



info

Nr. 156

Mitglieder-Magazin der Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V. März 2011

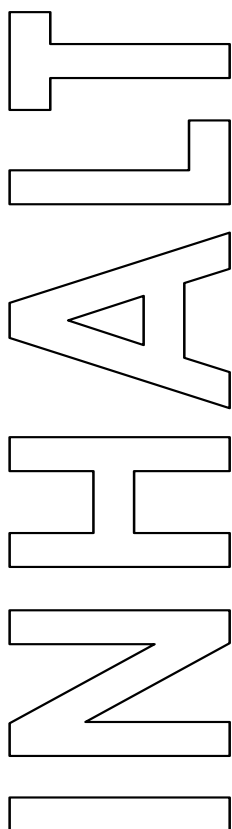


Nierenselbsthilfe-Vorsitzender Peter Stoetzer sowie Christian Neureuther, Hilde Gerg, Rosi Mittermaier und Christian Grassl (v. l. n. r.) engagieren sich für die Organspende auf der Ski-Weltmeisterschaft in Garmisch-Partenkirchen (s. auch S. 18 und 19)

Foto: Stsoetzer

Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V. (gegründet 1974) – www.Nieren-Hamburg.de

c/o Peter Stoetzer — Malerwinkel 5, 22607 Hamburg — Tel. 040/85 33 79 36 — Fax 890 17 72 — E-Mail: info@Nieren-Hamburg.de



info 156

Zeitschrift für Mitglieder,
Freunde
und Förderer der
Nieren Selbsthilfe
Hamburg e. V.

erscheint
vierteljährlich

Editorial →	03
Wir brauchen Ihre Unterstützung →	04
Impressum →	04
Weihnachtskonzert im UKE →	05
So erreichen Sie das Transplantationszentrum im UKE →	06
Kalium und Phosphat für einige Stunden vergessen →	08
Tropeninstitut hilft bei Auslandsreisen →	09
Mitglieder kommen und gehen →	10
Spenden an die Nierenselbsthilfe →	11
Einladung zur Mitgliederversammlung am 5. April →	12
Trefftermine →	14
Neuer Wegweiser für Menschen mit chronischen Krankheiten →	16
Selbsthilfe für familiäre Zystennieren →	17
Ski-WM in Garmisch Partenkirchen und Organspende →	18
Zink und Sport im Gebirge →	20
Beitrittserklärung und Einzugsermächtigung →	23

Vorstand der Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V.

Vorsitz:	Peter Stoetzer	☎ 040/85 33 79 36	📠 040/890 17 72
		E-Mail: PStoetzer@aol.com	
Stellv. u. Öffentlichkeitsarbeit:	Thomas Möller	☎ 040/724 89 36	
		E-Mail: moeller-thomas@gmx.de	
Kassenführung:	Stefan Drass	☎ 040/64 89 10 87	
		E-Mail: Stefan.Drass@gmx.de	
Schriftführung:	Angelika Bauer	☎ 04101/631 97	
		E-Mail: ang.bauer@t-online.de	
Besondere Aufgaben:	Joan Meins	☎ 040/642 80 25	
		E-Mail: jomume@freenet.de	
Elternkreis:	Carsten Schroers	☎ 04152/70344	
		E-Mail: C.Schroers@t-online.de	

Liebe Leserin Liebe Leser

natürlich gibt es viele wichtige Ereignisse, die es wert sind, im Editorial angesprochen zu werden. Da sind die politischen Bewegungen, die zu einer Verbesserung des Transplantationsgesetzes führen sollen, da sind die abgewehrten Bestrebungen des Gesetzgebers, die Dialysekosten zu begrenzen, was sicher zu einer wesentlichen Verschlechterung der Dialysequalität geführt hätte.

Auch müssten wir über neuerliche Kürzungsversuche einer Krankenkasse berichten, die sich wieder weigerte, Transportkosten zur Dialyse zu bezahlen.

Da sind aber auch

- die vielen Termine, bei denen wir aktiv waren und sein werden (siehe Seite 15),
- z. B. ein gemeinsamer Stand mit dem Verein Sportler für Organspende (VSO e.V.) bei der aktuellen FIS Ski Weltmeisterschaft in Garmisch-Partenkirchen, auf dem uns drei Olympia-Medaillengewinner besuchten, die sich für die Organspende stark machen,
- der Stand bei den 8. Hamburg Harley Days, auf dem wir mit viel Interesse seitens der mehreren 10.000 Biker an einem Organspendeausschuss rechnen,
- unsere Busreise im Mai,
- zwei Patientenseminare stehen an, und nicht zuletzt
- im September ein Aktivwo-

chenende in Damp 2000, das wir planen und dessen Finanzierung auch schon steht.

Doch heute liegt mir vor allem ein Thema am Herzen:

Am 5. April findet unsere 41. Mitgliederversammlung mit der Neuwahl des gesamten Vorstandes statt. Nach über 14 Jahren, in denen wir den Vorstand fast unverändert stellen konnten, sind aus privat-gesundheitlichen und beruflichen Gründen 2 Vorstände nicht mehr in der Lage, genug Zeit zu opfern und stellen sich nicht wieder zur Wahl. Daher werden 2 Vorstände neu besetzt.

Noch haben wir nicht genug Bewerber und bitten Sie, sich zur Wahl und damit zur Mitarbeit zu stellen. Der Vorstand wird für 2 Jahre gewählt. Wie sieht es aus? Stellen Sie sich zur Wahl. Nicht nur die beiden vakanten Posten, sondern alle werden gewählt.

Bei der Hamburg Wahl haben Sie 20 Stimmen für die Bezirksversammlung und die Bürgerschaft. Bei uns haben Sie 5 Stimmen, je eine für jede Vorstandspostion.

Wir freuen uns, wenn Sie die Einladung in der Mitte dieser Info beachten und

am **Dienstag, den 5. April** zur regulären Mitgliederversammlung kommen, wenn Sie sich zur Wahl stellen und wenn Sie wählen.

Bis dahin.

Herzlichst Ihr/Euer



**Vorsitzender
Nieren Selbsthilfe Hamburg**

Dringend gesucht

Neben zwei neuen Vorstandsmitgliedern brauchen wir auch dringend Verstärkung bei der Mitarbeit für dieses Mitgliedermagazin. Dem unten stehenden Impressum können Sie entnehmen, dass dieses Blatt im wesentlichen nur noch von 4 Personen auf die Beine gestellt wird. Davon sind zwei ohnehin schon stark im Vorstand eingespannt, nämlich der Vorsitzende und unser Kassenswart. Deshalb wären wir sehr froh, wenn die Arbeit auf eine breitere Basis gestellt werden könnte. Überlegen Sie doch bitte, ob Sie sich eine

Mitarbeit in der **info**-Redaktion

vorstellen können.

Dabei ist es nicht unbedingt erforderlich, dass Sie jeden Monat ins Kulturhaus Eppendorf zur Redaktionssitzung kommen. Vieles lässt sich heute über elektronische Medien abwickeln. Auch erwarten wir von Ihnen nicht unbedingt ausgefeilte und lange Texte.

Wie wäre es, wenn Sie das Internet nach interessanten Themen durchsuchen würden? Die dort präsenten örtlichen und überregionalen Zeitungen greifen immer wieder Themen auf, die wir in dieser Info abdrucken könnten. Oder Sie halten die Aktivitäten unseres Vereins mit Ihrem Fotoapparat im Bild fest. Aber natürlich freuen wir uns auch jederzeit über Textbeiträge.

