



info

Nr. 181

Mitglieder-Magazin der Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V. Aug. 2019



Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V. ♦ Nieren-Hamburg.de

Geschäftsstelle: 040 - 57 12 81 82 ♦ dienstags 10 - 12 Uhr/donnerstags 16 - 18 Uhr

INHALT

INFO
181



- 03 Editorial
- 04 UKE-Seminar zum Thema Organspende
- 06 Radtour nach Kiel
- 10 Richtig schlafen kann man lernen - Eine Buchvorstellung
- 12 Über die Mitgliederversammlung 2019
- 14 Veranstaltungen der Nieren Selbsthilfe
- 16 Neuigkeit zur Organabstoßung
- 18 Beratung zur Organspende im Deutschen Bundestag
- 22 Heilen mit Spucke?
- 23 Unser Bewegungsprogramm 2019/2020
- 27 Beitrittserklärung und Einzugsermächtigung



Vorstand der Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V.

Vorsitz:	Kerstin Kühn	☎ 040/79 30 27 78	E-Mail: kuehn@bnev.de
Stellvertretender Vorsitz:	Peter Stoetzer	☎ 040/85 33 79 36	E-Mail: PStoetzer@aol.com
Kassenführung:	Carsten Schroers	☎ 04152-70344	E-Mail: c.schroers@t-online.de
Schriftführung:	Stefan Drass	☎ 040/64 89 10 87	E-Mail: Stefan.Drass@gmx.de
Besondere Aufgaben:	Joan Meins	☎ 040/642 80 25	E-Mail: jomume@freenet.de

Unsere Geschäftsstelle erreichen Sie telefonisch unter 040 - 57 12 81 82
dienstags von 10 - 12 Uhr und donnerstags von 16 - 18 Uhr.

Liebe Leserin Lieber Leser

Alles vom Ende her denken.

Eine interessante Forderung und für unsere Zukunft immer wichtiger.

Wer Atomkraftwerke plant und baut muss sich - vorher - überlegen, was passiert mit den verbrauchten Brennstäben, was passiert mit dem Meiler, wenn er einmal seine geplante Nutzungsdauer erreicht hat?

Wer Pillen entwickelt und dann vertreibt muss sich überlegen, was passiert mit den Ausscheidungen der Lebewesen, die diese einnehmen? Was passiert mit den nicht verbrauchten oder überlagerten Pillen?

Wer Antibiotika entwickelt und verkauft, z. B. für die ursprünglich nicht vorgesehene Tiermast, muss bedenken, was macht das mit Resistenzen bei den Bakterien, wenn das Fleisch gegessen wird, welches dann immer noch Reste der Pillen enthält.

Was nützt es, wenn die Hühnermast um wenige Tage beschleunigt wird, dafür aber bald keine wirksamen Antibiotika mehr existieren, die infizierte Menschen heilen, und selbst Reservemedikamente Eingang in die Tiermast finden.

Gerade das letzte Beispiel zeigt sehr gut, dass wir, die wir mit einer zusätzlichen Belastung, meist ein Nierenversagen, besonders darauf angewiesen sind, wirksame Medikamente zur Verfügung zu haben. Was können einzelne Menschen wie Du und ich tun, unsere Aktivitäten vom Ende her zu denken?

Bei Hähnchen habe ich schon lange den Entschluss gefasst, keine Billigangebote zu kaufen. Fleisch ganz billig zu verkaufen geht nur mit solchen abartigen Tricks wie Antibiotika-Verfütterung, also: am besten nur Fleisch beim örtlichen Metzger kaufen; wenn es von einer Kuh stammt, deren Namen erfahrbar ist und die ordentlich aufgezogen wurde.

Wenn ich überhaupt Hähnchen kaufe, dann möglichst welche aus Frankreich; denn dort ist meines Wissens die Verfütterung von Medikamenten verboten.

Wenn ich als anfälliger Nierentransplantierte mir dreimal eine Lungenentzündung in Flugzeugen eingefangen habe, habe ich die Wahl, entweder nur noch mit Atemschutz oder gar nicht mehr zu fliegen. Warum nicht, besonders im Alter, auf Australien oder Südamerika verzichten und Urlaub im vielfältigen Deutschland z.B. mit Radtouren zu machen. Das schont die Umwelt und baut der Gesundheit vor.

Wenn wir die Organtransplantation bei Versagen eines Organs erfunden haben und damit Hoffnungen wecken, ist auch dies vom Ende her zu denken. Wie erfüllen wir die Hoffnungen, die auf dem positiven Willen der Spender oder deren Angehörigen beruhen. Vom Ende her denken. Wie sagte unser Hamburger Herztransplantateur Prof. Dr. Reichenspurner kürzlich im Fernsehen: „Wir brau-

chen nur über unsere Landesgrenzen hinweg zu sehen“. Wenn wir sehen, dass Deutschland in der schlechtesten Liga der Organspende-Zahlen rangiert und alle Länder mit der Widerspruchslösung erfolgreich mit der Organspende die drei- bis fünffachen Spenderzahlen pro Einwohnerzahl haben, sollten auch wir vom Ende her denken und es gleich tun. Und nicht nur in juristischen Erklärungen verhaftet bleiben. Es ist kein juristisches Problem, es ist ein menschliches Problem, dessen wir uns nun endlich annehmen sollten, damit es heißt „Ende gut - alles gut“ ☺

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



**Stellv. Vorsitzender
Nieren Selbsthilfe Hamburg**



UKE – SEMINAR

Es dreht sich alles
um das Thema Organspende



Am 22. Juni 2019 fand im Hörsaal der Anatomie auf dem Gelände des Universitätsklinikums Eppendorf (UKE) das schon traditionelle Seminar des Universitären Transplantationszentrums statt.

Das Seminar richtete sich an Patienten, Mitarbeiter des UKE und, im Rahmen einer Fortbildungsveranstaltung, auch an Ärzte.

Für uns als Patientenvertretung ergab sich die Chance, durch enge Kooperation mit dem wissenschaftlichen Organisator des UKE, Prof. Dr. Friedrich Thaiss, aktiv an der Programmgestaltung mitzuwirken.

Der Dank dafür wurde auch in der Begrüßung von mir und Wolfgang Veit vom Bund der Organtransplantierten (BDO) zum Ausdruck gebracht.

Das Programm des Vormittags zeigte dabei die unterschiedlichsten Aspekte in Bezug auf Organtransplantationen. Insbesondere stellte Prof. Dr. Tobias Huber als Direktor der III. Medizinischen Klinik des UKE in seiner kurzen Begrüßungsansprache dar, dass das Thema durch die laufende po-

litische Diskussion derzeit in aller Munde sei und die neuen Transplantationsgesetze und Initiativen im Laufe des Seminars noch weiter beleuchtet werden.

Zunächst stellte Frau Dr. Silke Scheidat von UKE in ihrem Vortrag die Entwicklungen der Nierenlebenspende dar und wie das Thema im Vorfeld und in der Nachsorge im Ambulanzzentrum der Nierentransplantation gehandhabt wird. Der Empfänger einer Lebenspende, der vor kurzem transplantiert wurde, schilderte dazu seine persönliche Sicht.

Danach berichtete Dr. Malte Kluge von der III. Medizinischen Klinik des UKE in seiner Einführung zum Thema Immunsuppression sowie deren Bedeutung für den transplantierten Patienten und stellte dazu neueste wissenschaftliche Erkenntnisse vor.

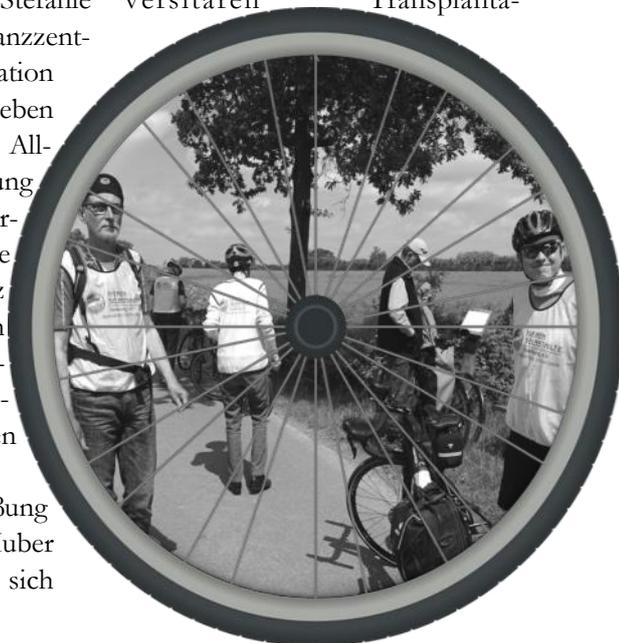
Dem schloss sich die Transplantations-Nurse Frau Stefanie Freude an, die im Ambulanzzentrum der Nierentransplantation des UKE tätig ist. Neben wichtigen Regeln für den Alltag und in der Handhabung der Immunsuppression erläuterte sie die wichtige Rolle der Adhärenz (Therapietreue) für den Erfolg einer Transplantation und das Langzeitüberleben des transplantierten Organs.

