo
@bellygirl_lifestyle
@mara.maeke
@lebensmutigblog

Rund um den Rollstuhl
@tommyboehme13
@amelieebner
@datlebbe
@simonsschwester

Wie können Sie in Ihren Vorträgen Menschen mit Behinderung zu mehr Selbstakzeptanz verhelfen?

Als Betroffener kann ich zum Beispiel Tipps geben, die in keinem Lehrbuch stehen. Gerade als frisch Verletzter muss man als Erstes seinen Körper neu akzeptieren lernen. Man muss ihm Gutes tun, das betrifft auch körperliche Hygiene wie Waschen und Maniküre. Ich war bei meinem Unfall erst 25 und wollte nie die Vorurteile bestätigen, dass Behinderte bis mittags schlafen und den ganzen Tag Jogginghosen tragen. Es hilft, dem Tag eine Struktur zu geben und sich Ziele zu setzen. Dass jemand seinen Körper hasst, wie man manchmal hört, verstehe ich nicht. Er kann doch nichts dafür.

Haben Sie auch praktische Tipps?

Es ist wichtig, Zeichen wie Verspannungen, einen roten Kopf oder plötzliches Schwitzen zu interpretieren, damit man weiß, was im Körper gerade los ist. Weil ich als Querschnittgelähmter beispielsweise nicht spüre, dass die Blase voll ist. Dann kann ich rechtzeitig katheterisieren, anstatt abzuwarten, bis es zu spät ist.

Wie stehen Sie zur Selbstdarstellung in sozialen Medien?

Spezielle Foren, in denen man Erfahrungen austauscht, kann ich nur empfehlen. Ansonsten muss man reingucken und selbst entscheiden, wie weit man sich öffnet. Als ich vor drei Jahren nach einer entzündlichen Erkrankung am Enddarm ein Stoma bekommen habe, musste ich mich auch erst mal daran gewöhnen. Nach über 35 Jahren im Rollstuhl kommen halt ein paar Kratzer dazu. Aber wenn man die Versorgung gelernt hat, ist es einfach nur ein diskreter flacher Beutel, mit dem man sich normal bewegen kann. Ich sage immer, es ist doch einfach nur ein Knubbel unterm Pullover.

Weitere Informationen zu den Online-Vorträgen von Coloplast live finden Sie auf:
www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege





Wir hören zu, wir sind für Sie da!

Ganzheitlicher Service dank innovativer Produkte und kompetenter Beratung, das steht im Fokus beim Coloplast BeratungsService.



Lars Holm Hansen,
Consumer Care
Manager, Coloplast.

„Entscheidend für unsere tägliche Arbeit ist zuzuhören. Nur so können wir auf die Bedürfnisse unserer Patienten eingehen und Lösungen finden“, sagt Lars Holm Hansen, Consumer Care Manager, Coloplast. „Unser Team im Coloplast BeratungsService steht in Stoma- und Kontinenzfragen mit Rat und Tat zur Seite.“ Immer neue Wege für eine noch bessere Versorgung zu finden, gehört zur Mission von

Coloplast. So entstehen innovative Produkte, die das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen leichter machen. Aktuell zeigt sich das auf dem deutschen Markt auch am Beispiel des SpeediCath® Flex Set für Kontinenzpatienten und des Brava® Hautschuttrings Konvex für Stomaträger. „Hier wird deutlich, Coloplast hat zugehört und auf die Bedürfnisse der Patienten reagiert“,

sagt Lars Holm Hansen. „In den Gesprächen mit unseren Patienten haben wir schon viel positive Rückmeldungen zu beiden Produkten bekommen. Sie ermöglichen ein Mehr an Freiheit und Lebensqualität. Und das ist nach wie vor unser Ziel: den Alltag unserer Patienten zu erleichtern“, so Lars Holm Hansen. „Und das gelingt mit innovativen Produkten und kompetenter Beratung.“

Personalisierte Versorgung *im Fokus*

„Es ist wichtig, nicht nur die Krankheit selbst zu betrachten, sondern eben auch das, was wir darüber hinaus für den Patienten tun können“, sagt Christian Grete, Senior Director DACH Payers & Health Economics, Coloplast. Damit diese ganzheitliche Betrachtung auch im deutschen Gesundheitssystem mehr und mehr Einzug findet, hat die dänische Botschaft in Kooperation mit Coloplast Ende letzten Jahres erstmals zu einem „Runden Tisch“ nach Berlin eingeladen. „Wir haben Vertreter verschiedener gesetzlicher Krankenkassen und Patientenorganisationen an einen Tisch geholt, um gemeinsam eine verbesserte Patientenversorgung zu diskutieren.“ Welchen Unterschied eine personalisierte Versorgung machen kann, wurde am



Christian Grete

Best-Practice-Beispiel Coloplast® aktiv deutlich. „Es ist das erste Patientenbetreuungsprogramm seiner Art auf dem deutschen Stomamarkt.

Es betrachtet nicht nur das Stoma selbst, sondern stellt es in einen Gesamtkontext und bezieht neben dem Zustand des Stomas zum Beispiel auch Bereiche wie Mangelernährung und Dehydrierung mit ein“, so Christian Grete. Aktuell ist Coloplast aktiv noch nicht über alle Krankenkassen verfügbar. „Unser Ziel ist es,

dass es so viele wie möglich nutzen können.“ Insgesamt kam der erste „Runde Tisch“ sehr gut an. Auch künftig sollen Treffen dieser Art stattfinden, damit Patientenvertretungen, Krankenkassen, Kliniken und die Politik regelmäßig zusammenkommen, um sich für eine verbesserte Patientenversorgung einzusetzen.

2023

Messen

Intersana,
Augsburg, 05.–07.05.23

IRMA, Bremen, 01.–03.06.23

REHAB, Karlsruhe, 15.–17.06.23

NEURO, Bremen, 23.09.23

aktiv+vital & Pflegemesse,
Dresden, 23.–24.09.23

Stand: 11.04.2023. Alle Termine ohne Gewähr.

Coloplast live

**Kostenfreie Online-Vorträge
für Patienten und Angehörige**

**Urlaubszeit ist Reisezeit –
Hilfsmittel im Gepäck,** 16.05.23

**Multiple Sklerose &
Blasengesundheit,** 20.06.23

Männersache Prostata, 26.09.23

Weitere Vorträge und Anmelde-
formular unter: www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege

Zusätzlicher Schutz vor Undichtigkeit

Der Brava® Hautschutzring Konvex wurde speziell für Menschen mit einem Stoma auf oder unter Hautniveau entwickelt. Stomaträger Erik, der in seiner Freizeit immer in Bewegung ist, sieht darin genau die richtige Lösung für seine Bedürfnisse.



