

Waschrumpel

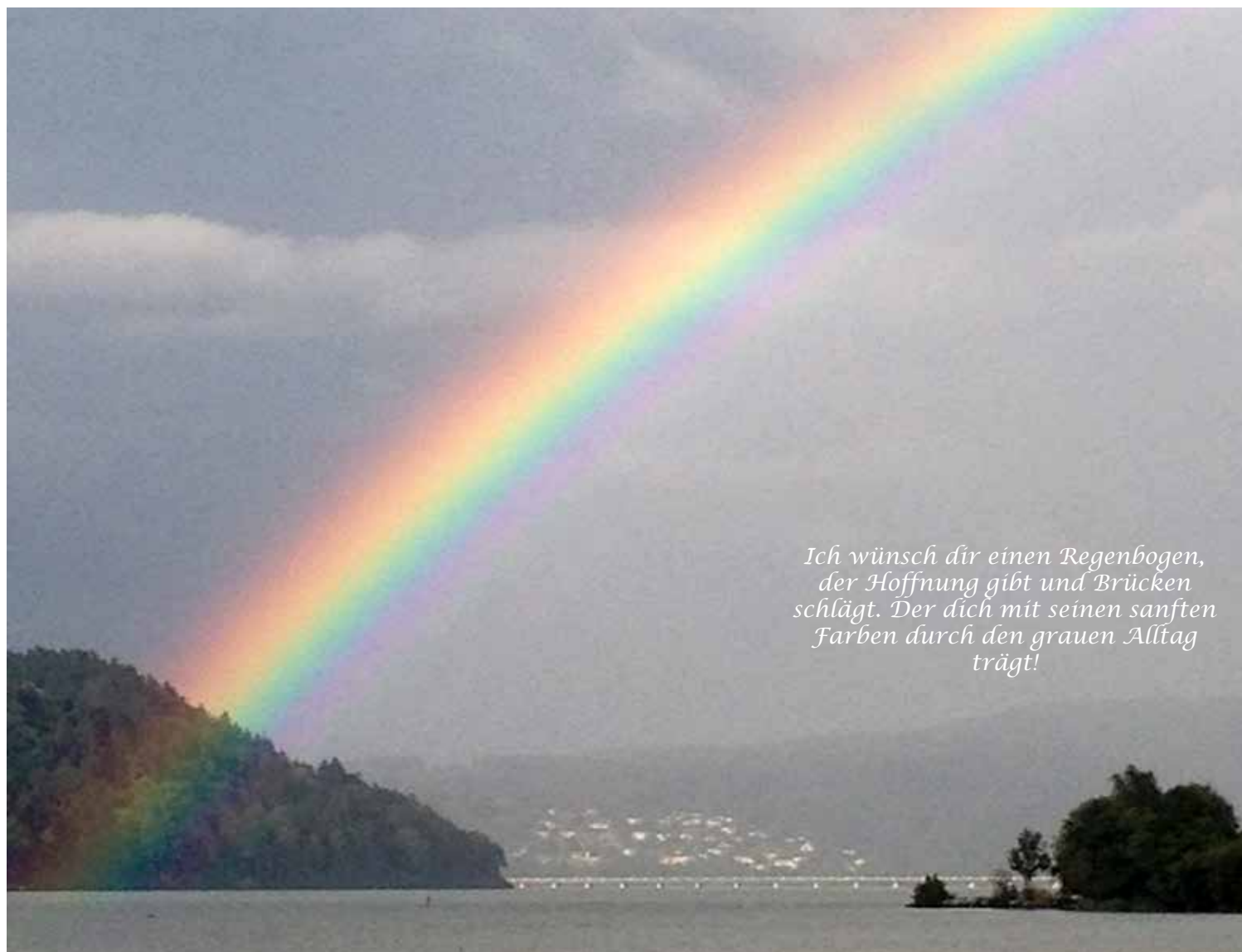
Zeitschrift für Dialysepatienten, Transplantierte und Interessierte

Herausgegeben von der Selbsthilfegruppe Niere.Kärnten

Ausgabe 2 / Mai 2017 / 25. Jahrgang

www.kaernten.argeniere.at

Mitglied der „Arge Niere Österreich“ und der „Selbsthilfe Kärnten“



*Ich wünsch dir einen Regenbogen,
der Hoffnung gibt und Brücken
schlägt. Der dich mit seinen sanften
Farben durch den grauen Alltag
trägt!*

Im Hintergrund die Draubrücke über den Völkermarkter Stausee und die Kreuzbergsiedlung in Völkermarkt (Fotos: Doris Trinkl)

Der Mythos der Warteliste für die
Transplantation Seite 8-9

Einladung zum Tagesausflug
Seite 11

Zahnhygiene und Transplantation
Seite 14







Nieren-Informationstag am 12. März 2017 im Schloss Krastowitz

Mit rund 100 Gästen konnten wir dieses Jahr eine besonders hohe Zahl an Teilnehmern begrüßen. Es sind sehr viele Interessierte gekommen, die bisher noch keinen Kontakt zu unserer Gruppe gehabt hatten. Und wir konnten an diesem Tag auch einige Teilnehmer als neue Mitglieder in unsere Gruppe aufnehmen.

Gesundheitslandesrätin Dr. Beate Pretzner zeigte sich beeindruckt von der hohen Teilnehmerzahl. Laut Ihren Aussagen wird das Projekt „Niere. Schützen“ im heurigen Sommer noch umgesetzt werden. Das Land Kärnten, Ärztekammer und Krankenkasse scheinen eine Lösung gefunden zu haben, um in Zukunft auch in Kärnten die nephrologische Versorgung zu verbessern. An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal ganz herzlich für die Bereitschaft der Ärzte und Ärztinnen bedanken, bei unserem Infotag mitgemacht zu haben. So konnte auf hohem Niveau viel Informatives vermittelt werden. Danke!

40-jährige Jubiläumsfeier, Sonntag 3. September 2017

Das Programm für unsere 40jährige Jubiläumsfeier ist so gut wie fertig, nur ein paar Details sind noch zu klären. Wir haben diesmal bewusst keine „Fachvorträge zur Nierenerkrankung“ im Programm. Dennoch werden Sie zwei sehr interessante Beiträge von Dr. Arnold Metznitzner und

Frau Univ.Prof. Prim. Sabine Horn hören. Musikalisch mit dabei ist die Gruppe FINA. Die drei Geschwister Vera, Nora und Paulus Fina singen seit ihrer Kindheit im Terzett. Ihr Repertoire reicht von dem Kärntner Volkslied über klassische Lieder bis hin zum Spiritual. Im Laufe der Jahre entstand die Gruppe „FinaPlus“. Am Nachmittag wird die Jugendtanzgruppe „Dancepoint“ auftreten. Bei den österreichischen Meisterschaften Ende März 2017 in Wiener Neustadt konnte "Dancepoint" in verschiedenen Altersgruppen Medaillen gewinnen.

Frau Dr. Borchhardt ist nicht mehr bei Dr. Jilly

Wir haben erfahren, dass Frau Dr. Borchhardt leider nicht mehr im Institut Dr. Jilly arbeitet. Bis zum Redaktionsschluss haben wir noch keine näheren Informationen dazu erhalten. Weiteres dazu in der nächsten Ausgabe.

Ich möchte mich im Namen des Vorstandes für die ausgezeichnete Zusammenarbeit mit Frau Dr. Borchhardt bedanken. Wann immer wir etwas am Herzen hatten, Frau Dr. Borchhardt hatte immer ein offenes Ohr für uns. Sie hat bei den letzten beiden Niereninformationstagen als Referentin teilgenommen und hat auch einen sehr interessanten Vortrag zum Thema „Shunt“ gehalten.

