

# Waschrumpel

Zeitschrift für Dialysepatienten, Transplantierte und Interessierte

Ausgabe 4 / November 2016 / 24. Jahrgang

[www.kaernten.argeniere.at](http://www.kaernten.argeniere.at)

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



Bericht von der ANÖ-Tagung  
12 - 13

Einladung zu den Weihnachtsfeiern  
10 - 11

Ältere Menschen an der Dialyse  
16 - 17







## Weihnachtsfeier

Heuer haben wir uns für das Schloss Krastowitz in Klagenfurt entschieden. Das Schloss mit seinen schönen Außenanlagen und einem großen Festsaal bietet für uns einen würdigen Rahmen für eine nette gemütliche Weihnachtsfeier. Begleiten wird uns heuer die Singgemeinschaft Wieting, die schon mehrmals an unserer Feier mitgewirkt hat.

## Rückblick

Wieder neigt sich ein Jahr mit vielen Veranstaltungen schön langsam dem Ende zu. Vier Weihnachtsfeiern und eine Hauptversammlung haben wir noch vor uns. Auf unserer Homepage, unter dem Punkt Aktivitäten, können Sie im Detail nachlesen, was wir so alles im heurigen Jahr durchgeführt haben. Höhepunkt war der Niereninformationstag im März, den wir nun alljährlich abhalten möchten. Der Bedarf an Informationen ist gegeben, das sehen wir immer wieder.

Neben unseren regelmäßigen Veranstaltungen wie Tagesausflug, Schifffahrt, Dankesmesse, Wandertag, Radausflug, Grillfeste etc. war das Projekt „Niere.Schützen“ ein für uns wichtiges Projekt. Die Verhandlungen über die Finanzierung dieses Projektes (GKK und Ärztekammer) sollten noch Ende des Jahres abgeschlossen sein, so mein derzeitiger Informationsstand.

## Danke!

Ich möchte die Gelegenheit nutzen um an dieser Stelle „DANKE“ zu sagen.

**Danke** Ihnen, dass Sie unsere Arbeit unterstützen und an unseren Aktivitäten so zahlreich teilnehmen.

**Danke** für alle Spenden die wir erhalten haben.

**Danke** dass wir wieder einige neue Mitglieder in unsere Gemeinschaft aufnehmen konnten.

**Danke** den Ärzten, Schwestern und dem Pflegepersonal für die oftmals mühevollen und betreuungsintensive Arbeit mit den Nierenkranken.

**Danke** meinem Team für die viele Zeit, das große Engagement und den beherzten Einsatz zum Wohle unserer Mitglieder.

## Erinnerungsschreiben

Leider müssen wir auch heuer wieder recht viele "Erinnerungsschreiben" aussenden. Vielleicht fällt Ihnen beim Lesen dieser Zeitung auf, dass auch Sie Ihren Beitrag noch nicht eingezahlt haben. In den nächsten Tagen werden wir die Schreiben ausschicken.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 20, der Beitrag für das Diatra-Journal beträgt € 7.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen alles Gute, vor allem aber Gesundheit und einen besinnlichen Advent. Verbringen Sie ein schönes, friedvolles Weihnachtsfest.

Die besten Wünsche, Glück und Segen für das neue Jahr 2017.

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](mailto:kaernten@argeniere.at)

IBAN: AT06 1200 0780 1597 0500

BIC: BKAUATWW

# Jahreshauptversammlung 2016

Beginn: 11.12.2016 um 10 Uhr

*Laut unseren Statuten sind wir unseren Mitgliedern gegenüber verpflichtet, alle zwei Jahre über unsere Tätigkeiten und Finanzen zu informieren. In den letzten Jahren hat es sich eingebürgert, diese vor der Weihnachtsfeier abzuhalten.*

Am 11. Dezember 2016 werden wir vor der geplanten Weihnachtsfeier eine Hauptversammlung abhalten. Bei dieser Hauptversammlung werden die Funktionen weiter bestellt, bzw. die eine oder andere Veränderung vorgenommen. Horst Schuller, Gründungsobmann im Jahre 1977 wird die **Ehrenobmannschaft** verliehen werden, Frau Mag. Doris Trinkl folgt Horst Schuller als Obmann Stellvertreterin und Hannes Sekerka folgt Horst Schuller als Kassier nach.

Ein weiter Punkt ist die Umbenennung unseres Vereines von „Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärntens“ auf „**Niere Kärnten**“.

Alle Bundesländervereine haben sich zu diesem Schritt entschlossen da die meisten Vereinsnamen eigentlich zu lang waren. "Niere Kärnten" kann man sich leichter merken, es ist schnelle auszusprechen und schneller zu schreiben. Es werden auch die Statuten unseres Veines überarbeitet.

Wenn Sie andere Wahlvorschläge oder weitere Tagesordnungspunkte einbringen wollen, können Sie diese in schriftlicher Form bis 14 Tage vor der Hauptversammlung an den Obmann richten: Ing. Gernot Waste (Obmann), Strauchgasse 11, 9020 Klagenfurt (Vereinsadresse) oder einfach per E-Mail an: [kaernten@argeniere.at](mailto:kaernten@argeniere.at).

Die Anpassungen sollen vorallem der Vereinfachung dienen und haben keine direkte Auswirkung auf die Vereinsarbeit oder das Vereinsleben. Die Hauptversammlung beginnt um 10:00 Uhr. Sollten nicht mindestens 50% aller Mitglieder anwesend sein müssen wir (laut Statuten) eine halbe Stunde zuwarten, danach ist die Hauptversammlung mit den anwesenden Mitgliedern beschlussfähig.

## WAHLVORSCHLAG:

Ing. Gernot Waste .....	Obmann
Gottfried Hopfgartner ....	Obmann Stv.
Mag. Doris Trinkl .....	Obmann Stv.
Hannes Sekerka .....	Kassier
Werner Schusser .....	Kassier Stv.
Susanne Murnig .....	Schriftführerin
Mag. Doris Trinkl .....	Schriftführerin Stv.
Marianne Malle .....	Mitarbeiter
Gerda Zermann .....	Mitarbeiter
Horst Schuller .....	Ehrenobmann



## Behindertenpass "NEU"

Über die Neuerungen betreffend den Behindertenpass im Scheckkartenformat – neu seit September 2016 - werden wir in der nächsten Ausgabe ausführlich berichten.

Wer nach dem 1. September 2016 einen Neuantrag auf Ausstellung eines Behindertenpasses stellt, erhält den Behindertenpass in Form einer Scheckkarte.

# Schiffahrt am 25. September 2016



*Am 25. September hieß es wieder Schiff Ahoi. Bei sehr schönem Wetter traf sich eine kleine Gruppe (Frühaufsteher) bei der Schiffsanlegestelle in Klagenfurt.*

Um 10 Uhr ging es in Klagenfurt los. Da wir an Deck saßen, war es um diese Zeit noch etwas frisch aber bei einer heißen Tasse Tee konnten wir unsere Glieder wärmen.