Wenn Sie Interesse haben, rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Impressum

Für diese Ausgabe ist verantwortlich:

Peter Stoetzer, Malerwinkel 5, 22607 Hamburg

Telefon: 040/85 33 79 36 - Fax: 040/890 17 72 - E-Mail: PStoetzer@aol.com

Das Redaktionsteam:

Stefan Drass, Christa Marsig, Peter Stoetzer, Jens Tamcke

Redaktionsbüro:

Christa Marsig, Leuschnerstraße 83c, 21031 Hamburg
Telefon: 040/722 96 49 - E-Mail: christamarsig@web.de

Textverarbeitung, Gestaltung, Versand:

Jens Tamcke, Neue Straße 12, 21224 Rosengarten
Telefon: 04105/7058 - E-Mail: fhj.tamcke@vr-web.de

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Nieren Selbsthilfe Hamburg wieder. Änderung und Kürzung eingereichter Manuskripte behält sich die Redaktion vor.

Wenn Sie einen Artikel aus diesem Mitgliedermagazin nachdrucken wollen, freuen wir uns darüber, bitten Sie aber, zuvor unser Einverständnis einzuholen (für Beiträge aus anderen Publikationen können wir Ihnen natürlich keine Nachdruckgenehmigung geben).



Foto: Schroers

Die Gruppe Ökupax sang und spielte im Erikahaus des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf

Bereits zum zweiten Mal spielte die Sacropopgruppe Ökupax aus dem Landkreis Rottenburg zugunsten nierenkranker Kinder! Die Gruppe besteht bereits seit 1990 und singt und musiziert in einem großen Repertoire sozusagen

guten Gesprächen ausklingen zu lassen.

Für das nächste Konzert würde ich mir wünschen, dass sich noch mehr neugierige Zuhörer dazugesellen



Von Carsten Schröers

„querbeet“, es finden sich also sowohl bekannte Weihnachtsliedern als auch moderne Klänge wieder, so dass alle Stilrichtungen ihren Platz haben und für jeden Zuhörer etwas dabei ist.

Gemeinsam organisiert vom Elternselbsthilfverein „Nephie e.V.“ und der „Lilli Korb Stiftung - Kindernierenzentrum am UKE“ fand am 11. Dezember 2010 ein vorweihnachtliches Konzert im großen Festsaal des Erikahauses auf dem Gelände des Universitätsklinikums Eppendorf statt. Ich war sehr neugierig und somit machten mein Sohn Alexander und ich uns auf den Weg nach Hamburg.

Es fanden sich ca. 50 Leute zu diesem Konzert ein, das meine Erwartungen mehr als erfüllte. Mit großer Begeisterung trug die Gruppe ihr Konzert vor und motivierte uns Zuhörer zum Mitklatschen.

Nach dem Konzert hatten alle zusammen die Gelegenheit, den Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und

Im Vordergrund der Nieren- und Leber Transplantierte Alexander, in Bildmitte Prof. Kemper



Tx-CENTER UKE

Wie Sie das Transplantations-Zentrum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf – u. a. im Notfall erreichen können

Nach mehreren Klagen unserer Mitglieder in Bezug auf das UKE haben wir uns mit Professoren des Tx-Centers zusammengesetzt und diese Meldungen (anonymisiert) besprochen. Dabei wurden einige Vorschläge erarbeitet, von denen der erste nun zum Tragen kommt. Dazu schrieb uns das UKE:

„Einer Ihrer (NiSHH e.V., Anm. d. Red.) Hauptkritikpunkte am UKE war die schlechte Erreichbarkeit für transplantierte Patienten.

Wir (das UKE Tx-Center, Anm. d. Red.) haben daher eine Verfahrens-

anweisung (sog. SOP) entworfen, die hier Abhilfe schaffen soll. Ein wichtiger Teil hiervon ist die anhängende Patienteninformation, die es jedem Patienten auf der Warteliste oder nach Transplantation ermöglichen soll, immer ohne Umwege den richtigen Ansprechpartner zu finden.

Wir werden diese Information ab sofort auf der Transplantationsstation und in der Ambulanz verteilen. Gerne dürfen Sie die genannten Nummern und e-mail Adressen aber auch weiter verbreiten.

In naher Zukunft hoffen wir einen optisch ansprechenden Flyer für die

Pinnwand zu Hause entworfen zu haben.

Wir hoffen, damit einen Schritt vorangekommen zu sein und verbleiben mit freundlichen Grüßen.“

Wir danken für diese Initiative-Frau Prof. Martina Koch und Herrn Prof. Friedrich Thaiss vom UKE.

Die angesprochene Patienteninformation sehen Sie auf der nächsten Seite ➡.

Wie wichtig diese Information ist, können Sie der ersten unten abgedruckten Rückmeldung entnehmen👉. P. Stoetzer

Lieber Herr Stoetzer,

vielen Dank - super, da haben Sie ja etwas richtig Tolles erreicht für uns!!!

Es beruhigt mich sehr, denn letzte Woche tauchte der erste Infekt auf, und es gab keine Absprache, was wir machen, wenn so etwas passiert. Ich hatte Fieber und meinen UKE-Arzt nicht erreicht. In der Ambulanz wusste man nicht, warum nicht (er war krank, aber das wusste keiner, so habe ich probiert und probiert).

Es wurde dann zum Glück rasch besser, aber diese Woche ging es wieder los, allerdings harmlos, ohne Fieber. Ich wollte wegen der unsicheren Situation mit meiner Niere trotzdem mit Dr. T. sprechen, da sagte man mir, mein Arzt sei erkrankt, und wenn ich meinte, einen Arzt sprechen zu sollen, sollte ich mich in die ZNA setzen (es ist dann für mich kein Ambulanztermin bei einem anderen Arzt möglich, weil Dr. T. anders abrechnet - ich werde das am Montag mal mit ihm besprechen, denn wenn ich mit einem Schnupfen in der ZNA aufkreuze, dann „lachen die sich dort tot“ (es sei denn, ein Tx erfahrener Arzt ist zufällig da, Anm. d. Red.).

Im AK Barmbek wollte man nichts entscheiden ohne UKE. So saß ich alleine da, und hoffe jetzt (mit neuerdings dicken Beinen): dass am Montag alles in Ordnung ist mit der Niere

Diese Lösung war dringend notwendig. Schön auch der freundliche Ton des Textes (ich bin UKE-geschädigt und erwarte da nichts mehr, gebe ich zu).

Ihnen alles Gute und ein schönes Wochenende



Erreichbarkeit des Transplantations-Centers für unsere Patienten	
--	--

Im **Internet** finden Sie uns unter www.uke.de.

Per **e-Mail** erreichen Sie das Sekretariat von Prof. Nashan unter transplantation@uke.de und das MVZ Nierentransplantation unter nierentr@uke.uni-hamburg.de.

Transplantationsstation 3G: Tel.: (040) 7410-27919

(Neues Klinikum, 3.Etage)

Hier erreichen Sie insbesondere kurz nach Entlassung oder vor einer geplanten Aufnahme das kompetente Pflegepersonal und auch Ihren Stationsarzt/Ärztin sowohl der Nephrologie als auch der Transplantationschirurgie.

Bitte haben Sie Verständnis, dass der Arzt/die Ärztin nicht immer sofort Zeit hat und Sie ggf. zurück rufen müssen.

Transplantationsambulanz (MVZ Nierentransplantation): Tel.: (040) 7410-53663

(Neues Klinikum, Erdgeschoss)

Hier können Sie bei Fragen und Problemen vor oder nach einer Nierentransplantation immer einen Termin zur ambulanten Vorstellung vereinbaren. Im Notfall versuchen wir immer auch einen kurzfristigen Termin zu finden.