Ihr Gernot Waste

Kontakt:

- Ing. Gernot Waste: 0664/1308817
- Gottfried Hopfgartner ... 0676/4981066
- Susanne Murnig 0699/10110909
- Mag. Doris Trinkl 0664/4405650
- Gerda Zermann 0664/7659978

ZVR-Zahl: 056201391
Homepage: <http://kaernten.argeniere.at/>
Mail: kaernten@argeniere.at
IBAN: AT06 1200 0780 1597 0500
BIC: BKAUATWW

Der Nutzen von Sport und Bewegung bei Dialyse



Prim. Priv.-Doz. Dr. Kyra Borchardt

- ➔ Welche Projekte gibt es bezüglich Sport an der Dialyse and wo? (Angebote innerhalb und außerhalb der Dialysestation)
- ➔ Warum ist Sport/ Bewegung für einen Dialysepatienten wichtig?
- ➔ Psychosoziale Komponenten beim Nierenkranken (bio-psycho-soziales Modell)
- ➔ Welche Übungen gibt es?
- ➔ Können auch Sie diese Möglichkeit nutzen?

Dialysestation Bregenz

Seit 2003 gibt es hier zwei Fahrrad-Ergometer. Die laufende Dokumentation der erzielten Leistungen erlaubt den persönlichen Fortschritt zu verfolgen. Seit Juni 2010 wird ein Bewegungsprogramm nach den Vorgaben der ReNi (Erläuterung siehe blaues Kästchen) umgesetzt. Dieses Programm besteht aus verschiedenen Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen und wird gemeinsam in der Gruppe während der Behandlung, begleitet von diplomierten Pflegekräften, durchgeführt.

In verschiedene Studien konnten Verbesserungen bei Dialyseeffektivität, körperlicher Leistungsfähigkeit, Muskulatur, Herz-Kreislauf-System und Lebensqualität festgestellt werden.

Im Raum stehen auch neue Fragestellungen (Reduzierung von Pflegebedürftigkeit, Krankenhaushäufigkeit, Medikamente (Bluthochdruck, EPO), die derzeit in Kooperation mit ReNi untersucht werden.

Hämodialysepatienten verbringen rund 600 Stunden im Jahr immobil am Dialysegerät. Dieser Bewegungsmangel schwächt den Organismus immer weiter. Jede Bewegung und körperliche Aktivität ist für den Erhalt bzw. die Verbesserung der Fitness, körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit des Organismus wichtig und förderlich.

Eine gezielte Sporttherapie, die alle großen Muskelgruppen, die besonders im Alltag benötigt werden, trainiert, wirkt aufbauend und stärkend. Die Anforderungen, die während des Alltags geleistet werden müssen, werden fühlbar leichter bewältigt (vom Schnürsenkel binden bis zur Körperpflege).

Dialysestandard 2015: „Exercise is Medicine“ C.2.8.3 ältere Dialysepatienten

Körperliche Inaktivität stellt einen anerkannten Risikofaktor dar, vor allem für betagte Dialysepatienten. Auch für sie sind positive Effekte von körperlicher Aktivität bzgl. Lebensqualität, Depressivität, Morbidität und Mortalität der Betroffenen nachgewiesen.

Die körperliche Aktivität per se wirkt bei entsprechender Indikation und Dosierung wie ein Medikament mit positiver Dosis-Wirkung-Beziehung („Exercise is Medicine“) und kann dazu beitragen, Morbidität zu verringern und Selbstständigkeit zu erhalten.

Entsprechende Programme können in einer ambulanten Sportgruppe, als Heimtraining oder während der Dialyse durchgeführt werden. Inhalt des Programms sind Ausdauer- und dynamische Kraft(ausdauer-)übungen sowie ergänzend Koordinations- und Flexibilitätsübungen.

Der Sporttherapie während der Dialysebehandlung kommt dabei wegen ihrer hohen Wirksamkeit besondere Aufmerksamkeit zu. Diese Therapie ermöglicht ein individuell angepaßtes, ärztlich überwachtes und sicheres Training auch für alte und schwache Patienten. Diesen wird die Teilhabe ermöglicht, weil die „Therapie zum Patienten kommt“.

Die Umsetzung von Erfahrungen und Erkenntnissen aus Pilotprojekten und Studien in die Regelversorgung bedarf allerdings der Entwicklung entsprechender Personal- und Vergütungsstrukturen.

Psychosoziale Probleme bei chronisch Nierenkranken

- Angst vor Dialysebehandlung
- Abhängigkeit von Maschine/Behandlungsteam
- Schuldgefühl gegenüber Partner und Familie
- Vermindertes Selbstwertgefühl/Körperveränderungen, Op's
- Impotenz/Libidoverlust/Sterilität
- Verlust von Arbeitsplatz, Partner, Freunden etc.
- Resignation, Antriebslosigkeit, Depression
- Vereinsamung

Psychotherapeutischer Nutzen von Rehabilitationssport

- Aggressivität, Ängste, Selbstzweifel, Scham, Stigmatisierungsfurcht, Introvertiertheit, Verlust an sozialer Kompetenz oder Rückzugsverhalten - das alles kann aufgefangen werden und ist positiv veränderbar zusätzlich durch die Gruppe selbst - nicht nur durch die Bewegungsübungen und den Sport an sich.

Medizinische Sporttherapie

Gruppentraining fördert soziale Kontakte

Besonders empfehlenswert für chronisch Nierenkranke ist Gruppentraining, denn Betroffene profitieren davon gleich mehrfach. Neben den positiven Effekten für den allgemeinen Gesundheitszustand fördern gemeinsame Trainings die sozialen Kontakte durch Kennenlernen und Erfahrungsaustausch.

Häufig haben sich Dialysepatienten über einen längeren Zeitraum kaum sportlich betätigt, was nicht selten zu Bewegungsängsten führt. Daher ist es von besonderer Bedeutung, diese Ängste vor Beginn einer Sport- und Bewegungstherapie abzubauen. Gezielte Trainings führen bei Dialysepatienten zur Verbesserung von Ausdauer,

Koordination und Muskelkraft, zur Senkung des Blutdrucks und zur Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und führt zur Stabilisierung von Blutfett- und Zuckerwerten. Auch seelische Belastungen als Folge einer Nierenfunktionsstörung bessern sich häufig durch Bewegungs- und Sportprogramme

Sportarten – geeignet für Dialysepatienten

- Spaziergehen/ Wandern bzw Nordic Walking, für die Jüngeren auch Laufen/Joggen
- Wassergymnastik ist besonders gelenksschonend, ebenso Schwimmen, Wasserball am See/ Meer oder Aquajogging im Schwimmbad
- Fahrradfahren/ Heimtrainer
- Tanzen/ Paartanzen
- Skilanglauf



ReNi Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V.

2002 wurde die ReNi gegründet. Ihre Aufgabe ist der Aufbau von Sporttherapie v.a. während der Hämodialyse. Eine Finanzierung erfolgte durch die Aufnahme in den BAR-Indikationskatalog (Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation) zur ambulanten Rehabilitation mit 120 Übungseinheiten. Bei der Gründung der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) wurde die ReNi als eine eigenständige Rehakommission akzeptiert. Gelungen ist der Kommission insbesondere die Verankerung der Rehabilitation im neuen Dialysestandard 2015 der Gesellschaft.

Koordinative Übungen zur Gleichgewichtsschulung

Das Stehen auf einem Bein, z.B. beim Zähneputzen oder auf Zehenspitzen stellen, während ein Tee zieht oder Kaffee kocht, sollten zur Erlangung von Bewegungssicherheit und Vorbeugung von Stürzen in den Alltag integriert werden. Tischtennisspielen oder Kegeln mit Freunden schulen ebenfalls die Koordination

Sport/Bewegung

Positive Effekte von Sport und Bewegung sind die Stimulation des Immunsystems, sowie die Stimulation/Ausschüttung körpereigener Opioide. Die Hirndurchblutung wird verbessert und durch das Gefühl etwas zu leisten, erfolgreich und selbstbestimmt zu sein, kann man auch eine



psychische Stimmungsverbesserung feststellen. Durch regelmäßige Bewegung erlangt man die Kontrolle über den eigenen Körper wieder zurück. In der Gruppe hat man etwas worüber man reden kann und erzählen kann.