Dieses Jahr war auch meine Mutter zu Besuch und somit konnten wir ihr mit der Schiffahrt eine große Freude machen. Wir fuhren bis Velden, und anschließend wieder zurück nach Pörschach wo wir um ca. 13 Uhr anlegten. Die zweite Gruppe startete um 12 Uhr von Klagenfurt über Maria Wörth direkt nach Pörschach.



Nach einem kurzen Spaziergang trafen wir fast zeitgleich mit der zweiten Gruppe, die später von Klagenfurt abgefahren war, bei Dr. Jilly ein. Es war wie jedes Jahr ein sehr herzlicher Empfang. Da das Wetter mitspielte, an der Sonne war es wunderbar warm, wurde im Freien, auf der wunderschönen Terrasse des Hotels Jilly, mit Blick auf den See aufgedeckt.

Nach einer kurzen Begrüßung durch Dr. Jilly und Gernot Waste, konnten wir uns am warmen Buffet bedienen.

Es war wie jedes Jahr sehr reichhaltig und schmeckte ausgezeichnet.

Nach einer kurzen Pause gab es dann noch Kaffee und ein reichhaltiges Kuchenbuffet.



Anschließend verbrachten wir noch ein paar schöne Stunden mit unseren Freunden.

Um ca. 17 Uhr ging es mit dem Schiff wieder zurück nach Klagenfurt.



An dieser Stelle wollen wir uns recht herzlich bei Dr. Jilly und seinem freundlichen Team für die Einladung bedanken. Es war ein wunderschöner Tag, den wir in Pörschach verbringen durften.

Fam. Tamegger



*Viele von ihnen waren einmal verzweifelt und haben nicht geglaubt, ein Leben ohne funktionstüchtige Nieren sei lebenswert. Doch sie haben gelernt mit ihrer Krankheit zu leben.*

„Das war total berührend“, war eine der häufigsten Zusagen, die ich als Dompfarrer beim Verabschieden der Leute erhielt. Denn die Sonntagsmesse am 2. Oktober 2016 war für die Messbesucher zunächst nichts Außergewöhnliches.

Doch ein erster Blick in die Kirche verriet, dass eine relativ große Gruppe an Gästen anwesend war. Auch das wäre nichts Unerwartetes gewesen. Erst als zur Predigt zwei Personen zum Ambo gebeten wurden, war das Besondere offensichtlich.

Auf meine Fragen hin berichteten Frau Brigitte Zarfl und Herr Hannes Sekerka was es heißt, ein Dialysepatient zu sein, auf eine Spenderniere zu warten und mit einer neuen Niere zu leben.

Sowohl der Umgang mit dieser Situation und die gegenseitige Beratung wie vor allem das Gebet für einen Menschen, dessen Namen und Geschichte vollkommen unbekannt sind, der aber mit seiner Nierenspende ein Leben in einer gewissen Normalität ermöglicht hat, hat die Kirchenbesucher berührt.

Mir fiel dabei der alte römische Sinnspruch ein, wonach Kinder nicht dankbar sein könnten. Für sie sei alles selbstverständlich und sie hätten keine Ahnung, dass alles, was sie Tag für Tag erhalten, nicht so sein müsste.

Für die Dankbarkeit braucht es Intelligenz.

Es braucht ein Verständnis für den Geschenkcharakter all dessen, was wir haben. So ist ein junger Mensch normalerweise für seine Gesundheit nicht dankbar, denn er kann sich kaum vor-

stellen, dass es anders sein könnte.

Erst ältere Menschen sind dankbar für jeden Tag, an dem sie relativ schmerzfrei aufstehen.

Die „Freunde der Waschrumpf“ (man erlaube mir dieses saloppe Wort, weil mir der Name der Zeitschrift einfach so gut gefällt) sind offenbar intelligente Menschen. Denn sie sind trotz ihrer Einschränkungen im Leben zutiefst dankbar.

Viele haben seitdem sogar einen neuen Freundeskreis – jetzt aber mit Freunden, denen sie wirklich vertrauen können und die diesen Namen tatsächlich verdienen.

Viele haben eine Spenderniere erhalten und sehen dies als unerwartetes Geschenk. Das Gebet für jene unbekanntenen Personen, die diese Niere sterbend gespendet haben, ist damit nicht nur ein Zeichen der Dankbarkeit, sondern sogar der liebevollen Freundschaft. Ein Mensch hat mit seiner Bereitschaft zur Nierenspende ein anderes Leben ermöglicht. Das Gebet für die verstorbene Person möge auch dieser ein gutes Leben bei Gott fördern.

Das eben ist Freundschaft:

**Jeder steht in Dankbarkeit für den anderen ein.**

Eine solche Haltung lässt niemanden kalt. Auch ich persönlich danke für diesen Besuch in der Domkirche. Die Gemeinschaft derer, die eine Spenderniere erwarten oder bereits erhalten haben, ging mir sehr zu Herzen und bewegt meine Gedanken bis heute. So warte ich dankbar auf eine nächste Begegnung.

*Wie üblich hat uns auch diesmal die Teilnahme an einer Veranstaltung unseres Vereins sehr gut getan. Wir besuchten auf diese Weise wieder einmal den Klagenfurter Dom, wo wir vor Jahrzehnten gefirmt wurden.*



Unsere diesjährige Dankesmesse fand im Dom zu Klagenfurt im Rahmen einer Sonntagsmesse am 2. Oktober um 11:30 statt und wurde vom Dompfarrer Dr. Peter Allmaier geleitet.

Dieser verstand es bestens, die Anliegen unserer Interessensgemeinschaft in den Gottesdienst einzubeziehen. So war es seine Idee, die Predigt in Form eines Interviews von 2 Betroffenen (Transplantierte) unseres Vereins, welche sich spontan dazu bereit erklärten, zu gestalten.

Auch die Lesungen sowie die Fürbitten wurden von Mitgliedern unseres Vereins vorgetragen. So konnten wir persönlich unseren Dank und unsere Anliegen vor Gott und auch den anderen Gottesdienstbesuchern öffentlich zum Ausdruck bringen.

Am Ende des feierlichen, durch Orgelspiel, sowie einer Kantorin mit prachtvoller Stimme gestalteten Gottesdienstes wurden alle Messbesucher persönlich mit Handschlag und freundlichen Worten vom Dompfarrer verabschiedet.

Bischofsvikar Dr. Allmaier war auch beim gemeinsamen Mittagessen im nahegelegenen Gasthaus Pirker anwesend, mischte sich dort in umgänglicher Art unter unsere Gruppe und nahm mit Interesse an unserem Meinungsaustausch über spezielle und allgemeine Themen teil.

Er selbst berichtete uns über positive Rückmeldungen der Gottesdienstbesucher bezüglich Information über unseren Verein bzw. unsere Anliegen.

Von dem Angebot den günstigen Preisen, sowie der freundlichen Bedienung im Gasthaus Pirker waren wir, meine Frau und ich, angenehm überrascht. Als wir uns bestens versorgt, um ca. 15:30 auf den Heimweg machten, hatte sich auch das Wetter gebessert und es war kein Regenschirm mehr erforderlich.