Ihre ärztlichen Ansprechpartner sind **Prof. F. Thaiss** (Nephrologie), **Frau Dr. S. Scheidat** (Nephrologie) und **Frau Prof. M. Koch** (Transplantationschirurgie)

Für Fragen zur Nieren-Lebendspende wenden Sie sich bitte an unsere Koordinatorin **Frau Sophie Behrens** (Tel. 01522 281 7681), bei Fragen zur Koordination der Untersuchungen zur Aufnahme auf die Transplantations-Warteliste steht Ihnen **Frau Petra Gebhardt** (Tel. 01522 281 6017) zur Verfügung.

Transplantationskoordinatoren: Tel.: (040) 7410-54777

Wenn Sie Fragen zur Listung haben, auf der Warteliste für ein Organ stehen oder eine Lebendspende planen, helfen die Transplantationskoordinatoren gerne weiter.

Anfragen per **Fax** oder die **Übermittlung von extern erhobenen Befunden per Fax** richten Sie bitte auch an das Koordinationsbüro unter der Fax-Nummer: (040) 7410-54662.

Notfall 24h:

An wen kann ich mich im Notfall wenden, wenn ich meinen niedergelassenen Arzt oder das MVZ (s.o.) nicht erreichen kann?

Die Transplantationsstation 3G (Tel.: 040 7410-27919): Die kompetenten Pflegekräfte können Ihnen in vielen Fällen weiter helfen, und wenn nötig, mit einem Arzt Kontakt aufnehmen.

Die Zentrale Notfallaufnahme: Die ärztlichen Kollegen der Zentralen Notaufnahme kümmern sich 24h um kranke Patienten. Kommen Sie im Notfall **zu jeder Zeit** -auch nachts und am Wochenende- in die Notaufnahme. Bitte sagen Sie den Kollegen, dass Sie transplantiert sind und bringen Sie auf jeden Fall Ihren Medikamentenplan mit. Die Kollegen werden uns informieren.

Auch wenn es manchmal für Sie umständlich sein sollte: Wenn Sie ernsthafte Beschwerden haben (z.B. hohes Fieber) kommen Sie bitte ins UKE, denn Ihr Transplantationszentrum kennt sich am besten mit Ihrem Organ und den Medikamenten aus.

Bitte bleiben Sie gesund!

Ihr Transplantationsteam vom UKE

LUSTVOLLES KUCHENSCHLEMMEN . . .

...mal ohne Kalium- und Phosphat-Einschränkung

Von Ursula Kossack

Am Anfang war die Lust am Süßen! Einer unserer Ärzte aus dem Dialyse-Zentrum Schlankreye, Herr Dr. Ingo Krenz (der übrigens bei unserer letzten Mitglieder-Versammlung im April 2010 als Gastreferent eingeladen war) ist nicht nur ein wunderbarer Arzt, sondern, wie sich herausgestellt hat, auch ein guter Kuchenbäcker. Er suchte nach neuen Rezepten und animierte seine Patienten, einmal in ihren Rezept-Schätzen zu stöbern und vielleicht so manch süßes Geheimnis zu lüften. Auch ich wurde gefragt, aber da ich noch nie einen Kuchen gebacken habe und nur ab und zu mal etwas Süßes esse, reagierte ich sehr verhalten. Da wusste ich noch nicht, was auf uns zukommen würde!

Es wurden also fleißig Rezepte gesammelt, im Verborgenen wurde gebacken und probiert. Was wir Patienten aber noch nicht wussten, geschweige denn ahnten:

Nach dem Dienst am Patienten wurden die Kuchen arrangiert, fotografiert, Layouts wurden erstellt und Druckereien gesucht, und irgendwann hatte ich dann ein professionelles, gebundenes Backbuch in der Hand. Meine Bewunderung war grenzenlos. Ich habe während meiner Berufstätigkeit u.

a. über 20 Jahre in einem Fachverlag gearbeitet, und ich weiß, wie viel Aufwand erforderlich ist, bis das fertige Buch auf dem Tisch liegt. Aber das war ja noch nicht alles.

Bei einer Visite Ende Oktober 2010 wurden dann alle Patienten mit ihren Angehörigen zum Kuchenessen und Kaffeetrinken in die Schlankreye eingeladen. Dazu muss man wissen, dass ich während der Dialyse in einem Raum mit 14 Betten liege, der mit einer großen Blumenbank in der Mitte unterteilt ist. Wie sollte man da Tische und Stühle unterbringen? Und auf den anderen Stationen sieht es nicht viel anders aus. Mir war schleierhaft, wie das funktio-

nieren sollte. Als ich dann noch erfuhr, dass sich über 100 Patienten angemeldet hatten, war ich umso skeptischer.

Wie von Zauberhand wurde aus unserer Krankenstation das **Café Schlankreye**. Statt der Betten und Maschinen standen runde Tische und Stühle für jeweils 8 Personen im Raum. Es war wunderschön eingedeckt und dekoriert, mit vielen Kerzen auf den Tischen und Fensterbänken, und per Beamer waren an einer Wand die jeweiligen Abbildungen der Kuchen aus dem Backbuch zu sehen. Und real standen die Nusstorten, Apfel- und Käsekuchen in mehreren Varianten, Pflaumenkuchen, Marmorkuchen und, und,



Fotos: Kossack

und ... vor uns. Ein Kuchenparadies, in dem sogar ich sehr schwach wurde!

Nach der Begrüßungsrede von Herrn Dr. I. Krenz, auch im Namen der Herren Dr. D. Amir-Kabirian und Dr. M. Weiß, war die Stimmung sofort ausgelassen und freudig. An den Tischen wurde sich lebhaft unterhalten, emsig wurden Tipps für das nächste Kuchenwerk ausgetauscht, und das Backbuch ging als Muster von Tisch zu Tisch für jeweilige Bestellungen. Es war eine so gelungene Veranstaltung, wie ich sie mir in meiner kühnsten Vorstellung nicht gedacht hatte. Beschwingt und gut gesättigt machten wir uns dann nach ca. zwei Stunden auf den Heimweg. Ich hatte mir dann doch noch ein "doggy-bag" mitgenommen. Stark beeindruckt war ich von dem Engagement der Schwestern, Pfleger und Ärzte, uns einmal in den Räu-



men, in denen wir ständig mit unserer Krankensituation konfrontiert sind, eine ganz andere Atmosphäre zu vermitteln und uns Patienten die Gelegenheit zu geben, einander in einer entspannten Situation zu begegnen.

EINEN HERZLICHEN

DANK AN DIE SCHWESTERN, PFLEGER UND ÄRZTE DES DIALYSE-ZENTRUMS SCHLANKREYE FÜR DEN SCHÖNEN NACH-

MITTAG ☺

Schneller Kontakt zum Tropeninstitut für Dialysepflichtige und Transplantierte

Auch Nierenkranke und Dialysepflichtige können und dürfen ohne generelle Ausnahme reisen. Allerdings ist dies nicht immer angeraten und nicht immer ohne Vorbereitung empfehlenswert. Damit Sie eine kompetente Anlaufstelle bei Fragen zur Vorbereitung haben, konnten wir folgendes mit dem Tropeninstitut in Hamburg absprechen:

Für Konsultationen zu Reisen von Nierenkranken und Transplantierten kann ein Termin direkt über das Sekretariat der

Bernhard-Nocht-Ambulanz für Tropenmedizin
Frau Kesseböhmer (Tel.: 040-42818391)
Bernhard-Nocht-Str. 74
20359 Hamburg

vereinbart werden.

