# ILCO magazin

1
2018

Das Magazin der Österreichischen ILCO
**Stoma Selbsthilfe**

**Jung** und in der ILCO

**Resilienz**
**- die Kraft des immer wieder Aufstehens**

**Stoma und Ernährung**

**ÜBERSICHT**
Stoma-Beratungs- & Versorgungs-stellen

www.ilco.at

40. Jahrgang - Ausgabe Juni 2018

ilco
Österreichischer
Stoma Dachverband

OBFRAU
Margarethe Kirnbauer

# LIEBE MITGLIEDER, FREUNDE UND FÖRDERER DER ÖSTERREICHISCHEN ILCO!

In dieser Ausgabe finden Sie wieder Beiträge von Betroffenen, die Ihnen im Alltag helfen mögen, das Leben mit einem Stoma gut zu meistern und selbstbestimmt zu führen. Dazu soll auch unser Hauptthema „Resilienz“ beitragen.

Einige wenige Reha-Zentren in Österreich haben bereits eine(n) Kontinenz- und StomaberaterIn (KSB) angestellt, was besonders für Betroffene auf „Anschluss-Heilbehandlung“ von enormem Vorteil ist. Ein solches ist die SKA-RZ in Bad Aussee, wo sogar mir - als Stomaträgerin seit 22 Jahren - in Punkto optimaler Stomaversorgung noch ein hilfreicher Tipp gegeben werden konnte.

Planen wir doch in weiterer Folge, neben den bereits bestehenden Stoma-Ambulanzen auch Reha-Einrichtungen mit diesem - für uns unerlässlichen Fachpersonal - in unserem Magazin aufzulisten. Das gelingt uns nur durch Ihre Mithilfe und Ihre eigene Erfahrung. Bitte teilen Sie uns diese mit.

Wenn Sie Produkte unserer Inserenten testen möchten, wenden Sie sich direkt an die einzelnen Firmen und Bandagisten, deren Kontaktdaten Sie im jeweiligen Inserat finden.

Verabsäumen Sie vor allem in der Anfangszeit nicht Ihre Stoma-Versorgung regelmäßig auf die Passgenauigkeit kontrollieren zu lassen, um Hautirritationen um das Stoma von vornherein auszuschließen.

Im April verstarb unser Ehrenmitglied Herr Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Köle im Alter von 99 Jahren in Graz. Er stand unserer ILCO seit 1980 mit Rat und Tat zur Seite.

Im 3-Jahresrhythmus findet der Welt-Stoma-Tag statt, der heuer auf den 6. Oktober fällt. Zum Thema „Offenheit verändert Leben“ finden viele unterschiedliche Aktivitäten statt, manche davon auch länderübergreifend.

Wir von der Österreichischen ILCO besuchen aus diesem Anlass vom 28. - 29. September unsere KollegInnen von der ILCO Veszprèm in Ungarn zu einem Erfahrungsaustausch.

Wer sich dieser Aktion anschließen möchte, melde sich bitte bei den jeweiligen GruppenleiterInnen für weitere Informationen. Ihre Teilnahme an dieser Reise, gerne auch mit PartnerIn, würden wir sehr begrüßen.

Achten Sie auf sich und verbringen Sie einen angenehmen Sommer! Das wünscht Ihnen für das Team der Österreichischen ILCO

Ihre

Margarethe Kirnbauer

Foto: iStockphoto.com, s:MarBom - hellschwarz e.U.

## SELBSTHILFEGRUPPEN


| | | |
|---|---|---|
| 26 - 27 | \| | Wien |
| 27 - 28 | \| | Niederösterreich |
| 29 | \| | Burgenland |
| 30 | \| | Oberösterreich |
| 30 | \| | Salzburg |
| 31 - 32 | \| | Kärnten |
| 32 | \| | Tirol |
| 33 | \| | Steiermark |
| 34 | \| | Vorarlberg |


## BEITRÄGE & BERICHTE


| | | |
|---|---|---|
| 14-16 | \| | Resilienz2go |
| 24 - 25 | \| | Aus den Selbsthilfegruppen |


## AUS DEM DACHVERBAND


| | | |
|---|---|---|
| 2 | \| | Die Seite der Obfrau |
| 7 | \| | Jahreshauptversammlung |
| 8 | \| | Aktuelles zu CED |
| 9 | \| | Nachruf Univ.-Prof. Dr. Köle |
| 10 - 13 | \| | Betroffene berichten |
| 17 - 18 | \| | Betroffene berichten |
| 22 | \| | Literaturtipp |
| 23 | \| | Ernährungsbroschüren |

Entgeltliche Einschaltungen finden Sie auf den Seiten 35 bis 60

Foto: iStockphoto.com, s:Jimmreco

## INTERNATIONALES & VERANSTALTUNGEN


| | | |
|---|---|---|
| 18 | \| | Colopast Care Conference |
| 19 | \| | Info-Nachmittag Fa. Bständig |
| 20 | \| | Welt-Stomatag 2018 |
| 21 - 22 | \| | Kochbuch ILCO Schweden |

## INFOS


| | | |
|---|---|---|
| 7 | \| | Impressum |
| 4 - 6 | \| | Beratungsstellen |
| 35 - 56 | \| | Fachgerechte Stomaversorgung |
| 58 - 59 | \| | Fördermitglieder der ILCO Österreich |

# BERATUNGSSTELLEN

Foto: iStockphoto.com, fizkes | hellschwarz e.U.

## BURGENLAND

| | KONTAKT |
|---|---|
| **OBFRAU**<br>MARGARETHE KIRNBAUER<br>Herrengasse 12, 7432 Oberschützen | + 43 699 / 125 30 484<br>kirnbauer@ilco.at |

## WIEN

| | KONTAKT |
|---|---|
| **ZENTRALE**<br>ÖFFNUNGSZEITEN: DO 9:00 - 12:00<br>Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien | + 43 1 / 33 23 863<br>stomaselbsthilfe@ilco.at |
| **GRUPPE WIEN**<br>GERDA KARNER<br>Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien | + 43 1 / 33 23 863<br>+43 664 871 10 47<br>karner@ilco.at |
| **WIEN SHG FÜR BERUFSTÄTIGE**<br>MARIA HLADNIK<br>Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien | + 43 1 / 33 23 863<br>+43 650 680 79 71 |

## NIEDERÖSTERREICH

| | KONTAKT |
|---|---|
| **GRUPPE NIEDERÖSTERREICH**<br>SUSANNE DEIMEL-ENGLER<br>Josef-Stadlmaiergasse 2/7, 3003 Gablitz | + 43 2231 / 650 37<br>+ 43 680 / 216 23 01<br>deimel@ilco.at |
| **GRUPPE MELK**<br>HERBERT HUDLER<br>Erlaufstraße 20, 3381 Golling a. d. Erlauf | + 43 660 / 544 29 42 |
| **GRUPPE SCHEIBBS**<br>DGKP EVA GROSZBERGER KSB<br>Eisenwurzenstraße 26, 3270 Scheibbs | + 43 7482 / 9004-24536 |
| **GRUPPE WIENER NEUSTADT**<br>DGKP MONIKA HOLZBAUER<br>- Sanitätshaus Helnwein<br>Deutschgasse 11, 2700 Wiener Neustadt | + 43 2622 / 227 10<br>+ 43 664 / 839 57 40 |

## OBERÖSTERREICH

| | KONTAKT |
|---|---|
| **GRUPPE STEYR**<br>BERNHARD SCHACHERMAYR<br>Elisabethstraße 3/28, 3350 Haag | + 43 676 / 610 45 14<br>bernhard.schachermayr@gmail.com |
| **GRUPPE KIRCHDORF AN DER KREMS**<br>DGKP VERONIKA BRAMBERGER | +43 5 055467-23755<br>veronika.bramberger@gespag.at |
| **GRUPPE KIRCHDORF AN DER KREMS**<br>REGINA HERZOG | + 43 5 055467-223 67<br>+ 43 664 / 396 27 91<br>regina.herzog@gespag.at |

## SALZBURG

| | KONTAKT |
|---|---|
| **GRUPPE SALZBURG**<br>HERMENE AICHBERGER<br>Ganshofstraße 1, 5020 Salzburg | + 43 662 / 430 923<br>+ 43 664 / 502 08 18 |
| **GRUPPE SALZBURG**<br>CHRISTIANE ANDEXER | + 43 6245 / 863 34<br>+ 43 664 / 506 75 44<br>christiane.andexer@gmail.com |

## STEIERMARK

| | KONTAKT |
|---|---|
| **STIG-INTERESSENSGEMEINSCHAFT**<br>HERBERT RIESSLEGGER<br>Wienerstraße 267, 8051 Graz | + 43 699 / 104 36 349 |

## TIROL

| | KONTAKT |
|---|---|
| **GRUPPE TIROL**<br>BRIGITTE WEBER<br>Kluibenschedlstraße 33, 6421 Rietz | + 43 650 / 980 31 68<br>ilco.tirol@A1.net |

## VORARLBERG

| | KONTAKT |
|---|---|
| **GRUPPE VORARLBERG**<br>CH. UND G. HÄMMERLE<br>Mehrauerstraße 74, 6900 Bregenz | + 43 5574 / 728 51 |

## KÄRNTEN

| | KONTAKT |
|---|---|
| **GRUPPE VILLACH**<br>HELGA BRANDSTÄTTER | + 43 650 / 522 20 99<br>helgabrandstaetter1@gmx.at |
| **GRUPPE VILLACH**<br>WILLI LADENHAUF | + 43 664 / 183 12 83<br>Willi.Ladi@aon.at |
| **GRUPPE ST. VEIT AN DER GLAN**<br>HELGA FELSBERGER | + 43 650 / 881 03 13 |
| **GRUPPE ST. VEIT AN DER GLAN**<br>DGKS ANNI BRETTNER KSB | + 43 4212 / 499 |
| **GRUPPE LAVANTTAL**<br>PETER WIESER | + 43 664 / 751 17 656<br>stomaselbsthilfewo@gmx.at |





# JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

## DER ÖSTERREICHISCHEN ILCO STOMA-DACHVERBAND

### AM 27. SEPTEMBER 2018

Zu unserer turnusmäßigen Jahreshauptversammlung laden wir alle GruppenleiterInnen der Stoma-Selbsthilfegruppen herzlich ein. Diese findet in 7431 Bad Tatzmannsdorf, im Restaurant Spiegel, Tatzmannsdorfer Straße 55, mit Beginn um 14:00 Uhr statt.


IMPRESSUM

*Zeitschrift für StomaträgerInnen, Angehörige und medizinische Fachkräfte*

*Medieninhaber:*
*Österreichische ILCO, Stoma-Dachverband,*
*1020 Wien, Obere Augartenstraße 26–28,*
*Tel: 01/332 38 63*
*Mail: redaktion@ilco.at*
*Web: www.ilco.at*
*ZVR: 300476618*

*Für den Inhalt verantwortlich:*
*Margarethe Kirnbauer, kirnbauer@ilco.at*
*Redaktionsteam:*
*Margarethe Kirnbauer, kirnbauer@ilco.at*
*Mag. Susanne Deimel-Engler, deimel@ilco.at*
*Gerda Karner, karner@ilco.at*
*Die Berichte einzelner AutorInnen liegen jeweils in deren Verantwortungsbereich.*
*Nachdruck mit Quellenangabe nach Rücksprache mit dem/der jeweiligen AutorIn.*
*Blattlinie: Informationen für StomaträgerInnen und deren Angehörige.*

*Auflage: 3.500*

**TITELBILD:**
*iStockphoto.com, LuckyBusiness*
*hellschwarz e.U.*

## SCHMUNZEL TIPP

*Cartoon von Oliver Ottitsch*
*aus seinem Buch „Noahs Fleischwaren“, erschienen und erhältlich im Holzbaum Verlag, € 14,95*

Gehört, zusammengefasst und recherchiert von Susanne Deimel-Engler

# AKTUELLES ZUM THEMA CED

In zwei Sendungen berichtete das Ö1 Gesundheitsmagazin über Neuigkeiten zu den Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen (CED).

Am 17.01.2018 wurde in einer Radiosendung in einem Beitrag von Christoph Leprich über das Thema „Den Krankheitsschub verringern - Neue Früherkennungsmethode bei Morbus Crohn“ berichtet.

Es gibt zwei gefürchtete entzündliche Prozesse, die den Darm betreffen, den Morbus Crohn und die Colitis ulcerosa. Diese in Schüben verlaufenden und extrem belastenden chronischen Darmerkrankungen treten meist bei jungen Menschen zwischen 15 und 30 Jahren erstmals auf. Die Symptome sind nicht unterdrückbarer Stuhldrang, starke Schmerzen, ständige Müdigkeit, Gewichtsverlust, Fieber und soziale Isolation. Das wichtigste Kriterium für die Gestaltung von Alltag und Freizeit ist die ständige Erreichbarkeit einer nahegelegenen Toilette. Die Erkrankungslast für die Betroffenen, der Krankheit ausgeliefert zu sein, wird mit jener verglichen, die durch Krebserkrankungen entsteht. Hier soll sich jedoch etwas ändern.

2017 wurde in 22 Ländern, darunter auch in Österreich (Wien) folgende Studie durchgeführt: Mit Hilfe der Substanz Calprotectin, die im Stuhl festgestellt werden kann, ist der Ausbruch des nächsten Schubes so früh festzustellen, dass man rechtzeitig mit einer Anpassung der Therapie eingreifen kann.

Am 18.04.2018 ging eine Radiosendung im Beitrag von Andreas Maurer auf das Thema „Rätsel Verdauungsbeschwerden: Welche Stoffe sind die Übeltäter?“ ein.

Schwere entzündliche Darmentzündungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa werden immer häufiger. Diese Erkrankungsbilder belasten die Betroffenen enorm. Weltweit wird mit Hochdruck an der Entschlüsselung der Prozesse an der Darmschleimhaut geforscht.

Klar ist, dass es zwar eine erbliche Komponente gibt, aber die Hauptursachen mit der Umwelt zu tun haben. Daher werden die Umwelteinflüsse und die Ernährung genau unter die Lupe genommen, auch in der Hoffnung mehr über andere Störungen im Darmbereich zu erfahren.

Zum Stichwort Nahrungsmittelunverträglichkeiten erforscht an der Wiener Uniklinik für Innere Medizin III das Team um Univ.-Prof. Dr. Christoph Gasche, welche künstlichen Nahrungsbestandteile Entzündungen im Dickdarm begünstigen.

Kürzlich ist von ihm und der Diätologin Elisabeth Hütterer das folgende Buch erschienen:

*Elisabeth Hütterer, Christoph Gasche:*
***Ernährung bei Morbus Crohn***
*erschienen bei Facultas / Maudrich,*
*1. Auflage 2018,*
*153 Seiten, € 16,90*

# UNIV.-PROF. DR. WOLFGANG KÖLE

## WIR TRAUERN UM UNSER EHRENMITGLIED

Der von uns sehr geschätzte Herr Prof. Köle befand sich im 99. Lebensjahr und verstarb am 15. April 2018 in Graz.

Foto: Dr. W. Köle

Als ehemaliger Primar der 2. Chirurg. Abteilung des LKH Graz war Prof. Köle stets um „echte menschliche Zuwendung“ für seine StomapatientInnen bemüht und erachtete ausführliche Gespräche mit den Operierten über deren körperliche und seelische Situation sowie die entsprechende Aufklärung seitens der Ärzte und des Pflegepersonals als unverzichtbar.

