

Lebensnah

2. Ausgabe 2024



LEBEN MIT HOLLISTER

People of Hollister
Alexa Riedlinger

LEBEN MIT HANDICAP

Interview mit
Hermann Nortmann

Weitere Themen
Kämpferherzen Treffen
Inklusion unter Strom
Ratgeber von Hollister

LEBENSLUSTIG

Phil Hubbe



Jonny verwendet VaPro™ Katheter

Katie verwendet Infyna Chic™ Katheter

Inspiriert von der Natur

Die NEUE HydraBalance™ Beschichtungs-Technologie für mehr Sicherheit¹ und Natürlichkeit² beim Katheterisieren.

Bei Infyna Chic™ und VaPro™ Kathetern*.



Mehr erfahren unter hollister.de/hydrabalance



*Ab 2024 bei VaPro™ Kathetern (40cm, 20cm und 40cm F-Style) in Langverpackung.

1. Hollister Klinische Studie, CLR-00847, 2021
2. Hollister Daten, TR-00643, 2023

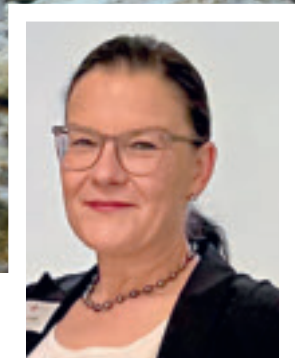
Hollister, das Hollister Logo sowie HydraBalance, Infyna Chic und VaPro sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
© 2024 Hollister Incorporated.



HydraBalance™
Lubricating Technology



Making a difference in the journey of life.



Das Bessere

... ist der Feind des Guten, sagt man. Ausgehend von dieser simplen Erkenntnis kann es also durchaus lohnend sein, Bewährtes kritisch zu betrachten. Die hohe Qualität von Produkten sollte nicht davon abhalten, sie zu überdenken und nach Optimierungsmöglichkeiten zu suchen. Diese Vorgehensweise ist die Mutter aller Forschung und Produktentwicklung. Zurückblickend mag einem manches Erzeugnis, das einmal den Stand der Dinge verkörperte, ein Schmunzeln ins Gesicht zaubern, sei es nun ein briкетtformiges Mobiltelefon oder ein PC, dessen Bildschirm grünflimmernde Botschaften in die Welt sandte und der mit Disketten gefüttert werden wollte. Was wir da belächeln, war einmal das Bestmögliche, so wie es das auch heute viele Gegenstände des täglichen Gebrauchs sind, die unser Leben komfortabler machen als noch vor Jahren. In besonderem Maß gilt das für Medizinprodukte, die uns täglich begleiten und zum Erhalt der Lebensqualität beitragen. Wer mit einer neurogenen Blasenentleerungsstörung lebt, integriert meist das Entleeren der Blase mittels Katheter in seinen normalen Tagesablauf. Es liegt in der Natur der Sache, dass eine Prozedur, die im Lauf von Jahren und Jahrzehnten tausende Male ausgeführt wird, als völlig selbstverständlich wahrgenommen wird und das ist auch gut so. Schließlich ist Selbstkatheterismus für viele Menschen in aller Welt die Voraussetzung dafür, ein weitgehend normales Leben führen zu können, unbeeinträchtigt von der zugrundeliegenden Funktionsstörung. Diese Prozedur mit so wenig Aufwand wie möglich und so körperverträglich wie möglich ausführen zu können, ist deshalb ein entscheidender Beitrag zur Lebensqualität der AnwenderInnen. Die HydraBalance™ Beschichtungs-Technologie kommt künftig bei den Kathetern der Produktreihen Infyna™-, Infyna Chic™- und VaPro™ von Hollister zum Einsatz. Sie sorgt dafür, dass diese bewährten Produkte künftig noch komfortabler und noch körperschonender in der Anwendung sind. Neue Materialien und neue, in Details überarbeitete Verpackungen unterstützen diesen Effekt. Oft bergen auf den ersten Blick unscheinbare Details Verbesserungspotential. Diese scheinbar nebensächlichen Dinge aufzuspüren und das ihnen innewohnende Potential zu erschließen, macht häufig den entscheidenden Unterschied aus. So funktioniert Fortschritt. —wp

Liebe LeserInnen,

mal zeigt er sich sanft, mal lässt er die Welt in klarem, frostigem Glanz erstrahlen: der Winter! Mit seiner ruhigen, besinnlichen Atmosphäre inspiriert er uns, innezuhalten und auf das Wesentliche zu blicken – auf die persönlichen Momente, die uns Kraft für das neue Jahr geben.

Blicken wir in dieser Ausgabe der Lebensnah gemeinsam darauf, was wir durch unser Engagement Beeindruckendes bewegen können: auf Wertschätzung und Zusammenhalt, helfende Hände, Wegweiser und geliebte Inklusion sowie auf neue Technologien für ein angenehmes und würdevolles Leben. Wir bewundern Personen, die es geschafft haben, dass sich Menschen mit und ohne Handicap im Sport auf Augenhöhe begegnen und undenkbare Hürden überwinden können.

Tragen wir also die besondere Wärme des Winters in uns, damit sie uns gestärkt und inspiriert durch die kommenden Monate begleitet.

Unser gesamtes Hollister-Team wünscht Ihnen und Ihren Liebsten eine inspirierende Zeit und nun viel Spaß beim Lesen.

Heike Voigt

✉ lebensnah@hollister.com

People of Hollister



Alexa Riedlinger. Foto: privat

Ich bin ... Alexa (ja, so heiße ich wirklich ☺), 30 Jahre und Teil des Teams „Clinical Education & Services“.

Ich bin bei Hollister verantwortlich dafür ... dass sich Pflegekräfte in themenspezifischen Seminaren kontinuierlich weiterbilden können, insbesondere im Bereich der Kontinenzversorgung. Das bedeutet, ich plane, organisiere und koordiniere alle Seminare und Fortbildungsprogramme, die sich mit diesem wichtigen Thema beschäftigen. Mein Ziel ist es, für Pflegekräfte einen inspirierenden und informativen Rahmen zu schaffen und jedes Detail sorgfältig zu planen, um Seminare informativ, reibungslos und erfolgreich zu gestalten. Ein

weiterer wichtiger Teil meiner Arbeit ist es, sicherzustellen, dass die Inhalte der Seminare aktuell und praxisnah sind, damit die Pflegekräfte das Gelernte direkt in ihrem Arbeitsalltag anwenden können. Ich arbeite hierzu eng mit meinen KollegInnen, ExpertInnen und Fachleuten zusammen.

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ... ich es sehr erfüllend finde, einen Beitrag zur Qualität der Pflege zu leisten und die berufliche Entwicklung der Pflegekräfte zu unterstützen. Am Ende geht es uns allen darum, das Leben der Menschen angenehmer und würdevoller zu gestalten. Diese Mission spürt man bei allen MitarbeiterInnen, die mit viel Engagement und Herzblut bei der Sache sind. Zudem fehlt es intern neben unserer offenen und positiven Arbeitsatmosphäre niemals an Humor (und Kuchen ☺).

Bei Hollister steht der Mensch im Mittelpunkt, weil ... diese Haltung unsere tägliche Arbeit und den Umgang miteinander prägt. Es geht darum, jeden einzelnen Menschen persönlich, empathisch und professionell wertzuschätzen, zu versorgen und zu unterstützen – egal ob PatientIn, Pflegekraft oder KollegIn.