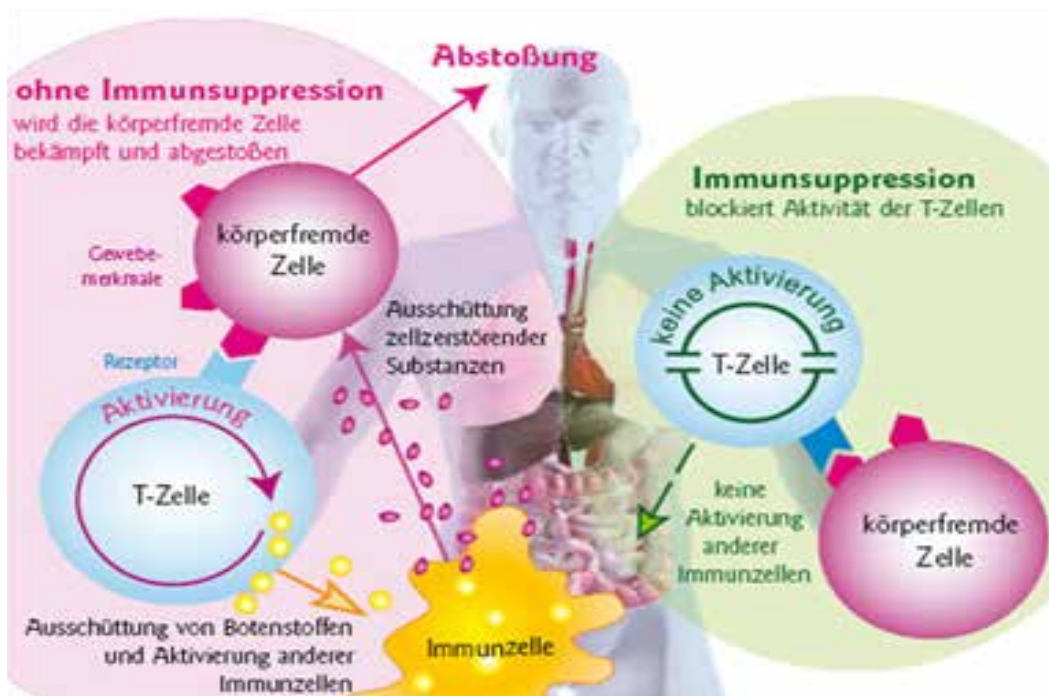
Immunsuppression - worauf ist zu achten?



Dr. Alfred Markowitsch

Immunsuppression

- Immunsuppression hat die Transplantation in der heutigen Form erst möglich gemacht
- Blockiert die Immunantwort auf etwas Fremdes (Antigen)
- Bei Organspende, an Oberfläche der Zellen des Transplantats, die das Immunsystem als fremd erkennt und abstoßt
- Fremd ist beispielsweise Gewebe, Krankheitserreger, Krebszellen, etc.



Nierentransplantation

Hier werden drei Phasen der Therapie unterschieden

1. Induktionstherapie
2. Initialtherapie
3. Erhaltungstherapie

Die Induktionstherapie stellt die stärkste Immunsuppression da, danach wird die immunsuppressive Therapie langsam reduziert.

Folgen und Nebenwirkungen der immunsuppressiven Therapie

- Erhöhte Infektionsgefahr
- Erhöhte Tumorinzidenz
- Nebenwirkungen der Medikamente
- Kardiovaskuläre und Metabolische Folgen

Infektionsgefahr

Infekte treten in ihrer Häufigkeit nach einem bestimmten zeitlichen Verlauf, nach der Transplantation auf. Die Zeitspanne mit der höchsten Infektionsgefahr, stellen die ersten 6 Monate dar. Die beste Vorsorge gegen Infektionen ist ein ausreichender Impfschutz

Impfungen

- Empfehlungen wie für die Allgemeinbevölkerung vor Nierentransplantation
- Auffrischungsimpfungen nach Nierentransplantation
- Keine Lebendimpfstoff nach Transplantation

Tumorrisiko/Entstehung

Die Tumorentstehung ist nicht durch ein spezielles Medikament, sondern eher durch Kombination und Dauer der immunsuppressiven Medikamente bedingt.

WICHTIG!

Regelmäßige Nachsorge Untersuchungen

1. Spiegelbestimmungen der Medikamente
2. Laborkontrollen
3. Klinische Untersuchung
4. Regelmäßige Kontrolle der Haut

Genau und exakte Einnahme der Medikamente

22% der transplantierten Patienten nehmen die Medikamente nicht ordnungsgemäß ein!
36% der Abstoßungen sind vermutlich durch eine nicht ordnungsmäßige Einnahme bedingt!

Worauf muss ich achten?

- Ich habe Fieber → *Arzt aufsuchen*
- Ich habe Schüttelfrost → *Arzt aufsuchen*
- Ich habe Husten und fühle mich nicht gut → *Arzt aufsuchen*
- Ich habe Durchfall → *Arzt kontaktieren*
- In meiner Umgebung sind Kinderkrankheiten aufgetreten
eigentlich sollte jeder transplantierte Patient einen Impfschutz haben.
- Ich haben vergessen, meine Immunsuppressiva einzunehmen
Normale Einnahme der nächsten Dosis wie geplant, keine Dosisverdoppelung.
- Generika? *Sind prinzipiell möglich*
- Generika untereinander nicht austauschen.

OA Dr. Alfred Markowitsch,
Ärztlicher Leiter Dialyse Humanomedzentrum Althofen, Facharzt für Innere Medizin
Moorweg 30, 9330 Althofen
T: +43 (0) 4262 2071 761, F: +43 (0) 4262 2071 503
E: Alfred.Markowitsch@humanomed.co.at, www.humanomed.at

Der Mythos der Warteliste für die Nierentransplantation



Univ. Prof. Dr. Alexander Rosenkranz

"Auf jeden Fall ist es wichtig zu Dialysebeginn mit einem Nephrologen zu sprechen, welche Formen der Nierenersatztherapie möglich sind, welche Formen geeignet sind, um hier entsprechende Erwartungen nicht zu schüren oder auch Erwartungen befriedigen zu können."

Es gibt kaum einen Dialysepatienten, der noch nicht von der Warteliste zur Nierentransplantation gehört hat, und jeder hat seine eigenen Vorstellungen. Es ist schwierig mit der Fülle an Zahlen, Daten und Fakten umzugehen, insbesondere die Fülle an Information, die man am Beginn einer Dialysebehandlung erhält.

Dabei geht sehr oft eine wesentliche Information unter: Bin ich geeignet für eine Nierentransplantation, komme ich auf die Liste, stehe ich auf der Liste, oder wie komme ich auf die Liste.

Hier werden durch das „Stille-Post-Syndrom“ viele Wahrheiten und auch Unwahrheiten miteinander vermischt, die zu einem Bild führen, dass es uns Ärzten in Erstaunen versetzt. Ich werde im Folgenden versuchen ein paar der häufig gestellten Fragen, die für einen Nephrologen am Anfang unverständlich sind, zu bearbeiten, um einen Überblick über den „Mythos der Warteliste“ zu geben.

1 Auf welchem Platz der Warteliste stehe ich? Es versetzt den Patienten in Erstaunen, wenn man ihm sagt: „Das kann ich Ihnen nicht sagen.“ Es ist nicht wie bei einem Sportbewerb (Schifahren, Tennis, etc.), wo man durch Leistung Punkte erhält, dann jede Woche eine Liste abrufen kann, an welchem Platz des Rankings man sich befindet.

Die Daten werden bei jedem Organ, das im Eurotransplantraum angeboten wird, neu gemischt. Es fließen hier unter anderem das Herkunftsland bzw. die Region des Spenderorgans ein, die HLA-Merkmale (genetische Merkmale) und die Übereinstimmung mit diesen überein, aber auch

die Zeit an der Dialyse (gerechnet ab dem ersten Tag der Dialyse).

