

WEGBEGLEITER

Gemeinsam in Deine Zukunft



Körperpflege

Inhaltsverzeichnis

Editorial	2
<u>Sauber und gepflegt – auch mit Querschnitt</u>	3
<u>Experte: Andreas Wendl</u>	8
<u>Experteninterview: Andreas Wendl</u>	9
<u>Erfahrungsbericht Peer: Steffen Sommerfeld</u>	12
<u>Gut zu wissen: Seife – was ist das überhaupt?</u>	13
<u>Erfahrungsbericht Peer: Nadine Völkel</u>	14
<u>Gut zu wissen: Was ist eigentlich Creme?</u>	15
<u>Unser Kooperationspartner</u> <u>Erfahrungsbericht Peer: Oliver Straub</u>	16
<u>Bildnachweis</u> <u>Impressum</u>	19



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

vielleicht wundern Sie sich gerade ein wenig über Titel und Inhalt dieses Magazins. Körperhygiene, das kann doch jeder, denken Sie vielleicht. Das stimmt ja auch. Natürlich haben Sie sich auch vor dem Eintritt der Querschnittlähmung täglich gepflegt. Wir hoffen aber, Ihnen doch noch die eine oder andere Anregung mit auf den Weg geben zu können. Ganz bewusst ist unser Experte auf scheinbare Kleinigkeiten eingegangen, die aber bei Nichtbeachtung böse Folgen nach sich ziehen können, wie zum Beispiel einen Sturz aus dem Rollstuhl oder einen beginnenden Dekubitus. Daher hatten wir auch erwogen, dem Titel des Heftes die Worte „und Prophylaxe“ hinzuzufügen. Denn Vorbeugung ist das A und O. Interessant scheint uns auch zu sein, dass die tägliche Pflege des eigenen Körpers vielleicht einen Weg eröffnet, die neue Lebenssituation Stück für Stück anzunehmen. Die achtsame Beschäftigung mit den gelähmten, nicht mehr

gefühlten Körperpartien rückt diese wieder mehr in das eigene Bewusstsein. Das ist notwendig, um für den ganzen eigenen Körper wirklich die Verantwortung übernehmen zu können. So führt uns das Thema der äußerlichen Hygiene unversehens in den Bereich der seelischen Gesundheit und ganz tief nach innen. Und wenn Sie noch Fragen haben oder Kontakt zu einem Peer möchten, melden Sie sich gerne bei uns. Sie können uns jederzeit kontaktieren unter:

Telefon: (089) 992 886-266

E-Mail: wegbegleiter@hollister.com

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine bereichernde Lektüre!

Für heute mit herzlichen Grüßen

Ihr Wegbegleiter-Team



Sauber und gepflegt – auch mit Querschnitt

Vieles muss nach Eintritt der Querschnittslähmung neu gelernt werden, auch die Körperpflege. Obwohl sich an dem eigentlichen Vorgang des Waschens nichts ändert, muss nun über Ort, Zeit und Durchführung nachgedacht werden. Neue Abläufe müssen eingeübt, neue Vorkehrungen getroffen werden. Hier soll möglichst genau beleuchtet werden, wie die Körperpflege so selbständig und unkompliziert wie möglich funktionieren kann, welche Veränderungen es braucht und welche Fehler man vermeiden sollte.

Wie wäscht sich ein Paraplegiker?

Bereits im Krankenhaus wird das selbständige Waschen erlernt und geübt. In der Regel wird es zunächst im Bett mit einer Waschschüssel durchgeführt. Man sitzt dabei im sogenannten Langsitz, also aufrecht im Bett, die Beine nach vorne gestreckt. Begonnen wird, wie früher auch, mit dem Gesicht, dem Hals und dem Oberkörper. Dann folgt der Genitalbereich, der besonders gut gereinigt werden sollte. Dies ist wichtig, um bei der Einmalkatheterisierung die Gefahr von Harnwegsinfekten gering zu halten. Dann sollte das Wasser gewechselt werden und es folgt die Reinigung von Beinen und Füßen. Werden diese im Langsitz nicht gut erreicht, können die Beine passiv herangezogen werden. Zum Waschen der Füße kann ein Bein auf dem anderen abgelegt werden.

Das Wasser sollte beim Waschen mehrfach gewechselt werden.

Nach einem erneuten Wasserwechsel folgt die Reinigung von Rücken und Gesäß. Hierzu muss sich der Betroffene erst auf die eine, dann auf die andere Seite drehen, um jeweils eine Gesäßhälfte zu erreichen.

Beim Waschen im Rollstuhl muss man sich abwechselnd über die Seiten beugen, um das Gesäß so weit anzuheben, dass man es waschen kann. Die Beine können hochgehoben werden, um sie zu säubern. All dies kann ein Paraplegiker in der Regel ohne fremde Hilfe bewältigen. Falls nicht, ist es wichtig, der Pflegeperson genaue Anweisungen geben zu können. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil der Verantwortung für den eigenen Körper, die man vor allem selbst trägt und nicht ohne Not anderen überlassen sollte.

Sobald es die Kreislaufsituation erlaubt, wird die Körperpflege schon im Krankenhaus auch unter der Dusche in einem Duschrollstuhl durchgeführt. Dabei ist zu beachten, dass beim Nach-vorne-Beugen, um die Füße zu waschen, ein Sturzrisiko besteht. Es sollte daher nur in Anwesenheit einer Pflegekraft eingeübt werden.

Duschen? Baden?

Zu Hause findet die Körperpflege dann meist im Badezimmer statt. Es wird empfohlen, mindestens alle zwei Tage zu duschen oder zu baden. Dazu bedarf es verschiedener Hilfsmittel.

Häufig wird ein Duschklappsitz ins Bad eingebaut. Dann kann man vom normalen Rollstuhl auf den Klappsitz überwechseln und dort duschen, wenn Kraft und Sitzstabilität ausreichen. Eine Alternative ist ein Duschrollstuhl, mit dem man sowohl unter die Dusche fahren kann als auch über die Toilette.



▷ Die sorgfältige Reinigung des Genitalbereichs hilft, das Risiko von Harnwegsinfekten bei der Einmalkatheterisierung zu vermindern.

▷ In der Regel kann sich ein Paraplegiker ohne fremde Hilfe waschen. Falls nicht, sollte er seine Hilfsperson genau anleiten können.