„Nach der Operation im Krankenhaus war mein Bauch flach. Aber nach einiger Zeit begann ich, eine Mulde um mein Stoma herum zu bekommen. Mit meiner alten Versorgung hatte ich daher häufig Leckagen. Doch seit ich SenSura® Mio Konkav und den Brava® Hautschutzring Konvex nutze, muss ich mir keine Sorgen mehr über Undichtigkeiten machen“, erzählt Erik. Der Brava Hautschutzring Konvex ist speziell für Menschen mit einem Stoma auf oder unter Hautniveau geeignet. Er schützt die Haut und hilft, Leckagen zu verhindern. Seine stark abfallenden Ränder sind so gestaltet, dass sie sich der Wölbung im Bereich um das Stoma anpassen. Dabei ist der Hautschutzring individuell rund und oval formbar. Eine doppelte Haftschrift, hautfreundlich auf der Hautseite und erosionsbeständig auf der Stomaseite, sorgt für einen sicheren und sanften Halt. So bietet der Brava Hautschutzring Konvex dank seiner hohen Flexibilität auch bei Bewegungen einen dichten Schutz. Für den aktiven Erik genau das Richtige. Der 75-Jährige ist gern in der Natur und fährt viel Fahrrad. Bevor er den Brava Hautschutzring Konvex ge-

nutzt hat, hatte er aus Angst vor Undichtigkeiten auf seine Touren immer zusätzliche Versorgungen zum Wechseln und extra Kleidung dabei. „Ich konnte nie wissen, wann ich eine Leckage bekomme“, erzählt Erik. „Keine der bisherigen Hautschutzprodukte, die ich verwendet habe, hat bei mir funktioniert. Dann habe ich den Brava Hautschutzring Konvex ausprobiert und es hat vom ersten Tag an geklappt. Das ist die beste Lösung, die ich mir je vorstellen konnte. Sie legt sich um mein Stoma und hält dicht.“ Den Hautschutzring nutzt Erik, der ein nach

außen gewölbtes Körperprofil hat, in Kombination mit der SenSura Mio Konkav-Versorgung. Diese wurde speziell für Körperrundungen entwickelt und bietet im Vergleich zu planen Basisplatten einen besseren Hautkontakt. Zusammen sorgen die beiden Lösungen für einen sicheren und dichten Sitz. „Das gibt mir ein gutes Gefühl, sodass ich überhaupt nicht mehr an mein Stoma denken muss. Jetzt mache ich mir keine Sorgen mehr über Leckagen und ich kann wieder mit anderen Leuten Rad fahren. Das bedeutet für mich Glück.“

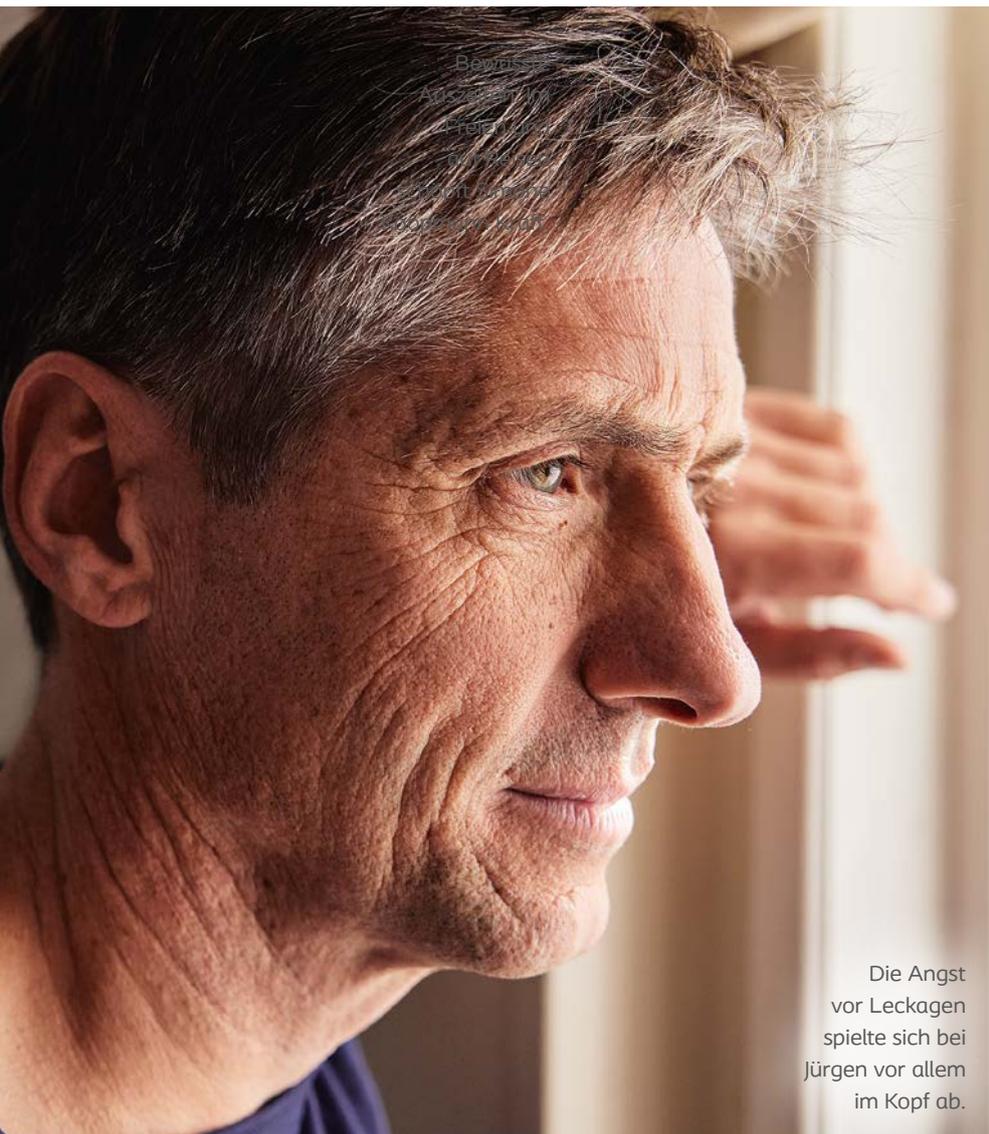
Auch im 10er-Pack verfügbar!

Der Brava® Hautschutzring Konvex ist neben dem 30er-Pack auch im 10er-Pack verfügbar. Weitere Informationen und Musterbestellung unter: <http://info.coloplast.de/BravaKonvex>



Die Angst vor Leckagen bewältigen

Was, wenn meine Versorgung undicht wird? Wie reagieren die Menschen um mich herum? Sollte ich besser zu Hause bleiben? Die Angst vor Leckagen beeinflusst das Leben vieler Stomaträger. Auch Jürgen, der aufgrund einer Colitis-ulcerosa-Erkrankung zunächst ein temporäres und schließlich ein dauerhaftes Stoma bekam, hat damit zu kämpfen. Doch davon will er sich nicht unterkriegen lassen.



