

Lebensnah

Leben mit Hollister

REHACARE 2016

Leben mit Handicap

Sledgeeishockey –
eine hochenergetische Sportart

Lebenswege

Steffi Sturm und ihre Leidenschaft
für Schnee und Eis

Lebenslustig

Phil Hubbe – auf der Piste





Ihr sicherer Partner für ein ganz normales aktives Leben



Der VaPro Plus Pocket ist nicht nur – wie die ganze VaPro-Familie – einfach und zweifach sicher durch die Schutzhülse und die sterile Folienumhüllung, sondern dank der bewährten Rücklaufperre, die ein Zurückfließen des Urins aus dem Beutel verhindert, nun auch dreifach sicher. Zusätzlich überzeugt er mit seinem kompakten und diskreten Design. **VaPro Plus Pocket**: Ihr sicherer Partner für ein ganz normales aktives Leben – mit dem PLUS an Sauberkeit und Sicherheit. Fordern Sie noch heute Ihre kostenlosen Testprodukte an.

Sie erreichen unser Beratungsteam unter der gebührenfreien Telefonnummer 0 800 / 1 01 50 23.



Erfahren Sie mehr zu unsere Produkten über den QR-Code oder unter: www.hollister.com/germany/products/sample_continence.asp



Bei Hollister Kontinenzversorgung stehen der Mensch und sein Leben im Mittelpunkt. Alles, was wir machen, folgt einem Prinzip: **People First.**



Foto: Steffi Sturm

EISBLÜTIG

Auf Kufenschlitten sitzend liefern sich die Kontrahenten knallharte Matches. Nein, die Rede ist nicht von Eishockey, sondern von Sledge-eishockey: Eine hochenergetische Sportart, bei der sich die gegnerischen Teams nicht gerade mit Samthandschuhen anfassen.

Sledgeeishockey ist dem klassischen Eishockey nachempfunden und steht seinem Vorbild rein sportlich gesehen in nichts nach. Spritzendes Eis, schlitternde Pucks und jubelnde Fans sorgen für eine Atmosphäre, die garantiert niemanden kaltlässt.

Lebensnah stellt Ihnen die dynamische Mannschaftssportart vor, deren packendes Spielgeschehen bei Zuschauern und Akteuren für Gänsehaut sorgt.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Kufen kratzen übers Eis, Hockeyschläger schlagen aneinander, Fans skandieren lauthals. Sledgeeishockey: Das ist Tempo, Spannung und spielerische Härte.

Frank Rennhack, deutscher Sledgeeishockey-Nationalspieler und Trainer, begann seine Karriere als jüngster Spieler, der in der Deutschen Sledge-Eishockey-Liga (DSL) aufs Eis geschickt wurde. Mit Lebensnah sprach er über seine Faszination für die actionreiche Sportart und die bisherigen Höhepunkte seiner Karriere als Profisportler.

Sind Sie in der kalten Jahreszeit gerne an der frischen Luft? Dann erobern Sie doch mal beim Alpinski die Piste! Die passionierte Monoski-Fahrerin Steffi Sturm bringt Sie auf den Geschmack.

Und egal, ob Schneehase oder Hüttenliebhaber: Lebensnah gibt Ihnen in dieser Ausgabe wertvolle Tipps für die passende Ausrüstung, um Schnee und Eis zu trotzen – damit Sie auch im Winter mobil bleiben.

Wir freuen uns auf die ersten Schneeflocken des Jahres und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Heike Voigt

✉ heike.voigt@hollister.com

☎ Telefon 089 / 99 28 86-156

EIN WAHLRECHT, DAS ZÄHLT!



Mit Ausschreibungen für Medizinprodukte streben die Krankenkassen nach Kostenoptimierung. Dieser Prozess gefährdet akut das Patientenwohl. Für Anwender des intermittierenden Selbstkatheterismus (ISK) ist es wichtig, ihre Rechte zu kennen, um sie gegebenenfalls durchsetzen zu können.

Seit vor einiger Zeit die ersten Krankenkassen darauf kamen, auf dem Weg von Ausschreibungen die Kosten für die Versorgung ihrer Versicherten mit Hilfsmitteln zu senken, hat sich die Versorgungsqualität für die Betroffenen durchweg verschlechtert. Besonders zu spüren bekommen dies natürlich Versicherte, die regelmäßig auf die Belieferung mit speziellen Hilfsmitteln angewiesen sind, wie zum Beispiel Anwender des intermittierenden Selbstkatheterismus (ISK).

Wo früher die Belieferung durch Apotheken, Sanitätshäuser oder Homecare-Unternehmen auf vertrauten, reibungslosen Wegen funktionierte, werden die Patienten jetzt an jene Unternehmen verwiesen, die als Ausschreibungsgewinner von den Kassen als besonders wirtschaftlich ermittelt wurden. Die auf den ersten Blick günstigeren Konditionen kommen jedoch nicht zuletzt dadurch zustande, dass die neuen Lieferanten meist nur ein eingeschränktes Sortiment, etwa an Kathetern, vorhalten, und die Versicherten zum Wechsel auf diese Produkte auffordern. Wer weiterhin auf Belieferung mit seinen vertrauten Produkten besteht, wird kurzerhand mit der Forderung nach Aufpreiszahlung konfrontiert. Kurz: Wo Krankenkassen auf dem Wege von Ausschreibungen die Versorgung ihrer Mitglieder mit Hilfsmitteln neu ordnen, sind für die Betroffenen in der Regel Abstriche bei der Qualität der Versorgung oder höhere Kosten die Folge, oft genug auch beides.

Ein Gesetz – viele Lücken

Unterdessen hat sich die Politik dieses Sachverhalts angenommen und das „Gesetz zur Stärkung der Heil- und Hilfsmittelversorgung“ (HHVG) auf den Weg gebracht, das voraussichtlich im März kommenden Jahres in Kraft treten wird. Der große Wurf ist dabei allerdings nicht herausgekommen. Immerhin konzentriert sich das Gesetz auf einige Details, mit denen der Handlungsspielraum der Kassen bei der Durchführung von Ausschreibungen eingeschränkt bzw. besser kontrollierbar gemacht werden soll. So sollen Qualitätsstandards für bestimmte Produkte genau definiert und Mindestanforderungen an die Dienstleistungen bei der Abgabe von Hilfsmitteln festgelegt werden.