▷ Mindestens alle zwei Tage sollte man duschen oder baden. Duschklappsitz, Duschrollstuhl oder Badewannenlifter sind geeignete Hilfsmittel.

Dabei empfiehlt es sich, den Duschrollstuhl bereits am Abend so neben dem Bett zu positionieren, dass man ihn nach dem Aufwachen erreichen kann, um dann direkt darauf ins Bad zu fahren. Wenn die Körperkräfte es erlauben, kann man auch vom Rollstuhl in die Badewanne überwechseln. Die Herausforderung ist hierbei, wieder herauszukommen, indem man sich zunächst auf dem Badewannenrand abstützt, sich hochdrückt, dann auf ihm sitzt, die Beine herausnimmt und anschließend in den Rollstuhl überwechselt. Hier besteht ein gewisses Unfallrisiko. Dies wird durch den Einbau und die Benutzung eines Badewannenlifters minimiert. Gerade für Menschen, die unter Spastiken zu leiden haben, ist das Baden von Vorteil, da das warme Wasser die Muskelkrämpfe löst. Das Haarewaschen funktioniert natürlich auch am besten unter der Dusche oder in der Badewanne.

Duschklappsitz oder Duschrollstuhl?

Von der Pflegekasse wird entweder ein Duschklappsitz oder ein Duschrollstuhl finanziert. Beide Hilfsmittel haben ihre Vorteile, jedoch werden mit einem Duschklappsitz mehr Transfers notwendig: zunächst vom Bett in den Rollstuhl, dann vom Rollstuhl auf die Toilette. Dann zurück auf den Rollstuhl, um anschließend auf den Duschklappsitz überzuwechseln. Dann wieder auf den Rollstuhl, um zum Bett zu fahren, um sich dort anzukleiden. Der Vorteil ist, dass sich das Duschen normaler anfühlt.

Mit einem Duschrollstuhl ist die Verweildauer im Bad spürbar kürzer, denn es werden deutlich weniger Transfers nötig. In ihn wechselt man morgens direkt aus dem Bett, fährt dann ins Bad, kann damit über die Toilette rollen und anschließend unter die Dusche. Auf dem Rückweg zum Bett sind dann zwar die Räder feucht, aber der Stuhl selbst tropft durch seine spezielle Konstruktion nicht. Wenn man dazu vor das Bad eine eigene Matte legt, hat man auch keine Feuchtigkeit in der Wohnung.

▷ Das Baden im warmen Wasser kann Muskelkrämpfe lindern.

▷ Mit einem Duschrollstuhl sind weniger Transfers nötig als mit einem Duschklappsitz. Dies spart Zeit im Bad.



Und wenn doch Hilfe nötig ist?

Jede Frau und jeder Mann kann bei der Körperpflege eines gelähmten Menschen Hilfe leisten. In fast allen Ländern der Welt übernehmen die Angehörigen diese Aufgabe. Wichtig ist, dass der Betroffene weiß, welche Art Hilfe er benötigt, und dies klar kommunizieren und anleiten kann.

Eine Querschnittlähmung ist ein Handicap – aber keine Krankheit.

Beim Waschen wird vor allem die Pflege von Rücken, Gesäß, Beinen und Füßen zu delegieren sein. Gesicht, Hals, Oberkörper und Genitalbereich kann ein Paraplegiker selbst reinigen.

Mit die wichtigste Aufgabe, die ein Helfender übernehmen sollte, ist aufmerksam die Körperregionen anzusehen, die der Gelähmte allenfalls im Spiegel und unter Verrenkungen betrachten kann. Sind Rötungen oder andere Hautveränderungen da? Dann sollte sofort ein Foto davon angefertigt werden. Dabei ist es wichtig, im Verlauf stets denselben Abstand und dieselben Lichtverhältnisse zu wählen und auf einen Zoom zu verzichten. Nur so sind die Abbildungen über mehrere Tage hinweg wirklich zu vergleichen und nur so kann der Betroffene selbst beurteilen, was mit seinem Körper geschieht. Überlässt man diese Betrachtung einem oder womöglich mehreren anderen Menschen, geht man ein Risiko ein. Denn die Einschätzung zweier Personen kann verschieden sein und auch das Erinnerungsvermögen einer Person kann Schwächen haben. Das unter immer gleichen Bedingungen angefertigte Foto erlaubt eine nüchterne Beurteilung der Situation durch den Betroffenen selbst.

Wie funktioniert die Körperpflege des Tetraplegikers?

Wenn die Arme nicht zu stark betroffen sind, kann auch der Tetraplegiker sich Gesicht, Hals, Arme und Oberkörper selbst waschen. Wenn nicht, muss er seine Pflegeperson anleiten. Zunächst sollte man sich über die richtige Wassertemperatur verständigen. Diese muss an einer Stelle getestet werden, an der die Wahrnehmung gut ist, eventuell an der Schulter. Dabei ist zu beachten, dass es manchmal eine Weile dauert, bis das Wasser mit einer gleichbleibenden Temperatur aus dem Hahn läuft. Testet man zu früh, kann sich die Wärme noch steigern und im schlimmsten Fall können Verbrennungen entstehen.

Stimmt die Temperatur, bittet der Gelähmte den Pflegenden, ihn von oben bis unten zu waschen. Dann lässt er sich in eine stabile Seitenlage drehen, um Rücken und Gesäß reinigen zu lassen. Auch hier ist es sehr wichtig, dass er den Helfenden nach Auffälligkeiten wie Rötungen, Verletzungen oder Druckstellen fragt und sie gegebenenfalls dokumentieren lässt. Zudem ist auf vermehrtes Schwitzen zu achten, eine vegetative Dysregulation, die bei einer Querschnittlähmung häufiger auftreten kann. Es erfordert erhöhte Aufmerksamkeit, denn Feuchtigkeit kann das Entstehen eines Dekubitus begünstigen. Häufigeres Abtrocknen und Umlagern sind dann eventuell ebenso notwendig wie ein außerplanmäßiger Wechsel von Kleidung und Bettwäsche. Ebenfalls ist es wichtig, beim Waschen die Beweglichkeit der Gelenke zu überprüfen. Sind Fuß-, Knie-, Hüftgelenk noch normal beweglich oder gibt es da Veränderungen? Denn der Tetraplegiker selbst kann einen eventuellen Knochenbruch oder eine Gelenkschädigung ja nur schwer

▷ Wenn der Betroffene genau weiß, was zu tun ist, kann jeder Laie die Hilfe beim Waschen übernehmen.