Ich erinnere mich besonders gern an ... die Momente, in denen wir als komplettes Deutschland-Team und auch weltweites Team zusammenkamen. Bei diesen Treffen haben während der Sessions nicht nur Köpfe geraucht, wir haben auch Zeit miteinander verbracht und uns besser kennengelernt. In diesen Tagen wächst man noch mehr zusammen, da man spürt, dass alle am gleichen Ziel arbeiten, egal in welchem Land sie tätig sind. Und wer kann schon widerstehen, wenn es um internationale Karaoke-Abende oder Kicker-Turniere geht?



Phil Hubbe lebt seit 1985 mit Multipler Sklerose. Seit 1992 übt er seine Leidenschaft als Beruf aus und arbeitet als Cartoonist für Tageszeitungen, Zeitschriften und Anthologien – und für Hollister! Auf humoristische Weise thematisiert er dabei oftmals seine Krankheit.



Kämpferherzen

Treffen

in Kassel – 22. Juni 2024



Das Hollister Team (v.l.n.r.): Arlind Maurer, Heike Voigt, Marie-Theres Waldenfels, Elke Karthaus, Alexandra Harland, Dominik Schälling, Elisa Färber.
Foto: Hollister Incorporated

Bereits zum 3. Mal fand am 22. Juni 2024 in Kassel das diesjährige Kämpferherzen Treffen statt.

Diese Veranstaltung ist etwas ganz Besonderes, denn sie wird von Betroffenen für Betroffene organisiert. Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen hatten an diesem Tag in der Stadthalle Kassel die Möglichkeit, sich über chronische Krankheiten auf der Aktionsfläche zu informieren, knapp 60 AusstellerInnen halfen bei Fragen oder Problemen gerne weiter und 17 Vorträge luden ebenfalls mit unterschiedlichen Themen von Ernährung bis mentale Gesundheit die BesucherInnen zum Zuhören ein.

Dass wir auch vor Ort waren und unsere **achtsaMSensibel** Kampagne, die die Tabuthemen Blase, Darm & Sexualität in Bezug auf MS behandelt, den zahlreichen BesucherInnen an unserem Messestand vorstellen konnten, versteht sich von selbst. Natürlich hatten wir auch Ansichtsmuster unserer hydrophil beschichteten Einmalkatheter der VaPro™- und Infyna™ Produktlinien sowie unserer Stomaprodukte dabei. Das Interesse war groß und viele Betroffene ließen sich die Produkte erklären.

Neben unseren Produkten zur Kontinenzversorgung waren auch unsere Stomaprodukte sehr gefragt. In vielen Gesprächen konnten wir Betroffenen mit Tipps und Ratschlägen weiterhelfen und neue positive Impulse mit auf den Weg geben. Es ist auch immer wieder schön, bei Veranstaltungen AnsprechpartnerInnen von entsprechenden Vereinigungen oder Selbsthilfegruppen zu treffen und sich auszutauschen. Gemeinsam kann man mehr bewirken 😊

Familie Limpert von „Stomawelt e.V.“ mit Dominik Schälling und Heike Voigt von Hollister Incorporated. Foto: Stomawelt e.V.



Leben mit Handicap

Auch der Vortrag von Maria Kreß zum Thema „Lebensverliebt jetzt. Trotz mentaler Herausforderungen“ fand großen Zuspruch. Maria erlitt 2002 durch einen Reitunfall eine Querschnittlähmung und sitzt seitdem im Rollstuhl. Seitdem und vielleicht auch gerade durch diese Erfahrung ist in ihrem Leben sehr viel passiert. Paralympics-Gold im Rollstuhlbasketball ist nur eines vieler Highlights ☺ Maria ist unendlich lebensverliebt. Am Valentinstag geboren, ist es kein Wunder, dass sie die Liebe durch ihr Leben trägt & andere damit ansteckt. Das tue sie als Speakerin & Impulsgeberin in Coachings, Workshops & Vorträgen.

Aber der wichtigste Aspekt dieser besonderen Veranstaltung ist der Austausch untereinander. Die Empathie, die Offenheit, die Herzlichkeit, die man an diesem Tag spürt, ist einzigartig. Diese Community ist ganz besonders, fast schon eine Familie. Von daher ist es nicht verwunderlich, dass in diesem Jahr knapp 2.000 Personen den Weg nach Kassel gefunden haben – fast doppelt so viele wie im vergangenen Jahr.



Maria Kreß. Foto: Maria Kreß



Kevin Hoffmann, selbst MS-Betroffener, der gemeinsam mit Sabrina Lorenz das Kämpferherzen Treffen hauptsächlich organisiert, hat es in den vergangenen Jahren mit unglaublich viel Engagement und Herzblut geschafft, eine Online-Community zum Thema MS und weiteren chronischen Erkrankungen aufzubauen. Gemeinsam erreichen die beiden über Instagram mehr als 23.000 Follower. Und auch der eigens generierte Kämpferherzen Account ist mit knapp 6.000 Followern sehr erfolgreich. Trotz unserer digitalen schnelllebigen Welt ist das jährliche Treffen für sehr viele das absolute Highlight.

Es war uns eine Freude, mit dabei sein zu dürfen! Wir haben sehr viele schöne und emotionale Begegnungen und Momente mit nach Hause genommen und hoffen sehr, dass die Kämpferherzen Tradition weitergeht und das Treffen in 2025 zum vierten Mal stattfindet!

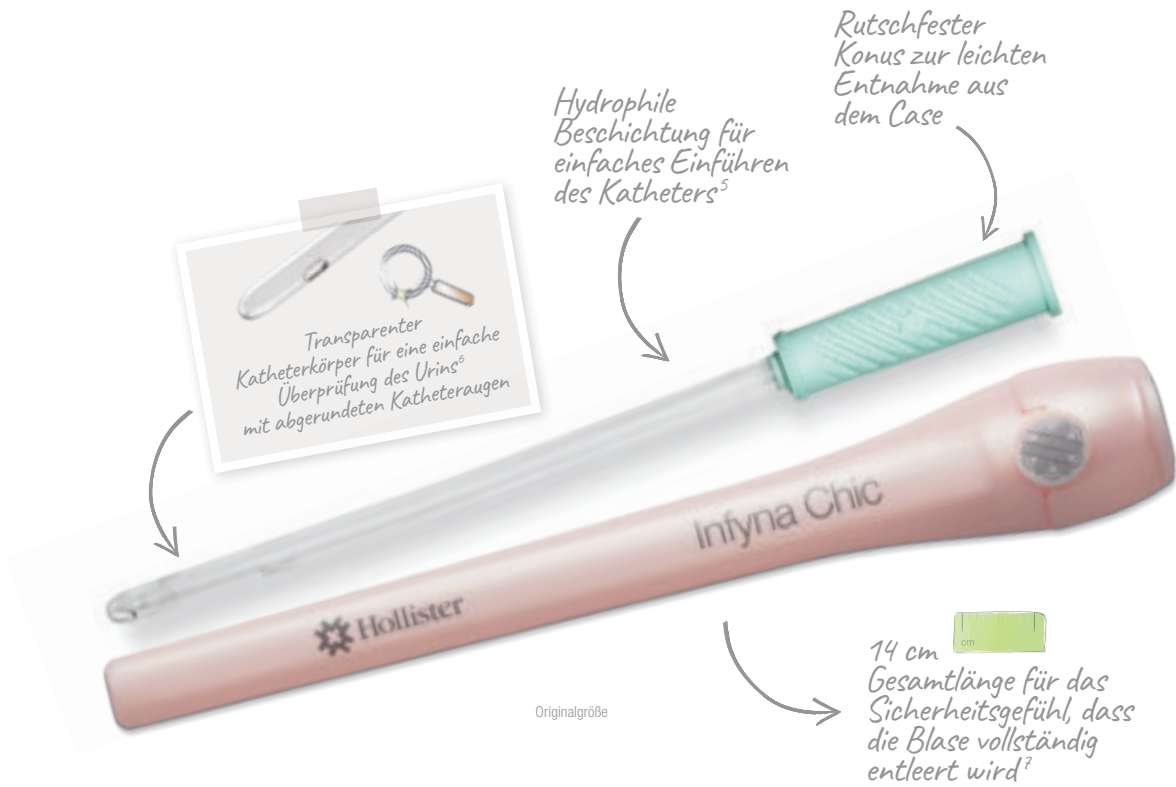
Kevin Hoffmann und Sabrina Lorenz.
Foto: Kevin Hoffmann