Nicht zuletzt gilt aber besonderer Dank, Gernot Waste, dem Obmann unserer Interessensgemeinschaft, seiner lieben Frau sowie dem gesamten Team für die Organisation dieser Dankesmesse, sowie für den zeitaufwendigen Einsatz und all die vielen Bemühungen über Jahre hinweg, zum Wohl aller Mitglieder.

Roland u. Adelheid Mihaljevic



---

*Lasst uns dankbar sein gegenüber Leuten, die uns glücklich machen.  
Sie sind die liebenswerten Gärtner, die unsere Seele zum Blühen bringen.*

*Marcel Proust (1871-1922), französischer Schriftsteller*



Ein starkes Team: v.l.n.r. OA Dr. Michael Koch, OA Dr. Karin Egarter-Scheiflinger, OA Dr. Gernot Lingenhel

## *Umfassende Nierenambulanz im Krankenhaus Spittal/Drau seit über 25 Jahren*

Die Reinigung des Blutes gehört zu den wichtigsten Aufgaben unseres Körpers. Sie sorgt dafür, dass Abfallprodukte ausgefiltert werden, zur Ausscheidung gelangen und dafür, dass sich unser Mineralstoff- und Flüssigkeitshaushalt im Einklang befindet. Diese wichtige Funktion übernehmen unsere Nieren.

Darüber hinaus gehört die Regelung des Blutdrucks, der Bildung roter Blutkörperchen (Erythrozyten) und des Knochenstoffwechsels zum Repertoire dieser wichtigen Organe. Das macht die Nieren zu den am stärksten durchbluteten Organen unseres Körpers – ganze 1.800 Liter Blut werden jeden Tag in den beiden Nieren gefiltert.

### Medizinisch herausfordernde Diagnose

Ihre vielfältigen Aufgaben und ihre hohe Bedeutung haben zur Folge, dass sich Probleme an den Nieren in hohem Maße negativ auf unseren Körper auswirken. So führen Entzündungen und Durchblutungsstörungen der Nieren sowie Diabetes dazu, dass die Filtersysteme nicht mehr richtig funktionieren. Diese Unterfunktion wird als Niereninsuffizienz bezeichnet. Unsere Nieren haben jedoch eine so große Kapazität und Reserven, dass sie bei einer Restfunktionsfähigkeit von nur 10 Prozent immer noch die Aufgabe der Blutreinigung erfüllen können.

Genau das macht ein frühzeitiges Erkennen von Störungen oft sehr schwierig.

Denn Warnzeichen wie beispielsweise Übelkeit, Schwäche oder Appetitlosigkeit sind zwar die Folge einer Störung der Nieren, können gleichzeitig aber auch andere Ursachen haben. Klar erkennbare Symptome treten erst im fortgeschrittenen Stadium auf.

Seit dem Jahr 1991 werden Patientinnen und Patienten in Oberkärnten wohnortnah durch die Dialysestation mit Nierenambulanz im Krankenhaus Spittal/Drau behandelt.

Moderne Dialysegeräte, die am letzten Stand der Technik sind, stehen für die Dialysebehandlungen zur Verfügung.

Der Leiter der Internen Abteilung, Prim. Dr. Gerhard Dietrich und sein Team betreuen gegenwärtig 30 Patientinnen und Patienten in der chronischen Dialyse. Das Team rund um die Oberärzte Dr. Karin Egarter-Scheiflinger, Dr. Gernot Lingenhel, Dr. Michael Koch und 8 diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen behandeln Patienten mit chronischen Nierenerkrankungen sowie Patienten mit zunehmendem Funktionsverlust der Niere bis kurz vor der Dialyse und auch Patienten nach einer Nierentransplantation.

Langjährige Erfahrung, ein geschultes Auge und das Eingehen auf den Patienten sind Voraussetzung dafür, um die richtige Diagnose stellen zu können“, kennt Prim. Dr. Gerhard Dietrich die Herausforderungen bei Nierenerkrankungen.



## Entscheidungen stets gemeinsam mit den Patienten

Im Krankenhaus Spittal/Drau wird im Rahmen der Behandlung Wert darauf gelegt, die Patientinnen und Patienten bei den Entscheidungen auf Augenhöhe miteinzubeziehen. „Ist die natürliche Funktion der Nieren eingeschränkt, wird eine Nierenersatztherapie notwendig. Dafür stehen zwei Methoden der sogenannten Dialyse zur Verfügung. Dies sind einerseits die chronische Hämodialyse und andererseits die Bauchfelldialyse. Die Entscheidung darüber, welches Dialyseverfahren zu Anwendung kommt, wird immer gemeinsam mit den Patienten getroffen“, erklärt Oberärztin Dr. Karin Egarter-Scheiflinger.

Bei der sogenannten chronischen **Hämodialyse** erfolgt die Behandlung ambulant im Krankenhaus Spittal/Drau. Dieses Blutreinigungsverfahren wird außerhalb des Körpers mit einem Dialysegerät durchgeführt. Die Behandlung findet drei Mal in der Woche statt und dauert jeweils vier bis fünf Stunden.

Bei der **Bauchfelldialyse** wird das Blut innerhalb des Körpers gereinigt. Zu diesem Zweck wird das stark durchblutete Bauchfell, das die Bauchhöhle auskleidet, als Filtermembran für die Blutreinigung benutzt. Im Vorfeld dieser Behandlungsmethode, die die Patientinnen und Patienten selbständig von Zuhause aus durchführen können, ist ein chirurgischer Eingriff samt anschließender Einschulung zur Behandlung notwendig. „Diese Behandlung wird gegenwärtig im Landeskrankenhaus Villach angeboten. Aus diesem Grund pflegen wir eine enge Zusammenarbeit mit der Nierenambulanz in Villach. So wird die bestmögliche Behandlung für unsere Patienten gewährleistet“, erklärt Dr. Egarter-Scheiflinger die Kooperation im Sinne der Oberkärntner Patienten.

## Entscheidung Nierentransplantation

Im Rahmen der chronischen Hämodialyse im Krankenhaus Spittal/Drau erfolgt auch die Prüfung, ob sich ein Patient für eine Nierentransplantation eignet. Sofern auch vonseiten des Patienten der Wille vorliegt, werden in Absprache mit dem Transplantationszentrum die notwendigen Untersuchungen in die Wege geleitet. Diese werden im Krankenhaus Spittal/Drau selbst wie auch bei niedergelassenen Fachärzten durchgeführt. Nach den Untersuchungen, der Prüfung der Befunde und nach einem persönlichen Gespräch im Transplantationszentrum wird der Patient auf die Warteliste für eine Nierentransplantation gesetzt. „Wir begleiten und unterstützen unsere Patienten während des gesamten Aufnahmeverfahrens“, kennt Dr. Egarter-Scheiflinger die Bedeutung von persönlicher Betreuung.