Weiter sieht das Gesetz Stichproben vor, um die Leistungserbringung zu kontrollieren, und eine umfassende Aufklärungspflicht von Krankenkassen und Leistungserbringern gegenüber den Versicherten. Bei Ausschreibungen soll nicht mehr die Festlegung auf einen einzigen Leistungserbringern erfolgen, vielmehr sollen sogenannte Mehr-Partner-Modelle dem Versicherten die Wahlfreiheit zwischen mehreren Anbietern garantieren. Wo solche Leistungserbringer von ihren Kunden mehr als die gesetzliche Zuzahlung von 10 Euro pro Monat verlangen, müssen sie dies dokumentieren und der Krankenkasse melden.

Die eigenen Rechte kennen und durchsetzen

Alles in allem lässt sich feststellen: Der Gesetzgeber hat es versäumt, Ausschreibungen für medizinische Hilfsmittel künftig nicht mehr zuzulassen. Deshalb heißt es für die Versicherten, deren Versorgungsqualität durch die Verpflichtung auf bestimmte Leistungserbringer gefährdet ist, wachsam zu sein und gegenüber ihrer Krankenkasse die eigenen Interessen unmissverständlich zu vertreten.

Dazu ist es wichtig zu wissen:

- Die Krankenkassen dürfen keinen direkten Einfluss auf die Wahl der Produkte nehmen, mit denen der Patient versorgt wird.
- Die auf dem Weg von Ausschreibungen ermittelten Leistungserbringer sind verpflichtet, ihren Patienten die marktführenden Produkte anzubieten.
- Die Umstellung auf ein anderes Produkt muss nicht hingenommen werden, insbesondere nicht deshalb, weil der Leistungserbringer das bisherige Produkt nicht führt. Im Zweifel kann der Leistungserbringer gewechselt werden.
- Empfehlenswert ist in jedem Fall, sich der Unterstützung des behandelnden Arztes zu versichern, der im Zweifelsfall begründen kann, warum genau das ausgewählte Produkt angezeigt ist.

Die Versorgung mit Medizinprodukten für den intermittierenden Selbstkatheterismus (ISK) ist eine komplexe, beratungsintensive und sehr individuelle Angelegenheit. Für die Lebensqualität von Menschen mit neurogenen Blasenentleerungsstörungen ist entscheidend, dass diese Versorgung reibungslos und mit den bestmöglichen Produkten erfolgt. Von Krankenkassen unter Kostengesichtspunkten ermittelte „Versorger“ sind dafür unter Umständen nicht die richtigen Partner. Für die Betroffenen ist es in dieser Situation unverzichtbar, die eigenen Rechte zu kennen und wo nötig durchzusetzen.

PEOPLE OF
HOLLISTER

Ich bin ... Sebastian Urso

Ich bin bei Hollister verantwortlich für ... das Produktmanagement für die Stomaversorgung. In den letzten zwei Jahren habe ich schwerpunktmäßig an der Markteinführung von CeraPlus gearbeitet. CeraPlus ist ein innovativer Hautschutz für die Stomaversorgung, der speziell für die Prävention von Hautschäden entwickelt wurde.

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ... die Unternehmensphilosophie einzigartig ist. Wir sind kein börsenorientiertes Unternehmen. Hollister ist eine Stiftung und das Unternehmen befindet sich in Mitarbeiterhand. Eigenverantwortung, gegenseitige Wertschätzung und ein offenes Miteinander zeichnen das Unternehmen sowie meine Kolleginnen und Kollegen aus.

Der Hollister Grundsatz „People First“ bedeutet für mich persönlich ... eine stark ausgeprägte Kunden- und Patientenorientierung in allem, was wir tun. Wir wollen mit unserer Arbeit die Pflegenden mit immer

besseren Produkten und Leistungen unterstützen und das Leben derer, die unsere Produkte verwenden, lohnender und würdevoller gestalten. Wir suchen das direkte Gespräch mit unseren Kunden und Betroffenen, um ein besseres Verständnis für ihre Bedürfnisse zu gewinnen. Wir wollen gute und tragfähige Beziehungen zu unseren Kunden aufbauen. Und wir haben uns dazu verpflichtet, nur qualitativ herausragende Produkte und Dienstleistungen anzubieten.

Ich erinnere mich besonders gerne an folgende Situation ...

Die Markteinführung von CeraPlus im Herbst 2015. Mit CeraPlus bietet Hollister seit rund einem Jahr ein unvergleichbares Neuprodukt an, mit dem es Stomaträgern nun möglich ist, Hautkomplikationen vorzubeugen. Für die Markteinführung haben wir mehrere große Kundenveranstaltungen durchgeführt, auf denen wir das neue Produkt vorgestellt haben.

Die Rückmeldungen der Pflegeexperten zu unserem neuen Produkt waren großartig. Wir haben sehr viel Zuspruch erhalten, da wir erstmals ein präventives Produkt anbieten, mit dem Stomaträgerinnen und Stomaträger langfristig Hautkomplikationen vorbeugen können. Dieser neue Ansatz der Vorbeugung von Folgeschäden und Begleiterkrankungen bietet Pflegeexperten und Betroffenen neue Wege und Perspektiven. Ein Teil dieser Geschichte und dieses neuen Kapitels zu sein, macht es noch schöner, für Hollister zu arbeiten.



REHACARE

2016



Die diesjährige RehaCare liegt nun schon ein paar Tage zurück, die vier Tage in Düsseldorf sind nachgearbeitet und wir können Resümee ziehen.

Zu Beginn ein paar allgemeine Infos: In diesem Jahr kamen 49.300 Besucher auf die RehaCare, 916 Aussteller aus 36 Ländern stellten auf 32.000 Quadratmetern neue Hilfsmittel und Erkenntnisse vor. Für die RehaCare war es die erfolgreichste Messe in ihrer 39-jährigen Geschichte – „volle Messehallen und zufriedene Aussteller“. Dieser Aussage können wir uns nur anschließen.

Wie immer ist es natürlich in den Wochen und Monaten vor einem Messeauftritt hektisch und fast jeder Tag ist von den verschiedenen organisatorischen Dingen geprägt, die noch erledigt werden müssen. Hotel buchen, Ausweise bestellen, Give-aways aussuchen und bestellen, Poloshirts bestellen und verteilen usw. Dieses geschäftige Treiben

kennen wir so schon aus der Vergangenheit. Trotzdem war dieses Jahr etwas ganz Besonderes, denn wir haben zum ersten Mal mit einer neuen Agentur zusammengearbeitet, mit der wir einen komplett neuen 80m² großen Messestand entwickelt haben, der von einem neuen Messebauer umgesetzt wurde. Also viel „Neues“, das wir nicht mit Erfahrungswerten einschätzen konnten und auf unser Bauchgefühl vertrauen mussten.

