

**GUT ZU
WISSEN**

Bye bye, Stoma!

Ratgeber für die Stomarrückverlegung

Wichtige Tipps zur Ernährung und Hautpflege,
inklusive Schließmuskeltraining und Gesundheitscheck

Liebe Patientin, Lieber Patient,

mit der Rückverlegung Ihres Stomas beginnt nun wieder ein neuer Abschnitt für Sie, der vielleicht von Hoffnung, aber auch von Fragen begleitet wird. Wenden Sie sich bereits nach der Stomarückverlegung an uns für eine erste Beratung, damit wir Sie auf diesem Weg optimal unterstützen können.

Gerade in den ersten Wochen nach der Stomarückverlegung kann es noch zu Beeinträchtigungen der Darmfunktion kommen und einige Monate dauern, bis eine Normalisierung spürbar wird. Dabei reagiert jeder Körper anders und es kommt vor, dass Störungen der Verdauung und Entleerung auftreten.

Es kann sein, dass in der Anfangszeit

- Winde nicht gehalten werden können
- gehäufte Stuhlgänge auftreten
- der Stuhlgang flüssig ist
- der Stuhlgang nicht gehalten werden kann
- eine Verstopfung auftritt

Sollten bei Ihnen eine oder mehrere dieser Störungen Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Ihrer Stomafachkraft ganz offen darüber. Denn dies ist nicht ungewöhnlich und oft gibt es Lösungen, die helfen können. Als Fachpersonal für Darmmanagement sind wir Ihr Ansprechpartner rund um dieses Thema und haben für Sie jede Menge Tipps und Infos, damit Ihr Heilungsprozess bestmöglich verlaufen kann.

Wir sind für Sie da. Sprechen Sie uns gerne an.

Ihr Team von PubliCare



Sie erreichen uns über unsere kostenlose
Servicenummer 0800 70 90 490
oder im Internet: www.publicare-gmbh.de

SO UNTERSTÜTZEN SIE IHREN KÖRPER

Schließmuskel und Beckenboden

Um die Funktion des Schließmuskels zu unterstützen, bietet sich das Beckenbodentraining an. Hierzu ist es wichtig, die Übungen durch speziell geschulte Physiotherapeuten unter deren Anleitung zu erlernen, um diese in den Alltag zu integrieren

Wichtig

Übungen regelmäßig durchführen.

Unser Tipp

Machen Sie die Gymnastik zu einer Routine in Ihrem Leben – wie das tägliche Zähneputzen.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wann Sie mit dem Beckenbodentraining beginnen können. Wenden Sie sich dazu auch an Ihr behandelndes Darmzentrum/Ihre Klinik oder an ein Beckenbodenzentrum.