## Nach der Transplantation

Nach der Transplantation bleibt der Kontakt des Teams rund um Prim. Dr. Dietrich mit den Patienten intensiv aufrecht – vor allem in Bezug auf die notwendige Nachbehandlung und die Kontrolluntersuchungen. „Die Behandlung bei Nierenbeschwerden ist ein für die Patienten körperlich und psychologisch fordernder Prozess. Neben der Patientenbetreuung pflegen wir daher auch eine enge Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Hausarzt oder Internisten“, erklärt Prim. Dr. Dietrich. Die Abstimmung mit den niedergelassenen Ärzten und dem Transplantationszentrum sowie die Kommunikation mit den Patientinnen und Patienten sind die Voraussetzung auf persönlicher Ebene, damit auch der medizinische Prozess bestmöglich im Sinne der Patienten verlaufen kann.

### *Nierenambulanz im Krankenhaus Spittal/Drau:*

*Die Erstuntersuchung erfolgt auf Zuweisung durch die niedergelassenen Ärzte nach vorheriger Terminvereinbarung unter: 04762 / 622-7122*

### *Öffnungszeiten der Nierenambulanz:*

*Dienstag und Donnerstag von 8:30 bis 11:00Uhr*

## *Einladung zur Weihnachtsfeier in St. Stefan*

*Sonntag 27. November 2016, 11.30 Uhr  
Gasthaus Hofer, Hauptstraße 39, 9431 St. Stefan*

*Mitwirkende: Chorus Paradies*

Menüauswahl:

Fritattensuppe

Schweinefilet in leichter Pfeffersauce mit Gemüse und Kartoffellaibchen

Forellenfilet mit Petersillkartoffel und Safransauce und Salat

Zu allen Gerichten gibt es einen Endiviensalat mit Kartoffeln



*Für Mitglieder sind das Mittagessen und ein Getränk gratis  
Anmeldungen bis 24.11. bei:  
Marianne Malle: Tel. Nr.: 0664 8621154*



## *Einladung zur Weihnachtsfeier in Spittal an der Drau*

*Sonntag 4. Dezember 2016, 12.00 Uhr  
Gasthaus Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, 9800 Spittal/Drau*

Menüauswahl:

Rindsuppe mit Frittaten oder Champignoncremesuppe

Schweinebraten mit Knödel

Kärntner Nudeln

Gebratenes Fischfilet mit Petersillkartoffel

zu allen Gerichten gibt es einen gemischten Salat



*Für Mitglieder sind das Mittagessen und ein Getränk gratis  
Anmeldungen bis 1.12. bei:  
Gernot Waste: 0664 1308817*

## *Einladung zur Weihnachtsfeier in Afritz*

*Sonntag 4. Dezember 2016, 12:00 Uhr  
Gasthaus Linder, Dorfstrasse 22, 9542 Afritz*

*Mitwirkende: Quartett der Singgemeinschaft Bergfreunde Villach*

Menüauswahl:

Knoblauchcremesuppe mit Brotwürfel oder kräftige Rindsuppe mit Grießnockerln  
Forellenfilet mit Gemüse und Petersillkartoffel  
Gedünstetes Rindschnitzel mit Zwiebel, dazu Spinatspätzle  
Cordon Bleu von der Pute mit Basmatireis und Preiselbeeren  
Zu allen Gerichten gibt es einen Endiviensalat mit Kartoffeln



*Für Mitglieder sind das Mittagessen und ein Getränk gratis  
Anmeldungen bis 1.12. bei:  
Sylvia Amtmann: 0650 7313577  
oder Gottfried Hopfgartner: 0676 4981066*

**Wir würden uns wieder sehr über köstliche,  
selbstgemachte Mehlspeisen für den Nachtsch freuen!**

## *Einladung zur Weihnachtsfeier in Klagenfurt*

*Sonntag 11. Dezember 2016, 12:00 Uhr  
Schloss Krastowitz, 9020 Klagenfurt*

*Mitwirkende: Singgemeinschaft Wieting*

Menüauswahl:

Grießnockerlsuppe oder Petersilschaumsuppe mit Schwarzbrotwürfel  
Gebratene Schweinsfiletscheiben mit Pfefferrahmsoße, Reis, Speckbohnen  
Lavantaler Forellenfilet "Müllerin", Bratkartoffel  
Kärntner Kasnudel mit Butterschmalz  
zu allen Gerichten gibt es einen gemischten Salat



*Für Mitglieder sind das Mittagessen und ein Getränk gratis  
Anmeldungen bis 8.12. bei:  
Gernot Waste, Tel: 0664 1308817  
oder Susanne Murnig, Tel: 0699 10110909*

# ANÖ-Tagung vom 7. bis 9.10.2016 in Wien-Hetzendorf



Elisabeth Kahnert und Rudi Brettbacher

*Auf der Agenda standen: Die Neuregelung der Mitgliedsbeiträge, die Reform der Vereinsstatuten, sowie die Projekte "Niere 60/20" und das Schulprojekt "Let's talk about".*

*Weiters wurde vom Nephrologie-Kongress der ERA-EDTA und der diesjährigen Tagung der EKPF aus Athen berichtet.*

Die 30. Arbeitstagung der Arbeitsgemeinschaft Niere Österreich (ANÖ) fand dieses Mal in Wien statt. "Gastgeberin" war Elisabeth Kahnert, Präsidentin der Gesellschaft Nierentransplantierte und Dialysepatienten - Wien, Niederösterreich und Burgenland. Die zweitägige Tagung im Gartenhotel Altmannsdorf in Wien Hetzendorf statt.

Am Freitagabend veranstaltete der Verein „Selbsthilfe Niere“ im C3 Convention Center ein Patientensymposium „Organe schützen – Informationen nützen“. Leider konnte aus Kärnten niemand an dieser interessanten Tagung teilnehmen.

## Begrüßung

Am Samstag vormittag begrüßte Elisabeth Kahnert noch einmal die angereisten Delegierten aus den Bundesländern mit ihren PartnerInnen und stellte launig und humorvoll das Rahmenprogramm für die mitgereisten Begleiter (Stadtrundgang in Wien) vor.

Präsident Rudolf Brettbacher eröffnete als Vorsitzender die Tagung der Gesellschaft. Protokollarisch wurde das Protokoll der Frühjahrstagung einstimmig angenommen. Auch ein Antrag auf Erweiterung der Datenkapazität der Homepage der ANÖ auf 5 GB wurde von den stimmberechtigten Mitgliedern einhellig zur Kenntnis genommen. Ein wichtiges Anliegen Brettbacher ist es, dass die Bundesländervereine weiterhin versuchen neue Mitarbeiter zu gewinnen um so die Kontinuität der Vereinen zu gewährleisten.

## Schulprojekt "Let's talk about us" und Projekt "Niere schützen"

Intensiv wurde auf der Tagung das erfolgreiche Schulprojekt aus Oberösterreich „Let's talk about us“ diskutiert. Bisher wurden bereits 97 Vorträge in den Oberösterreichischen Schulen veranstaltet. Der erfolgreiche Weg sollte auf jeden Fall in den anderen Bundesländern eingeschlagen werden. In Vorarlberg und Tirol sind die Schulprojekte ebenfalls schon seit geraumer Zeit im Gang.