Prof. Köle setzte sich in dankenswerter Weise für die Gründung der ILCO-Zweigstelle Steiermark in Graz im Juni 1980 ein, deren Leitung er anfangs gemeinsam mit mir als Schriftführerin übernahm. Einerseits stellte er in der damals noch „jungen“ ILCO-Stmk. die Weichen für die notwendige Selbsthilfe, andererseits richtete er an seiner Klinik eine medizinische Beratungsstelle für Betroffene ein. Prof. Köle besuchte häufig die ILCO-Zusammenkünfte in Graz.

Susanne Deimel-Engler

1985 wechselte er in den wohlverdienten Ruhestand, erhielt die Ehrenmitgliedschaft der Ö-ILCO und erklärte sich auch weiterhin dazu bereit, der ILCO und den Betroffenen seine umfangreiche Erfahrung und Unterstützung anzubieten.

In seiner Grußbotschaft zu 40 Jahren Österreichische ILCO betonte er seine Auffassung über die Notwendigkeit der Stoma-Selbsthilfe: „Für die Gruppe entscheidend ist die Hilfe durch Selbsthilfe, indem Betroffene einander stützen, ihre Erfahrungen austauschen, aus ihrer passiven Rolle heraustreten und sich aktiv mit der neuen Lage auseinandersetzen. Damit helfen sie sich gegenseitig in ihrer sozialen Rehabilitation, die wieder einen positiven Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden hat. Die gegenseitige Hilfe gibt den Betroffenen Mut, Zuversicht und Hoffnung die zumindest anfangs schwierige Umstellung zu bewältigen. Entscheidend ist das Selbstvertrauen auf das „Ich schaffe es“; die Gruppe hilft dieses Ziel zu erreichen und kritische Situationen, vor denen niemand gefeit ist, zu überwinden“.

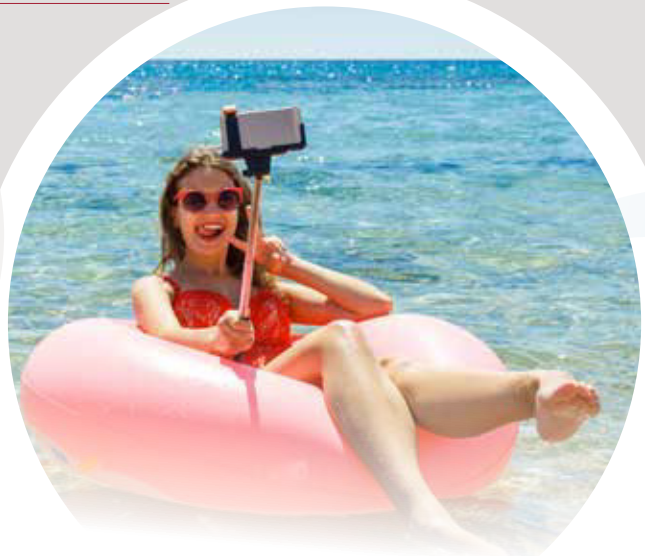
Noch vor Weihnachten besuchte ich Prof. Köle und seine Gattin in Graz. Wir sprachen u.a. über „alte Zeiten“ und unser gemeinsames Engagement für die Stoma-Selbsthilfe. Trotz seines hohen Alters, seiner langjährigen schweren Erkrankung und den körperlichen Einschränkungen vermittelte mir Prof. Köle das Gefühl, dass jeder Tag lebenswert ist. Darin war und bleibt er mir ein besonderes Vorbild.

Wir haben Prof. Köle in den vergangenen Jahrzehnten schätzen gelernt. Wir trauern mit seiner Gattin und seiner Familie.

Lieber Wolfgang, wir werden Dich stets in guter und dankbarer Erinnerung behalten.

# JUNG UND IN DER ILCO

## BETROFFENE BERICHTEN ...



Es freut uns sehr, dass auch junge StomaträgerInnen uns ihre Erfahrungen mitteilen, damit sie für andere Betroffene im ILCO-Magazin zugänglich werden.

**Ich habe eine Freundin, der ziemlich Vieles peinlich ist:**
Sie trinkt nur sehr selten und ganz wenig Alkohol in der Öffentlichkeit, aus Angst die Kontrolle zu verlieren, etwas lauter zu werden und womöglich aus reiner Spontanität etwas Ungefiltertes zu tun oder zu sagen; im Supermarkt legt sie immer wenigstens einen Apfel mit aufs Band, damit die anderen Kunden in der Schlange nicht denken, sie kaufe nur Ungesundes; Kondome, Tampons oder Toilettenpapier kauft sie nur dann, wenn gerade niemand guckt; und selbstverständlich würde sie niemals bei fremden Leuten ihr großes Geschäft verrichten, geschweige denn im Fahrstuhl pupsen.

Sowas ist ihr furchtbar unangenehm. Die Leute sollen glauben, sie sei eine Art elfenartiges Zauberwesen, aus dem niemals ungesteuerte Körpergeräusche oder -gerüche dringen könnten. Ob irgendjemand ihr das wirklich abkauft – wer weiß. Ein bisschen kann ich sie sogar verstehen.

Als ich in meinen späten Teenager-Jahren das erste Mal Blut im Stuhl hatte, habe ich ganze sechs Wochen gewartet, bis ich mich einem Arzt anvertraut habe. Auch wenn ich nach außen gerne das starke, emanzipierte und immer coole Mädchen gemimt habe, das viel zu altklug ist, um sich von Oberflächlichkeiten, Selbstoptimierungstrends und Schönheitswahn anstecken zu lassen, habe ich doch immer die schönen Mädchen im Fernsehen, den Magazinen und im Internet heimlich bewundert. Wenn solche Mädchen im Film krank werden, haben sie meistens vermeintlich unsichtbare und vor allem unriechbare Leiden, etwas was sie zu verzweifelten Kämpferinnen macht, die der Held zwar nicht retten kann, ihr am Ende aber seine unendliche, bedingungslose Liebe gesteht – aber niemals haben sie etwas, was streng riecht und sie dutzende Male am Tag auf die Toilette treibt! Begehrenswerte Mädchen haben im besten

Foto: iStockphoto.com, Mykola Sosiukin - hellschwarz



Fall überhaupt gar keinen Stuhlgang. Deshalb habe ich mich geschämt und habe verzweifelt nach Strategien gesucht, um mein Leben so zu gestalten, dass niemand etwas merkt: nicht meine Professoren an der Uni, nicht meine Rendezvous und nicht meine Freundin, die nie bei fremden Leuten zur Toilette geht. Ich wollte die Art von Normalität, die die Mädchen ohne wahrnehmbaren Stoffwechsel im Film vorlebten, sprich ein elfenartiges Wesen ohne Stuhlgang.

Als sich meine Colitis Ulcerosa verschlechterte, ich immer mehr Komplikationen entwickelte und nichts mehr half, stand irgendwann das Stoma als Ultima Ratio im Raum. Ich kannte niemanden mit Stoma. Ich weiß noch, dass mein erster Gedanke war, wie ich mich mit so einem Beutel im Sommer an den Strand legen sollte. Das war zu abwegig! So mutig würde ich niemals sein. Niemals könnte ich so die Illusion von Normalität, die des elfenartigen Zauberwesens ohne Körpergeräusche und -gerüche aufrechterhalten. Aber natürlich konnte es auch nicht weiter gehen wie bisher.

Doch nicht nur meine jugendliche Eitelkeit machte die Stomaoperation zu einer absoluten Albtraumvorstellung. Zum Kopfkino vom Strandurlaub im Bikini gesellten sich schnell ganz konkrete Zukunftsängste. Ich stellte Pläne infrage, von denen ich bis dato nicht einmal wusste, dass ich sie hatte. Nun Fragen über Fragen: Würde ich nach so einer schweren Operation mein Studium abschließen können? Würde ich arbeitsfähig sein? Was war mit Liebe? Essen? Party? Reisen? Familienplanung? Altwerden?

Bei meinem ersten Treffen mit der ILCO war ich mit großem Abstand die Jüngste. Ich kam mir dementsprechend intuitiv ziemlich deplatziert vor. Es war schwer für mich, mir vorzustellen, dass ich und die anderen Mitglieder dieser Gruppe tatsächlich Vieles gemeinsam haben könnten. Doch so unmittelbar nach der Operation war mir auch meine eigene Altersgruppe fremd. Sie und mich trennte ein recht ungewöhnlicher Erfahrungsschatz, der viel mit Krankheit und Sterblichkeit zu tun hat. Egal wie man es dreht und wendet, das ist kein Thema für Smalltalk bei WG-Partys und Openair-Rockkonzerten. Mein Bedürfnis über meine Erlebnisse auf der Intensivstation, in der Reha und mit dem Stoma zu sprechen, prallte am betretenen Schweigen meiner Gesprächspartner ab.

Aber auch bei der ILCO hielt ich mich im Hintergrund. Bis irgendwann der erste schmutzige Witz fiel: Eine Frau, die ihren Partner bei der ILCO kennen gelernt hatte, sagte, dass der Sex von Stomaträgern eigentlich noch viel aufregender sei als bei Personen ohne Stoma – Es knistere mehr! Diese Lockerheit imponierte mir. Humor als Strategie mit der eigenen Scham besser umzugehen. Lachen als Kompensationsmechanismus, der es nicht nur einem selber sondern auch den Menschen, die einen umgeben, leichter macht, mit unbequemen Themen gelassener umzugehen.

Ich erlebte die ILCO als einen geschützten Raum, in dem ich meine Zukunftsängste und Hemmungen und meine peinlichen Erlebnisse mit dem Stoma erzählen konnte, ohne mein Gegenüber zu überfordern. Ich fand Menschen, die sich Geschichten von mir anhörten, bei denen meine Freundin, der ziemlich Vieles peinlich ist, wahrscheinlich in Ohnmacht gefallen wäre. Jeder und jede Einzelne in der Gruppe teilte diese Erfahrungen, kannte die Ängste, die

**„Humor als Strategie mit der eigenen Scham besser umzugehen“**

Herausforderungen und das Fragenkarussell aus nächster Nähe. Ich traf auf Betroffene, die wie ich in jungen Jahren ein Stoma bekommen hatten und dennoch ihre Pläne von der Zukunft nicht aus den Augen verloren haben: Familiengründung, beruflicher Erfolg, Reisen, Neues lernen und manchmal auch ganz unvernünftige und unvorhergesehen Dinge. Und ich traf auf Betroffene, die später in ihrem Leben aus diversesten Gründen hatten operiert werden müssen, und auch mit ihnen verband mich die Suche nach Strategien, um nach diesem Umbruch seinen Alltag wiederzuentdecken. Dieses Treffen und die folgenden gaben und geben mir die Zuversicht, dass ein gelungenes Leben nicht unbedingt von dem abhängen muss, was andere vermeintlich von einem wahrnehmen oder nicht. Ich verfolge nicht mehr den Anspruch, die Illusion von mir als ein elfenartiges Zauberwesen ohne Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. Manchmal fühle ich mich sogar ein bisschen befreit, dass dieser Druck, unrealistischen Idealen genügen zu müssen, für mich nicht mehr gilt.

Annika

Foto: iStockphoto.com, anyaberkut - hellschwarz e.U.

# LUST UND FREUDE AM LEBEN

## TROTZ KÜNSTLICHEM DARMAUSGANG!

Mein Name ist Christa Schwendemann, ich bin 56 Jahre alt und ich lebe jetzt seit ca. 20 Jahren mit einem Stoma.

Natürlich war das in der ersten Zeit, in den ersten Monaten und auch in den ersten Jahren nicht immer ganz leicht, mich in dieser neuen Lebenssituation zurechtzufinden. Ich hatte damals die Diagnose Darmkrebs erhalten und musste einige Operationen und Nachbehandlungen über mich ergehen lassen. So auch die Anlage eines künstlichen Darmausganges, der es mir ermöglicht meinen Alltag gut zu gestalten. Dank guter Stomaversorgung und geduldigem Ausprobieren habe eine gute Versorgung für meinen Darmausgang gefunden. Alle 2 Tage nehme ich mir genügend Zeit, um meine Versorgung zu erneuern, und plane diese Mehrzeit dafür auch gut in mein Morgenritual ein. Auch das Duschen, Baden oder auch Schwimmen ist dann mit meiner Versorgung sehr gut möglich!

Irgendwann habe ich beschlossen mein Leben trotz meines Stomas einfach zu genießen! Jetzt erst recht! Ich nehme mir Zeit um in mich hinein zu hören und um zu spüren, was ich brauche. Wann ich eine Pause brauche? Welches Essen mir gut tut? Und dass ich, auch bei Ausflügen, immer ausreichend zum Trinken bei mir habe, ist für mich jetzt eine Selbstverständlichkeit geworden. Ich freue mich über die bereichernde Lebensbegleitung von meinem Partner. Über meine 4 erwachsenen Kinder und meine 2 Enkelkinder. Einmal in der Woche habe ich Omi-Tag. Meine 2 lebhaften Enkeltöchter schenken mir viele glanzvolle Stunden und beglückende Augenblicke!

Besonders gut geht es mir, wenn ich für mich Dinge unternehme, die mir Freude bereiten. Ich bewege mich sehr gerne in der Natur. Da tanke ich Kraft und Energie. Ich arbeite gerne in meinem Garten. Dort spüre ich meine Bodenständigkeit und freue mich ganz besonders über die Farbenpracht und den Duft meiner Rosen.

Gemeinsam mit meinem Freund fahre ich gerne in gemütlichem Tempo mit dem Motorrad durch die Landschaft und entdecke dabei oft schöne Orte, an denen ich noch nicht gewesen bin. Ich male gerne große bunte Bilder, am liebsten mit meiner Lieblingsmusik und ganz viel Schwung. Kochen ist auch eine große Leidenschaft von mir. Da kreiere ich immer wieder neue leckere Gerichte, mit denen ich mich und meine Gäste überrasche. Einen ganz besonderen Stellenwert hat bei mir das Tanzen. Da geht mir mein Herz auf, das ist für mich pure gelebte Lebensfreude!

Zusätzlich spüre ich in mir auch noch eine Berufung, die mir viel Freude bereitet. Ich arbeite in meiner psychotherapeutischen Praxis, in Bisamberg, ganz nahe bei Wien. Menschen therapeutisch zu begleiten und zu erleben, wie sie sich in ihrem Leben zunehmend wieder lebensfroher fühlen, ist für mich eine sehr bereichernde Tätigkeit. Wollen Sie auch mehr Lust und Freude in Ihr Leben lassen? Dann nehmen Sie sich Zeit und rufen Sie mich an! Psychotherapie kann Ihnen dabei helfen!

Fotos: C. Schwendemann

**Christa Schwendemann,**
Psychotherapeutin i.A.u.S.
2102 Bisamberg, Lercheng. 10/1
+43(0)650 911 70 30
christa@schwendemann.at
www.psy-ch-schwendemann.at

# RESILIENZ2GO

## AM JAKOBSWEG GEWACHSEN

Wir freuen uns, dass Andreas Herz, Vize-Präsident der Wirtschaftskammer Steiermark, einen sehr persönlichen und berührenden Beitrag zum Thema Resilienz für dieses ILCO-Magazin verfasst hat.

