



# INFO

Nr. 162

Mitglieder-Magazin der Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V. März 2013



**Mit einem herzlichen Frühlingsgruß wünschen Vorstand und Redaktion  
allen Leserinnen und Lesern schöne Ostertage**

Foto: Heidrun Tamcke

# INFORMATIONEN

**INFO**  
**162**

Erscheint dreimal jährlich

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

Editorial → **03**

Impressum → **04**

Informationen zur Hautpflege → **05**

Der Nephrologe als Freund → **09**

Sport für Menschen mit Behinderung → **10**

„Damals...“ - Dialyse 1988 - Gespräch mit Uwe Maaß → **12**

Vorbereitung auf Kur und Krankenhaus → **18**

Treffpunkt und andere Termine → **20**

Ist Hamburg bei der Organspende wirklich vorbildlich? → **22**

Eine erfolgreiche Jahresfeier in neuem Ambiente → **25**

Reise in den Bayerischen Wald → **26**

„Damals...“ - Messe Du und Deine Welt 1982 → **28**

Offener Brief zur Rolle der Selbsthilfegruppen bei Organspende → **37**

Winter-Meisterschaften in Italien → **38**

Beitrittserklärung und Einzugsermächtigung → **39**

## 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:	Heinz Jagels	☎ 040/70 12 11 40	
		E-Mail: h.jagels@wt.net.de	
Kassenführung:	Stefan Drass	☎ 040/64 89 10 87	
		E-Mail: Stefan.Drass@gmx.de	
Schriftführung:	Christa Marsig	☎ 040/722 96 49	
		E-Mail: christamarsig@web.de	
Besondere Aufgaben:	Joan Meins	☎ 040/642 80 25	
		E-Mail: jomume@freenet.de	
Elternkreis:	Carsten Schroers	☎ 04152/703 44	
		E-Mail: C.Schroers@t-online.de	

# Liebe Leserin Lieber Leser

Das alte Jahr hat spannend aufgehört und das neue gut begonnen.

Im Zusammenhang mit den im letzten Jahr aufgetretenen Spendenskandalen und wegen der großen Beachtung in den Medien wurde ich vom ARD (ARD-Aktuell und ARD-Brisant, dazu kam noch eine Sendung pro Sport für Behinderte bei HAM 1) gleich zweimal zu diesem Thema interviewt. Was damals nur für Transplantationszentren Göttingen und Regensburg als Fehlverhalten angesehen wurde, ist inzwischen leider weiter verbreitet und hat auch zu Recht in anderen Kliniken zu Untersuchungen geführt. Hamburg, als eine rühmliche Ausnahme, betraf es nicht.

Eigentlich gilt immer mehr das, was ich damals im Interview gesagt habe. Sowohl die Kassen als auch die Ärztekammern, die Landesorganisation der Ärzte auf der einen Seite und die Chefs und Aufsichtsbehörden der Kliniken andererseits müssen ihren Bereich in Ordnung halten und kontrollieren. Wenn ein Vertreter der Ärzteschaft, wie der Hamburger Radiologe **Dr. Frank Ulrich Montgomery**, nur von Einzelfällen spricht, übersieht er (geflissentlich), dass zu dieser Zeit bereits ein Transplanteur von Hamburg „weggegangen wurde“ und inzwischen gerichtlich wegen Unregel-

mäßigkeit verurteilt ist. Ähnliches gilt für den Münchner Professor Dr. Land. Leider sehen sich eben nicht alle Ärzte ihrem Eid des Hippokrates verbunden, sondern manchmal mehr ihrem Kontostand und einem etwas üppigeren Luxus.

Nun will ich auf keinen Fall gegen Ärzte generell sprechen, vielmehr ist es mir wichtig, dass wir die Ursachen, den Mangel an Organen und damit die Gefahr von Patienten auf der Warteliste zu versterben, bekämpfen. Zumal sich der Gesundheitszustand der Wartepatienten durch lange Wartezeiten immer mehr verschlechtert.

Ohne die Arbeit meiner Vorgänger und aller Helfer in der NiSHH besonders hervorheben zu müssen, steht unser Verein - davon die letzte Dekade in Zusammenarbeit mit der Hamburger Sektion des BDO e.V. - für etwa 2 % der von Hamburgern ausgefüllten Organspendeausweise.

Siehe hierzu meinen offenen Brief an die Gesundheitssenatorin Frau Cornelia Prüfer-Storcks.

Mir ist immer noch nicht klar, warum gibt es nur eine Ergänzung des Transplantationsgesetzes (Informationslösung) und keine Widerspruchslösung? Gegen diese letztere wird einheitlich und vehement von den bei einer der letzten Konferenzen anwesenden medizi-

nischen Prominenten (von Krankenkassen, Verbänden, DSO, den Transplantationsprofessoren auch aus Hamburgs Reihen), diskutiert: Die Widerspruchslösung sei nicht durchsetzbar! Dabei gibt es einheitlich und von Anbeginn bessere Spenderzahlen in Ländern mit der Widerspruchslösung.

Ich habe den guten Beginn von 2013 in der Einleitung erwähnt. Wir hatten einen sehr erfolgreichen Treff im Januar (unsere weihnachtliche Jahresfeier) mit sage und staune 76 Gästen. Alle Angemeldeten sind gekommen und alle Teilnehmer waren angemeldet. Das alles hat so gute Kommentare hervorgerufen, dass wir den Ort unserer Feier für 2014 wieder gebucht haben.

Es steht noch viel Interessantes und Wichtiges an, wie z.B. die Neuwahl des Vorstandes (**Achtung:** mit Rücksicht auf Ostern findet unsere diesjährige Mitgliederversammlung erst am **zweiten Dienstag, den 9. 4. 2013**, statt) bevor. Gern würden wir es sehen, wenn sich möglichst viele Neue für die Mitarbeit engagierten. Also warum nicht zur Wahl stellen? Alle sind aufgerufen. Wir werden Ihnen mit direktem Brief zusammen mit der Einladung eine Reihe von Vorschlägen für die Anpassung der Satzung zu Abstimmung vorlegen.

Für unsere Treffs im ersten

Halbjahr haben wir bereits eine Reihe interessanter Referentinnen und Referenten und planen, dies im 2. Halbjahr fortzusetzen.

Die Patientenseminare des UKE und der Nieren SHH sind bereits terminiert und die Räumlichkeiten dafür gebucht.

Wir schließen mit einem Leserbrief, für den wir uns bedanken, der manch Dialysepflichtigem Mut zu einer Feriendialyse ma-



Foto: Chr. Marsig

**Im Namen von Vorstand  
und Redaktion  
Ihr/Euer**

**Vorsitzender  
Nieren Selbsthilfe Hamburg**

chen könnte:

*„Vielen Dank noch mal für Ihre Unterstützung. Die DAK hat eine Kostenzusage geschickt, zum ganz normalen Tarif für Urlaubsdialysen, jeweils 189 €.“*

Lesen Sie in die 162 hinein und besuchen uns bei unseren Treffs, die wir immer am ersten Dienstag im Monat, meistens im Logenhaus am Dammtor, für Sie veranstalten.

## Impressum

### **Für diese Ausgabe ist verantwortlich:**

Peter Stöetzer, Malerwinkel 5, 22607 Hamburg  
Telefon: 040/85 33 79 36 - Fax: 040/890 17 72 - E-Mail: PStoetzer@aol.com

### **Das Redaktionsteam:**

Stefan Drass, Heinz Jagels, Christa Marsig, Peter Stöetzer, 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: herr.ta@t-online.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).

# HAUTPFLEGE GENAUER BETRACHTET

Da wir wissen, wie viele Nierenkranke unter Hautjucken oder ähnlichen Problemen leiden, geben wir Ihnen die folgende Zusammenfassung als Anregung weiter. Wir haben sie bei der Teilnahme am „NN Arbeitskreis Haut & Hygiene“ im September 2012 in Hamburg erhalten.

Wegen der Werbefreiheit unserer Info haben wir den Produktnamen mit NN versehen.

Sollten Sie an diesem Produkt interessiert sein, werden wir Ihnen diesen gerne nennen. Rufen oder mailen Sie uns an.

Von Dr. Rolf Daniels

## Teil 1

**I**nsbesondere trockene und sehr trockene Haut bedarf der täglichen Pflege mit speziell dafür konzipierten Pflegeprodukten. Geeignete Zubereitungen sollen dem jeweiligen Hautzustand angepasst sein, den Feuchtigkeits- und Fettgehalt der Haut erhöhen, irritations- und allergiefrei sein und mit Freude tagtäglich angewendet werden. Der Verbraucher erwartet von einem zeitgemäßen Produkt also nicht nur, dass es wirkt und verträglich ist, sondern auch, dass es sich durch kosmetische Eleganz sowie Anwendungsfreundlichkeit auszeichnet.

Grundsätzlich sind zur Pflege der trockenen Haut viele verschiedene Produkttypen geeignet. Hauptsächlich kommen in der Praxis die folgenden galenischen Formen vor:

► **Hydrolotionen:** gießfähige Öl

- in Wasser-(O/W) Emulsionen
- **Lipolotionen:** gießfähige Wasser-in Öl-(W/O) Emulsionen
- **Cremes:** streichfähige Öl-in Wasser-(O/W) Emulsionen
- **Fettcremes / Salben:** streichfähige Wasser-in Öl-(W/O) Emulsionen

Hinsichtlich der pflegenden Eigenschaften wird meist ein Vorteil bei den W/O-Zubereitungen gesehen. Auf der anderen Seite bevorzugen Anwender in aller Regel bezüglich der haptischen Eigenschaften O/W-Systeme.

Moderne Produkte schaffen es, beide Aspekte zu verbinden. Dafür braucht es Hightech-Produkte mit verschiedenen, perfekt aufeinander abgestimmten Inhaltsstoffen. Geeignete Aktivstoffe werden dafür in eine komplexe Matrix aus Lipiden, Wasser, Emulgatoren, Konsistenz- und pH-Regulatoren sowie gegebenenfalls weiteren Stabilisatoren integriert, bei der jedem Bestandteil eine wichtige Funktion zukommt.

Die Wirksamkeit einiger der-

mokosmetischer Aktivstoffe kann durch Verwendung spezieller Trägersysteme, wie z.B. Mikroemulsionen, Lipid-Nanopartikel oder Liposome weiter optimiert werden.

Wenn am Ende die Formel richtig zusammengesetzt ist, resultiert daraus ein Produkt, welches die hohen Erwartungen des Anwenders nachweislich erfüllt.

Diese vorhergehende Zusammenfassung erweitern wir durch eine tiefere Betrachtung der Bestandteile von Hautcremes.

## Teil 2

### *Zusammensetzung*

#### Alkohol

INCI: Alcohol denat.

Zweck: Lösungsmittel, antibakterieller Effekt, Kühlung.

Problem: Austrocknung und Reizung; bei orthodoxen Moslems außer zu medizinischen Zwecken verboten; in NN Gesichtspflege nicht enthalten.

**Vorsicht:** Es gibt auch andere Inhaltsstoffe mit dem Namensbestandteil Alcohol (z.B. Cetearyl Alcohol, Benzyl Alcohol, Lanolin Alcohol), die aber weder austrocknen, noch reizen, noch im Islam verboten sind.

### **Farbstoffe**

In der INCI erkennbar: C.I. und 5-stellige Nummer.

**Zweck:** Dienen zur subjektiven Unterstreicherung des kosmetischen Effektes und der Überdeckung von unschönen Eigenfärbungen von Bestandteilen.

**Problem:** Vermutetes Allergiepotehtial - tatsächlich ist kein einziger Kosmetik-Farbstoff in der Top-100-Liste von Allergenen zu finden; durch gering allergene Komponenten oder Verzicht auf stärker allergene Stoffe vernachlässigbar.

### **Gluten**

Klebereiweiß in Getreide; INCI: Wheat ..., Triticum vulgare, etc.

**Zweck:** Unterschiedlich, Pflegestoffe oder Hilfsstoffe.

**Problem:** Menschen mit Zöliakie oder Glutenuunverträglichkeit reagieren auf Gluten im Blut oder Darm mit entzündlicher Darmerkrankung (Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall). Über die Haut wird in der Praxis zu wenig aufgenommen, um Probleme zu verursachen – in der Medizin ist kein einziger Fall beschrieben. Das Risiko besteht nur theoretisch. NN Gesichtspflegeprodukte, außer das seifenfreie Waschstück, enthalten keine Bestandteile glutenhaltiger Getreide.

### **Konservierungsstoffe**

Viele verschiedene Stoffe, die für den Laien schwer erkennbar sind, z.B. Parabene, Phenoxethanol.

**Zweck:** Dienen zum Schutz vor Verkeimung beim Gebrauch, ermöglichen lange Haltbarkeit; keine Zersetzung der Bestandteile, keine Injektionsgefahr für Anwender  
**Problem:** Allergiepotehtial; durch Auswahl gering allergener Komponenten o. Verzicht auf stärker allergene Stoffe minimierbar.

### **Mineralöle/Paraffinöl/Vaseline**

In der INCI als Cera microcrystallina, Paraffinum liquidum, Petrolatum aufgeführt.

**Zweck:** Fett oder Konsistenzgeber, sehr stabil und im Gegensatz zu natürlichen Ölen hochrein und von reproduzierbarer Qualität.

**Problem:** hautfremd, Ökotest bezeichnet sie als hautabdeckend. In der Praxis trifft das für das Gemisch mit anderen Komponenten nicht zu; es wird nie eine Vollabdeckung erreicht, nur eine erwünschte Teilabdeckung. Okklusivität findet man auch bei natürlichen Ölen. NN ist dermatologisch getestet und eine unerwünschte Abdeckung kann auf Grund der Testergebnisse ausgeschlossen werden.

### **Parfum**

In der INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) erkennbar: Parfum, oder Nennung der Einzelstoffe am Ende, z.B. Limonene, Eugenol.

**Zweck:** Dient zur subjektiven Unterstreicherung des kosmetischen Effektes und der Überdeckung unangenehmer Eigengerüche von Bestandteilen.

**Problem:** Allergiepotehtial; durch Auswahl gering allergener Komponenten o. Verzicht auf stärker allergene Stoffe minimierbar.

### **PEG-Verbindungen**

Meist als solche in der INCI

erkennbar, aber nicht immer.

**Zweck:** Vielfältig - Waschstoffe, Emulgatoren, Verdicker, Konsistenzgeber, Schaumbildner.

**Problem:** Ökotest kritisiert, dass sie die Haut durchlässiger machen. Das trifft für die in Kosmetika verwendeten PEGs nur in wenigen Einzelfällen zu, andere wirken eher okklusiv oder gar nicht; im Gemisch mit den anderen Bestandteilen wird der Effekt modifiziert. Penetrationsverstärkung findet man auch bei natürlichen Stoffen. NN ist dermatologisch getestet und eine unerwünschte Schädigung der Hautbarriere kann auf Grund der Testergebnisse ausgeschlossen werden.

### **Silikonöle**

In der INCI als Dimethicone, Cyclo methicone etc. (...methicone) bezeichnet.

**Zweck:** Fettende Wirkung und sehr gutes Spreitvermögen zur Förderung der Verteilbarkeit, des Einziehvermögens und des Hautgefühls.

**Problem:** hautfremd, in der Umwelt schwer abbaubar.

### **Unverständliche Inhaltsstoffangaben**

Angaben sind gesetzlich festgelegt. Für viele Stoffe gibt es keine allgemein verständlichen Bezeichnungen.

### **Viele Inhaltsstoffe**

Komplexe Probleme erfordern komplex zusammengesetzte Präparate.