Wie in der Begrüßung durch Prof. Dr. Tobias Huber schon erwähnt, schloss sich

jetzt der Komplex zum Thema „Neue Transplantationsgesetze und Perspektiven“ an.

Zunächst übernahm es Dr. Gerold Soeffker als Transplantationsbeauftragter des UKE, dem Auditorium das vom Bundestag am 1. April 2019 in Kraft gesetzte „Gesetz zur Verbesserung der Zusammenarbeit und der Strukturen bei der Organspende (GZSO)“ und die wesentlichen Elemente des Gesetzes in Bezug auf die Kliniken in Deutschland vorzustellen. Dieses Gesetz soll die Strukturen und Abläufe in den Kliniken bei der Erfassung potenzieller Spender auf eine gänzlich neue Grundlage stellen. Die Hoffnung ist hierbei, für alle Beteiligten eine neue Kultur in den Kliniken für die Organspende zu schaffen und damit auch den eklatanten Mangel an Spenderorganen zu mildern.

In seinem Vortrag zur Widerspruchslösung stellte Dr. Florian Grahammer als Direktor des Universitären Transplanta-





◉ Silke Scheidat (UKE-Transpl.-Zentrum), Kerstin Kühn (Nieren Selbsthilfe), Robert Kütemeier (UKE-Transpl.-Zentrum), Ivan Klasnić (Profifußballer), Wolfgang Veit (Bund der Organtransplantierten), Stefanie Freude (Transpl.-Schwester), Dr. Gerold Soeffker (UKE-Transpl.-Beauftragter), Prof. Dr. Tobias Huber (UKE - Direktor III. Med. Klinik), Prof. Dr. Florian Grahammer (UKE - Direktor Transpl-Zentrum) (v. l.)

Foto: P. Stoetzer

tionszentrums die zur Zeit sehr unbefriedigende Situation der Organspende in Deutschland im Vergleich zur Situation in Europa dar und beleuchtete die derzeitigen Gesetzesinitiativen zur Widerspruchslösung, die momentan im Bundestag diskutiert werden.

Danach stellte ich aus Patientensicht die Hoffnungen und Erwartungen zum neuen Organspende Gesetz (GZSO) dar und berichtete über die Initiativen, die

sowohl im Bundesgesundheitsministerium als auch im UKE in der „Initiative Organspende Hamburg“ derzeit durch die Patientenvertretung mitbegleitet im Gange sind. Ich erläuterte weiter, welche Ziele und Stellschrauben hier in diesem nicht unproblematischen Prozess aus Patientensicht wichtig sind.

Zum Abschluss berichtete noch der ehemalige Fußball Profispieler Ivan Klasnić über sein mit

insgesamt 3 Nierenlebenspenden (eine davon in Kroatien) doch sehr bewegendes Schicksal und unterstrich, wie er es durch den Glauben an sich selbst trotzdem geschafft hat, mit einer Spenderinere im harten Profigeschäft als Fußballer leistungssportlich zu bestehen.

Ein insgesamt sehr gelungenes Seminar; die Teilnehmer diskutierten dann im Foyer noch beim gemeinsamen Imbiss weiter ☺

Es hilft uns und Ihnen, wenn Sie...

...uns Ihre E-Mail-Verbindung mitteilen;
 ...uns möglichst schnell über folgende Veränderungen informieren:

Adresse - Telefon-Nummer - Bankverbindung

Bitte schreiben oder mailen Sie an:

Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V., c/o Maria Bandrowski,
 Kläubautermannweg 107, 22457 Hamburg
 Maria.Bandrowski@yahoo.de

TAG DER ORGANSPENDE IN KIEL



Von Christa Marsig

„Ankunft“! Es war 10:30 Uhr. Mein Navigationsgerät sprach mit mir – ich war in Kiel am Zielort „Asmus-Bremer-Platz“ angekommen. Das Parkhaus befand sich in unmittelbarer Nähe, keine 200 Meter entfernt, und ich konnte die Spitzen der weißen Informations-Zelte schon sehen.

Noch war kein Hochbetrieb, denn ab 10:00 Uhr fand erst der ökumenische Dankgottesdienst in der offenen Kirche Sankt Nikolai zu Kiel statt.

Auf der Live-Bühne wurde noch geprobt, Licht und Lautsprecher getestet und eingestellt.

Da noch alles „überschaubar“ war, informierte ich mich bei den verschiedenen Ständen und suchte

auch nach bekannten Gesichtern. Mit unseren Patientenbetreuern Dieter Wolf und Frau aus Lübeck und Wolfgang Veit, BdO Regionalgruppe Schleswig-Holstein aus Marne, hatte ich die ersten netten Gespräche: Hana und H.-W. Ramm, beide per Zug gekommen, waren kurz vor 12:00 Uhr eingetroffen und Peter Stoetzer mit Matthias Bielawski mit Auto ca. 12:30 Uhr.

Unsere Fahrradtruppe, die von Hamburg mit der Bahn nach Bordesholm und von dort aus mit dem Fahrrad nach Kiel weiterfahren wollte, wurde gegen 13:00 Uhr auf dem Asmus-Bremer-Platz erwartet.

Um 12:00 Uhr wurde das Bühnenprogramm von den Moderatoren Dennis Wilms (ARD) und Birte Steuer (NDR 1 Welle Nord) mit den Grußworten eröffnet.

- Jens Spahn, Bundesminister für Gesundheit
- Peter Fricke, Vorstand des Bundesverbands der Organtransplan-

tierten

- Dr. Heiner Garg, Minister für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein
- Dr. Ulf Kämpfer, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Kiel
- Dr. med. Heidrun M. Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Dr. med. Axel Rahmel, Thomas Biet, MBA, LL.M., Vorstand der Deutschen Stiftung Organtransplantation

In seiner Eingangsrede plädierte unser Bundesminister für Gesundheit, Jens Spahn, unverdrossen für ein Nachdenken und Entscheiden zugunsten der Widerspruchslösung.

Besonders hervorheben möchte ich die Rede von Dr. Heiner Garg; er warb in einer flammenden und emotional



zu Herzen gehenden Rede für die Widerspruchslosigkeitslösung.

Beeindruckend war auch die Aktion der „geschenkten Lebensjahre“, standen doch hier in Kiel 883 Jahre auf der Bühne. Wahrscheinlich waren es noch mehr; denn nicht jeder Transplantierte nahm an dieser Aktion teil.

Ein großer Dank ging an die Organspendender.

Überall fanden Gespräche zu den verschiedensten Themen rund um die Organspende

statt. Inzwischen war kurz nach 13 Uhr auch unsere Radlergruppe auf dem Asmus-Bremer-Platz eingetroffen. Nach einer überaus

freundlichen Begrüßung durch die Moderatorin Birte Steu-er beka- m e n d i e Rad- l e r eben- falls d i e Gele- genheit zu einem kurzen Ge- spräch mit Jens Spahn. Peter Stoetzer

überreichte Herrn Spahn eine Ausgabe unserer Info Nr. 180, die dieser mit großem Interesse dankbar entgegennahm.

Auch dem Unterhaltungsprogramm wurde Raum gegeben. So hatten die Blues-Musiker „Georg Schroeter & Marc Breitfelder“, „Michael Schulte“, der „Kieler Knabenchor“, „Claudia Jung“ und die „The Dandys“ zwischendurch ihren Auftritt.

Wir, von der Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V., verließen ca. 15:30 Uhr den Asmus-Bremer-Platz in Richtung „nach Hause“, die einen zu Fuß zum Bahnhof, die anderen per Rad dorthin, ich per Auto nach Hamburg.

Wir alle haben einen tollen, informativen Tag erlebt bei Sonnenschein und etwas Wind. Rundherum gelungen! ☺



Impressum

Für diese Ausgabe ist verantwortlich:

Peter Stoetzer, Malerwinkel 5, 22607 Hamburg
Telefon: 040/85 33 79 36 - E-Mail: PStoetzer@aol.com

Das Redaktionsteam:

Maria Bandrowski, Stefan Drass, Kerstin Kühn
Christa Marsig, Peter Stoetzer, Jens Tamcke

Redaktionsbüro:

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

Textverarbeitung, Gestaltung, Versand:

Jens Tamcke, Neue Straße 12, 21224 Rosengarten
Telefon: 04105/7058 - E-Mail: herr.ta@t-online.de

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Nieren Selbsthilfe Hamburg wieder. Änderung und Kürzung eingereicherter 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 keine Nachdruckgenehmigung geben).

Unsere Zeitschrift für Mitglieder, Freunde und Förderer der Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V. erscheint dreimal jährlich im März, August und November.

RADTOUR NACH KIEL

Summa summarum fast 200 Kiel-o-meter
gruppe aus neun Personen von Bor-
Kiel.

fuhr die Fahrrad-
desholm nach

Von Sigrid Stoetzer

Im Rahmen der von Jens Tamcke sorgsam ausgewählten Radtouren sollte es dieses Mal anlässlich des Tages der Organspende am 1. Juni 2019 nach Kiel gehen.