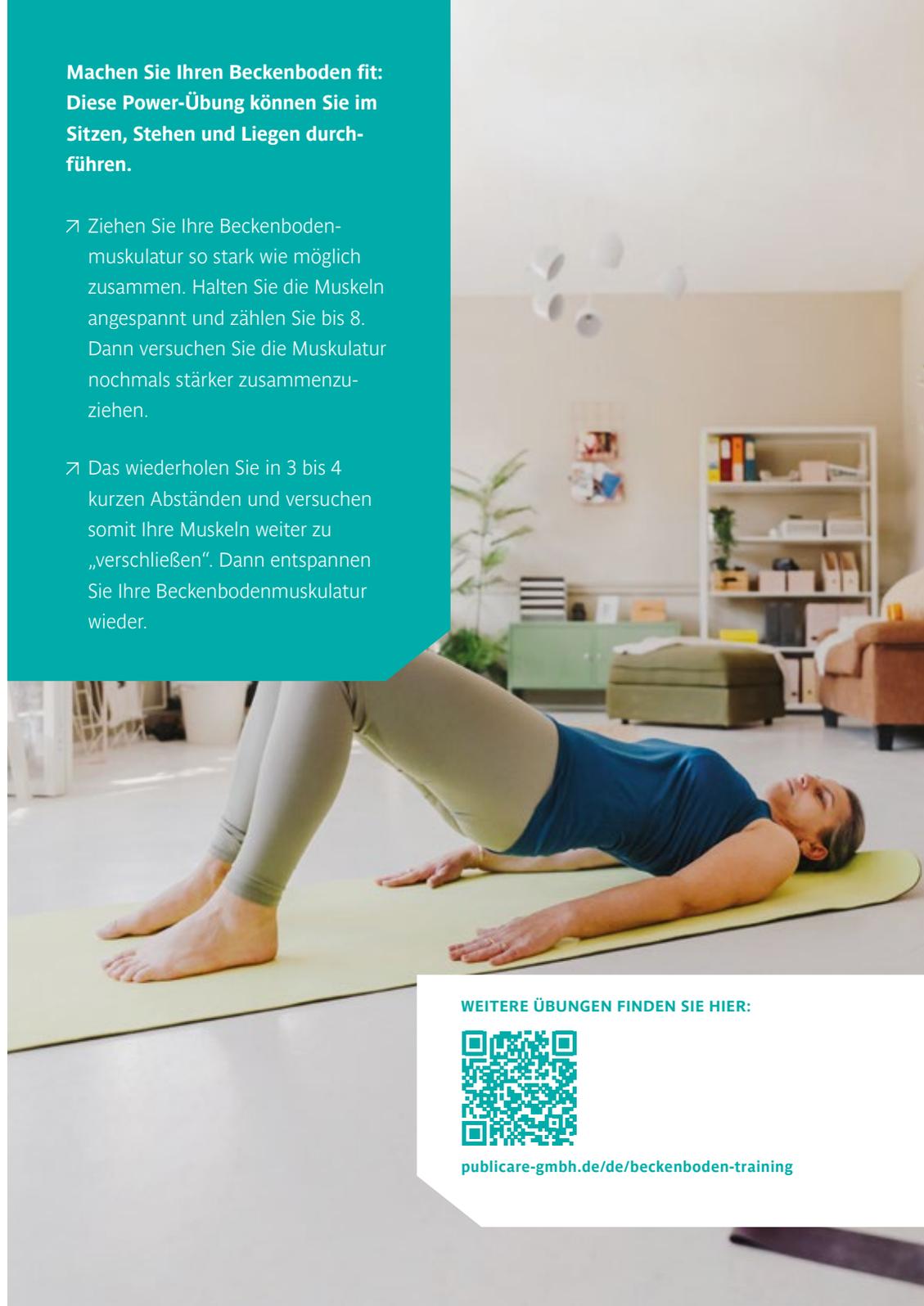
Für die physiotherapeutische Krankenbehandlung brauchen Sie eine Heilmittelverordnung Ihres (Haus-)Arztes, auf der Folgendes angegeben ist:

- Diagnose
- indizierte Therapie
- Anzahl der Behandlungen

Mit etwas Geduld und Ausdauer werden Sie Ihren Schließmuskel wieder in den Griff bekommen.

Machen Sie Ihren Beckenboden fit: Diese Power-Übung können Sie im Sitzen, Stehen und Liegen durchführen.

- Ziehen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur so stark wie möglich zusammen. Halten Sie die Muskeln angespannt und zählen Sie bis 8. Dann versuchen Sie die Muskulatur nochmals stärker zusammenzuziehen.
- Das wiederholen Sie in 3 bis 4 kurzen Abständen und versuchen somit Ihre Muskeln weiter zu „verschließen“. Dann entspannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur wieder.



WEITERE ÜBUNGEN FINDEN SIE HIER:



publicare-gmbh.de/de/beckenboden-training

Essen, was gut tut

Es gibt keine bestimmte Diät, die nach der Stomarückverlegung einzuhalten ist. Aber: Sie haben es in der Hand, Verdauungsbeschwerden zu verhindern.

Durch eine gezielte Auswahl von Nahrungsmitteln kann die Darmtätigkeit normalisiert werden.

Sofern Sie nach der Operation wieder essen dürfen, beginnen Sie mit einem langsamen Kostaufbau:

Hafer- und Reisschleim, Zwieback, Weißbrot, Gelee, Honig, Reis, Kartoffelpüree, gekochtes Gemüse und Obst.

Je nach Verträglichkeit ergänzen Sie Ihre Ernährung durch fettarme Brotbeläge und Milchprodukte, gekochtes Fleisch oder Fisch, Banane, Melone und Aprikose.