Die Reiseberatung erfolgt ansonsten ohne Voranmeldung zu gewissen Öffnungszeiten (Mo. Di. Do. 13.00 - 18:00 Uhr und Fr. 12.00 - 14.00 Uhr), dann aber eben unter Umständen mit einiger Wartezeit. Letztere Termine stehen uns natürlich auch immer offen.

Bei E-Mail-Kontakten zur Terminabsprache steht uns freundlicherweise Herr Dr. Jakob Cramer zur Verfügung: cramer@bni-hamburg.de. Herr Dr. Cramer ist Internist und Ambulanzzarzt.

Für diese Vereinbarung danken wir Herrn Prof. G. Burchard.

P. Stoetzer

Liebe Mitglieder,

auch im Jahr 2010 haben wir wieder einige unserer Mitglieder durch Tod verloren
und wir möchten an dieser Stelle ihrer gedenken:

Birgit Bluhm
Werner Borchert
Heinrich Dühlmeier
Rainer Eidam
Günther Freitag
Fritz-Ulrich Jahnke
Karin Jauch
Günther Kuhnert
Günther Ludwig
Monika Meier
Uwe Rönneburg
Gertrud Scharbau-Seehusen
Gerda Schlottau
Madhukar Shinde
Johanna Sievers
Siegfried Stenzel
Hans Jürgen Will
Stephanie Wurl

Unser ganzes Mitgefühl gilt den Hinterbliebenen.

Neue Mitglieder 2010

Wir begrüßen auf das Herzlichste unsere
6 neuen Mitglieder, die 2010 in unseren
Nieren-Selbsthilfeverein eingetreten sind
und hoffen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen und wir uns gemeinsam bei Problemen und der Bewältigung der Krankheit stärken und unterstützen.

Cornelia Kuhnert
Mechthild Ollesch
Brigitte Plewka
Ralf Rathmann
Walter Richter
Claudia Wendler

VIELEN DANK !

Liebe Spender,

Ihnen allen, die uns mit Spenden bedacht und so unsere Arbeit unterstützt haben, danke ich im Namen des Vorstandes.

Ich hoffe, wir rechtfertigen Ihre Großzügigkeit durch unsere Arbeit. Wenn Sie zufrieden sind, sagen Sie es weiter. Wenn nicht, sagen Sie es uns, damit wir unsere Arbeit verbessern können.

Allen Spendern danken wir von ganzem Herzen für ihre Geldbeträge. Wegen der Vielzahl der Spender konnten wir nur die auflisten, deren Spende den üblichen Mitglieds-Beitrag überstieg.

Nochmals allen ein Danke!!

P. Stoetzer

Astellas Pharma GmbH Germany

Ruth Behrendt

Winfried Bernsdorf

Birgit Bluhm

Follrich Brueggemann

Manfred Czepul

Deutsche Dialysegesellschaft

Elli Dietrich-Janzen

Werner Eddebüttel

Hans-Genther Edler

EON - Hanse

Ernst August Foerster

Ludwig Fraass

Horst Friedrichs

Edgar Grutz

Joachim Häger

Christiane Henkel

Michael Henselin

Peter Hildebrecht

Reimer Horns

Petra Horst

Manfred Hübner

Heinz Jagels

Dietmar Jedamzick

Gisela Koenecke

Holger u.Kerstin Kühn

Erika Kunert

Ilse Lange

Ute Lesch

Walter Liedtke

Jürgen Meyer-Brons

Iris Möller

Lisa Noack

Willfried Noack

Heidemarie Odewald

Der Paritätische Wohlfahrtsverband

Cornelia Peters

Erika Poggensee

Verena Pritzl

Roche Martina Mahn

Roche Pharma AG Germany

Heinrich Schilling

Ulrich Schlodtmann

Gerda Schlottau

Ulrich Schlüter

Bernd Schneider

Holger Sievers

Marion Stan

Siegfried Stenzel

Jens Tamcke

TKK

Ursula Waloszczyk

Ursula Walter

Elisabeth Wegner

Hans-Jürgen Will

Irma Wischnovski

Detlef Wurl

Jutta Zaufke

Zitzewitz/Mueller/Foerst

Andreas Zuehlke

Einladung für den

5. APRIL
DIENSTAG 2011

**Der Vorstand der Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V.
lädt alle Mitglieder
und Interessierten zur
41.**

MITGLIEDER
VERSAMMLUNG

im Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a , ein.
(die Straße zum Kulturhaus, bisher Martinistraße 40, hat einen eigenen Namen bekommen)

Nur wenige Parkplätze vor dem Haus. Benutzen Sie lieber

Bus 20 und 25 bis Julius-Reincke-Stieg

Bus 22 und 39 bis Tarpenbekstraße

Bus 34 und 114 bis Eppendorfer Marktplatz

U-Bahn-Linie U 1 und U 3 bis Kellinghusenstraße

BEGINN
18.30

Tagesordnung

I. Beginn 18.30 Uhr:

1. Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung
3. Gedenken der verstorbenen Mitglieder und Begrüßung der neuen Mitglieder
4. Berichte über Tätigkeiten des Vereins in 2010 sowie Vorstellung von Plänen und Terminen für 2011, u. a. Tag der Organspende, Busfahrt, 2 Patientenseminare, Aktivwochenende mit dem BN e.V., Messestand auf „Du und Deine Welt“
5. Bericht des Elternkreises nierenkranker Kinder und Jugendlicher in der Nieren Selbsthilfe Hamburg mit Antrag auf Bewilligung von € 5.000,- für die Ferien-/Dialysereise 2011
6. Berichte weiterer Beisitzer, die den Vorstand bei der Arbeit unterstützen
7. Bericht des Kassenwartes
8. Bericht der Kassenprüfer und Antrag auf Entlastung des Vorstandes
9. Bericht zu unserer zukünftigen Finanzlage. Neue Projektideen?!!
10. Vorschläge für Projekte und Vorlage zur Genehmigung
11. Aussprache zu den Berichten
12. Bestimmen eines Wahlleiters und Neuwahl des kompletten Vorstandes (5 Vorstände)
Wir freuen uns über neue Bewerber, denn nach rund 14 Jahren Tätigkeit wären eine Erneuerung des Vorstandes oder neue Mitglieder im Vorstand im Sinne unserer Statuten. Wir werden auch 2 Neubesetzungen vornehmen müssen
13. Anträge
14. Verschiedenes

II. Um ca. 20.00 Uhr:

Wir laden zu einem Imbiss mit Getränken ein

III. Um ca. 21.00 Uhr:

Ende der Mitgliederversammlung

Über Ihren Besuch freut sich der Vorstand!



Peter Stoetzer, Vorsitzender

Einmal im Monat

sehen sich
Dialysepatienten
Transplantierte
Angehörige
und Gäste beim

Treff

meistens dienstags (Termine nebenstehend)

im Logenhaus

Moorweidenstraße 36

Nähe Dammtorbahnhof

Metrobusse 4 und 5 (Haltestelle Staatsbibliothek)

(Zugang über Logenhaus-Restaurant)

um 19.00 Uhr

Dienstag, 5. April 2011

☞☞☞ Mitgliederversammlung

**Um 18.30 Uhr
im Kulturhaus Eppendorf**

Neuwahl des gesamten Vorstandes.

Der Vorstand hofft auf rege Teilnahme bei dieser wichtigen Veranstaltung.

Die Einladung mit Tagesordnung finden Sie auf den vorhergehenden Seiten.

Im April kein Treffpunkt im Logenhaus.

Sonnabend, 16. April 2011

☞☞☞ Patientenseminar im UKE

Eine Veranstaltung des UKE-Transplantationszentrums und des Netzwerks Neue Niere e. V.

Ausführliche Informationen mit Programm s. Seite 18.