Er ließ sich ganz gut an - der Tag der Organspende, jedenfalls für diejenigen von uns von der Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V., die einen Teil der Strecke nach Kiel mit dem Fahrrad bewältigen wollten. Das Wetter zeigte sich nach anfänglichem Zögern von einer recht guten Seite und vorsichtshalber eingepacktes Regenzeug erwies sich bis zum Ende des Tages als überflüssig.

Treffpunkt war 10 Uhr am Hauptbahnhof Hamburg. Ein kleines Ärgernis am Rande: der seit längerem und immer noch defekte Aufzug. Ein freundlicher Herr vom Sicherheitsdienst war mir beim Transport des Rades auf der Rolltreppe nach oben behilflich. Zum Glück funktionierte jener Aufzug, der zu unserem Abfahrtsgleis nach unten führte. Leider ließ sich die erste Tür zum Fahrradabteil nicht öffnen; erst bei der zweiten hatten wir Glück. Immerhin fuhr der Zug pünktlich um 10:22 Uhr los.

An den Spieltischen für Kinder sitzend fuhr er gemächlich mit dem Regio RE 70 gen Kiel. Die

F a h r t durch die grünen Landschaft war sehr entspannend und ließ Raum für anregende Gespräche. In Bordesholm verließen die Radler den Zug, wo sich Anita und Hans Geercken mit dem Rad zu uns gesellten, während Hana und Hans-Walter Ramm die Fahrt nach Kiel mit der Bahn fortsetzten.

In der Folge fuhr er im wahrsten Sinne des Wortes durch Felder, Wiesen und Auen, d. h. durch das Naturschutzgebiet Eiderdalt Flintbek, stets begleitet von der Sonne und einem sagenhaften Grün in seinen unterschiedlichsten Farbtönen. Die Fahrt durch die Wälder wurde als angenehm kühl empfunden. Nach einer guten Stunde unterbrachen wir die Tour für ein kleines Picknick. Wir rasteten bei der einzigen Bank in der Nähe. Dort fanden wir eine Tafel mit einem Hinweis auf die „Flintbeker Sichel“, ein bronze- und eisenzeitliches Gräberfeld, sowie Siedlungsspuren aus vorchristlicher Zeit.



W i r durchquerten viele kleinere Orte, deren Namen ich nie zuvor gehört hatte und deren Lage ich später mit Hilfe der Landkarte nachvollzog. Die Strecken als solche erwiesen sich als nicht zu schwierig; wenige Anstiege, dafür mehr schöne, lange Abfahrten.

Nach gut 20 km erreichten wir unser Ziel - Kiel, Asmus-Bremer-Platz. Wir wurden sehr freundlich von der Moderatorin Birgit Steuer begrüßt und kamen gerade noch rechtzeitig, um mit unserem Bun-



desgesundheitsminister Jens Spahn ein paar Worte zu sprechen und ihn persönlich unserer ganzen Unterstützung bei seinem Vorhaben der Widerspruchslösung zu versichern. Ich fand übrigens, dass Herr Spahn in natura jünger aussieht als im Fernsehen oder in der

Zeitung.

Holger Kühn hatte an diesem Tag Geburtstag und gab eine Runde aus. Da Radfahren bekanntlich hungrig macht, kehrten wir Hamburger zur Stärkung noch im Blockhaus ein, ehe wir uns per Rad, Bahn bzw.

Auto auf den Heimweg machten. Um 17.16 Uhr ging dann am Hauptbahnhof Hamburg eine schöne, interessante Radtour zu Ende. Vielen Dank, lieber Jens, für eine weitere spannende Tour. Ich freue mich schon auf die nächste Fahrt!!!☺



Leserbrief

Sehr geehrter **INFO**-Leser,
hallo Mitglieder der Nierenselbsthilfe,

es ist nicht immer leicht, die passende Anrede zu finden. Noch viel weniger jedoch fallen mir Worte zu Begebenheiten ein, die mich berühren. Meine Empfindungen sind nicht unbedingt im Gleichklang mit den Ihren, mit Deinen Gefühlen. Sie sind individuell.

Ich raffe mich jetzt aber doch einmal auf, um Sie, um Dich anzusprechen. Wir Menschen haben doch Zeiten, in denen wir mit gesundheitlichen Einschränkungen uns mit anderen Betroffenen austauschen, ins Gespräch kommen wollen. Vielleicht bringen uns unsere gesundheitlichen Befindlichkeiten in irgendwelche Bereiche, in die wir nicht hineinwollen. Und was könnte uns dienlicher sein, als ein Kontakt mit ähnlich Betroffenen. Das ist zum einen meine eigene Erfahrung als Betroffener und zum anderen als Angehöriger einer Betroffenen.

Sie sollten nicht zu lange zögern. Mit-

machen als Mitglied, auch als aktives Mitglied, ist „angesagt“. Dann haben Sie als Angehöriger unserer Nierenselbsthilfe die Chance, Ihre Sorgen, Ängste und Hoffnungen an die Frau/den Mann zu bringen. Gleichmaßen kann uns ein Tief alle weiterbringen. Nach Regen kommt bekannter Weise wieder Sonnenschein, und dann können Sie anderen Betroffenen eine Stütze sein, und zwar im Sinne von Gesprächsangeboten oder auch mit Hinweisen.

Kommen Sie doch einmal zum monatlichen Treff in die „Kunstlinik“ zu Gesprächen am Nierentisch. Diese Treffen finden jeweils am 4. Dienstag eines Monats statt.

Und hier noch einmal zur Erinnerung: „Kunstlinik - Kulturzentrum Eppendorf“, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg. Ehemals Krankenhaus Bethanien.

Ihnen allen ein erträgliches, schmerzfreies Leben und.....wir sehen uns☺

Hans-Walter Ramm

RICHTIG SCHLAFEN KANN MAN LERNEN . . .

...sagt Dr. Franziska Rubin und beschreibt in ihrem Buch „Meine sanfte Medizin für einen guten Schlaf“ eine Fülle an bewährten Hausmitteln und Heilverfahren. Die Fragmente (Zitate) aus dem Buch sind so ausgesucht und zusammengestellt, dass sie eine Einheit bilden.

Zusammengestellt von
Maria Bandrowski

Wer nicht richtig schlafen kann, fühlt sich wie ein halber Mensch, sagt man. Aus gutem Grund. Wir können uns nicht konzentrieren, sind schlapp, schlecht gelaunt, und unsere inneren Organe arbeiten auch nicht richtig. Vor allem leidet das Immunsystem, wir regenerieren uns nicht mehr.“

„Im frühen Mittelalter galt Schlaf als verlorene Zeit“.„Der natürliche Schlaf dauert sechs Stunden“. ...„Die Vorstellung, idealerweise sieben bis acht Stunden durchzuschlafen, entstand erst viel später.“...„Manche kommen auch mit deutlich weniger Schlaf aus. Außerdem wird die Schlafdauer vom Alter, vom Geschlecht und von den Genen bestimmt. Rein statistisch, wer regelmäßig rund sieben Stunden

schläft, hat die höchste Lebenserwartung.“ ...„Wer aber regelmä-

ßig zu wenig schläft, e r -



höht sein Risiko für viele Krankheiten.“

„Tagsüber schwappen ständig Informationen herein, die wir aufnehmen und erst einmal in einen Zwischenspeicher packen. In der Nacht wird das Material dann übertragen.“...„Auch der Kopf arbeitet auf Hochtouren“.„Nachts kommt auch das Immunsystem auf Touren. Es werden in großer Zahl immunaktive Stoffe ausgeschüttet. Ohne, dass

wir es merken, bekämpfen sie Krankmacher und ersticken so viele kleinere Infektionen im Keim. Dafür benötigt das Immunsystem etwa fünf Stunden in der Nacht.“ ...„Das Schlafhormon Melatonin macht uns nicht nur müde, es senkt ebenso die Ausschüttung von Insulin. Auch Leptin, das Hormon für das Sättigungsgefühl, wird im Schlaf produziert. Werden diese fein regulierten Systeme durcheinandergebracht, bleibt das nicht ohne Folgen“. ...„z. B. eine höhere Wahrscheinlichkeit, übergewichtig zu werden beziehungsweise Diabetes Typ 2 zu entwickeln“.

„In der zweiten Lebenshälfte ändern sich die Schlafmuster.“ ...„Neben natürlichen Veränderungen des Schlafmusters sind es Krankheiten, die den Schlaf beeinträchtigen. Dazu gehören Schmerzen (meistens der Gelenke), koronare Herzkrankheiten, Nieren- und Leberkrankheiten, Prostatabeschwerden, Demenz und Depressionen“.

