

share *for* care

PATIENTENGESCHICHTE

Mutter werden während der Dialyse

KOCHREZEPT

Leckere Pfannkuchen mit einer fruchtig süßen Note

GESUNDER LEBENSSTIL

Schlaf: Es gibt fast nichts wichtigeres, als den Schlaf zu bekommen, den Sie brauchen

REISEBERICHT

KERKRADE

Voller Geschichte und Charme – dieses niederländische Dorf wird Touristen diesen Winter freudig überraschen



share for care

Liebe Leserinnen und Leser,

manchmal muss man an das Unmögliche glauben, um Großes zu erreichen.

Als Forscher vor zehn Jahren damit begannen, die Möglichkeit einer tragbaren künstlichen Niere zu erforschen, galt das Projekt als kaum durchführbar. Heute können wir davon berichten, dass die Wissenschaft der „Niere im Rucksack“ bereits einen großen, vielversprechenden Schritt nähergekommen ist. Auch dass Dialysepatientinnen sich ein Baby wünschen und es gesund zur Welt bringen, galt bisher als extrem seltenes Unterfangen. Und doch kann es gelingen, wenn Ärzte und Patientin so sehr an einem Strang ziehen, wie in unserer aktuellen, Mut machenden Patientengeschichte aus dem russischen Orenburg.

Herzlich willkommen zu der vierten Ausgabe von share for care! Auch mit diesem Heft möchten wir Sie über wichtige Fragen zum Thema Dialyse informieren und im Alltag unterstützen.

Mit unserem Schwerpunktthema starten wir diesmal eine Serie, in der wir Sie von Zeit zu Zeit darüber informieren, welche Blutwerte für Patienten mit Niereninsuffizienz besonders wichtig sind und was sie bedeuten. In dieser Ausgabe geht es um Harnstoff und Kreatinin. Lesen Sie außerdem, warum Krafttraining auch zu Ihrem Sportprogramm gehören sollte, was Sie gegen die Müdigkeit nach der Dialyse tun können und wie Sie entspannt schlafen.

Wir berichten über den neugewählten ärztlichen Beirat und unser Nierenzentrum in Dresden stellt sich vor.

Als Reiseziel möchten wir Sie diesmal für den Süden der Niederlande begeistern, der sich im Winter von seiner besonders romantischen Seite zeigt. Mit etwas Glück können Sie dort nach der Feriendialyse mit Schlittschuhen über zugefrorene Grachten gleiten oder Sie erkunden geschichtsträchtige Burgen und Klöster. Auch wenn Sie lieber zu Hause bleiben – für den Winter gilt: genießen Sie gerade diese Zeit und hören Sie gut auf sich. Die dunklen Monate können uns eine besondere Ruhe schenken, für alles, was im trubeligen Alltag oft zu kurz kommt: zum Beispiel die Pflege von Kindheitserinnerungen. Wann haben Sie eigentlich Ihren letzten Schneemann gebaut?

Viele weitere Anregungen, wie Sie sich Ihr häusliches Wohlfühlprogramm schaffen können, haben wir in diesem Heft zusammengetragen. Hilfreiche Informationen und viele köstliche Rezepte finden Sie übrigens auch auf unserer Website www.bb-uraun-dialyse.de. Einfach per Smartphone aufgerufen, bietet sie umfassende praktische Unterstützung für Ihre tägliche Ernährung.

Wie immer freuen wir uns sehr über Ihre Fragen, Anmerkungen und Anregungen. Haben Sie eine gute Winterzeit und kommen Sie gut in den Frühling.



Dr. Thilo Brinkmann
Geschäftsbereichsleiter Ambulant & Nephrologie
B. Braun Melsungen AG

06

SCHWERPUNKTTHEMA

Urea und Kreatinin:
Was Ihnen diese wichtigen
Blutwerte über Ihre gesunde
Verfassung verraten

14

REISEBERICHT

Niederländischer Charme und
lebendige Geschichte in einer
wunderschönen Umgebung, machen
das Dorf Kerkade zu dem perfekten
Ziel für Ihren Winterurlaub

18

GESUNDER LEBENSSTIL

Man kann nicht oft
genug betonen, wie wichtig
guter und genügend Schlaf ist:
So machen Sie es richtig

10

PATIENTENGESCHICHTE

Viele Frauen mit einer
Nierenerkrankung haben
einen Kinderwunsch. Moderne
Therapiemethoden machen es
möglich, diesen Wunsch in Erfüllung
gehen zu lassen. Lesen Sie die
Erfolgsgeschichte einer Mutter mit
Nierenerkrankung