Im Mittelpunkt steht das Leben,

nicht die Einschränkungen.



Als Steffi Sturm vor 20 Jahren nach einem schweren Autounfall im Rollstuhl landete, war das Benutzen eines Katheters eine der neuen Realitäten, denen sie sich stellen musste: „Es war mein Ziel, das Katheterisieren so schnell wie möglich zu lernen, um meinen Alltag so selbstständig und so frei wie möglich zu gestalten.“



Mit der neu erlangten Selbstständigkeit entstand bei Steffi aber auch der Wunsch, das Katheterisieren so diskret wie möglich zu handhaben. Mit dem Infyna Chic™ Einmalkatheter fand sie schließlich die perfekte Balance zwischen einer einfachen, diskreten & hygienischen Anwendung. „Wenn der Infyna Chic mal auf dem Tisch liegt oder versehentlich aus der Tasche fällt, vermutet man eher, dass es ein Make-up-Produkt ist“, sagt sie. Diese Diskretion gibt Steffi die Freiheit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – ihr Leben zu leben.

Für viele Frauen, die katheterisieren, ist genau das der entscheidende Punkt: den Alltag nicht ständig von ihrer gesundheitlichen Situation bestimmen zu lassen.

Es sind genau diese kleinen, aber wichtigen Details, die den Infyna Chic™ Einmalkatheter auszeichnen. Ein Katheter, dessen Case sich mit einer Hand öffnen und wieder verschließen lässt, der auslauf- und geruchssicher transportiert^{1,2,3} und entsorgt werden kann und dabei diskret bleibt – all das sind Merkmale, die für starke Frauen wie Steffi den Unterschied machen.

Für ein besonderes Sicherheitsgefühl sorgt das wiederverschließbare Case. Darin kann der gebrauchte Katheter sicher und luftdicht versiegelt aufbewahrt werden.³ Es schützt vor auslaufenden Flüssigkeiten⁴, mikrobieller Kontamination und Gerüchen². So bleibt die Handtasche sauber und der Katheter kann diskret entsorgt werden, wann und wo es gewünscht ist. Überzeugen Sie sich selbst. **Video ansehen auf qr.hollister.com/infyna-chic-testen oder einfach QR-Code scannen.**





Seit nun mehr als fünf Jahren bewährt sich der Infyna Chic™ Einmalkatheter bei Frauen, die Wert auf Diskretion und Hygiene legen. Doch Hollister hat sich nicht auf dem Erfolg des ursprünglichen Designs ausgeruht und das Produkt kontinuierlich weiterentwickelt. Bei diesem Prozess standen die Bedürfnisse und das Feedback der Anwenderinnen stets im Mittelpunkt und hatten oberste Priorität.

Die verbesserte Version des Infyna Chic™ Einmalkatheter ist nicht nur funktionaler im Hinblick auf eine optimierte Katheterlänge⁷, erhöhte Gleitfähigkeit⁵ und einen transparenten Katheterkörper⁶, sie ist zudem auch umweltfreundlicher. Der Katheter ist frei von PVC⁸ und sein Case ist recycelbar^{9,10,11} – ein weiterer

wichtiger Schritt in Richtung Nachhaltigkeit, die Hollister sowie auch vielen Anwenderinnen ein großes Anliegen ist.

Diese kontinuierlichen Verbesserungen haben sich ausgezahlt: Vier von fünf medizinischen Fachkräften empfehlen den Infyna Chic™ Einmalkatheter aufgrund seiner Zuverlässigkeit⁴, aber vor allem, weil er für viele Anwenderinnen mehr als nur ein nachhaltig gestaltetes Hilfsmittel ist – er ist ein diskreter Begleiter, der Frauen das Selbstbewusstsein gibt, ihren Alltag wieder selbstbestimmt und unbeschwerter gestalten zu können.

- Entwickelt für Diskretion – **DEZENT & FEMININ**
- Einfach in der Anwendung – **KOMFORTABEL & FÜR EIN NATÜRLICHES GEFÜHL**
- Dichtes, wiederverschließbares Case^{1,2} – **HYGIENISCH & SICHER**



1. Hollister, data on file: Ref-TR-00625, 2022, CL-000989 2. Hollister, data on file: Ref-TR-00622, 2022, CL-000988 3. Hollister, CC User Feedback Infyna Chic™: Ref-03340, 2023, N=275, CL-001006; 4. Hollister, Data on file: REF-03450, BA-08350R 5. Hollister, data on file, CL-000593 6. Hollister, CC User Feedback Infyna Chic™: Ref-03340, 2023, N=275, CL-000974 7. Hollister, data on file, CL-000969 8. Hollister, data on file, CL-000594 9. Hollister, data on file, CL-000182 10. Hollister, data on file, CL-000178 11. Hollister, data on file, CL-000941

Der ADAC setzt die

Inklusion unter



Die joystickgesteuerten eKarts bieten den jungen PilotInnen authentisches Rennerlebnis. Foto: Shalini Göbel

Motorsport steht für Hightec, Tempo und Emotionen. Und er bietet optimale Voraussetzungen, Barrieren zwischen Menschen mit und ohne Handicap zu überwinden. RollstuhlnutzerInnen aktiv im Rennsport? Der ADAC Südbayern hat das Potential erkannt, das dieser Idee inneohnt, und unterstützt sie aktiv.

Dass Menschen mit Mobilitätseinschränkung ihr Auto als ein Stück persönliche Freiheit begreifen, ist verständlich. Spezielle Ein- und Ausstiegshilfen, Handbedienelemente und individuelle Fahrzeuganpassungen ermöglichen etwa RollstuhlnutzerInnen mit ihren PKW die ganz normale Teilnahme am Straßenverkehr. Dass das von außen kaum wahrnehmbar ist, kann man als ein Stück gelebte Inklusion sehen. Hinter dem Lenkrad begegnen sich auf der Straße Nichtbehinderte und VerkehrsteilnehmerInnen mit Handicap auf Augenhöhe. Im Straßenverkehr ist das also gang und gäbe – moderne Technik, die dazu beiträgt, Nachteile auszugleichen, die oftmals den Alltag von Menschen mit Behinderung erschweren.