## Projekt Niere 60/20

Als weiterer Diskussionspunkt stand das Projekt „**Niere 60/20**“ auf der Tagesordnung: Die Umsetzung in den Bundesländern ist unterschiedlich im Zeitplan. Oberösterreich und Tirol haben bereits Gespräche begonnen. In Tirol wurde das Konzept bereits in die Landeszielsteuerungskommission eingebracht. Vorarlberg hat das Projekt zur Gänze umgesetzt. In Kärnten ist man auf fruchtbaren Weg und in der Steiermark dürfte die Umsetzung im Finale sein. Grundsätzlich ist das Konzept des Projektes auf die Früherkennung von Nierenkrankheiten ausgerichtet.

Mit nur mehr 60 Prozent der Nierenleistung soll eine Zuweisung durch den praktischen Arzt an den Nephrologen erfolgen und mit 20 Prozent Restfunktion muss über die geeignete Nierenersatztherapie gesprochen werden. Der ANÖ ist es ein Anliegen, dass die Umsetzung in allen Bundesländervereinen durch die Landeszielsteuerungskommissionen erreicht werden kann.

Doris Trinkl als Vertreterin der EKPF - European Kidney Patients Federation, (ehemals CEAPIR) in Europa berichtete über die Aktivitäten der internationalen Vereinigung, die sich vor allem in den EU-Gremien um Mitsprache bemüht. Die Tagung der EKPF war heuer in Athen.

#### ERA-EDTA Kongress in Wien

Egon Saurer berichtete vom 53. ERA-EDTA-Kongress in Wien.

Vom 21. bis 24. Mai veranstaltete die europäische nephrologische Fachgesellschaft ERA-EDTA (European Renal Association – European Dialysis and Transplantation Association) und die Österreichische Gesellschaft für Nephrologie (ÖGN) gemeinsam den europäischen Nierenkongress ERA-EDTA im Austria Center Vienna mit mehr als 8.000 TeilnehmerInnen als größtes europäisches Forum für Nephrologie und Hypertensiologie.

1 Mio. Österreicher leiden an milden, chronischen Nierenschäden, 200.000 an beträchtlichen Nierenproblemen, aber 3/4 wissen nichts von der eigenen Erkrankung. Einfache Früherkennung durch Blut- und Harntests, insbesondere bei Risikogruppen, kann Leben retten.

10-13 % der ÖsterreicherInnen leiden an Nierenschäden.

#### Mitgliedsbeiträge neu - Entwurf für die Vereinsstatuten beschlossen

Neu geregelt wurden auch die Mitgliedsbeiträge der Bundesländervereine für die Arge Niere Österreich. So wurde ein Sockel mit einem Mindestbeitrag von 100 und einem Höchstbetrag von 500 Euro eingezogen. Der Mitgliedsbeitrag orientiert sich nun mit 1,50 pro Mitglied gemessen am Regionalprodukt des einzelnen Bundeslandes. Dieser Antrag wurde mehrheitlich angenommen. Intensiv wurde auch über die Statuten der ANÖ diskutiert. So wurden wesentliche Änderungen in der Organisationsform beschlossen und Egon Saurer ermächtigt, einen Entwurf zur Beschlussfassung durch die Generalversammlung vorzulegen. Die neuen Statuten sollen nach Begutachtung bei der Frühjahrstagung im Mai 2017 in Vorarlberg beschlossen werden.

ANÖ-Präsident Rudolf Brettbacher dankte dem Landesverein WNB (Wien/Niederösterreich/Burgenland) mit Präsidentin Elisabeth Kahnert an der Spitze für die hervorragende Vorbereitung der Tagung und die Ausrichtung in den schönen Räumlichkeiten des Gartenhotels Altmannsdorf.





Agnes war gegen Handys. Von Anfang an. Und auch jetzt, wo selbst die ganz Alten und die Schulkinder ihre Arme anwinkelten, um an allen möglichen und unmöglichen Plätzen ihr schnuckeliges kleines Ding ans Ohr zu halten, ließ sie sich nicht erweichen. Dabei umwarb die Industrie gerade die Frauen, vor allem der jüngeren und mittleren Jahrgänge (sie war sich noch nicht schlüssig geworden, ob sie noch zu der einen Gruppe, oder schon zur zweiten zu zählen war) ganz besonders: man konnte verschiedenste Muster und Farben wählen, verschiedene Klingeltöne sowieso. Die Produkte ihrer Handymarke gab es in allen Farben, um sie mit den Lieblingsfarben ihrer Kleidung optimal abzustimmen.

Ein solches Handy hatte dann schließlich in einer schwachen Stunde ihr Herz gebrochen und war wegen der vielen Gestaltungsmöglichkeiten ihr eigen geworden. Das mit dem Telefonieren wurde ihr eigentlich erst richtig bewusst, als ihr der freundliche Herr im Geschäft erklärte, wie man wählte, wen man wollte, wie man das Gerät auflud und so weiter.

Da sie von Grund auf ja nicht dumm war (man hüte sich davor, bisher hartnäckige Handyverweigerer als etwas beschränkt anzusehen!), begriff sie das alles sehr rasch – und telefonierte auch das eine oder andere mal. Ja, sie rief sogar ihren alten Freund Uwe wieder einmal an, als sie in einer sehr romantischen Stimmung auf einer entlegenen Parkbank saß und den Sonnenuntergang genoß. Der aber war bloß höflich zu ihr. Na ja, zaubern können diese kleinen Dinger eben doch nicht. Aber das hatte sie als vernünftige, aufgeklärte Frau ohnehin nie ernsthaft erwarten, auch wenn es sie immer noch verwunderte, wie man mit diesem kleinen schmalen elektronischen Ding Verbindung zur ganzen Welt bekommen konnte.

Ein anderes Mal bekam sie einen Anruf, als sie gerade wieder auf einer Bank im Park saß und einen

New-Age-Schmöker las. Sie sah auf das Display ihres Handys und erschrak ein wenig, als dort schlicht und einfach „DER WEIHNACHTSMANN“ auf dem Display zu lesen stand. Leistete sich jemand einen bösen Scherz mit ihr? Etwa gar Uwe? Sollte sie den Knopf drücken, mit dem sie das Gespräch entgegennahm, oder am besten das Gerät abschalten? Wenn sich jemand einmal diesen dummen Scherz leistete, würde er es sehr wahrscheinlich wieder tun.

Agnes schaltete nicht ab. Dafür war sie einfach zu neugierig. Eine Eigenschaft, die sie seit Kindheit auszeichnete. Sie wollte schon in der Schule immer mehr wissen, als ihre Lehrer von sich gaben. Und sie las auch jetzt noch viel, um immer mehr zu wissen von dieser Welt, und von sich selbst wohl auch....

Ja, bitte, meldete sie sich. (Sie meldete sich vorsorglich nicht mit ihrem Namen. Man musste ja trotz aller Neugier vorsichtig sein. Das hatte sie in ihrem Leben oft erfahren müssen.)