▷ Der Helfende muss vor allem die Körperregionen sorgsam betrachten, die der Betroffene nicht selbst sehen kann. Bei Auffälligkeiten sollte sofort ein Foto angefertigt werden.

▷ Vorsicht vor Verbrennungen! Die Wassertemperatur darf auf keinen Fall zu hoch sein.

▷ Starkes Schwitzen stellt ein Dekubitusrisiko dar. Die Haut sollte immer trocken gehalten werden.



bemerken. Auch auf Schwellungen oder vermehrte Wassereinlagerungen sollte beim Waschen geachtet werden.

Duschen mit Tetraplegie?

Auch das ist möglich. Hierzu braucht es eine Pflegeperson und einen Lifter, mit dem der Betroffene aus dem Bett gehoben werden kann. Dazu wird ein Gleittuch unter den liegenden Betroffenen geschoben, in dem er dann hochgehoben und in den Duschrollstuhl transferiert werden kann.

Der Transfer vom Bett in den Duschrollstuhl kann mit Hilfe eines Rutschbretts und eines Gleittuchs erfolgen.

Wichtig ist es, den Tetraplegiker so in seinem Duschrollstuhl zu positionieren, dass er während des Transports nicht herausfällt. Dies kann zur Not mit einem Gurt sichergestellt werden. Ansonsten braucht der Stuhl eine Armauflage und für diejenigen, die sehr hoch gelähmt sind, eine Kopfstütze sowie die Möglichkeit, den Stuhl zu kanteln. Denn wenn der Betroffene nach dem Aufrichten Probleme mit dem Kreislauf haben sollte, kann man ihn im Stuhl nach hinten kippen, um den venösen Rückfluss zu erleichtern.

Seife, Gel, Schwamm, Bürste, Creme?

Hier gibt es keinerlei Empfehlungen. Was früher gut war und als angenehm empfunden wurde, kann und soll weiter benutzt werden. Dies gilt auch für das Thema Eincremen. Wer sich vor Eintritt der Lähmung regelmäßig eingecremt hat, wird dies auch danach tun wollen und müssen, um die Haut vor Austrocknung zu schützen. Wer dies früher nicht getan hat, braucht wegen der Querschnittlähmung nicht damit anzufangen. Denn entgegen einer landläufigen Meinung fördert das Eincremen nicht die Durchblutung der Haut und trägt auch nicht zur Dekubitusprophylaxe bei.

▷ Die tägliche Körperpflege gibt Gelegenheit, auf den Hautzustand, eine normale Funktion der Gelenke und auf eventuelle Wassereinlagerungen zu achten.

▷ Der Duschrollstuhl für einen Tetraplegiker sollte an seine speziellen Bedürfnisse angepasst sein.

▷ Die Art und Weise der Körperpflege ist von den eigenen Gewohnheiten bestimmt, nicht von der Querschnittlähmung. Das Eincremen dient dem Wohlbefinden, nicht aber der Dekubitusprophylaxe.



Das Einzige, was hilft, einen Dekubitus zu vermeiden, ist die Druckentlastung. Auch das früher verbreitete Föhnen und Eisen (Kühlen und Wärmen der Haut mittels Eiswürfeln und Föhn) half nur, weil man dazu auf die Seite gedreht wurde und dadurch druckabhängige Körperregionen entlastet wurden. Die Benutzung von Nagelbürsten oder Trockenbürsten ist unproblematisch.

Wie muss das Bad umgebaut werden?

Vor allem müssen alle störenden Schwellen und Kanten entfernt werden, um einen barrierefreien Zugang zum Bad zu gewährleisten. Die Dusche muss ebenerdig sein, der Abfluss an der tiefsten Stelle des Fußbodens angelegt werden.

Der Spiegel sollte nach Möglichkeit kippbar sein, das Waschbecken eine Höhe haben, die es erlaubt, mit dem Rollstuhl darunterzufahren. Wird das Bad von mehreren Personen benutzt, ist es komfortabel, wenn der Waschtisch höhenverstellbar eingebaut wird. Auch sollte eine Ablage vorgesehen werden, auf der das Zubehör für die Einmalkatheterisierung bereitgelegt werden kann. Auch die Toilette muss den neuen Bedürfnissen angepasst werden, speziell wenn ein Duschrollstuhl benutzt wird. Dann muss sich das Toilettenbecken in der passenden Höhe befinden, damit man mit dem Duschrollstuhl darüberfahren kann. Dabei muss die richtige Entfernung von der Wand berücksichtigt werden, damit die Öffnung des Duschstuhls mit der der Toilette übereinstimmt.

Eventuell kann ein Badewannenlift ins Bad eingebaut werden. Insgesamt sollte beim Badumbau immer bedacht werden, wie viel Platz der Rollstuhl benötigt, um vor- und zurückfahren zu können.

Nagelpflege?

Für Paraplegiker ist die Pflege der Fingernägel kein Problem, bei den Fußnägeln sieht das schon anders aus. Die meisten erledigen diese Aufgabe im Bett im schon erwähnten Langsitz, mit lang nach vorne gestreckten Beinen. Durch die regelmäßige passive Dehnung stellt diese Körperhaltung in der Regel kein Problem dar. Wenn doch, muss die Hilfe von Pflegepersonen oder Fußpflegern in Anspruch genommen werden. Auch wenn Pilzkrankungen vorhanden sind, ist professionelle Hilfe unbedingt anzuraten. Wer auch immer die Nägel kürzt und die Füße pflegt, muss dies mit erhöhter Aufmerksamkeit tun.

Entzündungen werden vom Gelähmten nicht gefühlt und dadurch nicht schnell genug bemerkt.

Denn eine Nagelbettentzündung, ein sogenanntes Paronichium, kann u. a. Auslöser von unangenehmen Spastiken sein.

Was ist bei der Kleidung zu beachten?

Auch eine gut gewählte, gut geeignete Kleidung ist Teil der Körperhygiene. Im Prinzip ist es dem Geschmack jedes Einzelnen überlassen, was er anzieht. Es sollte nur unbedingt darauf geachtet werden, dass durch die Kleidung keine Druckstellen entstehen. So zum Beispiel durch Nähte in

▷ Das Bad muss barrierefrei werden und dem Rollstuhl genügend Platz zum Wenden geben. Das Zubehör für die Einmalkatheterisierung benötigt eine eigene Ablage neben der Toilette.