Ein ganz besonderes Gefährt

Wenn die Fortbewegung auf vier Rädern aber schon alle Anlagen zu gelebter Inklusion mitbringt, dann ist es doch auch verlockend, diesen Gedanken weiterzuverfolgen und auf die Teilnahme an Motorsportveranstaltungen zu übertragen. Schließlich – wo steht geschrieben, dass Motorsportfans mit körperlichen Einschränkungen nur die Zuschauerrolle zukommt? Solche Gedanken standen beim ADAC Südbayern wohl Pate, als dieser 2022 erstmals in Kooperation mit dem ADAC Nordbayern den eKartslalom Pokal ausschrieb. Wie der Name schon verrät, handelt es sich um eine Rennserie des Kartsports, des vorangesetzte „e“ verweist auf den Antrieb –

Strom

die Karts fahren elektrisch. Was den inklusiven Aspekt des eKart-Sports betrifft, so hatte der Erfolg in diesem Fall mehrere Väter und Mütter. Denn MotorsportaspirantInnen mit Handicap steht für die Teilnahme am eKartslalom ein besonderes Gefährt zur Verfügung. Die Leomax engineering GmbH hat ein Kart konstruiert, das statt der konventionellen Bedienelemente – Gas- und Bremspedal und Lenkrad – über zwei Joysticks verfügt, mit denen diese wesentlichen Funktionen digital abgerufen werden. Kenner der Materie wird es nicht wundern, dass hinter diesen Bauteilen die Firma Paravan steht, deren IngenieurInnen das SpaceDrive-System zur Serientauglichkeit entwickelten, mit dem auch PKW mit Straßenzulassung per Joystick gesteuert werden können. Und dann gibt es noch das Projekt United in Dreams, das hinter der iDKSM, der Deutschen Meisterschaft im inklusiven eKartslalom, steht. Diese inklusiven Wettbewerbe richten sich an junge InteressentInnen von 8 bis 27 Jahren mit und ohne Behinderung und sind gleichsam ein Einstiegsangebot in Sachen Motorsport, bei dem die Klasseneinteilung nach Alter und Erfahrung im Kart erfolgt. Bei den bundesweit ausgetragenen regionalen Meisterschaftsläufen können sich die TeilnehmerInnen für das Finale der iDKSM qualifizieren, bei dem der Titel ausgefahren wird.



Das von Martin Jochum entwickelte Gefährt fand bei seiner Präsentation auf verschiedenen Veranstaltungen viel Beachtung. Foto: ADAC Südbayern

Die zum Einsatz kommenden eKarts haben unterdessen ihre Praxistauglichkeit bei zahlreichen Rennläufen unter Beweis gestellt. Sie sind dank hohem Drehmoment und sehr tiefem Schwerpunkt exzellent fahrbar. Die Joysticksteuerung ermöglicht außerordentlich präzises Manövrieren. Am Rande eines Finallaufs zum eKartslalom Pokal, eingebettet in das Rahmenprogramm der ADAC GT Masters, resümierte Fritz Schadeck, Vorstand für Jugend und Sport des ADAC Südbayern: „Mit unserer Inklusionsklasse haben wir (...) bewiesen, dass die Hürden im Kartsport ausgesprochen niedrig sind. Bereits beim ersten Durchlauf unseres Projektes konnten wir einen wertvollen Beitrag zur Teilhabe aller Menschen an diesem Sport leisten und unsere Leidenschaft mit ihnen teilen.“

Mit dem „Kletterer“ ins Gelände

Die Wettbewerbe mit den wendigen und leistungsstarken Kleinst-Rennfahrzeugen sind nicht die einzige Domäne, die der ADAC Motorsportinteressierten erschließen will. Zu erwähnen wäre noch ein ganz spezielles Gefährt, das im August vergangenen Jahres am Rande des dritten Vorlaufs zur iDKSM einen vielbeachteten öffentlichen Auftritt absolvierte. Sein Name: Escalador. Sein Erfinder: Martin Jochum. Als er vor einigen Jahren unfallbedingt zum Rollstuhlfahrer wurde, machte er sich an die Arbeit, mit Unterstützung der Holzer Firmengruppe ein Gefährt zu konstruieren, mit dem er verlorengegangenes Terrain wieder zurückerobern wollte. Die Holzer Firmengruppe ist bekannt als Entwicklungspartner diverser Fahrzeughersteller, produziert Hightech-Produkte und möchte mit dem Escalador als handelsfähiges Produkt die Inklusion vorantreiben. Weitere befreundete GeschäftspartnerInnen und ZuliefererInnen unterstützten das Projekt. Das Ergebnis jahrelanger akribischer Tüftler- und Konstruktionsarbeit präsentierte er der



Ein Fahrzeug, das völlig neue Einsatzgebiete im motorisierten Wettbewerb denkbar werden lässt, wurde im vergangenen August in Garmisch-Partenkirchen vorgestellt: der Escalador. Foto: ADAC Südbayern

Leben mit Handicap

Öffentlichkeit in Form seines Escaladors. Der aus dem spanischen entlehnte Name steht für „Kletterer“ und dieser Name ist Programm. Das kompakte Gefährt mit vier angetriebenen und einzeln aufgehängten Rädern ist ein hochleistungsfähiger Geländerollstuhl, der abseits befestigter Wege seine Stärken ausspielt. Er verkraftet extreme Schräglagen, Steigungen von über 100 Prozent, meistert Bachdurchfahrten und bezwingt Wanderwege, die selbst FußgängerInnen als abenteuerlich empfinden. Diese verblüffenden Eigenschaften inspirierten den ADAC zu einer Kooperation. Gemeinsam mit Martin Jochum als Markenbotschafter möchten sie neue Wege auch im Motorsport gehen. Der Escalador ist wie geschaffen für die Bewältigung von anspruchsvollen Geländestrecken. Bei einem Einsatz in Kleinserie wird es dabei mehr um Geschicklichkeit als um Geschwindigkeit gehen. Wer den Escalador auf der Website des Unternehmens im Einsatz gesehen hat, kann sich vorstellen, dass das eine so herausfordernde wie vergnügliche Angelegenheit werden dürfte – für FahrerInnen mit und ohne Handicap. „Inklusion ist im Motorsport angekommen“, stellt Fritz Schadeck fest. „Der ADAC Südbayern hat dies verstanden und möchte die Thematik zusammen mit seinen Ortsclubs proaktiv voranbringen.“