Resilienz gilt seit neuem als „das Konzept", um mit der rasanten Entwicklung der Digitalisierung auf organisatorischer aber auch persönliche Ebene Schritt halten zu können. Doch was wir heute als „das neue Konzept" in unzähligen Büchern und Fachjournalen finden, zeigt sich bei genauerer Betrachtung als eine uralte dem Menschen innewohnende Veranlagung, die wir aber leider verkümmern lassen. Resilienz ist die Kraft des immer wieder Aufstehens, des Loslassens und so alt wie der Mensch selbst. Ursprünglich aus der Physik kommend, bezeichnet der Begriff dort die Fähigkeiten eines Werkstoffes, Druck von außen aufzunehmen, sich verformen zu lassen um anschließend wieder in die ursprüngliche Form zurück zu finden.

Vergleichen wir als Werkstoff einen Badeschwamm mit einer Getränkedose, so wird uns direkt und unmittelbar klar, was es mit dieser Fähigkeit auf sich hat. Drücke ich den Badeschwamm, setze oder stelle ich mich darauf, so verformt sich dieser zwar, aber nur solange der Druck von außen anhält. Danach geht er sofort wieder in seine ursprüngliche Form zurück. Ich denke ich brauche nicht näher zu erklären, was passieren wird, wenn ich mich auf eine leere Getränkedose setze, mit meinem Fuß drauf trete oder ich sie auch nur mit meiner Hand drücke. Ich würde sie zerdrücken und sie würde in dieser Form bleiben - also ein geringes Maß an Resilienz darstellen.

In der Psychologie wurde der Begriff vor allem durch eine Forschungsarbeit der amerikanischen Psychologin Amy Werner bekannt. Werner beobachtete vier Jahre lang alle Kinder, die auf der Insel Kauai im Jahre 1955 geboren wurden. Dabei erhob sie unterschiedlichste Parameter, an insgesamt sechs Messzeitpunkten. Besonderes Augenmerk galt den 201 Kindern, welche bereits bei ihrer Geburt einem erhöhten Entwicklungsrisiko ausgesetzt waren. Es waren Kinder, die bereits durch ihre soziale Herkunft, durch chronische Armut der Eltern, geringem Bildungsniveau der Eltern, familiärer Disharmonie, aber

Foto: Andreas Herz

Foto: iStockphoto.com, andreusK - hellschwarz e.U.

Andreas Herz

auch Geburtskomplikationen einen schweren Lebensstart hatten. Ein Drittel dieser Kinder entwickelte sich ohne jegliche Intervention der Forscher zu erfolgreichen Erwachsenen, die auch zum Zeitpunkt der letzten Messung im Alter von 40 Jahren noch zahlreiche Zukunftspläne hatten. Zwei Drittel entwickelten sich leider nicht so erfolgreich und wurden verhaltensauffällig und zum Teil auch kriminell. Die beiden wesentlichsten Faktoren, die Werner aber durch die Studie zeigen konnte waren, dass, auch wenn Menschen in vergleichbaren Umwelten unterschiedlich aufwachsen und sich unterschiedlich entwickeln, die dem Menschen innewohnende eigene Resilienz sich aber entwickeln lässt.

### Die Kraft von Innen

Man könnte Resilienz also als eine Fähigkeit bezeichnen, die es uns ermöglicht von außen oder innen kommende Belastungen auszugleichen oder ertragen zu können ohne dabei Schaden zu nehmen. Es handelt sich also um keine Kraft, die uns in die Wiege gelegt wurde, sondern um eine Veranlagung, die in jedem von uns in unterschiedlichster Natur ausgeprägt ist und aktiv gestärkt werden kann. Seit es den Wissenschaftlern klargeworden ist, dass Menschen nicht unbedingt an Krisen zerbrechen, sondern auch an diesen wachsen können, wird versucht diese Kraft zu erforschen und zu fördern. Dass dies jedoch keine einfache Aufgabe darstellt, da die meisten Menschen diese Kraft, die Ihnen innewohnt, nicht beschreiben können, wurde mir während meines jahrelangen Kampfes gegen meinen eigenen Krebs bewusst.

An meinem 38. Geburtstag, unser Sohn Sebastian feierte gerade seinen zehnten, unsere Zwillinge Elisa und David ihren zweiten Geburtstag, bekam ich die Diagnose Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium. In den darauffolgenden fünf Jahren erkrankte ich zweimal an Krebs, erhielt 35 Strahlentherapien und mehrere intensive Chemotherapien. Dazwischen wurde mir die Leiste und zwei Mal der gesamte Bauchraum operiert, ein Stoma angelegt, in der Druckkammer der Brustkorb und später der Hals geöffnet, um alle Tumore bzw. Metastasen zu entfernen. In dieser Zeit lernte ich Schmerzen und Leid kennen, die ich, wenn ich heute zurückschaue, nie für möglich gehalten hätte. Am tiefsten Punkt angekommen, flehte ich innerlich nur noch darum, sterben zu dürfen.

### Die Fähigkeit der Resilienz

Doch es kam ganz anders. Ich entdeckte in mir eine Kraft, die es mir ermöglichte diese schwere Zeit unbeschadet über mich ergehen zu lassen. Ich denke, es wird Ihnen bereits klar sein, welche Kraft ich in mir entdeckte. Es war die Fähigkeit immer wieder aufzustehen und weiterzugehen, die Höhen und Tiefen meiner Erkrankung anzunehmen und wieder loszulassen. Es war die Fähigkeit der Resilienz. Denn genau das meint Resilienz. Es geht nicht darum unbesiegbar zu werden, sondern das Leid, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und als Teil dieses Lebens anzuerkennen. Niemand, weder du, ich oder sonst wer, kann so hart zuschlagen wie das Leben selbst. Es geht aber auch gar nicht darum, wie hart du zuschlagen kannst, sondern wie hart du vom Leben geschlagen werden kannst und trotzdem auf deinem Weg bleibst. Wie viel du einstecken kannst und trotzdem weitergehst. Ein alter Dialog zwischen einem Zen-Schüler

**„Resilienz ist die Kraft des immer wieder Aufstehens, des Loslassens und so alt wie der Mensch selbst"**

und einem japanischen Zen-Meister beschreibt diese Fähigkeit für mich sehr treffend: „Meister, wie kann ich in diesem Leben am schnellsten meinen Weg gehen?“ „Geh zielstrebig immer deinen Weg entlang.“ „Aber, Meister, auf dem Weg sind so viele Hindernisse und Gefahren. Was, wenn ich stürze?“ „Steh auf und geh weiter.“ „Aber, Meister, was soll ich machen, wenn ich wieder stürze?“ „Steh auf und geh weiter.“

Foto: Andreas Herz

Ich denke kürzer und treffender kann man Resilienz nicht beschreiben. Sie fragen sich vielleicht: „Geht das? Ist das realistisch? Ist das machbar?“ Die Antwort auf diese Fragen ist ja, ja und nochmals ja. Zugegeben, es ist nicht einfach, und sie müssen etwas dazu beitragen um diese innere Kraft entstehen zu lassen. Nach meiner Krebserkrankung wollte ich mich einer neuen Herausforderung stellen um diesen Lebensabschnitt abzuschließen.

An meinem Glückstag, es war ein Freitag der 13., brach ich auf zu einer Reise, die mich zwang meine Komfortzone zur Gänze zu verlassen und meine Resilienz täglich aufs Neue zu prüfen. Ich absolvierte den bekanntesten Pilgerweg Europas, den Camino Frances mit seinen 810 km, in nur 21 Tagen und suchte auf den Spuren des Apostels Jakobus Ruhe, Kraft und Klarheit, fand aber einen überfüllten Weg mit Touristen aus allen Ländern dieser Welt. Als Lehrer offenbarte mir jeder einzelne Tag dieser Reise die schönsten, aber auch herausforderndsten Seiten dieses Weges. Und so wie Menschen aus verschiedensten Ländern zur Reise am Jakobsweg aufbrechen, so begeben sich auch Stoma-PatientInnen auf eine Reise ins Unbekannte. Was wird mit mir geschehen, wie werde ich damit zurechtkommen, wo bekomme ich Unterstützung? Den Jakobsweg schaffst du mit der Fähigkeit der Resilienz, das Leben mit einem Stoma auch.

Doch wie wird man resilient, wie kann man diese Fähigkeit ausbauen und erhöhen? Im Wahrnehmen, sprich im Erkennen der Herausforderung, liegt der erste Schritt. Ohne diesen Schritt, dem Erkennen, kann der zweite Schritt, das Annehmen, nicht folgen. Nur durch das Annehmen der Situation, so wie sie ist, habe ich die Möglichkeit ein Aushalten oder eine Veränderung einzuleiten. Resiliente Menschen haben einen Instinkt, Situationen richtig zu beurteilen. Gibt es eine Möglichkeit auf die Situation, das Problem, einzuwirken, muss ich das tun, um eine Veränderung herbeizuführen. Habe ich keine Möglichkeit auf die Situation, das Problem, einzuwirken, muss ich akzeptieren was ist.

Doch dafür braucht es Kraft, Energie - sprich Resilienz, denn eine Situation aushalten zu können verbraucht Energie. Neben dieser Energie braucht man als Stoma-PatientIn natürlich auch die richtige Versorgung in ausreichender Anzahl am Jakobsweg. Also gut planen, damit der Rucksack nicht zu schwer wird. Buen camino!
Mehr über mein HERZResilienz®Konzept erfahren Sie im Internet unter:

www.herzresilienz.com

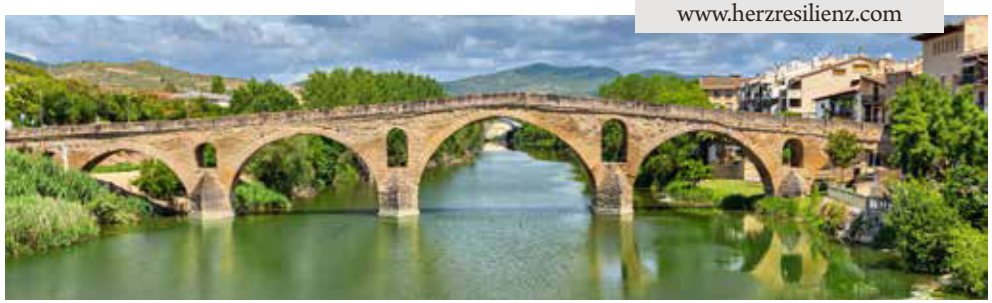


Foto: iStockphoto.com, bbsferrari - hellschwarz e.U.





# FRÜHER HIESS DAS „KUR“

## WIE HEISST ES JETZT?

Die ILCO-Obfrau Margit Kirnbauer geht in ihrem Beitrag dieser Fragestellung nach. Drei Wochen lang hat mein Mann allen Leuten erklärt, seine Frau wäre auf „Kur“ in Bad Aussee. Was jedoch nicht ganz richtig war, denn tatsächlich befand ich mich dort zu einem „Anschlussheilverfahren“. Doch ich will von vorne beginnen:

Seit über 50 Jahren begleitet mein Leben nun schon der „Morbus Crohn“, der mir durch Stenosen einige Operationen mit Darmkürzungen und den damit verbundenen Begleiterscheinungen, welche meine Freiheit doch sehr einschränkten, bescherte. So war es für mich 1996 eine Erlösung, als ich nach einer neuerlichen Stenose eine „perfekt angelegte“ Colostomie bekam. Was

Margit Kirnbauer

ich mir zuvor einfach nicht vorstellen konnte. Endlich war es mir wieder möglich, mich wieder unbeschwert in der Öffentlichkeit zu bewegen, ohne ständig Ausschau nach einem WC zu halten und Unternehmungen penibel planen zu müssen.
Meine Lebensqualität verbesserte sich dadurch enorm und meiner doch zuvor sehr eingeschränkten Freiheit und Reiselust war nun kein Riegel mehr vorgeschoben. Dass ich nicht mehr schwer heben und tragen durfte, nahm ich gerne in Kauf, wurde ich doch sehr von meiner Familie unterstützt.
Nach 22 Jahren jedoch retrahierte mein Stoma wegen einer nahen Stenose derart, dass es einer „Generalsanierung“ bedurfte. Ende Februar operierte mich Frau OA Dr. Haunold, sorgte für eine perfekte Stoma-Neuanlage auf der rechten Seite und beseitigte zugleich auch eine neuerliche Crohn-Stenose zwischen Dünn-und Dickdarm. Was gar nicht so einfach war und meinen Aufenthalt im KH d. Barmherzigen Schwestern in Wien auf vier Wochen ausdehnte.
Eine Woche vor meiner Entlassung beantragte das Entlassungsmanagement für mich ein Anschlussheilverfahren, das mir meine verlorene Kraft und auch das Gewicht wieder zurück bringen sollte. Total geschwächt konnte ich mich nur mittels Rollator kurze Strecken fortbewegen. Außerdem war ich wegen einer Vakuumpumpe zur Wundversorgung wochenlang sehr auf Hilfe angewiesen.
Zu Hause erholte ich mich – dank der Unterstützung der Diakonie, meiner Familie und meiner Willenskraft soweit, dass ich bereits Anfang Mai, zwar noch sehr geschwächt, jedoch ohne Gehhilfen, für drei Wochen nach Bad Aussee gefahren werden konnte.
Diese SKA-RZ der PVA verfügt nicht nur über ausgezeichnete TherapeutInnen, die mir durch verschiedene Physiotherapien und sonstigen Anwendungen meine Kraft zurückgaben, sondern durch Frau DGKP Praesoll-Grill auch über eine

**„Mit Physiotherapien und anderen Anwendungen kam meine Kraft zurück“**

## FRÜHER HIESS DAS „KUR“
WIE HEISST ES JETZT?

äußerst kompetente Stoma-Therapeutin, die sogar für mich – trotz 22jähriger „Praxis“ – einen hilfreichen Tipp für die Stomapflege parat hatte.

Wie immer diese Aufenthalte in Zukunft auch genannt werden mögen, ob Kur, Reha oder Anschlussheilverfahren. Fakt ist, dass die Anwendungen in der SKA-RZ Bad Aussee meine Gesundheit wieder soweit hergestellt haben, dass ich zum Ende des Aufenthaltes bereits wieder in der Lage war, mit Stöcken und meinem Mann als „Sherpa“ eine gute Strecke von der Loserhütte über Schneefelder bis fast zum Fuße des „Loser“ zu gehen.
Dieses Erfolgserlebnis hat ebenfalls dazu beigetragen, mir meine Lebensfreude wieder zurück zu geben und weiterhin positiv in die Zukunft zu blicken.

## IHRE GESCHICHTE ZÄHLT ...

### ... für uns und auch für Andere!

Teilen auch Sie uns Ihre Erfahrungen mit!

Sie helfen damit ähnlich Betroffenen. Das ILCO-Magazin wird dann interessanter und lebendiger.

## COLOPLAST CARE CONFERENCE

Im März fand wie im Vorjahr in Salzburg die 3. Coloplast Care Conference statt. Aus unserer ILCO Stoma-SHG waren die Obfrau H. Aichberger und deren Stellvertreterin Ch. Andexer vertreten. Themenschwerpunkt am ersten Tag war die multiprofessionelle Betreuung in der Langzeit- und Palliativpflege und der zweite Tag war dem „Würdevollen Altern“ gewidmet.