Bereits im April fanden die ersten Meetings statt und der Messeauftritt wurde geplant und konzeptioniert. Je näher der Messetermin rückte, umso mehr stieg unsere Nervosität und unsere Erwartungshaltung. Haben wir an alles gedacht? Wird der neue Messestand in neuem Design und neuem Aufbau den Praxistest bestehen?

Dann kam der Tag X: Aufbau in Düsseldorf. Was soll ich sagen? Die Agentur und auch das Team der Messebaufirma haben einen tollen Job



gemacht! Alles hat gepasst und super funktioniert. Die „Vorhut“, die Kollegen, die schon am Vortag gemeinsam mit mir den Messestand eingeräumt und mit Produktmustern und Literatur bestückt haben, konnten sofort loslegen und alles vorbereiten.

Gleich am ersten Messetag war klar: Der Stand funktioniert. Wir hatten genug Platz für unsere Rollifahrer und ihre Angehörigen, der Standort der Bar erwies sich auch als genau richtig und unser Gewinnspiel erfreute sich von Anfang an großer Beliebtheit. Wie in der Vergangenheit waren natürlich auch unsere Stoma-Kollegen mit vor Ort. In der grünen Oase wurden zahlreiche Beratungsgespräche geführt, und CeraPlus, das neue zweiteilige Versorgungssystem mit besonderer Hautschutzmischung, wurde präsentiert. Die Messetage vergingen wie im Fluge. Wir hatten sehr viele interessante Gespräche – es ist immer wieder erstaunlich, wie viele interessante Menschen man an vier Tagen kennenlernen kann.

Wir haben unsere Gäste begeistert, gut informiert, konnten Fragen beantworten, Probleme lösen und hilfreiche Tipps geben. Unsere „externen Berater“ Jana, Hans und Steffen waren auch in diesem Jahr wieder dabei und konnten vielen Betroffenen auf Augenhöhe weiterhelfen. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön für euren Einsatz!

Nicht zuletzt möchte ich die Shaker Boys Holger und Sune erwähnen, die auch in diesem Jahr wieder ihr Bestes gegeben haben, damit unser Messeauftritt ein voller Erfolg wurde. Unsere Spendenaktion für den DRS hat wieder eine stolze Summe eingebracht. Die Übergabe fand am 7. Dezember in Hamburg statt.

Die RehaCare 2016 war für uns in jeder Hinsicht erfolgreich und ich freue mich schon auf 2018, wenn wir wieder „mittendrin statt nur dabei“ sein werden.
— Heike Voigt

STEFFI STURM LIEBT DEN WINTER



Foto: Steffi Sturm

Steffi Sturm kann dem Winter gleich in mehrfacher Hinsicht positive Seiten abgewinnen. Seit einem Auto-unfall Rollstuhlfahrerin, hatte sie zunächst ihre Probleme mit der kalten Jahreszeit. Dann eroberte sie ihren geliebten Skisport zurück und mit ihm die verloren geglaubte Zeit im Schnee. Damit nicht genug, stand der Winter auch noch Pate für eine ganz spezielle Geschäftsidee, denn ein warmer Kopf ist im Schneetreiben natürlich die halbe Miete. So erblickte wuschlcap.de das Licht der Welt. Über Maschenmode, über ihre neue Freiheit und warum sie das Skifahren liebt, sprach sie mit Lebensnah.

Steffi, bist du eher ein Winter- oder ein Sommermensch?

>>> Vor meinem Unfall war ich schon begeisterter Skifahrer, habe den Sommer aber auch sehr genossen. Als ich in den Rollstuhl kam, habe ich den Winter gehasst. Schnee, Matsch, Kälte, Straßen, die im Schnee nicht richtig befahren werden können – bis ich das Skifahren wiederentdeckte. Jetzt liebe ich den Winter wieder genauso wie den Sommer. Aber auch Herbst und Frühling haben ihre Reize. Es kommt drauf an, was man draus macht.

Was macht für dich den Reiz des Skifahrens aus?

>>> Skifahren ist für mich wie eine neue Freiheit. Auf dem Berg die Aussicht genießen, den Schnee, den Wind und die Sonne spüren, mit Freunden den Tag verbringen, Spaß haben. Es ist fast alles genauso möglich wie früher, man muss nur etwas anders planen. Wichtig ist für mich auch, dass man diese Sportart mit anderen erleben kann und viel Spaß dabei hat, mit Rollifahrern genauso wie mit Fußgängern. Ich meine sogar, dass ich Skifahren inzwischen viel mehr genießen kann als früher, freue mich immer schon sehr, wenn ich die ersten Schneeflocken sehe und bin sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit habe, diesen Sport auszuüben.

Als du dich das erste Mal mit einem Monoski auf die Piste begeben hast, ging es dir da eher darum, etwas zurückzuerobern, was dir vor deiner Zeit als Rollstuhlfahrerin Spaß gemacht hat, oder warst du einfach gespannt auf etwas Neues?

>>> Da ich schon seit meiner Kindheit Ski fahre, wollte ich einfach wieder das Gefühl haben, auf der Piste zu stehen und den Berg runterzufahren. Ich dachte, so schwer kann das ja nicht sein, hab das ja schon vorher seit über zwanzig Jahren gemacht. Denkste! Es ist eine komplett andere Sportart, man muss andere Körperteile einsetzen, um überhaupt um die Kurve zu kommen. Angst und Unsicherheit haben anfangs eine ziemlich große Rolle gespielt. Ich habe mich am Anfang ganz schön überschätzt und bin ordentlich auf die Nase gefallen. Mit zwei Beinen kann man verschiedene Unebenheiten eben besser ausgleichen. Aber mit viel Respekt, Übung und einer gesunden Selbsteinschätzung bin ich nun ziemlich sicher unterwegs. Was die Technik und das Können betrifft, ist noch Luft nach oben, deshalb gehe ich auch regelmäßig zu Skikursen, die mein Fahren noch besser und sicherer machen.

Wie ist das Fahrerlebnis im direkten Vergleich zum „normalen“ Skilaufen?