Sonntag, 1. Mai 2011

☞☞☞ Busreise



Unsere traditionelle Busreise findet diesmal nicht am Muttertag statt, sondern am Tag der Arbeit, was uns aber nicht hindert, wieder zu einem interessanten Ziel in Norddeutschland einzuladen. Einzelheiten werden wir Ihnen noch mitteilen.

Sonnabend, 4. Juni 2011

☞☞☞ Tag der Organspende

Wie alle Jahre werden wir wieder in der Mönckebergstraße, in Wandsbek und Bergedorf mit unseren Ständen über Nierenerkrankungen informieren und für Organspende werben.

Dienstag, 7. Juni 2011

☞☞☞ Treffpunkt ohne Thema

Zum Abschluss des ersten Halbjahres und als Verabschiedung in die Sommerpause treffen wir uns zu lockeren Gesprächen.

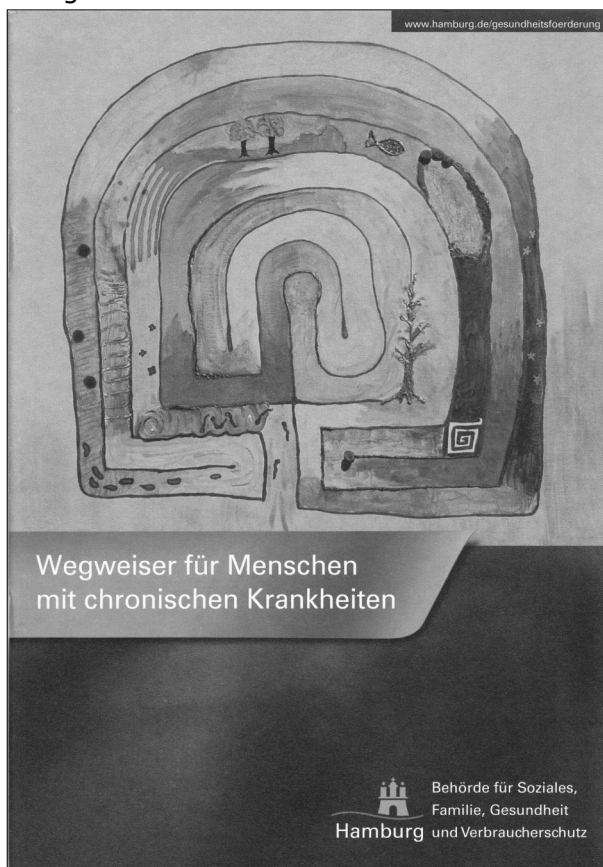
So geht es mit dem Treffpunkt 2011 weiter: Juli und August Sommerpause — 6. September — 4. Oktober — 1. November — 6. Dezember

Außerdem: 24. September bis 3. Oktober „Du und Deine Welt“ — 30. Oktober Patientenseminar
Außerdem sind wir vom 24. - 26. Juni mit einem Stand auf den Harley Days an den Großmarkthallen vertreten.

Termine auch auf unserer Homepage: www.Nieren-Hamburg.de

Weitere Fragen beantwortet Ihnen: Peter Stoetzer

Telefon: 040 - 85 33 79 36, Fax: 890 17 72 oder E-Mail: PStoetzer@AOL.com



Von Jens Tamcke

auch schon vorher bekannt. Den Krankenhausführer erhält man nur gegen eine Schutzgebühr und ggf. Porto mit Rückumschlag und ansonsten wird man zum Thema stationäre Behandlung auf das Internet verwiesen. Im Internet finde ich aber ohnehin viel umfangreichere Informationen als in diesem Führer.

Selbsthilfegruppen findet man einmal separat für den Bereich psychosoziale Hilfen und unter Information und Beratung zu einzelnen Krankheiten. Uns, die Nierenselbsthilfe Hamburg e. V., findet man weder hier noch dort. Dafür findet man den Bundesverband der Organtransplantierten, obwohl Organtransplantation keine Krankheit ansich ist. Und AIDS ist gleich mit drei Möglichkeiten vertreten. KISS dagegen, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, findet man nur unter der Rubrik psychosoziale Hilfen. Außerdem werden im Abschnitt Information und Beratung zu einzelnen Krankheiten Selbsthilfegruppen und andere Einrichtungen munter durcheinandergewürfelt. Bei der Herz InForm e. V. mit derselben Adresse wie die Ärztekammer ist der Gedanke, dass es hier enge Verbindungen gibt, nicht ganz zu verdrängen.

Und unter Rehabilitation sind neben der Deutschen Rentenversicherung nur die in Hamburg ansässigen Krankenkassen aufgeführt, nämlich TK, DAK und BKK. Eine Information ohne Wert, denn ich bin ohnehin an meine Krankenkasse gebunden.

In Zeiten von Internet wird der Adressatenkreis solcher Broschüren immer kleiner und es fragt sich, ob man dafür soviel Papier bedrucken muss (Auflage 5.000) ☹

Vor einiger Zeit hat die Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz den abgebildeten Wegweiser herausgegeben. Die Daten sind auf dem Stand vom September 2009.

Auf 67 Seiten finden Sie diverse Informationsquellen, meistens in Form von Kontaktdaten und Adressen, aus folgenden Bereichen:

- ▷ Medizinische Versorgung
- ▷ Psychosoziale Hilfen
- ▷ Pflege und Pallativversorgung
- ▷ Rehabilitation
- ▷ Hilfen für Schwerbehinderte
- ▷ Rechtliche Vorsorge
- ▷ Bewegung
- ▷ Patienteninformationen im Internet
- ▷ Information und Beratung zu einzelnen Krankheiten

Auch die Öffnungs- oder Sprechzeiten sind oftmals angegeben.

Ob der Wegweiser für chronisch Kranke wirklich eine Hilfe ist, zumal dieser Patientenkreis in der Regel gut über das Gesundheitssystem und die Beratungsmöglichkeiten informiert ist, möchte ich bezweifeln.

Dass ich Krankenhäuser und Arztpraxen in den gelben Seiten des Telefonbuches finde, war mir

Selbsthilfe

In Hamburg hat sich eine neue Gruppe gebildet. Da diese Gruppe, auch wenn sie nur ein sehr kleines Spektrum an Nierenerkrankungen betrifft, den gleichen Ansatz hat wie wir, wollen wir unseren Lesern diese Information unverändert weitergeben. Die Gruppe will informieren und ggf. auch Spendengelder in die Erforschung mit dem Ziel der Heilung einsetzen.

Mein Angebot, dass die Mitglieder der Regionalgruppe auch bei uns, der Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V., Mitglied werden können oder bei unseren Veranstaltungen gern gesehene Gäste sind, steht (P. Stoetzer).

ZYSTENNIEREN

PKD Familiäre Zystennieren e.V. – Neue Regionalgruppe Hamburg

Von Stefan Schulz

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an alle Menschen mit Zystennieren, unabhängig ob dialyse- oder nicht dialysepflichtig. Die Zystennierenerkrankung, auch Polyzystische Nierenerkrankung (engl. Polycystic Kidney Disease = PKD) und familiäre Zystennieren genannt, ist eine (noch) unheilbare chronische Krankheit. Bei etwa 5-10% aller dialysepflichtigen Patienten ist diese Erkrankung Ursache für das Nierenversagen.

Nach Schätzungen der amerikanischen Gesundheitsbehörden (NIH) leidet zwischen eine von 400 bis eine von 1.000 Personen an der autosomal-dominant ver-

erbten Form (ADPKD) von PKD. Obwohl recht häufig (ca. 12 Millionen Menschen weltweit, ca. 100.000 Menschen in Deutschland und ca. 5.000 bis 10.000 in der Metropolregion Hamburg), ist die Erkrankung wenig bekannt, weil sie lange Zeit ohne Symptome ist und sich individuell recht unterschiedlich entwickelt.