„Sämtliche biologischen Vorgänge in der Natur finden in einem bestimmten zeitlichen Rah-

men statt und folgen einer rhythmischen Ordnung.“...“Ein Drittel des Tages, also etwa acht Stunden, sinken wir in den Schlaf. Doch woher kommen diese Rhythmen?“...“Dafür ist die Zirbeldrüse mit besonderen Fähigkeiten ausgestattet. Sie kann optische Informationen in Nervenimpulse umwandeln, die dann vor allem zur Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon, führen.“

„Die Zunahme von Schlafstörungen in den letzten Jahren ist dramatisch.“ „Durch eine Vielzahl von Maßnahmen können wesentliche Verbesserungen erreicht werden“ :

⇒ „Zu den ordnenden Komponenten zählt auch die Körperwahrnehmung, also das Spüren der Bedürfnisse unseres Körpers. Entspannung ist ein wichtiges Element unserer Lebensordnung.“ ...“Welche Entspannungstechnik bei einem am besten wirkt, hängt unter anderem damit zusammen, mit welchen Sinnen wir die Welt bevorzugt wahrnehmen.“

⇒ „Das Schlafzimmer dunkel und

ruhig ist die Devise. So können Sie sicher sein, nicht durch Geräusche oder Licht aus dem Schlaf gerissen zu werden.“

⇒ „...Das späte Essen hat Auswirkungen auf eine gesunde Nachtruhe.“ ...“Denn die Bauchspeicheldrüse muss hochfahren und den Körper mit Insulin versorgen“. Erhöhtes Insulin bewirkt gleichzeitig einen Rückgang von Melatonin.“ ...“Wer bis zum Schlafengehen gut verdaut hat, kann einen höheren Melatoninspiegel erreichen und sich auf einen tiefen, erholsamen Schlaf freuen“.

⇒ „Die Rituale erleichtern das Leben ungemein. Wir mögen es, wenn wir wissen, was wann zu tun ist und was uns in welcher Situation erwartet.“ ...“Für einen guten und erholsamen Schlaf sind abendliche Rituale besonders förderlich.“

⇒ „Das Kneipp-Repertoire an Einschlafhilfen ist umfangreich. Sie sind einfach in der Anwendung und sehr wirksam.“

⇒ „Ein Besuch beim Osteopathen ist bei Schlafproblemen durchaus

ratsam.“ „Diese Störungen kann ein Osteopath manuell auflösen, in dem er Gewebe mobilisiert und Blockaden beseitigt.“

⇒ „Bei Einschlafstörungen können pflanzliche Mittel Erstaunliches bewirken“. „Die wichtigsten pflanzlichen Arzneien bei Schlafstörungen sind Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse und Passionsblume. Ihre volle Wirksamkeit tritt nach etwa zwei Wochen regelmäßiger Anwendung ein.“

Länger anhaltende Schlafstörungen machen reizbar und missmutig und im schlimmsten Fall krank. Sie können auch bestehende Krankheiten wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck verstärken“.

„Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß. Balance ist die Basis unseres Daseins. Das Leben soll mit den Rhythmen der Natur des Menschen sowie mit der Natur als Schöpfung in Einklang sein.“ ☺

„Meine sanfte Medizin für einen guten Schlaf“ - Erschienen im ZS Verlag für 22,99 Euro unter der ISBN 978-3-89883-729-3





ge des Vereins gedeckt werden können.

Danach wurde eine Satzungsänderung beschlossen, die dem Vorstand die Möglichkeit eröffnet, einen Landesverband mit verschiedenen Sektionen aufzubauen.

In diesem Jahr stand, wie üblich in zweijährigem Rhythmus, die Wahl des Vorstandes auf der Tagesordnung. Ich hatte mich entschlossen, nicht mehr für den Vorstand zu kandidieren, da mich meine sonstigen Aktivitäten für den Verein zeitlich recht stark in Anspruch nehmen. Stefan Drass konnte aus gesundheitlichen Gründen schon längere Zeit die Kassenführung nur mit Unterstützung von Carsten Schroers erledigen. Deshalb lag es nahe, dass er dieses Amt aufgibt. Carsten Schroers war glücklicherweise bereit, sich hierfür zur Wahl zu stellen. Da sich niemand zur Übernahme der Schriftführung entschließen konnte, erklärte sich Stefan Drass bereit, das zu übernehmen, soweit es in seinen Kräften liegt. Der Vorstand besteht, mit anderen Worten, für die nächsten zwei Jahre aus folgenden Personen: Kerstin Kühn, Peter Stoetzer, Carsten Schroers, Stefan Drass und Joan Meins.

Das abschließende Brötchen-Bufferet war gut anzusehen und lecker, aber auch nicht ganz günstig, wie überhaupt die Restauration in der Kunstklinik. Für eine Einrichtung, die allen Bevölkerungsschichten offenstehen soll, eine bedauerliche Fehlentscheidung ☹

Fotos: Chr. Marsig

Gespräche am Nierentisch

in der Regel am 4. Dienstag im Monat

in der **Kunstlinik**

(ehemals Kulturhaus Eppendorf)

Grüner Raum

(Eingang/Flur rechts/letzter Raum links)

Martinstraße 44a

(ehemaliges Krankenhaus Bethanien)

Buslinien 20 und 25

Haltestelle „Julius-Reincke-Stieg (Bethanien)“

**und
andere
Aktivi-
täten**

Dienstag, 27. August

☞☞☞ Gespräche am Nierentisch
Zurzeit noch ohne Thema.

Sonnabend, 21. September

☞☞☞ Radtour Nr. 16 – Im Brook
Distanz rd. 20 km.
Treffpunkt: U-Ohlstedt um 13.00.
Einzelheiten im Heft Nr. 180 oder auf unserer
Internetseite.

Dienstag, 24. September

☞☞☞ Gespräche am Nierentisch
Zurzeit noch ohne Thema.

Dienstag, 22. Oktober

☞☞☞ Gespräche am Nierentisch
Zurzeit noch ohne Thema.

Sonntag, 27. Oktober

**In diesem Jahr erstmals
in der Elisabeth-Kirche
in Eidelstedt**

☞☞☞ Patientenseminar
Einzelheiten erfahren Sie durch eine persönliche
Einladung. Details zum Programm auf unserer
Internetseite.

Sonnabend, 23. November

☞☞☞ Spaziergang Nr. 04
Einzelheiten finden Sie ab Seite 24.

Dienstag, 26. November

☞☞☞ Gespräche am Nierentisch
Zurzeit noch ohne Thema.

Dezember 2019

☞☞☞ Keine Termine.

Laufend aktualisierte Informationen über unsere Veranstaltungen finden Sie
auf unserer Internetseite: Nieren-Hamburg.de/Aktuelles/Termine.

Weitere Fragen beantwortet Ihnen: Kerstin Kühn
Telefon: 040 - 79 30 27 78 oder E-Mail: kuehn@bnev.de

ORGANABSTOßUNG LANGFRISTIG VERHINDERT

Biologen der Universität Konstanz unterdrücken durch Hemmung von Immunproteasomen eine chronische Abstoßung von Nierentransplantaten.

Entnommen einer Pressemitteilung der Universität Konstanz.

Der Konstanzer Immunologe Prof. Dr. Marcus Groettrup hat mit seiner Arbeitsgruppe einen Weg entwickelt, um bei Ratten nach einer Nierentransplantation die Abstoßungsreaktionen der Empfänger zu verhindern, und im Immunsystem der Organempfänger die Bildung von Antikörpern gegen das transplantierte Organ zu unterdrücken.

Die entscheidende Rolle spielt dabei die Hemmung des Immunproteasoms, wodurch die Produktion der Antikörper unterdrückt wird. Die Ergebnisse der Forschergruppe wurden nun im renommierten Fachjournal „Kidney International“ mit dem Titel: „Immunoproteasome inhibition prevents chronic antibody-mediated allograft rejection in renal transplantation“ veröffentlicht.

Im Verlauf von zehn Jahren nach einer Nierentransplantation werden circa die Hälfte der Transplantatnieren durch Antikörper wieder abgestoßen. Gegen diese chronische Abstoßung gibt es bisher kaum eine wirksame medikamentöse Abwehr. Nicht-selektive Proteasomhemmer können zwar die durch Antikörper verursachte

Abstoßung von Transplantaten unterdrücken, sind aber aufgrund starker negativer Nebeneffekte nur bedingt einsetzbar. Immunproteasomhemmer haben sich hingegen bei vorklinischen Modellen von Autoimmunerkrankungen als effektiv erwiesen und wurden über Wochen hinweg ohne offen-



sichtlich erkennbare Nebenwirkungen verabreicht. In einem Rattenmodell haben die Wissenschaftler um Marcus Groettrup gezeigt, dass durch die Hemmung des Immunproteasoms die aktivierten Plasmazellen, die die Antikörper gegen die Transplantatnieren produzieren, abgetötet wer-

den.

Die selektive Immunproteasomhemmung durch den Hemmer ONX 0914 reduzierte die Anzahl von B- und Plasmazellen und unterdrückte die Produktion der dem Spender eigenen Antikörper. Die Transplantationen wurden von einem jungen urologischen Chirurgen vom Cancer Institute Chongqing in China, Dr. Jun Li, durchgeführt, der im Rahmen eines Stipendiums des Chinese Scholarship Council an der Universität Konstanz arbeitet und internationaler Experte für Mikrochirurgie ist.

„Die Ergebnisse sind ein voller Erfolg. Wir können die Abstoßung komplett bei allen Tieren verhindern und sehen, dass die Antikörper, die gegen das Transplantatorgan gebildet werden, praktisch kaum mehr vorhanden sind.“

Die Entzündungsparameter in der transplantierten Niere sind deutlich zurückgegangen und die Nierenfunktion der Empfänger ist exzellent“, resümiert Marcus Groettrup und erläutert, dass diese Ergebnisse darauf schließen lassen, dass Immunproteasomhemmung ein vielversprechender Therapieansatz bei der Behandlung chroni-

scher, durch Antikörper verursachter Abstoßung sein kann.

