

Wendepunkt

Das Coloplast-Magazin

Nr. 89 Sommer 2021

www.coloplast.de



Aktiv
durch den
Sommer



12



Zum Titel

Eine zuverlässige Stomaversorgung muss gerade bei Bewegung sicher halten. Das weiß auch Jette, Illeostoma-Trägerin seit 1975. Inwiefern die Passform den Unterschied macht, lesen Sie auf Seite 12.



16



20



6



10



23

4 Spektrum

6 Die Mischung macht's

10 Porträt: Nicole Engel – „Jetzt lebe ich wieder“

12 Auch bei Bewegung sicher versorgt

13 „Leben wie ein normaler Mensch“

14 ExpertenRat: Dicht und sicher

14 Aus dem Alltag: Podcast für Stomaträger

16 Mission Nachhaltigkeit

17 „Impfungen schützen mich selbst und andere“

18 SoMA e.V.: Selbsthilfe für mehr Lebensqualität

19 Wohltuender Flow

20 Rezept: Grünes Grillgemüse mit Büffelmozzarella

23 Rätseln Sie mit *Wendepunkt*

Ausgewogen leben



Was und wie wir essen, hat maßgeblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Denn mit gesunder Ernährung versorgen wir unseren Körper mit allen nötigen Nährstoffen und stärken unser Immunsystem. Doch was genau ist eigentlich „gesund“? Und wie kommt dann auch der Genuss trotzdem nicht zu kurz? Lesen Sie mehr dazu in unserem Fokus ab Seite 6.

Über Jahrzehnte hat Nicole Engel unter den Schmerzen ihrer Morbus-Crohn-Erkrankung gelitten. Seit 2010 hat sie jedoch ein Stoma und kann nun freier leben. Welche Rolle „Charly“ in Nicole Engels Leben spielt, erfahren Sie im Porträt ab Seite 10.

Die Angst vor einer undichten Versorgung und Hautreizungen hält viele Stomaträger davon ab, sich regelmäßig zu bewegen. Dabei begünstigt vor allem die richtige Passform den sicheren, dichten Sitz der Stomaversorgung und unterstützt so ein unabhängigeres und aktives Leben. Mehr dazu auf Seite 12.

Immer wieder erreichen uns Ihre Fragen dazu, wie Coloplast als globales Unternehmen und Hersteller medizinischer Hilfsmittel mit Nachhaltigkeit umgeht. Welche konkreten Ziele sich Coloplast für den Schutz der Umwelt und Gesellschaft gesetzt hat, lesen Sie auf Seite 16.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude mit *Wendepunkt* und schöne Sommermonate!

Petra Harms,
Redaktionsleitung,
Coloplast GmbH

Wendepunkt ist das Magazin für Stomathemen der Coloplast GmbH (Deutschland) und der Coloplast AG (Schweiz). Erscheinungsweise 3x p. a., gedruckt auf aufgebessertem Recyclingpapier.

HERAUSGEBER
Coloplast GmbH
Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg
Tel.: +49(0)40 669807-0
Fax: +49(0)40 669807-356
E-Mail: wendepunkt@coloplast.com
www.coloplast.de

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

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Der Herausgeber weist an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.

Coloplast bietet Produkte und Serviceleistungen, um das Leben von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Anwendern entwickeln wir Lösungen, die ihren persönlichen medizinischen Bedürfnissen gerecht werden. Coloplast entwickelt und vertreibt Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Darüber hinaus bietet Coloplast in Deutschland Homecare-Dienstleistungen an. Coloplast ist ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 12.000 Mitarbeitern.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-06
All rights reserved Coloplast A/S,
3050 Humlebæk, Denmark

Mutmacher und Experten *live erleben*

Mit **Coloplast live** bietet Coloplast seit Frühjahr kostenfreie Online-Vorträge für Betroffene mit Erfahrungsberichten, Alltagstipps und Fachbeiträgen rund um Stoma- und Kontinenzthemen an. Interessierte können kostenfrei teilnehmen und per Chat Fragen stellen – ganz einfach von zu Hause.



Dr. Christian Clemen



Ilona Jaeger



Familie Vieler

Wie lassen sich Träume mit Handicap verwirklichen? Ist ein selbstständiges Leben mit Spina bifida möglich? In der neuen Online-Vortragsreihe Coloplast *live* von Coloplast Deutschland, Österreich und Schweiz können sich Stomaträger sowie Menschen mit Blasen- und Darmentleerungsstörungen seit Frühjahr Antworten auf diese und weitere Fragen holen – ganz einfach und interaktiv per Chat-Funktion. Die Referenten kommen alle aus der Praxis, haben wissenschaftliches Know-how oder können aus eigener Erfahrung berichten. „Wir möchten Betroffene mit Coloplast *live* nicht nur umfangreich informieren, sondern ihnen auch Mut machen und wertvolle, praxisnahe Tipps für ein selbstständigeres Leben mitgeben“, sagt Ilona Jaeger, Manager Professional & Consumer

Events Coloplast. Moderiert wird Coloplast *live* von Sebastian Wächter, der seit seinem 18. Lebensjahr querschnittgelähmt ist. „Für mich als Betroffener ist die Rolle als Moderator eine Herzensangelegenheit. Dadurch möchte ich Menschen mit Handicap für diese wichtigen Themen öffnen und auch als Vorbild fungieren.“

Direkter Austausch

Die Resonanz auf die bereits stattgefundenen Online-Vorträge ist durchwegs positiv. Die Teilnehmer schätzen die persönlichen und ehrlichen Schilderungen, aber auch die gute Aufbereitung von komplexeren Themengebieten. Für Dr. Christian Clemen, Leitender Oberarzt, Klinik für Kinderchirurgie, Klinikum Dortmund, ist

die Möglichkeit des gemeinsamen Austauschs das Besondere an der Vortragsreihe. „Coloplast *live* bietet die Chance, mit Experten und vielen anderen Betroffenen in großem Rahmen online zusammenzukommen, um über Krankheitsbilder umfassend informiert zu werden.“ In seinem Vortrag ging Dr. Clemen speziell auf das Thema Spina bifida, die Blase und ihre Funktion ein.

Von Betroffenen für Betroffene

Lisa Vieler, Consumer Events Specialist bei Coloplast, empfiehlt Coloplast *live* allen, die sich informieren, aber auch Erfahrungen anderer mitnehmen möchten. „Wir bieten ein breites Spektrum an Themen an. Da ist für jeden etwas Interessantes dabei.“ Selbst mit Spina bifida geboren, hat die 32-Jährige gemeinsam mit ihrer Mutter über ihren Weg in die Selbstständigkeit gesprochen. Für die kostenfreie Teilnahme benötigen Interessierte lediglich Computer, Tablet oder Smartphone sowie eine Internetverbindung. Weitere Termine sind geplant.

Sebastian Wächter, Redner und Coach, moderiert Coloplast *live*.



Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.coloplast.de/DE/live-online-vortraege



NEU: Coloplast auf Instagram

Praktische Tipps und Ratschläge rund um die Themen Stoma und Kontinenz finden Interessierte jetzt auch auf Instagram. Am besten gleich reinklicken, stöbern, ein paar Herzen dalassen und abonnieren. @ColoplastDE

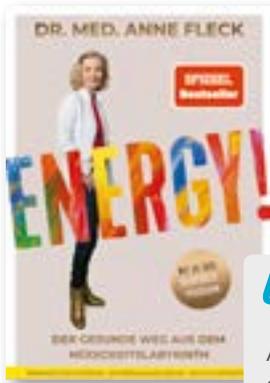


Eine Ladung *Energie*

Erschöpft, müde oder antriebslos? Dr. Anne Fleck, Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin, schaut bei solchen Symptomen ganz genau hin und klärt in ihrem Buch „Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth“ darüber auf, welche verborgenen Ursachen hinter

andauernder Müdigkeit stecken können. Ob unentdeckte Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Umwelttoxine oder eine kranke Verdauung, viele Faktoren können die Leistungsfähigkeit massiv einschränken. Mit ihrem innovativen ENERGY!-Programm zeigt die Fachärztin konkrete Wege aus der Schlappeheit. Wer die im Programm enthaltenen Tipps umsetzt, kann in nur einem Monat seine Energielevels maßgeblich wieder auffüllen

und seine Stress- und Infektanfälligkeit senken. Die Selbsttests, ausgeklügelten ENERGY!-Rezepte und hilfreichen Checklisten für den Arztbesuch hat Anne Fleck übrigens selbst illustriert. Ihr Tipp: Die richtige Ernährung und ein individuell passender Rhythmus gleichen Nährstoffmängel aus, stärken das Immunsystem und führen zu einem gesünderen Leben und neuer Energie.