▷ Die Nagelpflege erfordert besondere Aufmerksamkeit! Nagelbettentzündungen können Spastiken auslösen.

der Unterwäsche oder Nieten, Ösen, Knöpfe, Reißverschlüsse oder Schmuckelemente an Hosen oder Röcken. Nähte an der Unterwäsche befinden sich häufig genau über dem Sitzbein, wodurch ein erhöhter Druck produziert wird.

Unterwäsche für Radfahrer ist eine gute Alternative, da sie meist mit einem Gelkissen versehen ist. Das ergibt eine gute und elastische Polsterung.

Schuhe sollten immer eine oder zwei Nummern größer sein als früher. Das erleichtert einerseits das Anziehen und andererseits drücken sie weniger. Im Winter sind Fellschuhe angenehm und schonend für die Haut.

Die Wärmeregulation ist für gelähmte Menschen ein Problem, da sie sich ja nicht durch Bewegung wärmen können. Daher empfehlen sich spezielle Winterunterwäsche und/oder das Tragen mehrerer Bekleidungsschichten. Die Kälte kann sonst ein Unbehagen erzeugen, das wiederum Spastiken auslösen kann. Reicht der Kälteschutz von außen nicht, hilft am besten ein heißes Getränk.

Andreas Wendl

KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem
Wegbegleiter-Team**
(089) 992 886-266
wegbegleiter@hollister.com

Experte: Andreas Wendl

Andreas Wendl, 58 Jahre alt, arbeitet als Krankenpfleger am Querschnittgelähmten-Zentrum der BG Klinik Murnau. Erste Eindrücke vom Krankenpflegeberuf gewann er nach dem Abitur während seines Zivildienstes.

Es gefiel ihm so gut am Universitätsklinikum Tübingen, dass er dort eine Ausbildung zum Krankenpfleger anschloss.

Danach wechselte er an die BG Unfallklinik in Tübingen, um in einer Abteilung für Querschnittgelähmte zu arbeiten. Von 2010 bis 2017 arbeitete er am BG Klinikum Hamburg.

Als ausgebildetem Wundexperten ist ihm die Beratung zu den Themen Dekubitus und Druckentlastung im Rollstuhl besonders wichtig.

Er unterrichtet und engagiert sich als Mitglied des Arbeitskreises Pflege der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegie e.V. (DMGP). In seiner Freizeit liest er viel und geht gerne auf Reisen.





Experteninterview: Andreas Wendl

Erhöhte Achtsamkeit ist gefordert

Herr Wendl, Sie verfügen über langjährige Erfahrung in der Pflege querschnittgelähmter Patienten. Wie verändert sich die Körperpflege durch die Lähmung, was ist besonders zu beachten?

Beim Waschen selbst gibt es eigentlich keinen Unterschied zu anderen Menschen. Aber was wirklich anders ist: Es ist jetzt erhöhte Achtsamkeit gefordert. Alle gelähmten Körperregionen werden bei der Gelegenheit inspiziert: Ist eine Rötung da, ist eine besondere feuchte Stelle in den Hautfalten? Diese müssen vorbeugend einfach gut trocken gehalten werden. Bei der Nagelpflege ist darauf zu achten, dass keine Panaritien entstehen, die lösen sonst eine verstärkte Spastik aus.

Wo lauern besondere Risiken und Gefahren?

Wärmezuführung im Bett durch Wärmflaschen und Heizdecken ist hochgradig gefährlich. Da kommt es oft zu Verbrennungen. Auch die Wassertemperatur muss immer gut kontrolliert werden. Beim Duschen mit zu heißem Wasser können ebenfalls Verbrennungen entstehen. Ein anderes Risiko entsteht, wenn man sich in seinem Duschrollstuhl sehr weit nach vorne beugt. Wenn die Vorderräder nach hinten gestellt sind, dann wird die Entfernung zwischen Hinter- und Vorderrad verändert, und wenn man sich weit nach vorne beugt, kann der Rollstuhl nach vorne kippen. Deshalb muss auch die Bremse festgestellt sein, damit er nicht wegrollen kann. Also gerade beim Aufheben der Seife oder des Duschgels ist ein Sturzrisiko vorhanden. Und wenn dann

noch zusätzlich eine Spastik einschließt, ist es ein gefährlicher Moment. Spastik kann allgemein ein Sturzrisiko ausmachen, auch beim Duschen; das kann sowohl eine Beuge- als auch eine Streckspastik auslösen. Aber genauso häufig kann natürlich ein Sturz beim Transfer vom Bett zum Duschstuhl passieren.

Wenn man allein im Bad ist, wie ruft man in einem solchen Fall Hilfe?

Ich empfehle das Telefon mit in das Bad zu nehmen. Die meisten Leute haben es sowieso dabei, weil sie Musik hören wollen. Das ist in dem Fall wirklich nicht verkehrt. Alternativ kann man sich ein Notrufsystem um den Hals hängen; das kostet eine monatliche Gebühr, unterschiedlich je nach Serviceintensität. Das ist eine Möglichkeit, die



immer gut ist, gerade wenn jemand alleine lebt. Man hat es um den Hals hängen, auch beim Duschen.

Was kann der Querschnittgelähmte noch tun, um sich zu schützen?

Zunächst sollte er versuchen, selbst die Verantwortung für sich und sein Wohlbefinden zu übernehmen. Dazu gehört, dass er sich entweder mit Hilfe eines Spiegels, der zum Beispiel neben dem Bett angebracht sein kann, oder mit Hilfe einer anderen Person vergewissert, dass am Rücken und am Gesäß weder Rötungen noch erste Anzeichen einer Druckstelle vorhanden sind. Wenn doch Auffälligkeiten da sind, dann ist immer ein Foto sinnvoll, das man auch zu seinem Arzt schicken kann, dem Smartphone sei Dank.

Viele tasten das Gesäß auch mit der Hand ab, ob sie etwas Ungewöhnliches fühlen.