Über 20 Jahre lebt Jürgen mit Colitis ulcerosa, bis sich die chronische Krankheit 2018 nicht mehr mit Medikamenten behandeln lässt. „Nur noch die Beigabe von Cortison hat das Leben einigermaßen erträglich gemacht“, erzählt der heute 49-Jährige. Ein Spezialist empfiehlt dem gelernten Bankkaufmann 2019 schließlich eine Dickdarmentfernung und die Anlage eines Pouches*. „Das habe ich dann auch machen lassen und hatte für drei Monate ein temporäres Stoma.“ Vor der Operation musste Jürgen bis zu 30-mal am Tag auf die Toilette. „Ich wusste immer, wo die nächste Toilette ist. Mit dem Stoma habe ich gemerkt, dass mein Leben eine ganz andere Qualität bekommt.“ Allerdings hatte er in dieser Zeit mit drei Leckagen zu kämpfen, die sich ihm eingepägt haben. Nach der Rückverlegung lebt Jürgen zwei „wunderbare“ Jahre mit dem Pouch. Bis er im Sommer 2021 bei einer Routineuntersuchung die Diagnose Darmkrebs erhält. „Es war genau das kleine Stück zwischen Schließmuskel und Pouch betroffen. Ich hatte bis dato keine Anzeichen. Und dann stand ich vor der Wahl: die schließmuskelerhaltende Operation oder die komplette Entfernung und ein dauerhaftes Stoma. Am Ende hat dann die Ver-

Die Angst vor Leckagen spielte sich bei Jürgen vor allem im Kopf ab.

nunft gesiegt.“ Nach der Operation ist Jürgen zunächst viele Wochen ans Bett gefesselt, kann nicht sitzen. „Das Stoma war da eigentlich nur eine Randerscheinung. Doch ich war überglücklich, dass der Tumor komplett entfernt werden konnte und er nicht gestreut hatte.“ Als es dann an die eigenständige Versorgung des Stomas ging, war das für ihn kein Problem. Dabei half ihm auch seine positive Grundeinstellung. „Ich wollte von Anfang an von niemandem abhängig sein. Außerdem waren die Vorbereitung im Krankenhaus, die Begleitung meiner Homecare-Fachkraft und die Produkte von Coloplast top. Das alles hat es mir leicht gemacht, mit dem Stoma klarzukommen.“

„Man beschäftigt sich viel mehr mit Leckagen“

Jürgen nutzt von Anfang an das zweiteilige SenSura® Mio Click-System sowie den Brava® Hautschuttring und ist zufrieden damit. Dennoch hatte sich bei dem 49-Jährigen seit seiner Zeit mit dem temporären Stoma ein Gedanke im Kopf festgesetzt: die Angst vor Leckagen. „Daher erlebte ich drei Leckagen – und die haben sich fest eingepreßt. Es passierte einmal im Büro, einmal als wir unterwegs im Baumarkt waren und einmal nachts während des Schlafens. Und in allen drei Situationen war es immer gleich das volle Programm“, erzählt Jürgen. „Besonders schlimm war es im Büro. In meinem Job in der Bank trage ich immer weiße Hemden. Und das hat sich dann halt braun gefärbt.“ Die Gefühle, die er dabei erlebt hat, gingen von „peinlich berührt, stink-sauer, irritiert bis hin zu aufgelöst. Ich war vollkommen durch den Wind, man würde sich gerne in Luft auflösen.“ Die Angst vor weiteren Leckagen trifft den 49-Jährigen vor allem psychisch. „Sie ist reine Kopfsache. Man beschäftigt sich weniger mit seinem Stoma, vielmehr mit den Leckagen.“ Und das beeinflusste auch seinen Alltag. Jürgen ist schon immer ein aktiver Mann. Er spielt seit dem Jugendalter Volleyball, macht im Sommer Stand-up-Padd-



Einen starken Rückhalt bekommt Jürgen von seiner Frau.

ling, geht joggen, organisiert Vereinsfeste. „Ich habe mich gefragt: Soll und kann ich noch Volleyball spielen? Was muss ich unterwegs mitnehmen, falls eine Leckage passiert?“ Er wechselt seine Versorgung anfangs häufiger als nötig, schränkt seine Aktivitäten ein. Mit der Zeit lernt Jürgen jedoch, auf seinen Körper zu hören. „Auch die Produkte von Coloplast haben viel zu einem sicheren Gefühl beigetragen.“ Außerdem findet der Vater von drei Kindern einen starken Rückhalt bei seiner Frau. „Vieles habe ich ihr zu verdanken. Von dem notwendigen Tritt in den Hintern vor der entscheidenden Operation bis hin zu den Worten: ‚Das verändert auch bei uns nichts. Ich bin froh, wenn wir weiterhin gemeinsam durchs Leben gehen können.‘ Meine Frau hat mich immer spüren lassen, dass ihr das Stoma wirklich nichts ausmacht.“ Für Jürgen ist es nun auch wichtig, anderen Mut zu machen. „Ich möchte zeigen: Mit Stoma ist das Leben nicht vorbei, ganz im Gegenteil. Man kann normal weiterleben, wenn man nicht den Kopf in den Sand steckt und auch dafür aufgeschlossen ist, Neues auszuprobieren. Und: Niemand ist allein.“

* Ein Pouch (englisch: Beutel, Tasche) ist ein aus Dünndarmschlingen geformtes Reservoir, das den recht flüssigen Darminhalt des Dünndarms sammelt und die direkte Entleerung hinauszögert.

Mentale Belastung durch Leckagen

Studien zufolge stellen Leckagen nach wie vor die größte Herausforderung für Menschen mit einem Stoma dar. 92 Prozent haben Angst vor Leckagen¹. 76 Prozent stellen mindestens einmal im Monat eine Leckage unter der Basisplatte fest². 26 Prozent haben bereits eine Leckage auf ihrer Kleidung erlebt³. Dabei wirken sich Leckagen erheblich auf die Betroffenen aus, sowohl physisch als auch psychisch. Aus diesem Grund hat sich Coloplast zum Ziel gesetzt, eine Lösung für Stomaträger zu entwickeln, um ihnen wieder mehr Kontrolle und ein Gefühl der Sicherheit zu geben. Weitere Informationen und Tipps



für den Alltag mit Stoma unter:
<http://info.coloplast.de/leckagen>

1 Jeppesen PB et al. Impact of stoma leakage in everyday life: data from the Ostomy Life Study 2019. Br J Nurs 2022, 31(6): 48–58

2 Down G et al. Perception of leakage: Data from the Ostomy Life Study 2019. Br J Nurs 2021, 30 (22): 4–12

3 Martins L et al. Challenges faced by people with a stoma: peristomal body profile risk factors and leakage. Br J Nurs 2022, 31(7): 376–385

Sommer, Sonne, **Badespaß!**

Mit steigenden Temperaturen locken uns Badeseen und Schwimmbäder wieder zu einem Sprung ins kühle Nass. Stomaträger haben oft Bedenken, mit ihrer Versorgung schwimmen zu gehen. Unbegründet, wie *Wendepunkt*-Experte Friedemann Hampel weiß.



Friedemann Hampel,
Stomatherapeut
und Coloplast-
Medizinprodukte-
berater.



Frage: Kann ich mit meinem Stoma schwimmen gehen? Und was tue ich für ein sicheres Gefühl?

