



# Lebensnah

**Leben mit Hollister** People of Hollister – Sarah Körner

**Leben mit Handicap** Interview mit Maximilian Schwarzhuber – Heiko Striehl – Sven Baum

**Lebenswege** Von der Klinik in den Alltag – Das Programm Wegbegleiter

**Lebenslustig** Phil Hubbe – Sportwelt

# Wegbegleiter

Unterstützung für den Neuanfang  
nach Klinik und Reha



**JETZT**  
kostenfrei  
anmelden



Online anmelden unter:  
[www.wegbegleiter-hollister.de](http://www.wegbegleiter-hollister.de)

© 2019 Hollister Incorporated

## Gemeinsam in Deine Zukunft

Wie kommen Sie in Ihrem Alltag als Rollstuhlfahrer zurecht? Sind Sie schon gut angekommen? Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg mit dem Programm Wegbegleiter: Alles, was man wissen muss – von Selbstbetroffenen und Fachleuten – 18 Themen in 18 Magazinen – Denn es ist Ihr Weg: Wir gehen mit Ihnen. Direkt anmelden auf [www.wegbegleiter-hollister.de](http://www.wegbegleiter-hollister.de) oder rufen Sie an unter (089) 992 886 – 266.



## Das war die **RehaCare** in Düsseldorf



Vom 18. bis 21.09.2019 kamen 38.600 Besucher aus 80 Ländern nach Düsseldorf, um die diesjährige RehaCare zu besuchen. 751 Aussteller hatten in den Hallen des Messegeländes ihre Stände aufgebaut, um die Besucher über ihre Produkte und innovativen Neuigkeiten zu informieren.

Die Messe liegt nun einige Tage zurück, und wir konnten uns bereits einen guten Überblick verschaffen. Wir möchten Sie heute mit unserem kleinen Nachbericht einladen, die Messe noch einmal Revue passieren zu lassen.

Lesen Sie alles über die RehaCare auf Seite 3.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Jahresendspurt steht vor der Tür und wir alle lassen das Jahr Revue passieren: An welche besonderen Momente erinnern wir uns gern zurück, welche würden wir lieber überspringen?

Noch lange werden wir uns an die RehaCare erinnern, bei der in diesem Jahr auch unsere Schwester Dansac zum ersten Mal vertreten war! Wir erinnern uns gern an jeden Besucher und jedes Gespräch zurück und freuen uns schon auf das nächste Jahr!

Für Maximilian Schwarzhuber ist es jedes Mal ein ganz besonderer Moment, sich für das regelmäßige Lauftraining vorzubereiten. Nach 20 Jahren mit dem Guillain-Barré-Syndrom nimmt er seine Krankheit selbst in die Hand. Heute ist er eine Inspiration für alle, die sein Schicksal teilen – lesen Sie mehr über seinen Weg ab Seite 10.

Auch Sven Baum lässt sich von seinem Handicap die Leidenschaft nicht verbieten: trotz seiner spastischen Lähmung besitzt er den braunen Gürtel in Karate. Außerdem stellen wir Ihnen unseren Wegbegleiter vor – ein Programm, das beim Leben im und mit dem Rollstuhl da anfängt und Unterstützung bietet, wo die Reha aufhört: im Alltag!

Und nun lade ich Sie ein, einmal kurz in sich zu gehen: Was war Ihr schönster Moment in 2019?

*Heike Voigt*

[heike.voigt@hollister.com](mailto:heike.voigt@hollister.com)

Telefon 089/99 28 86-156

## PEOPLE OF HOLLISTER

**Ich bin ...** Sarah Körner und seit August 2017 bei Hollister. Ich komme ursprünglich aus dem Münchner Umland und lebe seit 2014 in München. Die Kombination aus Stadtleben und der Nähe zu den Bergen macht München für mich super attraktiv. In meiner Freizeit verbringe ich also viel Zeit draußen in den Bergen. Sowohl im Sommer beim Wandern als auch im Winter beim Skifahren. Gerne packe ich aber auch meinen Rucksack und bereise neue Länder. Egal ob am Strand oder im Meer beim Tauchen – hier finde ich meinen optimalen Ausgleich zum Alltag!



**Ich bin bei Hollister verantwortlich dafür, ...** verschiedenste Marketing-Projekte im Bereich der Stomaversorgung für Hollister und Dansac (mit) zu koordinieren und zu unterstützen. Hierbei handelt es sich zum Beispiel um Produktneueinführungen, die Erstellung neuer Materialien oder auch die Kommunikation an unsere verschiedenen Zielgruppen. Die Kombination aus Kommunikation und Produktmanagement ist super spannend und macht die Arbeit sehr vielseitig.

**Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ...** wir ein tolles Team sind und es mir unheimlich viel Spaß macht, gemeinsam jeden Tag ein Stückchen weiterzugehen. Die Tatsache, an Produkten zu arbeiten, die wirklich gebraucht werden, treibt uns an. Dabei halten wir Ausschau nach Möglichkeiten, uns und unsere Produkte stetig weiterzuentwickeln und zu verbessern.

**Bei Hollister steht der Mensch im Mittelpunkt, weil ...** es die Menschen sind, die das Unternehmen ausmachen. Zum einen die Menschen, die bei und für Hollister arbeiten. Zum anderen die Menschen, die unsere Produkte beziehen und natürlich und vor allem die Menschen, die tagtäglich unsere Produkte verwenden und darauf vertrauen, dass wir sie bestmöglich unterstützen. Die gegenseitige Wertschätzung und das gegenseitige Vertrauen, sind die Basis für unseren Erfolg!

**Ich erinnere mich besonders gern an ...** die kleinen alltäglichen Momente, in denen wir gemeinsam lachen und Spaß haben. Das ist wirklich schön und gibt neue, gemeinsame Energie für die täglichen Herausforderungen.



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.



# RehaCare NACHBERICHT

Pünktlich zum Messestart war unser Stand fertig aufgebaut und für die Besucher vorbereitet. Natürlich stand unser neuer hydrophiler Einmalkatheter für die Frau, Infyna Chic, im Mittelpunkt des Interesses und so wurde unser Stand entsprechend in verschiedensten Rosé-Tönen dekoriert. Neben den Kollegen des Außendienstes hatten wir Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen aus dem Beratungsteam, die sich die Gelegenheit, mit Anwendern persönlich zu sprechen und sich auszutauschen, nicht entgehen lassen wollten. Unsere externen Berater Hans, Natalie und Steffi machten unsere „Mannschaft“ komplett. Der Austausch „auf Augenhöhe“ ist und bleibt ein besonderes Highlight an unserem Stand und wird von vielen Betroffenen sehr geschätzt.



Im Bereich „Products & News @ RehaCare“ hatten wir die Möglichkeit, in einem jeweils 30-minütigen Vortrag den Hollister Wegbegleiter und die Dansac GmbH mit ihren innovativen Produkten vorzustellen. Einen Ausschnitt des Vortrags zum Wegbegleiter finden Sie auf: [youtube https://youtu.be/JHC6guHFhF0](https://youtu.be/JHC6guHFhF0).