Groettrup Strukturmodell des Immunproteasoms gilt als grundlegend für die Entwicklung von Wirkstoffen gegen Autoimmunerkrankungen wie Diabetes, rheumatoide Arthritis und Multiple

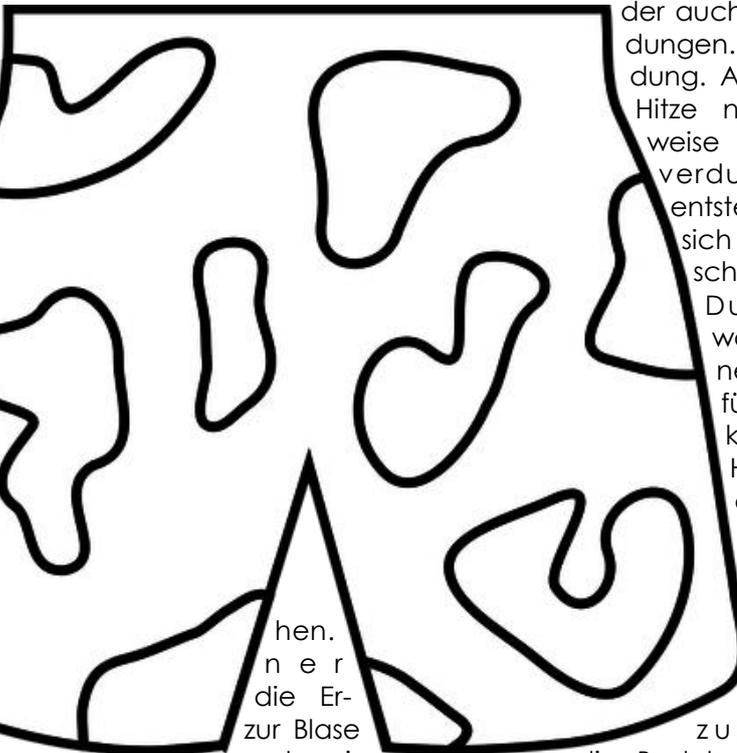
Sklerose.

Bereits Anfang der 2000er-Jahre gelang es Groettrup, das Immunproteasom als Regulator für genau jene Botenstoffe auszumachen, die autoimmune Erkrankungen verursachen. Eine pharmazeutische Entwicklung von

Hemmstoffen, die gezielt das Immunproteasom ausschalten, würde eine Bekämpfung von Autoimmunerkrankungen und Organspendenempfängern erlauben, ohne zugleich das gesamte Immunsystem des Körpers zu schwächen

Blasenentzündung durch nasse Badekleidung

Die Badesaison ist leison für Blasenentzündung oft nasse Badekleidung die Badegäste in der Trocknet beispielsweise auf der Haut, Wasser – dadurch führt dazu, dass Bereich sehr Die Folge: Die reduziert sich, Bereich zu eischwäche und Keime leichter in die langen und entzündung Daher ist es nach dem umzuziehen zwar selten Frauen, da längeren Weg bis müssen. Dennoch sollten



der auch die Hochsaisungen. Der Grund ist auch wenn es Hitze nicht merken: weise ein Badeanverdrunstet das entsteht Kälte. Das sich der Beckenschnell abkühlt. Durchblutung was in diesem ner Abwehrführt. Bakterien können dann Harnwege ge eine Blasenverursachen. ratsam, sich Schwimmen Männer sind betroffen als reger einen zurücklegen die Badehose wechseln.

Ist die Blasenentzündung bereits da, hilft es, viel zu trinken und die Blase regelmäßig und vollständig zu entleeren, denn das spült die Harnwege frei. Zusätzlich können Betroffene die Heilung mit rezeptfreien pflanzlichen Medikamenten aus der Apotheke unterstützen. Bessern sich die Beschwerden nicht innerhalb weniger Tage, sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen. Übrigens: Männer sollten eine Blasenentzündung immer ärztlich behandeln lassen, da diese häufig durch Prostataleiden ausgelöst wird. Auch Kinder sollten zum Arzt, denn unbehandelt kann es zu einer Entzündung des Nierenbeckens kommen. Bei Schwangeren können Infektionen schneller in die Nieren aufsteigen, was wiederum frühzeitige Wehen auslösen kann. Sie sollten daher ebenfalls umgehend einen Arzt aufsuchen.

Wir verdanken diesen Artikel Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte bei der DKV Deutsche Krankenversicherung in der ERGO Group

DAS WIRD NICHTS

Teil II

Nachdem der Deutsche Bundestag in einer sog. Orientierungsdebatte Ende November 2018 über die diskutierte Widerpruchslösungten, s. Info Nr. 180, ab Seite 16), wurde am 26. Juni 2019 die mittlerweile eingebrachten Gesetzesentwürfe in einer ersten Lesung beraten.

Von Jens Tamcke

Auf den ersten Blick mag der interfraktionelle Gesetzes-Entwurf zur Widerpruchslösung im Vorteil sein, denn darunter sind die Namen von 220 Abgeordneten aufgeführt. Darunter befinden sich die Bundeskanzlerin Angela Merkel, die Minister Heiko Maas (SPD), Hubertus Heil (SPD), Andreas Scheuer (CSU) und Anja Karliczek (CDU) sowie aus der Linkspartei die bekannten Namen Gregor Gysi und

Spahn (CDU), der die Diskussion um die Widerpruchslösung initiiert und den Gesetzes-Entwurf mit der Bezeichnung „Gesetz zur Regelung der doppelten Widerpruchslösung im Transplantationsgesetz“ vorgelegt hat.

Von den Bundestagsabgeordneten aus Hamburg stehen die Namen Niels Annen (SPD), Fabio de Masi (Linke), Johannes Kahrs (SPD) sowie Christoph Ploß (CDU) auf der langen Liste.

Der alternative Gesetzes-Entwurf einer ebenfalls interfraktionellen Abgeordneten-Gruppe um Annalena Baerbock (Grüne) und Katja Kipping (Linke) mit der Bezeichnung „Gesetz zur Stärkung der Entscheidungsbereitschaft bei der Organspende“ ist dagegen „nur“ von 191 Abgeordneten unterzeichnet. Darunter befinden sich die neue EU-

Kommissionspräsidentin Ursula von der Leyen (CDU), der ehemalige Außenminister Siegmund Gabriel (SPD), der FDP-Vorsitzende Christian Lindner sowie die Grünen-Prominenten von Katrin Göring-Eckardt und Anton Hofreiter bis Claudia Roth und Jürgen Trittin.

Aus Hamburg sind es Matthias Bartke (SPD) und Wieland Schinzenburg (FDP). Damit konnten sich von den 16 aus Hamburg kommenden Bundestagsabgeordneten offensichtlich 10 noch nicht für die eine oder andere Variante entscheiden.

Für den Erfolg der Gesetzes-Initiativen ist es letztendlich unerheblich, wie viele Personen sich am Anfang für die jeweilige Regelung der Organspende entschieden. Das Abstimmungsergebnis zählt. Und da sehe ich trotz der größeren Zahl der „Follower“ für die Widerpruchslösung schwarz. 220 wären gerade 31% der Gesamtstimmen des Bundestages mit 709 Abgeordneten.

Wenn sich hiervon 191 Abgeordnete gegen die Widerpruchs-



Sahra Wagenknecht. Und natürlich Jens

schied zur augenblicklichen Situation ist, dass die Erklärung durch eine entsprechende Eintragung in ein beim Deutschen Institut für Medizinische Do-



kumentation und Information eingerichtetes Online-Register erfolgen kann. Hier ist es also ein Positiv-Register, während die Widerspruchslösung ein Negativ-Register vorsieht. Die Eintragungen muss der Bürger wohl selbst vornehmen. Dazu heißt es im Entwurfstext: „Personen, die das 16. Lebensjahr vollendet haben, können zu jeder Zeit in dem Register eine Erklärung zur Organ- und Gewebespende abgeben, ändern oder widerrufen.“ Danach folgt, für mich etwas verwirrend, der Satz „Ein Widerspruch gegen die Organ- und Gewebespende kann im Register erst mit Vollendung des 14. Lebensjahrs selbst erklärt werden.“ Offenbar kann in dem Register nicht nur die Zustimmung zur Organspende erklärt werden, sondern auch die Ablehnung, obwohl doch das eine das andere ausschließt oder ausschließen sollte.