Friedemann Hampel: Da Schwimmen zu keiner übermäßigen Belastung der Bauchmuskulatur führt, ist es sehr gut für Stomaträger geeignet. Moderne Stomaversorgungen haften selbst in Chlor- oder Salzwasser sicher und sind wasserabweisend. Es empfiehlt

sich allerdings, wenige Stunden vor dem Schwimmen die Stomaversorgung zu wechseln und eine neue Versorgung anzulegen. So bleibt genügend Zeit, in der sich die Basisplatte für eine sichere Haftung mit der Haut verbinden kann und gleichzeitig ist die Versorgung noch frisch. Wer sich unsicher ist, kann die Versorgung einfach vorher in der Badewanne testen. Zusätzliche Sicherheit bieten Schutzgürtel. Oftmals sind diese aus wasserdichtem Neopren gefertigt, das auch für Tauchanzüge verwendet wird. Mein Tipp: Männer können unter der Badehose zusätzlich eine eng anliegende Unterhose tragen. Bei Frauen kann ein eng anliegender Badeanzug oder eine höher geschnittene Bikinihose einem Einrollen der Ränder der Basisplatte vorbeugen. Für ein noch sichereres Gefühl verwenden

den manche Stomaträger gerne zusätzlich einen Brava® Elastischen Fixierstreifen. Dieser vergrößert die Haftfläche der Stomaversorgung und sorgt so für zusätzlichen Halt. Er passt sich der Bauchform an. Und noch ein Hinweis: Hat Ihr Beutel einen Aktivkohlefilter, sollten Sie ihn vor Kontakt mit dem Wasser, auch beim Duschen, abkleben. Aufkleber dazu liegen der Verpackung der Coloplast-Stomaversorgungen bei.



Kontakt

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

Gute Ideen, **große Wirkung**

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leser Lars B. empfiehlt den YouTube-Kanal der Stoma-Welt. Dort finden Betroffene oder Angehörige viele Infos und Erfahrungen rund ums Stoma.

„Ich bin über die Frage ‚Wie sage ich ihm/ihr, dass ich ein Stoma habe?‘ auf die Videos von Stoma.TV gestoßen. Darin erzählt Martin, selbst Stomaträger, von seinen Erfahrungen beim Daten und näher Kennenlernen. Da ich gerade in einer ähnlichen Situation bin, hat mir das Video sehr geholfen. Aber auch die anderen Beiträge auf

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

Stoma.TV behandeln wichtige Themen. Das Team von der Stoma-Welt spricht außer mit Stomaträgern auch mit Angehörigen und Experten, berichtet von Veranstaltungen und diskutiert aktuelle Themen wie ‚Was ist ein Kock-Pouch?‘ oder ‚Was ist Colitis ulcerosa?‘. Vor Kurzem ging auch ein neues Video zum Thema Selbsthilfegruppen online. Ich bin wirklich froh, dass ich den Kanal, über das Leben mit dem Beutel am Bauch‘ entdeckt habe. Mittlerweile habe ich Stoma.TV auch abonniert, damit ich keine neuen Videos mehr verpasse. Top!“



Stoma.TV ist der YouTube-Kanal der Stoma-Welt e.V. Die Videos finden Sie unter:
www.youtube.com/@StomaWelt



Walton, Stomaträger

»Es verleiht mir eine innere Ruhe. Der Beutel macht sein Ding und ich mach meins.«

Scan mich!



Die Passform macht den Unterschied

Haben Sie noch die richtige Versorgung?

Jeder Körper ist einzigartig und die Bauchform verändert sich im Laufe der Zeit. Daher spielt die richtige Passform Ihrer Stomaversorgung eine bedeutende Rolle – sie ist der Schlüssel zum Schutz vor Undichtigkeiten und Hautproblemen im Alltag.

35% der Stomaträger haben eine nach **außen gewölbte Stomaumgebung¹**, genau wie Walton. SenSura[®] Mio Konkav ist die erste Versorgung, die speziell für nach außen gewölbte Körperform entwickelt wurde. Die gewölbte, sternförmige Basisplatte passt sich optimal Ihrer individuellen Körperform an und reduziert so das Auftreten von Unterwanderungen.

Fühlen Sie sich mit Ihrer Versorgung wieder sicher im Alltag – SenSura[®] Mio Konkav unterstützt Sie dabei.

Überzeugen Sie sich selbst von SenSura[®] Mio Konkav und fordern Sie Ihr unentgeltliches Muster an. Einfach den QR-Code scannen oder Coupon ausfüllen und an uns zurück schicken!



1. Die nachfolgende zitierte data-on-file Angabe stammt aus einer Untersuchung, die von Coloplast nicht veröffentlicht wurde: Ostomy Life Study 2018/19_data-on-file (Die Ostomy Life Study ist eine Online-Umfrage, die in 17 Ländern, darunter auch Deutschland, durchgeführt wurde 5.187 Stomaträger nahmen an der Umfrage teil.)



SenSura[®] Mio Concave

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-05. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Bitte vollständig ausfüllen:

Ja, bitte schicken Sie mir unentgeltliche Produktmuster von SenSura[®] Mio Konkav zu.

Angaben zu Ihrem Stoma*

- Kolostomie
 Ileostomie
 Urostomie

Durchmesser _____ mm

Verwenden Versorgung*

- 1-tlg. System
 2-tlg. System

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

Absender

*Erforderliche Angaben.

Herr* Frau* Anwender* Angehörige(r)*

Geburtsdag / /

Vorname*

Nachname*

Straße, Nr.*

PLZ/Ort*

Telefon*

E-Mail @

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 und Services 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 (inklusive Produktmustersversand)

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*

Glück hoch drei

Für Isabelle war das Stoma ein riesiger Schritt in die Freiheit – und es führte sie schließlich sogar mit dem Mann fürs Leben zusammen. Im Februar brachte sie ihre Tochter zur Welt und als Nächstes steht im Juni die Hochzeit an.

„Das Brautkleid habe ich gleich noch in der 15. Schwangerschaftswoche gekauft“, freut sich Isabelle aus Heinsberg, „und bis zu unserer Hochzeit im Juni wird mir das Kleid wieder passen.“ Langjährige Leser von *Wendepunkt* erinnern sich noch an das Porträt der jungen Frau (Ausgabe 2/2017), in dem das erste Happy End ihrer Lebensgeschichte Thema war: ihr Stoma. Jahrelang hatte Isabelle, bei der der Morbus Crohn schon mit elf Jahren manifest wurde, um einen künstlichen Darmausgang geradezu gekämpft. Nachdem bei ihr das Rektum hatte entfernt werden müssen und sie infolge inkontinent war, drehte sich ihr Leben nur noch um die Distanz zur nächstgelegenen Toilette. Da war sie Anfang 20 und wusste, dass sie einmal Kinder haben wollte, nur: Wie sollte das in ihrem Alltag möglich sein, wo sie doch kaum aus dem Haus gehen konnte? Aber ein Stoma für eine junge Frau? Ihr damaliger Arzt hielt überhaupt nichts davon. Doch Isabelle, die nach Operationen bereits zweimal ein temporäres Stoma bekommen hatte, hatte eine klare Idee, wie sie sich ihr Leben zurückerobern könnte. Was sich gesunde junge Frauen kaum vorstellen mögen, war ihr innigster Wunsch – und 2015 bekam sie die ersehnte Stomanlage. „Ich hätte vor Glück weinen können“, erzählte sie im Rückblick. Für sie waren das Stoma und die Versorgung durch Coloplast ein Sprung in das unbeschwertere Leben