### **Vegan**

Ohne tierische Bestandteile inkl. Milch, Ei, Wolle bei NN Gesichtspflege gewährleistet, sonst enthalten einige Produkte Bestandteile auf tierischer Basis, z.B. Bienenwachs, Keratin aus Schafs-

wolle, hydrolysierte Seide.

## **Hautreinigung**

### **Alkalifrei**

Seife = Lauge = Alkali

Auch andere Stoffe in Kosmetika können alkalisch sein und den Säureschutzmantel stören.

### **Seifenfrei**

Seife ist der älteste Waschstoff (außer bestimmte Pflanzenstoffe – Saponinen) und wird aus pflanzlichem oder tierischem Fett durch Aufkochen mit Lauge (Natronlauge: Festseife; Kalilauge: Schmierseife) hergestellt. Chemisch: Verseifung. Seife reinigt nur bei hohem pH-Wert (Lauge, alkalisches Milieu), das für die Haut schädlich ist.

Wirkweise: Löst sowohl Fett als auch Wasser und macht so fettigen Schmutz wasserlöslich; technisch als Oberflächenaktivität, Reduktion der Grenzflächenspannung, tensidische Wirkung, Detergenz bezeichnet. Andere Stoffe können genauso wirken, sind aber chemisch anders. Da sie ursprünglich synthetisch aus Erdöl hergestellt wurden: synthetische Detergentien = Syndets.

Vorteile saurer Syndets:

- \* Funktionieren auch beim natürlichen pH-Wert 5,5 der Haut: stören den Säureschutzmantel nicht.
- \* Funktionieren auch in hartem Wasser und Salzwasser, reagie-

ren anders als Seifen nicht mit Kalzium und Magnesium zu unlöslichen Kalkseifen.

- \* Erzeugen keine Hautquellung, die sich zwar kurzfristig gut anfühlt, aber die Hautbarriere schädigt und langfristig Austrocknung und Reizungen begünstigt.

### **Notwendigkeit spezieller Gesichtereinigungsprodukte**

Mangelndes Zutrauen zu „Allzweck-Hautreinigungsprodukten“ ist bei medizinischer Hautreinigung unberechtigt. Bei NN sind die Produkte auf die empfindliche Gesichtshaut abgestimmt und entsprechend dermatologisch getestet und eignen sich ebenfalls für die unempfindlichere Haut an Händen und Körper.

### **Notwendigkeit von Reinigungsmilch**

Reinigung und Pflege in Einem; in Emulsionen können mehr Fette und fettlösliche Pflegestoffe eingearbeitet werden als in Waschstücken und – gelen; Make-up wird besser entfernt. Aber: Vielfalt von unterschiedlichen Produkten kann bei empfindlicher Haut Probleme bereiten.

### **Notwendigkeit von Gesichtswasser**

Zusätzliche Reinigung, wenn Alkohol oder andere Lösungsmittel enthalten sind; erfrischende und feuchtigkeitsspendende Wir-

kung. Aber: Vielfalt von unterschiedlichen Produkten kann bei empfindlicher Haut Probleme bereiten; Alkohol kann trockene Haut austrocknen und empfindliche Haut reizen.

### **Spannen, Rauheit, Schuppung nach der Hautreinigung**

Weniger Waschprodukt verwenden, Haut vor dem Waschen nass machen, doppelt so lange mit lauwarmem Wasser abspülen wie aufgetragen.

### **Arzneisalbe und Gesichtereinigung**

Nach Absprache mit dem Arzt; NN Produkte sind entsprechend getestet.

## **Hautpflege**

### **Augenpartie**

Cremes können spreiten und bei Anwendung nahe dem Lidrand ins Auge geraten und Reizungen hervorrufen. Abstand von 1 cm vom Lidrand verhindert das, oder Augencreme mit augenärztlich (ophthalmologisch) getesteter Augenverträglichkeit verwenden.

### **Feuchtigkeitscreme oder Fettcreme**

Unvollständig einziehende Cremes zunächst sparsamer dosieren, seltener anwenden oder betroffene Partien beim Eincremen aussparen, ansonsten auf Creme mit weniger Fett umsteigen. Auftreten von Trockenheitssymptomen

## **Dialysehilfe Hamburg e.V.**

Der Hilfsverein der Hamburger Dialysepatienten für Hamburger Dialysepatienten

Tel. 040 – 57 99 44  
Konto-Nr. 693 769 201  
BLZ 200 100 20  
Postbank Hamburg

nach wenigen Stunden ist Anzeichen höheren Pflegebedarfs: mehr Creme nehmen, öfter eincremen oder auf reichhaltigere Creme umsteigen.

### Mischhaut

Fettige Partien dünner oder seltener oder gar nicht eincremen; Feuchtigkeitscreme auf fettigere Hautpartien, reichhaltigere Creme auf trockene Hautpartien.

### Tagespflege und Nachtpflege

Moderne Cremes können morgens und abends verwendet werden, z.B. NN Creme, NN Anti-Ageing Aufbaucreme mit Q10, NN Trockene Haut Spezialcreme und NN Trockenen Haut Gesichtscreme Urea Akut. Bei empfindlicher Haut ist es besser, nicht zu viele unterschiedliche Produkte zu verwenden. Wenn verschiedene Cremes morgen und abends benutzt werden, sollten sie aufeinander abgestimmt sein wie bei BaleaMed sensitive und Kneipp. Oft wird auch im Winter die Anwendung vertauscht: Tagescreme nachts, Nachtcreme morgens.

### Unreinheiten

Oft durch zu viel oder zu fettige Cremes auf weniger trockenen Hautpartien ausgelöst. Weniger Creme, seltener anwenden oder leichtere Creme schaffen Abhilfe.

### UV-Schutz in der Tagespflege

Bei medizinischer Gesichtspflege nicht ratsam wegen Unverträglichkeitsrisiko. Morgens früh aufgetragener UV-Schutz hat mittags keine ausreichende Wirkung mehr (es sei denn sie verwenden hochaktive Cremes, die nicht wasserlöslich sind und speziell für Transplantierte empfohlen werden, Anm. d. Red.).

### Fragen

*Kann Lotion auch im Gesicht angewendet werden?*

Prinzipiell möglich, vor allem bei fettiger Haut, aber weniger reichhaltig als Cremes.

*Kann After Shave Balsam statt Gesichtscreme verwendet werden?*

Meist möglich, wenn nicht anders angegeben.

*Gesichtscremes für andere Körper-*

*partien*

Möglich, für Hals und Dekolleté sinnvoll, auch für Hände, aber ansonsten teuer. Alle NN Cremes können auch an den Händen und am Körper verwendet werden.

*Ist jede Tagescreme als Make-up Unterlage geeignet?*

Wenn angegeben, ja.

*Können zwei Cremes hintereinander verwendet werden?*

Besser nicht

*Können gleichzeitig Tagescreme und Sonnencreme verwendet werden?*

Zuerst Tagescreme, einziehen lassen, dann Sonnencreme.

*Arzneisalben und Gesichtspflege*

Am besten behandelte Partien aussparen oder mindestens 30 Minuten warten. Immer Arzneisalbe zuerst. Absprache mit dem Arzt empfehlenswert ☺

Dr. Rolf Daniels ist Professor am Pharmazeutischen Institut, Pharmazeutische Technologie, der Eberhard Karls Universität Tübingen

## **Auch unter uns gibt es Armut.**

Der Patientenhilfsverein der Hamburger Dialysepatienten braucht Ihre Unterstützung, um helfen zu können.

## **Dialysehilfe Hamburg e.V.**

Tel. 040 – 57 99 44

Konto-Nr. 693 769 201  
BLZ 200 100 20  
Postbank Hamburg

# MEIN BESTER FREUND DER NEPHROLOGE

Kranke Menschen haben aber auch andere Bedürfnisse; Suche nach einem Gespräch über die Gesundheit, über das zukünftige Leben, über den Seelenzustand.

Von Maria Bandrowki

**W**enn man sehr lange krank ist, und das sind wir Nierenpatienten in der Mehrheit, fragt man sich öfter, wer eigentlich mein bester Freund ist. Natürlich mein Mann, die Familie und Freunde ohne Frage.

Kranke Menschen haben aber auch andere Bedürfnisse; Suche nach einem Gespräch über die Gesundheit, über das zukünftige Leben, über den Seelenzustand.

Die Persönlichkeitsstörungen können nämlich den ganzen Organismus in Mitleidenschaft ziehen. Oft dominieren Gefühle der Hilflosigkeit, innere Leere, Verzweiflung, Ängste und Orientierungslosigkeit.

Die seelischen Belastungen führen zu körperlichen Reaktionen und Beschwerden. Bleibt die Unterstützung der Psyche aus, wird auch der Körper Alarm schlagen. Unser Immunsystem wird instabil und wir sind anfälliger für Infektionen und andere

Krankheitserreger. Folgen sind auch Schlaflosigkeit, Schmerzen und andere Begleiterscheinungen. Werden die Ursachen nicht erkannt, steht einem ein langer Leidensweg bevor. Es kann zu einem Teufelskreis kommen.

Die Angst vor der Erkrankung ist sehr groß. Manchmal hat man es so satt ständig zwei Leben zu führen. Das Leben eines Gesunden, der berufstätig ist, lebt und lacht, und das andere Leben des Kranken, der Tabletten schluckt, sich nicht wohlfühlt und zur Behandlungen fahren muss.

Für uns ist die Welt aus dem Gleichgewicht geraten. Es ist nicht einfach, den Spagat zwischen krank und gesund zu halten; vor allem, weil man weiß, dass dieser Balanceakt uns das ganze Leben lang begleiten wird. Auch die Transplantation ändert an dieser Zwiespältigkeit leider nichts.

Man braucht also für den Kampf gegen die Krankheit mehr. Man braucht wie immer viel Glück und einen Menschen, der uns aus der Tiefe immer wieder

ins Leben hochzieht. Für mich ist mein Nephrologe der beste Freund. Er begleitete mich Jahre lang während der chronischen Nierenerkrankung, während der Dialyse und jetzt nach der Transplantation - eben (fast) mein ganzes Leben lang. Er beaufsichtigt Einnahme von Medikamenten, vermeidet Begleiterscheinungen, ist für mich jederzeit ansprechbar. Seine positive Lebenseinstellung verleiht mir eine gewisse Portion Optimismus und Humor. Man darf sich nicht aufgeben und muss versuchen, wieder zur Normalität zu finden, die Krankheit weitgehend in den Hintergrund treten zu lassen und sich auf angenehme Seiten des Lebens zu konzentrieren.

Ich beobachte, dass es mir mit zunehmendem Alter bewusst wird, wie schnell doch die Zeit vergeht.

Es ist also zu schade, sich hinter der Krankheit zu verstecken. Besser das Leben umkrepeln und in den Griff zu bekommen 

# SPORT MACHT SPAß

Warum Sport gerade für Menschen mit Behinderungen so wertvoll ist.

Den folgenden Artikel haben wir dem Pressedienst der Ergo Versicherungsgruppe vom September 2012 entnommen. Wir wollen damit zu einer sportlichen Betätigung unserer Mitglieder und Nierenkranker anregen. Für die Wahl einer passenden Sportart und Intensität der sportlichen Betätigung sprechen Sie sich bitte mit Ihrem behandelnden Arzt oder der Dialysepraxis ab.

Das Jahr 2012 ist ein Jahr der sportlichen Highlights: Nach Fußball-EM und Olympischen Spielen stehen seit dem 29. August bis 9. September in London noch die Paralympics auf dem Programm. Je nach Handicap starten Sportler aus 165 Nationen in 503 Wettkämpfen zum größten Medaillenrennen in der Geschichte der Paralympics. Der Deutsche Behindertensportverband (DBS) stellt mit 150 Athleten eines der größten Teams und beweist damit, welchen Stellenwert der Behindertensport in Deutschland inzwischen besitzt. Dabei ist es für Menschen mit Behinderungen häufig gar nicht so einfach, ihren Einstieg in die Welt des Sports zu finden: Insbesondere psychologi-

sche und organisatorische Hürden erschweren mitunter den Start. Gesundheitsexperte Dr. Wolfgang Reuter von der DKV Deutsche Krankenversicherung erläutert deshalb, welchen hohen Nutzen Sport gerade für Menschen mit Handicaps hat und wie das persönliche Umfeld Betroffene beim Einstieg unterstützen kann.

„Eine Behinderung ist ein Faktor, der die Lebensgestaltung nachhaltig beeinflusst. Das gilt besonders, wenn sie durch einen Unfall oder eine schwere Krankheit erst in späteren Jahren auftritt“, weiß Gesundheitsexperte Dr. Wolfgang Reuter von der DKV Deutsche Krankenversicherung. Die finanziellen Risiken von Unfällen und Invalidität lassen sich zwar absichern – etwa durch

eine Unfallversicherung, die zum einen finanziell, zum anderen mit Assistenzleistungen hilft. Aber das allein holt die Betroffenen noch nicht wieder zurück ins Leben. Sie brauchen vor allem fachmännische Unterstützung, Ermutigung und ein Ziel, das sie begeistert. „Der Einstieg in eine Sportart ist dafür gleich aus mehreren Gründen geradezu ideal“, so der Gesundheitsexperte.

## ***Handicap ist kein Hindernis für sportliche Betätigung***

„Für Menschen mit Handicap gilt zunächst einmal das Gleiche wie für jeden von uns: Sport ist einfach gesund. Er schützt vor Krankheiten und Übergewicht und stärkt das Selbstvertrauen“, weiß Dr. Wolfgang Reuter. „Und



genau wie bei Menschen ohne Handicap ist er wichtig, um den Muskel- und Bewegungsapparat leistungsfähig zu halten sowie die Koordination und die Organfunktionen zu verbessern.“ Eine Behinderung muss dem Spaß an der Bewegung dabei keineswegs im Wege stehen: Mit der entsprechenden Sportart und den passenden Hilfsmitteln können auch Menschen mit Handicaps nahezu jedes sportliche Ziel erreichen. Geführtes Joggen in Begleitung von Angehörigen, Freunden oder Trainern ist beispielsweise ein interessantes Angebot für Blinde oder Menschen mit Sehschädigungen. Für Beinamputierte gibt es spezielle Prothesen, die aufgrund ihres modernen und leichten Materials auch für Ausdauerläufe oder Weitsprung gut geeignet sind.

### ***Sport heilt die Seele***

Sportliche Betätigung ist aber nicht nur wertvoll für die körperliche, sondern auch für die psychische Gesundheit. Gerade Menschen mit einer erworbenen Behinderung fallen zunächst oft in ein tiefes Loch. „Psychische Probleme wie Depressionen treten vermehrt nach Unfällen mit anschließender Behinderung auf. Der Verlust bestimmter Fähigkeiten oder der gewohnten Selbstständigkeit

mindert das Selbstwertgefühl“, weiß der Gesundheitsexperte der DKV. Sport erweist sich hier für Betroffene als wichtiger Schlüssel für die Rehabilitation und die Rückkehr ins Leben. Er stärkt das Selbstbewusstsein und macht fit für die ungewohnten, neuen Herausforderungen des Alltags: Durch körperliche Bewegung verbessern sich sogar Konzentration, Lernfähigkeit und das Gedächtnis. Außerdem bringt er Betroffene, die nach einem Trauma häufig dazu neigen, sich zurückzuziehen, wieder mit anderen Menschen in Kontakt. „Das ist enorm wichtig für die soziale Integration und eine aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben“, so der DKV Experte.