Für alle diese genannten Vorgaben gibt es eine Punkteanzahl. Danach spuckt der Computer eine Liste anhand dieser vergebenen Punkte aus und somit ergibt sich für dieses eine Organ eine aktuelle Liste/Ranking der Patienten.

2 Ich wurde in das Transplantationszentrum einberufen, habe aber das Organ nicht bekommen. Wie kann das sein? Wenn ein Organ im Eurotransplantraum angeboten wird, sagt der Name Eurotransplant schon, dass hier mehrere Länder, über Europa verteilt, Organe in dieses System einbringen.

Daher sind auch Reiserouten, etc. zu berechnen und der logistische Aufwand ist oft enorm. Andererseits muss man die aktuelle Situation des Empfängers in Betracht ziehen. Als Patient weiß man genau, dass es immer wieder zu Infekten kommen kann oder zu akuten Ereignissen, die kurzfristig eine Transplantation verhindern, weil sie damit zu gefährlich wird. Daher wird in vielen Zentren bereits vorgearbeitet, um einen sogenannten „Ersatzspender“, falls der an erster Stelle Gereichte ausfallen sollte, einzuberufen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass bei der Entnahme des Organs bei einem hirntoten Spender Besonderheiten aufgetreten sind, die vorher nicht bekannt waren und die eine Transplantation unmöglich machen, bzw. sogar gefährlich für den Empfänger. Auch hier kann es dann zu kurzfristigen Absagen kommen. Es liegt in der Verantwortung des Arztes am Zentrum, dass die größtmögliche Sicherheit für den Empfänger gegeben ist.

3 Warum muss ich so viele Untersuchungen machen, um auf die Warteliste zu kommen?

Fast jede Untersuchung ist eine Belastung für den Patienten. Einerseits logistisch durch den Anfahrtsweg, andererseits sind manche Untersuchungen (Stichwort: Darmspiegelung oder Herzkatheter) für den Patienten unter Umständen unangenehm oder auch schmerzhaft.

Warum werden diese dann doch durchgeführt? Prinzipiell kann man festhalten, dass man zwei Dinge bei der Nierentransplantation für den Patienten verhindern will:

- a) ein kardiovaskuläres Ereignis (Herzinfarkt, Schlaganfall) bzw. ein Herzversagen und
- b) das Aufflammen einer Tumorerkrankung, die bisher nicht erkannt worden ist.

Bei letzterem handelt es sich um eine sogenannte Langzeitvermeidungsstrategie, da unter der Immunsuppression Tumore rasch wachsen können und insbesondere im ersten halben Jahr nach der Transplantation wird eine höhere Immunsuppression verwendet, sodass der Patient ein wesentlich höheres Risiko hat, dass bei einem vorbestehenden Tumor dieser explodiert.

Weiters möchte man sicherstellen, dass es bei der Transplantation in der akuten Phase nicht zu Problemen vom Herzen kommen kann. Untersuchungen beim Dermatologen oder auch die Darmspiegelung, wo man ausschließen möchte, dass hier Tumorstadien vorhanden sind oder selbst sogar ein Tumor da ist, sind wie eine Gesundheitsuntersuchung und die Abstände dafür werden ebenso entsprechend gewählt (für die Darmspiegelung z.B. alle fünf Jahre).

Diabetiker haben ein hohes Risiko für eine koronare Herzerkrankung, in deren Folge es zu einem Herzinfarkt kommen kann. Hier ist es auf Grund möglicher Gefäßverkalkungen unter Um-

ständen bei einer längeren Wartezeit notwendig einen Herzkatheter nochmals zu wiederholen. Letztendlich geht es nicht darum, Patienten von der Warteliste fernzuhalten, sondern Patienten auf eine Warteliste zur Nierentransplantation zu bekommen, aber das Risiko einer Komplikation möglichst gering zu halten.

4 Warum komme ich nicht auf die Warteliste? Es gibt Situationen, wo ein Nutzen/Risiko abgewogen werden muss.

Wenn das Risiko höher ist, dass man durch eine Transplantation in eine schwere Komplikation läuft, die letztendlich mit dem Tod endet, so ist damit sicherlich dem Patienten nicht geholfen und es ist auch eine Tatsache, nicht nur in Österreich, sondern auch europaweit, dass nur 15 – 20% der Patienten, die dialysieren, auch auf Transplantationswartelisten geführt werden. Dies hat sicherlich mit einem hohen Alter der Dialysepopulation zu tun (> 75/80 Jahre), wo einem Patienten eine Operation nicht mehr zugemutet werden kann.

Auf jeden Fall ist es wichtig zu Dialysebeginn mit einem Nephrologen zu sprechen, welche Formen der Nierenersatztherapie möglich sind, welche Formen geeignet sind, um hier entsprechende Erwartungen nicht zu schüren oder auch Erwartungen befriedigen zu können.

Nur ein allumfassend informierter Patient wird ein zufriedener Patient sein. Sehr viel beruht auf einem Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient, sodass es immer wieder Situationen geben wird, hier durch Gespräche (und nicht nur ein Gespräch, sondern mehrere Gespräche), entsprechend zu informieren. Letztendlich ist es ein Austausch in beide Richtungen, um hier die optimale Lösung zu finden.

Programm Jubiläumsfeier am 3. September 2017

Adresse: Cap Wörth, Seecorso 39, 9220 Velden am Wörthersee, Tel: 04274 2646

9:30 Beginn

Begrüßung durch den Obmann, Grußworte der Ehrengäste, Wortgottesdienst, Rückblick

Die Singgemeinschaft „FINA“ wird uns mit ihrem abwechslungsreichen Programm begleiten

Dr. Arnold Metznitzner wird uns mit seinem Vortrag: "Was uns begeistert, verändert unser Leben" sicher begeistern und vielleicht auch verändern

12:20 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Vortrag von **Prim. Univ.-Prof. Dr. Sabine Horn** - "Selbsthilfe durch Patientenvereine"

Die Vorführungen der „**Tanzschule Dancepoint**“ haben internationalen Charakter und werden die Bühne rocken

Ausblick und Zukunft unserer Gemeinschaft

Ab 15:10 Uhr

Gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Kuchen

Durch das Programm führt **Thomas Jordan**



An eventuellen weiteren Programmpunkten und den genauen Ablauf der Veranstaltung wird noch gearbeitet!



Wir freuen uns auf einen schönen, gemeinsamen Tag!

Damit alles gut funktioniert bitte unbedingt anmelden bei: Gernot Waste 0664 1308817

Einladung zu einer Floßfahrt auf der Drau am Sonntag, den 2. Juli 2017

Wie schon zur Tradition geworden, wird ein Bus der Firma Raffling die Teilnehmer in Villach, Klagenfurt und in Griffen abholen.

Bei der Raststätte Mochoritsch in Griffen werden wir uns mit einem Frühstück stärken und dann geht's in den Süden. Wir fahren nach Lavamünd und weiter nach Unterdrauburg (Dravograd). Einige Kilometer nach Unterdrauburg ist die Zusteigestelle für die Floßfahrt.

Am Floß erwartet uns eine lustige Runde mit zwei Harmonikaspielern, Sängern und Witze-Erzählern, die selbst die Flößer sind. Wir fahren ca. 2 km auf der Drau Richtung Marburg. Mitten im Fluss wird dann Halt gemacht. Ein Mittagessen mit Gulasch, Polenta und Weißbrot wird uns aufgewartet.

Danach dreht das Floß um und wir kehren zum Ausgangspunkt zurück. Insgesamt dauert die Fahrt ca. 2 Stunden. Bevor diese zu Ende geht, werden noch einige Gäste zum „Flößer geschlagen“ und erhalten den Segen.

Eine Dolmetscherin wird am 2.7.2017 für uns übersetzen, damit wir auch etwas verstehen.

Danach geht's zu einem Buschenschank in Eibiswald, in der Steiermark.