Im Gesetzes-Entwurf heißt es ferner: „Die für die Ausstellung und die Ausgabe von Personalausweisen, Pässen ... zuständigen Stellen des Bundes und der Länder stellen sicher, dass

die Abgabe einer Erklärung zur Organ- und Gewebespende vor Ort erfolgen kann.“ (Sind es nicht die Kommunen, die Ausweise ausgeben?). Wie diese Erklärung im einzelnen erfolgen kann und auf welchem Wege sie ins Register kommt, bleibt offen. In den Erläuterungen zu dem entsprechenden Gesetzes-Passus findet man folgenden Hinweis: „Die Entscheidung zur Bereitschaft der Organspende kann wie bisher unter anderem auf einem Organspendeausweis, in einer Patientenverfügung und zukünftig auch online in einem Register dokumentiert werden.“ Und: „Informationen und/oder Beratungen werden durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Krankenkassen, Ärztinnen und Ärzte, Aus-



weisstellen und Ausländerbehörden zur Verfügung gestellt.“

Eine Beratung durch die Ausweisstellen soll nicht erfolgen. Ich schließe daraus, dass die Ausweisstellen keine Eintragung für den Bürger in das Register vornehmen (dürfen). Und den Besuch der Ausweisstelle stelle ich mir wie folgt vor: Am äußersten Ende des Tresens (sofern einer da ist) oder sonst irgendwo im Raum findet sich ein - mit der Zeit verstaubter

und verblasster - Aufsteller, in dem sich die Aufklärungsunterlagen und ein Organspendeausweis befinden. Wenn es gut läuft, wird der Bürger von der freundlichen Bedienung auf das Material hingewiesen und wenn es noch besser läuft, nimmt der Bürger es mit. Was dann passiert, wissen wir ja: Nur 34% haben einen Organspendeausweis. Daran wird auch die vorgesehene Beratung durch Ärzte nicht viel ändern. Und die Ausweisstellen sucht man nur in einem Abstand von 10 Jahren auf.

Das Schlimme an diesem Organspende-Erklärungsverfahren ist das Unklare, das durch die Vielzahl der Erklärungsmöglichkeiten und der Beteiligten entsteht. Register, Organspendeausweis, Patientenverfügung, Ausweis-Ausgabestellen, Ärzte, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information usw. usw.

Wie soll da der Entnahmearzt in der erforderlichen Zeit den Willen des potenziellen Organspenders feststellen?

Nun mag man einwenden, dass die Menschen ihre persönlichen Angelegenheiten gegenüber z. B. Banken, Behörden und anderen öffentlichen Einrichtungen immer häufiger auf elektronischem Wege regeln, sich also das Register im Laufe der Zeit als Haupt-Auskunftsmöglichkeit durchsetzen wird. Dann wäre es aber besser, schon heute nur diesen Weg für die Erklärung zur Organspende anzubieten und den Bürger zu

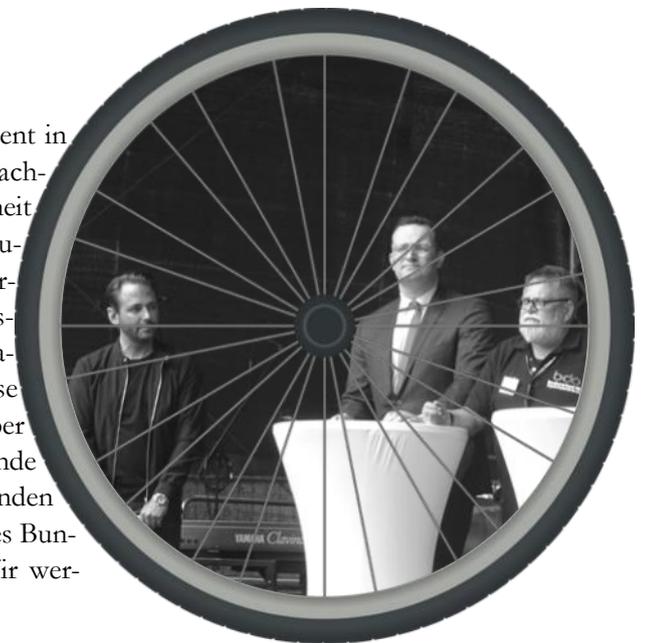
animieren, sich dort zu erklären, ggf. mit Unterstützung eines Arztes/einer Arztpraxis oder einer Behörden-Dienststelle.

Sollte sich die Entscheidungs-Lösung durchsetzen, sehe ich dadurch keine nennenswerte Erhöhung der Organspendezahlen.

Den Gesetzes-Entwurf der AfD habe ich hier ausgelassen, weil er keine Rolle bei der Entscheidung über das zukünftige Verfahren spielen dürfte.

Die drei erwähnten Gesetzes-

Entwürfe sind vom Parlament in die Beratung durch die Fachausschüsse für Gesundheit sowie Recht und Verbraucherschutz überwiesen worden. Dieser Verfahrensschritt findet nach der parlamentarischen Sommerpause ab etwa Mitte September statt, so dass bis Jahresende wohl mit einer abschließenden Abstimmung im Plenum des Bundestages zu rechnen ist. Wir werden berichten ☺



Leserbrief

„Frische Brise“

Du gehst durch die Natur, der Wind streicht sanft über dein Gesicht, du genießt es.

Es ist live.

Du bist traurig, die Tränen fließen ohne Ende. Plötzlich kommt einer und nimmt dich in den Arm. Er kann deinen Kummer nicht tilgen, aber der Kummer ist beinahe verflogen.

Es ist live.

Wochenende! Es könnte so gut sein, aber irgendetwas stimmt nicht. Du fühlst dich komisch, weißt nicht, was du tun sollst. Panik!!!! Krankenhaus oder was???? Plötzlich fällt dir ein, da war doch Frau Sowieso, die hatte so etwas Ähnliches. Ob ich sie anrufen kann? Am Wochenende?

JA, kannst du. Nach 10 Minuten ist der Drops gelutscht, sie konnte dich beruhigen. „Kenn ich, das dauert 2-3 Tage, und dann ist es vorbei“.

Es ist (beinahe) live.

Du kannst Stunden im Netz zubringen, aber es bleibt halt kalt (über Hautrezeptoren oder Gehör möchte ich mich nicht an dieser Stelle auslassen).

Für mich war vor 21 Jahren eine persönliche Begegnung, das Gespräch, le-

benserhaltend!

Durch die positive Ausstrahlung eines älteren Patienten, der nie transplantiert werden konnte, hat es bei mir Klick gemacht. Am Anfang meiner Dialyse hatte ich mir ganz klar eine Grenze von 5 Monaten gesetzt, dann wollte ich mich vom Acker machen.

Diese Begegnung hatte bei mir sofort den Schalter umgelegt: „Was er kann, das schaffst du auch!“ Für mich ist eben der persönliche Kontakt wichtig. Die Augen, die Nase, der Mund.

An dem Spruch ist was dran: Geteilte Freude ist usw.

Lass es dir durch den Kopf gehen: Der real vorhandene Mitpatient fühlt ähnlich wie du - nicht dein Mann, deine Frau, die Freunde.

Manchmal denke ich, wir sind alle wie siamesische Zwillinge. Manchmal sogar ohne Worte.

Ich hoffe, wir werden uns mal kennenlernen!

Hinweis der Redaktion: Sie können Hana in der Geschäftsstelle immer am Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr und am Donnerstag von 16:00 bis 18:00 Uhr sprechen: Telefonnummer: 040-57 12 81 82

Hana Ramm

MYTHOS ODER WAHRHEIT



Hilft Spucke bei Wunden?
Speichel enthält Substanzen, die gegen
Bakterien wirken.

Wir verdanken diesen Artikel dem Online
Portal von www.apomio.de



Wenn wir uns schneiden, stecken wir den Finger instinktiv in den Mund. Doch hilft der Speichel überhaupt? Oder gehen wir auf diese Weise sogar ein gesundheitliches Risiko ein? Marlene Haufe, Gesundheitsexpertin vom unabhängigen Preisvergleichsportal für Apothekenprodukte apomio.de, verrät, was es mit unserem Speichel auf sich hat.

„Speichel ist ein wahres Wundermittel bei kleinen Verletzungen“, erklärt Marlene Haufe: „Zum einen besteht Speichel zu 99 Prozent aus Wasser, zum anderen enthält er verschiedene Substanzen, etwa Lysozym, die gegen Bakterien wirken.“ Somit ist Spucke eine gute Wahl, um Wunden zu reinigen und zu desinfizieren.

Wissenschaftler konnten außerdem belegen, dass Spucke auch die Wundheilung beschleunigt. In verschiedenen Versuchsreihen zerlegten sie den menschlichen Speichel in seine einzelnen Be-

standteile. Dann prüften sie jeden einzelnen Stoff auf seine Fähigkeit, Wunden zu heilen. Dabei zeigte sich, dass das Protein Histatin nicht nur keimtötend, sondern auch heilend wirkt. „Das erklärt auch, warum Wunden im Mundraum besonders schnell heilen“, ergänzt Haufe.