Elektrisierend: Inklusion auf dem Parcours

ADAC



Rennserie iDKSM



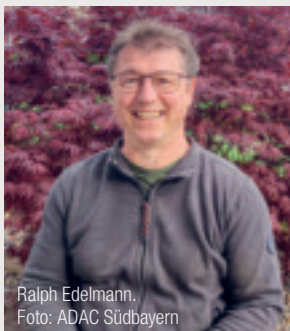
Aktion United in Dreams



eKart



Escalador



Ralph Edelmann.
Foto: ADAC Südbayern

Ralph Edelmann

... verfügt über jahrzehntelange Erfahrung im Rallyesport. Seit einem Unfall im Jahr 2015 querschnittgelähmt, verfolgt er heute das Sportgeschehen aus der Rollstuhlfahrerperspektive. Im vergangenen Jahr hat er das Ehrenamt des Beauftragten für Inklusion beim ADAC Südbayern übernommen. Auslöser für diese Entscheidung war sein Besuch beim Bayerischen eKartslalom Pokal im vergangenen Herbst in Emmersdorf. Edelmann: „Die Idee, den Jugendlichen mit dem joystickgesteuerten eKart die Teilnahme an einer Sportveranstaltung zu ermöglichen, begeisterte mich von Anfang an. Ich freue mich, die Inklusions-Strategie des ADAC Südbayern nun mit meinen Erfahrungen zu unterstützen, um neue Disziplinen und Formate einzuführen.“

Den flachen Mini-Rennern ihr volles Potential zu entlocken, braucht eine gehörige Portion Fingerspitzengefühl.
Foto: Shalini Göbel



Ratgeber von Hollister

Erste Hilfe

im handlichen Broschürenformat

Mit seinen Ratgebern bietet Hollister gebündeltes Wissen rund um das Thema „Leben mit Querschnittlähmung“. Eine wertvolle Hilfe für alle, die erstmals mit dieser Situation konfrontiert sind.

Das neue Leben beginnt mit tausend Fragen. Diese Erfahrung macht wohl jeder Mensch, der sich mit der Diagnose Querschnittlähmung auseinandersetzen muss. Fast immer tritt die Situation unerwartet und unvermittelt ein – durch Krankheit, nach einer Operation, einem Unfall. Nichts ist mehr, wie es noch Tage zuvor war, und in der sich an den Eintritt der Lähmung anschließenden Rehabilitation kommt alles auf den Prüfstand. Was ist mit meinem Körper los? Was funktioniert noch, was nicht mehr? Wie soll es beruflich weitergehen? Werde ich trotz Rollstuhl wieder Auto fahren können? Werde ich weiterhin reisen können? Welche Auswirkungen hat die neue Situation auf meine Partnerschaft? Kann ich noch Vater/Mutter werden? Wie geht es finanziell weiter?

Weil Querschnittlähmung ein Phänomen ist, das alle Lebensbereiche durchdringt und umfasst, sehen sich Betroffene in der Anfangsphase mit einer Vielzahl von Fragen konfrontiert, über die sie sich bis zu diesem Zeitpunkt in aller Regel noch keine Gedanken gemacht haben. Rehabilitation ist nicht nur ein Heilungs-, sondern auch ein Lernprozess. Deshalb werden die Neulinge in der Rehabilitation nicht nur medizinisch betreut, auch für viele organisatorische Fragen gibt es qualifizierte AnsprechpartnerInnen. Aber weil es kaum zwei gleiche Fälle gibt, ist es bei aller Betreuung rund um den Neustart dennoch hilfreich, Wissen in kompakter Form schwarz auf weiß zur Hand zu haben und bei Bedarf nachschlagen zu können. Wer hilft bei Problemen weiter und wo kann Unterstützung nachgefragt werden? Genau an dieser Stelle setzen die beiden Ratgeber von Hollister an.

Thematisch gegliedert widmen sich zwei Broschüren im handlichen DIN A 5 Format einer Vielzahl von Fragen, vor denen Betroffene und ihre Angehörigen erfahrungsgemäß stehen. Sie bieten kompaktes Wissen rund um die wichtigen Themen des (neuen) Alltags. Ihre Titel sind dabei Programm. Die Broschüre „Leben,



Reisen und Arbeiten mit Handicap“ widmet sich Fragen der Alltagsbewältigung, die vordringlich nach Abschluss der Erstrehabilitation im Raum stehen: Was ist bei der Rückkehr in den Beruf zu beachten? Wie funktioniert das Reisen mit Flugzeug und Bahn für RollstuhlnutzerInnen? Welche Sportmöglichkeiten bieten sich für Menschen mit Mobilitätseinschränkung an? Wie komme ich zurück hinter Lenker und welche Auswirkungen hat das Handicap auf meine Fahrerlaubnis?

Um nicht minder Grundsätzliches geht es in der Broschüre mit dem Titel „Liebe, Sexualität und Kinderwunsch“. Auch hier lässt der Titel keinen Zweifel daran, worum es geht. Ein erfülltes Sexualleben zählt zu den Grundbedürfnissen nahezu jedes Menschen. Von der Lebenssituation der Betroffenen hängt es ab, welche Themen in diesem Zusammenhang besonders im Fokus stehen. Mann oder Frau? In Partnerschaft oder Single? Spielt Kinderwunsch eine Rolle oder ist die Familienplanung abgeschlossen? Wie funktioniert überhaupt Sex mit Querschnittlähmung? Welche Hilfen bietet die Medizin auf diesem so intimen Gebiet und wie sehen sie konkret aus? Der Ratgeber nimmt die Scheu vor den zuweilen vielleicht schwierig anzuehenden Themen und unterstützt die Betroffenen und ihre Angehörigen dabei, auch diese selbstverständlichste Sache der Welt ohne Berührungängste und Tabus unter den neuen Bedingungen zu erschließen.

Beide Broschüren sind thematisch klar gegliedert und bieten nicht nur kompaktes Wissen, sondern auch eine Vielzahl von weiterführenden Kontakten. So beantworten sie nicht nur viele erstmals auftauchende Fragen, sondern erleichtern auch die Einleitung praktischer Maßnahmen, indem sie die richtigen AnsprechpartnerInnen vermitteln.

Zu beziehen sind die Ratgeber telefonisch unter 0800/1015023 (gebührenfrei) oder per E-Mail an beratungsteam@hollister.com



Der Macher

Werlte, eine kleine Gemeinde in Niedersachsen, ist die Heimat des Bogensportclubs (BSC) Werlte. Dass die Mitglieder des Vereins – und nicht nur die – in einer barrierefreien Sportanlage von besonderer Qualität trainieren können, hat viel mit den Aktivitäten ihres rührigen Vorsitzenden Hermann Nortmann zu tun.



Immer auf ein Ziel fokussiert: Hermann Nortmann.
Foto: Günter Kuhr / Bogensport Magazin

So müßig die Frage auch ist – jede/r, der/die mit einer Querschnittlähmung seinen Alltag im Rollstuhl bestreitet, landet wohl gelegentlich bei der Frage, wie sein/ihr Leben ohne den Tag X verlaufen wäre. Hermann Nortmann müsste da weit zurückblicken, denn der Motorradunfall, der ihn zum Rollstuhlfahrer machte, liegt nun fast fünfzig Jahre zurück. Und dass sein Leben ein anderes gewesen wäre ohne diesen Tag, daran gibt es keinen Zweifel. Niemand hätte schließlich seine bemerkenswerte paralympische Karriere und seine Erfolge im Sport voraussagen

können. Aber nicht nur für ihn als Sportler wurden durch dieses Ereignis Weichen gestellt. Als umtriebiger Macher und engagierter Aktivist im Behindertensport hat er vieles in Gang gebracht, was ohne sein Engagement so kaum zustande gekommen wäre.