Foto: COLOPLAST

An der Podiumsdiskussion hat auch ein Mitglied unserer Salzburger Gruppe teilgenommen. Frau R. betreut ihren Mann, der zu einem bestehenden Colostoma vor ca. 2 Jahren auch noch ein Urostoma dazu bekommen hat. Nun ist er schon wochenlang im Krankenhaus und bekam noch ein Ileostoma angelegt! Frau R. verbringt jeden Tag mehrere Stunden bei ihm und hilft auch bei der Pflege mit. Somit hat sie eine große Kompetenz und weiß, was ein Patient braucht und wie man zusätzliche Hilfestellung geben kann.
Bei dieser Veranstaltung trafen einander verschiedenste Berufsgruppen, wie Betroffene, Angehörige sowie medizinische Pflege- und Fachkräfte.

*H.A. u. Ch.A.*

Foto: Archiv ILCO

# INFO-NACHMITTAG BEI FA. BSTÄNDIG IN WIEN

**FÜR BETROFFENE**

Auch in diesem Jahr, am 24. April, haben uns wieder die Firmen Bständig und Hollister/Dansac zu einem sehr interessanten Nachmittag in die Ranftlgasse eingeladen.

DGKP Waltraud Ünal begrüßte uns mit herzlichen Worten und zeigte anschließend einige neue Produkte, die für uns Betroffene im Alltag einfach wichtig sind, wie Versorgungsmaterialien, spezielle Stoma-Unterwäsche, Bademoden, Stomaschutz usw.
Gerda Karner, die Leiterin der Wiener Stoma Selbsthilfe-Gruppe, erklärte den Gästen, die unsere Gruppe noch nicht kannten, deren Bedeutung, die Aufgaben und die Notwendigkeit der Unterstützung Mitbetroffener. Auch Maria Hladnik machte als Leiterin ihre SH-Gruppe für Berufstätige bekannt.
Zum Hauptthema „Die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens“ sprach ein junger Mann im Rollstuhl, Philipp Nieke, der mit 20 Jahren durch einen Skiunfall querschnittsgelähmt wurde. Er erzählte auf berührende Weise von seinen anfangs schwersten Zeiten und wie er sich wieder, trotz seines Schicksals, zu einem lebensfrohen, humorvollen und Optimismus ausstrahlenden Menschen entwickelt hat. Philipp Niekes Bericht vermittelte Trost, Freude und Mut in Einem.
Im Anschluss an diese interessanten Informationen wurden wir im Foyer zu einem köstlichen Imbiss eingeladen. Das Buffet mit Kaffee und Obstsäften, den verschiedensten pikanten Sandwiches und den kleinen, süßen „Verführungen“ wurde uns von der Fa. Hollister/Dansac zur Stärkung angeboten. An den Info-Tischen dieser Versorgungsfirma war ebenfalls reger Betrieb, wo auch ganz persönliche Fragen von kompetenten FirmenvertreterInnen beantwortet wurden und viele Infos zur Stomaversorgung auflagen.
Es war wieder ein wunderschöner und informativer Nachmittag, an dem auch ein gemütliches „Tratscherl“ oder ein ganz persönlicher Erfahrungsaustausch nicht fehlen durften.
Ein großes Dankeschön an die Firmen Bständig und Hollister/Dansac für die Einladung und Bewirtung.

*D.Z.*

Foto: Isilco

# WELT-STOMA-TAG
## AM 6. OKTOBER 2018

Dieses Jahr steht der Tag unter dem Motto „Offenheit verändert Leben".

"Speaking Out Changes Lives"

WORLD Ostomy DAY

Alle drei Jahre findet am ersten Samstag im Oktober der Welt-Stomatag statt. Es soll darauf aufmerksam gemacht werden, wie Menschen mit einem Stoma leben und dem „Tabu Stoma" etwas entgegengesetzt werden. Prof. Dr. Gerhard Englert, der ehemalige Vorsitzende der Deutschen ILCO, hat 1993 diesen Tag ins Leben gerufen.

2015 war das Motto „Vielen Schicksalen eine Stimme geben". Auch wir versuchen mit unserer Öffentlichkeitsarbeit, im ILCO-Magazin und auf der ILCO-Homepage, StomaträgerInnen eine Stimme zu geben.

Ich möchte auf eine sehr eindrucksvolle Aktion der Isländischen ILCO zum Welt-Stomatag 2015 hinweisen, die sich mit „ihrer Stimme" zu einem für sie wichtigen Thema zu Wort gemeldet hat. Schwimmbäder und das gemütliche Sitzen in „Hotpots" (Thermalbecken) sind in Island ein wichtiger Teil der Sozialkultur und Treffpunkt für Jung und Alt. Der wohl wichtigste Punkt im Bezug auf das Verhalten in isländischen Schwimmbädern ist das gründliche Waschen vor dem Betreten des Bades. Es ist üblich, dass dies in Gemeinschaftsduschen geschieht. Die Isländische ILCO hat mit einer Plakataktion vor den Gemeinschaftsduschen aller öffentlichen Bäder und auch in einer großen Tageszeitung darauf aufmerksam gemacht, dass StomaträgerInnen, wie andere Personen, diese Einrichtungen benutzen können, ohne dass dies die Gesundheit Anderer in irgendeiner Form beeinträchtigt. Das Foto auf einem dieser Plakate finden Sie hier abgebildet.

Dieses Jahr steht der Tag unter dem Motto „Offenheit verändert Leben". In vielen Ländern der Welt wird der Welt-Stomatag mit örtlichen und regionalen Veranstaltungen und Aktionen begangen. Die Stoma-SHG Burgenland plant Ende September ein Zusammentreffen mit der Stoma-SHG Veszprém in Ungarn. Wir werden in der Winterausgabe darüber berichten.

*S.D.*

# KOCHBUCH
## DER SCHWEDISCHEN ILCO
### - NICHT NUR FÜR STOMATRÄGER/INNEN

Foto: ILCO Schweden

Die Rezeptsammlung, für Menschen, die gerade eine Stomaoperation hinter sich haben, ist in Schwedisch, Englisch, Dänisch, Norwegisch, Finnisch, Deutsch und in Kürze auch auf Spanisch erhältlich.

Die Schwedin Maria Gylfe, leitende Krankenschwester der Chirurgischen und Urologischen Abteilung am Krankenhaus Danderyd in der Provinz Stockholm, schreibt in ihrem Vorwort zur deutschen Ausgabe:

„Dies ist kein diätetischer Fachratgeber. Es ist vielmehr ein Impulsgeber für Menschen wie Sie, denen kürzlich ein Enterostoma angelegt wurde und die sich Gedanken darüber machen, wie es nun weitergeht.

„Was kann ich denn jetzt noch essen?" Diese Frage bekommen wir bei der Betreuung von Stomapatienten täglich gestellt. Und unter anderem auf diese Frage soll unser Buch Antworten geben. Für unser Koch- und Inspirationsbuch baten wir Spezialisten auf den Gebieten der Kulinarik und des Fooddesigns, Rezeptvorschläge für unterschiedliche Gelegenheiten zusammenzutragen. Sie werden feststellen: Die Kost für Stomapatienten unterscheidet sich kaum von „normalem" Essen. Experimentieren Sie - am besten mit kleinen Mengen -, um herauszufinden, was Ihnen besonders gut bekommt.

**Was Sie in der Zeit unmittelbar nach der Operation beachten sollten**

Viele Rezepte umfassen ballaststoffreiche Lebensmittel, die vor allem frisch operierten Stomapatienten Beschwerden verursachen können. Zu den Nahrungsmitteln mit blähender Wirkung gehören Kohlrüben, Erbsen, Bohnen, Zwiebeln und ballaststoffreiches Brot, besonders Brot mit ganzen Körnern. Lebensmittel wie Teigwaren, Reis und Bananen ergeben eine festere Konsistenz des Darminhaltes; Lebensmittel wie Pflaumen, Birnen, Zucker und Saft, manchmal auch Wein, machen den Darminhalt weicher. Beobachten Sie sich selbst und ersetzen Sie problematische Zutaten durch andere oder lassen Sie diese einfach weg.

Dieses Buch liefert auch viele nützliche Tipps für Pflegepersonen, die mit Stomapatienten arbeiten, und versorgt sie mit Ideen für einfache, gute, praktische und günstige Gerichte aus der Krankenhausküche.

Die porträtierten „Models" haben oder hatten ein Stoma. Sie unterstützten unser Buchprojekt

Foto: ILCO Schweden

mit einer ordentlichen Portion Schalkhaftigkeit und um Ihnen eine Freude zu machen! Wenn Sie die Porträtaufnahmen genauer ansehen, entdecken Sie die - stets „gestylten" - Stomabeutel...

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Buch ein guter Begleiter auf dem Weg ist, dass es Ihnen viele unvergessliche kulinarische Erlebnisse schenkt und dass es Ihnen immer wieder ein Lächeln auf die Lippen zaubert. Leben Sie, essen Sie, genießen Sie!"

Das Kochbuch kann von der Website der Schwedischen ILCO www.ilco.nu heruntergeladen werden. Nur die schwedische und englische Version können per E-Mail über info@ilco.nu bestellt werden. Das Buch ist kostenlos, nur der Versand und eine kleine Verwaltungsgebühr werden erhoben.

*S.D.*

## LITERATUR
## TIPP

Immer mehr medizinische Daten legen nahe, dass Freunde, Familie, Liebe, ein erfüllender Beruf, laufende Selbstreflexion und andere soziale und psychologische Faktoren präventive gesundheitliche Wirkung haben.
Der international tätige Onkologe und Krebsforscher Prof. Dr. Heinz Ludwig, u.a. Präsident des Österreichischen Krebsforums, empfiehlt deshalb ein Überdenken des Lebensstils.
In seinem Buch „Richtig leben, länger leben" legt er zu diesem Zweck auf Basis umfangreicher Studien und medizinischer Erfahrungswerte einen 5-Punkte-Plan vor, mit dem, so Ludwig, „unsere Lebenserwartung um fünf bis sieben Jahre steigt und wir uns allein in Wien zwei der sieben großen Krankenhäuser sparen könnten".

*S.D.*

*Erschienen im September 2017*
*edition a, € 21.90*





## NEUES VON COLOPLAST

Foto: COLOPLAST

Die Erzeugerfirma Coloplast, seit 25 Jahren in Österreich, hat ein neues Tool „Meine Stomahilfe" auf ihrer Website. Es bietet einerseits Empfehlungen für diverse alltägliche Herausforderungen mit einem Stoma, außerdem zeigt es das korrekte routinemäßige Vorgehen beim Produktwechsel auf. Der Stomabauch-Check hilft bei der richtigen Produktwahl, siehe unter:

www.coloplast.at/global/Stomaversorgung/meine-stomahilfe

Seit vergangenem Jahr gibt Coloplast auch saisonale Kochbücher, von Diätologinnen aus Linz zusammengestellt, mit einfachen, leckeren und gesunden Rezepten für StomaträgerInnen heraus. Insbesondere für Menschen mit Ileostoma wurde dieses Jahr eine Spezialausgabe erstellt.

Die Kochbücher können beim Coloplast-Beratungsservice mit der Telefonnummer 01 / 707 57 51 54 kostenfrei angefordert werden oder von der Coloplast-Website www.coloplast.at/news heruntergeladen werden.

*S.D.*

## NEUES VON HOLLISTER

Auf der Website der Firma Hollister www.hollister.at sind in der Rubrik „Stoma-Wissen" drei Folder mit Ernährungstipps für Betroffene (mit Kolostomie, Ileostomie und Urostomie) zum Herunterladen oder in der Druckausgabe beim Kundenservice mit der Telefonnummer 01 / 877 08 00-0 kostenfrei anzufordern.

Darüber hinaus befinden sich dort u.a. auch zwei Ratgeber aus der Reihe „Aktiv im Leben" zu den Themen „Liebe und Partnerschaft mit dem Stoma" und „Reisen mit dem Stoma".

In der Stoma-Mediathek auf derselben Website können sich Betroffene und Interessierte kurze Videos ansehen, in denen StomaträgerInnen aus Ihrem Alltag mit dem Stoma berichten sowie über Tipps zur Stomaabmessung und zur richtigen Anwendung von Produkten zur Stomaversorgung informiert werden.

*S.D.*

Fotos: HOLLISTER

## SHG WIEN
### AM 15. NOVEMBER 2017…

… war wieder der Heurigenabend der Stoma Selbsthilfegruppe ILCO Wien beim Heurigen Pflug am Khleslplatz angesagt.

Beim Wiedersehen gab es ein fröhliches Hallo unter den ca. 20 Personen, und sofort entstanden muntere Gespräche. Es wurde viel erzählt und gelacht, aber es gab auch den einen oder anderen ernsteren Austausch über Situationen der Betroffenen. Freudig wurden die beiden Kontinenz- und Stomaberaterinnen DGKP Waltraud Ünal und DGKP Martina Muttenthaler von der Fa. Bständig begrüßt und sogleich in die Gespräche miteingebunden. Natürlich durfte es auch nicht an Speis und Trank fehlen und so wurde ordentlich zugelangt. Unsere Gerda Karner hat mit kundigem Auge das Geschehen betrachtet und dafür gesorgt, dass niemandem etwas fehlt. So konnten wir wieder einen wunderschönen, geselligen Abend miteinander verbringen. Herzlichen Dank an die Fa. Bständig für die Einladung und an Gerda, die wieder alles bestens organisiert hat.

*D.Z.*

## WIE ALLE JAHRE WIEDER…

… wurde am 7. Dezember unser monatliches Donnerstagtreffen der ILCO Wien zu einer feierlichen Adventfeier gestaltet.

Schon beim Eintreten in den Raum war das weihnachtliche Flair durch die festlich geschmückten Tische zu spüren und das Mitsingen der Weihnachtslieder hat so manche Erinnerungen an die vergangene Kindheit geweckt. Bei Kaffee und den köstlichen selbstgebackenen Mehlspeisen unserer Backkünstlerinnen wurden besinnliche und lustige Geschichten, Gedichte und Erzählungen vorgetragen und auch das eine oder andere Gläschen Wein wurde zu g'schmackigen Brötchen genossen. Dann gab es das inzwischen so beliebte „Wichtelspiel", bei dem durch Verlosung kleine, liebevoll verpackte mitgebrachte Geschenke verteilt wurden. Das berühmte „Tüpferl auf dem i" durfte auch nicht fehlen, es war der selbstgemachte Eierlikör in zwei verschiedenen Geschmacksvariationen.

Es war ein wunderschöner, besinnlich heiterer Nachmittag, der uns in vorweihnachtliche Stimmung gebracht hat. Herzlichen Dank an Gerda und ihre Helferlein, die diese Adventfeier möglich gemacht haben.

*D.Z.*

Foto: Archiv ILCO

## SHG KIRCHDORF AN DER KREMS

Foto: Archiv ILCO

Bei unserem Mitgliedertreffen Anfang des Jahres verabschiedeten wir unsere Stomaschwester „Franzi", Frau DGKP Franziska Rauscher (4. von rechts) ganz herzlich in ihre wohlverdiente Pension und sagen ihr einen großes, herzliches „DANKE" für die langjährige Betreuung unserer Gruppe.

Herzlichst begrüßen wir auch unsere neue Stomaschwester Frau DGKP Veronika Bramberger (5. von rechts) in unserer Runde und danken ihr für die Übernahme der Betreuung.

*Maria Regina Herzog*
*Schriftführerin (8.von rechts)*

## SHG NIEDERÖSTERREICH

Immer mehr Neu-Operierte mit Stoma nehmen mein Angebot der telefonischen Beratung in Anspruch. Besonders häufig sind Fragen zur Ernährung, insbesondere nach der Anlage eines Ileostomas.