„Grüß Gott, hier ist der Weihnachtsmann“, ertönte eine recht angenehme, fast jugendliche, Männerstimme. „Wie geht’s Dir?“

„Ja, wenn du das nicht weißt, lieber Weihnachtsmann, wer sonst?“ Agnes war nun sicher, dass sich jemand einen Spaß mit ihr machte. Sollte er. Vielleicht entstand wirklich ein spaßiger, vielleicht sogar ein geistreicher Diskurs daraus.

„Es könnte dir besser gehen, aber du bist ganz zufrieden mit dir und der Welt. Stimmts? Und du liebst diese Jean, die Du heute zum gelben Handy trägst, ganz besonders.“ Uiii. Sieh einer an.... Das hat gesehnen! Entweder der Typ hat mich fortgehen sehen und kennt mich und meine Nummer, oder er ist jetzt irgendwo in der Nähe. Von wo soll er wissen, was ich an habe?

„Bist du noch da, Agnes?“ „Ja. Ja, natürlich, Herr Weihnachtsmann. Wo sind Sie denn, Herr Weihnachtsmann? Wenn Sie in der Nähe sind, machen Sie sich bitte bemerkbar

oder kommen Sie her zu mir, dann können wir ohne Handy plaudern!“

„Ich bin da, Agnes, natürlich bin ich da“. – Na also, daher wusste er, dass sie Jeans trug und ein gelbes Handy hielt. Sie blickte um sich, bemerkte aber nichts Verdächtiges.

„Sind Sie der junge Mann dort nahe dem Eingang, der gerade eine Zeitung liest?“

„Ja, gewissermaßen.“ Der Spaßvogel log auch noch! Wenn er wirklich der mysteriöse Anrufer wäre, hätte er sich jetzt erhoben und wäre gekommen. Jetzt war es ihr genug. Sie drückte einfach auf den Knopf für Auflegen und beendete das Gespräch.

Dann erhob sie sich. Irgendwie machte es ihr keine Freude mehr im Park. Sie fühlte sich verunsichert und schlenderte zum Ausgang. Als sie am jungen Mann vorbeikam, der halb hinter der Zeitung versteckt war, versuchte sie sein Gesicht zu sehen. Nein, sie kannte ihn nicht. Sie räusperte sich verlegen, als er aufblickte. Kein Erkennen. Nichts. Also war er es nicht, der sie geneckt hatte. Sie beschloss, die Sache zu vergessen. Die Idee, es könnte der Weihnachtsmann selbst gewesen sein, wer oder was immer das nun sein würde, kam ihr nicht. Hand aufs Herz, wer von uns dächte auch nur eine Sekunde an eine derartige Möglichkeit?

Und doch ließ ihr die Sache keine Ruhe. Das fand sie selbst höchst merkwürdig; sie erinnerte sich in den nächsten Tagen in den unmöglichsten Situationen an diese Stimme. Der Weihnachtsmann, hier ist der Weihnachtsmann. So etwas Verrücktes! Man muß nun aber wissen, dass Agnes nicht ganz umsonst in ihrem nicht gerade kleinen Freundeskreis den Ruf besaß, selbst etwas verrückt zu sein. Schon als Kind genoß sie es, während besonders langweiliger Unterrichtsstunden sich auf den Flügeln durch Zeit und Raum zu schwingen und Märchen zu erleben, die sie selbst erfand.

## Unterwegs wahrnehmen



Ing.in Dipl.Päd.in Barbara Haas

*Mit mehr Achtsamkeit das Leben intensiver und bewußter erleben*



Mein Arbeitsplatz liegt auf 1200 m Seehöhe mitten in der Tiroler Bergwelt. Mein Weg hin zu meinem Arbeitsplatz ist eine schmale, kurvige, Straße. Links und rechts der Straße stehen alte Bauernhäuser. Manche sind wunderbar renoviert andere sind verlassen und dem Verfall preisgegeben. Die Steilhänge des Tales werden seit Generationen fleißig bewirtschaftet.

Die Familien werden kleiner. Die harte Arbeit erfordert Ausdauer und Kraft, ist mühsam und zeitaufwendig. Das Einkommen ist gering.

Was treibt die Besitzerfamilien an, zu bleiben?

Einen ganz besonderen Bauern habe ich kennengelernt, von ihm möchte ich Ihnen erzählen: Seit über 30 Jahren schreibt er täglich in seinen Kalender in einer einfachen Sprache eine positive Sache, ein schönes Erlebnis. Etwas, das ihn erfreut, eine Begegnung, die ihn stärkt zu bleiben, weiterzuarbeiten, auch wenn die Bedingungen nicht optimal sind.

Da steht zum Beispiel im Kalender am 7.Juli 1991 „Habe heute Morgen auf der Bergwiese 4 blaue Schmetterlinge entdeckt. Oder am 20. Mai 1998 „Der Mais hat gekeimt – alles ist gut aufgegangen – es wird ein guter Sommer werden!“. So hat er Jahr für Jahr die Kalender gefüllt.

Der Bauer ist ein Meister des achtsamen Lebens. Nicht die großen Ereignisse sind im Zentrum seiner Wahrnehmung, sondern das Kleine, das Unscheinbare, Dinge die täglich, völlig unspektakulär passieren.

Positiv denken erfordert Übung. Achtsames Wahrnehmen geht in unserer schnelllebigen Zeit oft im Alltagsstress unter.

Das Jahr 2016 liegt fast hinter uns. Wenn Sie am Ende des Jahres zurückblicken, was fällt Ihnen an schönen Augenblicken ein? Wenn Sie sich hinsetzen und auf einem Blatt Papier die besonderen Momente des Jahres 2016 festhalten, finden Sie für jeden Monat einen schönen Augenblick, eine besondere Begegnung, Lichtblicke, die unser Leben erhellen?

Es kommt nicht auf die Anzahl an. Es kann sein, dass Ihnen nur ein einziger besonderer Augenblick, ein Begebenheit, ein kleines Alltagswunder einfällt. Aus meiner Sicht reicht das für's Erste.

Allerdings für das Jahr 2017 könnte „positiv denken“ ein guter Vorsatz werden:

Eine gute Sache am Tag wahrnehmen und festhalten, das ist wahrlich ein großes Jahresprogramm.