### ***Wohin wenden, wie teilnehmen?***

Allerdings ist auch im Behindertensport aller Anfang mitunter schwer. Von rund 8,7 Millionen Behinderten in Deutschland sind nur 595.000 Menschen im Behindertensportverband aktiv – ein noch relativ geringer Prozentsatz. Der Grund dafür: Die meisten Sportvereine bieten ihren Mitgliedern keine „Barrierefreiheit“ – das bedeutet: Die Möglichkeit, auch mit einer Behinderung am Training teilzunehmen. Ein Rollstuhlfahrer, der seinen Lieblingssport

Basketball betreiben möchte, kann sich seinen Wunsch in aller Regel nicht einfach beim nächstgelegenen Sportverein erfüllen. Welcher Verein ihnen was bietet, können Sportfans mit Handicap aber inzwischen über entsprechende Vermittlungsstellen in Erfahrung bringen.

Eine Anlaufstelle ist auch der Deutsche Behindertensportverband, der selbst Leistungssportlern offen steht. Daneben unterstützen einige Versicherer, darunter die ERGO Versicherungsgruppe, Betroffene im Rahmen spezieller Unfall-Assistenzleistungen dabei, durch sportliche Aktivität schnell zurück ins Leben zu finden: ERGO kooperiert dazu beispielsweise mit dem Deutschen Rollstuhlverband (DRS).

Und auch die Unterstützung im privaten Umfeld ist wichtig, wie der Gesundheitsexperte betont: „Freunde und Angehörige können bereits bei der Auswahl des Vereins und der Sportart helfen.

Später sorgt ihre aktive Beteiligung, zum Beispiel als ehrenamtliche Mannschaftsbetreuer oder Fahrhilfe, dafür, dass der sportliche Einsatz auch langfristig Früchte trägt. Ideal ist zudem, wenn Familienmitglieder oder Freunde selbst mitmachen und gemeinsam mit den Betroffenen Sport treiben.“ ☺



Damals...

# UWE MAAß 1988

Neulich erhielt ich einen Anruf von einem Kollegenmitglied, der Jochen Brandtner noch aus den Anfängen der Nieren-Selbsthilfegruppen in Deutschland kennt. Der Anrufer selbst macht derzeit länger als 35 Jahre Dialyse, und seine Stimme klang recht jugendlich am Telefon.

Als Uwe Maaß, der im nachfolgenden Bericht zum zweiten Mal nach 1977 befragt wird, mit der Dialyse begann, war wohl niemandem klar, dass ein Leben mit Dialyse so lange möglich ist und das bei einem einigermaßen befriedigenden, allgemeinen Gesundheits-erhalt.

Es ist immer wieder wichtig, auf diesen Fortschritt in der Medizin hinzuweisen und Tendenzen entgegenzutreten, Kosteneinsparungen einen höheren Stellenwert einzuräumen als einer dauerhaft guten Dialyse. Genauso wichtig ist es, auf Kontrollmöglichkeiten zum Vermeiden oder Hinauszögern einer Dialysepflicht hinzuweisen, also auf einen „erlaubten“ Blutdruck, Vermeidung erhöhter Zuckerwerte (Diabetes), keine nierenschädigenden Medikamente als besondere Gefahren. Peter Stoetzer

Von Jochen Brandtner

**M**an kann Zeit nicht festhalten. Sie fließt, unaufhaltsam. Bewusst wird uns dieses Fließen in der Regel erst, wenn etwas vorüber ist. Heute ist solch ein Augenblick. Ich sitze Uwe Maaß ein zweites Mal gegenüber. Genau wie vor elf Jahren, im November 1977. Wir schauen uns an. "Ist das wirklich schon so lange her? Elf Jahre?"

Ich versuche mich zu erinnern,

wie er damals aussah, als wir uns kennenlernten. Er ist noch schlanker geworden, vorsichtiger in seinen Bewegungen. Sein Gang ist tastend, zögernd, als müsste er jeden seiner Schritte überlegen. Aber seine Augen sind wach wie damals.

Die Herzlichkeit und Natürlichkeit unserer Gastgeber machen es uns – meiner Frau und mir – einfach, uns im Hause Maaß wohl zu fühlen. Diesmal ist Frau Maaß nicht von der Nachtschicht aus

dem Krankenhaus gekommen. Sie hat den Kaffeetisch gedeckt, sorgt für uns und unser Wohlbefinden.

23 Jahre dauert es nun, das zweite Leben des Uwe Maaß. Wie sieht er es im Rückblick? Überwiegen die Erinnerungen an die schweren Stunden, die Belastungen, die Einschränkungen, oder stehen Dankbarkeit und Freude über das geschenkte Leben im Vordergrund?

„Ach, wissen Sie, für mich ist ein Leben ohne Dialyse kaum



mehr vorstellbar. Ich kann mir nicht ausmalen, wie es ohne Dialyse sein könnte. Wenn ich manchmal nachdenke, kann ich nicht glauben, dass auch ich irgendwann ohne Maschine gelebt habe. Ich frage mich dann, ob ich das alles womöglich nur geträumt habe, was vorher war? Was jetzt ist, das ist meine Normalität. Wer legt sich schon Rechenschaft ab über sein normales Leben? Ich glaube, es würde mir nicht helfen, wenn ich feststelle, dass es viel Mühsal war bis hierher. Ich bin froh und dankbar, dass ich lebe, eine Familie habe und mit meiner Frau und meinem Sohn zusammen sein kann. Und wenn ich auch nicht mehr so gut laufen und mich bewegen kann wie früher, bin ich doch dankbar, dass ich Auto fahren kann. Das tue ich gern, und ich fahre auch immer mit dem eigenen Auto zur Dialyse, um mir meine Unabhängigkeit zu bewahren. Aber viel nachdenken darüber, grübeln? Nein, das liegt mir nicht. Ich lebe heute, das ist genug!"

Im Gespräch spielt ihm seine Erinnerung aber doch hin und wieder einen Streich und versetzt ihn des Öfteren in die Vergangenheit zurück. Zum Beispiel in jene Tage im Oktober 1965, als das zweite Leben für ihn begann.

"Ob die Ärzte in Göttingen, der Professor Scheler oder der

Doktor Quellhorst, sich vorstellen können, dass der Uwe Maaß noch lebt? Die würden das sicher nicht glauben. Ich denke ab und zu an Dr. Quellhorst, der mir in einer alten Abstellkammer in der Göttinger Klinik den ersten Scribner-Shunt operiert hat. Ich sage Ihnen: Heute kann sich das keiner mehr vorstellen. In einem Abstellraum mit Kisten, Kartons und was weiß ich nicht noch allem. Warum das nicht in einem OP gemacht wurde? Keine Ahnung.

Manchmal habe ich schon gedacht, ich müsste Dr. Quellhorst mal schreiben. Aber vielleicht weiß er gar nicht mehr, wer ich bin. Gibt es eigentlich noch mehr Patienten, die so lange wie ich mit der Maschine leben? Ein Leben ohne Dialyse ist für mich kaum vorstellbar."

23 Jahre mit der Maschine. Wir rechnen und kommen gemeinsam auf über 3000 Dialysen. Die ersten 6 Jahre in der Klinik. Wegen des Mangels an Plätzen nur zweimal pro Woche. Dann, von 1971 bis 1979 acht Jahre zu Hause. Zunächst jeden dritten Tag, dann dreimal pro Woche. Und von 1979 an wieder in der Klinik, im UK Eppendorf.

Und eine Transplantation stand nie zur Debatte? Zumal er im UKE ja dicht am Geschehen war und häufig mit Transplantierten in Kontakt kam?

" Am Anfang, als es 1970 losging, war alles noch sehr unsicher. Jedenfalls bekamen wir mit, dass mehrere Transplantierte starben. Als es dann mit der Transplantation Mitte der 70er Jahre nach längerer Pause in Hamburg wieder weiterging, stand ich für einige Zeit auf der Warteliste. Ich weiß gar nicht genau, wie lange. Aber so ganz geheuer war mir die Sache nie. Ich denke, der Anlass, mich wieder abzumelden, war der Tod eines Mitpatienten, mit dem ich längere Zeit zusammen an der Maschine gelegen habe. Dem ging es nicht schlecht, und ich bin überzeugt, er würde heute noch leben, wäre er bei uns im Pavillon 61 geblieben. Aber er wollte weg von der Maschine und musste diesen Wunsch mit dem Leben bezahlen. Das war der Grund, warum ich Herrn Kowitz, unseren Pfleger, bat, mich von der Liste streichen zu lassen."

Warum Heimdialyse? Und vor allem, warum erst so spät? Hatte sich Uwe Maaß nicht nach 8 Jahren an den Klinikbetrieb gewöhnt?

"Schon. Aber die Fahrerei war natürlich lästig. Zweimal pro Woche nach Hamburg. Damals gab es auch noch keine Autobahn so wie heute. Und dann kam hinzu, dass 1971 die Klinikplätze mehr als knapp waren. Die im UKE waren deshalb ganz froh, dass ich





nach Hause ging. Und ich hatte ja in meiner Frau, die selbst als Dialyseschwester gearbeitet hat, die ideale Partnerin."

"Auf der einen Seite war es sicher von großem Vorteil, dass ich Krankenschwester bin, die in der Dialyse und auch lange auf der Intensivstation beschäftigt war," fährt Frau Maaß fort "ich kann gut entscheiden und auch schnell handeln, wenn es erforderlich ist. Das habe ich in den mehr als 20 Berufsjahren gelernt. Aber es gab da auch ein ganz großes Problem,

das zum Schluss so übermächtig wurde, dass wir die Heimdialyse aufgaben. Sie müssen sich in meine Lage versetzen: Ich war tagsüber in der Klinik, hier in Itzehoe, mit all dem Stress und der Anspannung, die ein Klinikbetrieb für eine Schwester mit sich bringt. Zeitweise habe ich auch in der Intensivstation gearbeitet. Das war mehr als nervenzehrend. Wer das nicht selbst erlebt hat, kann sich die Atmosphäre dort nicht vorstellen. Und dann kam ich nach 8 Stunden Dienst nach Hause, und

es ging wieder von vorn los. Noch einmal 5 Stunden Anspannung, aufpassen, wachsam sein. Zum Schluss war ich nicht mehr in der Lage abzuschalten. Ich hatte den Eindruck, mein Leben bestünde nur noch aus Krankheit, aus Dialyse und aus Für-andere-sorgen. Ich selbst, meine eigenen Interessen blieben dabei immer mehr auf der Strecke.

Als man mir dann letztendlich in Itzehoe auch noch nahelegte, ich sollte hier im Krankenhaus die Dialysestation als Leitende Schwester übernehmen, war ich nervlich am Ende. So sehr, dass ich einfach die Kontrolle und die Beherrschung verlor. Ich weinte, ohne Grund, bekam Angstzustände und hatte den Eindruck, nicht weit von dem Punkt entfernt zu sein, an dem ich endgültig die Kontrolle über mich verlieren würde.

Ich habe mit einem Psychologen hier in Itzehoe gesprochen und erfuhr, dass dies eine ganz normale Reaktion bei Überforderungen ist. Hinzukam, dass die Beweglichkeit meines Mannes nachließ, dass er Schwierigkeiten mit seinen Händen bekam und die Vorbereitung der Dialyse nicht mehr allein bewältigen konnte. Das war für uns das Signal, die Heimdialyse nach acht Jahren aufzugeben."



Hat sie damals, als sie 1968 heirateten, eine Vorstellung gehabt, was es heißen würde, mit einem Mann zu leben, dessen Schicksal für immer mit der Dialyse verknüpft ist? Immerhin hatte sie ja als Dialyseschwester die besten Voraussetzungen und die besten Möglichkeiten, diese Probleme einigermaßen realistisch einzuschätzen.

"Nein", sagt Frau Maaß spontan, ich bezweifle, dass es jemanden gibt, dessen Phantasie ausreicht, um so intensiv in die Zukunft vorzuschauen. Nicht, dass es besondere Ereignisse gegeben hätte, die mich erschüttert haben oder plötzlich Zweifel an meinem damaligen Entschluss aufkommen ließen. Es sind der Alltag, die kleinen Belastungen, das Sich-anpassen-müssen, die Sorge vor weiteren Komplikationen, das Mitansehen-müssen, wie mein Mann leidet und seine Kräfte allmählich nachlassen, die mich die Frage, ob ich alles noch einmal genau so machen würde, nicht spontan mit 'Ja' beantworten lassen.

Als junge Frau habe ich mir vieles nicht vorstellen können, was mich erwartete. Aber heute kann ich nicht verleugnen, dass uns das Leben Belastungen auferlegt hat, die größer waren, als ich sie erwartet habe."

Uwe Maaß berichtet von einem jungen Mitpatienten, der nach der Dialyse im Zentrum häufig von seiner Freundin abgeholt wird.

"Ich sinniere manchmal darüber, was sie, die so treu zu ihm hält, für eine Vorstellung von der Zukunft hat. Ich könnte ihr manches erzählen, aber könnte ich ihr einen Rat geben, der ihr helfen würde? Wahrscheinlich nicht."

23 Jahre Dialyse! An wie viele Mitpatienten, Schwestern und Ärzte kann sich Uwe Maaß erinnern?

"An einige schon. Den Arp aus Barmbek, mit dem ich in Eppendorf begonnen habe und der so gern und so viel aß. Oder den Bäckermeister aus Ratzeburg, der nicht glauben wollte, dass man mit der Dialyse leben kann. Acht Jahre hatte ich damals gerade hinter mir, für ihn unvorstellbar. 'Maaß, das halte ich nie durch', hat er oft zu mir gesagt. Er ist dann auch bald verstorben. Aber die meisten habe ich vergessen. Manchmal holt unser Oberpfleger, Herr Kowitz, sein Buch, in dem alle Patienten eingetragen sind. Dann schauen wir gemeinsam nach, und es wird uns bewusst, wie viele es im Laufe der Jahre waren. Viele sind in andere Zentren übergewechselt, aber viele sind auch tot."

Bedrückt ihn dieser Gedanke? "Ich kann relativ gut abschalten

und mich auf das Jetzt konzentrieren. Aber manchmal denke auch ich darüber nach, wie das ist, wenn es zu Ende geht. Besonders, wenn ich abends im Bett liege, kommen mir ab und zu solche Gedanken. Angst? Nein, die habe ich eigentlich nicht allzu sehr. Höchstens davor, dass ich womöglich hilflos werden und lange bettlägerig sein könnte."

Und wie sieht es mit den Schwestern und Ärzten aus? An wen erinnert er sich besonders? "Natürlich an die beiden ersten, an Professor Scheler und Dr. Quellhorst, der heute Leiter der Nierenabteilung in Hannoversch-Münden ist. Und an Dr. Bauditz, der in Eppendorf die Dialyse aufbaute. 1968 war das. Aber sonst? "

Es waren so viele, dass er sie weder gezählt hat noch sich an ihre Namen erinnert. Er hat sich angewöhnt, bei Problemen meistens Herrn Kowitz anzusprechen. Der ist so etwas wie ein Freund geworden. Kein Wunder, nach 20 gemeinsamen Jahren. Der hilft, weiß Rat, ist in all den schweren Anfangsjahren immer da, wenn seine Hilfe gebraucht wird. Er holt Thromben aus dem Scribner-Shunt, wenn der verstopft ist, kümmert sich um die Werte, wenn das Labor sie nicht finden kann oder sie auf der Station untergegangen sind.



Zum Glück gibt es heute auch für Dialysepatienten die Chance, dem täglichen Dialysestress zumindest für zwei oder drei Wochen im Jahr zu entfliehen, oder besser gesagt, die gewohnte Umgebung mit einer neuen zu vertauschen und einmal Urlaub zu machen. Gerade auf diesem Sektor hat sich ja in den vergangenen Jahren ein großer Wandel vollzogen, wenn man bedenkt, dass 1965, als Uwe Maaß mit der Dialyse begann, nur zwei Zentren für ihn in einigermaßen erreichbarer Nähe waren, nämlich Göttingen und Berlin. Heute dürften es mehr als 100 Zentren im Norddeutschen Raum sein, die auch Gäste während der Ferien aufnehmen.