einer jungen Frau – und das ist es bis heute. Verreisen, am Strand liegen, Yoga, shoppen gehen, am Arbeitsplatz nicht dauernd hastig wegrennen müssen ... plötzlich war so vieles möglich geworden. „Und ich benutze noch immer SenSura[®] Mio“, erzählt die 31-Jährige, „wegen des wachsenden Bauchs hatte ich aber vom zweiteiligen auf das einteilige System umgestellt. In der Schwangerschaft schauten eben doch mehr Leute auf meinen Babybauch und der Zweiteiler trug dann allmählich unter der Kleidung auf.“ Dank ihrer langjährigen Routine in der Versorgung des Stomas hatte sie auch in der Schwangerschaft kein Problem beim Wechseln. „Wegen des Bauchs konnte ich das Stoma zwar nicht mehr sehen, den Beutelwechsel machte ich also im Blindflug. Aber das klappte

gut, da brauchte ich nicht einmal einen Spiegel.“ Sie lacht. „Ansonsten war es eine ganz normale Schwangerschaft. Einmal im Trimester war ich bei meiner Gastroenterologin, damit sich kein Schub entwickelt. Aber alles lief gut.“ Dies ist nun also das zweite Happy End im Leben von Isabelle: die Geburt ihrer Tochter im Februar und in wenigen Wochen die Hochzeit mit Tobias – und auch diese glückliche Wendung hat mit Isabelles Erkrankung zu tun. Auch Tobias lebt mit einer entzündlichen Darm-erkrankung, mit Colitis ulcerosa – und er hatte, was sie vor drei Jahren suchte: die Adresse eines Gastroenterologen. Isabelle arbeitet als Chefarztsekretärin in einer Rehaklinik in Aachen und ihre Kollegin wusste, dass sie auf der Suche nach einem neuen Arzt war. Sie stellte den Kontakt zwischen Isabelle und Tobias her. Man tauschte Handynummern aus, schrieb sich über WhatsApp. Und auch wenn es mit Treffen in der Lockdown-Zeit schwierig war ... es war nicht unmöglich. Schnell fanden beide so viele Gemeinsamkeiten, dass es für eine Zukunft als Paar reichen würde, da waren sich beide sicher. Bald schon zogen sie zusammen und im April 2022 machte Tobias ihr einen Heiratsantrag: „Auf Mallorca. Ganz klassisch, mit Kniefall.“ Beide lachen in der Erinnerung an diesen kitschigen, aber wichtigen Moment.





Isabelle und Tobias freuen sich auf ihr gemeinsames Kind.



Das größte Glück: Im Februar kam Tochter Marlene zur Welt.

Sowohl Isabelle als auch Tobias haben längst gelernt, mit ihren Krankheiten zu leben und sich davon nicht beherrschen zu lassen. Bei Tobias, heute 35 Jahre alt, kam die Colitis „von heute auf morgen, da war ich 25“. Einige Jahre ließ sich die Erkrankung in Schach halten, doch mit Anfang 30 war sie wieder da: „Und das genauso vehement wie am Anfang.“ Doch mittlerweile lebt er nahezu beschwerdefrei. Alle vier bis acht Wochen bekommt er eine Vedolizumab-Infusion, damit bleibt die Colitis beherrschbar. Das Verständnis für die Lebenssituation des anderen macht Erklärungen überflüssig, jeder kennt die Grenzen des anderen. „Wir gehen diesen Weg gemeinsam“, sagt Isabelle, „wir achten gegenseitig auf uns, erinnern uns an Vorsorgetermine. Das gehört zu unserem Leben dazu.“ Doch das ist nun Hintergrundrauschen. Im Vordergrund steht jetzt ein kleines Mädchen, das lautstark den Ton angibt. Wie in jeder jungen Familie. Ganz normal eben.

Rentenbeiträge für Pflegepersonen

Wer Angehörige pflegt, steckt oft im Beruf zurück. Die Pflegekasse belohnt diesen Einsatz unter bestimmten Voraussetzungen mit Beiträgen zur Rentenversicherung.

Wird jemand pflegebedürftig, übernehmen häufig die nächsten Angehörigen die Betreuung. Dafür reduzieren sie ihre Arbeitszeit oder geben die Berufstätigkeit vorübergehend ganz auf. Um ihre finanziellen Einbußen etwas aufzufangen, unterstützt sie die Pflegekasse der Pflegebedürftigen bei der Alterssicherung. Konkret bedeutet dies: Die Pflegezeit wird als Beitragszeit gezählt, also in Form von Entgeltpunkten auf die sogenannte Wartezeit des Versichertenkontos angerechnet. Außerdem zahlt die Pflegekasse Beiträge. Dabei werden Pflegepersonen so gestellt, als bekämen sie ein monatliches Einkommen zwischen 621,81 und 3.290 Euro. Die Altersrente erhöht sich damit um circa 6,50 bis 35 Euro. Der exakte Betrag richtet sich nach Aufwand und Pflegegrad der betreuten Person und wird jährlich neu berechnet. Um in den Genuss der Beitragszahlungen zu kommen, müssen Pflegepersonen folgende Voraussetzungen erfüllen, die der Medizinische Dienst

der Krankenversicherung (MDK) vorab prüft: Die Pflege der Familienangehörigen, Nachbarn oder Bekannten darf nicht erwerbsmäßig, sondern muss ehrenhalber ausgeführt werden. Kleinere Zuwendungen sind erlaubt, dürfen aber den Betrag nicht übersteigen, den die Pflegekasse einer bestellten Pflegehilfe zahlen würde. Weitere Voraussetzungen sind ein Pflegegrad von 2 oder höher, und die Pflege muss im häuslichen Umfeld in Deutschland, dem europäischen Wirtschaftsraum oder der Schweiz erfolgen. Sie muss mindestens zehn Stunden die Woche umfassen, verteilt auf wenigstens zwei Tage und zwei Monate im Jahr. Nebenher ist eine Berufstätigkeit von höchstens 30 Wochenstunden gestattet. Auch Empfänger von Arbeitslosen- oder Kurzarbeitergeld sowie Erwerbsminderungsrente und Mütter oder Väter in Elternzeit können die Rentenbeiträge erhalten. Je früher sie diese bei der Pflegekasse beantragen, umso eher können sie mit den Zahlungen rechnen. Ein extra Antrag beim Rentenversicherungsträger ist nicht nötig. Hat die Pflegekasse die Voraussetzungen geprüft, brauchen die Pflegepersonen nur noch ein Formular auszufüllen und sind somit versicherungspflichtig. Bei privatversicherten Pflegebedürftigen zahlen die privaten Versicherungsunternehmen die Beiträge. Besteht Anspruch auf Beihilfeleistungen, kommen anteilige Zahlungen der Beihilfestelle und des Dienstherrn hinzu.