Essen Sie bitte noch kein rohes Gemüse und Salat.

Sofern Sie alles gut vertragen, können Sie nach und nach zu einer angepassten Vollkost übergehen und täglich neue Lebensmittel ausprobieren.



Die Prinzipien der angepassten Vollkost



Angelehnt an: fet.e.v.eu/angepasste-vollkost

DIE VERTRÄGLICHKEIT EINZELNER LEBENSMITTEL IST INDIVIDUELL AUSZUTESTEN

Die angepasste Vollkost meidet Lebensmittel und Speisen, die erfahrungsgemäß zu Unverträglichkeiten führen, wie z. B. Hülsenfrüchte, Gurkensalat, Pilze, Kohlsorten, frisch gebackenes Brot, frittierte Speisen, stark Gebratenes, scharf Gewürztes, sehr säurehaltige Lebensmittel und kohlen-säurehaltige Getränke.

Auch frisches Obst (außer Banane), frische Salate, Rohkost, Tomaten, Blumenkohl, Erbsen und grüne Bohnen können anfangs unverträglich sein.

Die Bekömmlichkeit von Tiefkühlgemüse ist in der Regel besser als frisches Gemüse. Verzichten Sie anfangs auf große Mengen Milch, da diese reich an Laktose ist und zu Durchfall führen kann. Verzehren Sie besser Sauer Milchprodukte wie z. B. Naturjoghurt, Kefir und Buttermilch.

Wie Nahrungsmittel wirken

Es können Probleme wie Blähungen, Verstopfung oder dünn flüssige Stühle auftreten. Mit Ihrer Ernährung können Sie diese positiv beeinflussen.



Blähungen

Essen Sie 5 bis 6 kleine Mahlzeiten am Tag und achten Sie auf geregelte Essenszeiten, gründliches Kauen und vermeiden Sie hastiges Essen und Trinken.

Vermeiden Sie Lebensmittel, die eine **blähende Wirkung** haben:

- Kohlensäurehaltige Getränke, Sekt, Bier, Federweißer, koffeinhaltige Getränke, Limonaden
- Obst in großen Mengen, besonders Weintrauben, Birnen und Rhabarber
- Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Paprikaschoten, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze
- Frisches Brot, Pumpernickel, Weißmehlprodukte
- Eier, Eiprodukte, Mayonnaise
- Kaugummi, Rauchen

Antiblähend hingegen wirken Fenchel-Anis-Kümmel-Tee, Heidelbeersaft und Naturjoghurt.



Verstopfung

Um die **Verdauung anzuregen**, essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Trockenpflaumen, Feigen. Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken: mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag. Der zusätzliche Einsatz von Weizenkleie, geschroteten Leinsamen, Haferkleie, Flohsamenschalen und Chiasamen erhöht die Ballaststoffzufuhr und regt Ihre Verdauung zusätzlich an.

Essen Sie in Ruhe

Auch regelmäßige Bewegung fördert die Verdauung. Ob Alltagsbewegungen wie Gehen, Fahrradfahren, Treppensteigen oder auch sportliche Aktivitäten: Sie massieren den Darm und beugen einer Verstopfung vor.



Stopfende Nahrungsmittel sollten Sie vermeiden:

Getränke: Wasserkakao, Rote-Beete-Saft, Heidelbeersaft, schwarzer Tee, gekochte Milch

Gemüse: Maisbrei, gekochte Möhren, gekochte Kartoffeln

Obst: Bananen, geriebener Apfel, Heidelbeeren, Rosinen (ungeschwefelt)

Getreideprodukte: Weißmehlbrötchen, Weißbrot (1 Tag alt), Zwieback, Knäckebrot, Haferflocken, weißer Reis, Nudeln

Hartkäse

Dunkle Schokolade

TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Dünnflüssige, breiige Stühle

Durch den Einsatz von wasserbindenden Ballaststoffen, pektinreicher Kost und stopfenden Lebensmitteln kann der Stuhl etwas andickt werden.