Buchtip

Anne Fleck, **Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth**, dtv Sachbuch, 2021, ISBN 978-3-423-28277-2, 25 Euro, auch als E-Book und Hörbuch erhältlich.

Sicher *verreisen*



Sich *gesund essen*

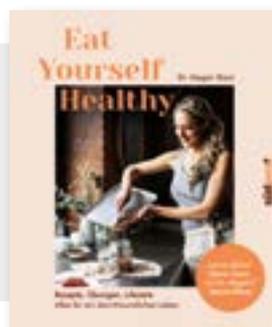
Wer seinen Darm kennt und stärkt, tut gleichzeitig auch etwas für seine allgemeine Gesundheit und sein Wohlbefinden. Das Buch „Eat Yourself Healthy“ liefert über 50 unkomplizierte Gerichte zum Nachkochen. Von Bananenbrot mit Feigen, Kichererbsen-Crêpes bis zu Pasta mit cremigem Pistazien-Spinat-Pesto, bei diesen Gerichten stehen Genuss und verdauungsanregende Zutaten im Mittelpunkt. Die Autorin und Ernährungsexpertin Megan Rossi führt außerdem durch die wichtigsten Themen wie Reizdarm und Nahrungsmittelunverträglichkeiten und zeigt, wie man Funktionsstörungen wieder beheben kann. Stomaträger sollten beim Nachkochen individuelle Unverträglichkeiten und die empfohlene Verzehrmenge beachten.

Wie und wo erhalte ich im Ausland meine Hilfsmittel? Wie rechne ich richtig mit der Krankenkasse ab? Mit dem Coloplast-Service „Meine ReiseMappe“ erhalten Sie wichtige Informationen an die Hand die Ihnen den Urlaub erleichtern. Der Flyer „Meine ReiseInformation“ informiert darüber, welche Besonderheiten bei der Reise mit Auto, Bahn oder Flugzeug zu beachten sind und welche Alltagshilfen einen problemlosen Reiseablauf ermöglichen. Auf der „SorgenfreiKarte“ sind Coloplast-Kontaktadressen in den zehn beliebtesten Reiseländern zusammengefasst. Der „Coloplast HilfsmittelPass“ dient zur Vorlage bei der Gepäckkontrolle am Flughafen. Bestellen können Sie „Meine ReiseMappe“ unter www.coloplast.de/servicewelt.



Buchtip

Megan Rossi, **Eat Yourself Healthy: Rezepte, Übungen, Lifestyle. Alles für ein darmfreundliches Leben**, Südwest, 2021, ISBN 978-3-517-09980-4, 24 Euro, auch als E-Book erhältlich.



Frisch zubereitete Mahlzeiten aus hochwertigen Lebensmitteln sind gesünder und vollwertiger als Fertiggerichte, die meist zu viel Salz, Zucker und Zusatzstoffe enthalten.



Der „Nutri-Score“ erleichtert es, den Nährwert von Lebensmitteln innerhalb einer Produktgruppe zu vergleichen. Die fünfstufige Farbskala von Grün bis Rot (A bis E) auf der Verpackung wird allerdings nicht flächendeckend angewendet. Weitere Informationen unter: www.bmel.de/nutri-score

Die Mischung macht's

Gesundes Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Neben ausgewogenen, hochwertigen Zutaten gehören auch Wertschätzung und Achtsamkeit auf den Speiseplan. Die wichtigsten Regeln und nützliche Tipps für mehr Genuss und Lebensfreude.

„Gut gekaut ist halb verdaut.“
Schon unsere Großmütter wussten: Nicht nur was, sondern auch wie wir essen, verdient Aufmerksamkeit. Deutschland hat in dieser Hinsicht Nachholbedarf. „In mediterranen Ländern ist das Essen ein kulturelles Ereignis“, beobachtet Claudia Paul, Diätassistentin und Ernährungsmedizinische Beraterin/DGE. „Man trifft sich mit der Familie, redet, macht Pausen und genießt.“ Und lässt sich in der Regel gutes Essen auch mehr kosten. Dabei ist das gar nicht nur eine Frage des Geldbeutels, sondern der Gewichtung, wie die Ernährungsexpertin sagt: „Wir sollten uns hochwertige Lebensmittel gönnen und dafür ab und zu auf etwas verzichten.“ Also zum Beispiel an einem Tag Pellkartoffeln mit Quark, dafür am nächsten Tag ausgewähltes Fleisch oder Fisch verzehren. „Ersparen“ könne man sich auch den billigen Fruchtjoghurt aus dem Discounter, der überwiegend „Chemie“, Konservierungsstoffe und Zucker enthält, aber kein Obst. Ihr Tipp: „Lieber einen hochwertigen Naturjoghurt kaufen und frische oder tiefgekühlte Früchte reinschneiden. Das ist vollwertiger und preiswerter.“

Vollwertig und abwechslungsreich
Damit greift Claudia Paul eine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf (siehe Kasten): „Nimm 5 am Tag“, also drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich zu sich zu nehmen. Denn Obst und Gemüse – am besten farblich bunt gemischt – versorgen den Körper mit Nähr-, Ballast- sowie sekundären Pflanzenstoffen und senken unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Wer dann noch überwiegend vollwertig und abwechslungsreich isst, macht schon eine ganze Menge richtig, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. So senken vollwertige Getreideprodukte das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, und können vor Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und ebenso wie pflanzliche Öle vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Auch Milchprodukte senken das Diabetes- und Dickdarmkrebsrisiko. Sie unterstützen außerdem die Knochengesundheit. Fetter Fisch erhält die Schilddrüsenfunktion. Zu viel Salz und Zucker hingegen sind für Bluthochdruck und folglich



Stefanie Knöfel,
Diplom-Ökotrophologin,
Coloplast
Homecare

Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich. Gerade dem Süßmacher ist schwer auf die Schliche zu kommen. Er versteckt sich in Fertiggerichten und Saucen, in Fruchtjoghurts und Getränken. Alle Zutaten, die auf „-ose“ enden (zum Beispiel Glucose, Fructose, Dextrose, Maltose, Lactose), sind: Zucker. Negativpunkte erhält auch zu viel Alkohol. Er kann eine Fettleber und Krebs begünstigen, schadet der Bauchspeicheldrüse und verfügt über hohes Suchtpotenzial.

In Ruhe essen

Grundsätzlich gelten die meisten Ernährungsempfehlungen für gesunde ebenso wie für Menschen mit chronischen Erkrankungen. „Auch Stoma-Patienten können mit wenigen Ausnahmen alles essen“, erklärt Stefanie Knöfel, Diplom-Ökotrophologin bei Coloplast Homecare. „Sie sollten etwas Neues aber zunächst in kleinen Portionen probieren.“ Am besten an einem Tag zu Hause, um unterwegs keine bösen Überraschungen zu erleben. Das gilt insbesondere für Kohl und Hülsenfrüchte. Ileostoma-Träger sollten darüber hinaus etwa bei Zitrus-



Buchtipp

Im Coloplast-Kochbuch „Mein Lieblingsessen“ stellen Stomaträger aus aller Welt unkomplizierte, leckere Rezepte vor. Von deftig bis süß, von Filet bis fleischlos ist für jeden Geschmack etwas dabei. Zum Bestellen oder Herunterladen:
www.coloplast.to/Kochbuch-Wendepunkt



10 Tipps für mehr Wohlbefinden

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt folgende wissenschaftlich geprüfte Regeln:

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Abwechslung auf dem Teller beugt Mangelernährung vor. Greifen Sie bevorzugt zu pflanzlichen Lebensmitteln.

2. Gemüse und Obst – „nimm 5 am Tag“

Genießen Sie mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag (jeweils circa eine Handvoll). Auch Hülsenfrüchte und (ungesalzene) Nüsse zählen dazu.