Eine wegweisende Entscheidung

„Sport war und ist mein Leben.“ Diese eindeutige Aussage trifft Hermann Nortmann zu einem Zeitpunkt, an dem er seine aktive paralympische Karriere schon lange beendet hat. Aber immer noch vergeht kaum ein Tag im Leben des heute 68-Jährigen, an dem „sein“ Sport keine Rolle für ihn spielt. Eine Rückblende: Gerade einmal 20 Jahre alt ist Hermann, als ein Autofahrer ihn mit seinem Motorrad auf einer Vorfahrtstraße übersieht und es zum Unfall kommt. Er erleidet eine Wirbelsäulenverletzung mit daraus resultierender kompletter Querschnittlähmung. Schon in einer frühen Phase seiner Rehabilitation befasst er sich mit Möglichkeiten, Sport auszuüben, interessiert sich für Basketball und Schwimmen, landet aber schließlich bei der Leichtathletik und dort beim Fünfkampf. Der bestand zu jener Zeit aus Schwimmen, Bogenschießen, Rollstuhlschnellfahren über 200 und 1500 Meter und Kugelstoßen. Eine so typische wie wegweisende Entscheidung, denn sein Ehrgeiz prädestinierte ihn für diese Wettbewerbsform, in der er mit 100 Prozent Leistung als Einzelkämpfer die selbstgesteckten Ziele verfolgen konnte. Und die waren nicht bescheiden. Weniger als Deutscher Meister sollte es nicht sein, gab er auf Nachfrage seines damaligen Bogenschießtrainers preis. Der war von seiner klaren Zielsetzung begeistert. Den Worten folgten Taten: Seine erste deutsche Meisterschaft im Fünfkampf beendete Hermann als Goldmedaillengewinner. Entscheidend dazu beigetragen hatte, dass er im Bogenschießen, der letzten Disziplin, viele Punkte hatte sammeln können. Es war



Ob auf dem Freigelände oder aus der Halle – Training ist dank der Schießhalle bei jedem Wetter möglich. Foto: Günter Kuhr / Bogensport Magazin

der Auftakt zu einer Karriere, die ihn zur Teilnahme an sechs paralympischen Wettkämpfen und von Erfolg zu Erfolg führen sollte.

Seine ersten Paralympics bestritt Hermann Nortmann 1984 in London. Eigentlich hätten sie in Los Angeles stattfinden sollen. Wegen Problemen mit den Unterkünften für die ParaathletInnen wurde seine Disziplin aber nach England ausgelagert. Er kehrte medaillendekoriert von den Spielen zurück und wurde in seinem Heimatdorf mit einem großen Fest empfangen. Bescheiden bemerkte er, später dazu in einem Interview befragt: „Das war schon sehr schön.“ Es sollte in seiner weiteren Karriere noch viel zu feiern geben.

Neustart mit Pfeil und Bogen

Dass sportliche Höchstleistungen ihren Tribut fordern, diese Er-

fahrung blieb Hermann Nortmann nicht erspart. Er verarbeitete sie aber auf seine typische Art und Weise, indem er sich neue, nicht minder ehrgeizige Ziele steckte. Während des Trainings für die Paralympischen Spiele in Korea 1988 nahmen seine Probleme im Schulter- und Nackenbereich zu, denn zu den Fünfkampfdisziplinen zählten neben dem Kugelstoßen zu dieser Zeit auch Speerwerfen und Diskuswurf. Ein Trainingsarzt rechnete Nortmann vor, dass in den Wettkampfvorbereitungen die immer gleichen, den Bewegungsapparat belastenden Würfe und Stöße sich auf rund 15.000 summierten und stellte die düstere Prognose, dass ihn dieses Pensum über kurz oder lang zum E-Rollstuhlfahrer machen würde. Zeit also, umzudenken. Zwar absolvierte Nortmann die Paralympics 1988 noch als Fünfkämpfer und errang eine Goldmedaille, aber seine Laufbahn auf diesem Feld war damit beendet. Als frühere Fünfkampfdisziplin hatte ihm Bo-

genschießen immer Freude gemacht. Er beschloss, sich künftig ganz auf diesen Sport zu konzentrieren. Den Schultern ein wenig Ruhe gönnen und einfach ein bisschen Bogenschießen – so sollte das aussehen. Das Resultat: Bei den Paralympics in Barcelona holte Nortmann in seiner neuen Disziplin eine Silbermedaille im Einzel- und eine Goldmedaille im Teamwettbewerb. Vier weitere Paralympics-Teilnahmen sollten noch folgen. Halbe Sachen sind eben einfach nicht sein Ding.

Eine ganz besondere Halle

Derlei Zielstrebigkeit sollte auch außerhalb der Wettkampfstätten nicht ohne Folgen bleiben. Im Jahr 2001, seine aktive paralympische Karriere hatte Hermann Nortmann zu diesem Zeitpunkt beendet, gründete er mit 15 MitstreiterInnen in seiner Heimatgemeinde, der Kleinstadt Werlte im Emsland, den Bogensportclub (BSC) Werlte, und wurde dessen Vorsitzender. Sicher trug seine Popularität dazu bei, dass die Gemeinde die Vereinsgründung förderte, indem sie ein unmittelbar neben Sporthalle und Hallenbad gelegenes Grundstück als Trainingsgelände zur Verfügung stellte. Das war die Keimzelle für ein wenige Jahre später in Angriff genommenes Projekt: eine komplett barrierefrei konzipierte Schießhalle, die nicht nur optimale Trainingsbedingungen bietet, sondern auch durch eine Reihe von konstruktiven Details für Aufmerksamkeit in der Szene sorgt. Inspiriert zu diesem Bau wurde Hermann Nortmann durch die Schießhallen der BogensportlerInnen in Korea, wo er im Jahr 2007 an der Para-Weltmeisterschaft teilnahm. Von dort zurückgekehrt, nahm der Plan rasch Gestalt an. Ein Architekt steuerte kostenlos einen Bauplan bei, der Bau wurde in Angriff genommen, die Vereinsmitglieder waren mit Eifer dabei und unterstützten das Projekt mit freiwilligen Arbeitseinsätzen, SponsorInnen wurden gesucht und gefunden. Ganze drei Monate betrug die Bauzeit und bevor in der neuen Vereinshalle der erste Pfeil flog, waren die 50.000 Euro, die die Realisierung kostete, bereits beglichen.

Vom Wetter unabhängig und barrierefrei

Die Schießhalle ermöglicht es den BogenschützInnen, rund ums Jahr bei allen Witterungsverhältnissen zu trainieren. Auf einer Fläche von 26 mal 6 Metern bietet sie acht überdachte Schießbahnen für das Indoor-Training auf einer 18-Meter-Distanz. Quer dazu kann durch bei Bedarf zu öffnende Fenster aber auch auf 15 Scheiben auf dem Freigelände geschossen werden. Zu diesem Zweck verläuft durch die Halle eine zweite, um 10 Meter hinter die Schießlinie auf dem Freigelände zurückverlegte Schießlinie, so dass auf alle Distanzen trainiert werden kann. Gepflasterte Zufahrten und Wege auf dem Trainingsgelände sowie barrierefreie Toiletten machen die komplette Anlage ohne Einschränkungen tauglich für BogenschützInnen im Rollstuhl. Deshalb ist die Bogensportanlage des Vereins auch der Landesstützpunkt für den Para-Bogensport in Niedersachsen und dient regelmäßig dem Para-Landeskader als Trainingsstätte. Ideen für eine vergleichbare Anlage hatte es im Deutschen Schützenbund wohl schon gegeben. Aber in Werlte wurde sie, angestoßen durch die Initiative von Hermann Nortmann, einfach gebaut. Was optimale Trainingsbedingungen bewirken können, bewies

im vergangenen Jahr das junge Vereinsmitglied Matthias Kramer mit einer Bronzemedaille bei der Weltmeisterschaft der JuniorInnen. Auch ParasportlerInnen von nah und fern wissen die Vorzüge der Anlage natürlich zu schätzen. Plakativ drückte es eine Parasportlerin aus, als sie zum ersten Mal dort trainierte: „Hier sind wir im Paradies.“ —wp