Als sehr hilfreich erweisen sich pektinhaltige Lebensmittel:

➤ wie geriebener Apfel, passierte Banane, Möhrensuppe, Baby-Möhrenbrei

Sowie Lebensmittel mit wasserlöslichen (quellenden) Ballaststoffen:

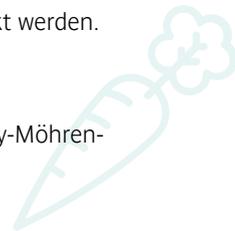
➤ Haferflocken, Haferkleie, Instanthaferflocken, Leinsamen, Flohsamenschalen, Chiasamen und Apfelpektinflocken.

Diese quellenden Ballaststoffe können Sie in Joghurt rühren, ein Müsli herstellen oder mit Instanthaferflocken Ihre Soßen andicken.

Fettreiche Lebensmittel können ebenfalls den **Stuhl verflüssigen**.

Essen Sie deshalb fettarm, wie z. B. Milchprodukte mit 1,5 % Fett, wie Naturjoghurt, Buttermilch, Quark, Frischkäse; Brot mit mildem Schnittkäse bis 40 % Fett i.Tr., Putenbrust, Kochschinken, Geflügelwurst, Frischkäse, Mozzarella, Obst und Gemüse, Geflügel – oder Rindfleisch, nichts Frittiertes oder Gebratenes, Fisch ohne Panade, keine Sahne- und Mayonnaisesoßen.

Testen Sie Ihre eigene Verträglichkeit mit unserem Symptom-Tagebuch auf Seite 18. Probieren Sie Lebensmittel in kleinen Mengen und notieren Sie deren Reaktion auf den Körper.



Gut zu wissen

Durch Ihre temporäre Stomaanlage wurde ein Teil des Darms nicht mehr zur Verdauung genutzt, sodass sich Ihre Schleimhaut (Darmmukosa) dort zurückgebildet hat. Leider kann es dadurch zu Einschränkungen wie Durchfall, weichen und gehäuften Stühlen oder auch zur Stuhlinkontinenz kommen.

Der Darm benötigt eine gewisse Zeit zur Regeneration.

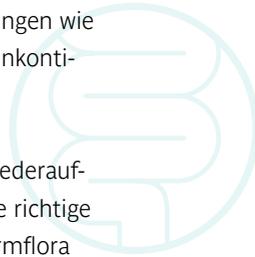
Durch eine gezielte Ernährung können Sie Ihre Darmmukosa wiederaufbauen und zu einer normalen Verdauungsleistung kommen. Die richtige Zusammensetzung unserer Darmbakterien, die sogenannte Darmflora (Mikrobiota), hat erhebliche Effekte auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen bei einer Stomarückverlegung

Vermeiden Sie blähende Speisen. Blähungen können durch den erschlafften Schließmuskel nicht mehr eingehalten werden und es kommt leicht zum Stuhlaustritt. Die Einschränkung von schwarzem und grünem Tee und Kaffee begünstigt die Entspannung des Schließmuskels am Anus.

Was tut Ihrem Darm gut?

- 20-30 g Ballaststoffe
- Ausreichende Trinkmenge
- Lebensmittel mit Milchsäurebakterien
- Lebensmittel mit resistenter Stärke
- Bewegung



Warum ballaststoffreiche Lebensmittel?

Sie quellen im Darm auf und binden das Wasser, wodurch sie für einen geformten Stuhl sorgen. Ebenso dienen sie als „Futter“ für die guten Darmbakterien, was zum einen wichtig ist für die Immunabwehr und zum anderen zum Aufbau einer gesunden Darmflora.

Essen Sie abwechslungsreich – je bunter und abwechslungsreicher Ihre Lebensmittelauswahl ist, umso mehr freut sich Ihre Darmmukosa.

Ballaststoffreich essen

- 2 Teile Obst/Tag frisch oder tiefgefroren ohne Zuckerzusatz
- 3 mal Gemüse/Tag in Form von Salat, Rohkost oder gekochtem Gemüse
- Vollkornprodukte in Form von Vollkornbrot, Getreideflocken, z. B. Haferflocken, Müsli
- Hülsenfrüchte – Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen
- Nüsse – z. B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse – möglich ungesalzen
- Samen – Leinsamen, Chiasamen, Flohsamenschalen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne



Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag

Beim Verzehr von Ballaststoffen wird eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit benötigt. Trinken Sie energiearme Getränke, wie Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen.