Kosten:

Patienten/Mitglieder.....	15 Euro
1 Angehöriger.....	25 Euro
Kinder bis 15:	20 Euro
Unterstützende Mitglieder.....	35 Euro
Nicht-Mitglieder:	40 Euro

Zusteigeorte und Abfahrtszeit:

8:00 Abfahrt in Villach Vassacher See
8:30 Klagenfurt Schleppe Kurve
9:00 Gasthaus Mochoritsch - Frühstück
10:00 Weiterfahrt nach Dravograd

Anmeldungen bis 26.6. bei Gernot Waste 0664 1308817 oder Ursula Müller 0699 81570366

Persönliche Gespräche



Priv.-Doz. Dr. Claudia Bösmüller

"Das Wichtigste bei der immunsuppressiven Therapie gegen Abstoßungsreaktion ist die vernünftige Dosierung zum optimalen Nutzen und minimalem Risiko. Dazu schätzen wir besonders die Rückmeldungen der Patient/Innen."

Ausführliche persönliche Gespräche sind besonders wertvoll, um die Anliegen und auch Freude der Patient/Innen nach erfolgreicher Transplantation zu erfahren und zu teilen.

Unsere Innsbrucker Abteilung für Transplantationschirurgie in langjähriger Erfahrung mit mehr als 4100 Nierentransplantationen legt nicht nur Wert auf internationale Anerkennung, sondern auch auf das persönliche Feedback der transplantierten Patient/Innen, um zur Qualitätskontrolle Trends zu erkennen und richtig darauf zu reagieren:

Bei günstigen Langzeitergebnissen nach Nieren-Ersttransplantation mit einer statistisch über 10-jährigen Funktionsdauer bei über 70% der Patient/Innen besteht die Frage nach einer möglichen neuerlichen Nierentransplantation im Falle eines etwaigen Organverlustes. Dieses Anliegen bearbeiten wir gemeinsam mit den betreuenden Dialysezentren, um den Patient/Innen den richtigen Rat zu erteilen.

Unter geeigneten klinischen Voraussetzungen kann man ein 2. / 3. oder optional 4. Mal transplantieren, im Einzelfall auch öfters, was dann sehr sorgfältig abzuwägen ist. Im Vordergrund steht immer der gesundheitliche Profit der Patient/Innen.

Öfters wird uns zur Erkrankung „Diabetes mellitus Typ I“ die Frage nach einer möglichen Bauchspeicheldrüsen-(„Pankreas“) -Transplantation gestellt: Da diese Erkrankung auch zur chronischen Nierenschädigung führt, ist eine kombinierte Nieren-Pankreas-Transplantation vorteilhaft. Unser Zentrum in Innsbruck ist darauf spezialisiert und freut sich für unsere Patient/Innen über eine hohe Zahl (mehr als 600 Pankreas-Transplantationen) im internationalen Vergleich, mit mehrheitlich guter Lebensqualität, Insulinfreiheit und stabiler Nierenfunktion im Langzeitverlauf.

Zur Frage nach körperlicher Fitness nach Transplan-

tation teilen wir gern mit, dass jedes Jahr viele Patient/Innen an der sportlich reizvollen mehrtägigen „Euregio“ Radtour teilnehmen.

Auch stellen uns interessierte Patient/Innen die Frage nach Familiengründung nach Transplantation.

Dazu können wir sagen, dass bei stabiler Nierenfunktion, angepasster Immunsuppression und gynäkologischer/internistischer gemeinsamer Kooperation eine Schwangerschaft möglich ist, selbstverständlich auch eine Vaterschaft. Unser Team ist erfreut, dass bereits viele gesunde Kinder von transplantierten Eltern auf die Welt kamen.

Oft erhalten wir Anfragen zu anderen Transplantationen, besonders Lebertransplantation, die an unserem Zentrum in langjähriger Expertise durchgeführt wird (mehr als 1500 Lebertransplantationen), mit speziellem Schwerpunkt auch bei Kindern, optional möglich als Lebendspende mit einem Leber-Teilstück „split liver“.

Grundsätzlich verstehen wir uns mit unseren Patient/Innen und zuweisenden Ärzt/Innen und Dialysezentren als ein Team mit dem Ziel: gesundheitliche Verbesserung!

Dazu möchte ich mich für die jahrelange sympathische professionelle Zusammenarbeit bedanken und selbstverständlich auch weiterhin gern die „Ohren offen“ halten für Anliegen!

Mit herzlichen Grüßen aus Innsbruck

Priv.-Doz. Dr. Claudia Bösmüller
Abteilung für Transplantationschirurgie der
Univ.-Klinik Innsbruck

Wandertag Klopeinersee/Turnersee

Hahn oder Henne? Sauerampferblätter essen oder einfach nur Blumen bestaunen - wo die Natur noch Natur sein darf und Wiesen noch so aussehen wie früher - zwischen Klopeinersee und Turnersee - dort marschierten wir bei angenehmem Wanderwetter, am 20. Mai als Gruppe von 19 Personen. Die jüngste Teilnehmerin, Xenia Libiseller ist erst 4 Jahre alt und meisterte die gesamte Strecke bravorös. Auch die beiden Enkellinnen von Peter Riepl hielten tapfer und ohne jammern durch!

Zu Beginn unseres Ausfluges ging es allerdings bergauf, hinauf auf den Georgiberg, der uns nicht nur herrliche Aussichten vom gesamten Jauntal bescherte sondern auch eine schöne alte Kirche samt Wunschglocke bot. Davon machten wir auch ausgiebig Gebrauch und viele Wünsche wurden "nach oben" geschickt!

Nach einer ausgiebigen Rast, einer kleinen Jause und "geistigen" Getränken, die einige von uns

mitgebracht haben, ging es wieder weiter. Gestärkt vom Zirbengeist schafften wir die gut drei km bis zum nächsten Etappenziel ganz leicht. Nach einem kurzen Abstecher zum Sablatnigmoor kamen wir alle gut gelaunt und hungrig beim Gasthaus Piroutz an.

Da sich nach dem Essen zunehmend Gewitterwolken zusammenbrauten brachen wir bald auf und machten uns auf den Rückweg, der uns vorbei am Turnersee und Golfplatz wieder in den Wald der "Gracarca", entlang des Klopeinersees, führte.

Zum Glück verlief der Großteil des Weges im Wald sodass trotz einigen Regentropfen trocken wieder beim Parkplatz ankamen.

Insgesamt waren wir ca. 11 km und etliche Höhenmeter unterwegs.

Danke allen Teilnehmern, es war ein sehr schöner Tag!

Doris Trinkl

Buchempfehlung:

"Der Biophilia Effekt - Heilung aus dem Wald" von Clemens G. Arvay



Buchausschnitt:

Bäume, Herz, Blutdruck: Die Natur als Kardiologin

"Ein koreanischer und vier japanische Wissenschaftler interessierten sich für die Auswirkungen der Naturerfahrung auf das Herz und den Blutdruck. Sie machten mit ihren Versuchsteilnehmern Waldwanderungen und in anderen Versuchen setzten sie sich mit Ihnen auf die Wiese, um die Natur passiv zu beobachten. Die Ergebnisse zeigten, dass beide Formen der Natur-Erfahrung den Blutdruck senkten und den Pulsschlag beruhigten.

Im Gegensatz dazu wurde bei Teilnehmern, die in der Stadt unterwegs waren, keine Senkung von Blutdruck und Puls gemessen, sondern in einigen Fällen sogar ein Anstieg des Blutdrucks.

Die Forscher haben herausgefunden, dass neben den psychologischen Wirkungsweisen der Natur auch aromatische Substanzen in der Waldluft, die von Pflanzen abgegeben werden, für die Blutdrucksenkung verantwortlich sind. So senkt zum Beispiel die Inhalation von Zedernöl den Blutdruck. In der Natur, und speziell im Wald, atmen wir aber einen hoch potenten Cocktail der unterschiedlichsten Pflanzenstoffe ein, der viel komplexer zusammengesetzt ist und stärker wirkt. Auch die Herzfrequenz blieb bei den Naturbesuchern über längere Zeit konstanter als bei den Stadtbesuchern, bei denen die Frequenz des Herzens immer wieder fluktuierte.