Unsere Vision ist es, dass niemand an den ganzen Auswirkungen der Erkrankung leiden soll und wir träumen davon, dass eine Heilung für Zystennieren gefunden wird.

Dies versuchen wir über drei Schwerpunkte zu erreichen:

Selbsthilfe findet statt durch Informationsaustausch und ein Forum für Patienten.

Prävention fördern wir durch Aufklärung bei Patienten und Ärzten und die Förderung eines öffentlichen Bewusstseins.

Forschung unterstützen wir, um eine Heilung für Zystennieren zu finden und die Behandlungsmöglichkeiten zu verbessern und wir informieren über den aktuellen Stand durch Zusammenarbeit mit unserem wissenschaftlichen Beirat.

Die Regionalgruppe befindet sich derzeit noch im Aufbau. Ein erstes Treffen ist im Frühjahr 2011 in Nähe des Hauptbahnhofes in Planung ☺

Kontakt über:

Stefan Schulz

Tel. 040 / 647 917 14

E-Mail: s.schulz@pkdcure.de

PATIENTENSEMINAR IM UKE

Samstag, den 16. April 2011

Beginn 10:00 Uhr

im Hörsaal der Frauenklinik im UKE

Das Seminar wird vom UKE-Transplantationszentrum und dem Netzwerk Neue Niere e.V. (NNN) veranstaltet. Im Netzwerk Neue Niere sind wir, die Nierenselbsthilfe Hamburg e.V. (NiSHH), aktives Mitglied.

Das vorläufige Programm:

- › Immunsuppression nach Nierentransplantation — Frau Prof. Dr. M. Koch, UKE
- › Beitrag der Patientenorganisationen zum Gelingen der Transplantation — P. Stoetzer, NiSHH
- › Nieren-Transplantation — die bessere Alternative
 - › Nephrologische Perspektive — Prof. Dr. F. Thaiss, UKE
 - › Chirurgische Perspektive — PD Dr. Dr. J. Pollok, UKE
 - › Besondere Formen — Frau Dr. L. Schewior, UKE
- › Transplantation bei Diabetes mellitus Typ I — Prof. Dr. F. Rinnerger, UKE
- › Chirurgische Perspektive — PD Dr. T. Tsui, UKE
- › Virtuelle Führung durch Ambulanz und Station des UKE — Frau P. Gebhardt, Frau S. Behrens,
- › Körperliche Aktivierung bei Dialyse und nach Nierentranspl. — Prof. Dr. Dr. K.H. Schulz, UKE

Pressemitteilung zur Ski-WM in Garmisch-Partenkirchen

Das aktuelle politische Bemühen, die Organspende in Deutschland zu fördern, zumindest darüber besser aufzuklären, ist bekannt. Es steht u.a. der Vorschlag, dies in den Führerschein einzubinden.

Im Verein Sportler für Organspende e.V. (VSO) unterstützen mehr als 70 Olympiasieger, Welt- und Europameister die lebensrettende Idee der Organspende. Dieser Aufgabe widmet sich der Verein seit seiner Gründung durch Hans Wilhelm Gäb, Ehrenvorsitzender des Aufsichtsrats der Deutschen Sporthilfe, früherer Tischtennis-Nationalspieler und seit 1994 lebertransplantiert.

Die Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V. informiert seit über 36 Jahren Nierenkranke, Dialysepflichtige und seitdem Organspende als beste Therapie gilt, auch intensiv ganz allgemein über die Organspende.

Beide Vereine werden in einem Zelt im Zielbereich der Kandahar Arena (Ticketbereich), nahe der Herren und Damen Abfahrtstrecke, über Organspende informieren und für Fragen bereit stehen. Am Stand werden Ausweise für alle bereitgehalten, die eine Entscheidung zu Organspende treffen wollen. Die Ausweise werden kostenfrei in Folie laminiert.

Zwei Betreuer des Standes sind erfolgreich transplantierte Sportler und haben in nationalen, europäischen und internationalen Transplantierten Wettbewerben viele Medaillen gewonnen. Am Stand werden sie von einer Dialysepartnerin unterstützt, die darüber Auskunft geben kann, um wie viel besser ein Leben nach einer Transplantation zu sein vermag.

Der Stand wird ganztägig vom Freitag, den 11. bis Sonntag, den 13. Februar besetzt sein.

Die Zusage von erfolgreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an der Ski WM liegt vor. Sie haben zugesagt, zum Stand zu kommen und zur Organspende Stellung zu nehmen (s. auch nebenstehender Beitrag).

Peter Stoetzer
Nierenselbsthilfe Hamburg e. V.

Christian Grassl
Sportler für Organspende e. V.

Prominentes Engagement für Organspende

Rosi Mittermaier, Hilde Gerg und Christian Neureuther sagen ja zur Organspende (auf dem oberen Foto v. r. n. l. zwischen Christian Grassl (r.) und Peter Stoetzer).

Während der FIS Alpine Ski Weltmeisterschaft in Garmisch-Partenkirchen informieren die beiden Vereine „VSO Sportler für Organspende e.V. (www.vso.de)“, vertreten durch Christian Grassl, und die „Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V. (www.nieren-hamburg.de)“, vertreten durch Peter Stoetzer, auf einem gemeinsamen Stand an der Kandahar-Arena über Organspende und verteilen Organspendeausweise (auf dem mittleren Foto Chr. Grassl und S. Stoetzer).

Am Freitag, den 12. Februar 2011 konnten sich Besucher an einem Quiz mit Fragen zu diesem wichtigen Thema beteiligen. Ski Olympia Siegerin Hilde Gerg zog heute die Gewinner der 2 x 2 Eintrittskarten für das Nations Team Event am kommenden Mittwoch (Foto unten). Eine Skiläuferin aus Garmisch und ein Schweizer Skifan freuten sich über den Gewinn.

Christian Grassl aus Berchtesgaden und Peter Stoetzer aus Hamburg sind selbst Nierentransplantiert und Medaillengewinner bei den „World Transplant Games Federation (www.wtgf.org)“



ZINK UND SPORT

Auf einem Symposium der Firma Köhler Pharma werden diverse medizinische Aspekte rund um den Sport im Gebirge beleuchtet. Das Heilklima spielt dabei eine besondere Rolle.

Von Heike Lück-Knobloch

Heilpraktikerin

Heiter bis wolkig – Auswirkungen des Alpenreizklimas auf die Gesundheit

Viele allergisch bedingte Asthmaerkrankungen und auch der Heuschnupfen bessern sich im Hochgebirge, weil die kühle, reine Luft kaum Pollen enthält. Im Gegensatz zum Flachland gibt es weniger Laubbäume, dafür aber mehr Nadelbäume, deren Pollen jedoch kaum Allergien auslösen. Die niedrigen Temperaturen und die geringe Luftfeuchtigkeit bieten auch anderen Hauptallergenen wie Schimmelpilzen und Hausstaubmilben kein geeignetes Milieu. Das Reizklima stimuliert außerdem das Immunsystem, stärkt den Kreislauf, fördert die Durchblutung der Gefäße und trägt damit zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Durch den Klimareiz kann es nach einer Woche aber erst einmal zur Verstärkung der Symptomatik kommen. Danach setzt jedoch die Heilungsphase ein. Daher sollte ein Aufenthalt im Alpenreizklima optimalerweise über drei bis vier Wochen gehen.

Sport ist Mord?