Ing.in Dipl.Päd.in Barbara Haas Bakk.theol.  
Diözese Innsbruck, Bildungshaus St. Michael, Leitung - Schöfens 12,  
6143 Matri am Brenner/Pfons,  
Tel.: +43/5273/6236-28 Fax: +43/5273/6236-20 Mobil: +43 676 8730 4050  
Mail: Barbara.Haas@dibk.at, [www.facebook.com/dibk.at](http://www.facebook.com/dibk.at)

# Eine zunehmende Herausforderung: Ältere Menschen an der Dialyse!

---



*Brauchen wir ein neues Herangehen die Dialyse betreffend bei dieser Patientengruppe? Und wie definiert sich Lebensqualität an der Dialyse im Hinblick auf diese Patientengruppe?*

OA Dr. Alfred Markowitsch

Das mittlere Alter bei Beginn der Dialyse liegt derzeit bei ca. 69 Jahren. Die Mehrzahl der Dialysepatienten ist über 75 Jahre. Bei vielen dieser Patienten bestehen bereits zum Zeitpunkt der ersten Dialyse eine Reihe von Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus, langjähriger Bluthochdruck, Herzschwäche, Vorhofflimmern, allgemeine Gefäßsklerose mit verminderter Gefäßelastizität, Mangelernährung bis hin zu beginnender Demenz und Pflegebedürftigkeit.

Da ein großer Teil dieser Menschen aus medizinischen Gründen keine Möglichkeit haben auf eine Warteliste für ein Organ aufgenommen oder gar transplantiert zu werden, bedeutet die Entscheidung Dialyse für viele dieser Menschen eine ständige Therapie für den Rest Ihres Lebens. Wie kann man nun diesen Zeitabschnitt für ältere Menschen so gestalten, dass die Lebensqualität weitgehend erhalten bleibt.

Wichtig ist und das Zeigen alle Untersuchungen, daß der Patient in die Entscheidungsfindung bezüglich therapeutischer Maßnahmen eingebunden ist. Das beginnt bereits damit, welches Dialyseverfahren für Ihn das Beste darstellt.

Die subjektive Zufriedenheit und das Gefühl einer guten Lebensqualität steigt mit dem Grad des Eingebundensein in verschiedenste Maßnahmen. Das betrifft z.B. die Dauer der Dialysesitzungen und geht bis zur Entscheidung ob ein Dialysekatheter oder doch ein Shunt angelegt werden soll.

Untersuchungen zeigten, dass jene Patienten, die aktiv an der Entscheidungsfindung wann und

ob eine Hämodialyse begonnen werden sollte, die Dialysesitzungen weniger belastend empfanden als jene, die nicht in diese Entscheidung aktiv eingebunden wurden.

Wichtige Aspekte die Lebensqualität an der Dialyse betreffend, sind das Gefühl der Sicherheit und die Professionalität, welche das Dialyseteam ausstrahlen sollte, sowie der gute Zugang zum medizinischen und pflegerischen Personal und ausreichende Information die eigene Krankheit betreffend.

Aspekte wie Juckreiz, Lebenserwartung, Anreizezeit, Angst vor der Shuntpunktion werden in der Rangliste bei Befragungen was Lebensqualität an der Dialyse bedeutet eher weit hinten gereiht.

So kann man sagen, daß Patienten heute an der Dialyse nicht nur überleben, sondern trotz Dialyse möglichst gut leben möchten.

Eine Intervention die bisher jedoch im Allgemeinen kaum genutzt wird ist die Sport und Bewegungstherapie während der Dialyse.

In der Bundesrepublik Deutschland gibt es bereits einige sehr erfolgreiche Pilotprojekte die das subjektive Gefühl der Lebensqualität der Patienten an der Dialyse deutlich verbessern und als Nebeneffekt auch günstige Auswirkungen auf den Körper der Dialysepatienten haben.

Diese Aktivitäten reichen von der Durchführung einer Ergometrie im Liegen durch spezielle Vorrichtungen und reichen bis zu Übungen mit elastischen Bändern wie wir es aus der Physiotherapie kennen.



Durch diese Maßnahmen vergeht auch die Dialysezeit subjektiv schneller und Patienten bleiben länger fit und beweglich, was auch z.B. das Sturzrisiko bei diesen Patienten deutlich reduziert. Als Nebeneffekt müssen die Patienten aktiv sein und nicht monoton in den Fernseher schauen, was eine der häufigsten Beschäftigungen während der Dialyse ist.

Hier wird vor allem im Rahmen von Reha Aufenthalt der erste Schritt in diese Richtung gesetzt werden müssen. Wie weit die Kostenträger hierfür ein Verständnis aufbringen werden, da ja auch Kosten entstehen, wird die Zukunft zeigen.

Was nun das rein Technische an der Dialyse betrifft, unterscheiden sich ältere Patienten deutlich von jüngeren, vor allem im Bezug auf das Kreislaufverhalten an der Dialyse...

Ältere Menschen können aus mehreren Gründen nicht so rasch auf Volumsschwankungen (z.B. Flüssigkeitsentzug) an der Dialyse reagieren.

Das heißt es kommt bei Flüssigkeitsentzug leichter zu Blutdruckabfällen und damit zu Symptomen wie Schwindel, Übelkeit, Krämpfen und Schweißausbrüchen.

Andererseits können ältere Menschen schlechter auf zu viel Flüssigkeit reagieren und bekommen daher leichter Atemnot und es kommt zum Übertritt von Flüssigkeit aus den Gefäßen in die Lunge.

Grunderkrankungen wie Herzschwäche, Rhythmusstörungen, Herzklappenerkrankungen, sowie Verkalkungen im Bereich der Halsschlagadern und der Beinarterien verstärken und verursachen zusätzlich diese Problematik. Damit geht aber eine subjektive Verschlechterung der Lebensqualität einher.

Welche Möglichkeiten des Dialysemanagement hat man nun um diese Probleme zu verhindern oder zumindest abzuschwächen.

#### 1. Versuch der möglichst exakten Bestimmung des Trockengewichts.

Hier stehen derzeit die BCM Methode (Bioimpedanzmessung zur Feststellung des Körperwasser), sowie Ultraschallverfahren, die den Flüssigkeitsstatus in den Gefäßen anzeigen, zur Verfügung. Weiters haben moderne Dialysegeräte die Möglichkeit, mit Hilfe optischer Messmethoden, den Flüssigkeitsentzug während der Dialyse zu messen, event. im Bedarfsfall zu reduzieren.

2. Durch die Einstellung des Dialysatnatriums kann Blutdruckabfällen vorgebeugt werden, dies kann aber bei höheren Natriumeinstellungen zu vermehrten Durstgefühl nach der Dialyse führen und ist bei Patienten mit erhöhtem Blutdruck nicht gut geeignet.

3. Einstellung der Dialysattemperatur die das Blutdruckverhalten beeinflussen kann.

4. Einstellung des Dialysatkaliums nicht unter 3 mmol/l, um Herzrhythmusstörungen hintanzuhalten.

5. Reduktion des Blutflusses und Verwendung von kleinen Dialysefilter.

6. Entscheidung zur Hämodiafiltration (Kombination von Dialyse und Hämofiltration) bei Patienten die hämodynamisch instabil sind, wie z.B. ältere Patienten mit Herzschwäche oder Herzklappenproblemen.

Es gibt nun wie gesagt eine Reihe von Maßnahmen um die Dialyse bei älteren Patienten stabil und für diese Patientengruppe mit größtmöglicher Erhaltung der Lebensqualität durchzuführen. Blutdruckschwankungen, vor allem Blutdruckabfälle, führen bei dieser Patientengruppe zu Sauerstoffmangel im Gehirn sowie im Herzmuskel, was naturgemäß mit einer Gefahr für stumme Herzinfarkte und Schlaganfälle einhergeht.