>>> Am Anfang hatte ich schon sehr das Gefühl, in dem Monoskigerät festgewachsen und ausgeliefert zu sein. Doch mit der Zeit wird es zu einer Einheit.

Wie gehst du mit den damit verbundenen Umständlichkeiten um? Mit dem Monoski ist man schließlich nicht ganz so beweglich.

>>> Klar, dass man nicht mal eben schnell aussteigen und zum Germknödelessen oder auf die Toilette gehen kann. Aber wie im normalen Leben eines Rollifahrers gibt es Umstände, an die man sich gewöhnen muss. Außerdem geht das Ein- und Aussteigen mit der Zeit ziemlich fix – es gehört einfach dazu. Ich habe mich früher auch immer ganz schön aus den Skistiefeln gequält!

Ist die Kälte für dich bei der Ausübung deines Sports ein Problem?

>>> Ja, Kälte kann schon manchmal unangenehm sein. Vor allem, wenn der Wind einem so richtig um die Nase pfeift. Aber das ist schnell vergessen, wenn die Sonne scheint, die Pisten geil sind und ich einen herrlichen Blick auf die Berge habe. Wichtig ist die richtige Bekleidung, und bisher habe ich meine eiskalten Haxen noch immer wieder warm bekommen.

Wie bist du auf die Idee mit Wuschlcap gekommen?

>>> Tja, Wuschlcap ist eigentlich ganz unglücklich entstanden. Nach einem Schienbeinbruch im Juni mitten in einer Reha musste ich einige Zeit das Bett hüten. Eine Freundin hat mir im Winter schon gezeigt, wie man schnell Mützen häkeln kann. Und so habe ich gehäkelt und gestrickt und gehäkelt. Das Feedback war super. Mittlerweile hatte ich so viele Mützen, dass ich sie verkaufen musste. So ging ich auf Märkte, mit inzwischen eigenem Logo und eigener Homepage. Und der Name Wuschlcap hat ganz einfach was mit meiner ziemlich wuscheligen und chaotischen Haarpracht zu tun – da noch 'ne Cap drauf und fertig!

Strickst du das alles selbst oder hast du tatkräftige Unterstützung?

>>> Meine Mami, die schon immer handwerklich begabt ist, hat mich von Anfang an gerne unterstützt. Dafür bin ich ihr auch sehr dankbar, alleine könnte ich die Zeit nicht mehr aufbringen, um ca. 200 Wuschlcaps für einen Winter zu produzieren.

Dein persönliches Lieblings-Skirevier?

>>> Mein Lieblingski-gebiet ist das Kaunertal. Die Leute dort sind super auf Monoskifahrer eingestellt und es hat ein prima Rollihotel. Aber auch in vielen anderen Skigebieten kann man sehr schön fahren. Ich habe noch lange nicht alle ausprobiert!

DIE GANZ GROSSE

FREIHEIT

In gewisser Weise scheiden sich am Wintersport die Geister. Es gibt diejenigen, die den Beginn der Skisaison kaum abwarten können, die ersten Schneeflocken freudig begrüßen und stets unter den ersten sind, die auf den frisch beschneiten Pisten ihrem liebsten Freizeitvergnügen nachgehen. Und auch für viele weniger Skiverrückte ist die kalte Jahreszeit ohne einen zünftigen Skiurlaub zwischen November und März schlechterdings unvorstellbar. Hunderte Kilometer vom nächsten Skigebiet entfernt zu leben, bedingt dabei natürlich mehr Organisationsaufwand als die Piste vor der Haustür. Insofern nimmt es nicht Wunder, dass die Konzentration an Wintersportfans im Süden Deutschlands höher ist als in der nördlichen Hälfte.

Und dann gibt es natürlich auch die Zeitgenossen, denen der Winter ganz einfach ein Graus ist. Die Gründe mögen unterschiedlichster Natur sein, aber wer mit der Kälte auf Kriegsfuß steht, der hegt Fluchtgedanken. Winterurlaub gerne, aber vorzugsweise weit weg, mit Wärme, Strand und Sonne.

Verloren geglaubtes Terrain zurückerobern

Diese grundsätzliche Disposition spielt bei all denjenigen eine besondere Rolle, die irgendwann in ihrem Leben einmal die Karten neu mischen mussten, weil sie durch Unfall oder Krankheit zu Rollstuhlnutzern wurden. Wer vormals nichts am Schneevergnügen fand, dem fehlt die Piste vermutlich nicht. Wer aber zu seinen Fußgängerzeiten zur anderen Fraktion gehörte, wird irgendwann das verloren gegangene Terrain zurückerobern wollen.

So wenig sich Rollstuhl und Schnee auf den ersten Blick miteinander vertragen – Skilaufen und Rollstuhlfahren lassen sich sehr wohl unter einen Hut bringen. Sowohl was das erforderliche Equipment als auch was das Organisatorische rund um die Skigebiete und die entsprechenden Unterkünfte betrifft, haben auf den Rollstuhl angewiesene Wintersportfans jede Menge Möglichkeiten, ihrem liebsten Vergnügen treu zu bleiben.

Empfehlenswert: spezielle Skikurse

Dreh- und Angelpunkt ist zunächst einmal das Sportgerät an sich. Statt aufrecht auf zwei Brettern talwärts zu gleiten, geht es im Sitzen auf dem Monoski abwärts. Für die nötige Stabilität sorgen statt konventioneller Skistöcke dabei solche mit kurzen Skiern an den Enden. Auch wenn die sonstigen Spielregeln rund um die Piste mehr oder minder die gleichen sind – die Sitzvariante des Solobrettes hat ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Am Anfang der zweiten Karriere im Wintersport sollte deshalb zweckmäßigerweise ein Skikurs stehen. Längst gibt es speziell auf die Monoski-Klientel abgestimmte Angebote, sowohl für Neu- als auch für Wiedereinsteiger jedes Niveaus. Das erforderliche



Werde ich je wieder Ski laufen können? Manchem Wintersportfan, der sich mit einem Leben im Rollstuhl arrangieren musste, wird diese Frage durch den Kopf gegangen sein. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg, lautet die Antwort. Denn Rollstuhl und Skipiste schließen sich keineswegs aus.