3. Vollkorn bevorzugen

Die Vollkornvarianten von Brot, Nudeln, Reis und Mehl sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe. Auch Kartoffeln sind empfehlenswert.

4. Die Auswahl mit tierischen Lebensmitteln ergänzen

Nehmen Sie täglich Milch und Milchprodukte wie Joghurt oder Käse zu sich sowie ein- bis zweimal die Woche Fisch. Fleisch und Wurst nur in Maßen (höchstens 600 Gramm pro Woche).

5. Gesundheitsfördernde Fette verwenden

Am besten sind pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss-, Lein- und Olivenöl und daraus hergestellte Streichfette. Auch Nüsse und fette Fische enthalten gesunde ungesättigte Fettsäuren.

6. Zucker und Salz einsparen

Meiden Sie gesüßte Getränke und Lebensmittel (unter anderem Fruchtojoghurts, Ketchup, Grillsaucen, Dressings und Fertigmahlzeiten). Statt zu salzen besser mit Kräutern und Gewürzen kochen.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter am Tag – bevorzugt Wasser und ungesüßte Tees oder auch Kaffee. Alkohol sollten Sie nur in sehr geringen Maßen zu sich nehmen.



8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Fett und Wasser. Das erhält Geschmack und Nährstoffe. Brennt Essen an, können schädliche Stoffe entstehen.

9. Achtsam essen und genießen

Das Sättigungsempfinden setzt erst nach 20 Minuten ein. Genießen Sie Ihr Essen also langsam und kauen Sie gründlich, das unterstützt auch eine gute Verdauung.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Neben einer vollwertigen Ernährung tragen auch 30 bis 60 Minuten moderate Bewegung am Tag zur Gesundheit bei. Beides schützt vor Übergewicht und senkt unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Brust- und Darmkrebs, Schlaganfall und Osteoporose.

Ausführliche Infos auf: www.dge.de/10regeln



früchten, harten Obst- und Gemüseschalen, Nüssen oder Pilzen zurückhaltender sein, von sehr faserreichem Gemüse wie Spargel besser nur die Spitzen essen oder sie

in einer Cremesuppe verarbeiten. Grundsätzlich empfiehlt Stefanie Knöfel: „Lieber über den Tag verteilt fünf bis sechs kleine Mahlzeiten zu sich nehmen als drei große, was den Darm zu stark beansprucht.“ Auch ihr liegt besonders am Herzen, sich Zeit fürs Essen zu nehmen.

„Man isst nicht nur, um sich am Leben zu erhalten, es soll auch Genuss und Geschmack mit sich bringen.“ Das beginnt bereits mit der Zubereitung. „Schon die angenehmen Gerüche regen die Verdauung an“, sagt die 46-Jährige. Sie ermuntert zum Selberkochen mit frischen Zutaten, statt Fertiggerichte zu kaufen, die außer zu viel Salz und Zucker meist überflüssige Zusatzstoffe enthalten. Ihr Tipp: „Wer wenig Zeit hat, kann zum Beispiel für zwei Tage vorkochen.“

Ist die Mahlzeit fertig, genießt man sie am besten am gedeckten Tisch und auf keinen Fall im Stehen, rät Diätassistentin Claudia Paul: „Es sollte in der Wohnung und am Arbeitsplatz einen Essplatz geben.“ Außerdem empfiehlt sie, immer Messer und Gabel zu benutzen. „Schneiden Sie ein Stück ab, dann zerteilen Sie es noch einmal. Die kleinen Stücke am besten zwanzigmal kauen.“ So wird die Verdauung bereits im Mund vorbereitet.

Trinken nicht vergessen

Nahrungsergänzungsmittel sind bei einer ausgewogenen Ernährung überflüssig. Ausnahme: „Da die meisten Vitamine im sehr langen Dünndarm resorbiert werden, kann es bei Ileostomie-Patienten zu Defiziten bei der Versorgung mit Vitaminen oder Elektrolyten kommen“, erläutert Stefanie Knöfel, die auch telefonisch Patientenfragen beantwortet. Betroffene sollten dies vom Arzt prüfen lassen und gegebenenfalls auf zusätzliche Vitamine oder isotonische Getränke zurückgreifen.





Trinken ist überhaupt sehr wichtig. „Es ist ein großer Fehler, wenn Inkontinenz-Patienten glauben, wenn ich weniger trinke, muss ich auch weniger auf die Toilette“, warnt die Ökotrophologin. „Flüssigkeit ist wichtig für eine ganze Reihe von Körperfunktionen.“ Sie rät zu Getränken ohne Kohlensäure, da diese zu Blähungen führen können. Aber auch hier gilt: individuell ausprobieren, was und wie viel man verträgt. Und Süßigkeiten? Claudia Paul kennt einen Trick für bewussten Schokoladen-Genuss: Die Tafel in Rippen brechen, dann noch einmal dritteln. Das Drittel auf die Zunge legen und im Mund zergehen lassen, bis es völlig aufgelöst ist. „Das dauert so lange und wird am Ende so süß, dass meist nach der ersten Rippe Schluss ist.“ Ganz freiwillig. Denn von Verboten hält auch Claudia Paul nichts. Während ihrer

langjährigen Berufspraxis in der Chirurgie und Onkologie hat sie beobachtet, dass Patienten aus Angst manche Lebensmittel völlig von ihrem Speiseplan streichen, was jedoch zu Mangelernährung führen kann. „Man muss nach einer OP wieder zur vollwertigen, vielfältigen Ernährung zurückkehren“, sagt die 65-Jährige. Denn nicht auf einzelne Lebensmittel kommt es an, sondern die Mischung macht's. „Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt, fördert seine Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden“, fasst Coloplast-Mitarbeiterin Stefanie Knöfel zusammen. „Wenn man das noch mit einem aktiven Alltag paart, tut man auch der Psyche etwas Gutes.“ Auch das wussten schließlich schon unsere Großmütter: Essen hält nicht nur Leib und Seele zusammen. Es macht glücklich.



Claudia Paul,
Diätassistentin und Ernährungs-
medizinische Beraterin/DGE



Was wie wirkt

Unverträglichkeiten sind zwar individuell verschieden und auch von der Verzehrmenge abhängig. Dennoch sollten Stomaträger einige grundlegende Eigenschaften von Nahrungsmitteln kennen:



Abführend wirken:

- Alkohol
- koffeinhaltige Getränke
- sehr fette Speisen und Saucen
- Gebratenes
- scharfe Gewürze
- Zucker
- Fruchtsaftgetränke
- frisches Obst
- Sauerkrautsaft



Stark stopfend wirken:

- Bananen (auch püriert)
- geschabter Apfel
- kakaohaltige Produkte
- Schokolade
- schwarzer Tee
- gekochte Möhren
- Kartoffeln
- weißer Reis
- Quark
- Weißbrot
- Salzstangen



Blähend wirken:

- Kohlarten
- Hülsenfrüchte
- Lauch und Zwiebeln
- frisches Brot
- kohlensäurehaltige Getränke



Übel riechen kann es nach dem Verzehr von:

- Eiern
- Fleisch, Fisch
- Spargel
- Pilzen
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Käse
- Kohl
- Bohnen



Geruchshemmend wirken:

- grüne Gemüse (zum Beispiel Spinat, grüner Salat)
- Petersilie
- Preiselbeersaft
- Joghurt

Quelle: stoma-welt.de, das Selbsthilfeportal für Stomaträger

„Jetzt *lebe ich wieder*“

Früher schränkte eine chronisch entzündliche Darmerkrankung Nicole Engels Leben massiv ein. Heute ist die 43-Jährige dank Stoma „Charly“ wieder unabhängig und lebenslustig. Außerdem setzt sie sich dafür ein, dass das Leben mit Stoma kein Tabuthema mehr ist.