12

TIPPS

Lernen Sie wie Sie in eine
gemütliche Routine kommen,
um die langen Wintermonate
entspannt zu überstehen

04

NEUIGKEITEN

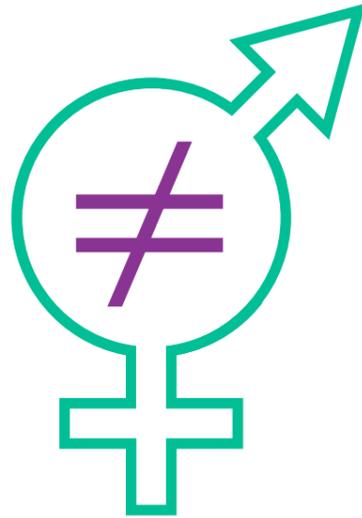
Ein Einblick in die neuesten
Trends rund um: Fitness,
Dialysebehandlung und
Technologien

16

KOCHREZEPT

Genießen Sie proteinreiche
und kaliumarme Pfannkuchen
mit einer Beilage von
frischem, karamellisiertem
Obst, um Ihre innere Nasch-
katze zu stillen

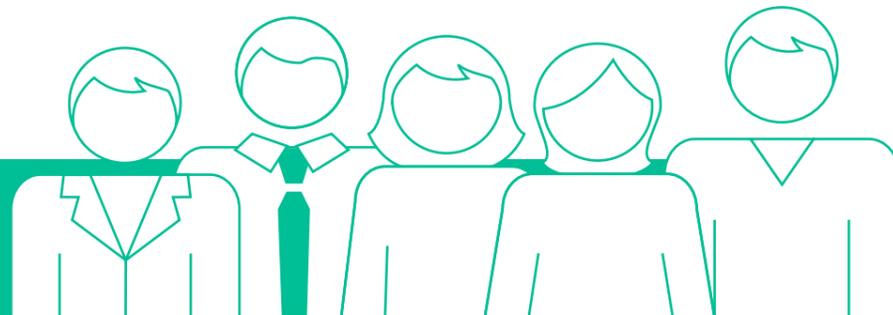
NEUIGKEITEN



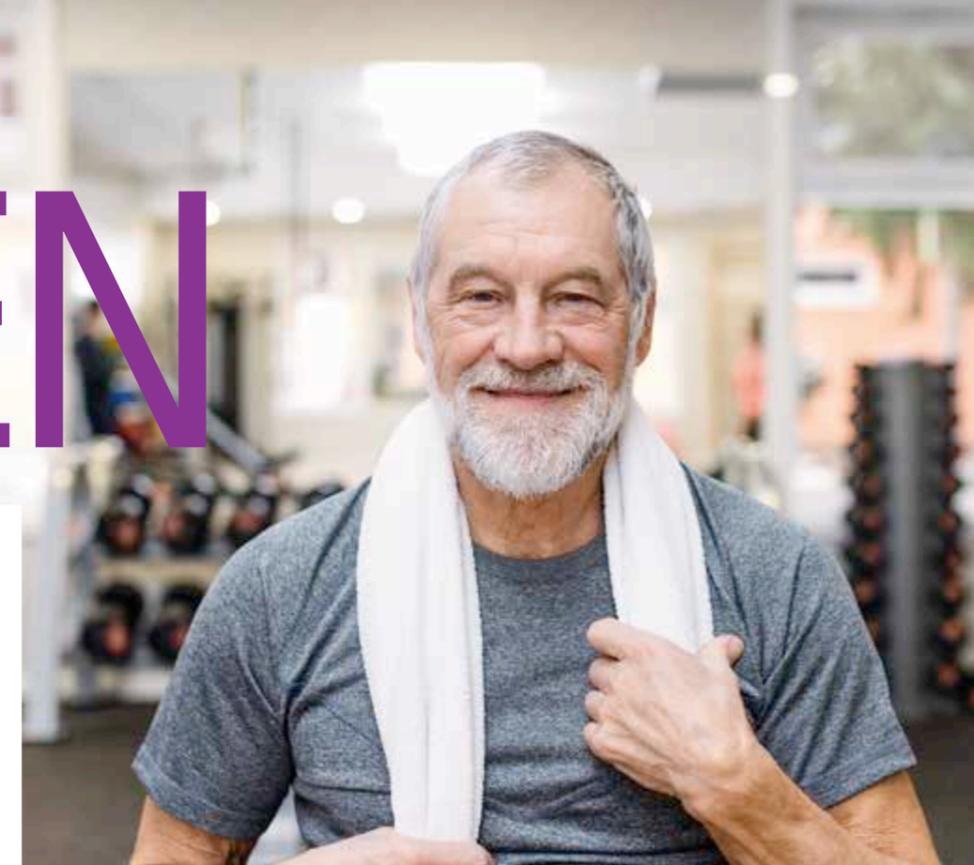
KEINE GESCHLECHTER-GLEICHHEIT BEI DER DIALYSE