Nicht nur der eigene Speichel hilft

Ob die Wunde mit dem eigenen Speichel oder dem eines anderen gereinigt und desinfiziert wird, spielt keine Rolle. Marlene Haufe weist allerdings auf eine wichtige Ausnahme hin: „Keiner der Beteiligten darf an einer Infektionskrankheit leiden.“ Der Mund ist auch mit vielen Bakterien besiedelt. Diese sind normalerweise harmlos aber der Mund und Rachenraum sollte frei von Entzündungen sein. Für Menschen mit geschwächtem Immunsystem, also auch Transplantierte, können sie gefährlich werden. Auch bei kleinen Kindern und Babys rät die Gesundheitsexpertin zur Zurück-

haltung: „Hier sollten Eltern vorsichtig sein, um nicht etwa Herpesviren auf ihre Kinder zu übertragen.“

Wer sich eine Verletzung zugezogen hat, darf also im Normalfall ohne Bedenken „seine Wunden lecken“. Allerdings empfiehlt die Gesundheitsexpertin von apomio.de, sich nicht allein auf den Speichel zu verlassen. Wenn etwa bei einer Schürfwunde viel Dreck in der Wunde ist, dann sollte diese zunächst gründlich mit Wasser gereinigt und anschließend ein Hautdesinfektionsmittel benutzt werden. Dies gehört neben Wundheilsalbe, sterilen Kompressen, Mullbinden und Pflastern nicht nur in die Hausapotheke, sondern auch bei Reisen oder Outdoor-Aktivitäten ins Gepäck



RUNTER VOM SOFA

Auch im kommenden Winter der drei Spaziergänge Sommer vier

Von Jens Tamcke

Mit unseren im letzten Winter erstmals angebotenen Spaziergängen in Hamburg haben wir zwar keine Völkerwanderung ausgelöst, aber durchschnittlich 10 Personen sind dem Angebot der Nieren Selbsthilfe gefolgt. Das ist Grund genug, auch im bevorstehenden Winterhalbjahr maßvolle Bewegung in angenehmer Runde zu ermöglichen. Diesmal in zweimonatigem Abstand von Ende November bis Ende März.

Im Vordergrund steht bei unseren Spaziergängen die Bewegung auch für eher ungeübte SpaziergängerInnen, die gleichzeitig die Möglichkeit zu Gesprächen über gesundheitliche Probleme, persönliche Anliegen und Fragen sowie allgemeine gesellschaftliche Themen bietet. Gerade beim Spazierengehen mit seinen fließenden Bewegungen ergeben sich immer wieder neue Konstellationen von Personen und Themen. Man kommt automatisch immer wieder mit anderen Personen ins Gespräch. Es ergeben sich sozusagen im Vorbeigehen persönliche Begegnungen und Gespräche, die sich in anderer Form so nicht ergeben hätten.

Aber wir wollen natürlich auch etwas von Hamburg kennenlernen,



Winterhalbjahr gibt es wieder Ziergänge und im nächsten Fahrradtouren.

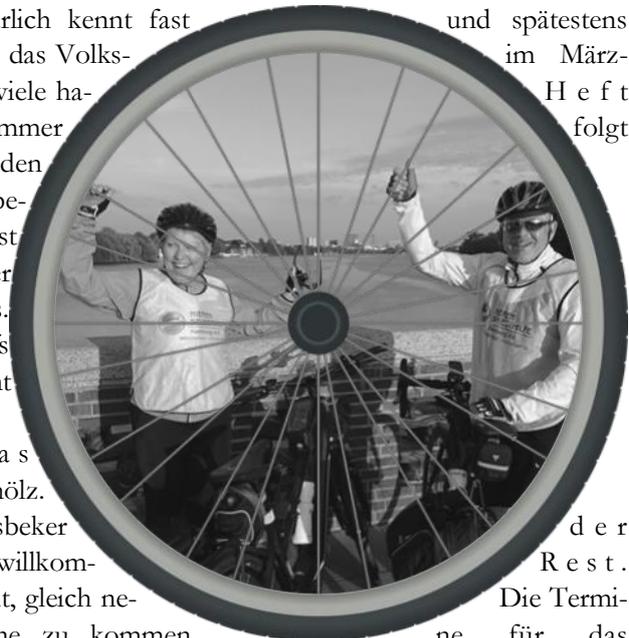
falls wieder statt. Die Planungen hierfür sind aber noch nicht abgeschlossen, so dass die Tourenverläufe in dieser Ausgabe noch nicht präsentiert werden können. Wir sind darum bemüht, alle vier Himmelsrichtungen im und um das Hamburger Stadtgebiet zu berücksichtigen. Vielleicht wagen wir aber auch einen Ausflug nach Bremen, um dort im Bremer Blockland, der Wümmeniederung, zu radeln. Mal sehen, was sich als realisierbar erweist. In unserer Dezember-Ausgabe werden Sie die ersten Tourenverläufe erfahren und spätestens im März Heft folgt

nen, das einem ansonsten vielleicht verborgen geblieben wäre. Nehmen wir als Beispiel den Volkspark. Natürlich kennt fast jeder Hamburger das Volksparkstation und viele haben im Spätsommer auch schon den Dahliengarten besucht. Aber das ist nur ein kleiner Teil des Parks. Und, Hand aufs Herz, wer kennt den Rest?

Oder das Wandsbeker Gehölz. Für die Wandsbeker vielleicht eine willkommene Möglichkeit, gleich nebenan ins Grüne zu kommen. Doch wer aus den anderen Stadtteilen war schon einmal dort. Wir wollen diese stillen Orte kennenlernen.

Das Programm finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Auch unsere Fahrradtouren finden im kommenden Jahr, inzwischen bereits zum 5. Mal, eben-



der Rest. Die Termine für das nächste Jahr stehen allerdings schon fest (jeweils Sonnabend):

- 9. Mai
- 27. Juni
- 15. August
- 26. September

Wir freuen uns, wenn Sie uns beim Spazierengehen und/oder Radfahren begleiten ☺

Spaziergänge 2019/20

Nr. 04: Sonnabend, 23. November - Wir sind das Volk...

●**Treffpunkt:** Ecke Stadionstr./Luruper Ch. (Busse der Linie 2 u. 3, Haltestelle Stadionstr.)

●**Start:** 13:00 Uhr ●**Distanz:** Rd. 5,0 km

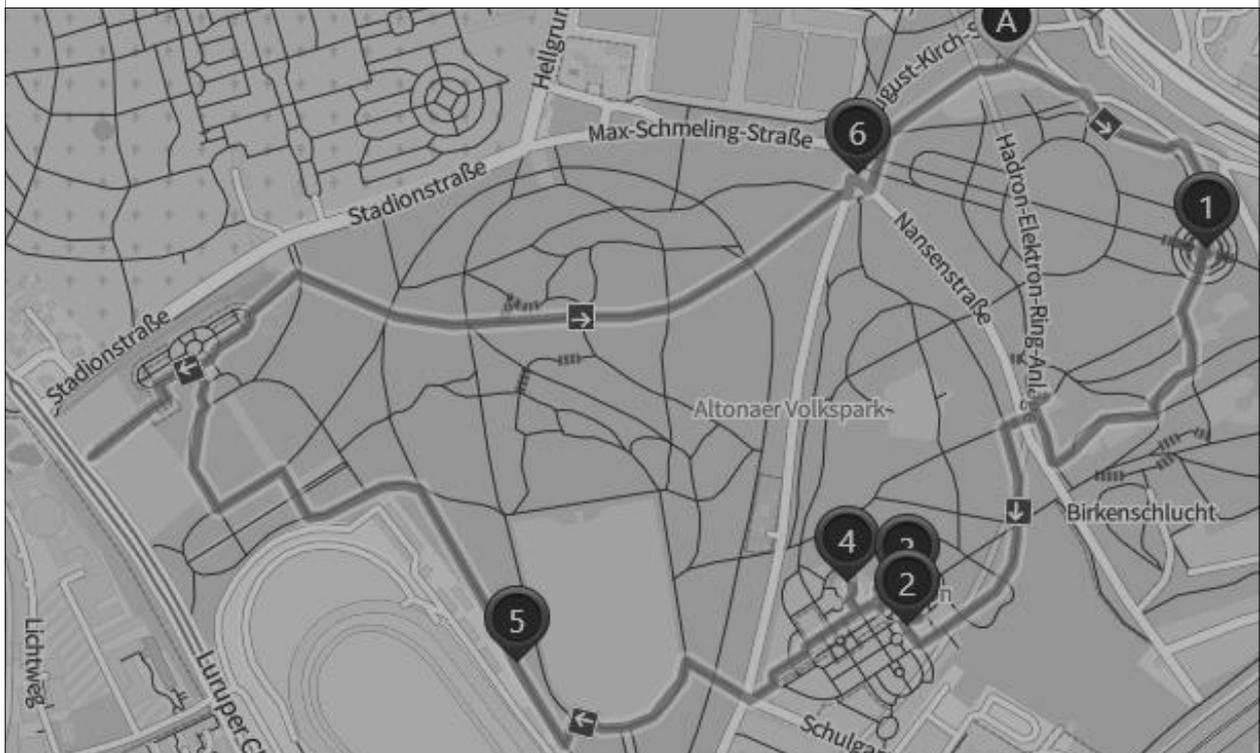
●**Route:** ...deshalb gehen wir durch den Volkspark, der offenbar nicht so beliebt ist beim Volk wie der Stadtpark, die Außenalster oder die Elbe, wo es am Wochenende schon mal unangenehm voll sein kann (Fußballspiele im Stadion oder Konzerte in der Arena ausgenommen). Jedenfalls schrieb die Hamburger Morgenpost am 1. Juli 2019: „Auf einem ausgiebigen Spaziergang sind mir vielleicht zehn Menschen begegnet. Dabei ist Hamburgs größter Park eine echte Natur-Perle.“

Wir beginnen an einem kleinen Nebeneingang an der Luruper Chaussee und kommen auch gleich in Europas ältesten Dahliengarten, Ende November natürlich ohne Blüten. Auf unserem Rundgang können wir dann erahnen, was im Sommer alles möglich ist: Eine Runde Minigolf, träumen zwischen Blüten im Schulgarten, sonnen und spielen auf der großen Liegewiese. Und wir besteigen den Tutenberg. Dort hört man es weder tu-ten noch blasen, denn er wurde nach dem Schöpfer des Volksparks, Ferdinand Tutenberg, benannt. 50 Stufen führen hinauf, der einstige Rundblick ist durch die hohen Bäume verstellt. Auch sonst ist das Gelände in diesem Bereich durchaus hügelig. Festes Schuhwerk ist angebracht.