Equipment lässt sich in der Regel mieten. Vor der Investition in teures Sportgerät empfiehlt es sich also, das partiell ungewohnte Skivergnügen auszukosten. Ob danach die Investition in eigene Ausrüstung lohnt, hängt von Ambitionen und zur Verfügung stehendem Zeitkontingent ab. Längst haben sich die großen Skigebiete auf Wintergäste mit Handicap eingestellt. Rollstuhlgerechte Unterkünfte finden sich ebenso im Angebot wie monoskitaugliche Liftanlagen. Generell ist die Ausübung des Sports mit ein

wenig mehr organisatorischem Aufwand verbunden. Aber darin unterscheidet sich Skilaufen aus der Rollstuhlfahrerperspektive nicht von anderen adaptierten Sportvergnügen wie Handbiken, Tauchen oder Reiten. Im Vordergrund steht schließlich nicht, dass es schwierig ist, sondern dass es geht.

Den Ambitionen sind keine Grenzen gesetzt

Als Belohnung winken ungetriebener Freizeitspaß und Naturgenuss pur. Bergfans schwören darauf, dass nichts erhol-

samer ist als ein Tag auf der Piste. Wohl nahezu jeder Skifan hat sich, konfrontiert mit der Gewissheit auf ein Leben im Rollstuhl, zunächst die Frage gestellt, ob mit dieser Zäsur auch die winterlichen Vergnügen der Vergangenheit angehören würden. Monoskiläufer in allen Wintersportgebieten der Welt sind der lebende Gegenbeweis. Und spätestens die regelmäßigen Übertragungen von den Paralympischen Winterspielen führen vor Augen, dass auch den sportlichen Ambitionen auf der Piste kaum Grenzen gesetzt sind, denn was Schaffelhuber & Co. im Wettkampf zelebrieren, steht dem Hochleistungssport auf zwei Brettern in nichts nach.

Foto: Wheelblades GmbH Partick Mayer

HEISS AUF EIS



Als Rollstuhlfahrer Schlittschuhlaufen? Schwierig.
Als Rollstuhlfahrer Eishockey spielen? Kein Problem!
Über einen Sport, bei dem es wenige Zentimeter über dem Eis heiß hergeht.



Foto: Frank Rennhack

EIN FASZINIERENDER MIX AUS GESCHWINDIGKEIT UND HÄRTE

Eishockey zählt zu den spektakulärsten Mannschaftssportarten überhaupt. Die Gründe liegen auf der Hand. Wer allein auf Tempo und Action steht, wird auch als Handballzuschauer glücklich. Beim Sport auf dem Eis kommen das martialische Outfit der Akteure und ein Maß an spielerischer Härte dazu, das bewusst gepflegter Bestandteil des Spektakels ist. Wer sich ein Eishockeyspiel anschaut erwartet nicht, dass sich die Kontrahenten mit Samthandschuhen anfassen. Es ist diese Mischung aus rasantem Tempo, körperbetonter Action und Spannung, die dem Spiel um den Puck weltweit passionierte Fans beschert.

Es ist gewiss kein Zufall, dass die weltweit führenden Eishockeynationen durchweg Länder mit einem Klima sind, das es den Protagonisten von Kindesbeinen an erlaubt, eine Leidenschaft für die Fortbewegung auf dem Eis zu entwickeln. Wo vor der Haustür Winter für Winter weite, zugefrorene Wasserflächen locken, ist es die normalste Sache der Welt, diese auf Schlittschuhen zu erobern. Und genauso wenig ist es ein Zufall, dass in einem dieser Länder, nämlich Schweden, jemand auf die Idee kam, dass diese Art der Fortbewegung doch auch mobilitätseingeschränkten Menschen zugänglich gemacht werden müsste. Die Geburtsstunde des Sledgeishockeys schlug irgendwann in den frühen sechziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts in einem Stockholmer Rehabilitationszentrum.

Mit dem Sledgeishockey (der Name gründet auf dem englischen „Sledge“ für Schlitten) verhält es sich ähnlich wie mit dem Monoskifahren oder dem Basketballspielen. Es ist die Umsetzung der ursprünglichen

„Fußgängersportart“ in einen Sport, der von Rollstuhlfahrern und anderweitig Mobilitätseingeschränkten ausgeübt werden kann und sich dabei eng am Regelwerk der Originalsportart orientiert. Im konkreten Fall bedeutet das: Die Spieler sitzen auf Kufenschlitten und tragen die Eishockey-typische Schutzkleidung. Der Vortrieb erfolgt über zwei mit Spikes versehene Hockeyschläger, die kürzer sind als das Pendant der Fußgänger. Spieltaktik, Mannschaftsaufbau und Spielzeiten (drei Drittel à 15 Minuten) entsprechen weitgehend denen des Eishockeys. Die erste deutsche Sledgeishockey-Mannschaft wurde 1996 in Hannover gegründet. Seit 1994 ist der Sport paralympische Disziplin.

Einer, der sich der Jagd nach dem Puck schon in jungen Jahren mit Leib und Seele verschrieben hat, ist Frank Rennhack. Er begann mit zwölf Jahren zu spielen und war damit der jüngste Spieler, der je in der Deutschen Sledgeishockey-Liga zum Einsatz kam. In seiner ersten vollständig absolvierten Saison mit 16 wurde er gleich der Topscorer seines Teams mit 16 Scorerpunkten. Zu den großen Erfolgen im Lauf seiner bisherigen Sportlerkarriere zählen ein vierter Platz bei den Paralympics 2006 in Turin und ein Weltmeistertitel in Japan 2013. Inzwischen hat er die Trainerausbildung (C-Lizenz) absolviert. In seiner ersten Saison als Spielertrainer führte er die Sportgemeinschaft Adendorf-Bremen zum Vize-Titel. Mit Lebensnah sprach er über die Faszination des schönsten Sports, den er sich vorstellen kann.

Du hast im Alter von zwölf Jahren mit dem Sledgeishockeyspielen begonnen. Wieso so früh und wie kam es dazu?

>>> Ich war damals infolge einer Rücken-OP in einer Rehaklinik und dort erzählte mir ein Orthopädietechniker vom Sledgeishockey. Nachdem ich dann aus der Klinik raus war, bin ich mit meinen Eltern zum Training gefahren und habe mir das Ganze angeschaut. Seitdem bin ich dabei und kann mir keinen schöneren Sport vorstellen.

Was macht für dich die Faszination dieses Sports aus, und wäre noch ein anderer Sport für dich infrage gekommen?