Wir haben vier sehr erfolgreiche und intensive Messetage erleben dürfen. Und daran hatten die vielen Besucher an unserem Messestand einen wesentlichen Anteil. Ohne die zahlreichen Gespräche, den persönlichen Austausch mit den Betroffenen wäre die RehaCare nicht die RehaCare. Für uns ist die Messe jedes Jahr DAS Highlight! — hv

In diesem Sinne – save the date!  
**23.–26. September 2020 RehaCare in Düsseldorf**

Als Attraktion haben wir jeden Tag um 15 Uhr ein ADAC-Fahrsicherheitstraining verlost. Dafür mussten die Besucher nur eine Kontaktkarte ausfüllen und in unsere Losbox werfen. Auch bei Dansac gab es ein tägliches Gewinnspiel. Verlost wurde jeweils ein Wertgutschein der Marke Viktoria Stoma Fashion (Dessous und Bademoden für Stomaträger).

Nicht zu vergessen natürlich unsere Kaffee-Bar, an der sich unsere Gäste an erstklassigem Kaffee, Cappuccino, Espresso oder Latte Macchiato bedienen konnten. Eine perfekte Ergänzung dazu war unsere leckere weiße Schokolade mit Früchten, die eigens für die Messe von einer Münchner Schokoladenmanufaktur hergestellt wurde.

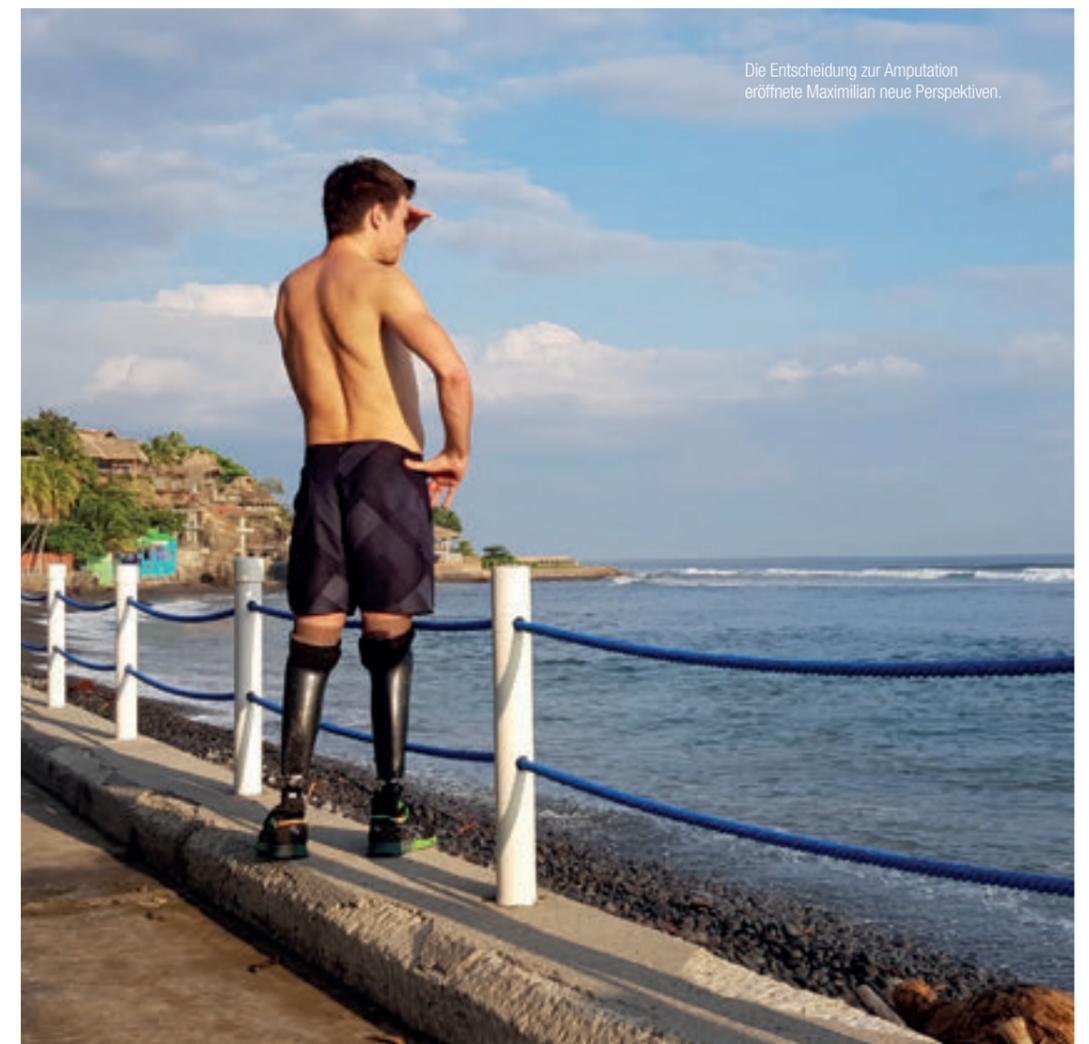




**DU HAST ES**

**IN DER HAND**

Von München nach Venedig in fünf Tagen:  
Im Mai stand eine Alpenüberquerung auf dem Programm.



Die Entscheidung zur Amputation  
eröffnete Maximilian neue Perspektiven.

Erfolg zu haben hängt davon ab, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Das hat Maximilian Schwarzhuber im wörtlichen Sinn am eigenen Leib erfahren. Was er daraus gelernt hat, gibt er als Motivationscoach weiter.

Ein bis auf den letzten Platz gefüllter Vortragssaal, ein junger Mann auf der Bühne, ein gespannt lauschendes Auditorium, eine klare Botschaft: Sei kein Opfer! Er habe, sagt Maximilian Schwarzhuber, auf diese Aufforderung schon recht schroffe Reaktionen erfahren. Vielleicht liegt es daran, dass der Begriff des Opfers nicht ohne einen Gegenpart auskommt. Wo ein Opfer, da auch ein Täter, oder genauer gesagt: Umstände, denen man zum Opfer fallen kann. Und das ist ein Thema, mit dem Maximilian Erfahrung hat. Man sieht ihm auf den ersten Blick an, dass er in seinem Leben schon einige Herausforderungen hat meistern müssen. Die Kniebundhosen, die ihn als echten Bayern durchaus kleiden, hat er nicht nur aus modischen Gründen für den Auftritt vor großem Publikum gewählt. Sie unterstreichen vielmehr, dass der Ausdruck „Mit beiden Beinen im Leben stehen“ für ihn eine spezielle Bedeutung hat, denn seine Beine sind, zumindest ab dem Knie abwärts, aus Kunststoff, Metall und Carbon. Er ist doppelt unterschenkelamputiert und die Geschichte, die dahinter steht, ist der Motor seiner Tätigkeit.

### Langer Leidensweg

Als Maximilian zwei Jahre alt war, wurde bei ihm das Guillain-Barré-Syndrom festgestellt. Eine seltene Erkrankung, die unter anderem mit Lähmungen und neurologischen Ausfällen einhergeht. Ein Teil der Lähmungen entwickelte sich zurück, aber Füße und Unterschenkel blieben dauerhaft geschädigt, woraus sich im Lauf der Jahre zahlreiche Komplikationen entwickelten. Mehr als zwanzig Jahre lebte Maximilian mit Schmerzen, Krankenhausaufenthalten und Bewegungseinschränkung, bis in ihm der Gedanke an eine radikale Lösung heranreifte: Wie sähe das Leben ohne die permanente „Baustelle Füße“ aus?