Mit flinken Fingern ruft Nicole Engel Facebook auf. Zielsicher navigiert sie zu ihrer Gruppe „Beuteltier Stoma-Träger“. Spontan beantwortet sie dort zunächst die Frage eines anderen Stomaträgers zum Versorgungswechsel. Dann lacht sie auf. „Mal wieder ein neues Mitglied, das überrascht ist, dass hier auch junge Menschen unterwegs sind“, erklärt sie. „Ich habe früher auch gedacht, ‚Stomas sind für Omas‘. Aber nein, hier sind alle Altersgruppen vertreten.“ 2012 gründete Nicole Engel zunächst eine kleine Facebook-Gruppe für Gleichgesinnte, heute umfasst „Beuteltier Stoma-Träger“ fast 6.000 Mitglieder. „Von Betrof-



Nicole Engel organisiert regelmäßige „Beuteltier“-Treffen, bei denen sich Stomaträger austauschen.

fenen über Angehörige bis zu medizinischen Fachkräften, hier sind alle willkommen.“

Denn eine solche Anlaufstelle hätte die 43-Jährige selbst gerne gehabt, als sie 2010 ein Ileostoma bekam. Zuvor hatte sie über zwei Jahrzehnte mit den Folgen von Morbus Crohn, einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, gekämpft. Was sie seither gelernt hat, gibt sie heute gerne weiter, online oder persönlich.



„Es war ein Dauerkampf“

Eigentlich nur vorübergehend zog Nicole Engel nach dem Abitur von Mecklenburg nach Kehl in Baden-Württemberg. Die damals 19-Jährige litt bereits seit Jahren unter einer Darmentzündung mit ständigen Krämpfen und Durchfall. „Während meine Schulfreunde unterwegs waren und feierten, blieb ich zu Hause in der Nähe einer Toilette.“ Hoffnung versprach ein renommierter Facharzt, für den es Nicole Engel in den Süden Deutschlands verschlug. Dank seiner Behandlung ging es ihr einige Jahre besser, und sie schloss eine Ausbildung als technische Zeichnerin im Maschinenbau ab. Stabil war ihr Gesundheitszustand jedoch nie. „Jeder Tag war anders“, erinnert sie sich. „Ich wusste nie, wann Schmerzen und Schübe kommen. Es war eigentlich ein Dauerkampf.“

Drei Engel und Charly

Während ihr Darm Nicole Engels Leben immer wieder negativ prägte, griff ihr Herz auf positive Weise ein. Nachdem die Beziehung zu ihrer Jugendliebe Thomas einige Jahre vorher zunächst auseinander gegangen war, flammten die alten Gefühle neu auf. Nachdem er 2004 zu ihr nach Kehl gezogen war, wuchs auch der gemeinsame Kinderwunsch. Sie wurde schwanger. Während der Schwangerschaft ging es Nicole Engel noch hervorragend, doch nach Max' Geburt im März 2009 baute sie gesundheitlich rapide ab. Ihr Körper bildete diverse Entzündungsherde, im Darm, im Gewebe der Beine, sogar in den Zähnen. Bis Dezember 2010 hielt die damals 32-Jährige durch, doch in der Zwischenzeit war ihr Dickdarm so porös geworden, dass er keine Nahrung mehr verwerten konnte. Hatte sich Nicole Engel vorher jahrelang dagegen gewehrt, blieb nun nur noch die lebensrettende Operation, bei der ihr Dickdarm entfernt wurde. „Ich habe das Leben mit Stoma damals sofort angenommen“, betont sie. Um im Alltag nicht ständig mit medizinischen Begriffen zu hantieren, hat sie ihr Stoma Charly getauft. „So kann ich sagen ‚Ich muss mich mal eben um Charly kümmern‘. Das hat mir gleich geholfen, ihn als meinen Lebensretter zu akzeptieren.“ Noch während der Reha wartete eine besondere Überraschung auf die junge Frau: Am Weihnachtsbaum hing ein Verlobungsring. Im März 2012 heirateten Thomas und Nicole endlich und wurden so zusammen mit Max zur dreiköpfigen Familie Engel. „Jetzt sind wir drei Engel und ein Charly“, sagt sie schmunzelnd. Derzeit nutzt Nicole Engel eine einteilige Stomaversorgung. Am SenSura® Mio-Sortiment schätzt sie beson-



Eine zweite Chance für die Jugendliebe! Das Leben führte Nicole und Thomas Engel wieder zusammen.

ders den wasserabweisenden Beutel, den sie gerade beim Schwimmen bevorzugt. „Ich verstecke meine Stomaversorgung im Sommer übrigens nicht“, verrät sie. „Sie steht doch für etwas, was mich töten wollte. Ich war aber stärker und das kann ich ruhig zeigen.“

Online gegen Tabus

Nach der Operation wurde Nicole Engel zunächst für ein Jahr beruflich freigestellt. An diese intensiven Mama-Monate erinnert sie sich gerne zurück. „Endlich hatte ich Zeit, mit Max auf den Spielplatz zu gehen. Und ich musste mir dank der OP auch endlich keine Sorgen mehr um die nächste Toilette machen.“ Als jedoch nach diesem Jahr der Bescheid zur dauerhaften Frührente kam, war das zunächst wie ein Schlag für sie. „Ich dachte wirklich, das ist der Beweis, dass ich zu nichts mehr zu gebrauchen bin.“ Für Rückhalt und neue Impulse für ihre Zukunft suchte sie Kontakt zu anderen Betroffenen. „Bei Vielem, was ich dann in Selbsthilfegruppen online gelesen habe, dachte ich ‚Hätte ich das mal vorher gewusst‘“, so die 43-Jährige. Für ihre 2012 eigens gegründete Facebookgruppe „Beuteltier Stoma-Träger“ war es ihr deswegen wichtig,

Tabus rund ums Leben mit Stoma abzubauen. Die mittlerweile fast 6.000 „Beuteltiere“ haben gemeinsam ein enormes Wissen, mit dem sie sich gegenseitig rund um die Uhr und über die Grenzen der Bundesländer hinaus zur Seite stehen. Ob mit jährlichen Treffen, dem Verein BeuteltierNetzwerk e.V., den sie extra für Spendenaktionen gegründet hat, oder den Tauschbörsen für Stomamaterial, Nicole Engel ist die treibende Kraft, die die Beuteltiere zusammenhält. „Ich bin ein sehr aktiver Mensch, wenn man mich erst mal loslässt“, weiß sie. Zum Ausgleich liebt sie es, mit Papier oder Perlen zu basteln. Von 3D-Origami über Buchfaltkunst bis Engelanhänger, Kreativität hilft ihr abzuschalten. „Wenn ich kreativ bin und etwas gestalte, das gleichzeitig schön und zum Anfassen ist, dann erdet mich das und schenkt mir Energie für den Alltag mit Charly.“



Weitere Informationen

Facebook-Gruppe *Beuteltier* Stoma-Träger
www.facebook.com/groups/www.Beuteltier

BeuteltierNetzwerk e.V.
www.beuteltiernetzwerk.com

Auch bei **Bewegung** **sicher versorgt**

Eine zuverlässige Stomaversorgung muss gerade bei Bewegung sicher halten. Vor allem die richtige Passform beugt lästigen Undichtigkeiten vor. Darüber klärt Coloplast in der aktuellen Kampagne „Die Passform macht den Unterschied“ auf.

Eine individuell passende Stomaversorgung gibt nicht nur ein sicheres Gefühl. Sie wirkt gleichzeitig Undichtigkeiten und gereizter Haut entgegen. Mit der Kampagne „Die Passform macht den Unterschied“, die in Zusammenarbeit mit Fachkräften entstand, klärt Coloplast deswegen darüber auf, welche fünf Herausforderungen es bei der Passform zu bewältigen gilt.



Alisa Hünerfelds Stomaversorgung sitzt sicher, selbst wenn sie reitet.

Dazu zählt neben dem Körperprofil, der Haftung, dem richtigen Anbringen und Entfernen sowie Veränderungen des Stomas im Laufe der Zeit auch der sichere Sitz bei Bewegung. Entscheidend für eine dichte Versorgung ist, dass die Basisplatte faltenfrei angebracht werden kann. Wer also einen nach außen gewölbten Bauch hat, braucht beispielsweise eine andere Basisplatte als jemand mit einem flachen Bauch. „Für mich macht die Passform den Unterschied, ob ich auf der Couch liege oder aktiv bin“, bekräftigt Alisa Hünerfeld. Sie hat nach langjährigen Komplikationen aufgrund von Colitis ulcerosa seit 2017 ein Stoma.