>>> Der Mix aus Geschwindigkeit und Härte ist für mich sehr faszinierend. Gleichzeitig ist man Teil eines Teams, schließt Freundschaften und knüpft neue Kontakte, was einen unschätzbaren Wert hat. Was viele auch unterschätzen, ist der Vorteil, bei unserem Sport für einige Stunden aus dem Rollstuhl rauszukommen und ihn durch den Schlitten zu ersetzen. Denn wenn man den ganzen Tag in dem Stuhl sitzt, tut es einfach unfassbar gut, mal nicht darin sitzen zu müssen und sich auf eine andere Art und Weise fortbewegen zu können. Ob ein anderer Sport für mich infrage gekommen wäre? Ich könnte mir Rennrollstuhlfahren noch sehr gut vorstellen, allerdings ist es schwierig, zwei Sportarten gleichzeitig zu betreiben, und dazu kommt auch noch, dass so ein Rennrollstuhl sehr teuer ist.

Beim Eishockey geht es oft sehr hart zur Sache. Ist das bei Sledgeishockey genauso?

>>> Bei uns geht es auf jeden Fall ähnlich hart zur Sache, was ja auch den Reiz und die Faszination dieser Sportart ausmacht. Für die Zuschauer schaut es mit Sicherheit auch sehr spektakulär aus, aber ernsthafte Verletzungen bleiben die große Seltenheit. In 15 Jahren hatte ich bisher „nur“ zwei gebrochene Rippen und ein ausgekugeltes Schlüsselbein.

Hast du in diesem Sport alle deine Ziele erreicht, oder was wäre noch die Erfüllung deines persönlichen Traums?

>>> Ein Traum wäre es auf jeden Fall, noch einmal an den Paralympics teilzunehmen. 2006 in Turin war ich ja gerade erst 16 Jahre alt, war von allem sehr beeindruckt und konnte das Ganze nicht so genießen, wie ich es mir jetzt mit einem Abstand von zehn Jahren gewünscht hätte. Daher wäre es schon super, irgendwann noch einmal teilnehmen zu können. Aber ich muss auch sagen, dass ich mit dem Erreichten schon recht zufrieden bin. Ich durfte Medaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften gewinnen, an den Paralympics teilnehmen, die Welt bereisen und habe viele Freundschaften in den verschiedensten Ländern knüpfen dürfen. Falls es also eines Tages mit der Sportkarriere vorbei sein sollte, kann ich stolz auf das Erreichte zurückblicken.

Ein Sport nur wenige Zentimeter über dem Eis – braucht es da kleidungsmäßig besondere Vorkehrungen, um nicht auszukühlen?

>>> Natürlich muss man sich bei unserem Sport etwas wärmer anziehen als bei anderen Sportarten. Aber wirklich frieren tut man eigentlich nicht, schließlich ist man ja die ganze Zeit in Bewegung. Kleidungsmäßig würde ich auf jeden Fall wärmende Funktionswäsche, eine Skihose und warme Socken empfehlen.

Wie hältst du dich sportlich fit, wenn du nicht Sledgeishockey spielst?

>>> Neben dem Eistraining trainiere ich regelmäßig im Fitnessstudio, was vor allem für die Ausdauer und die Schnellkraft wichtig ist. Im Sommer nutzen meine Frau und ich das schöne Wetter und fahren ausgedehnte Touren mit dem Handbike bzw. Fahrrad.

Wenn du für den Urlaub die Wahl hast – lieber in die Wärme oder in die Kälte?

>>> Ich bin zwar Wintersportler, aber in Sachen Urlaub habe ich es lieber schön warm. Das nächste große Urlaubsziel ist zum Beispiel Australien.



Foto: Frank Rennhack

IM SCHNEE MOBIL

Auch wenn der Winter auf den ersten Blick der natürliche Feind des Rollstuhlfahrers zu sein scheint, gibt es Mittel und Wege, der kalten Jahreszeit ihre schönen Seiten abzutrotzen. Es ist nur eine Frage der richtigen Ausrüstung.

Fragt man Rollstuhlfahrer, was sie – eigentlich rundum mit ihrer Situation arrangiert – trotz allem manchmal bewegt, so sind es oft Dinge, über die sich Fußgänger kaum Gedanken machen, weil sie ganz selbstverständlich scheinen. Frische, kalte Luft, Wintersonne, ein tiefverschneiter Wald – man muss ja gar nicht gleich querfeldein stapfen wollen, schon ein simpler, verschneiter Waldweg ist für einen Menschen im Rollstuhl in erster Linie ein kaum zu bezwingendes physisches Hindernis und erst in zweiter Linie idyllisch. Wer vordem ein Faible für die See hatte, wird Strandspaziergänge vermissen, und Winterfans eben das Schneevergnügen, denn Pulverschnee und die Fortbewegung auf Rädern sind zunächst einmal schwer überbrückbare Gegensätze. Dabei sind die Reifen noch das kleinste Problem, schließlich kommt man auch mit einem Fahrrad durch den Schnee. Problematischer ist, dass das Fußbrett des Rollstuhls unversehens zum Schneepflug wider Willen mutiert und zur gleichen Zeit der Schnee mit den Greifreifen aufgenommen und nach oben transportiert wird. Nach wenigen Metern sind Handschuhe und Ärmel schneewassergetränkt, und mit nassen Greifringen und Händen gibt's bergab kein Bremsen und bergauf keinen Grip.



Foto: Wheelblades GmbH Patrick Mayer

Vor diesen Problemen kann man kapitulieren, man muss aber nicht, denn es gibt eine ganze Reihe von Hilfsmitteln, mit denen man trotz widriger Umstände dem Winter auch seine schönen Seiten abgewinnen kann. Das fängt an bei kleinen Modifikationen am Rollstuhl und reicht bis zu veritablen Spaßgeräten, die die Bezwingung der weißen Pracht mit Muskelkraft oder – ganz komfortabel – motorisiert ermöglichen.

„Wo Räder nicht mehr genügen, sind Kufen eine gute Idee!“, dachte sich Schneefan und Sportler Patrick Mayer und entwickelte die Wheelblades. Die Idee ist so simpel wie genial: Die Lenkrollen des Rollstuhls werden mittels einer speziellen Adapterkonstruktion fest mit zwei kleinen Kufen verbunden, schon gleitet der Vorbau über den Schnee, statt sich einzugraben. Empfehlenswert ist natürlich, diese Nachrüstung mit Mountainbike-Bereifung für die großen Räder zu kombinieren. Wem es genügt, sich schieben zu lassen, dem ist aber schon mit den Blades an sich geholfen.