Es war ein mutiger Schritt ins Ungewisse, zu dem er sich schließlich, unterstützt von Ärzten, die für seine Situation Verständnis hatten, entschloss: In einer einzigen Operation wurden beide Beine unterhalb der Knie amputiert. Wohl auch deshalb ist Bestandteil der Botschaft, die er heute als Vortragredner vermittelt, dass es durchaus lohnend sein kann, in

Situationen mutig zu entscheiden, die nicht bis zur letzten Konsequenz durchdacht werden können.

### Ein kühner Plan

Als seit jeher bewegungshungriger, durch seine körperliche Situation aber oft „ausgebremster“ Mensch startete Maximilian nach der Operation durch. Seine Motivation war der Plan, gerade einmal vier Monate nach dem Eingriff am „Lauf 10“ teilzunehmen. Das ist eine Aktion, unter anderem vom Bayerischen Fernsehen und dem Bayerischen Leichtathletikverband initiiert, die zum Ziel hat, möglichst viele Menschen zum Ausdauersport zu motivieren. Ziel und Abschluss der Aktion ist ein alljährlich stattfindender 10-Kilometer-Lauf.

### Den Erfolg teilen

Das kaum Denkbare gelang. Vier Monate nach seiner OP passierte Maximilian die Ziellinie des Lauf 10 in seinem Heimatort Wolnzach auf seinen neuen Prothesen. Das war nicht nur der Startschuss für eine Vielzahl von weiteren sportlichen Aktivitäten, sondern auch für seinen weiteren beruflichen Weg als Motivationscoach. Der führte ihn unterdessen an zahlreiche Rednerpulte, denn es ist ihm ein Anliegen, am Beispiel seines eigenen Weges Menschen zu motivieren, ihr Schicksal in die Hand zu nehmen – nicht Opfer der Umstände zu sein, sondern ihr Leben aktiv zu gestalten. Und was motiviert besser als ein gutes Beispiel? Maximilian weiß, wovon er spricht – und der Erfolg gibt ihm recht.

### Im Alter von 2 Jahren bist Du eines Tages aufgewacht und konntest nicht mehr laufen. Was war passiert?

>>> Das wusste erstmal keiner. Ich war kerngesund und hatte plötzlich eine relativ hohe Lähmung. Die Ärzte tippten zuerst auf einen Tumor im Rückenmark und gaben mir eine verbleibende Lebenserwartung von einem Jahr. Es folgte eine Odyssee durch viele Arztpraxen und Krankenhäuser. Irgendwann lautete die offizielle Diagnose Guillain-Barré-Syndrom. Zurück blieben eine Lähmung von den Knien abwärts und neurologische Störungen, die unter anderem meine Blase betrafen.

### Du hast daran vermutlich keine Erinnerung. Wann setzt in Deinem Gedächtnis das Bewusstsein ein, dass bei Dir etwas anders war als bei Deinen Altersgenossen?

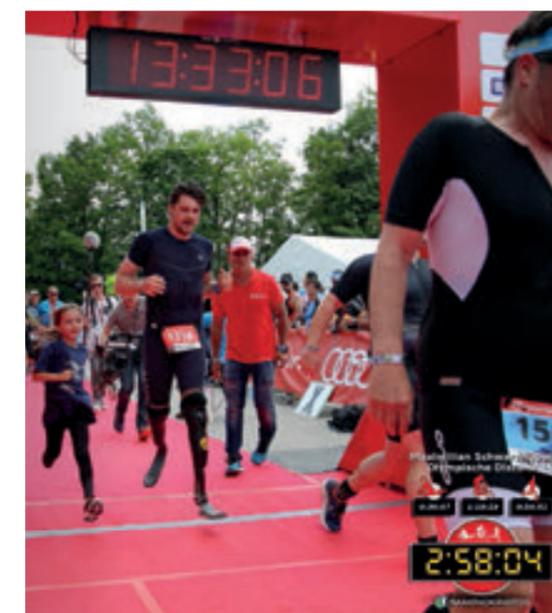
>>> Im Kindergarten bereitete mir das noch keine Probleme. Schwierig wurde es in der Schule. Ich war immer schon sehr wild und bewegungshungrig. Irgendwann stellte ich fest, dass ich mit meinen beiden jüngeren Brüdern beim Laufen nicht mehr mithalten konnte. Da wurde mir die Sache richtig bewusst.

### Wie prägend war Deine Einschränkung für Deine Entwicklung im Kindes- und Schulalter und was hast Du getan, um damit umzugehen?

>>> In der Schule war ich das personifizierte Opfer. Der Tiefpunkt war erreicht, als ich fünfzehn Jahre alt war. Ich hatte aufgrund meiner eingeschränkten Organfunktion eine lebens-



bedrohliche Nieren-Blasen-Komplikation. Außerdem hatte ich mir mit neun Jahren eine Fußverletzung zugezogen, die aufgrund der Sensibilitätsausfälle und der Lähmung nie richtig heilte. Dauernde Krankenhausaufenthalte waren die Folge.



Endlich Sport! Maximilian beim Zieleinlauf seines ersten Triathlons.

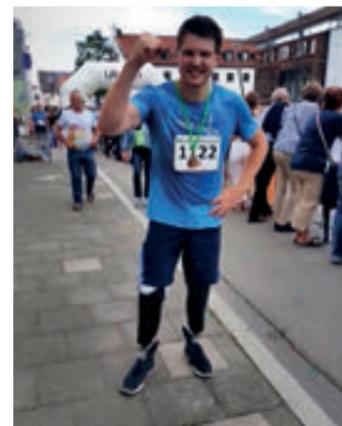
„Ich war immer schon ein Typ, der an seine Grenzen gehen will.“



Maximilian hat eine klare Botschaft: Sei kein Opfer, nimm die Dinge selbst in die Hand.



Mit seinen Vorträgen füllt der 27-Jährige auch große Säle.



136 Tage nach der Amputation, Lauf10! in Wolnzach am 30.06.2017.

#### Gab es Probleme mit Deinem Kostenträger?

>>> Überhaupt nicht. Vielleicht auch deshalb, weil es ja letztlich eine preiswertere Lösung war als die endlosen jährlichen Krankenhausaufenthalte.

#### Hattest Du vor dem Einschnitt schon Pläne für die Zeit danach?

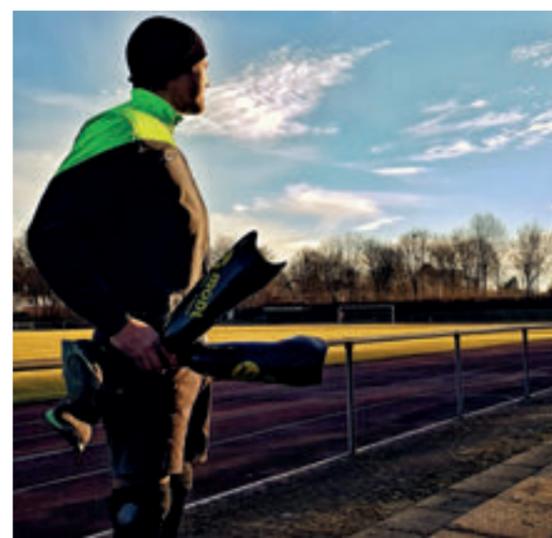
>>> Mir war komplett klar, wie es danach weitergehen sollte. Ich hatte mir vorab schon einen Masterplan gemacht. Drei Tage nach der OP begann ich mit Ausdauer- und Krafttraining. Ich wusste schon im Aufwachraum: Jetzt sind es noch 136 Tage bis zum „Lauf 10“. An dem willst du teilnehmen. Zu Hause richtete ich mir einen Krafraum ein und trainierte weiter. Sechs Wochen nach der Amputation bekam ich meine ersten Prothesen. Danach ging's in die Reha. Da konnte ich mit meinen neuen Beinen schon ganz gut laufen.