Sicher bewegen

„Wenn ich mich nicht bewege, bin ich körperlich und psychisch unausgeglichen“, berichtet die 29-Jährige. Über 80 Prozent der Stomaträger sind jedoch inaktiv oder bewegen sich nur wenig.¹ Gegen die Angst vor einer undichten Stomaversorgung ist es umso wichtiger, dass sich die Basisplatte der Körperform anpasst und

den Körperbewegungen folgt, ohne sich zu lösen. Doch auch krankheitsbedingte Antriebslosigkeit und die Sorge vor Verletzungen halten Betroffene davon ab, sich ausreichend zu bewegen. „Mir hat direkt nach der Stoma-OP niemand erklärt, welche Bewegungsarten sicher für mich sind“, erinnert sich Alisa Hünerfeld. „Doch gerade unseren Oberkörper und die Muskulatur rund ums Stoma zu stärken, ist wirklich wichtig“, weiß sie als Physiotherapeutin. Wer unsicher ist, kann seinen Stomatherapeuten nach Tipps für sichere Bewegungsarten fragen. Alisa Hünerfeld

nutzt derzeit übrigens eine einteilige, konvexe Versorgung aus dem SenSura Mio-Sortiment. Die einzigartige BodyFit Technologie® macht die Basisplatten so elastisch, dass sie auch beim Strecken, Drehen oder Beugen des Oberkörpers sicher und gleichmäßig haften. „Meine Versorgung sitzt zuverlässig und passt sich sehr gut meinem Körper an“, so Alisa Hünerfeld. „Weil ich mich mit ihr wohlfühle, kann ich mich gut bewegen, und das erhöht meine Lebensqualität.“



Weitere Informationen

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

¹ Vgl. Danila Maculotti et al. 2019, Sport and physical activity after stoma surgery: a survey of patient experiences. *Gastrointestinal Nursing* 17, 30–34. DOI:10.12968/gasn.2019.17.Sup9.S30.

„Leben wie ein normaler Mensch“

Für Patienten wie Sigrid Schuler, die an einem vorderen Resektionssyndrom (LARS) leiden, bedeutet die transanale Irrigation mit Peristeen® ein großes Plus an Lebensqualität.

Der 90. Geburtstag ihrer Tante brachte die Lösung. Das war 2011. Da hatte Sigrid Schuler schon acht qualvolle Jahre hinter sich. Jahre, in denen sie trotz immer höherer Dosen von Abführmitteln ihre Darmentleerung nicht steuern konnte, unter Wundtheit und Bauchschmerzen litt. Jahre, in denen sie kaum noch aus dem Haus ging. „Am Geburtstag meiner Tante wollte ich aber unbedingt teilnehmen“, erzählt die promovierte Psychiaterin. Also suchte sie einen neuen Gastroenterologen auf – und erhielt nach langer Odyssee endlich die Diagnose: Anteriores Resektionssyndrom (auch bekannt als LARS, „Low Anterior Resection Syndrome“). Es tritt meist nach einer schließmuskelerhaltenden Entfernung des Enddarms in Kombination mit einer Stomarrückverlegung auf. Bemerkbar macht sich LARS durch Stuhlinkontinenz oder starken und kurzfristigen Stuhl drang, häufige oder fragmentierte Darmbewegungen, Schwierigkeiten bei der Entleerung oder auch Blähungen. Also alle Beschwerden, an denen Ingrid Schuler nach einer Operation aufgrund von Enddarmkrebs litt.



Sigrid Schuler kann dank transanaler Irrigation wieder ein normales Leben führen.

Die Handhabung schnell gelernt

Die Baden-Badenerin testete daraufhin Peristeen® zur Transanal Irrigation (TAI), war sofort begeistert – und besuchte entspannt den 90. Geburtstag. „Ich habe es schnell gelernt und dann jeden dritten Tag kontrolliert eine Abführung eingeleitet“, sagt Sigrid Schuler. „Endlich konnte ich leben wie ein normaler Mensch.“ Nachdem ihre Diagnose feststand, hörte die Rentnerin auch von der Deutschen ILCO, der „Selbsthilfvereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs“. Vor Corona besuchte sie deren Gruppentreffen öfter. Der Austausch, etwa zu Ernährungstipps, half ihr. Seit einem Oberschenkelhalsbruch im November bewegt sich die heute 89-Jährige fast nur noch mit Rollator oder im Rollstuhl. Da eine schmerzhafte rheumatische Erkrankung, die generalisierte Apatit-Ablagerungskrankheit, sie in ihrer Beweglichkeit einschränkt und schwächt, hilft ihr bei der Irrigation mit Peristeen zu Hause zweimal die Woche eine Pflegerin. Trotz aller Einschränkungen sagt Sigrid Schuler: „Für mich ist Peristeen ein großer Gewinn. Jeder Betroffene sollte es versuchen.“

Neu: Peristeen® Plus

Peristeen ist das weltweit am besten klinisch dokumentierte System zur transanal Irrigation. Peristeen Plus funktioniert wie gewohnt, soll die Anwendung aber erleichtern. Das System gibt es in zwei Varianten: mit Ballon- und Konuskatheter. Letzteres ist speziell auf die Bedürfnisse von LARS-Patienten zugeschnitten. Weitere Informationen: www.coloplast.to/peristeen_lars



Dicht und sicher

Ist die Stomaversorgung häufig undicht, schränkt das den Alltag massiv ein. *Wendepunkt*-Experte Friedemann Hampel erklärt, worauf Sie für einen sicheren Sitz achten müssen.



Friedemann Hampel,
Stomatherapeut und Coloplast-
Medizinprodukteberater

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

Frage: Meine Versorgung unterwandert häufig – was kann ich dagegen tun?

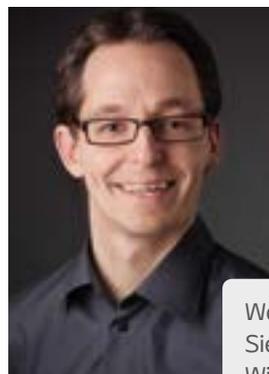
Friedemann Hampel: Wenn häufig Undichtigkeiten auftreten, kann Ihr Stomatherapeut Ihnen helfen, Ihre Stomaversorgung zu überprüfen. Zunächst sollten Sie kontrollieren, ob Sie die richtige Stomaversorgung gewählt haben. Wer einen gewölbten Bauch und faltige Haut rund ums Stoma hat, braucht eine andere Basisplatte als beispielsweise Betroffene mit einem flachen Bauch und ebenmäßiger Haut. Das SenSura® Mio-Sortiment bietet für eine Vielzahl an Körperprofilen und Stomaumgebungen das passende Produkt. Mit diesem fällt es leichter, die Versorgung faltenfrei anzubringen. Denn gerade

Falten beeinträchtigen die Haftung und begünstigen Undichtigkeiten. Doch auch die Lochgröße kann der Grund für Unterwanderungen sein. Das Loch muss individuell passend für Ihre Stomaform zugeschnitten sein. Bei einem zu kleinen Loch haftet die Basisplatte vielleicht nicht sicher, weil sie auf den Schleimhauträndern des Stomas aufliegt. Ist das Loch zu groß, können Ausscheidungen die Haut rund ums Stoma reizen. Auf geschädigter Haut wiederum haftet die Basisplatte ebenfalls nicht zuverlässig. Mein Tipp: Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Produktwahl. Mit der passenden Versorgung minimieren Sie das Risiko von gereizter Haut und undichter Versorgung, die sich häufig gegenseitig noch verstärken.

Informativ und sympathisch

An dieser Stelle veröffentlichen wir Ihre Tipps und Erfahrungen. Leser Frank L. hat jede Woche die neuen Folgen von „Ich und mein Stoma“ gehört und empfiehlt die Podcast-Sonderserie von Kai Flockenhaus (Bild unten), die in Zusammenarbeit mit Coloplast entstanden ist, für neue wie auch erfahrene Stomaträger.