"Wir sind einige Male verreist. Zum Beispiel nach Keitum auf Sylt, nach Malente, auch einmal nach Prien am Chiemsee. Aber die Freude am Verreisen hat in dem Maße nachgelassen, wie meine Beweglichkeit schwand. Wenn man nur noch mühsam laufen kann und das Gefühl hat, für die anderen eine Belastung zu sein, bleibt man lieber zu Hause.

Meine Frau hat sich angewöhnt, einmal im Jahr mit unserem Sohn allein zu verreisen. Sie braucht das und kann sich dann richtig entspannen und erholen. Mir macht es nichts aus, zu Hause zu bleiben. Vielleicht bin ich als

echter Norddeutscher sowieso bodenständiger?"

Ich schaue auf Herrn Maaß' Hände, die ihm sicher viel Sorgen machen. Dabei kommt mir ein Gedanke, an den ich bisher überhaupt nicht gedacht habe: Wie sieht es nach so langer Zeit mit dem Gefäßzugang aus? Muss er nicht auch mit der Fistel nach so langer Zeit Probleme haben?

"Ob Sie es glauben oder nicht", sagt Uwe Maaß und schiebt seinen Ärmel hoch, "es ist immer noch die erste Fistel, die ich 1968 bekam. Bis dahin hatten wir ja den Schlauch im Arm, der so leicht thrombosierte. Und dann hat dieser Doktor Cimino sich die Sache mit der Fistel ausgedacht. Das war eine tolle Sache. Ich hatte von da an keine Schwierigkeiten mehr und bin diesem Arzt sehr, sehr dankbar."

Träumt er oft von der Dialyse?

"Nein, praktisch nie. Aber was mir schon manchmal passiert ist, dass ich morgens in aller Frühe aufstehe, mich rasiere und anziehe, alles für die Fahrt nach Hamburg vorbereite und mir plötzlich einfällt, dass an diesem Tag gar keine Dialyse ist. Man sieht, wie sehr dieser Rhythmus inzwischen in einem drinsteckt. Wie ich es oben sagte: Dialyse ist fast normaler als das 'normale Leben!'"

Und nach einer nachdenklichen

Pause fährt Uwe Maaß fort:

"Wissen Sie, wenn ich gerade über Normalität sprach, so denke ich jetzt darüber nach, wie sich die Normalität für mich verschoben hat. Früher war ich unheimlich gern unter Leuten. Wenn ein Fest stattfand, wer war der letzte auf dem Saal? Ich, Uwe Maaß. Und heute?"

Ich habe inzwischen regelrecht eine Scheu vor Menschen. Zu Geselligkeiten gehe ich höchst ungern. Ich unterhalte mich zwar noch immer gern mit anderen, aber wenn ich hier so durch unsere Straße gehe und jemanden treffe, der sich mit mir unterhalten will, dann fällt es mir unheimlich schwer, dabei länger zu stehen. Meine Nachbarn können das wohl nicht verstehen. Vielleicht halten sie mich für unfreundlich oder kurz angebunden? Wer weiß."

Dass das nicht stimmt, dass er nicht kurz angebunden ist sondern nett und unterhaltend erzählen kann, haben wir in den zwei Stunden unseres Besuches erfahren. Während wir auf der Autobahn heimwärts rollen, denke ich über vieles nach, was Uwe Maaß und seine Frau uns berichtet haben. Und ich versuche auch, ein Fazit zu ziehen.

Es lässt sich nicht verleugnen, dass es manchmal schwer fällt, sich die Dankbarkeit für das ge-



schenkte Leben zu bewahren. Der Verlust an Möglichkeiten, Erlebnissen, Hoffnungen nagt an den ohnehin strapazierten Kräften. Dennoch ist das Entscheidende aus meiner Sicht, sich immer wieder darauf zu besinnen, was einem an Möglichkeiten noch geblieben ist und sich nicht in Selbstmitleid und Trauer zu erschöpfen.

Ich glaube, dass Uwe Maaß diese Lebensmaxime beherzigt hat.

Trotz vieler Handikaps und Beschwerden habe ich ihn mit keinem Wort klagen hören. Er ist aufgeschlossen, interessiert und teilnehmend geblieben, so wie ich ihn 1977 kennenlernte.

"Dialyse" so sagte er "bietet einem eine reelle Chance. Wer heute am Nierenversagen erkrankt, muss nicht verzweifeln. Die Technik, auch die Erkenntnisse auf dem Gebiet der Nierentransplan-

tation machen rasche Fortschritte. Man kann damit leben, man muss es nur wollen." ☺

PS. Uwe Maaß war einer der Pioniere, der die Anfänge der Dialyse in Hamburg miterlebt hat. 1994 ist er nach fast dreißig Jahren, die ihm dank der neuen Technik noch gewährt wurden, gestorben.

## NEUJAHRSFEST

Wir freuen uns immer über Ihre Kommentare. Natürlich ganz besonders, wenn es Ihnen wie Familie Tiemeier bei unserer Jahresveranstaltung 2013 (Januar Treff) im neu ausgewählten Restaurant so gut gefallen hat und auch noch für uns geworben wird:

„...die Veranstaltung in Bramfeld hat mir rundweg sehr gut gefallen. Das Essen war gut und preiswert, Information und Unterhaltung gut. Wenn Sie Werbeflyer haben, ich hätte gerne 10 Exemplare. In meiner Dialyse und habe ich festgestellt, dass dort kaum Verbindung und Kenntnis zu unserem Verein besteht. Gerne versuche ich einmal, etwas Werbung zu treiben. Meinen Bett-nachbarn habe ich schon überzeugt.“

Fotos der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der diesjährigen Neujahrsfeier haben wir auf vielen Seiten in diesem Heft per Fotoleiste im unteren Seitenbereich untergebracht. Die Fotos hat Christa Marsig gemacht.

Den passenden Artikel finden Sie auf Seite 25.



# WIE VORBEREITEN, WAS MITNEHMEN?

Ich packe meinen Koffer für Krankenhausaufenthalt und Kur

**E**in längerer Krankenhausaufenthalt lässt sich nicht immer mit genügend Vorlauf planen. Unter Umständen muss es schnell gehen. Wer seinen Koffer aber unter Zeitdruck packen muss – und währenddessen in Gedanken schon beim anstehenden Eingriff ist – stellt womöglich erst auf dem Krankenzimmer fest, dass er Wichtiges vergessen ist. Deshalb haben die Experten der DKV Tipps zur Vorbereitung zusammengestellt.

An erster Stelle stehen beim Kofferpacken natürlich die **Dinge des alltäglichen Bedarfs**.

Dazu gehören etwa ein Morgenmantel und bequeme Hauskleidung, Schlafanzüge oder Nachthemden zum Wechseln, Hausschuhe und ausreichend Unterwäsche sowie frische Kleidung und feste Schuhe für den Tag der Entlassung.

Nicht fehlen dürfen auch die **gängigen Toilettenartikel** – am besten in einem Kulturbeutel – sowie wichtige **Hilfsmittel** wie Brillen, Hörgeräte oder Gehstöcke.

Mitgebrachte **Bücher oder Schreibmaterial** für Briefe helfen, dem gefürchteten „Krankenhauskoller“ zu entgehen. „Packen

Sie aber nicht Ihre ganze Bibliothek ein. Lassen Sie sich lieber von Freunden oder Bekannten nach und nach mit frischem Lese- stoff versorgen.

Ganz wichtig: „Schmuck, Sparbücher und sonstige Wertgegenstände sollten Sie lieber zuhause lassen. **Kleinere Geldbeträge zur Versorgung** im Krankenhaus machen den Aufenthalt dagegen angenehmer.“

Ein weiterer Tipp der Gesundheitsexperten: „Viele Krankenhäuser bieten ihren Patienten auf Anfrage Checklisten mit benötigten Gegenständen an.“ Empfehlenswert ist, sich beim Packen dennoch auf das Nötigste zu beschränken. Denn wird der Koffer zu schwer, hat der Patient sonst womöglich Schwierigkeiten beim Transport. „Stellen Sie nach Möglichkeit sicher, dass Ihnen jemand den Koffer tragen kann.“

## **Wichtige Dokumente**

Wer einem Krankenhaus- oder Kuraufenthalt entgegenseht, muss dafür gleich mehrere wichtige Dokumente zur Hand haben. „In erster Linie sind das der **Einweisungsschein des Haus- oder Facharztes**, die **Versicherungskarte der Krankenkasse** und **Vorbefunde** wie Röntgenaufnah-

men, Laborberichte oder ähnliches“.

Müssen die Patienten **regelmäßig Medikamente** einnehmen, sollten sie die Originalpräparate mitnehmen und zusätzlich eine Medikamentenliste erstellen, um diese auf der Station oder im Kurhotel abzugeben. „Wer damit überfordert ist, kann seinen Hausarzt dabei um Hilfe bitten“.

**Weitere wichtige Dokumente**, die vorgelegt werden sollten, sind Herzschrittmacher-Ausweise, Impf-, Marcumar-, Allergie- oder Röntgen-Pässe. „Sammeln Sie nach Möglichkeit alle Dokumente in einer Mappe und packen Sie diese ganz oben in Ihre Tasche oder Ihren Koffer. So zieht sich das ‚Einchecken‘ in der Klinik oder der Kureinrichtung nicht unnötig in die Länge.“ Ganz wichtig: Schwangere oder auf eine Transplantation Wartende sollten ihre Dokumente zu jeder Zeit möglichst geordnet aufbewahren, damit sie alles schnell zur Hand.

## **Kontakt zur Außenwelt organisieren**

Ein durchschnittlicher Krankenhausaufenthalt betrug 2011 etwa 7,7 Tage. Ohne die gewohnte Beschäftigung empfinden viele Patienten diese Zeit als quälend

langweilig. Daher wird empfohlen, den **Kontakt zur „Außenwelt“** rechtzeitig zu planen: „Erfragen Sie zum Beispiel vorab die Besuchszeiten Ihrer Klinik und erstellen Sie einen Besuchsplan. Es macht keinen Sinn, dass alle Freunde und Verwandte gleichzeitig in Ihrem Zimmer stehen.“ Besser ist, die Besuche durch Absprachen zu entzerren. Zudem ist ein unablässiger Besucherstrom mit viel Unruhe verbunden, und Stress ist für eine rasche Genesung hinderlich.

Viele Patienten greifen im Krankenhaus deshalb lieber auf ein **Telefon** zurück. Oft ist eines direkt am Bett oder zumindest im Zimmer vorhanden, muss aber in

der Regel vorher gegen Gebühr freigeschaltet werden. Alternativ bietet sich die Mitnahme eines Mobiltelefons – mit passendem Ladekabel – an. „ Klären Sie aber unbedingt rechtzeitig, wann und wo Sie dies benutzen dürfen. In Kliniken gelten nämlich oft strenge Regeln für den Gebrauch von Handys“. Auch **WLAN** gehört in vielen Häusern mittlerweile zum Standard. „Bisweilen kann es auch ganz schön sein, nicht per E-Mail erreichbar zu sein“, wissen die Gesundheitsexperten: „Wer schon am Krankenbett wieder damit anfängt, seine E-Mails zu beantworten, setzt sich einem Druck aus, der die Genesung behindert.“ Warum also stattdessen nicht einmal

wieder einen altmodischen **Brief mit der Hand** schreiben? Das Aufschreiben hilft häufig auch bei der Verarbeitung der Gedanken und Eindrücke“, wissen Experten.

Übrigens: Wer die stille Zwiesprache sucht, um seine Gedanken zu ordnen, findet in der Regel auch in der Klinik **eine** entsprechende **Anlaufstelle**: Die meisten Krankenhäuser haben eigene **Andachtsräume** – zum Teil auch schon für Muslime und Angehörige anderer Glaubensrichtungen ☺

**Den stark gestrafften Artikel der DKV Deutsche Krankenversicherung vom Dezember 2012** haben wir dem Mail-Service der Ergo Versicherungen entnommen.

## Pro und Contra Organspende

Vom Autor der unten genannten Bücher erhielten wir die nachfolgend abgedruckte E-Mail. Wer will für uns die beiden Bände lesen (und evtl. kommentieren)? Wir stellen sie dann kostenfrei zur Verfügung. Bitte kontaktieren Sie den Vorstand der Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V.

„Die Frage, ob man sich im Falle seines Hirntodes als Organspender zur Verfügung stellen soll, wird dieses Jahr allen Bürgern Deutschlands gestellt werden. Noch in diesem Jahr sollen sie sich hierzu erklären. Die Kritiker und Gegner der Organspende sind daher seit letztem Jahr hochaktiv. Sie wollen die Menschen davon abhalten, sich als Organspender zur Verfügung zu stellen.

Ich, Pallottinerpater Klaus Schäfer SAC, seit 1999 Klinikseelsorger in Karlsruhe, habe mich mit den Argumenten der Kritiker und Gegnern beschäftigt. Über 555 Zitate habe ich für ein Buch zusammengetragen und sie einzeln widerlegt. Es wurden 2 Bände. Als Zusammenfassung der wichtigsten Punkte schrieb ich hernach Band 1.

Im April brachte ich den Doppelband "Pro und Contra zur Organspende" heraus:

[www.amazon.de/Pro-Contra-zur-Organspende-Informationen/dp/3848204126](http://www.amazon.de/Pro-Contra-zur-Organspende-Informationen/dp/3848204126) (Band 1) bzw. 3848204886 (Band 2).

Leider fand ich für die beiden Bücher keinen Verlag, so dass ich sie selbst bei [www.bod.de](http://www.bod.de) herausgebracht habe. Daher besitzen diese Bücher keinen Verlag, der für sie wirbt. Ich bin daher selbst dafür verantwortlich, dass diese Bücher bekannt werden.

Ich weise Sie daher auf das Vorhandensein dieses Doppelwerkes hin und bitte Sie um weitere Bekanntgabe dieser Bücher und um Rezensionen bei [amazon.de](http://amazon.de) und anderer Stelle.“

# 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, 9. April

**2. Dienstag im April !!!**

### ☞☞☞ Mitgliederversammlung

Unsere Jahresversammlung 2013 mit **Vorstandswahl** findet wieder im Kulturhaus Eppendorf statt. Wir verweisen auf die separate Einladung mit Tagesordnung.

**Der Vorstand hofft ein rege Teilnahme.**

Sonntag, 5. Mai

### ☞☞☞ Busausflug

Wir werden wieder zu einem interessanten Ziel in Norddeutschland einladen. Einzelheiten werden wir Ihnen noch per Brief sowie im Internet mitteilen.

Dienstag, 7. Mai

### ☞☞☞ Treffpunkt zum Thema Shunt

Wir haben einen Themenkreis, den uns unser Vorstandsmitglied **Stefan Drass** nahebringen wird: Die richtige Behandlung des Shunts. Für Hämodialysepatienten der Zugang zum Leben.

Sonnabend, 1. Juni

### ☞☞☞ Tag der Organspende

Wir werden in diesem Jahr wieder - nach einen Jahr Pause - Stände in Hamburg mit der Ausgabe von Organspendeausweisen organisieren.

Dienstag, 4. Juni

### ☞☞☞ Treffpunkt zum Thema Sport

Wir haben einen Themenkreis, den uns **Dr. Martin Weiß**, praktizierender Dialysearzt, nahebringen wird: Thema Sport und Gesundheit. Er steht aber auch für alle anderen Fragen zu Dialyse und Nieren Ersatztherapie zur Verfügung.