#### Warst Du vorher – im Rahmen Deiner Möglichkeiten – schon ein eher sportlicher Typ, oder begann das erst danach?

>>> Vorher war ich halt sehr eingeschränkt. Nach der Amputation war das anders. Ich war immer schon ein Typ, der seine Grenzen ausloten, an seine Grenzen gehen will.

#### Welche Bedeutung hat Bewegung jetzt in Deinem Leben im Vergleich zu vorher?

>>> Eine ganz zentrale Bedeutung. Endlich kann ich die Sachen ausleben, die ich vorher nicht machen konnte.



#### Du nutzt Deine Erfahrungen, um anderen Anleitung zu geben und Mut zu machen. Ist das für Dich eine Geschäftsidee? Verdienst Du als „Motivationstrainer“ Geld?

>>> Das ist ganz klar der Gedanke, der dahintersteht. Als ich nach der Amputation den „Lauf 10“ geschafft hatte, war das für mich das Höchste. Danach fiel ich in ein tiefes Loch. Wie sollte es jetzt weitergehen? Mein ganzes Leben hatte aus Schmerzbewältigung bestanden, und das hatte sich nun geändert. Nach dem Lauf wurde mir viel Aufmerksamkeit zuteil. Es machte mir Spaß, meine Geschichte zu erzählen. Ich hatte mich vor meiner Amputation ja schon intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt und damit, wie das Beste aus meinem Leben herauszuholen war. Daraus formte sich jetzt die Idee, diese Erfahrung weiterzugeben. Deshalb habe ich mich als Redner selbstständig gemacht. Mir schwebt vor, Leute, die Gas geben wollen, die aktiv sein wollen, zu motivieren. Mindset, Vertrauen, Verantwortung – das sind die großen Themen, um die es dabei geht. Komm raus aus Deiner Opferrolle – werde Gewinner! Das ist die Botschaft, die ich vermitteln will.

#### Kannst Du mit ein paar Sätzen etwas zu Deinem Buchprojekt sagen?

>>> Eigentlich sind das mehrere Projekte. Ich habe viele Ideen, wie ich meine Botschaft vermitteln will. Auch hier ist die Aussage klar: Sei kein Opfer! Vielleicht verpacke ich das Ganze in Humor und gebe dem Buch einen Titel wie „Echte Männer haben keine kalten Füße!“ Mir gefällt es, zu polarisieren. Ich will mit dem Buch provozieren. Wenn ich es fertig habe, würde ich meine Ideen gerne öffentlich zur Diskussion stellen. Das könnte ich mir sehr gut bei Markus Lanz vorstellen.

#### Wie siehst Du Deine sportliche, berufliche und private Zukunft? Was sind Deine Pläne?

>>> Meine Zukunft sieht rosig aus! Ich habe viel vor. Sportlich reizt mich inzwischen der Triathlon. Da ist mein ganz großes Ziel, es 2021 zum Ironman auf Hawaii zu schaffen. Dieses Jahr bin ich auf einem Trekkingrad von München nach Venedig gefahren. Das war eine gut zu schaffende, auf fünf Tage angelegte Tour. Nächstes Jahr will ich das an einem einzigen Tag schaffen, mit dem Rennrad. Beruflich sehe ich mich im Augenblick an einer Kreuzung. Ich muss mich entscheiden, ob ich für

das, was ich vor habe, eine Kooperation eingehe oder lieber mein eigenes Ding machen möchte.

#### Nach zwei Jahren auf Deinen neuen Beinen: eine Zwischenbilanz

>>> Hätte mir vor zwei Jahren jemand erzählt, wo ich heute stehe – ich hätte es niemals geglaubt. Ich hätte nie für möglich gehalten, dass es mir zwei Jahre nach diesem Einschnitt so gut gehen würde. Ich habe in dieser Zeit bestimmt etliche Fehler gemacht. Aber die macht man ja, um zu lernen. Manchmal kann es sogar nützlich sein, erst mal spontan zu handeln und dann alles in Ruhe zu überdenken. Die Schule schaut immer zuerst auf deine Fehler, nicht auf deine Erfolge. Sich von dieser Betrachtungsweise zu lösen, kann sehr hilfreich sein. — wp

Was früher undenkbar gewesen wäre, ist heute Alltag: regelmäßiges Lauftraining.



# EINE IDEE



## MACHT SCHULE

Inklusion zum Anfassen: Mit seiner Aktion „Rollstuhl-Rugby macht Schule“ verhilft Heiko Striehl Schülern im Sportunterricht zu neuen Einsichten.

Als Heiko Striehl, gerade einmal 18 Jahre alt, nach einem Badeunfall sein Leben als Rollstuhlfahrer fortsetzte, wurde ihm schon in der Erst-Reha rasch klar, dass er auf Sport auch künftig nicht verzichten wollen würde. Rasch entdeckte er seine Vorliebe für Rollstuhl-Rugby. Das sollte nicht ohne Folgen bleiben. Einer kurzen Episode als Spieler folgte eine lange Zeit als Aktiver am Spielfeldrand. Als Trainer, Co-Trainer und Team-Manager begleitete er sechzehn Jahre lang die Deutsche Nationalmannschaft. Schon zu dieser Zeit galt sein besonderes Augenmerk der Nachwuchsförderung.

### Pionierarbeit ist gefragt

Heute verbindet Heiko Striehl seine Leidenschaft für den Sport mit seinem Beruf. Gemeinsam mit seiner Frau betreibt der Industriekaufmann die Sport- und Eventagentur Frontcourt, die sich auf die Ausrichtung von Sport-Events spezialisiert hat. Nicht von ungefähr dominieren dabei die Sportarten Rollstuhl-Rugby, E-Ball und E-Rolli-Fußball. Das sind Sportarten, die selbst Menschen mit starken körperlichen Einschränkungen sportliche Betätigung ermöglichen. Damit bedient Frontcourt einen Nischenmarkt, denn während Rollstuhl-Sportarten wie Basketball und Liegebike-Fahren langsam aber sicher in der öffentlichen Aufmerksamkeit ihren Platz finden, ist für den Sport mit E-Rollis noch einiges an Pionierarbeit zu leisten. Von flächendeckender Präsenz dieser Disziplinen kann noch keine Rede sein.