Regelmäßige Bewegung, beson-

ders an der frischen Luft (Vitamin D-Bildung!), macht nicht nur Spaß sondern hält auch körperlich fit, strafft das Gewebe und wirkt sich günstig auf das allgemeine Befinden aus. Wer sich gut fühlt, ist widerstandsfähiger gegenüber Stress und kann die alltäglichen Herausforderungen leichter meistern. Wichtig ist jedoch das richtige Maß. Denn gerade bei sportlichen Aktivitäten ist mehr nicht unbedingt immer besser. Im Allgemeinen gilt: Körperteile, die nicht genutzt werden, bilden sich zurück und Muskeln, Knochen und Gelenke, die überfordert werden, verschleßen. Außerdem treten Verletzungen bei Überbeanspruchung öfter auf. Wenigstens dreimal wöchentlich mäßiger Sport, der zu einer zusätzlichen Verbrennung von 1.000 bis 1.500 Kalorien pro Woche führt, soll gesundheitsfördernd sein. Durch mäßige aber regelmäßige Bewegung werden vermehrt „Glückshormone“ wie Endorphine aber auch Insulin und Cortisol freigesetzt. Letzteres wirkt antiphlogistisch und begünstigt den Fettabbau. Andere Stresshormone reduzieren sich dagegen. Regelmäßiger Sport scheint, aufgrund der gesteigerten Durchblutung und der damit einhergehenden besseren Sauerstoffversorgung, auch das Altern des Gehirns zu verzögern. Desweiteren aktiviert mäßi-

ge körperliche Betätigung das Immunsystem. Ein trainiertes Immunsystem kann nicht nur Viren in Schach halten, sondern vermutlich auch Krebszellen. Personen mit guter körperlicher Fitness sterben 2,7 mal seltener an onkologischen und achtmal seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Bewegungsmuffel. Gelenk schonende Sportarten sollten bevorzugt werden.

Leistungs- und Ausdauersport, was ist zu beachten!

Verglichen mit gesunder, maßvoller körperlicher Betätigung wird der Organismus bei Leistungs- und Ausdauersport wesentlich stärker strapaziert und an seine Grenzen gebracht. Die Regenerationszeiten sind oft nur kurz und begünstigen Erschöpfungszustände und Infektanfälligkeit. Der Stoffwechsel von Leistungssportlern ist erhöht, und die verstärkte Sauerstoffzufuhr fördert die Entstehung von freien Radikalen, die Muskelzellen und Immunsystem zusetzen. Die in der Regel fettarme Ernährung der Leistungssportler geht oft mit einer Abnahme der Spann- und Leistungskraft sowie mit Gewichtsverlust einher. Obwohl sie einen erhöhten Vitalstoffbedarf haben, führen sie in der Regel zu wenig von diesen lebenswichtigen Substanzen zu. Zudem geht auch

noch ein Teil über das Schwitzen verloren. Vor allem Natrium, aber auch Zink verringert sich um 1 mg pro Liter Schweiß. Leistungssportler benötigen außerdem mehr Kalium und Phosphor, wobei sich der Bedarf bis auf die doppelte Menge des Durchschnittsbedarfs erhöhen kann. Besonders zinkreich sind übrigens Skelettmuskulatur, Knochen und Sperma.

Warum ist Zink bei Sport so wichtig?

Zink spielt bei vielen Stoffwechselprozessen und bei der Zellregeneration eine wichtige Rolle. Wachstum, Zellteilung und Wundheilung, die auch gerade für Sportler bedeutend sind, sind ohne Zink nicht möglich. Sportler ernähren sich in der Regel noch zinkärmer als die Durchschnittsbevölkerung. Zinkreiche Lebensmittel wie Fleisch oder Austern werden eher selten verzehrt. In pflanzlicher Kost liegt Zink oft als schwerlöslicher Zink-Phytat Komplex vor. Vor allem bei Sportarten, bei denen ein geringes Körpergewicht von Nutzen ist, ist die Kost oft unterkalorisch und zinkarm. Desweiteren können kohlenhydratreiche Lebensmittel, die zwar Energie bringen, aber nur wenig Nährstoffe, zu einem Zinkdefizit beitragen. Zu einer Zinksupplementation raten Sportmediziner bei mehr als 20 Stunden Sport wöchentlich. Mikronährstoffe wie z. B. Spurenelemente sind Stoffwechsel-Katalysatoren. Sie wirken an anabolen Prozessen wie z. B. dem Muskelaufbau mit. Trainierte Muskeln sind wesentlich zinkreicher als untrainierte. Ein Defizit an den Vitaminen C, E, Selen und Zink kommt besonders bei Fußballern, Handballern, Kraft- und

Ausdauersportlern öfter vor. Werden die körpereigenen Vitalstoffdepots nicht wieder aufgefüllt, sind Mangelsymptome die Folge, die sich anfangs durch Leistungseinbußen, ausgedehntere Regenerationszeiten und einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit bemerkbar machen.

Zink ist sowohl Co-Faktor von über 300 Enzymen im Kohlenhydrat-, Fett-, Protein- und Nukleinsäurestoffwechsel, als auch Bestandteil von Transkriptionsfaktoren, das heißt, es ist wichtig für die Regulation des Zell-Metabolismus. Zudem spielt es auf allen Ebenen der zellulären Signal-Transduktion eine Rolle. Als „Second-Messenger“ setzt es extrazelluläre Stimuli in intrazelluläre Signale um. Zink reguliert die Glukose- und Fettsäureaufnahme und ist wichtig für die Speicherung von Insulin (als Zink-Insulin-komplex). Es ist relevant für die Apoptose und Mitose. Zinkmangel induziert z. B. die Apoptose von B- und T-Lymphozyten. Das Spurenelement wirkt ebenfalls hepatoprotektiv, membranstabilisierend, antiphlogistisch und antioxidativ. Zink reduziert die Ausschüttung proinflammatorischer Zytokine wie TNF-alpha und IL-1-beta, die ROS erzeugen. Weiterhin inhibiert Zink die intestinale Schwermetallresorption von Blei, Eisen, Kupfer, Quecksilber und Cadmium. Außerdem verbessert das essentielle Spurenelement die geistige Leistungsfähigkeit. Es beeinflusst die Nervenleitung, die Gehirnfunktion, das Verhalten z. B. über den Neurotransmitter Serotonin, die DNA-Synthese, die Zellteilung, Wachstum und Entwicklung (z. B. über Metalloenzyme), genetische und epigenetische Vorgänge, Hormone (z. B. Insulin, Gonadotropin), die Protein-

synthese und die Hemmung des intrazellulären Proteinabbaus.

Wie wirkt sich Zink auf das Immunsystem aus?

Das Spurenelement greift ferner in zahlreiche Abwehrleistungen des Immunsystems ein. Zink wirkt auf das unspezifische und spezifische, auf das humorale und zelluläre Immunsystem, auf T- und B-Lymphozyten, NK-Zellen und Monozyten. Ein Zink-Mangel führt zu Störungen der humoralen und zellulären Immunfunktion mit folgenden Symptomen: Thymus- und Milzatrophy, reduzierte Produktion des Peptidhormons Thymulin, das an der Reifung der T-Zellen beteiligt ist; Abnahme von CD4, Nachlassen der Zytokin-Produktion (u.a. IL-2, IFN-gamma), der NK-Zell-Aktivität, der Phagozytose und Neutrophilenfunktion. Das Spurenelement kann einerseits das Immunsystem stimulieren und andererseits überschießende Immunreaktionen vermindern. Zink verringert die Infektanfälligkeit, -stärke und -dauer. Müssen Antibiotika eingenommen werden, kann es sich günstig auf den Zeitraum und die Dosis der Antibiotika-Behandlung auswirken. Zink wirkt ferner antiviral.