Die Schießhalle entstand in einer Bauzeit von nur drei Monaten.
Foto: Günter Kuhr / Bogensport Magazin



Die Anlage bietet optimale Trainingsbedingungen für Para-BogenschützInnen.
Foto: Günter Kuhr / Bogensport Magazin



„Sport war und ist mein Leben“

Hermann Nortmann. Foto: Günter Kuhr / Bogensport Magazin

... sagt Hermann Nortmann, und im Gespräch mit der Lebensnah-Redaktion wird deutlich, was er damit meint.

Demnächst beginnen in Paris die Paralympics. Mit welchen Gefühlen begleitest Du das Geschehen aus dem „Ruhestand“?

Eine der Schützinnen in unserem Verein hat die Qualifikation für die Paralympics nur knapp verpasst. Hätte sie's geschafft, wäre ich mitgefahren. So werde ich die Spiele nun von zuhause verfolgen. Ich war insgesamt sechs Mal dabei. Das war jedes Mal ein großes Erlebnis.

Du hast Deinem Körper während Deiner aktiven Zeit viel abverlangt. Hast Du davon insgesamt eher profitiert oder bringt das auch Probleme mit sich?

Heute geht's mir körperlich viel besser als 1992. Vor den Spielen in Korea hatte mir mein Trainer einmal vorgerechnet, wie oft ich im Training immer dieselbe Bewegung ausgeübt hatte. 5000 Mal Speerwerfen, 5000 Mal Diskus, 5000 Mal die Kugel gestoßen – insgesamt also 15.000 Mal eine Bewegung, die die Halswirbelsäule belastete. Daraus ergab sich der dringende Rat, das Trainingspensum zu reduzieren, wollte ich nicht in einem per joystickgesteuerten E-Rolli landen. In Korea holte ich Gold im Fünfkampf, danach sollte es, dachte ich mir, nur noch ein bisschen Bogenschießen sein. Am Ende wurde daraus auch wieder eine intensive Sache, die mich noch zu vier weiteren Paralympics führte.

Rückblickend betrachtet: Welche Sportbetätigung hat Dir mehr gegeben, die Leichtathletik oder der Schießsport?

Beides hat mir viel gegeben! Und beides hatte seine Zeit. Ich war jung und ehrgeizig und dachte mir: „Bogenschießen kannst du

später noch“. Mit beiden Sportarten habe ich dann die Welt bereist und viel gesehen. Das brachte viel Bewegung mit sich, und weil man durch den Sport fit ist, fällt einem das Leben im Rollstuhl leichter. Die Transfers gehen gut von der Hand. Die Kraft, die man durch den Sport aufbaut, hilft.

So erfolgreich Sport zu betreiben, wie Du es getan hast, ist mit enormem Zeitaufwand verbunden. Wie hast Du das mit Arbeit und Familie unter einen Hut gebracht?

Ich hatte einen tollen Arbeitgeber, der mich sehr unterstützt hat, die Bundeswehr. Ich arbeitete halbtags und beherzigte den Rat, die andere Hälfte des Tages auf meine körperliche Fitness zu verwenden. Außerdem habe ich eine liebe Frau und zwei ganz tolle Töchter, die immer voll und ganz hinter mir standen. Für meine Sportaktivitäten bekam ich von meinem Arbeitgeber Sonderurlaub, in den Ferien reiste die Familie oft mit.

Du schießt heute nur noch zum Spaß. Fehlt Dir der Wettbewerbsaspekt dabei?

Nein, zumal ich ja auf Landesebene nach wie vor im Wettbewerb aktiv bin. Außerdem bin ich Trainer und Vereinsvorsitzender, das ist ein Fulltime-Job. Vor dieser Arbeit absolviere ich mein Training. Der Ehrgeiz ist aber nicht mehr derselbe und die anderen Aufgaben machen mir großen Spaß.

Ist der Bogenschießsport eher eine mentale Angelegenheit oder zählt in erster Linie die körperliche Fitness?

Beides. Man muss den Bogen spannen können. Und man muss sich konzentrieren können. Bogenschießen macht den Kopf frei. Aber dazu muss man auch die Bereitschaft mitbringen.



In der Halle gibt es acht Schießbahnen für die 18-Meter-Distanz.
Foto: Günter Kuhr / Bogensport Magazin

Ist beim Bogenschießen ein Wettbewerb zwischen FußgängerInnen und RollstuhlnutzerInnen auf Augenhöhe möglich?

Das geht. Man kann sich als RollstuhlnutzerIn schließlich durchaus für die deutsche Meisterschaft der FußgängerInnen qualifizieren. Dann teilen sich im Wettkampf drei SchützInnen eine Scheibe, während es bei FußgängerInnen vier SchützInnen sind. Allerdings kann sich die in der Regel beeinträchtigte Rumpfmuskulatur von RollstuhlnutzerInnen im Vergleich zu FußgängerInnen nachteilig auswirken.

Du hast einen Sportverein mitgegründet, bist Vorsitzender, hast Dich für den Bau der Schießhalle engagiert, bist aktiv in der Nachwuchsförderung – was bedeutet Dir diese zweite Karriere nach Deiner aktiven Sportlaufbahn?

Die ist mir heute sehr wichtig. Es fing damit an, dass nach zwanzig Jahren Vereinsmitgliedschaft in Lingen, die für alle Aktivitäten immer mit 50 Kilometern Anfahrt verbunden war, mit der Gründung des Vereins am Ort organisatorisch natürlich vieles einfacher wurde. 2001 wurde der Verein gegründet und ich hatte viel Unterstützung durch gute VereinskollegInnen. 2007 sah ich bei den Meisterschaften in Korea eine Hallenkonstruktion, die mich auf den Gedanken brachte, etwas Ähnliches auch für unseren Verein auf die Beine zu stellen. So kam eins zum anderen. Die Halle, die wir schließlich bauten, ist in Deutschland einmalig und ermöglicht uns uneingeschränktes Training zu allen Jahreszeiten und unter allen Wetterbedingungen. Nachdem in Fachzeitschriften darüber berichtet wurde, mehren sich inzwischen auch Anfragen von anderen Vereinen. Die Halle wurde mit viel Eigenleistung und Geldern von Sponsoren komplett finanziert.

Die Nachwuchsförderung war mir immer ein Anliegen. Unser Glück war, dass sich sehr ehrgeizige InteressentInnen fanden, so dass ich als Trainer anbieten konnte: „Wenn ihr wollt, dann will ich erst recht und dann schaffen wir das auch zusammen.“ Diese zweite „Karriere“ ist ein Fulltime-Job, der mir nach wie vor großen Spaß macht.