### Schulunterricht mal anders

Pionierarbeit aber scheint genau die Sache des umtriebigen Mannheimers zu sein. Die von ihm mit mehreren Projektpartnern ins Leben gerufene Aktion „Rollstuhl-Rugby macht Schule“ hat sich zur Aufgabe gemacht, den Inklusionsgedanken

genau dorthin zu tragen, wo die Weichen für die Zukunft unserer Gesellschaft gestellt werden: in die Schulen. Ausgerüstet mit einer Anzahl Rugby-Rollstühle geht es in die Sporthallen von Schulen, wo Jugendliche oft genug zum ersten Mal in ihrem Leben mit einer Sportart auf Rädern konfrontiert werden. Die Idee kommt an. Eine Kombination aus unbefangenen Ausprobieren, Neugier und vor allem der Möglichkeit, Fragen zu allen Aspekten rund um das Thema Leben mit Behinderung stellen zu können, erweitert gleichsam spielerisch den Wissenshorizont der Teilnehmer. Das schließt Lehrer und Eltern durchaus ein. Inklusion ist ein allgegenwärtiger Begriff und dennoch viel zu oft nicht mehr als eine Vokabel. Heiko Striehl ist der Mann fürs Praktische – und der Erfolg gibt ihm recht. Den Status quo in Sachen Inklusion sieht er kritisch. In anderen Ländern stehe es besser um die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention. Die Arbeit dürfte ihm also nicht ausgehen. Bisher hat sein Einsatz mehr als 7500 Schülern ein Sporterlebnis der besonderen Art ermöglicht. Es sollten noch viele weitere dazukommen.

**„Ich bin der Arbeiter an der Basis“**

Geht es um den Stand der Dinge in Sachen Teilhabe von Behinderten, vergibt Heiko Striehl an Deutschland die Schulnote 5 minus. Sein eigener Beitrag zum Thema hat eine bessere Note verdient. Daran lassen seine Antworten im Lebensnah-Interview keinen Zweifel.

**Die Agentur Frontcourt, die Sie gemeinsam mit Ihrer Frau betreiben, ist spezialisiert auf die Ausrichtung von Sportevents mit Schwerpunkt Elektro-Rollstuhlsport und Rollstuhl-Rugby. Das ist nicht eben alltäglich. Wie hat sich das ergeben?**

**>>>** Ich sitze selbst nach einem Badeunfall seit 1986 im Rollstuhl. Ich war sportbegeistert und mir war damals als 18-Jährigem schnell klar, dass ich auch im Rollstuhl sportlich aktiv bleiben möchte. Ich hatte das Glück, bei meinem Klinikaufenthalt in Heidelberg-Schlierbach auf Christl Wittmann zu treffen, eine Physiotherapeutin, bei der man alle möglichen und manchmal



Die Aktion „Rollstuhl-Rugby macht Schule“ bringt Schülern das Thema Inklusion spielerisch nahe. Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, ist offensichtlich.

auch unmöglichen Sportarten ausprobieren musste. Ein „Gibt's nicht“ gab es damals nicht. Da ich als Jugendlicher ganz ordentlich Tischtennis gespielt hatte, war das mein Einstieg in die Welt des Rollstuhlsports. Ein Jahr später nahm ich bereits an den Deutschen Meisterschaften teil. Zur gleichen Zeit schwappte das Rollstuhl-Rugby von England nach Deutschland über und begeisterte mich sofort. Begonnen hat meine Rollstuhl-Rugby-Karriere als Spieler, aber schnell stellte sich heraus, dass ich eher der Trainertyp war, und so habe ich 16 Jahre lang die Nationalmannschaft als Trainer, Co-Trainer und Team Manager begleitet. Parallel dazu habe ich mit beigetragen, den Fachbereich Rollstuhl-Rugby in Deutschland aufzubauen. Ich war Geschäftsführer und gegen Ende meiner Arbeit im Fachbereich für den Ausschuss Reha und Nachwuchs tätig.

**Unter Elektro-Rollstuhlsport können sich wohl nur die wenigsten etwas Konkretes vorstellen. Welche Möglichkeiten gibt es, als E-Rolli-Fahrer sportlich aktiv zu sein?**

>>> E-Rolli Fahrer haben die schwersten Behinderungen und nur wenige Möglichkeiten selbstbestimmt Sport zu treiben. Sie haben die Möglichkeit, in der Klasse BC3 Boccia mit einem Rampensystem und Assistenz zu spielen. Unglaublich, wie präzise sich erfahrene Spielerinnen und Spieler dem weißen Jackball annähern können. Des Weiteren gibt es die bekannteste Sportart, das E-Hockey. Hier spielen in einer Mannschaft Spielerinnen und Spieler mit Handschlägern und Festschlägern zusammen. In der 1. Bundesliga dürfen die Rollstühle bis 15 km/h schnell sein und es entwickelt sich ein dynamisches und strategisches Spiel auf dem basketballfeldgroßen Spielfeld. Gespielt wird in Deutschland seit 30 Jahren in drei

unterschiedlichen Ligen. Wenn nur Festschlägerspielerinnen und -spieler zusammenspielen, nennt man die Sportart E-Ball-Hockey. Hier wird mit einem Golfball gespielt und die Rollstühle sind etwas langsamer. Seit 2015 gibt es die Sportart E-Rolli-Fußball (oder international Powerchair Football) in Deutschland. Seit 2018/19 haben wir einen Ligabetrieb mit vier Mannschaften und erstmals mit dem BMTV Barmstedt Knights einen Deutschen Meister.

**Schon ein normaler E-Rollstuhl geht ziemlich ins Geld. Ein zusätzlicher spezieller E-Sport-Rollstuhl dürfte für viele Sportinteressierte eine Hürde darstellen. Wie wird dies Problem gelöst?**

>>> Gelöst ist dieses Problem nicht wirklich, denn genau wie ein „normaler“ Rollstuhlfahrer, der einen handbetriebenen Alltagsrollstuhl fährt und einen Sportrollstuhl für Basketball, Rugby, Badminton, Tanzen oder Tennis nutzt, braucht der E-Rolli-Fahrer zu seinem Alltagsrollstuhl einen Sportrollstuhl. Gerade durch individuelle Konfigurationen wie Sitzschalen, Steuerungssysteme oder weitere spezielle Anpassungen sind Anschaffungspreise von 20.000 Euro leider keine Seltenheit. Auch hier gilt wie in vielen anderen Behindertensportarten: Die Krankenkasse bezahlt den Rehasport, aber nicht das benötigte Sportgerät dazu. Aber das wäre ein weiteres umfangreiches Thema zum Erörtern.

Die Vereine versuchen über Stiftungen und Spenden Sportrollstühle für Ihre Mitglieder zu akquirieren, was sich als fast unmöglich darstellt. Gerade interessierte Sportlerinnen und Sportler haben oftmals nicht die Möglichkeit, den erwünschten E-Rolli-Sport im Verein auszuprobieren, da die Rollstühle fehlen.



Action auf dem Spielfeld: E-Rolli-Fußball ermöglicht auch Menschen mit starken körperlichen Einschränkungen, aktiv Sport zu treiben.

**Gibt es in Deutschland für die verschiedenen E-Rollstuhl-Sportarten eine Vereinsszene und regelmäßige Wettbewerbe?**

>>> Regelmäßige Wettbewerbe gibt es wie beschrieben bei Boccia und E-Ball-Turnieren und im Ligabetrieb im E-Hockey und E-Rolli-Fußball. Hier sind die Vereine deutschlandweit verteilt. Von Flächendeckung kann natürlich keine Rede sein.