Weitere Infos und Kontakte

Die Deutsche Rentenversicherung erreichen Sie am kostenlosen Servicetelefon 0800 1000 4800. Mehr Infos, unter anderem eine Übersicht der Rentenzahlbeträge sowie eine kostenfreie Broschüre zum Bestellen, erhalten Sie auf: www.deutsche-rentenversicherung.de > [Rente](#) > [Familie und Kinder](#) > [Pflege von Angehörigen lohnt sich auch für die Rente](#)

Expertenforum: Mehr Wissenswertes sowie die Möglichkeit, erfahrenen Experten der Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung (DRV) und der DRV Knappschaft-Bahn-See konkrete Fragen zu stellen, gibt es auf: www.ihre-vorsorge.de > [Rente](#) > [Gesetzliche Rente](#) > [Rente und Pflege](#) www.ihre-vorsorge.de > [Expertenforum](#)

Hinweis: Bitte beachten Sie länderspezifische Unterschiede.



Nachhaltigkeit großgeschrieben

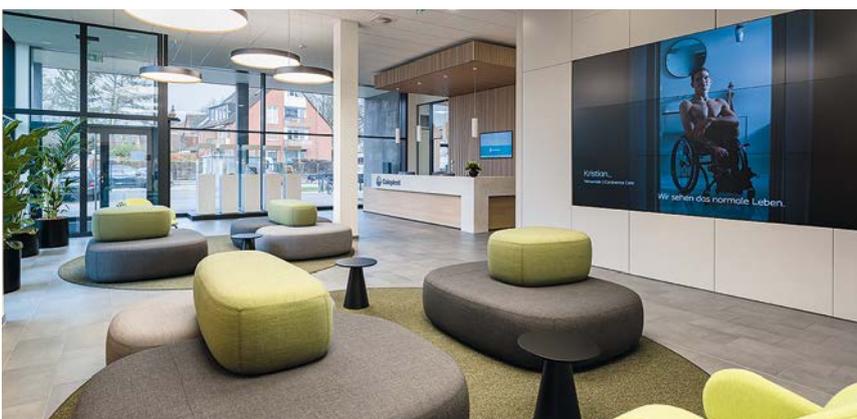


Bei Coloplast zählt Nachhaltigkeit zu den Unternehmenszielen. Daher spielt das Thema auch im neuen Bürogebäude von Coloplast Deutschland eine zentrale Rolle. Claus Benning, Manager Coloplast Services und Mitglied des Kernprojektteams, über das nachhaltige Gebäudekonzept.

Nach rund 30 Jahren in der Kuehnstraße 75 in Hamburg hieß es für die Coloplast-Mitarbeiter Ende letzten Jahres umziehen. Die neue Wirkungsstätte befindet sich nun gut erreichbar mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Am Neumarkt 42. „Wir waren seit den 90er-Jahren in der Kuehnstraße, seitdem hat sich viel getan. Wir haben uns weiterentwickelt und vor allem ist unsere Mitarbeiterzahl stark gestiegen, sodass es Zeit für neue Räumlichkeiten war“, erklärt Claus Benning, Manager Coloplast Services und Mitglied des Kernprojektteams für das neue Bürogebäude. Ziel war es, ein modernes, mit den Mitarbeitern abgesprochenes Konzept und das Thema Nachhaltigkeit in allen Bereichen umzusetzen. Sowohl die Verwendung nachhaltiger Materialien als auch eine drastische Reduktion des Energie- und Ressourcenverbrauchs standen auf der Agenda. „Beim Blick auf das Gebäudedach sieht man gleich eine der nachhaltigen Maßnahmen, die wir umgesetzt haben. Hier haben wir uns

für ein Gründach als Lebensraum für Insekten und zur Speicherung von Regenwasser entschieden. Außerdem haben wir Solarpaneele installiert, die mehr als zehn Prozent der täglich benötigten Gebäudeenergie produzieren.“ Hinzu kommt, dass beim gesamten Bau großer Wert auf Energieeffizienz gelegt wurde. „Eine moderne Wärmepumpe sorgt dafür, dass wir bis zu 75 Tonnen CO₂ pro Jahr einsparen werden“, so Claus Benning, der selbst bevorzugt mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt. Nachhaltigkeit spiegelt sich im neuen Gebäude aber nicht nur in Sachen Energie wider. „Wir setzen auch bei der Versorgung der Kollegen auf eine nachhaltige Nutzung von Ressourcen. Statt Wasser aus Glasflaschen gibt es jetzt Wasserspender.“ Für die tägliche Arbeit wird zudem weitestgehend auf Ausdrücke verzichtet. „Dazu haben wir unsere Druckgeräte um über 50 Prozent reduziert und haben, wo möglich, einen digitalen Postverkehr.“ Auch die Nutzung der Büroflächen ist effizienter geworden. Mehr als die

Hälfte der Mitarbeiter arbeiten an sogenannten flexiblen Arbeitsplätzen. Alles in allem sieht Claus Benning einen Erfolg in der Umsetzung des nachhaltigen Gebäudekonzepts. „Wir haben im Projektteam mit sehr viel persönlichem Einsatz aller Beteiligten unsere Ziele verfolgt. Die vielen positiven Rückmeldungen zeigen, dass uns dies auch gelungen ist. Und wir stellen anhand der vielen Ideen, die wir von den Kollegen bekommen, fest, dass Nachhaltigkeit bei allen einen hohen Stellenwert eingenommen hat. Das freut mich sehr.“



Mit viel persönlichem Einsatz hat das Team rund um Claus Benning das moderne und nachhaltige Gebäudekonzept umgesetzt.



Ein *starkes Netzwerk* für Kontinenzthemen

Die 1987 gegründete Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V. setzt sich für die Prävention, Diagnostik und Behandlung der Harn- und Stuhlinkontinenz ein. Zu den zentralen Aufgaben gehören die Aufklärung und Information von Ärzten und Patienten.

„Inkontinenz ist eine Volkskrankheit und betrifft rund zehn Millionen Menschen in Deutschland. Dabei gibt es eine hohe Zahl nicht oder nicht in ausreichender Qualität behandelter Patienten. Genau hier setzt die Deutsche Kontinenz Gesellschaft (DKG) als einzige interdisziplinär arbeitende medizinische Fachgesellschaft an“, sagt Prof. Dr. Andreas Wiedemann, 1. Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft. Verschiedene Fachärzte, Physiotherapeuten und Pflegekräfte arbeiten hier gemeinsam an der stetigen Verbesserung von Maßnahmen zur Prävention, Diagnostik, Behandlung und Versorgung der Harn- und Stuhlinkontinenz. Dazu gehört zum einen eine öffentlichkeitswirksame Aufklärungsarbeit. Ziel ist aber auch, den Betroffenen den Zugang zu einer qualitativ hochwertigen und bedarfsgerechten Gesundheitsversorgung zu erleichtern. „Das erreichen

wir unter anderem durch die Anerkennung von sogenannten Beratungsstellen. Fachärzte für Inkontinenz können sich als Beratungsstelle anerkennen lassen und damit Teil des starken Experten-Netzwerks der DKG werden. Das hilft Patienten, schnell und gezielt spezialisierte Ärzte zu finden“, erklärt Prof. Dr. Andreas Wiedemann. Auch die Zertifizierung von Kontinenz- und Beckenbodenzentren gehört zu den Aufgaben. „Ganz zentral ist für uns zudem ein gezielter Wissenstransfer. Über unterschiedliche Veranstaltungsformate und insbesondere durch den DKG-Jahreskongress vermitteln wir Erkenntnisse der medizinischen Forschung, sodass diese in die Behandlung von Patienten einfließen.“ Eine bedeutsame Rolle spielt dabei auch die Aufklärung Betroffener. Dazu gibt es ein umfangreiches Informationsportal im Internet. „Betroffene kön-