Verzehren Sie Lebensmittel mit Milchsäurebakterien

- Sauerkraut und -saft
- Milchprodukte wie Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, saure Sahne, Ayran, Dickmilch, Schmand, Parmesan, Cheddar
- Sauerteigbrot
- Kombucha (fermentierter Grün- oder Schwarztee)
- Fermentierte Sojaprodukte wie Miso, Tempeh

All diese Lebensmittel haben einen natürlichen Gehalt an Milchsäurebakterien. Sogenannte Probiotika sind Lebensmittel, denen zusätzliche Milchsäurebakterien und Hefe zugesetzt werden. Diese Milchsäurebakterien und Mikroorganismen siedeln sich als gute Darmbakterien im Darm an und regulieren die Verdauung. Sie verdrängen krankmachende Keime und unterstützen das Immunsystem im Darm, somit haben sie insgesamt positive Effekte auf Ihre Abwehr. Zu guter Letzt stärken sie die Schutzfunktion der Darmbarriere und verhindern somit, dass Keime und unerwünschte Substanzen durch die Darmwand hindurch ins Blut gelangen und dort Schaden anrichten können.

Was sind Lebensmittel mit resistenter Stärke?

Resistente Stärke wirkt im Dickdarm wie pflanzliche Ballaststoffe. Sie wird durch die guten Bakterien im Dickdarm fermentiert. Dabei entsteht unter anderem Buttersäure, eine kurzkettige Fettsäure, die unsere guten Darmbakterien mit Energie versorgt, vor Entzündungen schützt und die Darmflora positiv beeinflusst. Resistente Stärke finden Sie in wenig reifen Bananen, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, abgekühlte und gekochte Kartoffeln, Reis und Nudeln – essen Sie doch ab und an Kartoffel-, Nudel- oder ein Reissalat.

Was sollten Sie meiden?

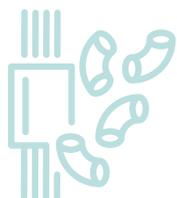
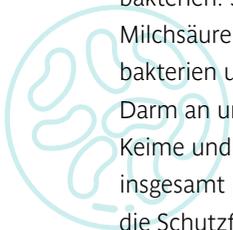
Alkohol und Nikotin sind Noxen. Sie schädigen nicht nur die Lunge und die Leber, sondern auch Ihre Zellen in der Darmschleimhaut. Viel Zucker, Weißmehl, Fast Food, fleischreiche Ernährung, Konservierungsstoffe sind für die Darmflora nicht förderlich. Antibiotika zerstören nicht nur die krankmachenden Bakterien, sondern auch die guten Darmbakterien im Darm, sodass es nach einer Antibiotikaeinnahme oft zu Durchfällen kommt. Durch gezielten Verzehr von probiotischen Lebensmitteln und einer darmgesunden Ernährung können Sie die guten Darmbakterien wiederaufbauen.

Benötigen Sie Unterstützung bei speziellen Ernährungsfragen, wenden Sie sich an verschiedene Berufsverbände, die eine Ernährungsfachkraftsuche anbieten:

Verband der Diätassistenten-Deutscher Bundesverband e.V., www.vdd.de
Deutscher Bundesverband der Diätassistenten, www.vfed.de
Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V., www.vdoe.de

Unter folgender Nummer können Sie eine persönliche Einzelberatung vereinbaren: Ernährungswerkstatt Barbara Contzen, 0151 70391005

Diese Beratung kann durch eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.



Den Körper von innen stärken

Eine ausgewogene Ernährung hält uns fit und ausdauerfähig. Darüber hinaus ist sie wichtig für unsere Darmgesundheit. Nun können Operationen oder Krankheiten dazu führen, dass die Nahrungsaufnahme nicht mehr wie gewohnt möglich ist oder unbemerkt eine Mangelernährung entsteht.

Ignorieren Sie die Symptome nicht!