Die Nebennierenrinde produziert ein Hormon, das als DHEA bezeichnet wird. (...) Qi Ling konnte nachweisen, das DHEA beim Aufenthalt in der Natur und vorallem im Wald verstärkt im Körper vorhanden ist. Das Hormon gilt als "Herzschutz-Substanz". Es schützt nicht nur das Herz, sondern auch den Menschen vor Diabetes und reduziert die Gefahr der Fettleibigkeit."

Zahnhygiene/Zahnproblematik nach Transplantation

Gute Mundhygiene für die allgemeine Gesundheit wichtig

Organtransplantierte Patienten werden lebenslang immunsupprimiert, um eine Abstossungsreaktion nach Organtransplantation zu vermeiden. Dadurch haben Sie theoretisch ein erhöhtes Risiko an bakteriellen Infektionen aus der Mundhöhle zu erkranken. Eine gute Mundhygiene ist somit nicht nur für die Mundgesundheit, sondern auch für die allgemeine Gesundheit dieser Patientengruppe sehr wichtig. Infektionen durch nahezu jede Art von Mikroorganismen können insbesondere während den ersten drei Monaten der Immunsuppression für den Patienten lebensbedrohlich sein.

Verminderter Speichelfluss durch Medikamente

Diverse Medikamente, welche organtransplantierte Patienten einnehmen müssen, führen zu einem verminderten Speichelfluss. Fallen die Schutzfunktionen und kariesprotektiven Eigenschaften des Speichels weg, sind Austrocknung, Rötung, Schmerzen, Brennen, Läsionen, Blutungen und Infektionen der Mundschleimhaut die Folgen. Sekundäre Folgen der Schleimhautveränderungen wie ständiges Durstgefühl, Kaubeschwerden, irritierter Geschmacksinn, Schluckbeschwerden, mangelhafte Mundhygiene (weil diese kaum durchführbar ist), Mundgeruch, schlechter Prothesenhalt bis hin zu vollständiger Prothesenunverträglichkeit sind weitere Nebenwirkungen. Trockene Schleimhäute sind sehr empfindlich, wodurch es auch zu einer Fehlernährung führen kann - i.R. handelt es sich hierbei um eine kohlenhydratreiche Schonkost welche zu vermehrtem Zahnbelag führt und die Entstehung einer Karies zusätzlich begünstigt.

Regelmässige Flüssigkeitszufuhr äusserst wichtig

In diesen Fällen sind speichelstimulierende Medikamente oder Speichelersatzmittel (Emofluor, Biotène, beim zahnlosen Patienten: Glandosane) sowie eine regelmässige Flüssigkeitszufuhr (ungezuckerten Tee, Mineralwasser) äusserst wichtig. Erkrankungen des Zahnfleisches und Zahnhalteapparates (Gingivitis und Parodontitis), sowie Schleimhautinfektionen wie Pilze (Candida) werden durch einen verminderten Speichel ebenfalls gefördert. Pilze (Candida) treten oft beim Einsatz von Antibiotika auf, da diese das mikrobiologische Gleichgewicht zugunsten der Pilze verschieben. Solche Candidainfektionen müssen mit Antimycotica behandelt werden.

Aphtenbehandlung lediglich durch Schmerzlinderung

Bei organtransplantierten Patienten wird zudem häufig die Entstehung von Aphten beobachtet. Diese können unter Umständen zu so starken Schmerzen führen, dass die Behandlung abgebrochen werden muss. Die genaue Ursache ist nicht bekannt. Die Therapie ist symptomatisch und dient vor allem der Schmerzlinderung und der Verhinderung einer Infektionsausbreitung (Pyralvex, Gurgellösungen, Adhäsivpasten (Solcoseryl); Haftsalben (Kenacort); Co2-Laserbehandlung).

Verfärbung der Zähne durch Medikamenteneinnahme

Gewisse Medikamente können die Zähne bräunlich verfärben. In der Regel reicht eine regelmässige professionelle Zahnreinigung (Ultraschall und Polierpaste). Liegen die Verfärbungen tiefer, muss evtl. sogar ein Bleaching durchgeführt werden.

Gründliche Voruntersuchung vor Transplantation

Beim heutigen Wissensstand hält man sich an erprobte Prophylaxekonzepte: Die Voruntersuchung entspricht einer ausführlichen klinische und röntgenologische zahnärztliche Kontrolle mit anschliessender Hygieneinstruktion und –motivation, sowie einer professionellen Zahnreinigung. Vor einer Transplantation wird alles Notwendige saniert, um akute zahnärztliche Probleme (insbesondere in den ersten drei Monaten nach Transplantation) zu verhindern. Alle Behandlungsmassnahmen müssen unter Berücksichtigung der Grunderkrankung und in Absprache mit den behandelnden Ärzten ausgeführt werden.

Regelmässige Kontrollen nach Transplantation

Nach der Organtransplantation müssen regelmässige zahnärztliche Kontrollen erfolgen, um eine unerkannte Ausbreitung von Entzündungen zu verhindern.

In den ersten drei Monaten nach der Transplantation dürfen grundsätzlich keine zahnärztlichen Behandlungsmassnahmen erfolgen, wodurch Bakterien von der Mundhöhle in die Blutbahn gelangen können (Bakteriämiegefahr) mit Ausnahme von potentiell lebensbedrohlichen Entzündungen.

Nach drei Monaten können zahnärztliche Behandlungen wieder durchgeführt werden – jeweils in Absprache mit dem behandelnden Arzt.

Statement zum Projekt "Niere 60/20"

Im Oktober 2015 hat Prof. Rosenkranz mit Dr. Koinig vom Steirischen Gesundheitsfonds das Projekt „Niere.schützen“ erstmals in Kärnten vor einem großen Teilnehmerkreis beim Kärntner Gesundheitsfonds vorgestellt. Alle Anwesenden Entscheidungsträger aus Politik, Medizin, Gebietskrankenkasse und Ärztekammer bekundeten ihren Willen dieses wichtige Projekt zur Früherkennung einer Nierenerkrankung in Kärnten umzusetzen.

An dieses Projekt muss man glauben. Denn es macht Hoffnung auf eine Verbesserung der Lebensqualität für zukünftige Nierenpatienten. Ungeachtet der zu erwartenden finanziellen Entlastung der Versicherungsträger steht der Nutzen für den Betroffenen ganz klar im Vordergrund. Wird eine chronische Nierenerkrankung rechtzeitig festgestellt kann dies eine Dialyse oder Transplantation um Jahre nach hinten verschieben, in manchen Fällen vielleicht sogar verhindern. In unserer Funktion als Selbsthilfegruppe können wir viel zur Unterstützung des Projektes beitragen, sei es durch aktuelle Berichterstattung in unserer Zeitung aber auch durch unsere Mitglieder, die Gesunde von der Wichtigkeit einer Früherkennung, bzw. dem Gang zum Hausarzt überzeugen können. Wir stehen hinter dem Projekt 60/20 und sind von seiner Wichtigkeit überzeugt.

In den 18 Monaten seit der Projektvorstellung waren wir laufend bemüht, den aktuellen Stand der Projektentwicklung zu erfahren. Bei unserem Nieren-Informationstag im März 2017 wurde ich von Gesundheitslandesrätin Dr. Beate Prettner dahingehend informiert, dass das Projekt 60/20 kurz vor der Finalisierung stehe. Die Ärztekammerwahl im Frühjahr 2017 hat unter anderem auch dazu beigetragen, dass sich die Realisierung etwas verzögert.