**So geht es mit dem Treffpunkt weiter:** Juli/August Sommerpause - 3. September - 1. Oktober - 5. November - 3. Dezember

**Und außerdem:** 21. - 29 September „Du und Deine Welt“ - 20. Oktober Patientenseminar - Im Oktober Wellness-Seminar

**Termine auch auf unserer Homepage: [www.Nieren-Hamburg.de](http://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](mailto:PStoetzer@AOL.com)**

# DIE BOTSCHAFT HÖR ICH WOHL . . .

Gedanken zum Leserbrief des NiSHH-Vorsitzenden Peter Stoetzer  
im Hamburger Abendblatt

## Von Jochen Brandtner

Im letzten Mitglieder-Magazin Nr.161 unseres Vereins war ein Leserbrief unseres Vorsitzenden, Peter Stoetzer, an das Hamburger Abendblatt wiedergegeben (was davon übrig geblieben ist, sehen Sie auf Seite 24 - Anm. der Red.). Hätte ich den Titel „Hamburger spenden vorbildlich“ im Zusammenhang mit dem Erdbeben in Haiti oder den Tsunamis in Thailand oder Japan gelesen, ich hätte ihn ohne Zögern als glaubhaft verbucht. Aber im Zusammenhang mit dem Thema Organspende? Mir fiel unwillkürlich das Goethe-Zitat ein: „Die Botschaft hör ich wohl, allein mir fehlt der Glaube“. Denn nur zu gut erinnere ich noch die

vergleichsweise niedrigen Transplantationszahlen der Hamburger Uni-Klinik in den 80er und 90er Jahren, die Weigerung der meisten Hamburger Kliniken, sich überhaupt mit dem Thema Organspende zu befassen und potentielle Spender zu melden, und unser vergebliches Bemühen, bei der Hamburger Gesundheitsbehörde Verbesserungen anzustoßen. Soll-

te sich das heute so, wie es der Leserbrief von Peter Stoetzer suggeriert, zum Guten gewendet haben? Leider hat uns unser Patienten-Magazin in den letzten Jahren kaum Information zu diesem Thema angeboten, weder über die Zahl der von Hamburger Kliniken gemeldeten Spender noch über die am UKE ausgeführten Transplantationen. Sicher ist Peter Stoetzer bei der Abfassung seines Leserbriefs an das Hamburger Abendblatt dem Grundsatz gefolgt, dass Positives hervorzuheben mehr bewirkt, als Kritisieren oder sich Beklagen und, dass Zahlen oder Statistiken in einer Zeitung für das breite Publikum fehl am Platz sind. In unserem Patientenblatt jedoch, das sich ja an einen ganz besonderen Kreis

Zeitung / Zeitschrift	6%
Informationsstand	4%
Deutsche Stiftung Organtransplantation	2%
Selbsthilfeverbände	1%
Krankenhaus	11%
Arzt	30%
Apotheker	5%
Aktion der Apothekenumschau	1%
Krankenkasse	3%
Bundeszentrale für Gesundheitl.Aufklärung	4%
Sonstiges / Keines der genannten	26%
Weiß nicht / Keine Angabe	7%

**Tabelle 1: Wo haben Sie Ihren Organspendeausweis erhalten?  
Befragung der BZgA im Jahr 2010**

von Lesern wendet, dürfte es schon ein wenig mehr Information sein.

Dass sich die Aktivisten unseres Vereins nach Kräften um die gemeinsame Sache und besonders um das gemeinsame Ziel, den Gedanken der Organspende in die Öffentlichkeit zu tragen, bemühen - Peter Stoetzer hat dies ja ausführlich in seinem HA.-Leserbrief dargestellt – verdient ohne Wenn und Aber Anerkennung. Ob diese Bemühungen jedoch einen solchen Effekt auf die Spendenbereitschaft der Hamburger haben, wie im Beitrag unterstellt, kann man bezweifeln. Eine Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Jahr 2010 zeigt, dass sich Bekanntheitsgrad und Effektivität unserer Selbsthilfeverbände bei der Verteilung von Spenderausweisen in Grenzen halten (siehe Tabelle 1):

Und ob es hilfreich und angebracht ist, die eigenen Bemühungen in Sachen Organspende als Beispiel für andere Bundesländer

hinzustellen, möchte ich genau so in Frage stellen wie die Behauptung, der Hamburger Patientenverein habe den Tag der Organspende ins Leben gerufen. Es war der Vorsitzende des saarländischen Vereins, Günter Wolf, der diese Aktivität Ende der 70er Jahre anregte und initiierte.

Sollte es wirklich so sein, wie Peter Stoetzer in seinem HA.-Leserbrief darstellt, dass Forsa bei den Hamburgern ein besonders umfangreiches Wissen und verstärktes Engagement in Sachen Organspende festgestellt hat, so bleibt die Frage: Was bedeutet dies? Forsa ist ein Meinungsforschungsinstitut. Es hat Mitbürger befragt, etwa „Haben Sie schon etwas über das Thema Organspende gehört?“, „Halten Sie Organspenderausweise für sinnvoll“ oder „Wären Sie bereit, kranken Mitbürgern zu helfen und nach Ihrem Tod einer Organentnahme zuzustimmen?“. Wer würde, öffentlich auf der Straße oder persönlich am Telefon angesprochen, diese Fragen mit „Nein“ beant-

worten? Doch Gesagt und Getan sind zweierlei. In den 70er oder 80er Jahren hieß es stets: 90% der Bevölkerung stünden der Organspende positiv gegenüber. Doch die Transplantationszahlen in Deutschland sprachen eine andere Sprache. Und ob sich die angeblich so große Aufgeschlossenheit der Hamburger für das Thema Organspende in den Spender- und Transplantationszahlen des UKE wiederfindet?

Tabelle 2 die von der Deutschen Stiftung Organtransplantation veröffentlicht wurde, lässt Zweifel an einer besonders spendeaktiven Haltung der Hamburger zu. Zwar ist die Spenderzahl nur für einen zusammengefassten Bereich Nord angegeben, aber zusammen mit Bremen, Niedersachsen und Schleswig-Holstein finden wir Hamburger uns für das Jahr 2011 mit 14,6 Spendern pro Million Einwohner gerade im Bundesdurchschnitt wieder.

Ob aus der Stadt Hamburg - also aus den städtischen und privaten Kliniken - bei 1,6

Zahl der Organspenderinnen und Organspender pro eine Million Einwohner 2008 bis 2011. (im regionalen Vergleich und ohne Lebendspende) Gemäß Angaben der Deutschen Stiftung Organtransplantation				
	2008	2009	2010	2011*
<b>Baden-Württemberg</b>	14,4	11,8	12,5	10,7
<b>Bayern</b>	14,5	15,7	15,3	15,0
<b>Mitte</b>	10,8	12,5	18,2	14,9
<b>Nord</b>	14,7	14,5	16,1	14,6
<b>Nord-Ost</b>	18,4	19,2	19,0	16,9
<b>Nordrhein-Westfalen</b>	14,4	14,5	14,3	13,6
<b>Ost</b>	18,8	18,1	17,7	19,1
<b>Bundesdurchschnitt</b>	<b>14,6</b>	<b>14,9</b>	<b>15,9</b>	<b>14,7</b>

⊖ **Tabelle 2 (Region Nord = Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein)**

Millionen Einwohnern im Jahr 2011 deutlich mehr als 1,6 x 14,6 = 23 Spender gemeldet wurden - was die These von "der signifikanten Vorbildstellung von Hamburg" belegen würde - , diese Frage würde mich interessieren.

Im Eurotransplantbereich (die Institution Eurotransplant in Leiden/Holland vergleicht leider nur Staaten, keine Bundesländer oder gar Kliniken miteinander) ragt Deutschland, was die

gemeldeten Organspender angeht, nicht besonders heraus (siehe Tabelle 3):

Fazit: Dass Deutschland im Vergleich mit seinen Nachbarn bei den Organspendezahlen nicht besonders abschneidet, ist bekannt und hat sich seit Jahren nicht geändert. Dass Hamburg in dieser Hinsicht seine Nachbarn übertreffen sollte, wäre eine positive Überraschung, für die aber bisher der Beleg fehlt

Quellen:

„Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung“, Veröffentlichung im Internet über den Bekanntheitsgrad der Bezugsquellen für den Organspendeausweis.

“Deutsche Stiftung Organtransplantation“, Veröffentlichung im Internet über die Spenderzahlen.

“Eurotransplant“, Annual Report 2011, Seite 35 → Zahl der verstorbenen Organspender in den Mitgliedsländern.

Land	Zahl der 2011 an Eurotransplant gemeldeten Organspender ohne Lebendspender pro Million Einwohner
Belgien	29,3
Croatien	33,6
Deutschland **	14,4
Luxemburg	17,6
Niederlande	13,3
Österreich	23,2
Slovenien	15,1

☉ **Tabelle 3: Organspende 2011 in den Eurotransplant-Ländern (nur verstorbene Spender)**

\*\* Für Deutschland ergibt sich zwischen der Spenderzahl für 2011 von Eurotransplant und derjenigen, welche die Deutsche Stiftung Organtransplantation veröffentlicht hat, ein geringfügiger Unterschied. Möglicherweise liegt dies an einer leichten Verschiebung der betrachteten Zeiträume?

## Schon lange Vorbild

**30. Oktober: „Hamburger bei Organspende vorbildlich. Bundesweit sinken Zahlen, in Hansestadt nicht“**

Schon vor Jahren ermittelte Forsa in einer offiziellen Studie die signifikante Vorbildstellung von Hamburg bei Wissen um und Engagement für Organspende innerhalb der deutschen Bundesländer.

**Peter Stoetzer, Vorstand Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V.**

- ☉ Leserbrief aus dem
- ☉ Hamburger Abendblatt
- ☉ vom 5. November 2012

# EIN VOLLER ERFOLG

Über die Jahresfeier am 8. Januar 2013

Von Christa Marsig

Jahrzehntlang feierten wir unseren Weihnachtstreff mit Essen und gemütlichem Zusammensein im Logenhaus. Aus gegebener Veranlassung – neuer Pächter, neuer Koch und eine gewisse Unzufriedenheit - sollte nun für dieses Jahr ein Lokal-Wechsel stattfinden. Die Suche nach einem passenden Restaurant für unsere Jahresfeier 2013 gestaltete sich aber anfangs recht zäh.

Bei einer unserer Vorstandssitzungen erzählte uns Joan Meins, dass sie im „Restaurant Seehof“ in Bramfeld ihre Silberhochzeit feierte und sie und ihre Gäste dort sehr zufrieden waren.

Kurzentschlossen hatten wir Joans Vorschlag angenommen und sie nahm dann alles in die Hand. Die Einladungen gingen raus und wir waren gespannt, wer und wie viele würden sich wohl anmelden; schließlich war die U/S-Bahn nicht direkt gegenüber des Lokals. Allerdings konnten wir mit der Aussicht auf genügend Parkplätze und ein barrierefreies Restaurant punkten.....

Gegen 19.00 Uhr waren - zu

unserer großen Freude - alle 76 angemeldeten Personen gekommen. Noch nie hatten sich so viele zu unserem Weihnachts-/Jahresessen angesprochen gefühlt.

Wir wurden von einem sehr aufmerksamen Personal schnell und umsichtig bedient. Auch das Verteilen der verschiedenen Essen vollzog sich flott, so dass jeder auch ein heißes und schmackhaftes Essen genießen konnte. Wo gewünscht, gab es auch noch „Nachschlag“ bei den Bratkartoffeln. Als Dessert genossen wir dann noch Eis mit heißen Kirschchen.

Nach dem Essen belustigte uns dann „Georg der Zauberer“. Bereits 2007 hatte dieser Illusionist uns schon einmal bei der Weihnachtsfeier besucht. Peter Stoetzer war es gelungen, ihn nochmals für uns zu gewinnen. 100,00 € verschwanden wie von Geisterhand und wurden dann doch wieder hervorgezaubert - aus einer Zitrone! Äußerst amüsant sein musikalisch- **zauberhafter** Beitrag in Anlehnung von Otto Reutters „Der Überzieher“ - mit Wasser-

hähnen und Leitungen. Wir haben herzlich gelacht.

Es wurde anschließend noch vielfach geplaudert und die Runde löste sich langsam am späten Abend auf.

Wir haben gemeinsam beschlossen, auch im nächsten Jahr in diesem Lokal unsere Jahresfeier zu begehen. Wir möchten dann allerdings den Beginn schon auf 18.00 Uhr festlegen, da vielen die Essenzeit zu spät ist.

Ein ganz herzliches DANKE-SCHÖN geht an Joan Meins, die sich wieder mal (wie immer) um alles gekümmert hat☺

PS.:

Sollte Interesse an den Bildern bestehen, bin ich gerne bereit, diese „online“ zu übermitteln. Ist kein Internet vorhanden, schicke ich gerne auch per Post. Möchte jemand alle haben, brenne ich auch gerne eine CD.

Wer nicht möchte, dass wir sein Foto speichern soll uns schreiben, dann löschen wir es bei uns.

[christamarsig@web.de](mailto:christamarsig@web.de) oder Tel.: 040-7229649

# EINE REISE IN DEN SÜDEN

Bis zum Bayerischen Wald im November 2012

Von Susanne Salamon

**V**öllig überraschend kam eine Anfrage, ob wir Lust und Zeit hätten, einige Tage mit einer betreuten Reisegruppe im Bayerischen Wald zu verbringen. Wir hatten. Unserem Kater konnten wir so kurzfristig auch eine Urlaubspension verschaffen, und so stand der Reise nichts mehr im Wege.

An einem Mittwochmorgen ging es los. Zwei VW-Busse mit zehn Urlaubern im Alter von 17 bis 90 Jahre jung, zwei Betreuerinnen, einer Praktikantin und dem Leiter vom Ganzen. Nach einer angenehmen Reise kamen wir am Abend pünktlich im „Rieder Eck“ in Drachselsried an. Dort wurden wir sehr herzlich vom Ehepaar Anke und Dr. Thomas Eschbach, den Leitern des Hotels, aufgenommen, und nach Zimmerverteilung und Begrüßungsschluck wartete das Abendessen auf uns. Ein Vier-Gänge-Menü läutete den ersten Abend ein.

Der erste Urlaubstag begann nach dem Frühstück mit einem Spaziergang, den alle gut bewältigten. Danach tummelten wir uns in Glasdorf Weinfurthner in Arn-

bruck getummelt. Glas wohin man schaute. Kein Wunder, liegt doch Arnbruck an der Glasstraße, die von Neustadt an der Waldnaab bis nach Passau führt. Es sollte nicht unsere einzige Begegnung mit dem Material Glas bleiben. Der Nachmittag war einem Vortrag über das Zellertal, in dem unser Urlaubsort liegt, vorbehalten. Es ist ja immer gut zu wissen, wo bzw. in welcher Region man sich befindet, und Hintergrundwissen kann auch nie schaden. Das Abendessen mit musikalischer Begleitung von Thomas Achatz auf der Zither war etwas Besonderes.

Der zweite Tag war einer Fahrt nach Passau vorbehalten. An der Veste Obernhaus, oberhalb von Passau gelegen, hatten wir einen wunderschönen Blick über die Stadt und den Zusammenfluss von Donau, dem smaragdgrünen Inn und der Ilz. Nach Dom- und Stadtführung, Mittagessen und einem kleinen Stadtbummel waren wir reif für die Rückfahrt. Mitgenommen haben wir die Feststellung, dass Passau eine Reise wert ist.

Der nächste Tag bot neben strahlendem Sonnenschein eine

Tour nach Neuschönau im Naturpark Bayerischer Wald. Es erwartete uns eine geführte Wanderung über den barrierefreien Baumwipfelpfad, der von 8 Meter Höhe bis auf 25 Meter langsam ansteigt. Ein beeindruckendes Erlebnis, auf gleicher Höhe mancher Baumwipfel zu stehen. Es eröffnet eine ganz neue Perspektive.