●**Ziel:** zurück zum Treffpunkt ●**Ende:** ca. 16:00 - 17:00.

●**Fahrtkosten:** Hin- und Rückfahrt jeweils 3,30 Euro, Tageskarte Großbereich 6,50 Euro
(alle Preise Stand 2019 von/bis Hbf).

Spazierengehen: Kurzurlaub für Körper und Geist



Spaziergänge 2019/20

Nr. 05: Sonnabend, 25. Januar - Anfang und Ende

●**Treffpunkt:** Hauptbahnhof (Bieberhaus/Eingang zum Ohnsorg-Theater)

●**Start:** 13:00 Uhr ●**Distanz:** Rd. 6,0 km

●**Route:** Wenn wir uns am Treffpunkt von Heidi Kabel verabschiedet haben, spazieren wir ein Stück durch St. Georg, kommen zum Ufer der Außenalster, verlassen dieses aber bald wieder, um dem Eilbek-Kanal bzw. der Wandse zu folgen. Der Kanal weitet sich schon bald zum Kuhmühlenteich, an dessen Ufer die Gertruden-Kirche steht. Gleich nebenan befindet sich der geografische Mittelpunkt Hamburgs und eine sog. Luther-Eiche, die anlässlich des 400. Geburtstages von Martin Luther während des Baues der neuen Kirche 1883 gepflanzt wurde. Nach dem Zweiten Weltkrieg fiel sie der Versorgung der Bevölkerung mit Brennholz zum Opfer, wurde aber einige Jahre später neu gepflanzt.

Auf verschlungenen Wegen überqueren wir das Gelände der ehemaligen Geburtsklinik Finkenau (Anfang des Lebens vieler Hamburger, Helmut Schmidt war einer von ihnen) und kommen schließlich in den kleinen Jacobi-Park, einem ehemaligen Friedhof der Hauptkirche St. Jacobi weit vor den Toren der damaligen Stadt mit einer kleinen neugotischen Kirche. Es gibt keine Steigungen und die Wege sind gut zu begehen.

●**Ziel:** S-Bahnhof Hasselbrook ●**Ende:** ca. 16:00 - 17:00.

●**Fahrtkosten:** Rückfahrt 2,30 Euro.

„Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch
wirklich gewesen“

J. W. v. Goethe



Spaziergänge 2019/20

Nr. 06: Sonnabend, 21. März - Eins, zwei, drei ins Gehölz

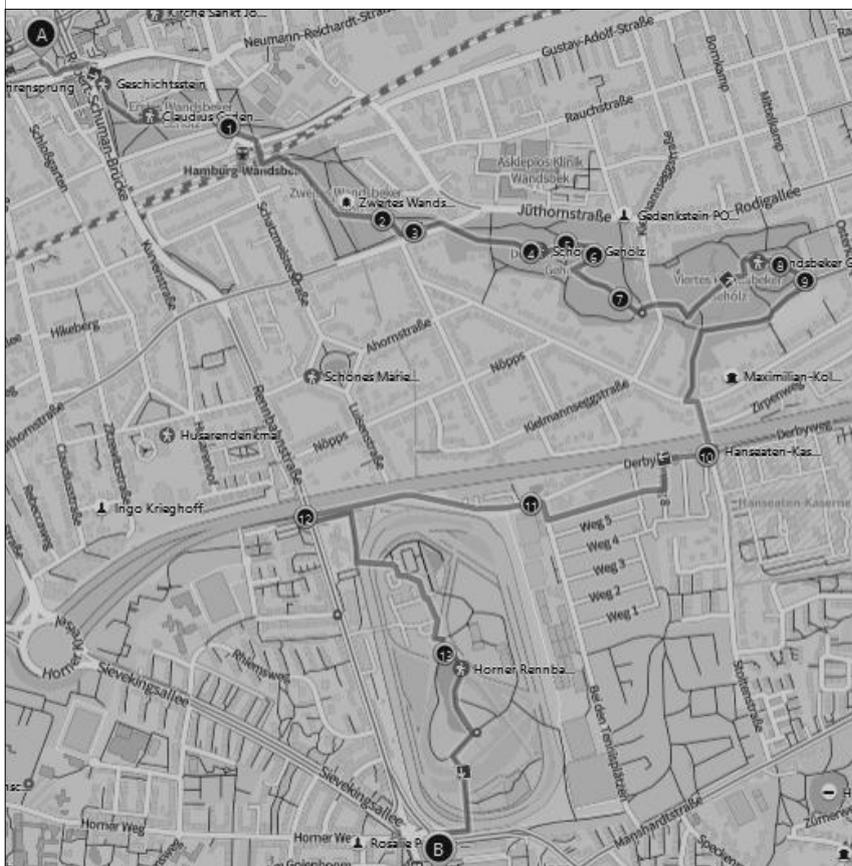
●**Treffpunkt:** U-Bahnhof Wandsbek-Markt (auf dem Bahnsteig)

●**Start:** 13:00 Uhr ●**Distanz:** Rd. 5,5 km

●**Route:** Unser Spaziergang beginnt in städtischem Ambiente mit allem, was dazu gehört: Laute Ausfallstraße, Warenhaus, Einkaufszentrum, U-Bahn, Busbahnhof, kleine Geschäfte, Cafes und Restaurants. Wir entkommen dem Großstadtgetriebe, indem wir entlang des Puvogel-Gartens und durch Überqueren der Schlosstraße im Ersten Wandsbeker Gehölz verschwinden (wir rennen allerdings nicht, denn dazu kommen wir später). Es wurde bereits 1860 vor der geplanten Abholzung gerettet. Heute ist das langgestreckte, aus vier Teilen bestehende Waldstück ein wichtiges Naherholungsgebiet. Nach einem kurzen Stopp am Gedenkstein für Matthias Claudius unterqueren wir die Bahnlinie Richtung Lübeck und schon befinden wir uns im Zweiten Gehölz mit dem Gehölzgraben, wechseln nach Überqueren der Jüthornstraße, an der auch das AK Wandsbek liegt, in die dritte Abteilung. Im vierten Gehölzteil schauen wir nach den Fröschen im kleinen Teich mit Insel. Alles ganz beschaulich und unspektakulär. Durch Überqueren der A 24 gelangen wir durch den Kleingartenverein Hamm Nord oder Horn Nord (da waren sich die Karten-Apps nicht einig) und über den Derbyweg (vorübergehend laut wegen der Autobahn) zur Horner Rennbahn. Hier darf gerannt werden, was wir aber lieber den Pferden überlassen. Wir bleiben im Spaziermodus, durchqueren so die Rennbahn in ganzer Länge, stoßen wieder auf den Gehölzgraben in Form eines Teiches und sind unserem Ziel schon ganz nah.

●**Ziel:** U-Bahnhof Trabrennbahn ●**Ende:** ca. 16:00 - 17:00.

●**Fahrtkosten:** Hinfahrt 2,30 Euro/Rückfahrt 3,30 Euro. Tageskarte Großbereich 6,50 Euro.



Der
Weg
ist
das
Ziel

Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V.

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:

- 30,- Euro jährlich für Mitglieder
- 40,- Euro jährlich für Familien
- 50,- Euro jährlich für Fördermitglieder
- Euro jährlich als zusätzliche Spende
- Euro einmalige Spende

Beitrittserklärung

Name Patientin/Patient Vorname

Name Partnerin/Partner Vorname

Erziehungsberechtigte(r) (bei Kindern)

Straße

Postleitzahl/Ort

Mitglied geboren am

Telefon Festnetz

Telefon Mobil

E-Mail

Ich bin Patientin/Patient Partnerin/Partner
 Angehöriger Fördermitglied

Datenschutzhinweis:

Mit dem Speichern meiner Daten gem. der Datenschutzerklärung erkläre ich mich einverstanden

Bank/Sparkasse

IBAN

BIC

Kontoinhaber(in) falls abweichend vom Mitglied

Datum, Unterschrift für die Einzugsermächtigung

Datum, Unterschrift für die Beitrittserklärung

Nieren Selbsthilfe Hamburg
Maria Bandrowski
Klabautermannweg 107
22457 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 BANKVERBINDUNG

IBAN:

DE16 2001 0020 0028 4152 07

BIC: PBNKDEFF200

POSTBANK HAMBURG

Ab 100,- SPENDENBESCHEINIGUNG AUF ANFORDERUNG