**Ihre Aktion „Rollstuhl-Rugby macht Schule“ trägt das Thema Leben mit Behinderung in den Schulunterricht. Wann hat diese Idee Gestalt angenommen und wie hat sie sich entwickelt?**

>>> Als sich die Nationalmannschaft nicht für die Paralympics London 2012 qualifiziert hatte, wurde mir klar, dass die Arbeit im Nachwuchsbereich verstärkt werden muss. So bin ich aus der Nationalmannschaft ausgeschieden und habe für den Fachbereich Nachwuchsveranstaltungen in bestehenden Behindertensportvereinen durchgeführt, um neue Aktive zu finden und für das Rollstuhl-Rugby zu begeistern. Parallel dazu gab es bereits beim Badischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband das Projekt „Behindertensport macht Schule“, unter anderem mit der Sportart Rollstuhl-Rugby, die ich geleitet habe. Da der Fachbereich Rollstuhl-Rugby keine Sinnhaftigkeit in diesen Schulsportveranstaltungen sah, habe ich das Projekt „Rollstuhl-Rugby macht Schule“ mit verschiedenen Projektpartnern ins Leben gerufen. Mittlerweile habe ich über 7.500 Schülerinnen und Schüler im Rollstuhl-Rugby unterrichtet.

**Welche Erfahrungen machen Sie im Umgang mit den Entscheidern in den Schulen, welche mit den Eltern der Schüler? Ist die Aktion vorbehaltlos willkommen oder fördert sie auch Probleme zutage?**

>>> Schulen und zumeist deren Sportlehrer befassen sich mit dem Thema Rollstuhlsport und auch Inklusion im Vorfeld der Veranstaltung. Die Kinder und Jugendlichen stehen dem Thema unvoreingenommener gegenüber, als ich zuerst angenommen hatte. Sie sind interessiert, wissbegierig und mit Feuereifer bei der Sache. Sie sehen den Rollstuhl als Sportgerät und nicht als Hilfsmittel. Was uns sehr wichtig ist und auch bei den Schulleitern sehr gut ankommt, ist die Frage-und-Antwort-Runde nach der Sportstunde. Heiko Strieth als der Rollstuhlfahrer und Betroffene zum Anfassen sozusagen. Der Diplomtrainerschein und das Vatersein kommen mir hier natürlich zugute. Ich hatte einmal einen Schüler, der während der Rugbystunde am Rand saß und geweint hat, weil er nicht mitspielen durfte. Alle hatten einen Riesenspaß, aber seine Mutter hatte es im Vorfeld verboten. Gott sei Dank war das eine seltene Ausnahme.

**Wie gehen die Kinder mit dem Thema um? Haben sie Berührungsängste oder steht für sie eher der Spaß an der Sache im Vordergrund?**

>>> Wie bereits gesagt, die Kinder gehen viel offener mit dem Thema um und trauen sich auch mal, Dinge zu fragen, über die selbst ich erstaunt bin. Ob ich kochen kann oder Auto fahre, und wie das denn geht, dass ich als Rollstuhlfahrer Kinder habe? Der Sport verbindet und nach ein paar Minuten des zögerlichen Abtastens geht es bei dem Vollkontakt-Rugby richtig zur Sache. Immer.



Der Rollstuhl als Sportgerät, nicht als Hilfsmittel: Kinder gehen unbefangen mit dem Thema um.

**Sehen Sie die Bemühungen um Inklusion auf einem guten Weg, oder ist das so eine Art Sisyphos-Arbeit, bei der man mit den immer gleichen Problemen zu kämpfen hat?**

>>> Mit dieser Frage könnten wir ein eigenes Heft füllen. Ich nehme an, Sie meinen auch das Thema Inklusion im und durch Sport? Es gibt ja viele sogenannte Experten, die sich mit dem Thema Inklusion beschäftigen, theoretisch zumindest. Ich sehe mich als Arbeiter an der Basis, der versucht, die Menschen für das Thema zu sensibilisieren. Sport ist ein Kommunikator, und das Thema wird verstärkt in den Vereinen wahrgenommen. Im Alltag stellt sich mir aber immer wieder die Frage: Welchen Bedarf gibt es eigentlich in den Sportvereinen, und wo sind denn die ganzen Behinderten? Da mittlerweile das Projekt „Rollstuhl-Rugby macht Schule“ auch bei der FSJ-Ausbildung und der Fachübungsleiter-Ausbildung Rehasport durchgeführt wird, schaffen wir hier Multiplikatoren für dieses Thema. Die Absolventen hatten somit bereits Kontakt zu einer Rollstuhlsportart und konnten den ganz großen Respekt ablegen.

**Welche Note geben Sie unserer Gesellschaft im Umgang mit diesem Thema?**

>>> Eine Schulnote für das Thema Inklusion (nicht nur Sport): 5 minus.

**Haben Sie eine Idealvorstellung davon, wie das Thema gehandhabt werden sollte?**

>>> Ich habe das persönliche Gefühl, nach Diskussionen mit vielen Lehrern, dass die Inklusion in Schulen eher rückläufig ist und die Sonderschulen wieder erstarken. Eine belastbare Studie habe ich hierfür nicht. Allein das Thema Barrierefreiheit müsste viel tiefer in allen Köpfen verankert werden. Außerdem fehlen ausgebildete Lehrkräfte. Hier floppt Deutschland.

**Kennen Sie Länder, die diesbezüglich beispielhaft sind?**

>>> Gerade in Italien und zum Teil in Spanien werden behinderte und nicht behinderte Kinder seit vielen Jahren gemeinsam unterrichtet. Auch Finnland ist sehr bemüht, die UN-Konvention umzusetzen. — wp



„DER

ROLLSTUHL

DEFINIERT

NICHT,

WER ICH BIN.“



Geht es nach Sven, so ist der Rollstuhl Nebensache: „Er ist für mich ein Hilfsmittel, so wie für andere die Brille. Nicht mehr und nicht weniger.“

## „Karate ist ein Sport für Kopf und Körper“

spricht viel für diesen Gedanken. Der Begriff mag noch so häufig – und oft in fragwürdigem Kontext – strapaziert werden. In letzter Konsequenz steht er doch dafür, dass „anders sein“, in welcher Form auch immer, nicht die Ausnahme, sondern die Norm ist. Nichts, worum man groß Aufhebens machen muss. Diese Erkenntnis lebt Sven Baum, so gut er kann. Etwa, indem er mit seiner Modelstätigkeit dazu beiträgt, den Anblick seines Hilfsmittels Rollstuhl ein Stück alltäglicher zu machen. Was spricht dagegen, als Rollstuhlnutzer für Produkte oder Dienstleistungen zu werben, die eben nicht im Kontext mit Behinderung in den Blick gerückt werden? Nicht anders verhält es sich mit seiner Leidenschaft für den „Kampfsport“ Karate. Karate im Rollstuhl? Das passt zunächst mal nicht in das klassische Bild, das die Menschen von „Behindertensport“ haben. Aber braucht es diesen Begriff überhaupt? Natürlich nicht, genau so wenig wie überhaupt eine Vielzahl von Begriffen rund um das Thema Leben mit Einschränkungen, die zwar gängige Praxis sind, letztlich aber nur etwas hervorheben statt es als Normalität zu begreifen. Vieles ist halt reine Kopfsache. Insofern ist es wohl auch kein Zufall, dass Sven Baum sich so für einen Sport begeistern kann, bei dem Erfolg und Misserfolg in hohem Maß von mentaler Stärke beeinflusst werden. Mit der Redaktion von Lebensnah sprach der mehrfache Deutsche Meister im Karate, Disziplin Rollstuhl-Kata, über seinen Sport.