Statt Rennrad: Mountainbike

So wie ein Rennradfahrer kaum auf die Idee käme, sich mit seinem filigranen Gerät auf verschneite Pisten zu wagen, würde auch ein Liegebiker im Sommer seinem zweirädrigen Sportkollegen durchaus ebenbürtig – unter solchen Bedingungen kaum vom Fleck kommen. Aber für diesen Zweck gibt's ja Mountainbikes, und längst haben sich auch die Liegebikebauer dieses Problems angenommen.



Foto: Urban Mobility 24 GmbH

Wer's mag, kann deshalb auch schneebedeckte Wege unter die Räder nehmen, denn Unternehmen wie Schmicking, Prashberger oder Otto Bock haben ihre Angebotspalette um Modelle ergänzt, die grobstollige Bereifung mit einem Plus an Bodenfreiheit kombinieren. Sie ermöglichen – wahlweise mit oder ohne elektromotorische Unterstützung – nicht nur Winter-, sondern auch sonstiges Vergnügen abseits befestigter Pisten.

Auch Langlauf geht

Während die Bilder von spektakulären Abfahrten mit Monoskiern dank der Fernsehübertragungen von Veranstaltungen wie den Paralympics unterdessen einer breiten Öffentlichkeit vertraut sind, ist der Skilanglauf bzw. sein Pendant für mobilitätseingeschränkte Nutzer weniger populär. Aber mit dem entsprechenden Equipment ist auf für sie die Nutzung von Loipen kein Problem, wobei das Augenmerk freilich auf solche gerichtet sein sollte, die insgesamt eher eben angelegt sind. Denn die schlittenähnlichen Konstruktionen auf schmalen Skiern werden mit kurzen Schubstöcken angetrieben, was Steigungen zu einer kräftezehrenden Angelegenheit macht.



Schneetauglich dank Hightech

Last, but not least lohnt der Blick auf ein Transportmittel, das vor einigen Jahren noch gar nicht denkbar gewesen wäre. Segway, das zweirädrige, selbstbalancierende Spaßmobil, das dank Einsatz bei Stadtführungen mittlerweile vielerorts ein vertrauter Anblick ist, ist seit wenigen Jahren auch in Adaptionen für sitzende Nutzer verfügbar. Das deutsche Unternehmen „Urban Mobility 24“ bietet Genny, ein auf Segway-Basis konstruiertes Gefährt aus Italien, in einer geländetauglichen Version an.

Das geniale Fortbewegungsprinzip, bei dem per Gewichtsverlagerung beschleunigt und gebremst wird, kombiniert mit grobstolligen Reifen und der nötigen Bodenfreiheit öffnet Horizonte, wo herkömmliche Rollstühle und Elektrorollstühle an ihre Grenzen stoßen. Und wer mit seiner Gelände-Genny einmal im verschneiten Wald spazieren „gegangen“ ist, kommt vermutlich rasch auf die Idee, dass mit diesem Multitalent auch Strandspaziergänge Spaß machen dürften.

— wp

EISKALT ERWISCHT

Des einen Freud des anderen Leid. Für Menschen im Rollstuhl bringt die Winterzeit einige Probleme mit sich.

Kaum jemand wird bestreiten, dass der Winter in unseren Breitengraden seine ganz eigenen Reize hat. Beim Gedanken an tief verschneite Landschaften, strahlende Wintersonne am dunkelblauen Himmel, funkelnde Eiszapfen, prasselnde Kaminfeuer und Glühweinduft kommen nicht nur passionierte Skiläufer und Nordlandfans ins Schwärmen.

Für Rollstuhlnutzer, das muss man leider nüchtern feststellen, überwiegen indes die Nachteile der weißen Pracht, und das hat gleich eine ganze Reihe von Gründen. Das Vorankommen auf verschneiten Flächen ist im Rollstuhl beschwerlich bis unmöglich. Wo Fußgänger sich auf mäßig oder schlecht geräumten Trottoirs noch halbwegs behelfen können, endet das Hindernisrennen auf Rädern an zu engen Passagen zwischen Schneehaufen oder sich am Straßenrand türmenden Schneebergen. Vor allem aber verleidet die Kälte, der im Sitzen ungleich schwerer Paroli zu bieten ist, Rollstuhlfahrern den Aufenthalt im Freien.

ist. Aber zum einen muss man sich diese Freiheit leisten können und zum anderen sind Langstreckenflüge strapaziös. Eine beliebte Winterflucht sind die Kanarischen Inseln mit verkraftbarer Flugdistanz und auch von November bis zum Frühling meist mildem Klima. Längst haben sich die Inseln vor der afrikanischen Küste auf mobilitätseingeschränkte Kunden eingestellt. Zahlreiche Hotels bieten eine perfekte Infrastruktur bis hin zu buchbaren Pflegediensten, und lange, barrierefreie Strandpromenaden verleiten zum entspannten Bummeln mit Meerblick.

Allein – selbst ein mehrwöchiger Aufenthalt in der Wärme löst das Problem nicht vollständig, denn die Winterkälte richtet sich nun mal für mindestens vier Monate in Deutschland ein, und zwei Wohnsitze, einer im Süden und einer daheim, sind nur schwer mit Berufstätigkeit vereinbar und kommen aus finanziellen Gründen wohl auch nur für wenige in Betracht.



Wenigstens ein paar Wochen Wärme ...

Angesichts der Beschwerden, die mit der kalten Jahreszeit einhergehen, ist es nicht verwunderlich, dass sich viele Rollstuhlnutzer nach Art der Zugvögel Winter für Winter in die Wärme flüchten. Reiseziele wie Thailand, Australien oder Südafrika locken mit zuverlässig angenehmen Temperaturen, weil auf der Südhalbkugel Hochsommer und am Äquator überhaupt immer das passende Wetter

wärmender Wollsocken bietet. Schlupfsäcke, die die gesamte untere Körperhälfte im Sitzen umhüllen, verheißen zusätzlichen Komfort. Allerdings ist je nach Grad der Mobilitätseinschränkung die Prozedur des An- und Ablegens einigermaßen umständlich, weshalb diese Form des Kälteschutzes nicht jedermanns Sache ist. Alternativ bietet sich eine um die Beine geschlagene Decke an. Sich obenrum warm zu halten, ist ebenfalls mit einigen speziellen Überlegungen verbunden.