Wir vertrauen weiter den Aussagen der Politik, Ärzte, Krankenkasse und Ärztekammer und sehen einer baldigen Realisierung der Früherkennung einer Nierenerkrankung zuversichtlich entgegen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist seit vielen Jahren ein wichtiger Ansprechpartner bei diesen und anderen Projekten. Dies wird uns auch immer wieder von Seiten des Landes, der Ärzteschaft und der Versicherungsträger versichert. Es wäre schön wenn wir mehr eingebunden sein könnten, um aktiver mitzugestalten, als lediglich zusehen zu müssen was passiert.

Klagenfurt, 26.4.2017

(Ing. Gernot Waste, Obmann)

Das Projekt 60/20 bzw. Niere.Schützen wurde von der österreichischen Gesellschaft für Nephrologie entwickelt und ist ein Vorsorgeprogramm zur Verbesserung der nephrologischen Früherkennung einerseits und der nephrologischen Behandlung (Nierenersatztherapien, Transplantation und Nachsorge) andererseits.

In einem Leitfaden für Allgemeinmediziner und Fachärzte sollen Nierenerkrankungen schneller und strukturierter erkannt werden.

Dies ist wichtig, weil eine Verschlechterung der Nierenfunktion oftmals lange Zeit unbemerkt und ohne Symptome bleibt. Erste Anzeichen werden meist erst bemerkbar, wenn die Nieren ihre Funktion fast vollkommen eingestellt haben und der Krankheitsverlauf nicht mehr beeinflussbar ist.

So sollen in Zukunft sogenannte Risikopatienten - mit Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, familiären Anlagen - automatisch auch auf die Nierenfunktion gescreent und wenn erforderlich entsprechend weiterbehandelt werden.

Bei nur mehr 60% der Nierenleistung erfolgt eine Zuweisung durch den praktischen Arzt an den Nephrologen, mit 20 % Nierenfunktion muss über die geeignete Nierenersatztherapie gesprochen werden.

Erhoben werden die Messwerte im Rahmen der Blutabnahme bei Vorsorgeuntersuchungen, bzw. beim Hausarzt.

Seit 2016 wird das Projekt auch in Kärnten implementiert und wir hoffen, dass die konkreten Auswirkungen so bald als möglich auch beim Patienten ankommen.

Die Welt stürzte für mich zusammen!

Mein Name ist Friedrich (Fritz) Zauchenberger, ich bin 61 Jahre alt und jetzt in Pension. Vor meiner Erkrankung war ich Landwirt mit Leib und Seele in Duell (Kleinsattel) in Villach.

Seit Juli 2016 bin ich dialysepflichtig.

Die Welt stürzte für mich zusammen!

Vor fünf Jahren war ich ein stattlicher Mann und wog das Doppelte. Ich hatte sechs schwere Operationen: angefangen von Magen-, Darmperforation mit nachträglicher Dünndarmfistel, Speiseröhre, Herzprobleme, eine schwere Leberentzündung und das alles endete in einem akuten Nierenversagen, wo ich glaubte, meine Familie nie wieder zu sehen.

Nach langen und oftmaligen Untersuchungen stand fest, dass ich eine aggressive Glomerulonephritis habe und meine generelle Nierenfunktion nur mehr zu 30% bestehe. Der Versuch, das rasche Gewebewachstum der Nieren zu stoppen oder vielleicht zu verbessern, gelang nur zum Teil. Bei dieser sehr seltenen, aggressiven Erkrankung versuchte man, mit Kortisontherapien bzw. gezielten Chemotherapien dieser Herr zu werden. Sie zehrten sehr an meinen, schon sehr stark reduzierten Reserven.

Während der 4 Monate im LKH Villach musste mit der Dialyse begonnen werden. Zuerst 5 Tage durchgehend, 3 Wochen lang, dann 4 Tage 2 Wochen lang und dreimal pro Woche mit eventueller Strafdialyse je nach Befunden. Immer nachmittags von 12.30 bis 17 Uhr.

Dieses Schema läuft noch immer und meine Lebensqualität leidet schon sehr darunter. Meine Familie und mein Umfeld musste sich auch sehr darauf umstellen.

Zunehmends wurde mir immer schwindliger und ich hatte sehr häufig Übelkeitsattacken oder Ekelgefühle vor dem Essen. Ich war schon sehr schwach. Trotzdem verlor ich nicht die Motivation, etwas zu verändern. So tief ich auch am Boden lag, durch die Unterstützung meiner Frau und Familie, habe ich mich entschlossen, mein Leben wieder lebenswerter zu machen!

Ich war so weit, ich wollte mich mit der Erkrankung auseinandersetzen, sie beherrschen und deshalb

beantragte ich einen Rehabilitationsplatz. Für mich wäre Althofen (integrierte Haus-Dialyse und nicht weit weg von zuhause), ideal gewesen. Aber meine SVA Versicherung der Bauern machte mir einen Strich durch die Rechnung. Diese hat für Stoffwechselerkrankungen (wo ich hineinfalle) den Vertrag mit Bad Gleichenberg.

Nach 10 Tagen hatte ich schon die Zusage vom Klinikum Bad Gleichenberg. Zuerst etwas enttäuscht, war ich dann aber schon sehr aufgeregt und erfreut. Fünf Tage vor Reha-Antritt stürzte ich wegen einer Schwindelattacke und brach mir den Oberschenkel, der dann operativ versorgt werden musste. Ich war so bemüht und eifrig, alles in den Griff zu bekommen, dass ich schon zwei Monate später die Reha in Bad Gleichenberg antreten konnte.

Im Klinikum Bad Gleichenberg funktionierte alles gut. Ich gab das Datum der An- und Abreise an sowie einen Kurzbericht über meinen gegenwärtigen Istzustand, was die alltägliche Versorgung angeht und die Telefonnummer vom LKH Villach, Dialysestation. Die Kommunikation zwischen den Krankenhäusern war problemlos. Auch der Transport ins 10 km entfernte KH Feldbach und die daraus entstandenen Kosten wurden von der Versicherung übernommen. Meine zuvor bestandenen Ängste waren bald zerstreut.

Aufgrund meiner starken Gewichtsabnahme und den Mangelerscheinungen, auch infolge der Kortison- und Chemotherapie haben sich meine Zähne stark gelockert.

18 Jahre lang sind meine Frau und ich nach Heviz (Ungarn) auf Urlaub und auch immer wieder zum Zahnarzt gefahren. In dieser Situation (Blutverdünnung) hatte ich in meine dortige Zahnärztin vollstes Vertrauen und diese enttäuschte mich in keiner Hinsicht.

Egal ob Fähigkeit, Qualität, Freundlichkeit, Preis oder Flexibilität – hier kann ich auch nur Positives berichten. Das Organisieren zwischen Hotel und Zahnarzttermin und das erste Mal Auslandsdialyse waren zum damaligen Zeitpunkt kein Problem.

Da ich auf diesem Gebiet (Auslandsdialyse) ein Neuling bin, war das Herausfinden der Dialysemöglichkeit im Ausland schon sehr aufregend.

Mit der Unterstützung meiner Familie und dem Internet kontaktierte ich das Feriendialyseinstitut Dr. Berger in Deutschland. Mit Telefonaten an Dr. Berger's Institut (diese waren immer sehr freundlich, hilfsbereit und fachkompetent) und auch der Austausch der Telefonnummern zwischen LKH Villach und der Dialyse in Keszthely (Ungarn) lief alles wie von alleine. Man braucht da wirklich keine Angst haben. Der Informationsfluss über die Voraussetzungen und Bedingungen und aktuelle Befunde funktionierte bestens.

Alles klappte zu meiner Zufriedenheit. Das Hotel passte sich auch flexibel meinen Dialyseabläufen (Essen, Transfer) an.

Die Kostenabrechnung der Feriendialyse wurde auch besprochen und das Institut hat sich darüber informiert und mich aufgeklärt. Die Bestimmungen sind nämlich nicht in jedem Bundesland gleich.

Meine Dialyse wurde von meiner Versicherung übernommen. So konnte ich den Urlaub schon etwas genießen.