**Du hast schon sehr früh damit begonnen, sportlich aktiv zu sein. Was gab den Ausschlag dafür, dass Du Dich für Karate als Sportart entschieden hast?**

>>> Sport habe ich schon immer praktiziert. 2005 lebte ich in Erfurt, hatte meine Ausbildung beim Zoll beendet und meinen Dienst beim Hauptzollamt angetreten. Eines Tages fand ich einen Flyer in meinem Briefkasten, in dem ein Karateverein Para-Karate bewarb. Die Idee gefiel mir auf Anhieb. Wegen des Sports sowieso, wegen der damit verbundenen Bewegung und außerdem dachte ich mir: Das ist ein Sport, den du bis ins hohe Alter ausüben kannst. Dann der praktische Nutzen: Es ist ein Sport, von dem man im Bedarfsfall auch in Alltagssituationen profitiert. Man bekommt eine andere Körperhaltung, einen anderen Blick für Situationen. Ganz am Anfang war mir noch gar nicht so bewusst, dass auch der Leistungssportgedanke im Para-Karate eine große Rolle spielt. Das ist genau mein Ding. Ich liebe es, zu wissen wo ich stehe. Kurz und gut: Ich ging zu dem Sportverein und die Dinge nahmen ihren Lauf.

**Was unterscheidet Para-Karate von Karate im herkömmlichen Sinn? Wo liegen die Gemeinsamkeiten, wo die Unterschiede?**

>>> Die Bezeichnung Para-Karate ist vom Begriff der Paralympics entlehnt. Sie ist also kein Hinweis auf eine Variante für Paraplegiker. Vielmehr umfasst Para-Karate drei Gruppen von Sportlern mit Beeinträchtigung. Die World Karate Federation unterscheidet drei Kategorien: Blinde, Intellektuell Beeinträchtigte und Rollstuhlfahrer. Für letztere liegt der Unterschied zum herkömmlichen Karate vor allen Dingen darin, dass sie bei ihren Katas (Anm. d. Red.: Das sind Bewegungsabfolgen, die im Wettkampf bewertet werden) die Beinstellungen nicht behinderter Sportler durch Fahrmanöver mit ihrem Rollstuhl substituieren. Sie müssen ihre Technik also an diese Fahrmanöver anpassen bzw. Technik und Fahrmanöver perfekt koordinieren. Das ist nicht nur für die Sportler, sondern auch für die Kampfrichter eine Herausforderung, denn die bewerten ja mehrheitlich „klassische“ Katas.

**Ist Para-Karate eher eine Kampfkunst für den Wettbewerb oder tatsächlich auch eine Option, sich in kritischen Situationen verteidigen zu können?**

>>> Die Ausübung dieses Sports stärkt das Selbstbewusstsein und das ist bei der Selbstverteidigung schon mal die halbe Miete. Man bekommt einen Blick für Situationen. Man lernt



sein Fahrgerät perfekt zu beherrschen. Natürlich hast du als Rollstuhlfahrer bei einem Angriff von hinten nur sehr eingeschränkte Verteidigungsmöglichkeiten. Ich würde deshalb in einer kritischen Situation die Wand im Rücken suchen. Im Ernstfall hätte man den Überraschungseffekt auf seiner Seite. Niemand rechnet damit, dass sich ein Rollstuhlfahrer verteidigt. Und Distanzgefühl ist wichtig. Den nötigen Abstand wahren zu können, verleiht Sicherheit.

**Welche Voraussetzungen sollte man mitbringen, um an diesem Sport Spaß zu haben und erfolgreich zu sein?**

>>> Karate ist ein sehr kopf- und körperbetonter Sport. Man sollte also bereit sein, sich mental fordern zu lassen, und Spaß an akribischer Feinarbeit haben. Für ein gutes Ergebnis kommt es auf feinste Details an. Mein Trainer sagt immer: Auch nach 30 Jahren in dem Sport kann man jeden Tag etwas Neues dazulernen. Es gibt eine unendliche Vielfalt von möglichen Kombinationen.

**In der Leichtathletik lassen sich Erfolge in Sekunden oder Metern messen, im Kampfsport nicht. Ist das in Deinen Augen eher ein Vorteil oder ein Nachteil?**

>>> Da gibt's kein gut oder schlecht. Man muss wissen, dass man in einer subjektiven Sportart aktiv ist. Wer damit ein Problem hat, sollte in die Leichtathletik wechseln.

**In Deutschland ist Para-Karate noch eine ziemlich exotische Sportart. Gibt es Länder mit einer schon weiter entwickelten Szene?**

>>> Deutschland ist quasi das Ursprungsland des Para-Karate in Wettkampfform. Karate für Sportler mit Beeinträchtigungen gibt es in Japan sicher schon länger, dort steht aber eher der therapeutische Ansatz im Vordergrund. Weltweit gibt es derzeit vielleicht um die 250 aktive Para-Karate-Sportler, Tendenz steigend. An den Para-Karate-Schweiz-Meisterschaften im Jahr 2014, an denen in der Kategorie Kata-Rollstuhl neben Deutschen auch Schweden, Ungarn, Belgier und Angehörige weiterer Nationen teilnahmen, waren sechs Sportler im Rollstuhl dabei, bei den Weltmeisterschaften im vergangenen Jahr waren es schon zwanzig.

**Ist Para-Karate eine inklusive Sportart? Wie können Sportler mit und ohne körperliche Einschränkung sich im Wettbewerb miteinander messen?**

>>> Natürlich nicht im Kampf gegeneinander, das verbietet schon das Regelwerk. Aber in der Einzeldisziplin, in der die Katas bewertet werden, ist ein Vergleich miteinander natürlich möglich. Gemischte Gruppen, etwa bei Synchronübungen, sind problematisch, weil die Katas im Rollstuhl etwas mehr Zeit brauchen als die der Fußgänger. Bei Teamwettbewerben nur mit Rollstuhlfahrern stellt deren mangelnde Anzahl oft das Problem dar. — wp

Sven Baum in seinem Element: Der 39-Jährige ist mehrfacher Deutscher Meister im Karate.

EINE MASSGESCHNEIDERTE BRÜCKE VON DER KLINIK IN DEN ALLTAG: DER

# WEGBEGLEITER

Hollister Incorporated kennt man als Anbieter von durchdachten Produkten. Dahinter steht die Mission, den Alltag von Betroffenen zu erleichtern und würdevoller zu gestalten bzw. das Leben lebenswerter zu machen. Mit den Produkten hört dieser Anspruch aber nicht auf – zumal, wenn die Möglichkeit besteht, mehr zu tun. So hat Hollister sein Know-how im Bereich Querschnittlähmung genutzt, um gemeinsam mit Fachleuten und querschnittgelähmten Menschen eine wirksame Unterstützung für den Umgang mit einer Querschnittlähmung zu entwickeln. Entstanden ist das Programm Wegbegleiter. Es bündelt einen einzigartigen Umfang an Informationen und stellt sie Menschen, die frisch von einer Querschnittlähmung betroffen sind, über einen Zeitraum von zwei Jahren verteilt zur Verfügung – kostenfrei und ohne jede Werbung.