nen beispielsweise mithilfe der ‚Expertensuche‘ und in wenigen Klicks spezialisierte Fachexperten in ihrer Nähe finden. Außerdem veröffentlichen wir aktuelle Infos auf unserer Facebook-Seite und Informationsfilme bei YouTube“, sagt Prof. Dr. Andreas Wiedemann. Einen wichtigen Beitrag zur Aufklärungsarbeit leistet die Deutsche Kontinenz Gesellschaft jährlich mit der bundesweiten Welt-Kontinenz-Woche (19.–26.06.2023). „Unsere Fachmitglieder bieten zu ganz unterschiedlichen Themen Infoveranstaltungen für Patienten, aber auch für Hausärzte, Physiotherapeuten oder Pflegekräfte an. Ziel ist es, Inkontinenz aus der Tabuzone zu holen. Die Patienten sollen ermutigt werden, die Krankheit offen anzusprechen. Unsere wichtigste Botschaft ist: Ein Besuch beim spezialisierten Arzt kann der Erkrankung entgegenwirken und das Leiden häufig sogar beenden.“



Prof. Dr. Andreas Wiedemann ist seit 2001 Mitglied in der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V. und seit 2021 erster Vorsitzender des Vorstands. Aktuell ist Prof. Wiedemann Chefarzt der Urologischen Klinik des Evangelischen Krankenhauses Witten und seit 2008 auch Koordinator des zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentrums Hagen-Witten. Darüber hinaus ist er am Lehrstuhl für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke tätig und der erste Professor für Urogeriatrie in Deutschland.



Umfangreiche Infos unter:
www.kontinenz-gesellschaft.de

Aktuelle Meldungen: www.facebook.com/kontinenzgesellschaft

Sowie Informationsfilme:
www.youtube.com/@DtKontinenzGes

Echt *tierisch!*

Ob auf Tuchfühlung mit Pferden, eine Wanderung mit Alpakas oder die Begegnung mit exotischen Schmetterlingen – eine Vielzahl tierischer Erfahrungen ist auch mit Handicap möglich. Wir stellen spannende barrierefreie Tiererlebnisse in Deutschland vor.



Tiererlebniswelten in Leipzig

Im Zoo Leipzig gehen Besucher auf eine Expedition durch sechs Erlebniswelten: von Asien, Afrika und Südamerika bis hin zum Gründer-Garten, der weltweit einzigartigen Menschenaffenanlage Pongoland und der faszinierenden Tropenerlebniswelt Gondwanaland (Bild oben). Großer Wert wird dabei auch auf Barrierefreiheit gelegt. Großzügige Sichtfenster bis zum Boden ermöglichen spannende Einblicke von überall. Mit einem Aufzug geht's zur Aussichtsplattform in Gondwanaland. Und die Bootsfahrt auf dem Urwaldfluss, auch für Rollstuhlfahrer geeignet, ist für jeden ein Muss. www.zoo-leipzig.de

Lust auf mehr? Weitere barrierefreie Tiererlebnisse finden Sie unter www.leichter-reisen.info/themen/natur

Exotische Schmetterlinge in Magdeburg

Ungewöhnlich große Schmetterlinge, leuchtend grün schillernde Geckos und gut getarnte Insekten: Tiere der Tropen und Subtropen zeigt das Schmetterlingshaus im Elbuenpark Magdeburg. Rund 200 verschiedene Falter lassen sich dort aus der Nähe beobachten und setzen sich manchmal sogar auf die Köpfe der Besucher. Dazu gehören der farbenfrohe Smaragd-Schwalbenschwanz und der mit einer Flügelspannweite von 30 Zentimetern zweitgrößte Schmetterling der Welt, der Atlas-Seidenspinner. Das Schmetterlingshaus ist, wie der gesamte Elbuenpark, für Rollstuhlfahrer gut zugänglich. Es gibt auf dem ganzen Gelände sowohl asphaltierte als auch unbefestigte Wege. Der Zugang zu den Attraktionen ist stets über einen Asphaltweg möglich. www.elbuenpark.de



Alpaka-Wanderungen im Nürnberger Land

Auf Tuchfühlung mit Alpakas gehen Tierliebhaber im mittelfränkischen Leinburg bei Nürnberg. Menschen mit und ohne Handicap sind eingeladen, die einfühlsamen Wesen aus Südamerika bei Katja Gruber-Szieber kennenzulernen. Die rund einstündige geführte Wanderung geht auf geteerten Wegen vorbei an grünen Feldern, einem kleinen Waldstück und ermöglicht bei gutem Wetter einen guten Blick auf den Moritzberg. Vor der Wanderung erfahren die Teilnehmer viel Wissenswertes zu den Tieren. „Alpakas sind sehr ruhige und entspannte Tiere, weshalb die Wanderungen auch sehr entschleunigend wirken. Wenn man ihr Vertrauen gewinnt, lassen sie sich am Ende der Tour

auch berühren“, erzählt Katja Gruber-Szieber. Wichtig sei dafür ein authentisches Auftreten. Bei den Wanderungen gibt es auch immer einen kurzen Stopp, bei dem Zeit für Fotos bleibt. Die Wanderungen werden das ganze Jahr angeboten. Anmeldung und Infos unter: <https://katjas-therapiehof.de>



Zusätzlicher Schutz für Ihre Haut



SenSura® Mio Konkav
für eine optimale Haftung auf nach
außen gewölbten Körperformen.

+

Brava® Hautschutzring Konvex
ist leicht formbar, um sich an die
individuelle Stomaform
anzupassen und zusätzlichen
Schutz gegen Leckagen zu bieten.

▼

Zusätzlicher Schutz
für einen sicheren und dichten Sitz
der Basisplatte auf der Haut.

Brava® Hautschutzring Konvex und SenSura® Mio Konkav - für einen doppelten Schutz durch individuelle Konvexität

Individuelle und zusätzliche Unterstützung für Menschen mit einem Stoma auf oder unter Hautniveau bietet der neue **Brava® Hautschutzring Konvex**. Er schützt die Haut und hilft Leckagen zu verhindern - für ein aktives, gesundes Leben.

Bestellen Sie jetzt Ihr unentgeltliches Muster!

 Bestellen Sie beim kostenfreien ServiceTelefon unter **0800 780 9000**

 Oder auf unserer Website unter **brava.coloplast.de**



 **Coloplast**

Brava®

Herzhaft eingemacht!

Chutneys oder Relishes wecken die Lust auf die anstehende Grillsaison. Die aus Obst oder Gemüse gemachten Dips und Saucen passen ideal zu Sandwiches, Hotdogs & Co.