Daran anschließend wanderten wir im „Baumei“, ebenfalls barrierefrei, bis auf 44 Meter in die Höhe gewandert. Dieser Aufstieg ist wirklich allen möglich. Ganz sanft führt er in die Höhe und bietet eine tolle Aussicht, zumal es Petrus an diesem Tag sehr gut mit uns gemeint und blauen Himmel, Sonne sowie angenehme Temperaturen geschickt hatte. Ein kurzer Besuch im angrenzenden Tierfreigehege bei den Bären beschloss diesen wunderschönen Tag.

Am Sonntag wurde es ruhig angegangen mit einem gemütlichen Spaziergang, sonntäglichem Mittagessen, einer Ruhepause bei Kaffee und Kuchen. Daran schloss sich eine bebilderte Lesung einer Sherlock-Holmes-Geschichte 1. Teil an. Das letzte Formel 1 Rennen der Saison versammelte die Rennbegeisterten

vor dem Fernseher. Nach dem Abendbrot waren wir dann bereit für den 2. Teil Sherlock Holmes. Die Geschichte wurde von Thomas Eschbach gekonnt vorgetragen.

Unser letzter Tag gehörte wieder dem Glas. In Frauenau stand die Besichtigung der kleinen Glasmanufaktur des Barons Poschinger auf dem Programm. Bereits seit 1568 wird dort Glas mundgeblasen. Auch wir haben das Glasblasen ausprobiert und eine mundgeblasene Blumenkugel mit nach Hause genommen.

Nach dem Mittagessen bestaunten wir die Glaspyramide in Zwiesel. Genau 93.665 Weiß-

weinkelche wurden Stück für Stück per Hand millimetergenau aufeinander gestellt; ohne Klebstoff und ohne Hilfsmittel. Einfach Spitze!

Beim Glasfusing in Frauenau konnte jeder seiner Kreativität freien Lauf lassen. Es wurden Scherben auf eine Glasplatte gelegt und diese in einem Brennofen miteinander verschmolzen. Das hat viel Spaß gemacht, und es entstanden kleine Kunstwerke.

Leider war der nächste Tag bereits unser Abreisetag. Wir wären so gern noch geblieben, doch die Wagen, die rollten – gen Heimat. So ging ein gelungener Urlaub zu Ende, darin waren sich alle einig.

Ungeachtet der verschiedenen Lebensalter war es eine harmonische Gruppe und alle konnten alles mitmachen. Ein großes Kompliment geht an Anke und Dr. Thomas Eschbach vom Hotel „Rieder Eck“. Das Essen war sehr gut, das Hotel hat uns gefallen; es stand ein Schwimmbad 24 Stunden täglich zur Verfügung, wer Lust hatte, konnte zwischen drei verschiedenen Saunen auswählen, und auch der „Kneippier“ kam nicht zu kurz.

Nicht zu vergessen sind die beiden Hovawarts Arista und Benji, die uns viel Freude gemacht haben und auf fast allen Ausflügen dabei waren ☺



**NIEREN  
SELBSTHILFE**  
Hamburg e.V.

Aktivitäten: Jährlicher einmal ein Busausflug!

[Über uns](#)

[Aktuell!](#)

[Termine](#)

[Aktivitäten](#)

[Berichte](#)

[Medizin-Infos](#)

[Download](#)

[Kontakte](#)

## Unsere Homepage...

...eine Baustelle schon wieder, immer noch oder auch in Zukunft?

In vielen Editorials habe ich um Ihre Mithilfe gebeten. Auch unser langjähriger Vorsitzender, Jochen Brandtner, schreibt aus eigenem Erleben in seinen Artikeln immer wieder, wie wichtig Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe ist. Er selbst hat drei große Artikel für dieses Heft beigesteuert.

Diesmal wende ich mich mit einer ganz spezifischen Bitte an jeden Einzelnen.

Es geht um Fachwissen, etwas periodischen Zeiteinsatz. Es geht aber auch immer wieder um Mitarbeit/Hilfe, bisweilen auch um spontan notwendige Arbeiten.

**Wir bitten Dich/Sie um Hilfe bei der Neugestaltung, der regelmäßigen Pflege, dem periodischen (neudeutsch) Update unserer Homepage.**

Und weil wir schon einmal dabei sind, geht es auch eventuell um die Führung unserer Mitgliederliste, die wir für den Versand unserer Briefe, z. B. auch dieser Info, dann auf dem neuesten Stand benötigen.

Bitte melde Dich, melden Sie sich bei uns. Bei mir oder bei jedem Vorstandsmitglied, bei unserer kommenden Mitgliederversammlung oder bei den Treffs.

Sie können uns anrufen, uns schreiben, uns eMails oder uns posten, wie auch immer.

Was Sie benötigen, sind Kenntnisse für den PC und fürs Internet.

Wir freuen uns auf Deine/Ihre Hilfe

Peter Stoetzer für den Vorstand der Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V.

Damals...

# DIALYSEPATIENTEN, DAS SIND DOCH DIE BLUTWÄSCHER – ODER?

Ein Bericht über die Erfahrungen der IkN auf der Messe "Du und Deine Welt" vom 3. bis 12. September 1982

Im Heft 159 hatten wir über unsere nun 30 Jahre dauernde Beteiligung an der Hamburger Verbrauchermesse „Du und Deine Welt“ geschrieben. Den allerersten Messe-Bericht hat uns Jochen Brandtner (damals gab es noch keine digitalen Dateien) für diese Info neu aufbereitet. Der Bericht ist nach wie vor brandaktuell und spannend wie am ersten Tag in der Info Nr. 50 von 1982. Doch lesen Sie selbst hinein!

## Von Familie Brandtner

**D**er wohl häufigste Satz, den wir auf der Messe hörten, lautete: "A c h d a s ist eine künstliche Niere?" Es mag an die hundert Mal gewesen sein, dass sich vorübergehende Messebesucher beim Anblick unseres Dialysegeräts so oder ähnlich äußerten.

Doch ich will am Anfang beginnen:

### *Die Idee*

Angefangen hat alles damit, dass Eduard Zimmermann nach einer Fernsehsendung "Aktenzeichen XY" im Frühjahr 1979 auf den WEISSEN RING hinwies, einen Verein, der sich um die Opfer von Gewalttaten kümmert. Diese Zielsetzung fand ich gut, und ich wurde Mitglied. Als die Hamburger Regionalgruppe des WEISSEN RINGES be-

schloss, sich 1980 mit einem eigenen Stand auf der Hamburger Messe "Du und Deine Welt" zu beteiligen, erging an alle Mitglieder aus dem Hamburger Raum die Bitte, sich für einen Tag oder länger für die Standbetreuung zur Verfügung zu stellen. Um nicht nur passives Mitglied zu bleiben, meldete ich mich und übernahm an zwei Tagen die Standbetreuung, natürlich zusammen mit anderen. Während dieser Zeit entstand die Idee, dass sich auch die IkN einmal in gleicher Weise einem größeren Publikum präsentieren könnte. Später, im Gespräch mit Freunden aus der IkN, nahm diese Idee konkrete Züge an. Wir begannen ernsthafter darüber nachzudenken, ob eine Beteiligung für uns sinnvoll sein könne.

### *Die Diskussion*

Es muss im September des ver-

gangenen Jahres (1981, Anm. d. Red.) gewesen sein, dass ein kleiner Kreis von Aktiven (wir nennen ihn Redaktionsteam) zusammen kam und überlegte, was die IkN in nächster Zukunft für Aufgaben übernehmen könnte. Auch die Frage "Beteiligung an der Messe 1982: ja oder nein?" wurde aufgeworfen.

Man muß doch mal etwas machen! Die Leute wissen doch gar nicht, was Dialyse ist! Wir müssen auf die Öffentlichkeit zugehen, wir können nicht erwarten, dass es andersherum geht! Das waren die Befürworter.

Die Zweifler argumentierten:

Wer außer uns interessiert sich denn schon für Dialyse? Sind wir nicht nur ein Störfaktor auf der Messe, wo Hobby, Unterhaltung und leibliche Genüsse im Vordergrund stehen? Wer Fischbrötchen und Rotwein probiert interessiert sich nicht für ihren Kaliumgehalt,

geschweige denn für unsere sonstigen Sorgen!

Doch die Befürworter gaben sich nicht geschlagen. Sie argumentierten, dass nicht nur die "Konsumierer" auf der Messe seien, sondern dass neuerdings Sonderschauen und vielen beratenden Institutionen einen immer größeren Raum eingeräumt würde. So seien ja auch die Natur- und Umweltschutzorganisationen, die Parteien, die Kirche, die Polizei, die Krankenkassen, die Verbraucherzentrale, der Rundfunk und eine ganze Reihe karitativer Organisationen wie Rotes Kreuz, Gefangenenhilfe und Weißer Ring auf der Messe. Diese Gruppen wollten ja alle auch nichts verkaufen - auf keinen Fall Fischbrötchen oder Rotwein - warum also nicht auch wir? Und so beschlossen wir den Versuch zu wagen.

### **Die ersten Schritte**

Nachdem auch unser Kassenswart der Idee (und den auf ihn und den Verein zukommenden Kosten) positiv gegenüberstand und grünes Licht gegeben hatte, nahmen wir zunächst Kontakt mit der Messeleitung auf. Bei einem Telefongespräch zeigte sich die Leiterin und Organisatorin von "Du und Deine Welt" unserem Wunsch sehr aufgeschlossen und versprach, ihr Möglichstes zu tun.

Vorab bat sie um Informationen über unsere Patientengemeinschaft. Ich schickte ihr einige Exemplare des "Dialysepatient" und IkN-Informationen zu. Hier muß ich einfügen, dass in unserem Bundesverband früher einmal beschlossen worden war, jede örtliche Dialysepatienten-Gemeinschaft solle auf Ausstellungen usw. im Namen aller, nicht nur des jeweiligen Vereins, auftreten. Deshalb beteiligten wir uns nicht, wie Sie auf den Fotos weiter hinten (hier nicht wiedergegeben—d. Red.) in diesem Bericht sehen können, als IkN -Hamburg, sondern als "Dialysepatienten Deutschlands".

Unsere schriftliche Anmeldung ging bereits Mitte Dezember an die Messeleitung ab, die endgültige Zusage erhielten wir erst Ende Mai, also ein halbes Jahr später. Allerdings wurde uns zwischenzeitlich bei mehreren telefonischen und persönlichen Kontakten versichert, dass wir einen Stand zugewiesen bekämen.

### **Gedanken bei der Planung**

Die wichtigsten Fragen waren:

- Was wollen wir auf der Messe erreichen?
- Wie können wir dies erreichen?
- Wer kann welche Aufgabe übernehmen?

Die erste Frage war schnell beantwortet: Wir wollen möglichst viele Mitbürger über das Leben als Dialysepatient informieren und gleichzeitig - besonders im Interesse unserer jüngeren Mitpatienten - über die Notwendigkeit der Organspende aufklären.

Mit der zweiten Frage kamen wir zum praktischen Teil: Wenn wir die Aufmerksamkeit der Messebesucher auf unseren Stand lenken wollten, mußten wir etwas Besonderes vorzeigen. Ein Dialysegerät!

Frau Wilkens, Dialysepatientin im Zentrum Reinbek stellte den Kontakt zu ihrem Pfleger her. Dieser nahm Verbindung mit der Firma Gambro auf, die uns für die zehn Tage Messe ein Gerät zur Verfügung stellte, das viele Besucher zum Stehenbleiben veranlasste. Doch darüber später mehr.

Als weiterer Blickfang, so beschlossen wir, sollten Großfotos an den Wänden und einfache, klare Überschriften dienen. Auf den Fotos sollten Dialysepatienten in verschiedenen Altersgruppen zu sehen sein, um zu verdeutlichen, dass Nierenversagen in jedem Alter eintreten kann.

Da unser Redaktionsteam zu klein ist, um über zehn Tage hinweg neben Beruf und Dialyse (manche hatten auch gerade für diese Zeit ihren Urlaub schon geplant und



fielen deswegen aus) einen Stand von morgens bis abends zu besetzen, brauchten wir noch weitere Aktive. Auf unseren Aufruf in der IkN-Information hin bot Herr Busch aus Lüneburg (seine Frau dialysierte) seine Mitarbeit an. Herr Busch ist gelernter Dekorateur, also im Gegensatz zu uns Laien eine Fachkraft. Auch weitere IkN-Mitglieder boten ihre Hilfe an, Partner, Patienten, Eltern und Freunde, so dass wir schließlich eine Crew von 20 Freiwilligen zusammen hatten.

### **Die praktischen Vorbereitungen**

Am Sonntag den 31. Juli 1982 fanden wir uns zum zweiten Mal im großen Kreis zusammen, und hier wurde unser Stand allmählich geboren. Standaufteilung, Stellwandanordnung, Texte über den Bildern, Position von Dialysegerät und Sitzgruppe und eine ganze Reihe von Details mehr wurden besprochen, im Für und Wider diskutiert, verworfen und endgültig festgelegt.

Im Nachhinein muss ich sagen, dass es eine wirklich gute Teamarbeit war. Jeder trug seinen Teil zur Gestaltungsidee bei. Und doch, denke ich, wird niemand böse sein, wenn ich Dieter Busch als den "Vater unseres Standes" bezeichne. Denn nicht nur, dass er die grundlegende Gestaltungsidee

einbrachte, als es darum ging, die Ideen zu realisieren - wozu wir gut vier Wochen Zeit hatten - da übernahm Herr Busch praktisch die gesamte Arbeit. Es war wirklich ein guter Wind, der ihn zu uns geblasen hatte.

### **Der Standaufbau**

Ich gestehe, dass mir nicht ganz wohl war, als wir den Standaufbau für Donnerstag den 2. September 1982 festlegten, denn damit hatten wir nur einen Tag Zeit - am Freitag war Eröffnung der Messe. Allzu große Pannen konnten wir uns nicht leisten. Für meinen Geschmack kam das Wort "Improvisation" ein wenig zu oft in unseren Vorbesprechungen vor. Ich bin mehr der Typ der „detaillierten Planung“.

Und auch heute, nachdem alles gut abgelaufen war, gebe ich gern zu, dass mir an jenem Donnerstag früh schon ein wenig mulmig zumute war, als wir schließlich den Platz in Halle 11 gefunden hatten, wo unser Stand stehen sollte.

Um uns herum nahezu perfekt aufgebaute Dekorationen, sauber tapezierte Wände und fix und fertige Stände. Bei uns hässliche Papprückwände mit den Klebespuren vergangener Ausstellungen und ein Fußboden, auf dem der Wind vertrocknete Blätter hin- und her wehte.

Aber an diesem 2. September

1982 wurde ich überzeugt, dass wir ein gutes Team hatten.

Es begann um 9 Uhr. Alle waren pünktlich zur Stelle. Unsere gesamte Standdekoration lag sauber gestapelt auf Herrn Buschs Autodach, und ich merkte auch, dass alle das Zupacken gelernt hatten. Ein Teil fügte sich an andere, alles war durchdacht, und dort, wo es eine Planungslücke - sprich eine Durchsicht auf die unansehnliche Rückwand unseres Standes, eine unsaubere Kante oder eine fehlende Beschriftung gab - wurde sie mit Können und Improvisation geschlossen.

Ich denke, es war gegen 16 Uhr, als wir alle zurücktraten und mit Stolz das betrachteten, was da in sieben Stunden entstanden war:

Auf dem grünen Teppich die Gambro-Maschine, dahinter auf weißen Wänden die Fotos, die von kleinen Strahlern herausgehoben wurden und darüber in leuchtendem Rot die Themen unseres Standes. Außerdem zwei weiße Tische, auf denen wir Organspendeausweise auslegen wollten sowie ein Tisch mit Stühlen zum Ausruhen.