In der ersten Zeit sind die Ausscheidungen häufig sehr dünnflüssig. Daher sind stopfende Nahrungsmittel von Vorteil. Aus diesem Grund finden sich im aktuellen ILCO-Magazin, für dessen Redaktion ich u.a. zuständig bin, verschiedene Informationen zum Thema Stoma und Ernährung.
Auf Einladung der Selbsthilfeverantwortlichen des Universitätsklinikums Tulln fand im Mai wieder das alljährliche Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen im Bezirk statt, an dem ich teilgenommen habe. U.a. informierte uns ein Mitarbeiter des KOBV, der Dachorganisation aller Kriegsopfer- und Behindertenverbände in Österreich, über diese Organisation, deren Service- und Leistungsangebote für die rund 60.000 Mitglieder, die Kontaktmöglichkeiten zu den Mitgliedsverbänden und aktuelle Informationen über die Aktivitäten zur Wahrung und Förderung der Interessen der Menschen mit Behinderung.
Im nächsten ILCO-Magazin plane ich ausführlicher darüber zu berichten. Mehr dazu auch auf www.kobv.at

*Susanne Deimel-Engler*

## WIEN

**SHG WIEN**
GERDA KARNER

+ 43 1 / 332 38 63
+ 43 664 / 871 10 47
karner@ilco.at
stomaselbsthilfe@ilco.at

*Medizinische Beratungsstellen:*

### AKH WIEN

Währingergürtel 18-20, 1090 Wien — Mo.-Fr. 7:30 bis 15:30 Uhr
Stoma & Kontinenzberatung der Chirurgie 7c — telefonische Voranmeldung
DGKP Monika Gnant KSB
DGKP Eva Speckmayer KSB — +43 1/40400-68580

Patientenschulung Urologie — Mo.-Fr. 7:00 bis 15:00 Uhr
DGKP Brigitte Harrer KSB — telefonische Voranmeldung
DGKP Eva Semijalac KSB — +43 1/40400-26170 oder -26060

### KH BARMHERZIGE SCHWESTERN

Mo.+Mi. 7:00 bis 16:00
Stumpergasse 13, 1060 Wien — telefonische Terminvereinbarung
DGKP Maja Njegovec KSB — +43 1/59988-6861

### WILHELMINENSPITAL

Montleartstr. 37, 1160 Wien — Mo.-Fr. 7:00 bis 15:00 Uhr
Urologische Ambulanz — telefonische Terminvereinbarung
DGKP Gisela Bauer KSB — +43 1/49150-4814
DGKP Eva Neckamm KSB

### KA RUDOLFSTIFTUNG

Juchgasse 25, 1030 Wien — Mo. bis Fr. 8:00 bis 13:00 Uhr
DGKP Karin Müller KSB — telefonische Terminvereinbarung
+43 1/71165-1416

### KH HIETZING
MIT NEUROLOGISCHEM ZENTRUM ROSENHÜGEL

Wolkersbergenstr. 1, 1130 Wien — Mi. 12:00 bis 13:00 Uhr
DGKP Felizitas Forstik KSB — telefonische Terminvereinbarung
DGKP Margit Schöny-Heindl KSB — +43 1/80110-2870

Foto: iStockphoto.com, „JackF" | heilschwarz e.U.

GRUPPENTREFFEN

Jeweils am 1. Donnerstag im Monat, ab 14:00 Uhr

Ort: Festsaal des Medizinischen SH-Zentrums, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 bis 28

Termine 2018:

1. Februar
1. März
5. April
3. Mai
7. Juni
Im Juli ist das Büro geschlossen
2. August
6. September
4. Oktober
8. November
6. Dezember (Weihnachtsfeier)

Colostomie-/Ileostomie-/Urostomie Sprechstunde jeden Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Nähere Informationen erfragen Sie bitte bei Gerda Karner.

Liebe Betroffene!
Wir freuen uns auf Ihr Kommen und Ihre Kontaktaufnahme!

## WIEN

### DONAUSPITAL SMZ OST

Langobardenstr. 122, 1220 Wien — Di. 12:30 bis 15:00 Uhr
Chirurgische Abteilung — telefonische Terminvereinbarung
Stoma Spezialambulanz — (Mo.-Fr. 12-14 Uhr)
DGKP Eckhard Slejs — +43 1/28802-3350 oder -3351

GRUPPENTREFFEN

**SHG FÜR BERUFSTÄTIGE WIEN**
MARIA HLADNIK — + 43 650 / 680 79 71

Nähere Informationen und Termine bitte bei Maria Hladnik erfragen.

## NIEDERÖSTERREICH

**SHG NIEDERÖSTERREICH**
SUSANNE DEIMEL- ENGLER
3003 Gablitz, Josef-Stadlmaiergasse 2/7

+43 2231 / 650 37
+43 680 / 216 23 01
deimel@ilco.at

*Medizinische Beratungsstellen:*

### LANDESKLINIKUM MOSTVIERTEL

Krankenhausstr. 21, 3300 Amstetten — Mo.-Fr. 8:00 bis 12:00 Uhr
Chirurgische Ambulanz — telefonische Terminvereinbarung
DGKP Monika Funke KSB — + 43 7472 / 9004-18027

### LANDESKLINIKUM WEINVIERTEL

Wiener Ring 3-5, 2100 Korneuburg — Mo., Di., Do., Fr.
Kontinenz- und Stomaberatung — 7:00 bis 15:00 Uhr
DGKP Susanne Rosner KSB — telefonische Terminvereinbarung
+ 43 2262 / 9004-22827

### LANDESKLINIKUM WAIDHOFEN/YBBS

Ybbsitzerstraße 112, 3340 Waidhofen/Ybbs — telefonische Vereinbarung
Kontinenz- und Stomaberatung — Tel.:+43 07442 / 9004-24185
DGKP Berta Edermayer, Akad. KSB — Mo.+Mi.: 7:00 bis 12:00 Uhr, jeden
DGKP Karin Hofmacher — 2. Freitag 7:00 bis 11:00 Uhr

### LANDESKLINIKUM ST.PÖLTEN

Probst Führer Str. 4, 3100 St. Pölten — Mo. bis Fr. nach
Chirurg. Ambulanz Pav.1 – Ebene 1 — telefonischer Vereinbarung
DGKP Lydia Klein — + 43 2742 / 9004-71387

GRUPPENTREFFEN

Liebe Mitglieder, liebe Betroffene!

Gerne informiere ich Sie telefonisch und biete bei Bedarf auch Beratungsgespräche mit Ihnen und/oder Ihren Angehörigen an. Auf Wunsch erhalten Sie meinen NÖ-Rundbrief mit aktuellen Informationen, 2x jährlich das ILCO-Magazin des Österreichische ILCO Stoma-Dachverbands und Ratgeber über Stomaversorgung, Ernährung und Erfahrungsberichte von Betroffenen. Bei entsprechender Nachfrage organisiere ich Gruppentreffen zum Erfahrungsaustausch.

Rufen Sie mich einfach an, wenn Sie Fragen haben!

## NIEDERÖSTERREICH

### SHG MELK

Obmann: HERBERT HUDLER
3381 Golling an der Erlauf,
Erlaufstraße 20
+43 660 / 544 29 42

SH-Partnerin im KH Melk
DGKP Anita Fischl
+43 2752 / 9004 22051

GRUPPENTREFFEN

Sprechtage 2018:
Die Termine sind bei Herbert Hudler direkt zu erfragen.
Mitgliedertreffen:
Die Sprechtage finden jeweils am ersten Mittwoch im Monat von 8:00 bis 11:00 Uhr (wenn Feiertag, dann am zweiten Mittwoch) statt.
Ort: Landesklinikum Melk, 3390 Melk, Krankenhausstraße 11, im Personalspeiseraum
Im Juli findet statt des Sprechtages ein Ausflug und am Samstag vor dem 1. Adventsonntag eine Adventfeier statt.

### SHG WIENER NEUSTADT

DGKP MONIKA HOLZBAUER
Fa. Helnwein - Sanitätshaus
+43 664 / 839 57 40

GRUPPENTREFFEN

Jeden 1. Mittwoch im Monat, Beginn um 15:00 Uhr.
Ort: Gasthaus Stargl-Wirt, gegenüber dem Landesklinikum Wr. Neustadt
Liebe Mitglieder und Interessenten!
Für telefonische Auskünfte, bei Bedarf auch für Beratungsgespräche im Landesklinikum bzw. bei einem Hausbesuch, stehe ich Ihnen als Stomaschwester gerne zur Verfügung.
DGKS Monika Holzbauer
Helnwein – Sanitätshaus, 2700 Wr. Neustadt, Deutschgasse 11
Tel.: 02622/227 10 – 36 oder Mobil: 0664/839 57 40
Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und auf Ihr Kommen!

### SHG SCHEIBBS

DGKP EVA GROSZBERGER KSB
Landesklinikum Scheibbs
3270 Scheibbs, Eisenwurzenstraße 26
+43 7482 / 9004 24536
eva.groszberger@scheibbs.lknoe.at www.scheibbs.lknoe.at

*Medizinische Beratungsstelle:*

LANDESKLINIKUM SCHEIBBS
Stoma-und Kontinenzberatung
DGKP Eva Großberger KSB
Ambulanzzeiten: Mo, Di, und Fr jeweils 7:30 bis 11:30 Uhr und Donnerstag 7:30 bis 16:00 Uhr
+ 43 7482 / 9004 24536

GRUPPENTREFFEN

Jeweils am Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Die Treffen finden im Landesklinikum Scheibbs, im Vortragssaal 1 des neuen Eingangstraktes, statt.
Die Teilnahme ist kostenlos.
Termine 2018:
22. Februar, 26. April, 28. Juni, 30. August, 25. Oktober, 13. Dezember (kleine Weihnachtsfeier)

Terminänderungen vorbehalten

## BURGENLAND

### SHG BURGENLAND

MARGARETHE KIRNBAUER
Seit 1997 Doppelmitglied ILCO und ÖMCCV, 7432 Oberschützen, Herrengasse 12
+ 43 699 / 125 30 484
kirnbauer@ilco.at

Ansprechpartnerin für **GÜSSING**
FRAU URSULA
+ 43 664 / 87 85 475

*Medizinische Beratungsstellen:*

ALLG. ÖFFENTL. KH GÜSSING
Grazer Straße 15
Magen-Darmambulanz
Prim. Dr. Wilfried Horvath
jeden 2. Freitag im Monat 8:00 bis 13:00 Uhr
Terminvereinbarung:
+43 5 7979-31725

ALLG. ÖFFENTL. KH OBERWART
Dornburggasse 80
Stomaambulanz
DGKP, ZWM Brigitte Siderits,
DGKP Silke Schützenhofer-Handler
Mo. bis Fr. von 8:00 bis 12.00 Uhr
+ 43 5 7979/32 351

ALLG. ÖFFENTL. KH OBERPULLENDORF
Spitalstraße 32
Stomaambulanz
Beratung DGKP Manuela Fazekas KSB
Mo. bis Fr. von 7:30 bis 15:30 Uhr
+ 43 5 7979-34 930

KH DER BARMHERZIGEN BRÜDER EISENSTADT
Johannes von Gott-Platz 1
Allgemeine Ambulanz
Mo. bis Fr. 8:00 bis 13:00 Uhr
+ 43 2682 / 601-2710

ALLG. ÖFFENTL. KH KITTSEE
Hauptplatz 3
Urologische Ambulanz
+43 5 7979 / 35403
Inkontinenzambulanz
Mo. und Di. 8:00 bis 12:00 Uhr
Mo. und Di. ab 13:00 Uhr
Termin nach Vereinbarung
(OA Dr. Zorica Petrovic)
Chirurgische Ambulanz
Mo. bis Fr. von 8:00 bis 13:00 Uhr
+43 5 7979 / 35155

GRUPPENTREFFEN

Termine 2018:
Gruppentreffen in Bad Tatzmannsdorf immer an einem Freitag, ab 14:30 Uhr
in den Monaten März, Mai, Juli, September, Dezember

Ort: Pension-Restaurant „Spiegel“,
7431 Bad Tatzmannsdorf,
Tatzmannsdorfer Straße 55

Einladungen dazu erfolgen jeweils schriftlich!

## OBERÖSTERREICH

### SHG STEYR

BERNHARD SCHACHERMAYR
3350 Haag, Elisabethstraße 3/28
+ 43 676 / 610 45 14
bernhard.schachermayr@gmail.com

*Medizinische Beratungsstelle:*

LKH STEYR
Sierningerstraße 170, Haus 2
Stomaberatung
DGKP Lisa Hintermüller
Beratungszeiten nach telefonischer Anmeldung
+ 43 505/5466 22 130

GRUPPENTREFFEN

Nähere Informationen und Termine bitte bei Bernhard Schachermayr erfragen.

### SHG KIRCHDORF A. D. KREMS

DGKP VERONIKA BRAMBERGER
LKH Kirchdorf a. d. Krems
+43 5 055467-23755
veronika.bramberger@gespag.at

REGINA HERZOG
+ 43 5 055467-22367
+43 664 / 396 27 91
regina.herzog@gespag.at

**SHG LINZ -** Informationen bei der Med. Beratungsstelle

*Medizinische Beratungsstelle:*

KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN SCHWESTERN
Seilerstätte 4, 4010 Linz
Kontinenz- und Stomaberatung
DGKP Adelheid Anzinger KSB, DGKP Christa Sorg KSB, DGKP Martina Signer KSB
Mo. 8.00 bis 12.00 Uhr
telefonische Anmeldung
+43 732/7677-7651

GRUPPENTREFFEN

Mitgliedertreffen
für Betroffene und Angehörige:

Immer am 1. Freitag im Quartal, ab 15:00 Uhr

Ort: „Inzersdorfer Dorfstub'n", Dorfplatz 1, 4565 Inzersdorf im Kremstal, Bezirk Kirchdorf a. d. Krems
Termine 2018:
2. März, 1. Juni, 7. September, 7. Dezember (Adventfeier)

## SALZBURG

### SHG SALZBURG

HERMENE AICHBERGER
5020 Salzburg, Ganshofstraße 1
+ 43 662 / 43 09 23
+ 43 664 / 502 08 18

Weitere Ansprechperson:
CHRISTIANE ANDEXER
+ 43 6245 / 863 34
+43 664 / 506 75 44
christiane.andexer@gmail.com

*Medizinische Beratungsstelle:*

LKH SALZBURG
Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg
Stoma-Ambulanz
DGKP Gerlinde Wiesinger KSB
DGKP Dagmar Mauracher KSB
Mo.-Fr. 8:00 bis 15:00 Uhr
nach telefonischer Terminvereinbarung
+43 / 57255 43085
+43 / 57255 54086

GRUPPENTREFFEN

Die Treffen finden jeweils um 17:00 Uhr statt.