„Ich habe die neuen Folgen von ‚Ich und mein Stoma‘ immer auf dem Arbeitsweg angehört. Dank der authentischen Art von Kai Flockenhaus habe ich mich immer persönlich angesprochen gefühlt. Er hat die Betroffenen und Experten auf sympathische Weise eingebunden und immer auch aus der eigenen Erfahrung erzählt. Selbst Themen wie psychische Belastungen oder Fragen rund um Partnerschaft waren kein Tabu. Toll! Und dank der Folge zu Arztgesprächen fühle ich mich



darin bestärkt, meinen behandelnden Ärzten auch weiterhin meine Fragen mutig und direkt zu stellen. Dieser Podcast wäre mir vor Jahren direkt nach der Stomaanlage eine echte Hilfe gewesen, aber auch jetzt als langjähriger Stomaträger hat mir ‚Ich und mein Stoma‘ viele neue Impulse gegeben. Ganz klar: Daumen hoch!“

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



Reinhören und Hilfe finden: Alle Folgen von „Ich und mein Stoma“ gibt es unter www.coloplast.to/podcast und auf Spotify, Deezer, iTunes u.v.m.

»Der Brava® Elastischer Fixierstreifen verfügt über das mehr an Sicherheit«

Keagen, 27, Stomaträgerin

**JETZT
MUSTER*
BESTELLEN**

Für einen aktiven Lebensstil

Die Brava® Elastischen Fixierstreifen unterstützen Sie, wenn Sie auch mit Stoma Sport treiben wollen. Egal ob Sie sich im Wasser aufhalten, spazieren gehen oder sich beim Tennis auspowern. Der elastischen Fixierstreifen kann dem Ablösen oder Aufrollen des Basisplattenrandes zuverlässig vorbeugen, gibt Ihrer Stomaversorgung zusätzlichen Halt und sorgt so für ein erhöhtes Sicherheitsgefühl. Für mehr Bewegungsfreiheit in Ihrem Leben.



Probieren auch Sie das Sortiment des Brava® Elastischen Fixierstreifen – jetzt unentgeltliches Muster anfordern:

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

Unser Sortiment des Brava® Elastische Fixierstreifen Vier praktische Formen



Brava®

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2021-05. 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® Elastischen Fixierstreifen 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 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 Produktmusterversand)**
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*

Mission Nachhaltigkeit

Als globales Unternehmen hat Coloplast sich konkrete Ziele für den Schutz der Umwelt und Gesellschaft gesetzt. Die Strategie berücksichtigt alternative Materialien, Recycling und erneuerbare Ressourcen, ohne bei der Sicherheit seiner medizinischen Produkte Kompromisse einzugehen.

„Umweltschutz ist seit Jahren ein relevantes Thema, und das Interesse für Nachhaltigkeit wächst auch bei unseren Kunden“, weiß Nasserah Ahmed, Senior Director für Nachhaltigkeit, Coloplast A/S. „Unser höchstes Ziel ist, das Leben von Menschen mit sehr persönlichen medizinischen Bedürfnissen zu erleichtern“, so Nasserah Ahmed. „Unsere Mission birgt aber eine Herausforderung“, sagt sie, „weil wir uns gleichzeitig der Verantwortung für die Zukunft unseres Planeten bewusst sind.“

Sichere Produkte

Für medizinische Hilfsmittel gibt es strikte klinische und gesetzliche Vorgaben, die sicherstellen, dass die Produkte hygienisch, sicher und wirksam sind. Daher sind medizinische Hilfsmittel in der Regel Einmalprodukte. Ob Katheter oder Stomaversorgung, sie sind teilweise einzeln verpackt und müssen nach der Benutzung entsorgt werden.

„Dieser Herausforderung stellen wir uns“, betont Nasserah Ahmed. „Müll zu reduzieren, erneuerbares Material und alternative Energiequellen zu verwenden sowie CO₂-neutral zu produzieren, das ist unser Vorhaben“, erklärt sie. „Unsere konkreten Ziele haben wir in einer Strategie für die Zeit bis 2025 festgelegt. So können wir jährlich

überprüfen, welche Etappen wir erreicht haben.“ Für hygienische und sichere Kontinenz- und Stomaproducte bleibt Plastik zwar weiterhin ein wesentlicher Bestandteil. Bis 2025 soll jedoch der Großteil der Verpackungen aus nachwachsenden Rohstoffen wie recyceltem und biologisch basierendem Material hergestellt werden. „Aktuell sind bereits 70 Prozent der Verpackungen aus Material, das natürlich nachwächst, und 75 Prozent der Verpackungen können recycelt werden. Wir sind auf dem richtigen Weg“, (siehe auch Sustainability Report).



Nasserah Ahmed, Senior Director, Sustainability, Coloplast A/S

Nachhaltig produzieren

Auch für umweltbewusste Produktionsweisen hat Coloplast sich Ziele gesetzt. „Ab spätestens 2025 möchten wir vollständig auf Strom aus regenerativen Ressourcen wie der Wind- oder Solarenergie setzen, schrittweise aufhören, Erdgas zu verwenden, was zu einer kohlenstoffneutralen Produktion führt“, erklärt Nasserah Ahmed. Der Müll, der während der Produktion weiterhin anfällt, soll mindestens zur Hälfte

weiterverwertet werden, beispielsweise in Bodenbelägen oder als Isolierstoff. „Ob mehr Elektrodienswagen oder reduzierte Transportwege per Luftfracht, jeder Geschäftsbereich leistet seinen Beitrag. Verlässliche Lieferungen und sichere Hilfsmittel für Kunden haben aber weiterhin Priorität.“



Weitere Informationen

zu Zielen und Fortschritt finden Sie im Sustainability Report (2019/20) unter sustainability.coloplast.com/sustainability.



Aktuell sind 70% der Verpackungen aus nachwachsendem Material



75% der Verpackungen können recycelt werden



Spätestens ab 2025 Strom aus erneuerbaren Ressourcen

„Impfungen schützen mich selbst und andere“

Laut einer Umfrage des Robert Koch-Instituts sind immer noch etwa 17 Prozent der Befragten unsicher oder lehnen die Corona-Schutzimpfung ab¹. Vor allem Unwissen und Angst vor Nebenwirkungen halten davon ab, sich gegen Infektionskrankheiten impfen zu lassen.



Steffen Künzel, Mediziner, engagiert sich für Impfaufklärung.

„Impfungen sind eine der wichtigsten Maßnahmen, um Infektionskrankheiten vorzubeugen“, erklärt Arzt Steffen Künzel, der derzeit an der Charité Berlin forscht. „Sie schützen mich selbst und andere. Denn wer sich impfen lässt, beugt damit aktiv dem Ausbreiten von ansteckenden Krankheiten vor. Das kann lebensrettend für diejenigen in der Gesellschaft sein, die aufgrund ihres Alters oder ihrer medizinischen Vorgeschichte nicht geimpft werden können.“ Im Kontakt mit jungen und alten Patienten begegnen ihm jedoch häufig Ängste. Gerade Menschen mit langwierigen Vorerkrankungen sind unsicher, ob sie zur besonderen Risikogruppe für eine Infektionskrankheit gehören oder eine Impfung vielleicht sogar nicht vertragen. Steffen Künzel engagiert sich deswegen gegen Vorurteile rund ums Impfen und hat 2017 mit anderen jungen Ärzten den Verein Impfdich! Impfaufklärung in Deutschland e.V. gegründet. „Die empfohlenen Impfungen zu kennen und ihre Wirkweisen zu verstehen ist zentral, um eine informierte und selbstbestimmte Entscheidung zu treffen.“

Individuelle Fragen mit dem Arzt besprechen

Die Experten der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) empfehlen eine Reihe von Standardimpfungen etwa gegen Diphtherie, Keuchhusten, Gürtelrose oder die Influenza-Grippe. „Dem stimme ich in jedem Fall zu. Bei bestimmten Vorerkrankungen ist es einfach besonders wichtig, dass geimpft wird“, betont Steffen Künzel. So besteht für Menschen mit chronischen Krankheiten etwa des Herz-Kreislauf-Systems oder Immunsystems ein höheres Risiko für schwere Verläufe bei Infektionen. Und

auch Säuglinge, Schwangere oder Senioren sind teilweise besonders gefährdet. „Doch da jeder Mensch anders ist, muss vor jeder Impfung eine individuelle Untersuchung und Aufklärung erfolgen. Auch Fragen sollten immer mit einem Arzt besprochen werden.“ Und was ist mit Nebenwirkungen? „Statistisch gesehen, sind Impfungen weit sicherer als die Erkrankung, die man aufgrund eines fehlenden Schutzes erleidet“, so Steffen Künzel. Allerdings können in seltenen Fällen Schwellungen, Rötungen, leichte Schmerzen oder allergische Reaktionen auftreten. In jedem Fall sind Hausärzte die wichtigsten Ansprechpartner für Informationen rund ums Impfen. Auch das Robert-Koch-Institut und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellen leicht verständliches Informationsmaterial bereit und beantworten Fragen. Steffen Künzel ist überzeugt: „Wer sich hausärztlich beraten lässt und dabei offen für wissenschaftliche Argumente ist, kann leichter eine selbstbestimmte Impfscheidung treffen und dann aktiv dazu beitragen, dass Covid-19 und andere Infektionskrankheiten eingedämmt werden.“

¹ COVID-19 Impfquoten-Monitoring in Deutschland (COVIMO), Robert Koch-Institut, 26.05.2021.