All das sah jetzt in dem Augenblick wo wir unser Werk betrachteten, so selbstverständlich aus. Doch hinter jedem Detail steckte Überlegung, Zeit und Mühe. Jeder Buchstabe musste aufgemalt und mit der Schere ausgeschnitten



werden. Jedes Foto wurde erst aus einer Reihe von Negativen ausgesucht, jedes Negativ erst belichtet und die Großfotos bei einer Firma in Auftrag gegeben. Teppich und Stellwände mussten eingekauft, die Spenderausweise bestellt, die Tische, auf denen sie ausgelegt wurden erst zusammengeschaubt, das Informationsmaterial besorgt und zusammengestellt werden.

Es war schon ein ganz schöner Weg bis hierher, aber natürlich war es auch ein gutes Gefühl, dass wir ihn geschafft hatten.

### **Die Eröffnung**

Die Eröffnung der Messe fand für uns unbemerkt in einer anderen Halle statt. Später rauschte der Bürgermeister - umgeben von einem Haufen Begleiter - so schnell vorüber, dass ich ihn gar nicht gesehen habe. Frau Vonkampe - sie moderiert u.a. die "Aktuelle Schaubude" hatte in einer dieser Sendungen kürzlich Herrn Prof. H u l a n d z u m T h e m a "Transplantation" interviewt - sahen wir erst, als sie schon an unserem Stand vorbei war, so dass wir zu befangen waren, sie zurückzuholen. Wir hätten gern ein Foto von ihr an unserem Stand gehabt. Aber so wichtig war das gewiss nicht. Wichtiger war, ob die anderen, die vielen Übrigen Interesse für uns, für das, was wir zeigen und das, was wir ihnen erzählen

wollten, haben würden.

Ein wenig Spannung empfand ich schon, als sich um kurz nach 10 Uhr die Gänge zu beleben begannen und die ersten Leute bei uns stehen blieben.

### **Unsere Besucher**

Es ist unmöglich zu sagen, wie viele Menschen in diesen zehn Tagen von "Du und Deine Welt" an unserem Stand vorbeizogen, wie viele Augenpaare für ein Weilchen an dem Dialysegerät, einem der Bilder oder einer der roten Überschriften NIERENVERSAGEN, DIALYSE, TRANSPLANTATION hängenblieben, wie viele an unserem Stand verweilten oder auch ein Gespräch mit uns begannen. Auf jeden Fall war das, was wir an diesen zehn Tagen erlebten, unerwartet, was das Interesse und die Bereitschaft zum Zuhören und zum Nachfragen angeht.

Es überzeugte sicher auch die größten Skeptiker unter uns, dass es gut war, diesen Schritt nach vorn zu tun. An einigen Tagen, besonders an den beiden Wochenenden, waren wir alle, die gerade "Dienst" hatten (jeweils drei bis sechs Ikn-Mitglieder), nahezu pausenlos damit beschäftigt, interessierten Erklärungen zu geben über das Dialysegerät, das Prinzip der Dialyse, das Leben mit der Dialyse und die Notwendigkeit einer verstärkten Transplantation in der

Bundesrepublik .

Es ist schwer, einen Überblick über unsere Besucher zu geben, denn es waren wie gesagt so viele, dass nur selten Zeit blieb sie ein wenig nach ihrer Motivation für ihr Verweilen bei uns zu fragen. Trotzdem will ich es versuchen. Helfen wird mir dabei unser Merkheft, in das wir alle notierenswerten Begebenheiten oder Stichworte zu den Besuchern eingetragen haben.

### **Die Profis unter unseren Besuchern**

Krankenschwestern, Sprechstunden- und Arzthelferinnen, Laborantinnen, Medizinstudenten, Apotheker, Gemeindeschwestern, zwei Praktische Ärzte ein Zahnarzt und Angehörige von Hilfsorganisationen wie Rotes Kreuz o.a., das sind einige, an die ich mich erinnere oder die in unserem Merkheft auftauchen.

Der Zahnarzt erzählt, dass ihn seine Familie (ein Sohn, eine Tochter) hänselt, weil er als einziger von allen zu ängstlich sei, einen Organspendeausweis auszufüllen. Er nimmt nach längerem Gespräch einen mit.

Einer der Praktischen Ärzte ist in der Ausbildung von medizinisch-technischen Assistenten tätig. Er möchte sich über Dialyse und die Lebensbedingungen der Patienten informieren, weil in ei-



ner seiner Gruppen ein junges Mädchen ist, das mit einer transplantierten Niere lebt. Wie sich herausstellt, ist das Sandra, unsere Mitpatientin aus Argentinien.

Zwei oder drei Sprechstundenhilfen fragen, wo sie die Spenderausweise in größeren Mengen bekommen können. Sie haben den Aufruf in der ZDF-Sendung von Herrn Dr. Mohl gesehen, der zum **S c h l u s s** s a g t e : "Organspenderausweise bekommen sie beim Roten Kreuz und bei Ihrem Hausarzt." Dies war sicher als Ermunterung gedacht, denn die wenigsten Praxisärzte dürften wohl Spenderausweise vorrätig haben. Eine der Sprechstundenhelferinnen, sie war bei einem Hautarzt tätig, meinte jedenfalls, ihr Chef habe mit Sicherheit noch nichts von derartigen Ausweisen gehört. Wir geben allen die Anschrift des Arbeitskreises Organspende in Neu Isenburg.

### **Unsere jungen Gesprächspartner**

Es war für uns alle überraschend, wie viele junge Menschen in unsere Halle kamen, in der ja "nur" Krankenkassen, Hilfsorganisationen und Patientengruppen ihre Stände hatten und wie viele von ihnen bei uns stehen blieben.

Sicher, es gab einige, die beim

Anblick der roten Schläuche, die im Rhythmus der Pumpe zuckten, schnell wieder auf sichere Distanz gingen. Auch ein "I gitt!" oder "Nee, bloß nicht!" hörten wir nicht selten. Aber ich würde dies als eine ganz natürliche Reaktion werten und sie keinem verübeln, besonders nicht, wenn er jung ist und noch nie mit etwas Ähnlichem zu tun hatte. Aber derartige Äußerungen waren eher die Ausnahme.

Beeindruckt hat mich, wie viele Kinder, Jugendliche und junge Leute, denen heute so oft und so pauschal Uninteressiertheit und Gleichgültigkeit unterstellt wird, von sich aus auf uns zukamen und Fragen stellten. Oft war es zunächst die Technik die interessierte. In meiner Erinnerung sehe ich immer noch Herrn Kern, unseren unermüdlichen Helfer aus dem Zentrum Reinbek, umringt von Gruppen Jugendlicher oder auch ganzer Schulklassen, die ihn mit Fragen löcherten und jedes Knöpfchen genau erklärt haben wollten.

Ich sehe ihre Mienen, die anfangs eher gleichgültig und uninteressiert und, vielleicht vor Unsicherheit, ein wenig albern, im Laufe der Gespräche ernster wurden. Ich sehe ihre Augen, in denen sich ihre Gedanken widerspiegelten, wie sie an dem Bild

hingen, das unsere junge Mitpatientin Karen Voss an der Maschine zeigt. Und ich bin sicher, dass es uns gelang, manchen von ihnen zum Nachdenken zu bringen.

Eine Reihe berichtete über Bekannte oder Verwandte, die gesundheitliche Probleme hatten. Einige kannten auch Dialysepatienten in ihrer Umgebung. Einer sagte einmal: "Man muss wirklich dankbar sein, wenn man gesund ist."

Manche Kinder brachten uns auch in Verlegenheit, wenn sie zu uns kamen und fragten, ob sie schon einen Spenderausweis ausfüllen dürften. Wir haben ihnen geraten, dies mit ihren Eltern zu besprechen.

Viele unserer jungen Besucher sagten "Danke", wenn sie uns wieder verließen. Ich hoffe, dass diese Gespräche ein kleiner Beitrag dazu waren, dass es auch in Zukunft Menschen gibt, die zur Solidarität mit den Armen und mit den Schwachen oder Kranken bereit sind.

Um diesen Abschnitt jedoch nicht allzu ernst ausklingen zu lassen, will ich noch von den beiden Jungen berichten, sie mochten 14 oder 15 Jahre alt sein, denen ich an dem durchgeschnittenen Hohlfaserdialysator das Prinzip der Dialyse zu erklären versuchte. Ich bemühte mich um eine möglichst



einfache Darstellung, ließ alle Fremdwörter weg in der Hoffnung, die Jungen würden dann wenigstens etwas verstehen. Sie hörten auch eine Weile zu, guckten sich dann ein bisschen grinsend an, und dann sagte einer zu mir: "Also, wenn ich Sie richtig verstehe, dann sind diese Kapillarwandungen semipermeabel. "Perplex" ist wohl noch ein schwacher Ausdruck für das, was ich in diesem Augenblick war.

Gerade noch rechtzeitig fallen mir die vielen kleinen Flitze-Bubis und -Mädels ein, die von Stand zu Stand huschten und fragten: "Habt Ihr Aufkleber?" Wir mussten sie leider enttäuschen, doch ich denke, wir sollten uns für das nächste Mal etwas einfallen lassen.

### **Die Skeptiker**

Wenn ich ihnen, den Skeptikern, Ängstlichen oder Ablehnenden hier einen Abschnitt einräume, dann nicht, weil es so viele von Ihnen gab, sondern weil Ihre Äußerungen vielleicht von Interesse und ihre Argumente durchaus überdenkenswert sind.

Ein etwa 40jähriger Heilpraktiker kommentiert, es sei unlogisch, bei uns so viel Aufwand zu treiben und Organe zu transplantieren, wenn in den armen Ländern gleichzeitig so viele Kinder an Hunger sterben.

Er rührte nach meinem Verständnis an eine der vielen Widersprüchlichkeiten in dieser Welt, und man kann ihm nicht widersprechen. Ob das, was er allerdings dann hinzufügte, eine Philosophie seiner Berufsgruppe ist, entzieht sich meiner Kenntnis. Er meinte: Jeder Mensch ist selbst an seiner Krankheit schuld, also ist es nur konsequent, wenn er auch die Folgen trägt (sprich im Fall der Dialysepatienten: wenn er stirbt). Ich musste mich sehr zusammennehmen, um ruhig zu bleiben.

Ein junger Mann, schätzungsweise 25 Jahre alt, ist der Ansicht, dass er, wenn er in ein Krankenhaus eingeliefert würde und einen Spenderausweis bei sich trüge, "bevorzugt" behandelt würde, dass ihm nach seiner festen Überzeugung seine Organe entnommen würden, bevor er tot sei. Auch unsere Gegenfrage, ob er sich vorstellen könne, dass Ärzte, deren Berufsethos sich darauf gründe, Leben zu erhalten, das Gegenteil tun könnten, vermag ihn in seiner Überzeugung kaum zu erschüttern.

Überhaupt gab es in den zehn Tagen eine ganze Reihe, die diese Skepsis gegen den Chirurgen mehr oder minder deutlich äußerte. Auch der Verdacht, es würden mit Organen Geschäfte gemacht, oder die Reichen würden sicher

bevorzugt behandelt, tauchte auf.

Die Vorstellung, mit dem Ausfüllen des Ausweises sei man irgendwo amtlich registriert, wurde mehrfach geäußert. Vor diesem Registriert-werden scheint eine erhebliche Sorge zu bestehen.

Weniger anstrengend in der Diskussion waren diejenigen, die ich die "Vorsichtigen" oder die "Naiven" nennen möchte. Hier einige Beispiele:

Ich bin kein Alkoholiker, was soll da meinen Nieren passieren?

Ich bin sicher, wenn ich mich nicht um so was kümmerge (deutet auf die Maschine), bekomme ich auch nichts damit zu tun!

Oder auf die Frage: "Dürfen wir Ihnen etwas erklären?" die Antwort: „Nein danke, ich bin gesund.“

Eine ältere Besucherin steht vor den Spenderausweisen. Als wir sie ansprechen und Hilfe anbieten: „Nein danke, das ist mir alles viel zu unsicher. Lieber lebe ich gesund, dann geht schon alles gut.“

Und zum Schluss noch etwas Kurioses: Mindestens vier Besucher kamen und fragten, ob man gratis, sprich auf Staatskosten, beerdigt werde, wenn man Organspender werde. Zumindest für zwei schien das ein wesentlicher Aspekt für ihre Entscheidung, ob sie einen Spenderausweis mitneh-



men oder nicht, zu sein.

### ***Patienten an unserem Stand***

Es ist, glaube ich, menschlich, dass man sich über Anerkennung freut. Ich denke dabei an all diejenigen unserer IkN-Mitglieder, die uns an den Tagen der Messe besucht haben. Einige standen vor unserem Stand und nickten anerkennend. Ein Ehepaar aus einem Stadtteil jenseits der Elbe, das seit etwa zehn Jahren Heimdialyse macht, besuchte uns mit seiner Tochter und sprach uns Lob und Anerkennung aus. Das hat mich sehr gefreut. Aber auch über all die übrigen aus der IkN, die uns besuchten und für die es selbstverständlich zu sein schien, dass wir hier mit unserem schmucken Stand präsent waren (irgendwie ist diese von ihnen vorausgesetzte Selbstverständlichkeit ja auch eine Art Bestätigung) haben wir uns gefreut.

Dass wir nicht immer Zeit hatten, mit jedem ein langes Gespräch zu führen, dafür finden wir sicher Verständnis.

Einige hatten jedenfalls den richtigen Geist mitgebracht: Nach wenigen Augenblicken der Eingewöhnung verstärkten sie unser Standbesetzungsteam und waren ebenso wie wir in Diskussionen und Gesprächen mit den Vorbeiströmenden gefangen.

Aber nicht nur erfahrene Dialytiker und Transplantierte haben uns besucht. Wenn ich in unser Logbuch schaue, finde ich viele Notizen über Menschen in Sorge um ihre Gesundheit und ihre Zukunft. Vielleicht hat die Tatsache, dass wir hier standen (die meisten unserer "Besetzung" waren ja selbst Patienten) ihnen ein wenig Hoffnung und Mut gemacht, dass das Leben weitergeht, auch dann, wenn man manchmal schon kaum noch daran glaubt.

Wir haben uns jedenfalls bemüht, ihnen oder ihren Angehörigen etwas Zuversicht zu vermitteln. Wir haben ihnen unsere Dialyse-Zeitschrift oder unsere Hamburger IkN-Info zum Lesen mitgegeben oder ihnen mit diesem oder jenem Tipp zu helfen versucht.

Aus meiner Sicht waren dies die wichtigsten Gespräche. Ich danke allen, die sich hier mit Herz und Engagement beteiligt haben.

Übrigens: Drei Dialysepatienten traten der IkN auf der Messe bei, so dass wir jetzt 533 Mitglieder sind.

### ***Und wer waren die übrigen Besucher?***

Salopp würde ich sagen: Es waren Menschen wie du und ich. Solche, die einfach neugierig waren. Viele, die eine überwältigende

Hilfsbereitschaft zeigten. Manche, die einfach Spaß am Diskutieren hatten. Eine Reihe, die irgendwie schon einmal von der Dialyse gehört hatten und sich näher informieren wollten. Einige, die uns Lob aussprechen wollten.

Sehr viele, die schon immer mal einen Organspendeausweis haben wollten, aber nicht wussten, wie und wo man ihn bekommt. Manche, die ängstlich waren und sich hinter ihren Ehepartnern dezent im Hintergrund hielten. Nicht wenige, die sich für die Technik interessierten. Und last not least diejenigen, die bei uns Zuhörer für ihre Lebensgeschichte suchten und fanden.