Gurkenrelish

Zutaten:

250 g Salatgurke, 1 Zwiebel, 20 g Ingwer, ½ TL gemahlene Kurkuma, 2 TL Senfsamen, 2 TL Salz (oder 1 TL Salz und 1 TL Sellarisalz), 75 ml Apfelessig, 50 g Zucker, 1 TL Mehl, 1–2 Zweige Dill

Zubereitung:

1. Die Gurke schälen und sehr klein schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer schälen, beides fein würfeln. Gurke, Zwiebel und Ingwer in einer Schüssel mit Kurkuma, Senfsamen und Salz mischen. Die Mischung 1 Std. ziehen lassen.
2. Die Gurkenmischung in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Den Essig mit dem Zucker und dem Mehl in einem Topf aufkochen und ca. 2 Min. dicklich einkochen lassen. Die Gurkenflüssigkeit dazu gießen und kurz mitkochen lassen. Die Gurkenmischung hinzufügen, alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Gurkenmischung vom Herd nehmen und den Dill unterrühren.
4. Das Gurkenrelish heiß in ein sauberes Twist-off-Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen. Gurkenrelish passt zu Aufschnitt, Sandwiches, Burgern, Leberkäse, Brühwürstchen und Kartoffelsalat, gebratenem Fisch und natürlich zu Hotdogs.



Gurke mal anders

Die Gurke gehört zu den kalorienärmsten Lebensmitteln, was vor allem an dem hohen Wassergehalt liegt. Sie punktet darüber hinaus mit vielen Vitaminen der B-Gruppe und enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium. Die Gurke ist damit ein idealer Sommersnack für zwischendurch. In diesem Rezept zeigt sich das gesunde Gemüse mal von einer anderen Seite. Eingemacht als Relish wird sie zu einem leckeren Aufstrich und passt somit hervorragend beispielsweise zu Hotdogs. Die ebenfalls im Rezept verwendeten fernöstlichen Wurzeln Ingwer und Kurkuma sorgen zusammen mit den Senfsamen für den würzigen Geschmack. Allen drei Zutaten werden viele gesundheitsbezogene Eigenschaften zugeordnet. So können Ingwer, Kurkuma und Senfsamen unter anderem die Entzündungshemmung und Verdauungsförderung unterstützen. Mein Tipp für Stomaträger: Die Zwiebel wird im Rezept zwar gegart und ist daher generell gut verträglich. Wer trotzdem vorsichtig sein muss, kann sie weglassen. Für diejenigen, die es weniger scharf mögen oder Probleme damit haben, empfiehlt es sich, die Ingwermenge zu reduzieren.

Stefanie Knöfel, Ernährungswissenschaftlerin, Coloplast Homecare.



Buchtipp

Dieses und weitere Rezepte finden Sie in „Pesto, Salsa & Co. selbst gemacht – Einfache Rezepte für raffinierte Würz- und Grillsaucen“, Martin Kintrup, GU Verlag, 2017, ISBN 978-3-8338-4430-0, 14,99 €



Mitmachen und gewinnen: Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern.

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

David



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

Was passiert nach einer Stomarrückverlagerung? Patienten berichten, dass es gerade in den ersten Wochen danach noch zu Beeinträchtigungen der Darmfunktion kommen kann. Beckenbodentraining und die richtige Ernährung können in dieser Phase helfen – geben Sie Ihrem Körper die nötige Zeit sich darauf einzustellen.

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

Sie sind nicht allein. Es gibt Lösungen.

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

Welche Aspekte führen zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität?

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

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



Einfachere Bedienung

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



NEU



Selbsterklärend

Neue Symbole auf der **Kontrolleinheit**

 **Coloplast**

Peristeen® Plus

Rätseln Sie mit Wendepunkt!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „**Pesto, Salsa & Co. selbst gemacht**“ vom GU-Verlag. Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 26. September 2023 per E-Mail an gewinnspiel@coloplast.com oder per Post an: Coloplast GmbH, Redaktion *Wendepunkt*, Am Neumarkt 42, 22041 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Herbst/Winter 2022/2023: Biorhythmus

Die Gewinner der Ausgabe Sommer 2022: Annelotte Nolden-Rometsch, Henrik Kerwer, Maria Zimmer-Reinsch, Erwin Glock, Brunhilde Mueller. Herzlichen Glückwunsch!

Ein Hinweis in eigener Sache: In der letzten Ausgabe ist uns ein Fehler beim Lösungswort unterlaufen. Es waren zu wenig Kästchen angegeben. Dafür möchten wir uns entschuldigen!

Bilder: Kanaklit, Größe und Unzer

Abfluss des Eriesees (... River)	Mitteilung (ugs. Kurzw.)	Modegymnastik der 80er-J.	Hab-, Raff-sucht	▽	Paddelboot	▽	Taufzeuge	Ausdehnungsbegriff	▽	Automobilbauform	▽	Be-wohner eines Erdteils	lauter Anruf	Werkstoff für Kfz-Scheiben	Bitte um Antwort	täglich bezahltes Arbeitsentgelt
▽	▽	▽	▽				Bargeldbestand	▽					▽	▽	4	▽
Wort der Ablehnung					Kehre im Kunstflug US-Mime (Johnny)				3	Frage-wort		menschl. Ausstrahlung (Okkult.)				
Be-glückung				5			ungebundene Dichtung		Zeitpunkt einer Abstimmung							
▽				Schweizer Erfolgsautor (Martin)		Flugzeugführer						Platz im Theater Selbstlaut				
Sumpfgelände	Einzeltransportware		plötzl. Tempo-steigerung						Um-stands-wort		Tier mit Federn					
eingedickter Saft		2				stärkster Sturm		Kaufmanns-sprache: heute				Teil der Box-kampfstätte		Erfrischungs-getränk		
▽			Landsch. südlich der Ostsee		Gründer des Tür-kischen Reiches						Lärm, Radau Lehrver-anstaltung					7
lat.: usw.		weibl. Vorname						10	allgemeiner Grund-satz		Haupt-reise-zeit					
▽					Umbie-gung im Stoff; Runzel		Vermitt-lerge-schäfte machen					8	veraltet: Held, Krieger			hell-haarig
Verzle-rung		Wahl-zettel-kasten		Hühner-vogel eben, glatt						engl.: haben		Be-gräbnis-stätte				
Gefährte, Genosse							Aktion, Handlung		Getreide-art				9		Meeres-raub-fisch	
blendend hell							leichter Werk-stoff					Wider-hall				
nicht zu emp-fehlen									11	oberste Behörde d. kath. Kirche						
Teil der Scheune							kost-spielig					Kummer, Schmerz		6		®

s1715-17

Lösung

<input type="text"/>										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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 Frühjahr/Sommer 2023

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 780 9000
Mo.– Fr., 9.00–15.30 Uhr

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

Magazinbestellung unter:
www.magazine.coloplast.de

Österreich



Coloplast GmbH
Thomas-Klestil-Platz 10
1030 Wien

Telefon: 01 707 57 51-0
Fax: 01 707 57 51-30
Mo.–Do., 9.00–16.00 Uhr,
Fr., 9.00–12.00 Uhr

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

Schweiz



Coloplast AG
Euro Business Center
Blegistrasse 1, 6343 Rotkreuz

ServiceTelefon (kostenfrei)
0800 777070
Mo.– Do., 8.00 –12.30 Uhr;
13.30–17.00 Uhr,
Fr., 8.00–12.30 Uhr;
13.30–16.00 Uhr

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

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