Wie siehst Du die deutschen ParalympionikInnen für die Spiele in Paris aufgestellt? Sind die „Arbeitsbedingungen“ im deutschen Behindertensport aus Deiner Sicht ok?

Da kann ich nur für meine aktive Zeit sprechen. Damals fuhren wir mit sechs bis sieben SportlerInnen zu den paralympischen Wettbewerben und lieferten immer einiges an Medaillen ab. Das zog natürlich eine entsprechende Förderung nach sich. Zur Zeit sieht das anders aus. Zu den Paralympics in Paris wird wohl nur ein Bogenschütze entsandt. Das ist im Vergleich zu früher natürlich enttäuschend.

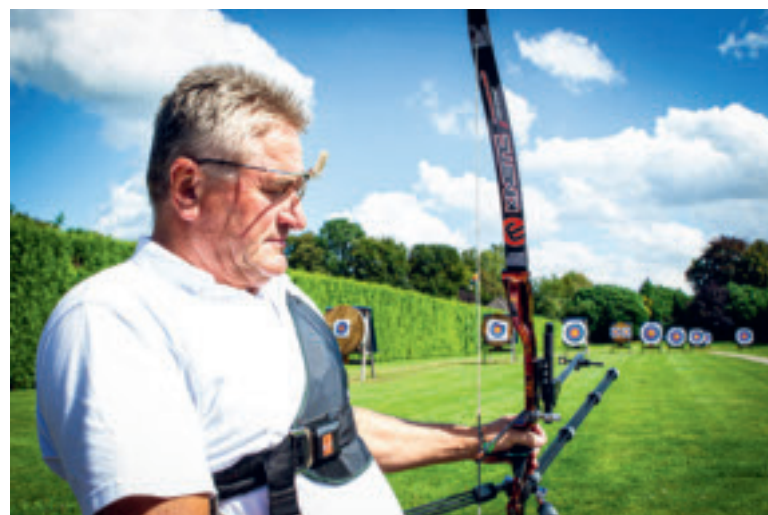
Das Leben im Rollstuhl ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Welche Rolle hat für Dich der Sport bei der Bewältigung dieser Herausforderungen gespielt?

Sport bedeutet Fitness. Damit fällt alles leichter. Man lernt positiv ins Leben zu schauen. Man trifft Gleichgesinnte. Das hilft natürlich insgesamt sehr bei der Lebensbewältigung.

Die medizinischen Möglichkeiten in der Querschnitt-Therapie haben sich in den fast fünfzig Jahren seit Deinem Unfall weiterentwickelt, aber immer noch bedeutet im Rollstuhl zu landen eine große Zäsur im Leben. Welchen Rat gibst Du mit all Deiner Lebenserfahrung NeueinsteigerInnen?

Mir hat ganz am Anfang der Kontakt zu den „alten Hasen“ sehr geholfen, die praktische Erfahrungen an mich weitergaben. So halte ich es heute auch, wenn ich in Kliniken auf Frischbetroffene stoße. Insgesamt kann ich nur den Rat geben: Die Situation annehmen und positiv an die Sache herangehen. Verschiedene Sportarten ausprobieren und bereit sein, dafür auch mal ein paar Kilometer zu fahren, denn Sportmöglichkeiten für Behinderte gibt's natürlich nicht an jeder Straßenecke, vor allem nicht, wenn man auf dem Land wohnt. Aber die Mühe lohnt sich. Die Behinderung akzeptieren! Grübeln bringt nichts.

Hermann Nortmann. Foto: Günter Kuhr / Bogensport Magazin



Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

Unser Beratungsteam besteht aus qualifizierten BeraterInnen, die Sie gerne zu Ihrer aktuellen bzw. einer alternativen Stoma- und Kontinenzversorgung beraten, und stellt Ihnen auf Wunsch kostenfreie Testprodukte aus unserem umfassenden Hollister Portfolio zur Verfügung. Auch für Anregungen und Verbesserungsvorschläge zu unseren Produkten hat unser Beratungsteam ein offenes Ohr. Mit fundierten Kenntnissen und viel Fingerspitzengefühl und Diskretion geht das Team bei den Gesprächen mit AnwenderInnen vor.

Impressum +++ Herausgeber: Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel.: 089/9928 86-0 · www.hollister.de **+++ Projektleitung:** Heike Voigt lebensnah@hollister.com **+++ Das Lebensnah-Magazin** erscheint dreimal jährlich und ist kostenlos erhältlich. **+++ Gestaltung und redaktionelle Mitarbeit:** Werner Pohl, Woran Wir Glauben GmbH

Wichtiger Hinweis: Falls Sie dieses Magazin per Post oder E-Mail von Hollister erhalten haben und dies zukünftig nicht mehr wünschen, wenden Sie sich bitte an das Hollister Beratungsteam unter den unten stehenden Kontaktdaten. Auf Ihren Wunsch nehmen wir Sie selbstverständlich aus unserem Verteiler.

Hinweise zum Datenschutz bei Hollister finden Sie unter: www.hollister.de/datenschutz

Deutschland

Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Sie möchten das
Lebensnah-Magazin
kostenlos abonnieren?
Kontaktieren Sie unser
Beratungsteam, einfach
telefonisch oder
per Mail.

Beratung:

Telefon: 0800 1015023 (gebührenfrei)
Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr
Fr.: 8.00–14.00 Uhr

E-Mail: beratungsteam@hollister.com

Österreich

Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1
A-1140 Wien

Beratung und Bestellung:

Telefon: 01877 0800
Mo.–Do.: 8.00–16.00 Uhr
Fr.: 8.00–14.00 Uhr

E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com

Schweiz

Liberty Medical Switzerland AG

Vorderi Böde 9
CH-5452 Oberrohrdorf

Beratung:

Telefon: +41 800 553839
Mo.–Fr.: 8.00–12.00 Uhr
13.00–17.00 Uhr

E-Mail: info@hollister.ch

Kontakt für Fachhandel und Kliniken

kundenservice@hollister.com
Tel: 0800 4655478
Fax Dansac: 0800 0001011
Fax Hollister: 0800 4655432

www.hollister.de

www.hollister.at

www.hollister.ch

Die Informationen in diesem Magazin sind nicht als medizinische Beratung gedacht und sollen die Empfehlungen Ihres/r eigenen Arztes/Ärztin oder anderer medizinischer Fachkräfte nicht ersetzen. Dieses Magazin sollte auch nicht dazu verwendet werden, in einem medizinischen Notfall Hilfe zu suchen. In einem medizinischen Notfall sollten Sie sich sofort persönlich in ärztliche Behandlung begeben. Da sich Bestimmungen ab und zu ändern, besuchen Sie bitte unsere Internetseite für die aktuellsten Informationen. Lesen Sie vor der Verwendung unserer Produkte stets die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihre medizinische Fachkraft für weitere Informationen.

Alle Testimonials erhielten von Hollister eine entsprechende Vergütung. Die gezeigten Aussagen und Meinungen gelten für die jeweils abgebildeten Personen. Diese Personen stehen für ihre persönlichen Erfahrungen, allerdings sind die genauen Ergebnisse und Erfahrungen für jede Person spezifisch und individuell.



Besuchen Sie uns auch auf Facebook unter
www.facebook.com/HollisterDeutschland und werden Sie Fan!