Weitere Informationen

der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.impfen-info.de.



Selbsthilfe für mehr Lebensqualität

Angeborene Fehlbildungen des Enddarms und Afters treten zwar selten auf, Ihre Folgen prägen das Leben der Betroffenen jedoch langfristig. Im SoMA e. V. helfen sich Betroffene und ihre Angehörigen untereinander.



Nicole Schwarzer,
Vereinsvorsitzende
SoMA e. V.



Derzeit finden Veranstaltungen wie Seminare für Familien oder der Jahreskongress größtenteils digital statt.

„Unser Motto ist Zuhören, Beraten, Kontakte vermitteln“, sagt Nicole Schwarzer, Vorsitzende des Vereins Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Anorektalfehlbildung e. V. (SoMA). Denn angeborene Fehlbildungen des Enddarms und Afters sind selten. Nur bei einem von ca. 3.500 bis 5.000 Neugeborenen mündet der Darmausgang an einer anatomisch falschen Stelle oder ist gar nicht vorhanden. Meist wird dies unmittelbar nach der Geburt

operativ behoben, doch langfristige Folgen wie Inkontinenz des Darms und der Blase beeinträchtigen auch danach das Leben der Betroffenen. „Diese Fehlbildungen sind außerdem noch immer ein Tabuthema“, weiß Nicole Schwarzer. „Daher ist es unser Anliegen, Betroffenen und deren Angehörigen durch fachliche und emotionale Unterstützung zu zeigen, dass sie nicht allein sind.“

Durch alle Lebensphasen

Der gemeinnützige Verein steht seit 1989 Menschen mit verschiedenen anorektalen Fehlbildungen sowie den Krankheitsbildern Morbus Hirschsprung und Kloakenekstrophie zur Seite. Selbsthilfe und positive gemeinsame Erlebnisse stehen im Zentrum der Vereinsarbeit. „Erfahrungen weiterzugeben ist ein wichtiger Faktor für mehr Lebensqualität“, so die Vereinsvorsitzende. Die meisten der Mitglieder sind Eltern von Kindern und Jugendlichen mit anorektalen Fehlbildungen. Doch ob Elternseminare, spezielle Kinder- oder Jugendseminare oder Trainings für junge Erwachsene, SoMA begleitet Betroffene und deren Angehörige durch alle Lebensphasen. „Der jährliche Jahreskongress ist ein besonderes Highlight“, erzählt Nicole Schwarzer. „Das ist ein Wochenende voller Vorträge, Kinder- und Jugendaktionen und Gesprächskreise. Alles im geschützten Rahmen, denn wir buchen eine Unterkunft, in der wir ganz unter

uns sind.“ Neben den bundesweiten Events organisieren Mitglieder regelmäßig regionale Treffen in allen Bundesländern. Derzeit finden viele Veranstaltungen online statt. „So erreichen wir aber auch Menschen, die vielleicht sonst nicht zu Treffen gereist wären. Das Gefühl der Verbundenheit wächst auf jeden Fall.“

Sprachrohr und Lobbyarbeit

SoMA veröffentlicht in Zusammenarbeit mit dem wissenschaftlichen Beirat regelmäßig Informationsmaterial.

Zwei- bis dreimal jährlich erscheint außerdem das SoMAGAZIN. Der Verein engagiert sich in nationalen und internationalen Netzwerken und agiert als Bindeglied zwischen Betroffenen und Fachleuten aus Forschung und Therapie. „Wir wollen behutsam Aufmerksamkeit für anorektale Fehlbildungen und ihre Folgen erzeugen“, betont Nicole Schwarzer. „Dann wächst das Verständnis für die versteckten Alltags-hürden der Betroffenen.“



Kontakt

SoMA e.V.
Blombergstr. 9
81825 München
mail@soma-ev.de,
www.soma-ev.de
Tel. 089 1490 42 62

Wohltuender Flow

Sie wollen meditieren und entspannen, aber gleichzeitig etwas für die Fitness tun? Yoga macht es möglich! Neben den bekannten Arten gibt es mit Kundalini Yoga einen Stil, der auch auf die Bedürfnisse von Menschen im Rollstuhl eingeht.

Kundalini Yoga ist ein energetischer Yoga-Stil, der sich in angepasster Form auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen wie beispielsweise Rollstuhlfahrer eignet. Der Fokus liegt auf dem Spüren der eigenen Lebensenergie durch Entspannung, dynamische Körperübungen und Meditation. Kundalini Yoga hilft nicht nur, angespannte Körperhaltungen auszugleichen, sondern fördert auch innere Balance. Die Übungen können entweder im Sitzen/Liegen auf einer Matte oder im Rollstuhl durchgeführt werden.



Weitere Informationen

über Kundalini Yoga für Menschen im Rollstuhl sowie Kursangebote finden Sie unter www.kundaliniyoga-ak.de

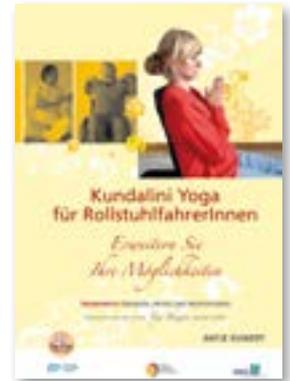
Übung: Kamelritt

Diese Übung stärkt die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die umliegende Muskulatur. Beginnen Sie im Sitzen, die Hände liegen auf den Knien. Mit dem Einatmen bewegen Sie das Brustbein und auch die Wirbelsäule etwas nach vorne. Die Schultern gehen dabei leicht zurück. Beim Ausatmen bewegen Sie den Rücken nach hinten und machen ihn rund. Dabei gehen die Schultern leicht mit nach vorne. In diesem Wechsel bewegen Sie die Wirbelsäule vor und zurück und koordinieren die Atmung dabei.

Übung: Feueratem

Diese Atemtechnik macht wacher, steigert die Durchblutung und stärkt die Verdauung. Atmen Sie im Sitzen nur in den Bauch ein und

aus. Mit dem Einatmen wölbt sich der Bauch nach vorne, während er sich beim Ausatmen wieder nach innen bewegt. Atmen Sie gleichmäßig und rhythmisch und achten Sie darauf, dass Einatmen und Ausatmen gleich lang sind. Steigern Sie nach und nach den Rhythmus auf bis zu zwei bis drei Atemzüge pro Sekunde. Falls Sie aus dem Rhythmus kommen, sich unwohl oder schwindelig fühlen, beenden Sie diese Atemübung und atmen wieder ganz normal.



Antje Kuwert,
Kundalini Yoga für
RollstuhlfahrerInnen:
Erweitern Sie Ihre
Möglichkeiten, Yogi Press,
2014, ISBN 978-3-
941-56660-6, ca. 18 Euro.





Lust auf Grillen

Sommerzeit ist Grillzeit! Was gibt es Schöneres, als die Mahlzeit bei warmen Temperaturen nach draußen zu verlegen? Mit diesem raffinierten Grillrezept kommt knackiges Grün auf den Rost.