Wer sich neu mit dem Thema auseinandersetzt oder setzen muss, wird zunächst von einer Erkenntnis überrascht: Querschnittlähmung bedeutet weit mehr, als nicht mehr gehen zu können. Alle Lebensbereiche sind betroffen. Das gesamte Körperverhalten ist verändert, wie zum Beispiel Blase und Darm. Die Wohnsituation muss neu durchdacht und organisiert werden, beim Reisen stehen andere Aspekte als früher im Vordergrund und vieles mehr. Viele Informationen, die neu beschafft, und Wissen, das verarbeitet werden muss.

In Klinik und Reha hat man in der Regel schon viel gehört und gesehen, aber dann kommt man nach Hause, und es ist niemand mehr da, den man fragen kann. Es fehlt noch an Erfahrung: Macht man es wirklich richtig? Verfügt man über alle Informationen? Weiß man alles, was nötig ist?

Das Programm Wegbegleiter hat insgesamt 18 Themen identifiziert, die zusammen den Alltag abbilden. Von Körpermanagement und Dekubitus über Ernährung, Mobilität im Rollstuhl und mit dem Pkw bis hin zu Sozialrecht und Sport – zu jedem Thema gibt es ein eigenes Magazin. Jede Ausgabe des Wegbegleiters beinhaltet Fachartikel von Experten des jeweiligen Bereichs. Zusammengefasst und für Laien gut lesbar aufbereitet bekommt man sorgfältig recherchierte Informationen. Hinzu kommen Erfahrungsberichte von Selbstbetroffenen, die aus ihrer Sicht darstellen, wie sie mit dem Thema umgegangen sind. Man lernt Erfolge und Misserfolge kennen, ganz persönliche Geschichten – und die Erkenntnis, dass sich irgendwann ein individuell passender Weg findet.

Dieser Prozess benötigt Zeit. In der Ausgabe zum Thema Psychische Stabilität wird ein Zeitraum von ungefähr zwei bis fünf Jahren beschrieben, bis man die Situation wirklich angenommen hat. Da ist es eine gute Unterstützung, wenn über zwei Jahre sinnvoll verteilt regelmäßig ein neues Magazin kommt, das die grundlegenden Informationen abdeckt und hilft, mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen.



Darüber hinaus steht beim Wegbegleiter auch jederzeit ein Ansprechpartner zur Verfügung: Vielleicht möchten Sie die Reihenfolge der Magazine tauschen, weil eine erste Reise ansteht und Sie nicht auf das entsprechende Magazin warten wollen, oder Sie suchen Sportmöglichkeiten oder ein barrierefreies Schwimmbad in der Nähe? Dann rufen Sie einfach an oder schicken eine E-Mail, und Sie bekommen ohne großen Aufwand eine Antwort. Es tut dazu auch manchmal einfach gut, wenn jemand fragt, wie es eigentlich geht.

Im Laufe der 18 Magazine lernt man unterschiedlichste Personen kennen: Experten der einzelnen Bereiche und Selbstbetroffene. So entsteht ein erstes Netzwerk, zu dem auch der Kontakt hergestellt werden kann. Das Programm bietet in nahezu jedem Punkt die nötige Flexibilität, um es sich nach den persönlichen Bedürfnissen und Wünschen zu gestalten. Wie auch immer das im Einzelnen aussieht, in jedem Fall hat man hier

ein Instrument zur Hand, das den Neuanfang mit Querschnittlähmung durchdacht unterstützt.

Um gemeinsam noch mehr für Betroffene zu erreichen, sind zudem Hollister und die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten (FGQ) eine Kooperation eingegangen. Die FGQ bietet ein bundesweites Netzwerk an so genannten Peers, das sind erfahrene Selbstbetroffene, die ehrenamtliche Unterstützung und Hilfe anbieten. Die Peers können akute Fragen zum Neuanfang auf Augenhöhe beantworten – mit dem Wegbegleiter bekommt man alle Informationen zum Nachschlagen nach Hause geliefert.

Finden Sie unter [www.fgq.de](http://www.fgq.de) einen Ansprechpartner in Ihrer Region und melden Sie sich für den Wegbegleiter online an unter [www.wegbegleiter-hollister.de](http://www.wegbegleiter-hollister.de).



WIR WÜNSCHEN  
IHNEN EIN **SCHÖNES**  
WEIHNACHTSFEST  
UND EIN **GUTES**  
NEUES JAHR **2020**

# 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. Mit fundierten medizinischen Kenntnissen, mit viel Fingerspitzengefühl und Diskretion geht das Team bei der Beratung vor.

**IMPRESSUM +++ Herausgeber:** Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel.: 089/99 28 86-0 · [www.hollister.de](http://www.hollister.de) **+++ Projektleitung:** Heike Voigt, [heike.voigt@hollister.com](mailto:heike.voigt@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 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.

## Deutschland

### Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland  
Riesstraße 25  
D-80992 München

#### Beratung:

Telefon: 0800 1015023 (gebührenfrei)

#### Bestellung:

Telefon: 089 992886122  
Telefax: 0800 4655432 (gebührenfrei)  
Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr  
Fr.: 8.00–16.00 Uhr

E-Mail: [hollister.deutschland@hollister.com](mailto:hollister.deutschland@hollister.com)

[www.hollister.de](http://www.hollister.de)

## Österreich

### Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1  
A-1140 Wien

#### Beratung und Bestellung:

Telefon: 01 87708000  
Telefax: 01 877080022  
Mo.–Do.: 8.00–16.00 Uhr  
Fr.: 8.00–14.00 Uhr

E-Mail: [hollister.oesterreich@hollister.com](mailto:hollister.oesterreich@hollister.com)

[www.hollister.at](http://www.hollister.at)

## Schweiz

### Hollister

Bernstrasse 388  
CH-8953 Dietikon

#### Beratung:

Telefon: 0800 553839 (gebührenfrei)

#### Bestellung:

Telefon: 044 7304505  
Telefax: 044 7305444  
Mo.–Do.: 8.00–12.00 Uhr, 13.30–17.00 Uhr  
Fr.: 8.00–12.00 Uhr, 13.30–16.00 Uhr

E-Mail: [info@hollister.ch](mailto:info@hollister.ch)

[www.hollister.ch](http://www.hollister.ch)

Hollister Incorporated, Niederlassung Deutschland bietet keine medizinische Beratung oder Dienstleistung. Die in diesem Ratgeber enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und/oder Versorgung. Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder ein solches vermuten, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Alle genannten Testimonials in dieser Broschüre erhielten von Hollister eine entsprechende Vergütung.



Besuchen Sie uns auch auf Facebook unter [www.facebook.com/HollisterDeutschland](https://www.facebook.com/HollisterDeutschland) und werden Sie Fan!

Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.

Hollister und Logo sowie VaPro, VaPro F-Style, VaPro Plus, VaPro Plus F-Style, VaPro Pocket, VaPro Plus Pocket, Infyna, Infyna Plus, Infyna Chic, Advance, Advance Plus und Advance Plus Pocket sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. © 2019 Hollister Incorporated.

L19973/12.19