Die Folgen einer Mangelernährung sind sehr vielschichtig und leider oft auch sehr unspezifisch.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Verzögerte Wundheilung
- Allgemeine Schwäche
- Abbau der Muskelmasse
- Schlechtere Medikamenten- und Therapieverträglichkeit

Was Sie tun können:

Um einer Mangelernährung entgegenzuwirken, ist eine ausreichende Zufuhr an Kalorien sowie weiteren lebensnotwendigen Nährstoffen notwendig. Wenn Sie nur wenig Hunger oder gar keinen Appetit haben, ist es oft schwer, dieses Ziel zu erreichen.

Trinknahrungen können dabei eine große Hilfe sein, da man von diesen Produkten nicht so viel zu sich nehmen muss, um ausreichend von allen Nährstoffen zu bekommen.



Trinknahrung – es geht auch lecker!

Ob süß, säuerlich oder fruchtig – es gibt für Jeden das richtige Produkt. Und dabei dürfen Sie auch kreativ werden – wir geben Ihnen gerne eine Inspiration:

Tipps zur Anwendung

- Trinknahrung schmeckt nicht bei Raumtemperatur. Genießen Sie diese besser gekühlt, gefroren oder erwärmt.
- Trinknahrung bietet Ihnen die einfache Möglichkeit mit einer kleinen Portion viele Nährstoffe aufzunehmen. Daran muss sich Ihr Körper aber zunächst gewöhnen. Beginnen Sie daher portionsweise und erhöhen Sie langsam die Menge.
- **Als neutrale Variante – der Alleskönner in Ihrer Küche.**
Nutzen Sie die neutrale Geschmacksrichtung z. B. als Milch in Ihrem Kaffee.
Mögen Sie es lieber pikant? Dann verwenden Sie diese als Sahneersatz in Ihrer Lieblingsuppe.



Unser Gesundheits-Check am Ende dieser Broschüre hilft Ihnen, einen Einblick in Ihre Gesundheit zu bekommen.



publicare-gmbh.de/de/ernaehrung/trinknahrung

WORAUF JETZT ZU ACHTEN IST

Ein veränderter Stuhlgang

Meist ist der Stuhlgang nach der Stomarückverlegung dünnflüssig bis breiig. Durch die enthaltenen Verdauungssekrete kann der Stuhlgang aggressiv und ätzend sein.

Unsere Empfehlungen aus langjähriger Erfahrung:

- Vorsichtige Säuberung nach jedem Stuhlgang
- Verwendung von weichem Toilettenpapier ggf. auch ph neutralen Toilettenpapier
- Mit Hautpflege beginnen, bevor der erste Stuhlgang einsetzt
- Verbesserung der Stuhlkonsistenz
- Einnahme von zusätzlichen Schmerzmitteln
- Lokale Anwendung von örtlich betäubenden Mitteln gegen Schmerzen und Juckreiz



TIPPS ZUR HAUTPFLEGE

Damit es sich gut anfühlt

Stuhlentleerungen von mehr als 6 pro Tag sind keine Seltenheit. Die vermehrten Stuhlentleerungen nehmen viel Zeit in Anspruch, sie stellen eine **Belastung für die Haut** dar und führen häufig zur Hautreizung bis hin zu Hautschädigungen.

Lassen Sie sich zu speziellen Hautpflegeprodukten und Hilfsmitteln von Ihrer Stomafachkraft oder Ihrem Arzt beraten.

Unser Tipp zur Hautpflege

Ihre Hautprobleme bleiben bestehen?

Dann kann diese spezielle Schutzcreme helfen, die Sie gleich hier bestellen können:



JETZT SCHUTZCREME BESTELLEN:



publicare-gmbh.de/coryt-angebote

Was, wenn nichts hilft?

Sprechen Sie bei Ihrem behandelnden Arzt Ihre Situation offen an und lassen sich medikamentöse Möglichkeiten zur Stuhlregulierung aufzeigen.

Medikamente können eingesetzt werden, um den Stuhlgang einzudicken und die Darmtätigkeit zu reduzieren.

Hier können zum Beispiel Medikamente mit dem **Wirkstoff Loperamid** eine große Hilfe sein.

Um die Darmtätigkeit zu aktivieren und den Stuhlgang aufzulockern, können Abführmittel (Laxantien) in Form von Zäpfchen oder Klistieren zum Einsatz kommen. Sie haben die Aufgabe, die **Verweildauer des Stuhls im Darm zu verkürzen**.