Das zunehmende durchschnittliche Lebensalter von Patienten an der Dialyse stellt uns vor neue Herausforderungen und es stellte sich die Frage:

**Was ist eine gute, schonende Dialyse für einen älteren Menschen ?**





## Aniskekse mit Stevia

### Zutaten:

70 g Margarine oder Butter  
 1 TL Anis, in einem Mörser zerstoßen  
 1 EL Öl  
 3-4 EL Stevia-Granulat  
 200g Vollkorn-Weizenmehl  
 1 Ei  
 30 ml Sojamilch (Magermilch)  
 Eiweiß zum Bestreichen  
 2 EL Anis zum Betreuen



### Zubereitung:

- 1: Margarine, Anis, Öl und Stevia glatt rühren, mit Mehl vermischen und Ei unterrühren. Zum Schluß Milch dazugeben bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- 2: Teig zu einer Kugel formen, in einer Klarsichtfolie 1/2 bis 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
- 3: Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und Backblech mit Backpapier auslegen. Kleine Stücke vom Teig nehmen, ausrollen und beliebig ausstechen. Mit Eiweiß bestreichen und mit Anis bestreuen.
- 4: Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad ca. 10 Minuten backen.

*Vater: "Fritzchen, zünde doch bitte den Christbaum an!"  
 Nach einer Weile fragt Fritzchen: "Vati, die Kerzen auch?"*

*Die schwierigste Aufgabe des Vaters zu Weihnachten: Den Kindern klar machen, dass ER der Weihnachtsmann ist, und der Frau klar machen, dass ER es nicht ist.*



*Eltern: Du sollst uns doch nicht anlügen! Kind: Ich soll euch nicht anlügen?  
 Ich sag nur "Weihnachtsmann, Osterhase, Nikolaus".*

Nährwerte pro Portion
Energie: 280 kcal
Eiweiss: 12g
Fett: 14g
Kohlenhydrate: 28g
Ballaststoffe: 6g
Kalzium: 190mg
Kalium: 450mg
Phosphat: 75mg

**Zutaten :** Kohlrouladen mit Hirsefüllung  
 120 g Hirse  
 4 g gekörnte Gemüsebrühe  
 1/2 l Wasser  
 150 g Karotten  
 50 g Lauch  
 8 Kohlblätter ohne Rippen  
 1 Ei  
 20 g Parmesan  
 Pfeffer, Muskat, 20 g Rapsöl, Küchengarn

**Für die Soße:**  
 10 dag Mehl  
 40 g Creme Fraiche



### Zubereitung:

- 1: Wasser mit der gekörnten Brühe zum Kochen bringen, Hirse einstreuen, bei kleiner Hitze 20 Min. ausquellenn lassen. Danach abkühlen. Karotten in feine Würfel und Lauch in feine Ringe schneiden. Beides in etwa 100 ml leicht gesalzenes Wasser 5 Min. dünsten und abtropfen lassen. In einem Kochtopf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Kohlblätter darin 3 Min. blanchieren. Herausnehmen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 1/2 Liter Kochbrühe für die Soße zurückstellen.
- Karotten, Lauch, Ei und Parmesan mit der gekochten Hirse vermischen und würzen. Hirsemasse auf die 8 Kohlblätter verteilen, einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Öl erhitzen und Rouladen darin rundherum leicht anbraten. Mit der Kohlbrühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 25 Min. schmoren. Herausnehmen und warmstellen.
- Mehl in wenig kaltem Wasser anrühren, den Soßenfond damit binden und mit Creme Fraiche verfeinern.

# Ernährungsempfehlungen für Patientinnen und Patienten mit chronischer Nierenerkrankung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen wurde die Diagnose einer chronischen Nierenerkrankung gestellt. Durch diese Erkrankung besteht einerseits das Risiko, dass sich die Nierenfunktion weiter verschlechtert. Andererseits können negative Folgeerscheinungen wie hoher Blutdruck, Übersäuerung und Gefäßschäden auftreten. Um beides bestmöglich zu vermeiden, ist es notwendig, dass Sie Ihre Medikamente regelmäßig einnehmen. Genauso wichtig ist auch eine ausgewogene, vollwertige Ernährung, die auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit einer Nierenerkrankung Rücksicht nimmt.

Ihre Ernährung sollte wenig tierisches Eiweiß, Salz und Phosphor enthalten. Sie können das Ziel einer ausgewogenen Ernährung durch Einhaltung weniger einfacher Regeln erreichen.

Diese 6 Regeln finden Sie hier zusammengefasst. Falls für Sie weitere, besondere Ernährungsmaßnahmen notwendig sein sollten, werden Sie Ihre behandelnden Ärztinnen/Ärzte oder Diätologinnen/Diätologen darüber informieren.

1. Vermeiden Sie es beim Kochen oder am Tisch zu salzen!  
Verwenden Sie stattdessen Gewürze und Kräuter um Speisen schmackhaft zu gestalten.
2. Essen Sie täglich zwei Hände voll Obst und mindestens drei Hände voll Gemüse!
3. Essen Sie möglichst wenig Fertiggerichte, Knabbereien, Wurstwaren und Schmelzkäse!
4. Bevorzugen Sie Käsesorten wie Topfenaufstrich, Frischkäse, Mozzarella und Brie gegenüber Hartkäse wie z.B. Emmentaler und Bergkäse! Essen Sie davon täglich eine Portion von drei Esslöffeln! Auch täglich eine Portion von bis zu 250 ml eines flüssigen Milchprodukts wie Joghurt, Milch oder Buttermilch sind günstig.
5. Essen Sie maximal fünf Mal pro Woche eine handflächengroße Portion Fleisch, Geflügel oder Fisch und verwenden Sie höchstens zwei bis drei Eier wöchentlich!
6. An Gemüse und Beilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln, ...) können Sie sich satt essen.

Wenn Sie weitere Informationen zur Ernährung bei Nierenerkrankungen möchten, sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt oder einer/einem Diätologin/Diätologen in Ihrer Nähe!

*Eine Information der Österreichischen Gesellschaft für Nephrologie  
in Kooperation mit dem Verband der Diätologen Österreichs*





*Wir gedenken der verstorbenen Mitglieder*

*Wenn Dir jemand erzählt,  
dass die Seele mit dem Körper zusammen vergeht  
und dass das, was einmal tot ist,  
niemals wiederkommt,  
so sage ihm: Die Blume geht zugrunde,  
aber der Same bleibt zurück und liegt vor uns,  
geheimnisvoll, wie die Ewigkeit des Lebens.*

*Khalil Gibran*



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



**„Mit PD bringe ich jeden Tag  
das Beste auf den Teller“**

**Baxter**



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

Herausgeber:  
Interessengemeinschaft der Dialysepatienten  
und Nierentransplantierten Kärntens,  
Strauchgasse 11, 9020 Klagenfurt

Empfänger: