

share_{for}care

PATIENTEN-

GESCHICHTE

Darren Cawley,
ein Läufer aus Irland,
lässt sich von seiner
Nierenkrankheit
nicht unterkriegen

KOCHREZEPT

Beefsteak mit
Röstzwiebeln
und Pfeffer-
Crème fraîche

GESUNDER LEBENSSTIL

Hautpflege und Dialyse –
Welche Produkte sind
die richtigen für mich?

REISEBERICHT

NENZING – ÖSTERREICH

Ein ganzjähriges alpines Wunderland
mit allen Annehmlichkeiten



share for care

Sehr geehrte Leser,

Wie kann die Behandlung meiner Nierenerkrankung optimal verlaufen? Und wie kann ich die Herausforderungen, die mit der Krankheit einhergehen, meistern und dennoch ein lebenswertes Leben führen? Fragen wie diese stellen sich Dialysepatienten auf der ganzen Welt. Zu diesem Thema möchten wir Ihnen Darren Cawley vorstellen, dessen Geschichte eindrucksvoll schildert, wie man trotz Niereninsuffizienz ein lebenswertes Leben führen kann. Der freundliche Ire verfügt über einen erstaunlichen und ansteckenden Kampfgeist mit unerschöpflicher Energie. Darren musste einige sehr schwierige Jahre durchstehen, bevor sich sein Leben zum Besseren wendete und er eine neue Niere erhielt. Heute kann er sein Leben ohne Dialyse führen, wie er es nicht mehr zu hoffen gewagt hatte.

Der Winter steht schon vor der Tür und bringt zweifellos einige Probleme mit sich. Aber mit den Tipps in dieser Ausgabe können Sie der kalten Jahreszeit ganz entspannt entgegensehen. Am wichtigsten ist: Passen Sie gut auf sich auf! Und das fängt schon bei der Haut an, die durch die Luft in beheizten Räumen und durch den Kontakt mit der Kälte rau und trocken werden kann. Ein bisschen mehr an Pflege für Ihre Haut kann Wunder bewirken. Außerdem lehrt uns die Erfahrung, dass Ihnen in dieser Jahreszeit eine deftige Mahlzeit gut tut. Nur weil Sie Dialysepatient sind, heißt das nicht, dass Sie Ihr Essen nicht genießen können! Ein herzhaftes Steak mit gebratenen Zwiebeln ist eine tolle Mahlzeit für den großen Appetit. Probieren Sie das Rezept in dieser Ausgabe und senden Sie ein Foto von Ihren Kochkünsten an: dialysis@bbraun.com.


Die Reisegeschichte in dieser Ausgabe zeigt wieder einmal, wie das Leben immer noch alle möglichen neuen und aufregenden Momente für Sie bereithalten kann. Ein Beispiel: Haben Sie jemals den Himmel auf Erden besucht? Diesen Ort gibt es wirklich – Nenzinger Himmel im Dorf Nenzing in Österreich. Nehmen Sie sich alle Zeit, die Sie brauchen, und entdecken Sie zu Fuß dieses idyllische Plateau mit dem grandiosen Namen – nachdem Sie vorher den Blick auf die Alpen während Ihrer Dialysebehandlung genossen haben. Der Winter könnte nicht schöner sein!

Wir hoffen, wir konnten in dieser neuen Ausgabe von „Share for Care“ eine Reihe von interessanten Artikeln für Sie zusammenstellen. Was uns am Herzen liegt, ist Ihnen zu verdeutlichen, welchen wichtigen Beitrag Sie selbst zum Erfolg Ihrer Dialysebehandlung leisten können. Dasselbe gilt auch für das wichtige Thema der Gewichtskontrolle, was für viele Patienten ein Problem darstellt. Deshalb haben wir unser Schwerpunktthema diesmal diesem Bereich gewidmet, mit vielen praktischen und wertvollen Informationen für Ihre tägliche Routine. Unser Ziel ist es, Ihnen klare und nützliche Informationen über jeden Aspekt einer erfolgreichen Behandlung und einer guten Lebensqualität an die Hand zu geben, wenn Sie sich den Herausforderungen der Niereninsuffizienz gegenüber sehen. Nichts bringt uns diesem Ziel näher, als die Beiträge unserer Leser. Deshalb würden wir uns freuen, Ihre Fragen, Meinungen und Ideen zu erhalten!

Viel Spaß mit der neuen Ausgabe!

Ihr Redaktionsteam


Christopher Boeffel


Simone Klein

14

REISEBERICHT

Nenzing bietet Dialysepatienten faszinierende alpine Landschaften und eine professionelle Behandlung für einen entspannten und sich lohnenden Urlaub

06

SCHWERPUNKT-THEMA

Finden Sie heraus, wie Sie Ihr Idealgewicht halten können

18

GESUNDER LEBENSSTIL

Tipps für ganzjährige Hautpflege

04

NEUIGKEITEN

Lesen Sie die aktuellen Neuigkeiten und Empfehlungen der Dialysetherapie

10

PATIENTEN-GESCHICHTE

Finden Sie heraus, wie Darren Cawley das Tempo für Dialysepatienten vorgibt

13

FAQ'S
Patientenfragen

12

PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN UND TIPPS

Wie Sie sich im Winter fit halten

16

KOCHREZEPT

Ein leckeres und gesundes Rindersteak können Sie in wenigen Minuten zubereiten

Sehr gute Heilungschancen bei HEPATITIS C



Bis vor einigen Jahren verlief die Infektion mit Hepatitis-C-Erregern über einen langen Zeitraum oft tödlich. Inzwischen können dank wirksamer Medikamente nahezu alle Infizierten vollständig geheilt werden. Diese Therapie ist zwar derzeit noch kostenintensiv, dennoch stellt die Hepatitis-C-Bekämpfung eine der großen Erfolgsgeschichten der Medizin der letzten Jahre dar. Auch das Risiko, sich bei einer Dialyse zu infizieren, ist dank moderner Schutzmaßnahmen inzwischen minimal. Wichtig bleibt jedoch die möglichst frühzeitige Erkennung. Dafür führt Ihr behandelnder Arzt alle sechs bis zwölf Monate einen Test auf Hepatitis-C-Antikörper durch. Durch Präventionsmaßnahmen wie diese könnte mittelfristig sogar das erklärte medizinische Ziel erreicht werden: Hepatitis C endgültig auszurotten.

NEUE GERINNUNGSHEMMER

in vielen Fällen

das Medikament der Wahl

Während einer Dialysebehandlung muss die Blutgerinnung gehemmt werden, um die Gefahr von Blutgerinnseln und Thrombosen zu vermeiden. Bis vor kurzer Zeit standen als oral verabreichbare Medikamente dafür nur solche mit indirekter Wirkung wie Phenprocoumon (z.B. Marcumar) oder Warfarin zur Verfügung. Sie blocken das gerinnungshemmende Vitamin K zuverlässig, müssen jedoch in

ihrer Dosierung ständig angepasst werden. Die neuen Gerinnungshemmer, genannt DOAKs (direkte orale Antikoagulanzen), wirken dagegen direkt gegen bestimmte Gerinnungsfaktoren und sind unter Namen wie Dabigatran, Rivaroxaban und Apixaban bekannt. Sie werden inzwischen wegen ihrer einfachen Verwendung von vielen Ärzten bevorzugt eingesetzt, insbesondere weil keine ständigen Gerinnungskontrollen mehr nötig sind. Welches Medikament in Ihrem Fall das geeignete ist, entscheidet Ihr behandelnder Arzt.

STRIKTE BLUTDRUCKKONTROLLE

kann Leben retten

Für Patienten mit chronischen Nierenerkrankungen stellen sowohl ein zu niedriger als auch ein zu hoher Blutdruck erhebliche gesundheitliche Risikofaktoren dar. Das macht die Frage nach dem richtigen Blutdruck zu einem viel diskutierten Thema in der medizinischen Fachwelt. Nach einer klinischen Studie an der Universität von Kalifornien scheinen jedoch die Vorteile einer strengen Vermeidung von Bluthochdruck zu überwiegen. Die Forscher empfehlen die Absenkung des systolischen Blutdrucks auf einen Wert von um 120 mmHg. Mit dieser Maßnahme ließen sich viele Patienten mit chronischen Nierenerkrankungen vor frühen tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen bewahren.





TELEMEDIZIN

verbessert die Behandlungsqualität

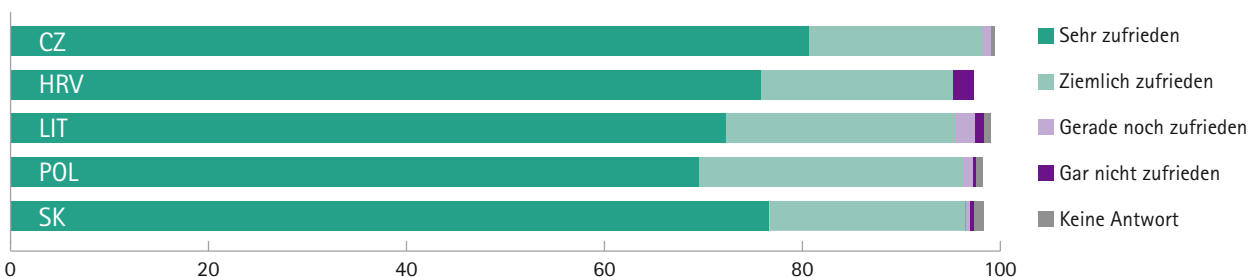
Dialysepatienten, die ihre Vitaldaten mit Hilfe elektronischer Geräte aufzeichnen und sie online mit ihren Ärzten teilen, sind gegenüber anderen offensichtlich im Vorteil. Bei einer in Kliniken durchgeführten Studie von Renal Ventures Management in Dallas wurde einer Gruppe von Patienten für einen Zeitraum von 4 Monaten entsprechende Geräte zur Verfügung gestellt. Neben anderen Daten zeichneten die Patienten täglich ihren Blutdruck, Puls und Blutzuckerwert auf und absolvierten ein Programm zur Gesundheitsförderung auf ihren Tabletcomputern. Im Vergleich zur Kontrollgruppe hielten die Patienten, die telemedizinisch unterstützt wurden, ihre Dialysetermine besser ein und litten deutlich seltener an medizinischen Komplikationen.

UMFRAGE ZUR PATIENTENZUFRIEDENHEIT

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Dialysezentrum im Allgemeinen?

Für uns ist es wichtig, sicherzustellen, dass wir unseren Patienten eine leistungsfähige und angenehme Umgebung bieten. 2006 begannen wir mit der Durchführung einer Umfrage zur Patientenzufriedenheit, um herauszufinden, was für unsere Patienten wichtig ist und wie wir auf ihre Bedürfnisse eingehen können. Seitdem führen wir diese Umfrage jährlich durch, damit wir unsere Dienstleistungen kontinuierlich verbessern

können. So erhält jeder Patient und jede Patientin die Möglichkeit, uns anonym von seinen/ihren Erfahrungen zu berichten. Wir nutzen diese offene Kommunikation zur Verbesserung unseres Pflege- und Dienstleistungsniveaus in den Dialysezentren und in unserer gesamten Organisation. 2016 konnten wir Erfahrungsberichte von beinahe 15.000 Patienten aus 22 Ländern weltweit sammeln.



DER WEG ZUM ERNÄHRUNGS

GLEICHGEWICHT

ÜBERWACHUNG

Mit Gewichtsproblemen verbinden die meisten Menschen vor allem den Kampf gegen Übergewicht. Auch für Patienten mit Niereninsuffizienz sind zusätzliche Kilos auf der Waage ein wichtiges Thema – doch um die schlanke Linie allein geht es dabei nicht. Mit Gewichtsproblemen sind häufig auch Gesundheitsprobleme verbunden und die sind andere als bei Nierengesunden. **Viel wichtiger als das Idealgewicht ist hier das sogenannte Trockengewicht: das Wohlfühlgewicht des Dialysepatienten.**

Zum besseren Verständnis: Unser dialyseabhängiges Körpergewicht setzt sich zusammen aus Wasser, Fett und der von Wissenschaftlern sogenannten Zellmasse, die im Wesentlichen Proteine enthält. Die Gewichtsabnahme während der Dialyse basiert auf der Entfernung von Wasser aus den Körperzellen (intrazellulär) und dem Raum zwischen den Zellen (extrazellulär). Die nicht dialyseabhängige Gewichtsabnahme ist in aller Regel Resultat einer Mangelernäh-

rung (Malnutrition). Häufig ist das ein Ergebnis von gewollten oder ungewollten Gewichtsabnahmen, die medizinisch nicht kontrolliert wurden: Supplementdiäten mit Füllstoffen, Speisereduktion auf die Hälfte (FDH), periodisches Fas-





GEWICHT

DER FLÜSSIGKEITS- UND KALORIENAUFNAHME

ten, kohlehydratfreies Essen usw. Dabei kommt es zum Mangel an Eiweiß- und Energiezufuhr mit Verlust von Fettgewebe und Muskelmasse. **Diese Verfahren sind bereits bei Nierengesunden problematisch – bei Dialysepatienten sind sie oftmals gefährlich. Hier darf nur im Einvernehmen mit den Ärzten eine Modifikation der Ernährung vorgenommen werden.**

GEWICHTSKONTROLLE

Unser Gewicht schwankt von Tag zu Tag. Die Gründe sind einfach zu verstehen: Wir nehmen nicht jeden Tag die gleiche Menge an Nahrung auf,



und natürlich verbrauchen wir auch je nach Aktivität unterschiedlich viel Energie. Die Aufnahme/Abgabe von Flüssigkeit hat eine führende Rolle bei den Gewichtsschwankungen. Schwankungen von mehr als einem Kilo innerhalb eines Tages sind daher nicht ungewöhnlich, besonders bei Dialysepatienten.

Gewichtsunterschiede zwischen zwei Dialysebehandlungen entstehen hauptsächlich durch Flüssigkeitszunahme oder -verlust, und nicht durch den Verlust von Muskelmasse oder Fettgewebe. Vermeiden lässt sich diese Zunahme nicht über eine Diät, sondern durch das konsequente Einhalten der vom Arzt empfohlenen Flüssigkeitsmenge. Sollten Sie ein allmähliches Ansteigen des Vor-Dialysegewichtes

bemerken, obwohl Sie sich konsequent an Ihre Trinkmenge halten, ist dies meist ein Zeichen für die nachlassende Fähigkeit der Niere, noch Wasser auszuscheiden. Denn hinter Gewichtszunahmen, die nur sporadisch auffallen, kann eine zu hohe Flüssigkeitsaufnahme stecken. Wasseransammlungen in Beinen und Füßen sind deutliche Zeichen, dass der Körper Flüssigkeit speichert, z. B. weil er sie wegen des Ausfalls der Nierenfunktion nicht mehr ausscheiden kann. Unbehandelt kann diese Flüssigkeitsansammlung zu Bluthochdruck, langfristigen Schädigungen der Blutgefäße und sogar Schäden am Herz oder zu Lungenödemen führen.

Wiegefehler entstehen häufig nicht durch das Wiegen selbst, sondern durch



das Übersehen von Veränderungen beim Dialysepatienten. Beispiele dafür sind das Tragen von Gips nach Erleiden eines Unfalls, Amputationen und das Tragen von schwerem Schuhwerk je nach Jahreszeit.

dung Urin + 500 ml = Trinkmengenempfehlung). Sie sollten Ihre Tagesurinausscheidung gelegentlich ca. 14-tägig selbst messen und aufschreiben. Wichtig ist dabei, auch auf die versteckten Flüssigkeiten, zum Beispiel in Früchten, Suppen und Joghurts zu achten. Diese Lebensmittel bestehen zu einem ganz überwiegenden Teil aus Wasser und müssen daher auch voll in das Flüssigkeitsbudget einkalkuliert werden. Wasserverlust durch Durchfall darf in diesem Kontext nicht vergessen werden. Es genügt der Gang auf die Waage vor und nach der Dialyse. Dass Sie unterschiedliche Kleidung tragen, Ihr Gewicht vielleicht auch wegen einer anderen Uhrzeit vom letzten Behandlungstermin abweicht, wird vom Behandlungsteam berücksichtigt. Sollte die Gewichtsschwankung zwischen zwei Dialyseterminen allerdings deutlich erhöht sein, muss überlegt werden, was die Ursache hierfür sein könnte. Außerdem muss natürlich das Zuviel an Wasser bei der Dialyse entfernt werden.

DIE IDEALE TRINKMENGE BEACHTEN

Wer sich allerdings bei der Flüssigkeitsaufnahme an der Empfehlung seines Arztes orientiert, behält das Risiko der Wassereinlagerungen gut im Griff, solange er nicht unbemerkt Fett- oder Muskelmasse abnimmt. Idealerweise sind dabei die Aufnahme und die Ausscheidung von Wasser immer im Gleichgewicht. Bei Auffälligkeiten sollte die durchschnittliche Urinausscheidung pro Tag regelmäßig ermittelt werden.

Das bedeutet: Sie dürfen nur so viel trinken, wie Ihr Körper auch ausscheiden kann (Faustformel: Tagesausschei-

Als Faustregel gilt: Bei einem Dialysepatienten stellt Gewichtsverlust ein deutliches Warnsignal dar; Gewichtszunahmen sind ein geringeres Problem. Sie sind oft ein Zeichen, dass es dem Patienten gut geht.



WAS BEDEUTET TROCKENGEWICHT?

Zielgröße für den Nephrologen ist immer das „Trockengewicht“, also das Körpergewicht unmittelbar nach der Dialysebehandlung. Mit dem Trockengewicht versucht man, das Gewicht zu ermitteln, das ein Patient hätte, wenn er gesund wäre und überschüssiges Wasser vollständig ausscheiden könnte. Dieses Gewicht ist nicht konstant. Es kann sich erhöhen, wenn Sie mit Appetit essen, und verringern, wenn Sie weniger Energie aufnehmen, als Sie verbrauchen. Praktisch ermittelt der Nephrologe das Trockengewicht z. B. durch das Wiegen, durch Blutdruckmessungen und durch andere Methoden. Eine erfolgreiche Dialyse erkennen

erreichen, sollte man darin auf keinen Fall sehen. Wichtig ist vielmehr, auf den Gewichtserhalt und eine kalorienreiche und flüssigkeitsarme Ernährung zu achten. Das gelingt am besten mit kleinen, häufigen Mahlzeiten, die möglichst appetitlich zubereitet und dekoriert werden. Lassen Sie sich also verwöhnen! Auch leichter Sport und ein Spaziergang an der frischen Luft fördern den Appetit und helfen dabei, Muskeln aufzubauen oder zu erhalten. Bei dauerhafter Übelkeit oder Appetitverlust sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

WENN DAS GEWICHT SINKT

Immer wieder kommt es vor, dass Dialysepatienten unter Appetitmangel leiden. Eine begrüßenswerte Entwicklung, um das persönliche Idealgewicht zu

erreichen, sollte man darin auf keinen Fall sehen. Wichtig ist vielmehr, auf den Gewichtserhalt und eine kalorienreiche und flüssigkeitsarme Ernährung zu achten. Das gelingt am besten mit kleinen, häufigen Mahlzeiten, die möglichst appetitlich zubereitet und dekoriert werden. Lassen Sie sich also verwöhnen! Auch leichter Sport und ein Spaziergang an der frischen Luft fördern den Appetit und helfen dabei, Muskeln aufzubauen oder zu erhalten. Bei dauerhafter Übelkeit oder Appetitverlust sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

DEN DURST IM GRIFF BEHALTEN – SO KLAPPT'S!

EMPFEHLENSWERT

- Trinkportionen über den ganzen Tag verteilen
- Langsam trinken
- Kleine Tassen mit bekanntem Fassungsvermögen benutzen
- Versteckte Flüssigkeiten in Suppen, Cremes, Saucen und Joghurt mitrechnen
- Frische Kräuter statt Salz beim Kochen verwenden
- Saure Bonbons, Zitronenscheiben und Eiswürfel lutschen (Flüssigkeit jedoch mitrechnen)
- Gegen Mundtrockenheit Zähne putzen oder Mundspülung benutzen

BESSER NICHT

- Salzhaltige und stark gewürzte Speisen
- Fertiggerichte, Ketchup und gepökelte Speisen
- Am Tisch nachsalzen
- Heiße Getränke





DER SCHNELLSTE KRANKE EUROPAS

Darren Cawley (38) aus Irland träumte von einem Leben als Profisportler, als er mit 20 Jahren die Diagnose Niereninsuffizienz erhielt. Ein harter Schicksalsschlag, aber auch der Beginn einer faszinierenden Entdeckungsreise zu neuen Lebensfeldern und Talenten. Sehr schüchtern sei er früher gewesen, erinnert sich Darren, ein schweigsamer Junge aus einem irischen Dorf. „Wenn ich etwas überhaupt nicht mochte, dann war es reden.“ Vielleicht weil ihn seine vier Schwestern zu Hause nicht oft zu Wort kommen ließen, verzog sich Darren lieber gleich mit dem Ball vor die Tür. Fast alles im Sport machte ihm Spaß: Fußball, Rugby, Handball, Squash, Boxen, fast alles gelang ihm ohne große Mühe. So war es nur folgerichtig, dass er nach der Schul-

zeit mit großer Begeisterung ein Sportstudium an der Universität Bedfordshire begann.

Eines Tages ging der junge Ire wegen Augenproblemen zum Arzt. „Ich dachte, ich brauche eine Brille.“ Stattdessen untersuchte der Arzt seinen Blutdruck. Kurze Zeit später folgte die Diagnose: Nierenversagen. Er habe zu Beginn überhaupt nicht gewusst, was das bedeutet, erinnert sich Darren. Eine Achterbahnfahrt der Gefühle begann. Eben noch gesund und fit und plötzlich chronisch krank. Dann, nach einem halben Jahr Umstellung auf das Leben mit Dialyse, sprang sein Schicksal noch einmal in eine ganz neue Spur: Darren erhielt unerwartet eine Spenderniere! Kurz nach der erfolgreichen Transplantation reiste er bereits als Mitglied der irischen Nationalmannschaft zu den Welt-

Darren Cawley, der an unserem B. Braun Unternehmenssitz in Melsungen eine sehr motivierende Rede hielt, ist vor Kurzem zum ersten Mal Vater geworden. Wir haben Darren erneut besucht und uns an seine Geschichte erinnert, die nicht nur bei Patienten mit Nierenversagen einen starken Eindruck hinterlässt, sondern auch bei Mitarbeitern, die für die Gesundheit von so vielen anderen mit ähnlicher Erkrankung hart arbeiten.

Darren



Cawley,

spielen der Organtransplantierten in Japan. Ein Erlebnis, das sein Leben veränderte – nicht nur wegen der zwei Bronzemedailles, die er mit nach Hause brachte. „Es war einfach großartig, welche Welt sich mir da eröffnete: Ich durfte mein Land international vertreten, traf Menschen aus den ganzen Welt, Leute, die auf bemerkenswerte Weise mit ihrem Körper umgingen, alles Dinge, die ich als ‚gesunder‘ Sportstudent so nie erlebt hätte!“

Als Darren seine neue Niere zwei Jahre später wegen einer Infektion wieder verlor, hatte er gerade bei den Europäischen Spielen der Organtransplantierten und Dialysepatienten Gold über 400 Meter gewonnen. „Ich war so etwas wie der schnellste Kranke von Europa“, sagt er lachend. Sein sanfter Humor überdeckt,

wie hart der Rückschlag damals gewesen sein muss. Er ging nun wieder jeden zweiten Tag zur Dialyse, mit der Ungewissheit, ob er jemals wieder ein Spenderorgan erhalten würde. „Es war schwierig“, erinnert er sich. „Aber als ich die Krankheit tatsächlich als einen Teil von mir

akzeptierte, wurde es besser. Akzeptanz ist der Schlüssel. Wenn man das geschafft hat, geht es darum, gemeinsam mit den Ärzten herauszufinden: Was ist für mich der beste Weg zu einem Körper, in dem ich mich wohlfühle?“ Darren nahm sich vor, jeden Moment seiner Zeit zu nutzen. Die Dialysestunden für das Studium von Büchern und um weltweit in verschiedenen Communities und Foren zu kommunizieren, die aktiven Stunden für sportliches Training, dazu so viele Reisen, wie es ihm irgend möglich war. Sein Ziel blieb: seinen Körper herauszufordern und Grenzen zu überwinden. Dabei half ihm die feste Überzeugung, darin immer auch von der rasch fortschreitenden medizinischen Entwicklung unterstützt zu werden. Bei den Europäischen Spielen der Organtransplantierten und Dialyse-

patienten 2008 in Deutschland gewann Darren sämtliche Läufe über 100, 200 und 400 Meter. Insgesamt blickt er heute auf elf Jahre Dialyse und mehr als 1700 Krankenhausaufenthalte zurück.

Zusätzlich zum Sport hat der sympathische Ire längst eine neue Passion für sich entdeckt: die öffentliche Rede. „Ich liebe es, Menschen zu begeistern und zum Lachen zu bringen.“ Begonnen hat er mit Vorträgen in Schulen über das Leben mit Niereninsuffizienz. Inzwischen reist er als international gefragter Redner von Kongress zu Kongress. Auch die Abgeordneten im Europäischen Parlament begeisterte er bereits mit seiner Rede über chronische Krankheiten aus der Sicht von Patienten. Darren ist überzeugt: Ein gutes Leben mit Niereninsuffizienz ist möglich. Vor kurzem hat das Glück noch einmal bei ihm angeklopft. Er erhielt eine neue Niere und kann nun, wie er hofft, dauerhaft ohne Dialyse leben. Außerdem ist er auch noch Vater geworden. Herzlichen Glückwunsch! Darren Cawley lebt mit seiner Familie in der Nähe von Westport in Irland.

BESUCHEN SIE:

www.darrencawley.com

DEN WINTER GENIES

Frost, kurze Tage und wenig Sonnenlicht: Die kalte Jahreszeit fordert uns jedes Jahr aufs Neue heraus. Mit den richtigen Aktivitäten können Sie sehr viel für Ihr persönliches Wohlbefinden tun. Hier ein paar Vorschläge.

1 Sanfter Ausdauersport vertreibt die Kälte

Sport im Winter hat einen klaren Vorteil: Man schwitzt weniger. Bringen Sie Ihren Körper bei einer Runde Nordic Walking oder Ski-Langlauf auf angenehme Betriebstemperatur. Auch kalt wird Ihnen garantiert nicht, die richtige Kleidung und genügend Bewegung vorausgesetzt. Bitte achten Sie dabei immer darauf, dass Ihr Shunt gut geschützt bleibt. Spezielle Manschetten erhalten Sie in Ihrem Dialysezentrum.

2 Licht sorgt für gute Laune

Sonne und Tageslicht sind im Winter besonders kostbar und helfen gegen Winterblues. Legen Sie Ihre Termine so, dass Sie möglichst oft Zeit für einen Spaziergang in den hellen Stunden haben.

3 Extreme Kälte – lieber nicht

Hohe Minustemperaturen sind für Dialysepatienten nicht empfehlenswert. Für besonders unwirtliche Tage bietet sich ein Besuch im Fitnessstudio an – oder Bewegung im eigenen Haus. Wie wäre es zum Beispiel mit einem spontanen Tanztee im heimischen Wohnzimmer?

SEN



Winterzeit – Wellnesszeit

Nutzen Sie die ruhige Jahreszeit, um sich bewusst etwas Gutes zu tun. Ideal sind sanfte Massagen sowie Entspannungskurse wie Yoga oder autogenes Training. Auch moderates Saunieren ist möglich, sofern es nicht zu viel Durst erzeugt. Bevorzugen Sie in dem Fall lieber ein Bad im warmen Pool – sofern Ihr behandelnder Arzt grünes Licht dafür gibt.

4

FAQs

Da ich einen langen Anfahrtsweg vermeiden möchte: Macht es einen Unterschied, ob ich zweimal wöchentlich für sechs Stunden an die Dialyse gehe oder dreimal wöchentlich für vier Stunden?

Ja. Auch wenn es praktisch wäre: Leider kann man die Dialyse nicht auf zwei Tage pro Woche konzentrieren. Das liegt daran, dass die Giftstoffe in Ihrem Blut nach der Behandlung sofort wieder ansteigen. Zwei dialysefreie Tage sind in vielen Fällen möglich, mehr sollten es keinesfalls sein. Deshalb empfehlen die Fachgesellschaften eine Dialysehäufigkeit von mindestens drei Behandlungen pro Woche.

Im Unterschied zu anderen Dialysepatienten scheidet ich ganz normale Mengen Urin aus. Habe ich überhaupt eine Niereninsuffizienz?

Was Sie erleben, ist nicht ungewöhnlich. Bei vielen Patienten mit Niereninsuffizienz funktioniert die Ausscheidung von Wasser noch gut, vor allem, wenn sie neu an der Dialyse sind. Die Urinmenge allein gibt allerdings keine zuverlässige Antwort über die Nierenfunktion. Entscheidend ist vielmehr, ob Ihre Niere noch Giftstoffe ausscheiden kann oder dabei von der Dialyse unterstützt werden muss.

Ich habe vor sechs Monaten mit der Dialyse begonnen und fühle mich nun viel besser. Ist eine Fortsetzung der Behandlung weiter notwendig?

Generell geht es vielen Patienten nach Einleitung der Dialyse besser. Das liegt zum einen daran, dass nun viel weniger Giftstoffe vorhanden sind. Außerdem entfernt die Dialyse gerade am Anfang der Behandlung oft viel überschüssiges Salz und Wasser. All das führt zu einem besseren Körpergefühl, das aber nur erhalten bleibt, wenn man die Dialyse fortsetzt.

Warum muss ich nach der Dialysesitzung so lange warten, bis mein Zugang nicht mehr blutet?

Dass die Beendigung der Dialysesitzung einen kleinen Moment dauert, ist ganz normal. Wenn Sie allerdings den Eindruck haben, dass es ungewöhnlich viel Zeit in Anspruch nimmt, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Möglicherweise ist Ihre Blutgerinnung nicht in Ordnung oder die Heparin-Dosis, die sie während der Dialyse erhalten, sollte neu eingestellt werden.

EIN ALPINES PARADIES ERWARTET SIE IN NENZING

Urlaub im österreichischen Vorarlberg

In Westösterreich liegt Nenzing auf 1.370 Metern über dem Meeresspiegel.
Ob Sommer oder Winter, dieses schöne Dorf bietet Ihnen alles.



Einen Himmel auf Erden hat nicht jeder Ort zu bieten. Nenzing schon. Auf 1370 Metern Höhe liegt die Alpsiedlung mit dem schönen Namen „Nenzinger Himmel“. Wiesen, Kühe und urige Berghütten soweit das Auge reicht. Auf dem sonnigen Hochplateau scheint die Zeit stillzustehen – auch weil kein Auto die Ruhe stört. Hinaufwandern muss man die etwa 16 Kilometer lange Strecke von Nenzing zum Glück trotzdem nicht. Regelmäßig fahren Zubringerbusse und Taxis die Wanderer in den „Himmel“ und wieder zurück.

Nenzing liegt im Bundesland Vorarlberg, im Nordwesten Österreichs. Anders als der Naturpark befindet sich der Ort selbst zwar nur auf gut 500 Metern Höhe, ist dafür jedoch mit Bahnhof und Autobahnabfahrt bestens an die Infrastruktur angeschlossen und verfügt seit 2009 über ein hochmodernes Dialysezentrum.

Während der Behandlung können die Gäste des Zentrums in mehrere Richtungen das Alpenpanorama genießen.

Nur wenige Schritte vom Ortskern entfernt bietet die Dialysestation vierzehn moderne Behandlungsplätze, alle mit Fernsehgeräten ausgestattet. Ein Arzt und zwei Pflegekräfte sind permanent anwesend, einmal wöchentlich ist zusätzlich ein Nephrologe im Haus. Für Aktivitäten aller Art ist der Ort ein idealer Ausgangspunkt. Nicht nur Wandern und Skifahren bieten sich an, auch Kulturfreunde kann er mit gutem Grund locken. Schwarzenberg und Hohenems, wo jährlich das weltgrößte Schubertfestival Schubertiade stattfindet, liegen keine 50 Kilometer entfernt. Auch nach Bregenz mit seinen Festspielen und den legendären Operaufführungen auf dem Bodensee ist es nur ein Katzensprung.

Nicht verpassen sollte man aber auch die Schönheiten in der unmittelbaren Nachbarschaft: zum Beispiel das in Römerzeiten gegründete Feldkirch oder das mittelalterliche Alpenstädtchen Bludenz. Und in einer halben Stunde ist man bereits im Kleinstaat Liechtenstein, in dessen Hauptstadt Vaduz immerhin bis heute ein echter Fürst als Staatsoberhaupt residiert!

Für den Winter: Empfehlenswerte Skigebiete (in weniger als 45 Minuten mit dem Auto zu erreichen): Arlberg, Montafon, Brandnertal, Damüls.



Wissenswertes

Anreise: Nenzing erreichen Sie auf der Rheintalautobahn A14 (Ausfahrt Nenzing). Die nächstgelegenen internationalen Flughäfen sind Innsbruck (130 km) und Zürich (150 km).

Mehr Informationen zur Urlaubsregion unter:
www.nenzing-gurtis.at
www.vorarlberg-alpenregion.at
www.vorarlberg.travel



INFORMATION

Anschrift des Dialysezentrums: Dialysestation Nenzing, Bundesstr. 47, 6710 Nenzing (Österreich)
Für Ihre persönliche Reise- und Terminplanung kontaktieren Sie bitte Herrn Florian Neyer.
Telefon: +43 5525 63003 · **E-Mail:** ferierendialyse@dialysenenzing.at · www.dialysenenzing.at

BEEF

KOCHREZEPT

Nährwerte (Alle Nährwertangaben gelten pro Portion. Dies entspricht 1/4 des Gesamtrezeptes.)

| Energiegehalt | Kohlenhydrate | BE | Eiweiß | Fett | Kalium | Phosphor | Natrium | Wasser |
|---------------|---------------|-----|--------|------|--------|----------|---------|--------|
| 577 kcal | 32 g | 2,7 | 34 g | 35 g | 422 mg | 308 mg | 144 mg | 197 ml |

Hierbei handelt es sich um durchschnittliche Nährwerte, die in bestimmten Fällen abweichen können. Sie sollten nur als Orientierung dienen und ersetzen keine Beratung durch einen Arzt oder Ernährungsberater.

STEAK



MIT RÖSTZWIEBELN UND PFEFFER-CRÈME FRAÎCHE

Dieses High-Protein-, Low-Carb-Rezept ist ein weiteres Beispiel dafür, wie gut eine Dialysediät sein kann.

Das Beefsteak ...

Das Rinderhack mit dem Ei, dem eingeweichten Brötchen sowie Senf vermischen und gut durchmengen. Mit Zucker, Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer und ein wenig Salz nach Wunsch abschmecken. Dann aus jeweils einer Handvoll Hack-Burger formen und in der Pfanne braten.



Die Beilagen ...

Die Gemüsezwiebel in dünne Ringe schneiden, in Mehl wenden und kross ausbacken. Alles mit dem Bauernbrot „burger-artig“ anrichten. Eventuell mit Sellerieblättern dekorieren.



Die grüne Pfeffercreme ...

Crème fraîche mit grünem Pfeffer, braunem Zucker und Schnittlauch verrühren und 20 Minuten stehen lassen.



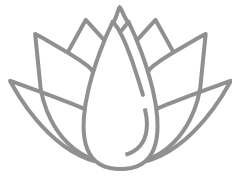
ZUTATEN
FÜR
4 PERSONEN

- 480 g Rinderhack
- 1 Ei
- ½ eingeweichtes Brötchen (ausgedrückt)
- 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 150 g Crème fraîche
- 1 TL grüner Pfeffer
- ½ TL brauner Zucker
- 2 TL Schnittlauch
- 1 große Gemüsezwiebel
- 4 Scheiben Bauern- oder Krustenbrot

GESUNDER LEBENSSTIL

Nützliche
Informationen zu
**Gesundheit
& Fitness**
finden Sie auf unserer
Webseite:
www.bbraun-dialyse.de

Balsam für die Haut



Viele Dialysepatienten kennen das: Juckreiz und ein unangenehmes Spannungsgefühl durch trockene Haut. Kein Wunder, denn unser größtes Organ muss bei einer Nierenerkrankung besonders viel aushalten. Mit der richtigen Pflege können Sie ihr helfen und etwas für Ihr Wohlbefinden tun.

Gerade im Winter ist es wichtig, der Haut besonders viel Gutes zu tun, da sie nun noch mehr als sonst zum Austrocknen neigt. Am besten geeignet sind Lotionen, die sowohl Fett als auch Feuchtigkeit enthalten. Verzichten Sie möglichst auf unnötig belastende Zusätze wie Duftstoffe und cremen Sie sich am besten ein, wenn die Haut nach der Reinigung noch etwas feucht ist und die Lotion gut aufnimmt.

Auch für die Reinigung sollten Sie auf sanfte Produkte setzen: Verwenden Sie rückfettende seifenfreie Reinigungsmittel, um den Säureschutzmantel Ihrer Haut zu schützen. Auch zu kaltes und zu warmes Wasser tut ihr nicht gut. Wohltemperiertes lauwarmes Wasser ist nicht nur für Ihr Empfinden angenehm, es stresst auch Ihre Haut am wenigsten. Übrigens: Generell sind Stress und Angst Gift für Ihre Haut. Gönnen Sie sich aktive Entspannung, zum Beispiel mit Yoga oder autogenem Training. Sorgen Sie für eine möglichst ruhige und angenehme häusliche Umgebung und tragen Sie bequeme Kleidung aus hautfreundlichen Baumwollfasern. Auch Staub und Hausstaubmilben sollten Sie möglichst von sich fernhalten. Heiße Getränke und scharf gewürzte Speisen reizen die Haut ebenfalls unnötig. Empfehlenswert sind dagegen Sonnenbäder in Maßen, UV-Lichttherapie und sanfte Bürstenmassagen.

Bis heute existiert leider kein Allheilmittel gegen Juckreiz. Experimentieren Sie also, welche Maßnahmen Ihnen besonders gut helfen. Bei starken und unklaren Beschwerden empfiehlt sich auf jeden Fall der Besuch Ihres Hausarztes. Denn nicht selten steckt hinter den Beschwerden auch eine klar diagnostizierbare Hauterkrankung, die sich in der Regel gut behandeln lässt.

Warum haben Dialysepatienten häufig Hautprobleme? Durch die Niereninsuffizienz lagern sich Salze und Restgifte in der Haut ab und führen zu Hauttrockenheit und Schuppenbildung. Das Gleichgewicht zwischen Fettstoffen und Feuchtigkeit ist häufig gestört, zudem kann das Kratzen die Haut zusätzlich schädigen. Auch eine ungenügende Dialyse oder bestimmte Medikamente können die Ursache für Hautprobleme sein. Ernährung kann das Wohlbefinden der Haut ebenfalls beeinflussen. Sprechen Sie am besten mit Ihrem behandelnden Arzt darüber.