Damit kann man die Haut überprüfen: Ist sie erwärmt oder überwärmt oder ist die Extremität kalt? Ich empfehle immer, be-

vor jemand ins Bett geht, kurz mit der Hand darüberzustreichen. Es ist auch hilfreich, vor einem Bewegungsübergang die neue Umgebung kurz abzutasten. Oder wenn man im Kino auf den Kinositz geht, ins Auto überwechselt, einfach mit der Hand kurz darübergehen. Denn ein Ledersitz im Sommer, der kann sehr heiß werden oder auch eine Sitzheizung. Deshalb ist es immer gut, wenn man sich von vornherein angewöhnt, immer bevor man sich irgendwo hinbegibt, die Hand zu nehmen und die jeweilige Fläche zu erspüren. Einfach vorab tasten. Das Gefühl, das dem Gesäß fehlt, ist an der Hand vorhanden. Dadurch kann gut überprüft werden, ob alles in Ordnung ist. Wenn jemand das verinnerlicht, passiert es ganz automatisch.

Dadurch würde man auch Gegenstände bemerken, die auf der Sitzfläche liegen?

Genau. Viele Betroffene legen zum Beispiel den Schlüssel oder auch den Geldbeutel oder das Telefon zwischen die Beine. Die meisten

Rollstuhlkissen haben dafür vorne extra ein Täschchen, da kann man theoretisch alles hineintun.

Trotzdem gibt es immer wieder Leute, die praktischerweise alles auf der Sitzfläche kurz ablegen.

Das ist ein hohes Risiko. Denn zur Entlastung stützt man sich oft einmal hoch, dann rutscht der Schlüssel unter das Sitzbein, und die Leute sitzen drauf.

Oder im Bett liegen Kronkorken oder Ähnliches. Das gibt es, dass man im Bett irgendwelche Gegenstände hat und nicht dran denkt, wenn man sich zur Nachtruhe begibt, dass man sich versehentlich darauflegen könnte. Auch Kanülendeckel hinterlassen häufiger Abdrücke an den Beinen.

So etwas passiert einfach. Da muss man aufpassen.





Ist es aus Ihrer Sicht schwierig, achtsam mit dem veränderten Körper umzugehen?

Ganz bestimmt. Ein Chefarzt hat einmal einen Hochgelähmten gefragt, der auch Mundmalerei macht, er möge ein Bild malen, wie sich eine Querschnittlähmung anfühlt. Der hat dann ein Foto von sich bringen lassen, hat einfach den Kopf abgeschnitten und hat den fünf Zentimeter drüber wieder aufgeklebt. Dieses Bild finde ich sehr beeindruckend. Da ist der Kopf, der den Körper wahrnimmt, den er aber nicht fühlt.

Jetzt ist die Herausforderung, man hat da eine Körperhälfte, die nicht fühlbar ist, die ihr Eigenleben und manchmal Spastik hat, und so einem Körperteil soll man sich besonders achtsam zuwenden. Das ist psychologisch schwierig, die Körperregion ist ja eigentlich gefühlt nicht da.

Der Unterschied zum Schädel–Hirn–Verletzten ist der, dass nicht die Hirnregion kaputt ist,

die diese Körperregion steuert, sondern die Verbindung dazu ist weggefallen.

Es gibt Reaktionen, dass man diese Körperteile einfach nicht ansehen möchte, auch autoaggressiv reagiert, dass die Beine hochgeschleudert werden – man spürt es ja nicht –, wenn man überwechselt ins Bett, es ist menschlich. Ich glaube, dass wir das häufig unterschätzen. Für den Betroffenen ist das eine extrem schwierige Situation.

Wie kommt man darüber weg? Wie baut man die Verbindung zu diesem nicht gefühlten Körperteil wieder auf?

Es ist hilfreich, sich mit der gelähmten Region zu beschäftigen. Indem ich sie anfasse, indem ich sie genau beobachte. Das ist wohl der einzige Weg, sich das klarzumachen: Es ist mein Bein. Es gehört zu mir. Und es gehört zu meinem Bild, zu meinem Äußeren. Da gibt es kein spezielles Training. Das muss jeder mit sich

selbst ausmachen. Das ist so ein Bereich, der meines Erachtens zu wenig besprochen wird. Mir ist wichtig, den Patienten klarzumachen, es ist menschlich und normal, erst einmal keinen Bezug zu dem gelähmten Teil des Körpers zu haben. Aber es ist wichtig, auf sich zu achten, damit der Körper nicht Schaden nimmt.

Lieber Herr Wendl, vielen Dank für das Gespräch!



Erfahrungsbericht Peer: Steffen Sommerfeld

Um Probleme zu vermeiden, würde ich an erster Stelle luftige Kleidung empfehlen – speziell Hosen –, in der man nicht so leicht schwitzt. Ich persönlich ziehe keine Hosen an, die luftundurchlässig sind und eine dicke Naht im Gesäßbereich aufweisen. Diese Nähte scheuern und reizen nur unnötig das eh schon strapazierte Sitzfleisch einer ständig sitzenden Person. Aus diesem Grund sind die vom Stoff her etwas robusteren Jeans für mich (leider) tabu, da ich selbst schon negative Erfahrungen mit Druckstellen machen musste.

Im Alltagsrollstuhl sitze ich daher auch nur noch auf einem Luftkissen mit 10 cm Noppenhöhe. Durch die Noppenzwischenräume ist eine bessere Belüftung des Gesäßes gewährleistet als vielleicht bei einem anderen, härteren Kissen.

Auf einem Luftkissen mit Noppen schwitzt man nicht so schnell.

Ich weiß, dass meine Variante mit die höchste Stufe an Dekubitusprophylaxe darstellt, und das gibt mir ein sicheres Gefühl. Selbst im Sportrolli nutze ich dieses Kissen, dort allerdings nur mit 5 cm Noppenhöhe. Damit bin ich fast der einzige Spieler auf der Tennistour, der das so praktiziert. Dadurch verliere ich zwar erheblich an Sitzstabilität, aber Sicherheit geht nun einmal vor. Um mir die Stabilität zurückzuholen, muss ich mich mit Fixiergurten festschnallen, das geht. Ich empfehle das deswegen nur jemandem, der so wie ich schon vorbelastet ist. Wer in Sachen Druckstellen nicht so anfällig ist, für den tut es sicherlich genauso gut auch ein anderes Kissen.