Veranstaltungsort:
Volkshilfe Salzburg-Itzling,
5020 Salzburg, Kirchenstraße 55a

Termine 2018:
auf Anfrage

## KÄRNTEN

### SHG VILLACH

HELGA BRANDSTÄTTER
+ 43 650 / 522 20 99
helgabrandstaetter1@gmx.at

Weitere Ansprechperson:
WILLI LADENHAUF
+ 43 664 / 183 12 83
Willi.Ladi@aon.at

Betreuung:
DGKP SILVIA GRADENEGGER
Stoma- und Kontinenzberaterin
+43 664 / 1050656

*Medizinische Beratungsstellen:*

LKH VILLACH
Nikolaigasse 43, 9500 Villach
Stomaambulanz in der Chirurgischen Ambulanz DGKP Karin Pichler (Vertretung Schwester Rosi)
Mo. und Do. von 8:00 bis 12:00 Uhr
(Anmeldung erforderlich)
am besten um 8:00 Uhr anrufen
+43 04242 / 208

LKH KLAGENFURT
Feschnigstr.11/Sankt-Veiter-Str. 47
9020 Klagenfurt Stomaambulanz
DGKP Karin Meyer KSB
Mo. bis Do. von 8:30 bis 15:00 Uhr
Voranmeldung erbeten
+ 43 463 / 538-26265

A.Ö. KH SPITTAL/DRAU
Billrothstr. 1, 9800 Spittal/Drau
Abteilung für Allgemeinchirurgie
DGKP Astrid Lagger KSB
und DGKP Maria Eder KSB
Mo. bis Fr. 8:00 bis 13:00 Uhr
Bestellambulanz jeden 2. Mittwoch im Monat
Telefonische Voranmeldung
+43 4762-622-0

BEZIRKS-KH LIENZ
Emanuel-von-Hibler-Str. 5
9900 Lienz
Auf der Unfallchirurgie ist DGKP Sabine Hofbauer versiert im Umgang mit Stoma.
Mo. bis Fr. von 7:00 bis 15:30 Uhr,
+43 4852 / 606-81026

KUR- UND REHA-ZENTRUM ALTHOFEN
Moorweg 30, 9330 Althofen
+ 43 4262 / 20710

Im Rahmen des Rehaaufenthalts ist eine Kontinenz- und Stomaberatung von einer der drei Stomaschwestern möglich.

GRUPPENTREFFEN

Jeweils am ersten Donnerstag im Monat ab 15:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Hotel-Restaurant Zollner
Finkensteinerstraße 14
9585 Gödersdorf bei Villach

Termine 2018:
1. Februar
1. März
5. April
3. Mai
7. Juni
5. Juli
Im August kein Treffen!
6. September
4. Oktober
8. November
6. Dezember

## KÄRNTEN

### SHG ST. VEIT AN DER GLAN

HELGA FELSBERGER + 43 650 / 88 10 313

Weitere Ansprechperson: + 43 4212 / 499
DGKP ANNI BRETTNER KSB

*Medizinische Beratungsstelle:*

KH DER BARMHERZIGEN BRÜDER ST.VEIT/GLAN
Spitalgasse 26, 9300 St.Veit/Glan
DGKP Anni Brettner KSB
Keine offiziellen Ambulanzzeiten
Terminvereinbarungen
+43 4212 / 4990

**GRUPPENTREFFEN**

Jeden ersten Dienstag im geraden Monat ab 15:00 Uhr
Veranstaltungsort: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder (BHB), Speisesaal, Spitalgasse 26, 9300 St.Veit an der Glan.
Es gibt Vorträge und es wird mit Betroffenen besprochen, welches Thema sie interessiert (z. B. Sozialrechte und Behinderung, Ernährungsberatung und psychologische Beratung). DGKP Anni Brettner stellt neue Produkte vor.

### SHG LAVANTTAL

PETER WIESER
+ 43 664 / 751 17 656
stomaselbsthilfewo@gmx.at

*Medizinische Beratungsstelle:*

LKH WOLFSBERG
Paul-Hackhofer-Str. 9
9400 Wolfsberg
Chirurgie Abtlg. IV
Stoma-Ambulanz
Anmeldung nach tel. Vereinbarung bei
DGKP Gisela Baumgartner
+ 43 4352 / 533-77209

**GRUPPENTREFFEN**

Jeden 1. Dienstag im Monat, um 14:00 Uhr

Ort: LKH Wolfsberg, Seminarraum 3 im Verwaltungsgebäude, Paul-Hackhofer-Straße 9, 9400 Wolfsberg

## TIROL

### SHG TIROL

BRIGITTE WEBER
6421 Rietz, Kluibenschedlstraße 33
+ 43 650 / 980 31 68
ilco.tirol@A1.net

*Medizinische Beratungsstellen:*

UNI KLINIK INNSBRUCK
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Chirurg. Ambulanz mit Stoma-Sprechstunde
Stomaberatung: DGKP Gerda Hutter KSB
und DGKP Dora Mair
Mo. bis Fr. nach
Terminvereinbarung
+ 43 50-504-80386

BEZIRKS-KH ST. JOHANN IN TIROL
Bahnhofstraße 14
6380 St. Johann in Tirol
DGKP Daniela Miggitsch und
DGKP Michaela Kaserer
Stomaambulanz jeden 2. Freitag im
Monat von 13:30 bis 15.00 Uhr
Voranmeldung erforderlich
+ 435352 / 606 740; www.khsj.at

**GRUPPENTREFFEN**

Die Treffen finden jeweils ab 14:00 Uhr statt.

Ort: Hotel Charlotte, 6020 Innsbruck, Philippine-Welser-Straße 88a

Termine 2018:
24. März
23. Juni
Juli-August Sommerpause
29. September
1. Dezember (Weihnachtsfeier)

## STEIERMARK

### SHG STEIERMARK

HERBERT RIESSLEGGER
8051 Graz, Wienerstraße 267
+ 43 699 / 104 36 349

Weitere Ansprechperson: + 43 316 / 59 97-0 oder
KARL NESTLER + 43 664 / 3430988
8020 Graz, Waagner-Biro-Straße 3

*Medizinische Beratungsstellen:*

LKH UNIVERSITÄTS-KLINIKUM GRAZ
Auenbruggerplatz 29, 8036 Graz
Univ.-Klinik für Chirurgie, Stoma-Ambulanz
DGKP Margit Nienaus
DGPK Waltraud Hartner KSB
Mo.-Fr. 8:00 bis 13:30 Uhr
tel. Terminvereinbarung
+ 43 316-385-84325

LKH GRAZ SÜD WEST
Göstingerstraße 22, 8020 Graz
Prim. Univ.-Prof. Dr. Hubert Hauser
DGKP Claudia Krammer KSB
tel. Terminvereinbarung
+43 316-5466-6121

**GRUPPENTREFFEN**

Mitgliedertreffen sind jeweils jeden 1. Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr.

Ort: Restaurant Grießner-Wagner, 8053 Graz, Straßgangerstraße 241 (Bus Linie 33)

Termine 2018:

Bei Herbert Riesslegger telefonisch zu erfragen.

KH DER BARMHERZIGEN BRÜDER GRAZ
Marschallgasse 12, 8010 Graz
Ambulanz für Allgemeine Chirurgie,
Proktologie Stoma-Ambulanz mit Stoma-
und Kontinenzberatung
DGKP Barbara Nussbaumer-Grillitsch KSB
Mo.-Fr. 7:30 bis 14:30 Uhr
+ 43 316-7067-6750

LKH HARTBERG
Krankenhausplatz 1, 8230 Hartberg
Gynäkologische Abteilung
DGKP Doris Grabner AE
Kontinenz- und Stomaberatung
nach telefonischer Vereinbarung
+ 43 3332-605-2432

KH DER ELISABETHINEN GRAZ
Elisabethinergasse 14, 8010 Graz
Chirurgische Abteilung
Stoma-Ambulanz
DGKP Luise Oberhammer
Mo. bis Fr. 10:00 bis 14:00 Uhr bzw.
nach telefonischer Vereinbarung
+ 43 316-7063-2110

LKH FELDBACH
Ottokar-Kernstock-Straße 18
8330 Feldbach, Stoma-Ambulanz
DGKP Christine Müller
DGKP Christiane Kotter
Do. 13:00 bis 15:00 Uhr bzw.
nach telefonischer Vereinbarung
+ 43 3152-899 DW 3160 oder DW 2642

## VORARLBERG

### SHG VORARLBERG

Leitung: fünf Betroffene/Angehörige in Zusammenarbeit. + 43 699/ 102 26 985

Kontaktadresse:
CHRISTL & GOTTFRIED HÄMMERLE
6900 Bregenz, Mehrauerstraße 74

*Kontaktpersonen:*

RAUM **MONTAFON:**
JOSEF ZUGG + 43 5557 / 63 11

RAUM **BLUDESCH:**
TRAUDEL UND HERBERT HÄMMERLE + 43 5550 / 46 51

RAUM **FELDKIRCH:**
DGKP SABINE KITZMÜLLER KSB + 43 664 / 874 28 50

RAUM **DORNBIRN:**
HANS HÄMMERLE + 43 5572 / 247 57
CILLI & ERNST RIEGER + 43 5572 / 366 37
+ 43 680 / 322 75 70

RAUM **BREGENZ:**
C. UND G. HÄMMERLE +43 699/ 102 26 985
DGKP IDA DOMIG + 43 5574 / 46 706

**GRUPPENTREFFEN**

Nähere Informationen und Termine bitte bei den Kontaktpersonen erfragen.

Foto: iStockphoto.com, Aladino Gonzalez | hellschwarz e.U.





**ÜBERSICHT** Stoma-Beratungs- & Versorgungs-stellen

... für Ileostomie-, Colostomie- und Urostomie- Operierte wird von den nachfolgend genannten Fachgeschäften zugesichert

## WIEN

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1010 Wien, Freyung 5
Tel: 05 99 789 02, Fax: DW 10
Mail: 1010@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**ORTOPROBAN**
Leitner GmbH & Co. KG.
1010 Wien, Wipplingerstraße 13
Tel: 01/535 79 51
Mail: wipplingerstrasse@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1020 Wien, Taborstraße 22
Tel: 05 99 789 20; Fax: DW 20
Mail: 1020@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1030 Wien, Landstraßer Hauptstraße 102
Tel: 05 99 789 10; Fax: DW 23
Mail: 1030@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**ORTOPROBAN**
Leitner GmbH & Co. KG.
1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 76
Tel: 01/585 19 20
Mail: wieden@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

**KERKOC - MEDIZINISCHE PRODUKTE**
Orthopädietechnik, Service rundum
1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 41
Tel: 01/586 61 95, Fax: DW 11
Mail: wieden@kerkoc.at
Web: www.kerkoc.at

**JOHANN WALLNER & CO**
Bandagist-Orthopädie-Sanitätshaus
1050 Wien, Margaretenplatz 8
Tel: 01/587 91 56, Fax: DW 11
Mail: wallner@bandagist.at
Web: www.bandagist.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1060 Wien, Mariahilfer Straße 95
Tel: 05 99 789 05; Fax: DW 10
Mail: 1060@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**ALOIS ANDERLE**
Bandagist und Handschuhmacher
1070 Wien, Mariahilfer Straße 118
Tel: 01/523 25 83, Fax: 01/526 77 23
Mail: bandagist.anderle@chello.at

**KERKOC - MEDIZINISCHE PRODUKTE**
Orthopädietechnik, Service rundum
1070 Wien, Neubaugasse 24
Tel: 01/523 13 38, Fax: DW 4
Mail: neubau@kerkoc.at
Web: www.kerkoc.at

## WIEN

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1080 Wien, Lerchenfelder Straße 88
Tel: 05 99 789 11, Fax: DW 10
Mail: 1080@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**ORTOPROBAN**
Leitner GmbH & Co. KG.
Mit Werkstätte und Maß-Atelier
1080 Wien, Piaristengasse 17
Tel: 01/4022125-3010
Mail: piaristengasse@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1100 Wien, Favoritenstraße 69
Tel: 05 99 789 03, Fax: DW 10
Mail: 1100@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**ALFRED HANUSCH**
Orthopädie-Bandagen
1100 Wien, Quellenstraße 68 – 70
Tel/Fax: 01/607 59 55
Mail: filiale10@hanusch.at
Web: www.hanusch.at

**SANAG**
SANAG Healthcare GmbH
1110 Wien, Simmeringer Hauptstr. 60-64
Tel.: 05 0299 1110, Fax: 05 0299 1110 99
Mail: reha@sanag.at
Web: www.sanag.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1110 Wien,Simmeringer Hauptstraße 97
Tel: 05 99 789 65, Fax: DW 10
Mail: 1110@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**ORTOPROBAN**
Leitner GmbH & Co. KG.
1110 Wien, Simmeringer Hauptstr. 101– 103
Tel: 01/743 55 44
Mail: simmering@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

**ALFRED HANUSCH**
Orthopädie-Bandagen
1120 Wien, Meidlinger Hauptstraße 84
Tel/Fax: 01/905 15 67
Mail: filiale12@hanusch.at
Web: www.hanusch.at

**ALFRED HANUSCH**
Orthopädie-Bandagen
1120 Wien, Ratschkygasse 23
Tel: 01/813 95 53, Fax: DW 9
Mail: zentrale@hanusch.at
Web: www.hanusch.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1120 Wien, Tivoligasse 5
Tel: 05 99 789 12, Fax: DW 10
Mail: 1120@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**ORTOPROBAN**
Leitner GmbH & Co. KG.
1130 Wien, St.-Veit-Gasse 56
Tel: 01/876 92 13
Mail: hietzing@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

**ORTOPROBAN**
Leitner GmbH & Co. KG.
1130 Wien, Speisinger Strasse 109
(Eingang des Orthopäd. Spitals Speising)
Tel.: 01/402 21 25-3090
Mail: speising@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at


# STOMA Service und Beratung

Unsere diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen sowie Kontinenz- und Stomaberaterinnen beraten Sie gerne persönlich.

ABSOLUTE DISKRETION

**Sprechstundentermine unter stomaberatung@bstaendig.at** oder Tel 05 99 789 18

- Persönliche Beratung und fixe Sprechstunden
- Stomaprodukte aller Hersteller
- Einschulung und laufende Kontrolle Ihres Stomas
- Abholstellen für Stomaware in 30 bständig Filialen
- Beratung und Einschulung zur Stoma-Irrigation
- Portofreie Lieferung
- Zuschneiden der Stoma-versorgung bei Bedarf
- Regelmäßige Informations-veranstaltungen

**BERATUNG** Tel **05 99 789 18** E-Mail **stomaberatung@bstaendig.at**
**BESTELLUNG** Tel **0800 300 320** E-Mail **bestellung@bstaendig.at**

**Verrechnung mit allen Krankenkassen**

bständig

## WIEN

**KERKOC - MEDIZINISCHE PRODUKTE**
Orthopädietechnik, Service rundum
1140 Wien, Hütteldorferstr. 150 – 158
Tel: 01/914 22 70, Fax: DW 11
Mail: huetteldorf@kerkoc.at
Web: www.kerkoc.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1140 Wien, Albert-Schweitzer-Gasse 6
Im Auhof Center
Tel: 05 99 789 67, Fax: DW 10
Mail: 1140@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**NORBERT MALEK**
Sanitätshaus – Bandagist – Energethik
1150 Wien, Hütteldorfer Straße 8
Tel: 01/985 81 37
Mail: office@bandagist-malek.at
Web: www.bandagist-malek.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1160 Wien, Montleartstraße 37
(Eingang Wilhelminenspital)
Tel: 05 99 789 26, Fax: DW 14
Mail: 1160@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**BSTÄNDIG COMPETENCE CENTER 1**
Paul Bständig GesmbH
1170 Wien, Ranftlgasse 9
Tel: 05 99 789 18, Fax: DW 300
Mail: stomaberatung@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**BSTÄNDIG COMPETENCE CENTER 2**
Paul Bständig GesmbH
1170 Wien, Jörgerstraße 13
Tel: 05 99 789 38, Fax: DW 500
Mail: 1170@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1180 Wien, Währinger Straße 93
Tel: 05 99 789 19, Fax: DW 10
Mail: 1180@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1190 Wien, Döblinger Hauptstraße 35
Tel: 05 99 789 30, Fax: DW 10
Mail: 1190@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**ORTOPROBAN**
Leitner GmbH & Co. KG.
1190 Wien,Heiligenstädter Straße 46–48
Tel: 01/370 23 70
Mail: doebling@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

**SANITÄTSHAUS LUKSCHE**
1200 Wien, Wallensteinstraße 25
Tel: 01/332 36 79, Fax: 01/374 32 50
Mail: wien@luksche.at
Web: www.luksche.at

**ORTOPROBAN-ZENTRALE**
Leitner GmbH & Co. KG.
Kundenkompetenzzentrum, Werkstätte und Verkauf
1210 Wien,Paukerwerkstraße 1c
Tel: 01/402 21 25 - 8200, Fax: DW 2099
Mail: stoma@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1210 Wien, Brünner Straße 19
Tel: 05 99 789 06, Fax: DW 10
Mail: 1210@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at




**Stoma-Hotline**
01/402 21 25-8200

ORTOPROBAN
Orthopädie-Technik • Prothesen • Bandagen
IHR SANITÄTSHAUS

9x in Wien

Ihr Spezialist für Stomaversorgungen:
Wir sorgen für ein sicheres Gefühl!