Die Einnahme der Medikamente sollte mit Absprache Ihres Arztes erfolgen.



Bei länger andauernden Beschwerden können Hilfsmittel wie der Analtampon oder die anale Irrigation Ihre Lebensqualität positiv beeinflussen.

Analtampon und Anale Irrigation

Analtampons werden über den After eingeführt. Sie verschließen den Analkanal für einen begrenzten Zeitraum und verhindern so den ungewollten Verlust von festem Stuhl.

Was ist die Anale Irrigation?



Die Anale Irrigation (auch als transanale Irrigation bezeichnet) ist ein Verfahren zur regelmäßigen sowie planbaren Entleerung des Darmes. Hierbei wird mittels eines speziell hergestellten Irrigationssets und eines Katheters Wasser über den Anus in den Darm gefüllt. Durch das zusätzliche Volumen wird der Darm gedehnt, natürliche Entleerungsreflexe angeregt und Stuhl und Irrigationsflüssigkeit abgeführt.

Durch dieses Verfahren haben Sie die Gelegenheit, eine Stuhlinkontinenz zu vermeiden, und bei regelmäßiger Anwendung können ungewollte Stuhl- abgänge zwischen den Irrigationen verhindert, sowie auch eine regelmäßige Stuhlentleerung zu festen Zeiten gefördert werden. Somit haben Sie eine bessere Kontrolle, was zu einem erhöhten Sicherheitsgefühl führt.

Zu unserem Team gehören auch Kontinenzfachkräfte, die Sie intensiv im Umgang mit diesen Hilfsmitteln beraten, schulen und anleiten. Unsere erfahrenen Mitarbeiter wählen in Absprachen mit Ihnen und Ihrem behandelnden Arzt die Produkte individuell und herstellerneutral aus.



Gesundheitscheck

Dieser Check bietet Ihnen einen Einblick in Ihre Gesundheit und kann helfen, Veränderungen nach der Operation zu erkennen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um die Fragen zu beantworten.

DARM

Fühlen Sie sich durch Ihre Darmentleerung in Ihrem Alltag eingeschränkt?

ja nein

Verlieren Sie ungewollt festen oder flüssigen Stuhlgang oder Winde?

ja nein

Haben Sie weniger als drei Stuhlgänge pro Woche oder mehr als vier am Tag?

ja nein

Gehen Sie ab und zu nach dem Stuhlgang innerhalb einer Stunde wieder auf die Toilette?

ja nein

Eilen Sie zur Toilette, wenn Sie den Stuhldrang verspüren?

ja nein

Spüren Sie Veränderung wie gerötete, brennende, nässende und oder juckende Haut rund um Ihren After?

ja nein



BLASE

Verlieren Sie ungewollt Urin?

ja nein

Verwenden Sie Binden, Vorlagen oder Windeln?

ja nein

Gehen Sie ab und zu nach dem Wasserlassen innerhalb von zwei Stunden wieder auf die Toilette?

ja nein

Eilen Sie zur Toilette, wenn Sie den Harndrang verspüren?

ja nein

Hatten Sie in den vergangenen Monaten Harnwegsinfektionen?

ja nein

ERNÄHRUNG

(Lesen Sie hierzu auch das Kapitel „Gut verträglich“ auf Seite 7)

Haben Sie in den letzten 3 Monaten ungewollt 5–10 % oder mehr Ihres Körpergewichtes verloren?

ja nein

Haben Sie keinen Appetit oder lassen Sie unbewusst eine Mahlzeit aus?

ja nein

Ist Ihre Kleidung zu groß geworden?

ja nein



Sie haben eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet? Dann empfehlen wir den persönlichen Kontakt zu unseren Fachkräften.



Wir gehen den Weg gemeinsam

- Wir sorgen für Ihre Gesundheit
- Kompetente Beratung und Betreuung
- Alle Produkte der führenden Hersteller
- Diskrete und kostenfreie Lieferungen



PubliCare GmbH
Am Wassermann 20–22 · 50829 Köln
www.publicare-gmbh.de
Servicenummer 0800 70 90 490

Kennen Sie schon unsere myPubliCare App?
So verwalten Sie Ihre Hilfsmittel noch einfacher.
Ab sofort in allen gängigen App-Stores erhältlich.