Lage für Lage

Schon bevor die ersten Schneeflocken vor dem Fenster tanzen, wandern also die warmen Kleidungsstücke im Kleiderschrank ganz nach vorne. Wo beim Fußgänger lange Unterhose und Wollmantel für zusätzliche Isolation sorgen, muss der Rollstuhlnutzer überlegter zu Werke gehen. Der auf den Schenkeln aufliegende Stoff isoliert im Sitzen schlechter als bei Stehenden. Es empfiehlt sich deshalb, zusätzlich zur langen Unterväsche zu Kleidung mit speziellem Isolierfutter zu greifen.

Lange Jacken und Mäntel verbieten sich von selbst, dick gepolsterte Kleidung schränkt die Bewegungsfähigkeit ein. Die aber ist beim Antreiben des Rollstuhls unerlässlich. Ein Kompromiss sind deshalb wattierte Westen, die den Körper wärmen und dabei den Armen ihren Bewegungsspielraum lassen. Weil spezielle Rollstuhljacken kurz geschnitten sind, kann ein Nierenwärmer sinnvoll sein, um sensible Körperpartien zusätzlich zu schützen.

Verlockend und brandgefährlich: Heizkissen

Längst sind findige Zeitgenossen auf die Idee gekommen, elektrisch beheizbare Kleidungsstücke zu entwickeln. Als Zielgruppe haben die Anbieter häufig Wintersportler oder etwa Förster und Jäger im Sinn. So verlockend der Gedanke ist, für ein paar Stunden auf Knopfdruck in wohlige Wärme gehüllt zu sein, Rollstuhlnutzer sollten dieser Option mit großer Vorsicht begegnen. Da Lähmungen häufig mit Sensibilitätsstörungen einhergehen, warnt der Körper nicht oder zu spät vor Überhitzung und Verbrennungsgefahr. Diese besondere Tücke des Objekts gilt es auch beim Einsatz von Heizkissen, Wärmflaschen und Körnerkissen zu beachten. Deren Einsatz erfordert vor allem bei Querschnittgelähmten äußerste Sorgfalt. Besonders gemein: Ein in der Mikrowelle aufgeheiztes Körner- oder Hirsekissen kann bei Kontrolle mit der Hand wohligh warm wirken, wird es dann aber im gelähmten Körperbereich benutzt, etwa um die Füße warmzuhalten, können einzelne heiße Stellen zu schweren Verbrennungen führen. Die Anbieter scheinen sich dieser Risiken durchaus bewusst

zu sein. Gebrauchsanleitungen einschlägiger Produkte weisen in der Regel deutlich darauf hin, dass diese nicht von Personen mit Sensibilitätsausfällen benutzt werden dürfen.

Auf Nummer sicher mit Infrarotwärme

Dass beim Umgang mit externen Wärmequellen besondere Vorsicht geboten ist, ist Menschen mit einschlägigen Handicaps zwar geläufig, aber der Winter ist die Zeit, in der sie diese Erkenntnis besonders beherzigen müssen. Kaminöfen und offene Kamine fordern geradezu dazu auf, ein wenig näher zu rücken. Dabei können durch die Strahlungshitze einzelne Körperpartien aber rasch heißer werden, als gut ist. Wer auf Nummer sicher gehen und dennoch zusätzlich zur Raumheizung Wärme gezielt einsetzen will, kann über Infrarot-Heizelemente nachdenken. Die Infrarotstrahlung erwärmt nicht die Luft, sondern den Körper, auf den sie trifft. Dabei erwärmt sich das Heizelement nicht übermäßig, sodass auch direkter Kontakt keine Gefahr birgt. Das eröffnet Einsatzgebiete wie etwa die Anbringung im Fußraum unter einem Schreibtisch.

Weil die Wohnung der Rückzugsort ist, an dem man noch am ehesten der Witterung trotzen kann, ist die Versuchung groß, das Haus nur zu verlassen, wenn es partout nötig ist. Verständlich – aber Bewegungsmangel ist die Folge. Besser ist es, sich trotz der Kälte regelmäßig – natürlich gut verpackt – an die frische Luft zu begeben. Umso schöner, sich danach wieder in die Wärme zu flüchten. — wp



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.

Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

Unser Beratungsteam besteht aus qualifizierten Beraterinnen verschiedener Fachrichtungen des Gesundheitswesens. Das Team berät Sie gerne zu Ihrer aktuellen bzw. einer alternativen Kontinenzversorgung und stellt Ihnen auf Wunsch kostenlose Testmuster der Hollister Produkte zur Verfügung. Auch für Anregungen und Verbesserungsvorschläge zu unseren Produkten haben wir ein offenes Ohr. Genauso wichtig wie fundierte medizinische Kenntnisse sind menschliche Fähigkeiten wie Fingerspitzengefühl und Diskretion.

Sie erreichen das Hollister Beratungsteam

montags bis donnerstags von 8.00–17.00 Uhr und freitags von 8.00–16.00 Uhr

unter der gebührenfreien Nummer 0800/1 01 50 23

oder Sie schicken uns einfach eine E-Mail an beratungsteam@hollister.com.

IMPRESSUM +++ **Herausgeber:** Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel. 089/99 28 86-0 · www.hollister.de +++ **Projektleitung:** Heike Voigt, heike.voigt@hollister.com +++ **Das Lebensnah Magazin** erscheint dreimal jährlich und ist kostenlos erhältlich. +++ **Gestaltung und redaktionelle Mitarbeit:** Werner Pohl, Die Jäger München GmbH



Deutschland

Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Beratung:

Telefon: 0 800 / 1 01 50 23 (gebührenfrei)
beratungsteam@hollister.com
www.hollister.de
www.hollister-lifeblog.de

Österreich

Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1
A-1140 Wien

Beratung:

Telefon: 01 / 8 77 08 00-0
hollister.oesterreich@hollister.com
www.hollister.at

Schweiz

Hollister

Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Beratung:

Telefon: 0 800 / 55 38 39 (gebührenfrei)
info@hollister.ch
www.hollister.ch

 **Hollister**

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

© 2016 Hollister Incorporated.
Hollister und Logo sowie VaPro, VaPro Pocket und
VaPro Plus sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
LI9373/12.16

 **Besuchen Sie uns auf Facebook:**
Hollister Deutschland