Mehrere auf Stomaversorgungen spezialisierte diplomierte Gesundheits- und KrankenpflegerInnen kümmern sich um Ihr individuelles Anliegen vom Zeitpunkt der Operation an.

- Persönliche Beratung
- Patienten- und/oder Angehörigenschulung
- Kontrolle des Stomas
- Hilfestellung bei Problemen
- Stomasprechstunde
- Hausbesuche
- Kostenlose Lieferung
- Verrechnung mit allen Krankenkassen uvm.

Vereinbaren Sie eine Stoma-Sprechstunde: 01/402 21 25 DW 8200

bestellung@ortoproban.at • www.ortoproban.at

## WIEN

**ORTOPROBAN**
Leitner GmbH & Co. KG.
1210 Wien,Floridsdorfer Hauptstraße 45
Tel: 01/270 55 02
Mail: floridsdorf@ortoproban.at
Web: www.ortoproban.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1220 Wien, Wagramer Straße 83
Im Donau Zentrum
Tel: 05 99 789 23, Fax: DW 15
Mail: dz@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1220 Wien, Am Langen Felde 6
Tel: 05 99 789 46, Fax: DW 10
Mail: 1220@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1220 Wien, U-Bahn-Station Donauspital
Vis a vis Langobardenstraße 122
Tel: 05 99 789 64, Fax: DW 23
Mail: smz@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**JOHANN WALLNER & CO**
Bandagist – Orthopädie – Sanitätshaus
1220 Wien, Siebenbürgenstraße 4/6
Tel/Fax: 01/203 39 38
Mail: wallner@bandagist.at
Web: www.bandagist.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
1230 Wien,Perchtoldsdorfer Straße 15-19
Tel: 05 99 789 57, Fax: DW 10
Mail: 1230@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**KERKOC - MEDIZINISCHE PRODUKTE**
Orthopädietechnik, Service rundum
ZENTRALE
1230 Wien, Dirmhirngasse 112
Tel: 01/889 11 91, Fax: DW 33
Mail: kassa@kerkoc.at
Web: www.kerkoc.at

**KERKOC - MEDIZINISCHE PRODUKTE**
Orthopädietechnik, Service rundum
1230 Wien, Breitenfurter Straße 338
Tel: 01/865 94 54, Fax: 01/865 23 75
Mail: breitenfurt@kerkoc.at
Web: www.kerkoc.at

## NIEDERÖSTERREICH

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
2130 Mistelbach, Hauptplatz 40
Tel: 05 99 789 16, Fax: DW 4
Mail: 2130@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**SANITÄTSHAUS LUKSCHE**
2130 Mistelbach, Bahnstraße 4
Tel: 02572/23 66, Fax: 02572/208 47
Mail: info@luksche.at
Web: www.luksche.at

**SANITÄTSHAUS LUKSCHE**
2230 Gänserndorf, Bahnstraße 2
Tel: 02282/24 74 Fax: 02282/609 32
Mail: gaenserndorf@luksche.at
Web: www.luksche.at



Luksche GmbH
Sanitätshaus Bandagist Orthopädietechnik

Ihr Partner für Ihre Stomaversorgung!

INFOHOTLINE
02572 / 2366

• Beratung über Stomaprodukte, Zubehör und Wundpflege
• Telefonische Bestellung möglich • Lieferservice
• Verrechnung mit allen Krankenkassen

Besuchen Sie auch unseren Online-Shop: www.luksche.at
Mistelbach | Gänserndorf | Groß-Enzersdorf | Wien 20

## NIEDERÖSTERREICH

**SANITÄTSHAUS LUKSCHE**
2301 Groß Enzersdorf
Dr. A. Krabichler-Platz 6
Tel: 02249/288 87 Fax: 02249/288 76
Mail: gross-enzersdorf@luksche.at
Web: www.luksche.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
2320 Schwechat, Hauptplatz 7
Tel: 05 99 789 24, Fax: DW 20
Mail: 2320@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
2340 Mödling, Hauptstraße 57
Tel: 05 99 789 43, Fax: DW 22
Mail: 2340@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**KERKOC - MEDIZINISCHE PRODUKTE**
Orthopädietechnik, Service rundum
2340 Mödling, Herzoggasse 2
Tel/Fax: 02236/283 67
Mail: moedling@kerkoc.at
Web: www.kerkoc.at

**JOHANN WALLNER & CO**
Bandagist – Orthopädie – Sanitätshaus
2344 Maria Enzersdorf,
Südstadtzentrum 1/Top 18
Tel/Fax: 02236/869 927
Mail: wallner@bandagist.at
Web: www.bandagist.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
2500 Baden, Wassergasse 32
Tel: 05 99 789 13, Fax: DW 20
Mail: 2500@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
2500 Baden, Waltersdorfer Straße 75
Im Landesklinikum Baden
Tel: 05 99 789 70, Fax: DW 10
Mail: lkbaden@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**KERKOC - MEDIZINISCHE PRODUKTE**
Orthopädietechnik, Service rundum
2500 Baden, Erzherzog Rainer Ring 10-12
Tel/Fax: 02252/863 47
Mail: baden@kerkoc.at
Web: www.kerkoc.at

**KERKOC - MEDIZINISCHE PRODUKTE**
Orthopädietechnik, Service rundum
2522 Oberwaltersdorf,
Tattendorferstraße 3/2/1
Tel/Fax: 02253/581 40
Mail: oberwaltersdorf@kerkoc.at
Web: www.kerkoc.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
2700 Wiener Neustadt, Hauptplatz 23
Tel: 05 99 789 17, Fax: DW 17100
Mail: 2700@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at


Schützt die
Haut.

Weil es in unserer Natur liegt.

Dermatitis ist nur eine der Reaktionen, welche durch das ständige Anbringen und Entfernen der Stomaversorgung hervorgerufen werden können.
Aloe Vera wird seit über 6.000 Jahren zur Vermeidung von Hautproblemen verwendet, es verwundert also nicht weiter, dass dessen Wirkung auch durch klinische Studien belegt ist.

Aloe Vera agiert dabei als Feuchthaltemittel, und hilft den Feuchtigkeitshaushalt der Haut zu steuern.
Aus diesem Grund finden Sie es auch in so vielen Salts Stoma-Produkten – sagen Sie Aloe zu gesünderer Haut.

**Schützt die Haut – Weil es in unserer Natur liegt.**

Kontakt in Österreich
ALLOMED
Medizintechnik GmbH
Tel: 01/878 400
office@allomed.at
www.allomed.at

salts HEALTHCARE

Recognising Salts research into healthy peristomal skin
DERMATOLOGICALLY ACCREDITED

## NIEDERÖSTERREICH

**HELNWEIN GES.M.B.H.** Sanitätshaus – Orthopädietechnik –Bandagist
2700 Wr. Neustadt, Deutschgasse 11
Tel: 02622/227 10 31
Mail: office@helnwein.at
Web: www.helnwein.at

**HELNWEIN GES.M.B.H.** Sanitätshaus – Orthopädietechnik – Bandagist
2700 Wr. Neustadt, Corvinusring 3 – 5, Landesklinikum – Ambulanzebene
Tel: 02622/9004/29 65
Mail: office@helnwein.at
Web: www.helnwein.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
3100 St. Pölten, Daniel Gran-Straße 54
Tel: 05 99 789 07, Fax: DW 20
Mail: 3100@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GES.M.B.H.**
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 21
Tel: 02742/365 656-0, Fax: DW 23
Mail: office@wutschka.at
Web: www.wutschka.at

**SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GES.M.B.H.**
3170 Hainfeld, Hauptstraße 7
Tel: 02764/77 077
Mail: office@wutschka.at
Web: www.wutschka.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
3300 Amstetten, Ybbsstraße 35
Tel: 07472/623 86-0,
Fax: 07472/623 86-20
Mail: office@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GES.M.B.H.**
3380 Pöchlarn, Donaugasse 1
Tel: 02757/57 143
Mail: office@wutschka.at
Web: www.wutschka.at

**SANITÄTSHAUS WUTSCHKA GES.M.B.H.**
3390 Melk, Krankenhausstraße 11
Tel: 0664/82 01 599
Mail: office@wutschka.at
Web: www.wutschka.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
3400 Klosterneuburg, Stadtplatz 9
Tel: 05 99 789 25, Fax: DW 10
Mail: 3400@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
3430 Tulln, Staasdorfer Straße 15
Tel: 05 99 789 37, Fax: DW 82
Mail: 3430@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**SANAG**
SANAG Healthcare GmbH
3430 Tulln, Milchgasse 2
Tel.: 05 0299 3430, Fax: 05 0299 3430 99
Mail: reha@sanag.at
Web: www.sanag.at

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
3500 Krems, Südtiroler Platz 4
Tel: 05 99 789 32, Fax: DW 10
Mail: 3500@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**Ob Sie es glauben oder nicht, die Haut um Ihr Stoma kann so gesund sein wie die Haut Ihres restlichen Körpers.**

Der CeraPlus™ Hautschutz mit Remois-Technologie*, unser neuester Hautschutz, ist mit Ceramiden angereichert und hilft Feuchtigkeit zu binden, um vor Trockenheit zu schützen.

CeraPlus ist als einteilige Moderma Flex und zweiteilige Conform 2 Stomaversorgung erhältlich.

**Hat Ihre Haut etwas Besseres verdient?**

**Für weitere Informationen zu Hollister Produkten & Serviceleistungen kontaktieren Sie Ihre Stomaberaterin/Ihren Stomaberater.**

**Gerne steht Ihnen auch unser Team von Hollister Österreich unter: 01/877 08 00-0 zur Verfügung.**

**Hollister Stomaversorgung. Gesunde Haut. Gute Aussichten.**

Hollister

© 2018 Hollister Incorporated. Hollister und Logo sowie CeraPlus, Moderma Flex, Conform 2 und „Stomaversorgung. Gesunde Haut. Gute Aussichten." sind Markenzeichen von Hollister Incorporated.

*Remois ist eine Technologie von Alcare Co., Ltd.

## NIEDERÖSTERREICH

**SANAG**
SANAG Healthcare GmbH
3500 Krems an der Donau, Göglstraße 8
Tel.: 05 0299 3500, Fax: 05 0299 3500 99
Mail: reha@sanag.at
Web: www.sanag.at

**HELNWEIN GES.M.B.H.** Sanitätshaus – Orthopädietechnik – Bandagist
3580 Horn, Florianigasse 5
Tel: 02982/200 52
Mail: office@helnwein.at
Web: www.helnwein.at

**HELNWEIN GES.M.B.H.** Sanitätshaus – Orthopädietechnik – Bandagist
3830 Waidhofen an der Thaya
Jägerteichstraße 2
Tel: 02842/525 71
Mail: office@helnwein.at
Web: www.helnwein.at

**KERKOC - MEDIZINISCHE PRODUKTE**
Orthopädietechnik, Service rundum
3910 Zwettl, Sparkassenplatz 2
Tel/Fax: 02822/513 270
Mail: zwettl@kerkoc.at
Web: www.kerkoc.at

**HELNWEIN GES.M.B.H.** Sanitätshaus – Orthopädietechnik – Bandagist
3950 Gmünd, Conrathstraße 34
Tel: 02852/524 26
Mail: office@helnwein.at
Web: www.helnwein.at

## BURGENLAND

**BSTÄNDIG**
Paul Bständig GesmbH
7000 Eisenstadt, Hauptstraße11
Tel: 05 99 789 47, Fax: DW 10
Mail: 7000@bstaendig.at
Web: www.bstaendig.at

**KERKOC - MEDIZINISCHE PRODUKTE**
Orthopädietechnik, Service rundum
7100 Neusiedl/See, Obere Hauptstraße 22
Tel/Fax: 02167/34 64
Mail: neusiedl@kerkoc.at
Web: www.kerkoc.at

**SANAG**
SANAG Healthcare GmbH
7100 Neusiedl am See, Hauptplatz 47
Tel.: 05 0299 7100, Fax: 05 0299 7100 99
Mail: reha@sanag.at
Web: www.sanag.at

**SANAG**
SANAG Healthcare GmbH
7210 Mattersburg, Gustav Degen Gasse 2
Tel.: 05 0299 7210, Fax: 05 0299 7210 99
Mail: reha@sanag.at
Web: www.sanag.at

**SANAG**
SANAG Healthcare GmbH
7350 Oberpullendorf, Hauptstraße 18
Tel.: 05 0299 7350, Fax: 05 0299 7350 99
Mail: reha@sanag.at
Web: www.sanag.at

## BURGENLAND

**BANDAGIST EGGER HEINDL**

7400 Oberwart, Steinamangertsraße 10
Tel: 03352/380 79
Fax: 03352/380 79-6
Mail: heindl.egger@a1.net
Web: www.heindl-bandagist.at

**CURA-SAN BANDAGIST GMBH**

7400 Oberwart, Schulgasse 42
Tel: 03352/351 01, Fax: 03352/351 89
Mobil: 0664/343 09 88
Mail: oberwart@cura-san.at
Web: www.cura-san.at

**SANAG**
SANAG Healthcare GmbH
7400 Oberwart, Dornburggasse 85
Tel.: 05 0299 7400, Fax: 05 0299 7400 99
Mail: reha@sanag.at
Web: www.sanag.at

**SANAG**
SANAG Healthcare GmbH
7540 Güssing, Grazer Straße 7
Tel.: 05 0299 7540, Fax: 05 0299 7540 99
Mail: reha@sanag.at
Web: www.sanag.at

## STEIERMARK

**BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS**
8010 Graz, Jakoministraße 27
Tel: 0316/837 756, Fax: 0316/837 756
Mail: graz@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8010 Graz, Schlögelgasse 2a
Tel: 0316/830 530, Fax: 0316/830 576
Mail: schloegelgasse@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
LKH-Eingangszentrum
8010 Graz, Stiftingtalstraße 3 – 7
Tel: 0316/326 648, Fax: 0316/326 854
Mail: lkh-graz@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

**BANDAGIST EGGER HEINDL**
8020 Graz, Dominikanergasse 1
Tel: 0316/717 520-0
Fax: 0316/717 634-20
Mail: egger.h.winkler@aon.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**CURA-SAN BANDAGIST GMBH**
8020 Graz, Waagner-Biro-Straße 3
Tel: 0316/59 97-0, Fax: 0316/59 97-77
Mobil: 0664/343 09 88
Mail: karl.nestler@cura-san.at
Web: www.cura-san.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8055 Graz, Gradnerstraße 108
Tel: 0316/760025
Fax: 0316/760 025-13
Mail: office@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8130 Frohnleiten, Hauptplatz 28
Tel: 03126/255 01
Fax: 03126/255 02
Mail: frohnleiten@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

Sie wissen besser als jeder andere, wie wichtig es ist, einen zuverlässigen Hautschutz um Ihr Stoma zu haben.