Alles zusammen kann ich jetzt ohne Rollator und Krücken gehen. Meine Schwindelattacken haben sich auch sehr reduziert. Ich habe wieder Lust und Freude am Essen und am Leben. Ich habe wieder die Motivation, im landwirtschaftlichen Betrieb, den jetzt mein Sohn leitet, mit zu helfen und ihn zu unterstützen.

Jetzt bin ich so gestärkt, dass ich bereit bin, eine Spenderniere zu akzeptieren!

Achtung: Um auf die Nierenspende liste zu kommen, muss man etliche Untersuchungen bestehen. An erster Stelle steht aber auch eine intakte Zahn- und Mundhygiene.

Fritz Zauchenberger

LKH Villach, Dialysestation, Tel. 04242/208/63385

Feriendialyseinstitut Dr. Berger, Blaunonnengasse 5, D-35578 Wetzlar
www.feriendialyse.com

Klinikum Bad Gleichenberg, Schweizerei Weg 4, 8344 Bad Gleichenberg
Tel. Nr. 03159/2340-0, info@klinikum-badgleichenberg.at

Krankenhaus Feldbach – Dialyse: Fr.Dr.Waller
Dialyse in Kesthely wurde übers Institut organisiert

Paprika Gulasch

Zutaten :

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
1 grüne und 1 rote kleine Paprikaschote
150 g Rindfleisch (mittelfett bis fett)
1 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark,
1/8 TL Paprikapulver, 1Msp. Pfeffer
1 TL Honig oder Zucker
1-2 EL Zitronensaft

Nährwerte pro Portion

Energie: 200kcal
Eiweiss: 16g
Fett: 10g
Kohlenhydrate: 11g
0,5 BE
Kalium: 540mg
Phosphor: 193mg



Zubereitung:

1 Die Zwiebeln würfeln, Paprikaschote waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Das Fleisch in 1,5cm große Stücke schneiden. Gulasch portionsweise in heißen Öl anbraten, zwischendurch mit wenig Wasser ablöschen, bis eine gute Bräunung erreicht ist.

2 Zwiebelwürfel zugeben, ebenfalls anbraten, Knoblauchzehe hacken und zugeben, anschwitzen.

3 200ml Wasser zugeben, das Tomatenmark und die Gewürze anschwitzen, mit Wasser aufgießen und alles zugedeckt eine 3/4 Stunde garen. Anschließend die Paprikastücke dazugeben und weitere 20 Min. kochen, mit Zitronensaft und Zucker abrunden.

Für Kaliumsparer:

Lassen Sie das Tomatenmark weg, wässern sie die Paprika 3 Stunden in lauwarmen Wasser und sparen somit 190mg Kalium ein.

Schwimmen lernen wie ein Frosch!

Hallo,

mein Name ist Xenia Libiseller und ich habe bei Frau Michaela Zermann, genannt „Schwimm-Michi“, nach nur ca. 13 Einheiten (à 50 Min.) schwimmen gelernt.

Wir waren auf der Weihnachtsfeier der Selbsthilfegruppe "Niere.Kärnten" bei der Weihnachtsfeier in Klagenfurt, wo es, wie jedes Jahr, ein Schätzspiel gab, mit dabei. Leider hat sich mein Papa heillos verschätzt und so hatten wir kein Glück. An unserem Tisch saß jedoch ein Ehepaar, das einen Gutschein für einen Schwimmkurs mit der „Schwimm-Michi“ gewann und mir diesen geschenkt hat.

Ein ganz großes Dankeschön noch mal dafür!

Das Schwimmen lernen ist zwar anstrengend gewesen, aber auch total lustig – die Michi macht das ganz **SUPER** und es gibt dann immer so gute Frösche als Belohnung!

Jetzt freue ich mich schon auf den Sommer, um schwimmen gehen zu können.

Ich wünsche allen einen schönen Sommer und ganz viel Spaß beim Schwimmen!



Unsere Tochter Xenia hat bei Frau Michaela Zermann (genannt Schwimm-Michi) schwimmen gelernt.

Sie unterrichtet Baby-Schwimmen und auch für Kleinkinder Schwimmkurse mit Schwimmgarantie, sowie weitere Intensiv – Schwimmkurse.

Es ist fast nicht zu glauben, aber nach ca. 13 Einheiten à 50 Min. konnte unsere vierjährige Tochter tatsächlich schwimmen.

Michi unterrichtet mit Spaß und Freude – das merkte man auch bei unserer Tochter – es war zwar anstrengend, aber machte ihr trotzdem Spaß. Natürlich waren auch die guten Kau-Frösche, die es jedes Mal als Belohnung gab, ein Anreiz die Übungen besonders schön und richtig auszuführen.

Ich kann jedem, der seinem Kind richtig schwimmen lernen möchte, nur empfehlen, dies von einem eigens dafür geschulten Trainer(In) lernen zu lassen.



Veranstaltungen im Sommer

Grillfeier

in St. Stefan
Am 9. Juli ab 11 Uhr 30

Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein und
Euer zahlreiches Erscheinen



Sehr freuen würden wir uns wieder über selbstgemachte Kuchen und Torten!

Radausflug

am Sonntag, den 20. August 2017
von Völkermarkt nach Linsendorf am Drauradweg

Treffpunkt: 10 Uhr bei der Gärtnerei Sattler (an der Packer
Bundesstrasse (B70), das ist gleich bei der Autobahnabfahrt
"Völkermarkt West")

Streckenlänge: ca. 30 km gesamt



Die Fahrt geht entlang der Drau flussaufwärts vorbei am Kraftwerk Annabrücke nach Linsendorf wo wir in
einem guten Gasthaus unser Mittagessen einnehmen werden. Danach geht es gut gestärkt die Drau flussab-
wärts wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Anmeldungen bis bei Gernot Waste **0664 1308817**

Grillfest

auf der Burg Glanegg!
Am 6. August ab 12 Uhr

Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein und
Euer zahlreiches Erscheinen



Sehr freuen würden wir uns wieder über selbstgemachte Kuchen und Torten!

Jubiläumsfeier: 3.9. in Cap Wörth

Schiffahrt zu Dr. Jilly: 17.9. 2017

Feigen-Nuss-Riegel

Zutaten :

175 g Butter in Würfel geschnitten
275 g zarte Haferflocken
100 g Haselnusskerne geröstet und gehackt
2 TL Gemahlener Zimt
200g brauner Zucker
75g Honig oder Zuckerrübensiup
125 g weiche Feigen



Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Haferflocken, Haselnüsse und Zimt in eine große Schüssel geben und miteinander vermengen.
- 2 Butter, Zucker, und Honig bei mittlerer Hitze rühren bis die Zutaten sich aufgelöst haben und eine homogene Masse bilden. Den Topf vom Herd nehmen.
- 3 Jeweils eine Feige am Stengel anfassen, über den Topf halten und mit der Schere in ca. 10 kleine Stücke schneiden. Die Feigen mit der Zucker-Butter-Masse verrühren. Dann das Ganze zu den trockenen Zutaten geben und gut vermischen.
- 4 Die Mischung gleichmäßig aufs Backblech streichen und 35 min. backen. Die Oberfläche sollte goldbraun und fest sein. Nicht länger backen, die Masse härtet während des Abkühlens noch nach.
- 5 Aus dem Ofen nehmen und 10 min. ruhen lassen, dann die Riegel mit einem Messer markieren. Erst nach dem vollständigen Abkühlen durchschneiden.

**Die Peritonealdialyse ist eine Alternative,
mit der es sich gut leben und arbeiten läßt.**



Blick vom Georgibergl auf den Klopeinersee



Redaktion und Layout: Doris Trinkl u. Gernot Waste
Druck: Grafik & Druck Friedrich Knapp, 9300 St. Veit

Empfänger:

Herausgeber: Niere.Kärnten,
Strauchgasse 11, 9020 Klagenfurt
www.kaernten.argeniery.at