Die richtige Pflege

- Rückfettende, seifenfreie Reinigungsmittel
- Hautöle und Körperlotionen mit rückfettenden Substanzen
- Ureahaltige Cremes
- Nur lauwarm duschen (nicht über 35 Grad) und die Duschzeit auf 3 bis 10 Minuten begrenzen
- Nicht täglich duschen

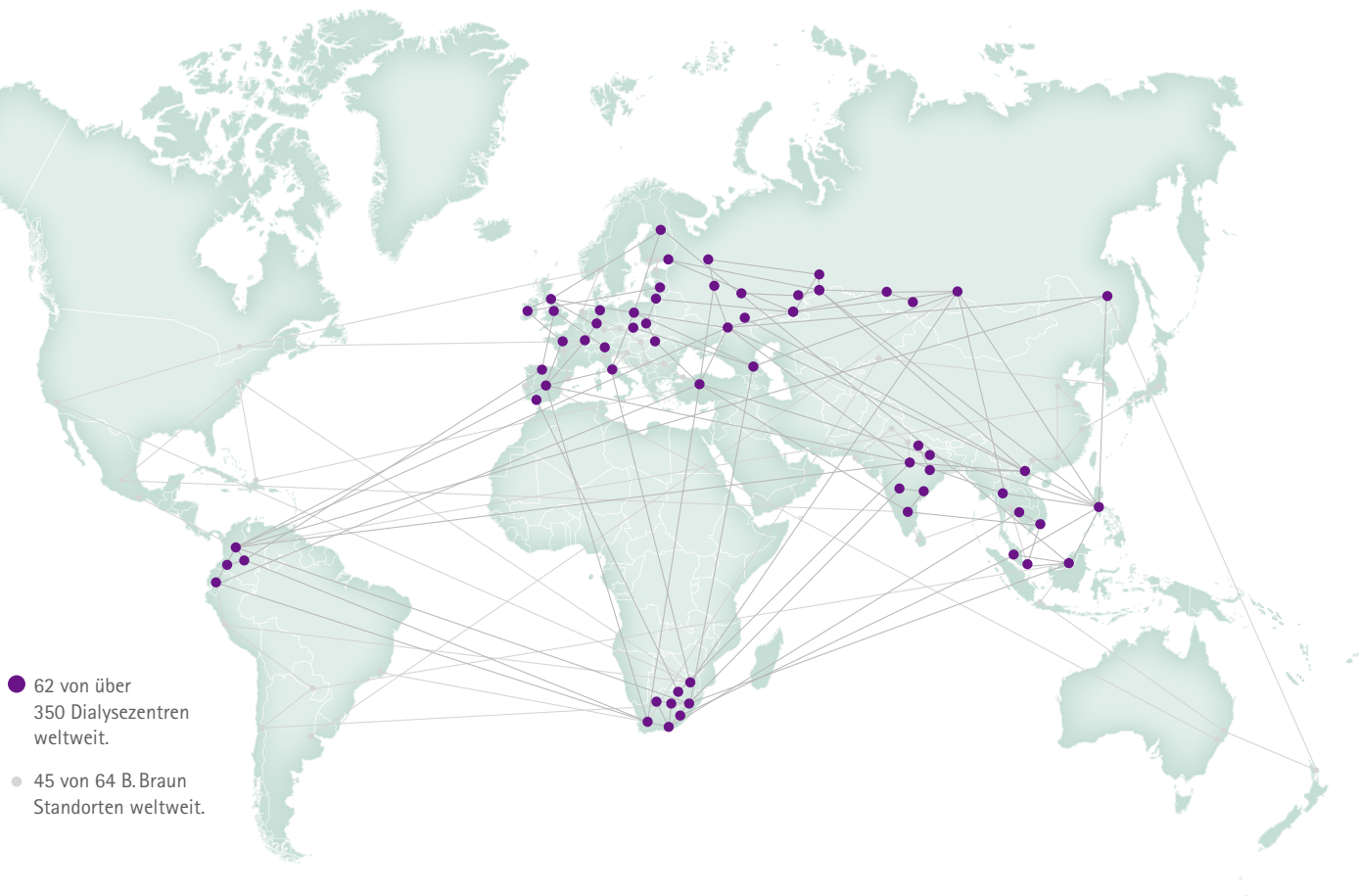
Soforthilfe bei Juckreiz

- Kalten Waschlappen auflegen und leicht aufdrücken
- Ablenkung durch maßvolle körperliche Aktivität
- Entspannungsübungen
- Nicht mit den Fingern kratzen! Benutzen Sie im Fall der Fälle einen Massagehandschuh oder eine weiche Bürste. Danach die Haut eincremen.

Tipp: Halten Sie in einem Buch fest, was Sie essen. Es ist möglich, dass der Juckreiz durch eine spezifische Zutat ausgelöst wird.

EIN NETZWERK AN KOMPETENZEN

DIE WELT ENTDECKEN MIT B. BRAUN



B. Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73-79 | 34212 Melsungen | Deutschland
Tel. 0800 9140210 | www.bbraun-dialyse.de

IMPRESSUM

PUBLISHER

B. Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73-79 | 34212 Melsungen | Germany

EDITING

Responsible: Simone Klein | Tel. +49 5661 71-4611 | Fax +49 5661 75-4611 | dialysis@bbraun.com | www.bbraun-dialysis.com
ABW Wissenschaftsverlag GmbH | Altensteinstraße 42 | 14195 Berlin | Germany

LAYOUT/TYPESSETTING/PRINTING

Responsible: Simone Klein
sxces Communication AG | Wigandstraße 17 | 34131 Kassel | Germany | info@sxces.com | www.sxces.com

STATEMENT

Any information is provided to the best of our knowledge but not guaranteed. No liability is assumed.



www.bbraun-dialyse.de