NovaLife Soft Convex wurde entwickelt, um sanften Druck an der richtigen Stelle um das Stoma herum auszuüben. Der bewährte Hautschutz beugt Undichtigkeiten vor und bietet mehr Sicherheit, ohne den Tragekomfort und die Hautgesundheit zu beeinträchtigen. Diese ist so wichtig, um das Beste aus Ihrem Leben zu machen.

Die NovaLife Soft Convex Versorgung ist erhältlich als einteiliges System, sowohl mit geschlossenem als auch mit Ausstreifbeutel.
Erfahren Sie mehr unter www.dansac.at

*Dedicated to Stoma Care*

dansac

## STEIERMARK

**BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS**
8160 Weiz, Elingasse 6
Tel/Fax: 03172/414 60
Mail: weiz@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8160 Weiz, Klammstraße 73
Tel: 03172/385 13
Fax: 03172/387 59
Mail: weiz@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8230 Hartberg, R. Obendraufstraße 55/6
Tel: 03332/664 24
Fax: 03332/661 70
Mail: hartberg@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

**BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS**
8230 Hartberg, Ressarvarstraße 42
Tel/Fax: 03332/66 555
Mail: hartberg@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8280 Fürstenfeld, Hauptplatz 7
Tel: 03382/553 52
Fax: 03382/553 72
Mail: fuerstenfeld@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

**BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS**
8280 Fürstenfeld, Santnergasse 10
Tel/Fax: 03382/555 44
Mail: fuerstenfeld@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

**BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS**
8330 Feldbach, Oedter Straße 3
Tel: 03152/29 60, Fax: 03152/29 60 4
Mail: office@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8330 Feldbach, Torplatz 1/10
Tel: 03152/213 00
Fax: 03152/213 33
Mail: feldbach@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

**BANDAGIST LEDERHAAS SANITÄTSHAUS**
8570 Voitsberg, Hauptplatz 41
Tel/Fax: 03142/254 22
Mail: voitsberg@lederhaas.at
Web: www.lederhaas.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8580 Köflach, Kärntnerstraße 23
Tel: 03144/31 13
Fax: 03144/728 88
Mail: koeflach@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

**BANDAGIST EGGER HEINDL**
8680 Mürzzuschlag, Wiener Straße 94
Tel: 03852/24 82
Fax: 03852/63 25
Mail: egger.h.bandagist@aon.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**CURA-SAN BANDAGIST GMBH**
8700 Leoben, Hauptplatz 8
Tel: 03842/434 58, Fax: 03842/442 37
Mobil: 0664/343 09 88
Mail: karl.nestler@cura-san.at
Web: www.cura-san.at


# SenSura® Mio einteilige Urostomieversorgung

*Für mehr Tragekomfort und Diskretion*

Die neue einteilige Urostomieversorgung verbindet die Diskretion und den Komfort eines Mehrkammerbeutels mit der Sicherheit und Elastizität des SenSura® Mio Hautschutzes.

Diese sind sowohl in planen und konvexen Varianten als auch in transparent und lichtgrau erhältlich. Der neue lichtgraue Textilstoff ist besonders hautfreundlich und feuchtigkeitsabweisend und ist unter der Kleidung sehr diskret.

Nähe Informationen finden Sie auch auf unserer Website.
Bestellen Sie jetzt Ihre kostenlosen Muster unter **www.coloplast.at**, **beratungsservice.at@coloplast.com** oder **01 707 57 51 54**.

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care
Das Coloplast Logo ist eingetragene Marke der Firma Coloplast A/S.

Coloplast

## STEIERMARK

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8700 Leoben
Kärntner Straße 306, Top 2
Tel: 03842/216 55, Fax: 03842/219 90
Mail: leoben@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

**BANDAGIST EGGER HEINDL**
8720 Knittelfeld, Frauengasse 13
Tel: 03512/441 55
Mail: egger.h.bandagist@aon.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8750 Judenburg, Grünhüblgasse 6a
Tel: 03572/422 16 Fax: 03572/422 32
Mail: judenburg@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8850 Murau, Keltensiedlung 108
Tel: 03532/405 01 Fax: 03532/405 02
Mail: murau@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
8940 Liezen, Rathausplatz 2 - Ärztezentrum
Tel: 03612/301 16 Fax: 03612/301 17
Mail: liezen@ortho-aktiv.at
Web: www.ortho-aktiv.at

## TIROL

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
6020 Innsbruck, Museumstraße 26
Tel: 0512/596 34-0 Fax: DW 12
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
6060 Hall in Tirol, Unterer Stadtplatz4
Tel: 05223/42 650
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**SANITÄTSHAUS KOSTNER**
ZENTRALE
6130 Schwaz, Königfeldweg 2
Tel: 05242 / 639 76
Fax: 05242 / 639 76-73
Mail: schwaz@kostner.tirol

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
6300 Wörgl, KomR-M-Pichler-Str.7
Tel: 05332/729 97
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
6460 Imst, Pfarrgasse 7
Tel: 05412/640 47
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
6511 Zams, Hauptplatz 4
Tel: 05442/64 232
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
6600 Reutte, Bahnhofstraße 1
Tel: 05672/63 336
Mail: s.waziri@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

## OBERÖSTERREICH

**JOHANN WALLNER & CO**
Bandagist – Orthopädie – Sanitätshaus
3335 Weyer, Waidhofner Straße 4
Tel/Fax: 07355/81 94
Mail: wallner@bandagist.at
Web: www.bandagist.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
4020 Linz, Blumauer Straße 41
Tel/Fax: 0732/65 23 66
Mail: linz@lambert.at
Web: www.lambert.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
4020 Linz, Hafferlstraße 7
Tel: 0732/775 046, Fax: DW 23
Mail: office@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
4040 Linz, Sonnensteinstraße 1
Tel: 0732/738 316, Fax: DW 23
Mail: office@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
4240 Freistadt, Zemannstraße 11
Tel: 07942/745 07, Fax: DW 23
Mail: office@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
4400 Steyr, Dukartstraße 15 – 17
Tel: 07252/536 54, Fax: DW 23
Mail: steyr@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
4600 Wels, Rainerstraße 3
Tel: 07242/295 76, Fax: DW 4
Mail: wels@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
4780 Schärding/Inn,Alfred Kubin Straße 3
Tel: 07712/44 18, Fax: 07712/46 89
Mail: schaerding@lambert.at
Web: www.lambert.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
4810 Gmunden, Bahnhofstraße 46
Tel: 07612/646 50-0, Fax: DW 4
Mail: gmunden@heindl-bandagist.at
Web: www.heindl-bandagist.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
4910 Ried/ Innkreis, Hartwagnerstraße 11
Tel: 07752/878 48, Fax: 07752/875 19
Mail: ried@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS NEUMANN**
ZENTRALE
4910 Ried/Innkreis, Schwanthalergasse 9
Tel: 07752/826 91, Fax: 07752/848 25
Mail: sanitaetshaus.neumann@aon.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5280 Braunau, Stadtplatz 51
Tel: 07722/681 11, Fax: 07722/681 40
Mail: braunau-stpl@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5280 Braunau, Talstraße 2
Tel: 07722/877 84 Fax: 07722/658 87
Mail: braunau@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5310 Mondsee, Herzog-Odilo-Straße 52
Tel/Fax: 06232/33 45
Mail: mondsee@lambert.at
Web: www.lambert.at

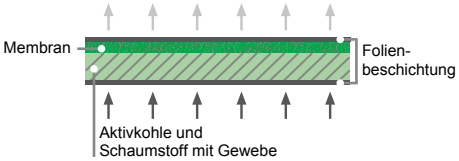

# Immer richtig versorgt mit STOMOCUR®

FORLIFE BERLIN

## Die Beutel

+ weiche Konturen
+ safe seal Verschluss
+ Window

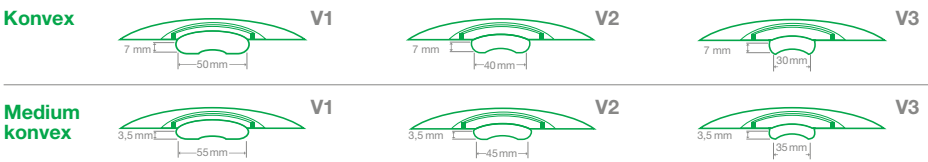
## Der Filter




+ geruchsfreies Gasentweichen
+ ist geschützt vor Flüssigkeitsaufnahme

## Die Platten

+ sechs Konvexitäten




## Der Hautschutz

**Hydrokolloid**
+ hohe Haftkraft

**Zwei verschiedene Hautschutzformulationen**
+ sicherer Halt



**MicroSkin®**
+ Elastizität

Vertrieb Österreich: **QuadraMed-Haas OG**
Erzabt-Klotz-Straße 12a · 5020 Salzburg
Tel.: +43 (0) 662 82 71 01 · Fax: +43 (0) 662 62 13 27
E-Mail: office@quadramed.at
www.quadramed.at

**For Life** Produktions- und Vertriebsgesellschaft
für Heil- und Hilfsmittel mbH
Wendenschloßstraße 142 · 12557 Berlin
E-Mail: mail@forlife-produkte.de
www.forlife.info

## SALZBURG

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
ZENTRALE
5020 Salzburg, Bergstraße 8
Tel: 0662/879 688, Fax: 0662/874 151
Mail: office@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5020 Salzburg, Alpenstraße 39
Tel: 0662/630 444,
Fax: 0662/630 444-10
Mail: alpenstrasse@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5020 Salzburg, Ignaz-Harrer-Straße 44b
Tel: 0662/425 115,
Fax: 0662/425 115-21
Mail: ihs@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
BERATUNGSZENTRUM
5020 Salzburg, Ignaz-Rieder-Kai 21
Tel: 0662/622 002, Fax: 0662/622 003
Mail: irk@lambert.at
Web: www.lambert.at

**TAPPE GMBH**
5020 Salzburg, Alpenstraße 92
Tel: 057071
Fax: 057071/5091
Mail: alpenstrasse@tappe.at
Web: www.tappe.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5071 Wals, Krimpling 2
Tel: 0662/850 603,
Fax: 0662/852 209
Mail: wals@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5400 Hallein, Bahnhofstraße 4
Tel: 06245/703 99, Fax: DW 4
Mail: hallein-bhf@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5400 Hallein, Kornsteinplatz 3
Tel: 06245/800 81, Fax: DW 5
Mail: hallein@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5441 Abtenau, Markt 253d
Tel: 06243/440 74,
Fax: 06243/440 74-10
Mail: abtenau@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5580 Tamsweg, Schlossparkweg 2
Tel: 06474/84 19,
Fax: 06474/84 20
Mail: tamsweg@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5600 St. Johann im Pongau
Industriestraße 26
Tel: 06412/76 91, Fax: 06412/76 92
Mail: ortho-st-johann@lambert.at
Web: www.lambert.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
5760 Saalfelden, Almerstraße 10
Tel: 06582/737 15
Fax: 06582/737 15-10
Mail: saalfelden@lambert.at
Web: www.lambert.at


**Wir liefern, was Sie brauchen.**

**Produkte**
Sämtliche Originalprodukte aller Firmen nebst Zubehör, wie Pflege- und Reinigungshilfen, Bettunterlagen, Pants und Zusatznahrung.

**Ihre Vorteile**
- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via Post in neutraler Verpackung.
- Keine unnützen Wege und Zeitverlust die Produkte kommen zu Ihnen nach Hause.
- Die Abrechnung erledigt **Publicare** direkt mit Ihrer Krankenkasse.
- Ihre Stomaversorgung passen wir millimeter-genau ausf ihre Stomagröße und -form an. Diese Handarbeit ist ein kostenloser Service von **Publicare** für Sie.

*Fragen? Rufen Sie jetzt an:*
*0800 080 100*
*Wir sind gerne für Sie da.*

publicare

**publicare gmbh** | neuhauserweg 16 | 4061 pasching
telefon 0800 080 100 | telefax 07229 70560 60
bestellung@publicare.at | www.publicare.at

**BANDAGIST HEINDL GMBH**
in Oberösterreich, Steiermark,Tirol, Burgenland und Niederösterreich

0732/738316-0
office@heindl-bandagist.at
www.heindl-bandagist.at und
www.heindl-webshop.at

**HELNWEIN GES.M.B.H.** Sanitätshaus
– Orthopädietechnik – Bandagist

Deutschgasse 11, 2700 Wr. Neustadt

02622/2271031
office@helnwein.at
www.helnwein.at

**BSTÄNDIG**
**COMPETENCE CENTER 1**
Paul Bständig GesmbH
Ranftlgasse 9, 1170 Wien

05 99 78918, Fax: DW 300
stomaberatung@bstaendig.at
www.bstaendig.at

**SANITÄTSHAUS ORTHO-AKTIV**
**ZENTRALE**
Gradnerstraße 108, 8055 Graz

031/760 025, Fax: DW 13
office@ortho-aktiv.at
www.ortho-aktiv.at

**WUTSCHKA GES.M.B.H.**
**SANITÄTSHAUS**
Kremser Landstraße 21, 3100 St. Pölten

02742/365656-0
Fax: 02742/365656-23
office@wutschka.at
www.wutschka.at

www.ilco.at

**ORTOPROBAN - ZENTRALE**
Leitner GmbH & Co. KG.
Kundenkompetenzzentrum, Werkstätte und Verkauf
Paukerwerkstraße 1c, 1210 Wien

01/402 21 25-8200, Fax: DW 2099
stoma@ortoproban.at
www.ortoproban.at

**SANITÄTSHAUS LAMBERT**
**ZENTRALE**
Bergstraße 8, 5020 Salzburg

0662/879688,
Fax: 0662/874151
office@lambert.at
www.lambert.at

**BANDAGIST LEDERHAAS**
Sanitätshaus Zentrale
Oedter Straße 3, 8330 Feldbach

03152/29 60,
Fax: 03152/29 60-4
office@lederhaas.at
www.lederhaas.at

**TAPPE GMBH**
Alpenstraße 92, 5020 Salzburg

0662/881493,
Fax: 0662/881493-15
alpenstrasse@tappe.at
www.tappe.at

Wir ersuchen alle Leserinnen und Leser,
sich bei Bedarf an unsere Förderer und Inserenten zu wenden!

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Freiheit aktiv erleben

# SOFTIMA® 3S

## flexibles zweiteiliges Stomasystem mit Sicherheits"klick"

**S**impel
Einfaches Positionieren des Beutels auf der Basisplatte

**S**icher
Extra Sicherheitsverschluss für mehr Halt

**S**oft
Hervorragender Tragekomfort und hohe Diskretion durch perfekte Anpassung an die Körperkontur

B. Braun Austria GmbH | Otto-Braun-Straße 3-5 | 2344 Maria Enzersdorf
Tel. 02236 / 46541-0 | Fax 02236 / 46541-177
info-opm.at@bbraun.com | www.bbraun.at/stoma