Bereits vorhandenes Narbengewebe im Gesäßbereich sollte man regelmäßig einreiben. Erst recht, wenn man tagsüber einen Sitzmarathon über mehrere Stunden hingelegt hat. Wenn die Heilung der Narbe ohne Probleme verläuft, dann empfiehlt sich eine normale Feuchtigkeits- oder Fettcreme. Das hält die Haut geschmeidig. Handelsübliche Salben eignen sich in diesem Fall gut. Wenn es etwas Spezielleres sein soll, kann der Hausarzt oder Apotheker nützliche Ratschläge geben. Zur hautschonenden Pflege und Reinigung des Intimbereichs nutze ich persönlich pH-neutrale Produkte und Mittel, die die Haut nicht noch zusätzlich belasten.

Steffen Sommerfeld



Gut zu wissen:

Seife – was ist das überhaupt?

Erst dadurch entsteht ein echter Kontakt zwischen dem Wasser und der zu reinigenden Oberfläche. Fett und Schmutz können so gelöst und abgespült werden.

4

Seife ist aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Meist wird sie aus eher minderwertigen pflanzlichen oder tierischen Fetten hergestellt, die mit einer Lauge, meist Natron- oder Kaliumlauge, gekocht werden. Verwendung finden zum Beispiel Kokosfett oder Palmöl.

1

Als tierische Fette kommen Talg, Schmalz oder aus Knochen stammendes Fett zum Einsatz. Das Verkochen dieser Fette mit Natronlauge nennt man Seifensieden. Daraus entsteht zunächst der sogenannte Seifenleim, eine zähflüssige Emulsion. Dieser wird dann eine Salzlösung zugesetzt.

Durch ihre chemischen Eigenschaften setzt Seife die Oberflächenspannung des Wassers herab.

3

Aus dieser Schmierseife entstehen meist Reinigungsmittel für den Haushalt, aber auch die immer beliebter werdenden flüssigen Handseifen leiten sich daraus ab.

Dazu wird die feste Kernseife aufgeschnitten oder gemahlen und unter Zusatz von Farb-, Duft- und Füllstoffen zu einer Art Teig verarbeitet. Aus diesem werden die Seifenstücke gepresst. Wird beim Seifensieden Kaliumlauge verwendet, bleibt das Endprodukt flüssig.

2

Durch das „Aussalzen“ entsteht der Seifenkern, aus dem sich dann nach weiterem Wässern, Kochen und Aussalzen die Kernseife bildet. Aus der Kernseife wird dann das hergestellt, was wir zum Händewaschen verwenden, die „Toilettenseife“.

Erfahrungsbericht Peer: Nadine Völkel

Mein Name ist Nadine, ich bin verheiratet, mit meinem Mann auch schon seit 1996 zusammen, habe zwei Kinder, außerdem zwei Hunde und drei Katzen. Seit einem Autounfall 2003 bin ich querschnittgelähmt (Th 10–12, komplett). Das Leben ist zwar seitdem etwas anders, aber trotzdem nicht schlechter. Teilweise vielleicht ein bisschen umständlicher ...

2015 habe ich meine Ausbildung zur Bürokauffrau erfolgreich abgeschlossen und arbeite seitdem hauptsächlich in den Bereichen Vertrieb und Administration. Vor meiner Ausbildung war ich mit einem Online–Versandhandel selbstständig.

In meiner Freizeit (sofern vorhanden) lese ich sehr gerne und höre Musik. Das am liebsten immer und überall, wenn möglich ... Dann werkele ich noch gerne im Garten herum, und wenn es sich an Wochenenden ergibt, reite ich.

Im Bereich Sport interessiere ich mich eben für das Reiten, Bogenschießen, Tischtennis und Badminton. Ich fahre auch Handbike. Sogar Hockey habe ich ausprobiert, fand es interessant und lustig – aber alles schafft man ja auch nicht. Im Frühjahr/Sommer steht ein Tandem-Fallschirmsprung auf dem Plan. Sobald das Wetter etwas wärmer wird, geht's los.

Körperpflege vorher und nachher

Ich habe mir überlegt, welchen Unterschied es bei mir vorher und nachher bezüglich der Körperpflege gibt. Bisher ist mir nicht wirklich viel aufgefallen, man muss als Rollstuhlfahrer nur oft kontrollieren, ob eventuell eine Rötung oder Wunde entstanden ist. Durch das viele Sitzen beziehungsweise die vermehrte Belastung bei sportlichen Aktivitäten kann dies schon einmal vorkommen. Des Weiteren ist die Haut öfter sehr trocken. Daher creme ich mich täglich ein, teilweise auch mehrfach, wenn es die Zeit zulässt. Ein Problemfall sind da zum Beispiel die Hände. Sie werden sehr stark beansprucht und sind dadurch sehr rau und trocken. Die Kleidung sollte nicht zu eng sein, denn durch die verminderte Sensibilität merkt man leider nicht, wenn etwas drückt oder scheuert. Dies kann auch zu Rötungen oder offenen Stellen führen. Bei Schuhen ist das zum Beispiel auch wichtig. Lieber eine Nummer größer wählen, um sicher zu sein. Ganz zu Beginn kam es bei mir auch vor, dass ich öfter Blasen an der Ferse hatte. Ich habe das Glück, dass ich eine relativ gute Wundheilung habe, aber das ist bei vielen nicht der Fall.

Querschnittgelähmt: seit 1996

Ursache: Autounfall

Läsionshöhe: TH 10–12, komplett



Nadine Völkel

Gut zu wissen: Was ist eigentlich Creme?



Unser Kooperationspartner

Die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.



Fördergemeinschaft
der Querschnittgelähmten
in Deutschland e.V.

Das Wegbegleiter–Programm wird durch die Selbsthilfeorganisation für Querschnittgelähmte, die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ), unterstützt. Die FGQ bietet ein bundesweites Netzwerk an selbst querschnittgelähmten Beratern, den sogenannten Peers. Die Peers gibt es an allen Querschnittgelähmtencentren in Deutschland. Ansprechpartner ist der Sozialdienst in der Klinik oder die Geschäftsstelle der FGQ. Weitere Infos finden Sie unter www.fgg.de.

Erfahrungsbericht Peer: Oliver Straub

Existenz mit Assistenz

Als hoher Tetraplegiker bin ich im Alltag auf die Unterstützung meiner Assistenten angewiesen, die mir rund um die Uhr auf Abruf zur Seite stehen.