Hier einige Details, die diesen Abschnitt erhellten:

Ich hatte rechtzeitig vor Messebeginn beim Arbeitskreis Organspende in Neu Isenburg 5.000 Spenderausweise bestellt; einen Vorrat von etwa 1.000 hatten wir außerdem noch im Hause. Mein Mann (er hatte vor zwei Jahren auf der Rehabilitations-Fachmesse in Düsseldorf bei der Betreuung unseres Standes mitgeholfen und dort an vier Tagen ungefähr 300 Ausweise verteilt) meinte, als er die beiden schweren Postpakete sah, damit wären wir für den Rest der achtziger Jahre mit Organspenderausweisen versorgt. Er irrte mächtig! Bereits am Donners-



tagabend, eine Woche nach Mes-  
sebeginn, musste ich zum Stand  
des Roten Kreuzes gehen und um  
Unterstützung bitten, da unsere  
Ausweise zur Neige gingen. (Da  
diese Entwicklung schon am ers-  
ten Wochenende abzusehen war,  
hatte ich zwar gleich am Montag-  
morgen telefonisch weitere Aus-  
weise in Neu Isenburg bestellt,  
doch leider erreichten uns diese  
nicht rechtzeitig.)

Es ist wichtig zu wissen, dass  
wir nur denjenigen einen Ausweis  
gaben, die für das Thema Organ-  
spende Interesse hatten und sich  
entsprechend aufgeschlossen zeig-  
ten. Niemandem wurde einer auf-  
gedrängt, alle Ausweise wurden  
aus freien Stücken genommen.  
Hinzufügen möchte ich, dass ich  
beim Gang durch die Messehallen  
zwar viel Papier am Boden gese-  
hen habe, aber nie einen unserer  
orangefarbenen Ausweise, und ich  
bin fast täglich dort gewesen. Mit  
vielen Leuten haben wir gespro-  
chen und ihnen Erläuterungen ge-  
geben. Manche nahmen einen  
zweiten mit für den Führerschein.

Einige hatten Sorge, sie würden  
nun irgendwo registriert. Manche  
waren der Meinung, sie müssten  
sich zunächst untersuchen lassen.  
Nicht wenige waren der Ansicht,  
dass man schon zu Lebzeiten ein  
Organ spenden müsse, das Wort  
"spenden" verleitet vielleicht zu

dieser Annahme. Manche hatten  
auch die Vorstellung, dass sie  
noch als Spender in Betracht kä-  
men, nachdem sie infolge Alters-  
schwäche sanft im Bett ent-  
schlummert wären.

Als wir am letzten Sonntagmor-  
gen auch noch die 1.000 Ausweise  
verteilt hatten, die wir vom Roten  
Kreuz bekommen hatten, legten  
wir eine Liste aus, in die sich im-  
merhin noch etwa 80 Leute ein-  
trugen, denen ich dann in den Ta-  
gen nach der Messe einen Spen-  
derausweis zuschickte. Denjeni-  
gen, die der Sache nicht recht  
trauten und ihre Personalien nicht  
zurück-lassen wollten (was ich gut  
verstehen kann), gaben wir ein  
Kärtchen mit unserer Anschrift  
und Telefonnummer in die Hand.  
Nach der Messe haben dann noch  
etliche von diesen angerufen und  
um Ausweise gebeten.

Mir schien, als seien die Frauen  
beim Thema Organspende coura-  
gierter als die Männer. Manche  
Männer blieben sehr vorsichtig im  
Hintergrund. Einige Male kam es  
zu lebhaften Auseinandersetzun-  
gen vor unserem Stand, weil die  
Ehefrauen ihre Männer vom Sinn  
der Aktion überzeugen wollten.  
Trotz des Ernstes des Themas  
entbehrten diese Szenen nicht ei-  
ner gewissen Komik.

Der Vollständigkeit halber will  
ich hinzufügen, dass einige unse-

rer männlichen Standbetreuer die-  
ses geschlechtsspezifische Verhal-  
ten nicht bemerkt haben wollen,  
oder es gar andersherum gesehen  
haben.

Auf jeden Fall waren wir uns  
alle einig, dass keiner von uns mit  
so viel Aufgeschlossenheit gerech-  
net hatte. Und wenn auch nur 10  
oder 20 % der Kärtchen ausgefüllt  
und zu den Ausweispapieren ge-  
nommen werden, all die übrigen  
Besucher haben immerhin schon  
einmal etwas über das Thema Or-  
ganspende gehört und sind auf  
einige damit zusammenhängende  
Dinge aufmerksam gemacht wor-  
den.

Zurück zu den Besuchern:

Ich fand es eindrucksvoll und  
überraschend, wie viele unserer  
Besucher schon in irgendeiner  
Weise mit dem Bereich Dialyse in  
Kontakt gekommen waren und  
mit diesem Begriff etwas verbind-  
en konnten:

Da war der ältere Herr, der  
häufig das junge Mädchen von ge-  
genüber beobachtete, das dreimal  
in der Woche mit dem Kranken-  
wagen abgeholt wurde - "sie tut  
uns beiden ja so leid, kann man  
ihr denn gar nicht helfen?" - was  
für uns natürlich ein willkomme-  
ner Anlass war, auf das Thema der  
Organspende überzuleiten.

Da waren die vier jungen Leute,  
die einen Freund in Berlin haben,



der "immer in so ein Zentrum und an so eine Maschine muss". Anlass für sie, sich diese Maschine hier genau erklären zu lassen und einen Spenderausweis mitzunehmen.

Da waren die zahlreichen Besucher, die am Montag d. 6.9.1982 im ZDF den „Aufruf zur Organspende“ gesehen hatten und sich neben einem Ausweis noch mehr Informationen geben ließen. Es wurde an diesen Besuchern deutlich, welche Breitenwirkung vom Fernsehen ausgeht und was sich alles mit Hilfe dieses Instrumentes erreichen lässt.

Und da war jene Frau, die schon viel über Transplantation gehört hatte, die aber Zweifel am Sinn dieser Sache hatte, da "es ja hinterher doch alles Pflegefälle" seien. Als ich ihr daraufhin Sandra Seeber und Peter Cordts zeigte, die gerade anwesend waren und ihr sagte, dass auch dies beiden transplantierte Patienten seien, war sie so verblüfft, dass sie eine ganze Weile still dastand und diese beiden nur anschaute. Sie nahm dann einen Spenderausweis mit und sagte, dass dieses Erlebnis sie mehr überzeugt hätte, als alle Berichte in Zeitungen oder im Fernsehen.

Und zum Schluss dieses Ab-

schnitts noch eine Episode, die ich einfach aus unserem Merkheft abschreibe, wie sie dort von einem unserer Helfer eingetragen wurde:

"Ein alter Herr aus Dannenberg, 80 Jahre, erzählt und erzählt. Von der Schweinezucht, vom Straßenverkehr, von einer Dialysepatientin, die er kennt, von seiner Jugend und von der Frau seines Postboten. Er wollte gar nicht wieder gehen, so schön haben wir geklönt."

Auch das gehörte zu den Erlebnissen auf "Du und Deine Welt" 1982 und war vielleicht nicht einmal so ganz unwichtig, oder?

### **Der Abbau**

Was wir in etwa sieben Stunden aufgebaut hatten, war nach Schluss der Messe (am 12.9. 82 abends) in einer knappen Stunde wieder abmontiert, zerlegt, eingepackt und in und auf den Autos verstaut.

### **Unser Dank**

Der Dank unserer Hamburger Patientengemeinschaft gilt der Messeleitung von "Du und Deine Welt", besonders Frau Fischer, die uns die Teilnahme ermöglichte und uns "bei allem behilflich war, wo wir als Anfänger Rat" brauch-

ten.

Unser Dank gilt der Firma Gambro, die uns für die Messezeit ein neues Dialysegerät zur Verfügung stellte und damit geholfen hat, dass viele Besucher auf uns und unser Anliegen aufmerksam wurden.

Einen Dank auch an die Firma Fresenius, die uns mit einer Geldspende unterstützte.

Ein ganz herzliches Dankeschön im Namen des IkN-Vorstands möchte ich Dieter Busch und Michael Kern sagen, die uns in besonderer Weise geholfen haben. Ebenso allen freiwilligen Helfern der Stand-Besatzung: Margit + Peter Cordts, Annemarie + Werner Eddelbüttel, Klaus-Dieter Gaeth, Dieter Hanf, Christa Kroll, Rolf Maerz, Udo Raschke, Carola + Georg Schulz, Sandra Seeber, Anke + Madhukar Shinde, Ingrid Voss, Robert Wilkens.

Und zum Schluss einen Dank an den unbekanntem Spender, der unser Sparschwein mit einem Hundertmarkschein fütterte.

Sie alle haben dazu beigetragen, dass wir als Patientengruppe unser Ziel, nämlich um Solidarität mit den Schwächeren zu werben, erreicht haben. Danke☺



# OFFENER BRIEF

Nachfolgend drucken wir einen Brief unseres Vorsitzenden an die Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz, Cornelia Prüfer-Storcks, zur wichtigen Rolle der Selbsthilfegruppen bei der Verbreitung von Organspendeausweisen ab. Der Brief ist um die Einleitung gekürzt, das erhoffte Gespräch hat inzwischen stattgefunden und wir werden in der nächsten Ausgabe darüber berichten.

Sehr geehrte Frau Senatorin,

In der ..... Info 161 haben .....wir ihre zitierenswerte Rede anlässlich der Finissage im Rathaus wiedergegeben (Dank an Ihre Senatskanzlei).

Darin und in den beiden Pressemeldungen Ihrer Senatskanzlei würdigen Sie die gute Position Hamburgs bezüglich Organspende – natürlich nur im Vergleich mit den übrigen Bundesländern, nicht aber im Verhältnis zu anderen Ländern Europas, die zum Teil in der Zahl der Organspender je Million Einwohner sehr viel erfolgreicher sind.

Sie schreiben den Erfolg vornehmlich der Senatsarbeit und der Arbeit des UKE zu (siehe hier auch den Artikel im Abendblatt vom 30. 10. 2012). Diesen Erfolg will ich keineswegs schmälern. Ich würde mir aber sehr wünschen, dass Sie auch die Arbeit der Selbsthilfegruppen in Hamburg diesbezüglich würdigen würden (mein offener Leserbrief dazu anbei).

Seit über einem Jahrzehnt haben wir zunächst allein, dann gemeinsam mit der Regionalgruppe des BDO e.V. und in Zukunft wohl leider wieder allein, vehement für Organspende geworben:

Unsere Maßnahmen:

- Seit 31 Jahren ein Stand auf der Hamburger Messe „Du und Deine Welt“.
- Jährlich seit 30 Jahren (nur eine Ausnahme) bis zu 5 Stände am Tag der Organspende, immer am ersten Juni-Samstag in der Mönckebergstraße und an weiteren Orten in Hamburg.
- Seit über 10 Jahren Patientenseminare mit bis zu 200 Teilnehmern, darunter einige mit den jeweiligen Senatorinnen oder Senatoren als Schirmherren und/oder Rednern.
- Seit einigen Jahren zusätzliche Stände für Organspende bei den Harley Days, bei den Cyclassics oder bei Organisationen, von denen wir eingeladen wurden.
- Dazu eigene spontane Aktionen wie die Groß-Plakatbeschriftung des Bismarck-Denkmals in St. Pauli und des Kirchturms von St. Petri in Sichtweite des Rathauses oder eines Hochhauses an der Palmaille.

Auf diese Weise haben wir in 2012 über 2000, in 2011 über 3000 und davor noch mehr Organspendeausweise ausfüllen lassen, in Folie laminiert und dann

den Unterzeichnern mitgegeben. Auf diese Weise dürften wir hochgerechnet über 2% aller Hamburger mit Organspendeausweise ausgerüstet haben.

Ich weiß, dass Sie einen Ortstermin im Wahlbezirksbüro Billstedt haben. Dort würde ich Sie gern auf das Thema Organspende und Kooperation mit dem „Rathaus“ ansprechen wollen.

Dabei liegt einer meiner Schwerpunkte auf einer verstärkten Arbeitsunterstützung der Transplantiertenvertreter in den Hamburger Krankenhäusern. Ein weiterer langfristig gehegter Wunsch wäre die politische Durchsetzung der Widerspruchslösung in der Organspende. Dies begründe ich mit besseren Spenderzahlen in allen Ländern Europas oder der Welt auf Basis dieser Lösung. Auch wenn am 23. 1. 2013 die höheren Spenderzahlen im UKE ursächlich anders begründet wurden.

Ich freue mich auf ein Gespräch mit Ihnen.

Mit freundlichen Grüßen

Peter Stoetzer

# WEEK ON SNOW 2013



Foto: Domenica

Von Peter Stoetzer

„Week on snow“ ist eine schöne, treffende Bezeichnung der 6. italienischen offenen, internationalen Winter-Meisterschaften, die in den südlichen Ausläufern der Bernina, in Chiesa Valmalenco, bei bestem Schnee Ende Januar 2013 ausgetragen wurden.

Bei strahlender Sonne trafen sich 20 Ski- und Winter-Besessene Transplantierte und (leider nur ein Dialysepflichtiger) zu Sport, Gedankenaustausch und gemütlichem Beisammensein.

Die letzten drei Tage der Woche wurde die Truppe mit weiteren 20 italienische Dialyse-Ärzte, die eigens für eine wissenschaftliche Konferenz in Sondrio zum Thema Sport und Nierenerkrankungen angereist waren, verstärkt.

In 2 Rennen, und zwar einer nordischen ca. 3 km-Disziplin und einem Riesenslalom, konnten sich die Teilnehmer in den Skikünsten

messen.

Dabei zeigte sich einmal mehr, dass die Transplantierten den teilnehmenden Ärzten skifahrerisch überlegen waren. Die Trophäe im Andenken an Franca Pellini, die die italienische Dialyse- und Transplantierten-Organisation ANED Jahrzehnte lang geleitet hatte und deren Motor sie war, stand eher den Betroffenen als den umsorgenden Ärzten zu.

Wenn ich von einer italienischen Skiwoche im nördlich von Mailand und dem Comer See gelegenen Alpengebiet erzähle, dann geht es nicht ohne die besondere Erwähnung des vorbildlichen Services in dem von der Eigentümerfamilie geführten Hotel und seiner ganz hervorragenden Küche.

Beim Essen begann dann auch mein Problem: worauf das Gewicht legen? Auf die schlanke Linie und damit auf einen vorderen Platz im Skirennen? Oder auf die vielen Köstlichkeiten, die bereits mit drei Torten auf dem

Frühstückbuffet begannen und abends beim 4 Gänge Menü noch lange nicht endeten (auch hier waren die Torten und Crèmes allein eine große Versuchung auf dem Dessert Buffet)?

Die für uns lange Anreise aus Deutschland ließ das deutsche, und damit einzige nicht italienische Team, auf Martin Holzner und mich zusammenschmelzen. Dafür waren wir mit 1mal Gold und 3mal Silber bei 2 Wettbewerben jedoch recht erfolgreich.

Wären nicht Gewichtsgrenzen im Flugzeug hinderlich, hätte ich mich gern mit noch viel mehr vom luftgetrockneten Fleisch, dem Schinken und Geselchtem vom Hirsch und mit einer Flasche des guten lokalen Roten im Gepäck auf dem Heimweg gemacht.

Im Januar 2014 bietet sich die Wiederholung in Chiesa Valmalenco als Training an für ein dann hoffentlich größeres deutsches Team bei der WM, die 2 Monate später im darauffolgenden März in Frankreich stattfinden wird ☺

# 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 \_\_\_\_\_

B  
e  
i  
t  
r  
i  
t  
t  
s  
e  
r  
k  
l  
ä  
r  
u  
n  
g

Alle Angaben werden ausschließlich vereinsintern verwendet

Nieren Selbsthilfe Hamburg  
Stefan Drass  
Bramfelder Chaussee 338a  
22175 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**