Dass Zink für ein intaktes Immunsystem unentbehrlich ist, zeigt eine neuere Studie, die auf dem Symposium vorgestellt wurde:

Ziel dieser Studie war es, mehr über den Zusammenhang zwischen dem Alterungsprozess des Immunsystems und einer marginalen Zinkunterversorgung bei gesunden älteren Menschen zu erfahren. Die EU hat dazu ein internationales Forschungsprojekt mit dem Namen ZincAge initiiert,

bei dem Wissenschaftler der Beziehung zwischen Altern und Zinkmangel näher auf den Grund gehen sollen, um dem wachsenden Anteil an alten Menschen in unserer Gesellschaft ein beschwerdefreieres Altern zu ermöglichen. Im Alter lassen die Immunfunktionen mehr und mehr nach, was man an einer generell erhöhten Krankheitsrate ab 60 Jahren erkennen kann. Ältere Menschen zeigen häufig einen leichten Zinkmangel sowie niedrig-gradige chronische Entzündungen, die mit einer vermehrten Freisetzung proinflammatorischer Zytokine einhergehen. Diese latenten Entzündungen, die von den betroffenen Personen zwar nicht bemerkt werden, sind aber vermutlich einer der Hauptgründe für altersbedingte Erkrankungen wie Demenz, Arteriosklerose, Diabetes mellitus (Typ II), COPD und Rheumatoide Arthritis.

Nachdem ihre Ausgangswerte (aktueller Zinkgehalt im Körper und Anzahl der Leukozyten) bestimmt wurden, erhielten die 19 klinisch physisch und psychisch gesunden, zwischen 65 und 82 Jahre alten Teilnehmer (10 Frauen, 9 Männer) über circa 7 Wochen zusätzlich zu ihrer normalen

Ernährung 10 mg Zinkspartat (Unizink® 50). Einige Teilnehmer der Vergleichsgruppe erhielten kein zusätzliches Zink.

Diese moderate Zinkzufuhr verringerte die Freisetzung der proinflammatorischen Zytokine IL-6 (96,5 %), TNF-alpha (12 %), IL-1 beta (19 %), IFN-gamma (10,69 %) sowie IL-8 und verbesserte bzw. wirkte ausgleichend auf die Immunantwort (Wiederherstellung der T-Zellfunktionen), was wiederum zu einer geringeren Inzidenz von Infektionen, Autoimmun-, Krebs- und anderen altersbedingten Erkrankungen führt. Im Gegensatz zu den herkömmlichen Antiphlogistika unterdrückt Zink die Immunantwort auf pathogene Eindringlinge nicht, sondern optimiert sie. Nach der siebenwöchigen Gabe von Zink stieg der Serum-Zinkspiegel um 11 %, während sich der intrazelluläre Zinkgehalt um 61 % signifikant erhöhte. Desweiteren stellte sich bei einem Vergleich der hZIP mRNA-Werte heraus, dass die Expressionen bei älteren Personen, im Gegensatz zu jüngeren Probanden, bei allen Zinktransporter-Subtypen in mononukleären Zellen reduziert waren. Die Zink-Transporter hZIP1,

hZIP2 und hZIP3 sind für die Zinkhomöostase von Bedeutung. Sie sind in der Plasmamembran lokalisiert und verantwortlich für die Zinkaufnahme.

Fazit

Klinisch gesunde ältere Menschen können von einem frühzeitigen Nachweis eines Zinkmangels und einer darauf abgestimmten Substitution mit Zink profitieren (Kahmann L et al.; Zinc Supplementation in the Elderly Reduces Spontaneous Inflammatory Cytokine Release and Restores T Cell Functions; Rejuvenation Research 2008; 11; 227-237).

Neben einer Infektneigung können die folgenden weiteren Symptome auf einen Zinkmangel hindeuten: Verminderter Appetit, Apathie, Lethargie, Schwäche, Gereiztheit, Alopezie, Haut- und Schleimhautläsionen, schlechtere Wundheilung, Diarrhö, Seh- und Hörstörungen, Anämie, Hepatosplenomegalie, Wachstumshemmung, Hypogonadie (bei Jugendlichen) und Zyklusstörungen

Leicht gekürzt entnommen dem Newsletter der Firma Dr. Kaske GmbH & Co. KG

Neues Internetportal

Die Sozialbehörde hat im Internet ein neues Informationsportal für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen eingerichtet. Das Angebot reicht von Informationen zum Schwerbehindertenausweis bis hin zu Hilfen für Familien mit behinderten Kindern. Auch Hamburger Service- und Kulturangebote sind über das Portal zu erreichen. Darüber hinaus gibt es Informationen zu einzelnen Unterstützungsleistungen, wie zum Beispiel dem Blindengeld oder Hilfen für Studierende. Wesentlicher Bestandteil des neuen Internetportals www.hamburg.de/behinderung ist eine gemeinsam mit der Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen (LAG) und dem Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e.V. (bpa) erstellte Datenbank, die die Suche nach Angeboten der Eingliederungshilfe erleichtert.

Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V.

allgemeine Angaben

Name PatientIn _____ Name PartnerIn _____

Vorname PatientIn _____ Vorname PartnerIn _____

Erziehungsberechtigter (bei Kindern) _____

Straße _____

Postleitzahl/Ort _____

Mitglied geb. am _____

Telefon/Telefax _____

e-mail - Adresse _____

Ich bin ☐ Patient ☐ Partner
☐ Angehöriger ☐ Fördermitglied

freiwillige Angaben

Meine 1. Dialyse fand statt am (Datum) _____

Ich mache ☐ Praxisdialyse
☐ Heimdialyse
☐ Limited-Care-Dialyse
☐ CAPD
☐ klinische Dialyse

Ich bin ☐ transplantiert ☐ noch nicht an der Dialyse

Ich werde betreut vom Dialysezentrum _____

meine Krankenkasse _____

Beruf _____

Datum, Unterschrift für die Beitrittserklärung _____

Einzugsermächtigung

Wenn Sie bereits Mitglied sind und nachträglich die Einzugsermächtigung geben wollen, bitte Name und Anschrift links angeben.

Hiermit ermächtige ich die Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V., ab sofort bis auf Widerruf folgende Beträge zu Lasten des unten aufgeführten Kontos einzuziehen:

Jahresbeiträge:

- ☐ 25,- Euro Mitglieder
☐ 35,- Euro Familien
☐ 50,- Euro Fördermitglieder
☐ Euro zusätzliche Spende pro Jahr
☐ Euro einmalige Spende

Bank/Sparkasse _____

Kontonummer _____

Bankleitzahl _____

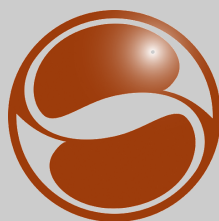
Kontoinhaber (falls abweichend vom Mitglied) _____

Datum, Unterschrift für die Einzugsermächtigung _____

Nieren Selbsthilfe Hamburg
Stefan Drass
Postfach 71 04 04
22164 Hamburg

Bitte senden Sie Beitrittserklärung und/oder Einzugsermächtigung an die angegebene Adresse
Adressfeld bei entsprechender Faltung für Fensterbriefumschlag geeignet

**SIE WOLLEN DIE
NIEREN SELBSTHILFE
HAMBURG E. V.
FINANZIELL UNTERSTÜTZEN?**



**UNSERE KONTONUMMER
28 415-207
BANKLEITZAHL
200 100 20
POSTBANK HAMBURG**

Ab 100,- SPENDENBESCHEINIGUNG AUF ANFORDERUNG