So beginnt mein Tag zwischen halb sieben und acht Uhr mit dem Entleeren der Blase – meine Assistenten übernehmen das Kathetern, helfen mir im Bad, beim Anziehen und setzen mich anschließend in den Rollstuhl. Jeden zweiten Tag dauert diese Prozedur etwas länger, denn dann stehen der Toilettengang und die Dusche auf dem Programm. Das kann dann schon einmal zwei Stunden dauern. Der weitere Tagesablauf variiert von Tag zu Tag. Nach dem Frühstück steht oft Büroarbeit am PC an, und zweimal in der Woche kommt ein Physiotherapeut zu mir nach Hause. Wann immer ich Hilfe brauche, ist die Assistenz an meiner Seite – Tag und Nacht.

Früher war ich Maurer. Seit meinem Unfall bin ich erwerbsunfähig. Doch jetzt habe ich wieder einen Job: Mehrmals im Monat besuche ich für einen Assistenzdienst Menschen, die wie ich auf umfassende Unterstützung angewiesen sind, und berate sie zu diesem Thema. Ich weiß, wovon ich rede, denn schließlich habe ich seit zehn Jahren viele Erfahrungen mit der Assistenz gesammelt.



Leben, wie ich es möchte

Persönliche Assistenz ermöglicht Menschen, die wegen ihrer Behinderung stark eingeschränkt sind, ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen. Und sie schafft die Teilhabe am öffentlichen und gesellschaftlichen Leben. Der Duden bringt es auf den Punkt: „Assistenz bedeutet, jemandem nach dessen Anweisungen zur Hand zu gehen“ (vgl. Duden 1997). Mit der Unterstützung meiner Assistenten kann ich so leben, wie ich es möchte. Ich leite sie nach meinen Bedürfnissen an und werde nicht fremdbestimmt.

Die ersten Jahre mit der Tetraplegie ohne Assistenz war ich auf die Hilfe meiner Familie angewiesen. Das war nicht immer leicht. Ich hatte das Gefühl, ihr eine Last zu sein. Deshalb nahm ich mich sehr zurück, schränkte meine Bedürfnisse stark ein. Die meiste Zeit verbrachte ich deshalb



vor dem Computer oder dem Fernseher. Meine sozialen Kontakte sind mit der Zeit mehr und mehr abgebrochen. Dank der Assistenz konnte ich fünf Jahre nach dem Unfall mein Leben wieder selbst in die Hand nehmen. Ich zog an den Bodensee in eine eigene Wohnung, baute mir neue soziale Kontakte auf und nahm wieder am gesellschaftlichen Leben teil. Ein Leben ohne Assistenz kann ich mir nicht mehr vorstellen. Ich führe – trotz meiner starken körperlichen Einschränkung – ein weitgehend normales Leben. Ich koche sehr gerne, meist am Abend. Dann stehe ich neben dem Herd und sage meiner Assistenz ganz genau, was in welcher Menge wie zubereitet werden soll. Alles geschieht nach meinen Vorgaben, so wie ich es für richtig halte.

Ich führe ein abwechslungsreiches Leben, bin in mehreren Vereinen ehrenamtlich engagiert, dank meines Autos sehr mobil und viel auf Achse. Ich besuche Freunde, mache Ausflüge in die Natur und fahre in den Urlaub. Am Wochenende gehe ich auch einmal auf ein Konzert oder in den Club, wo ich gerne bis in die frühen Morgenstunden „abtanze“.

Die Musik spielt in meinem Leben eine große Rolle. Früher hatte ein DJ einen Plattenspieler und ein Mischpult, heute nutzt er jede Menge Technik. Ich produziere fast täglich am Computer elektronische Musik oder lege mit einem Tablet und einer DJ-Software auf – das ist mein großes Hobby.

Nicht jeder Assistent ist vom Fach, also eine examinierte Pflegekraft. Das muss auch nicht sein, solange man die Assistenten selbst anleiten kann und diese ein gewisses Grundverständnis mitbringen. Wichtiger ist es, dass die „Chemie“ stimmt, denn man verbringt ja den gesamten Tag miteinander und ist in jeder Situation auf den Assistenten angewiesen und wird von ihm gepflegt. Für Menschen mit einer Querschnittlähmung ist es zum Beispiel sehr wichtig, bei der täglichen Körperpflege auf ihre Haut zu achten. Vor allem dem „Sitzfleisch“ muss man eine besondere Aufmerksamkeit schenken, um offene Stellen zu vermeiden. Tägliche Hautkontrollen nach dem Sitzen sind ebenso Pflicht wie das Eincremen nach dem Duschen. Ich lasse deshalb Fotos machen – so kann ich selbst den Zustand meiner Haut beurteilen. Auch die Füße dürfen nicht vernachlässigt werden. Weil die Zehen nicht mehr wie bei den Fußgängern belastet werden, können die Nägel einwachsen und sich entzünden. Ich empfehle, die Fußnägel regelmäßig von der medizinischen Fußpflege behandeln zu lassen.

Arbeitgeber sein

Wie ich meine persönliche Assistenz organisiere? Ich habe mich für das sogenannte Arbeitgebermodell entschieden. Ich suche meine Assistenten selbst aus, stelle sie ein und bezahle sie. Ich bin also ein Arbeitgeber mit allen Rechten und Pflichten. Die Lohnbuchhaltung und alle sozialversicherungsrechtlichen Dinge erledigt allerdings mein Steuerberater. Die Assistenz finanziere ich aus dem sogenannten Persönlichen Budget. Das Persönliche Budget soll Menschen mit physischen oder psychischen Einschränkungen ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Seit 2008 gibt es das im Rahmen des Rechtsanspruchs auf Leistungen zur Teilhabe. Man erhält dabei keine Sachleistungen (Pflege) mehr, sondern monatlich einen ausgehandelten Betrag, mit dem man Leistungen bezahlen kann, die man benötigt, um am täglichen Leben teilhaben zu können.

Wem die Verantwortung als Arbeitgeber zu groß ist, kann alternativ auf einen Assistenzdienst zurückgreifen.