Grünes Grillgemüse mit Büffelmozzarella

250 g Zuckerschoten | 300 g breite Bohnen | 500 g Brokkoli | 300 g grüner Spargel | 100 g Spinat | 2 Zweige Thymian | 2 Zweige Oregano | 4 EL Olivenöl | 1 TL Meersalz | ½ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer | 500 g Büffelmozzarella

Außerdem: Grillschale

Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Koch- und Grillzeit

Zubereitung:

1. Die Zuckerschoten und Bohnen waschen und putzen. Die Bohnen in Stücke schneiden, in kochendem Wasser etwa 10 Minuten vorgaren und abtropfen lassen. Den Brokkoli in Röschen zerteilen und waschen. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spinat verlesen und waschen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.
2. Das Gemüse in eine Grillschale geben, mit den Kräutern und dem Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Grill bei geschlossenem Deckel und indirekter Hitze 10–15 Minuten grillen, dabei zwischendurch mehrfach wenden.
3. Büffelmozzarella in Stücke zupfen, auf dem Gemüse verteilen und servieren.

Gesund und lecker in die Grillsaison

Traditionell ist die Grillsaison in Deutschland oft mit hohem Fleischkonsum verbunden. Dabei sollte eine ausgewogene Ernährung aber nicht vernachlässigt werden. Da sich frisches Gemüse genauso gut auf den Rost legen lässt, müssen gesunde Ernährung und Grillen zum Glück kein Widerspruch sein. Alle im Rezept verwendeten Gemüsesorten sind ballaststoffreich, voller Vitamine und reich an sekundären Pflanzennährstoffen. Besonders gesund ist Brokkoli, da er viele Mikronährstoffe enthält und eine hervorragende Quelle für Vitamin K und C ist. Zuckerschoten sind leicht bekömmlich und eine wertvolle Proteinquelle. Spinat ist kalorienarm und reich an B-Vitaminen. Der Konsum von Spinat ist aufgrund seiner geruchshemmenden Wirkung insbesondere für Stomaträger empfehlenswert. Achtung beim grünen Spargel – dieser ist sehr faserhaltig. Ileostoma-Träger sollten gegebenenfalls nur die zarten Spargelspitzen essen. Sorgfältig geschält und gut gekaut, ist das Stangengemüse aber unbedenklich. Wer nicht ganz auf Fleisch verzichten möchte, findet mit saftigen Geflügelfilets eine perfekte Beilage für das Grüne Grillgemüse.



Melanie Kühn, Diplom-Trophologin, Coloplast Homecare



Buchtip

Dieses und weitere Rezepte finden Sie in „**Low Carb High Fat Grillen**“, Susanne Cremer, Christian Verlag, 2019, ISBN: 9783959612937, 19,99 €



Mitmachen und gewinnen: Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 23 und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Low Carb High Fat. Grillen“.



**JETZT
INFOPAKET*
BESTELLEN**

Auf dem Weg in die neue **Normalität**



Peristeen® Plus

In den ersten Wochen und bei einigen Patienten sogar Monate nach der Stomarückverlagerung kann es noch zu Beeinträchtigungen der Darmfunktion kommen. Beckenbodentraining und die richtige Ernährung können in dieser Phase helfen. Geben Sie Ihrem Körper die nötige Zeit, sich darauf einzustellen.

Sollten Sie auch 2–3 Monate nach der Rückverlagerung weiterhin das Gefühl haben, dass Ihre Lebensqualität durch Ihre Darmfunktion oder Stuhlentleerung beeinträchtigt ist, Sie sich unwohl oder eingeschränkt fühlen, dann lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Fachkraft beraten. Sie sind nicht allein mit diesem Gefühl und es ist nicht ungewöhnlich.

Es gibt Lösungen, die Ihnen helfen können Ihre Lebensqualität zurück zu gewinnen!



Jetzt bestellen!

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

Welche Aspekte führen zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität?

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

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



Einfachere Bedienung

Neue Konnektoren an Katheter, Kontrolleinheit und Deckel



Selbsterklärend

Neue Symbole auf der Kontrolleinheit

**Wir begleiten Sie
gern auf Ihrem Weg!**

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 verändern sich im Laufe der Zeit. Daher spielt die richtigen 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 Stomaumbiegung¹, genau wie Walton. SenSura® Mio Konkav ist die erste Versorgung, die speziell für nach außen gewölbten Körperform entwickelt wurde. Der 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 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)*

Geburtsstag _____ / _____ / _____

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

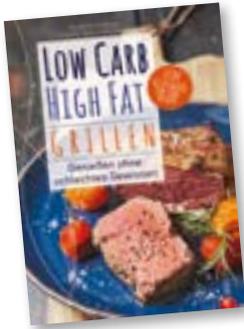
Ich willige ein, dass Coloplast und Dritte, die im Namen von Coloplast handeln, meine persönlichen Daten (Name, Adresse) und meine Kontaktdaten (z. B. Telefon und E-Mail), sowie meine besonders geschützten Daten (z. B. Angaben über meine Erkrankung, Versorgung sowie mein gewünschtes Produkt), verarbeiten 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 richtiger 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*

Rätseln Sie mit Wendepunkt!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Low Carb High Fat. Grillen“, Christian Verlag GmbH. Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 24. September 2021 per E-Mail an gewinnspiel@coloplast.com oder per Post an: Coloplast GmbH, Redaktion *Wendepunkt*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Frühjahr 2021: **Mikrobiom**

Die Gewinner der Ausgabe Herbst 2020: Günter Käding, Rosemarie Hammer, Philipp Aurnhammer, Gert Mildner, Christel Morlok

Bilder: Kanzlitz, Christian Verlag

Hohn	Lichtbrecher	ugs.: unmodern	Fluss durch London	▽	altes Holzraummaß	Arznei-, Gewürzpflanze	▽	zwei Rheinzulüsse	▽	Werkzeuggriff	Stadt in Oberitalien	ein Bindewort	Feuchtraum	Handelswaren	▽	größter Hafen Italiens	
▷	○2	▽	▽		Raumnor	○7					▽	▽	▽	▽			
stiller, zentraler Ort oder Mensch	▷							Nachbildung e. Kunstwerks		blutstillendes Mittel	▷					Angelstock	
▷					nordafrik. Wüste			Spielleiter bei Film und TV	▷				○1				
Flüssigkeitsmaß		Hautauschlag		Schiffswand	▷					ein Marder		Verkehrsstockung	▷				
ostafrik. Volksgruppe	▷		○5					Rinde; Borke		Erhebung auf der Haut	▷					Gesangsstück	
▷				Speise, Essen, Gericht		von geringer Größe			○8			Birkengewächs				Figur aus „Don Carlos“	
japanischer Reiswein	Verpflichtung		Ureinwohner Neuseelands	▷				vornehm; kostbar	▷					Schöpfer, Initiator		Stück f. sechs Instrumente	
▷			▷	▷		Zarenlass										○3	
altrom. Staatsmann, Feldherr		wildes Durcheinander						Dienststelle, Amt	▷								
▷					Sitzmöbel			▷									
					Lachs-fisch						besitzanzeigendes Fürwort, 2. Person			edle Blume		ein Brennstoff	
große Pflanze; Sumpf		jetzt			Kurz-schrift (Kurz-wort)					unmit-felbar, gerade-wegs	▷	○4					
▷																	
Südfrucht	▷							jeder-mann	▷				Holzblas-instrument mit 23 Löchern			○6	
Bauernhof	▷				Ausbil-dungs-zeit												
▷																	
Fermente	▷	○10						Fett von Meeres-säu-gern, Fischen	▷								®
																	®

s1715-12

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.

Lösung

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



230NSP169Z/ WP Sommer 2021

Ihr Kontakt zu Coloplast



Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns einfach an oder schreiben uns eine E-Mail oder einen Brief. Produktmuster können Sie auch bequem im Internet bestellen. Sie sind noch kein Abonnent und möchten Ihr Coloplast-Magazin künftig regelmäßig kostenfrei erhalten? Dann rufen Sie uns an oder registrieren sich unter www.magazine.coloplast.de. Diesen Service können Sie ganz unbürokratisch auch wieder abbestellen.

Deutschland



Coloplast GmbH
Postfach 70 03 40
22003 Hamburg

ServiceTelefon (kostenfrei):
0800 780 9000
Mo.–Do., 8–17 Uhr, Fr., 8–16 Uhr

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

Magazinbestellung unter:
www.magazine.coloplast.de

Schweiz



Coloplast AG
Euro Business Center
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz

ServiceTelefon (kostenfrei):
0800 777 070
Mo.–Do., 8–17 Uhr, Fr., 8–16 Uhr

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