Politisches Engagement

Ich bin auch politisch engagiert – 2015 unternahm ich eine Protesttour. Ich fuhr mit dem Elektrorollstuhl vom Bodensee nach Berlin, um auf die ungerechte Einkommens- und Vermögensanrechnung in der Assistenz aufmerksam zu machen. Bis zum Inkrafttreten des Bundesteilhabegesetzes 2016 durfte man lediglich 2.600 Euro Vermögen ansparen. Alles, was man darüber hinaus besaß, musste man komplett für die Finanzierung der Assistenz aufwenden. Als behinderter Arbeitnehmer war es dadurch unmöglich, für einen Urlaub oder auch für das Alter zu sparen. Nach dem Erwerbsleben wird man so zwangsläufig zum „Sozialfall“. Während meiner 17-tägigen Tour durch Deutschland machte ich in neun Städten Halt und forderte in Gesprächen mit Politikern, den Medien und Bürgern, diese benachteiligende Regelung abzuschaffen. Ich finde, Arbeit soll sich auch für Menschen mit Behinderung lohnen. Und man sollte auch innerhalb gewisser Grenzen die Möglichkeit haben, ein Erbe antreten zu können oder angespartes Geld behalten zu dürfen. Nach wie vor gibt es Hürden: In diesem Jahr wurde zwar die Vermögensgrenze auf 27.600 Euro angehoben, doch dieses Geld muss man aus einem sozialversicherungspflichtigen Job angespart haben. Für Rentner und Menschen, die auf staatliche Grundsicherung angewiesen sind, gilt eine neue Grenze von 5.000 Euro. Hat man eine Unfallversicherung abgeschlossen, ist nach einem Unfall querschnittgelähmt und auf Assistenz angewiesen, muss man wie bisher das Geld aus der Versicherung zunächst komplett aufbrauchen, bis der Staat für die Assistenz aufkommt. Das finde ich inakzeptabel.

ARGE Arbeitgebermodell

Persönliche Assistenz ist für Menschen mit einer hohen Querschnittlähmung der Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben. Meine Erfahrungen mit persönlicher Assistenz bringe ich nun auch in die neue Arbeitsgemeinschaft (ARGE) der FGQ ein. Die Beratung von frischverletzten Patienten zum Thema Assistenz ist der Arbeitsschwerpunkt in der ARGE Arbeitgebermodell. Dazu möchte ich ein Netzwerk von Ansprechpartnern aufbauen, die ihre eigenen Erfahrungen als Assistenznehmer weitergeben. Schulungen der FGQ-Peers zu den Themen Assistenz und Arbeitgebermodell werden die Qualität der Beratungen in den nächsten Jahren weiter verbessern.

Die ARGE Arbeitgebermodell kann bei diesen Fragen helfen:

- Was sind die Unterschiede zwischen einem Arbeitgebermodell und einem Assistenzdienst?
- Welche Fähigkeiten sind für das Arbeitgebermodell notwendig?
- Wo bekomme ich kompetente Unterstützung bei der Antragstellung?
- Was muss ich als Arbeitgeber beachten?
- Wie finde ich passende Assistenten bzw. einen passenden Assistenzdienst?
- Welche Qualifikationen braucht ein Assistent?
- Wer übernimmt die Lohnabrechnung sowie die An- und Abmeldung der Assistenz?

Für weitere Fragen und Anregungen kontaktieren Sie einfach Ihre persönliche Ansprechpartnerin Antje Wallner. Sie stellt nach Bedarf einen Kontakt zu einem passenden Peer und den Arbeitsgemeinschaften der FGQ her.

KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei**

Antje Wallner
(089) 992 886-266
wegbegleiter@hollister.com

Betroffene und Experten rund um das Thema Körperpflege



Steffen
Sommerfeld
Peer



Nadine
Völkel
Peer



Oliver
Straub
Peer



Andreas
Wendl
Experte

BILDNACHWEIS

S. 1: Maria Kreß +++ S. 2: Antje Wallner, Hollister +++ S. 3: © lenets_tan – Fotolia.com +++ S. 4: © rh2010 – Fotolia.com +++ S. 6: © master1305 – Fotolia.com +++ S. 7: Hollister +++ S. 8: Andreas Wendl +++ S. 9: © martingaal – Fotolia.com +++ S. 10/11: © psdesign1 – Fotolia.com +++ S. 12: Steffen Sommerfeld +++ S. 13: © igradesign – Fotolia.com +++ S. 14: Nadine Völkel +++ S. 15: © BillionPhotos.com – Fotolia.com +++ S. 16: Oliver Straub, Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. +++ S. 17: © Anton Gvozdikov – Fotolia.com +++

IMPRESSUM

+++ Herausgeber: Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel. (089) 992 886-0 · www.hollister.de · +++ Der Wegbegleiter umfasst 18 Ausgaben und ist erhältlich, sobald Sie sich für die kostenlose Teilnahme am Programm Wegbegleiter einschreiben. +++ Redaktion: Dr. Eva Husen-Weiss, David Jao, Antje Wallner +++ Gestaltung und Lektorat: Media Concept GmbH +++ Beiträge von: Andreas Wendl, Steffen Sommerfeld, Nadine Völkel, Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. +++ Hollister Incorporated sowie betroffene Personen (Peers), die an diesem Magazin mitgewirkt haben, bieten keine medizinische und/oder rechtliche Beratung oder Dienstleistung an. Die in diesem Magazin enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und/oder Versorgung bzw. rechtliche Beratung. Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder eines vermuten, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. In Bezug auf die in diesem Magazin enthaltenen Informationen und Beiträge besteht insgesamt kein Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit, vielmehr werden in den meisten Fällen persönliche Erfahrungen der Autoren weitergegeben. Für die Inhalte der in diesem Magazin enthaltenen Informationen und Beiträge bzw. für Informationen, auf die in diesem Magazin verwiesen wird, übernimmt Hollister Incorporated weder die Verantwortung noch erteilt Hollister Incorporated seine ausdrückliche Billigung für deren Inhalt. Hollister Incorporated haftet nicht für Schäden oder rechtliche Verletzungen, die durch den Inhalt der Informationen und Beiträge in diesem Magazin bzw. über den Inhalt der Quellen, auf die Bezug genommen wird, entstehen. +++ Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir zur besseren Lesbarkeit der Texte teilweise auf die jeweilige Nennung männlicher und weiblicher Formen verzichtet haben. Die verwendete männliche Bezeichnung schließt beide Geschlechter gleichermaßen ein.

© 2020, Hollister Incorporated.

Hollister und Logo sind Warenzeichen
von Hollister Incorporated.



Besuchen Sie uns auf Facebook:
Hollister Deutschland

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München

Ihr Ansprechpartner:
Wegbegleiter-Team
Telefon: (089) 992 886-266
E-Mail: wegbegleiter@hollister.com
www.wegbegleiter-hollister.de