Frauen sind beinahe genauso oft von chronischen Nierenerkrankungen betroffen wie Männer. Überraschenderweise gibt es aber weniger weibliche als männliche Dialysepatienten. Eine mögliche Erklärung wäre, dass die Erkrankung bei Frauen teils langsamer voranschreitet. Die höhere Lebenserwartung von Frauen sollte aber theoretisch dazu führen, dass mehr Frauen von chronischen Nierenerkrankungen betroffen sind, da die Betroffenen meist ältere Menschen sind. Ältere Frauen leben öfter allein als Männer. Das bedeutet zum Beispiel, dass sie nicht von einem Partner unterstützt werden – was zu einer Verzögerung des Dialysebeginns und in einigen Fällen zu einer Entscheidung gegen eine Dialyse führen kann. In vielen Ländern haben Frauen einen schlechteren Zugang zur Gesundheitsversorgung als Männer. Frauen sind gegenüber Männern bei einer Transplantation oft im Nachteil.

ÄRZTETREFFEN MIT NEUWAHLEN DES ÄRZTLICHEN BEIRATS



Am 25. und 26. Oktober 2018 fand im Kloster Haydau im nordhessischen Morschen das turnusmäßige Treffen der Ärztlichen Leiterinnen und Leiter der B. Braun via medis und Dialyse Trainings-Zentren (DTZ) statt. Höhepunkt der halbjährlich stattfindenden Veranstaltung war das „2. Überregionale Lipidologische Kolloquium, in dem unter anderem Dr. Klaus-Peter Mellwig, Leiter der HELP-Tagesklinik und der Lipid-Ambulanz des Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein Westfalen in Bad Oeynhausen aus seiner Arbeit berichtete. Neu gewählt wurde der Ärztlichen Beirat der B. Braun via medis GmbH mit Dr. Christoph Sass (Ärztlicher Leiter des via medis Nierenzentrums Braunschweig) als Vorsitzenden, Dr. Annette Johann (Ärztliche Leiterin des via medis Nierenzentrums Südpfalz), Dr. Hans-Martin Seuffert (Nephrologe und Kooperationspartner der DTZ GmbH, DTZ Nierenzentrum Karlsruhe), Dr. Christian Gerteis (Ärztlicher Leiter des via medis Nierenzentrums Suhl/Eisfeld), Dr. Ulrike Heuer (Ärztliche Leiterin des via medis Nierenzentrums Bremerhaven). „Ärztinnen und Ärzte haben in der via medis einen besonderen Stellenwert – wir sind natürlich nicht nur in unseren medizinischen Entscheidungen völlig frei, sondern prägen auch maßgeblich die Entwicklung und die individuelle Ausrichtung der Zentren. Der Beirat begleitet in einem konstruktiven und kritischen Diskurs die stetige Fortentwicklung, die in enger Abstimmung mit den Ärztlichen Leiterinnen und Leitern der Zentren und der Geschäftsführung erfolgt“, beschreibt Vorsitzender Dr. Christoph Sass die Aufgaben des Ärztlichen Beirates.



KRAFTTRAINING MACHT DEN UNTERSCHIED

Regelmäßiges Training mit Gewichten wirkt auch für Patienten mit chronischer Nierenerkrankung. Wenn Sie zusätzlich zum Konditionstraining auf dem Laufband, dem Fahrrad oder beim Rudern auch mit Gewichten trainieren, bauen Sie sehr viel mehr Muskelmasse, Kraft und Ausdauer auf. Eine britische Studie hat gezeigt, wie hilfreich Kraftübungen sein können, wenn Sie ein Ausdauertraining ergänzen: die Patientengruppe, die Ausdauer- und Krafttraining miteinander verband, gewann fast doppelt so viel Muskelmasse und dreimal so viel an Kraft wie diejenigen Patienten, die nur ein Ausdauertraining absolvierten.



NEUE HOFFNUNG FÜR EINE „NIERE IM RUCKSACK“

Forschern ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Entwicklung tragbarer künstlicher Nieren gelungen. Bereits vor 10 Jahren wurde in den USA ein Prototyp eines tragbaren Dialysegeräts produziert, aber er war noch sehr schwer und hatte mehrere Designprobleme. Ein Forschungsprojekt des Fraunhofer-Instituts für Zelltherapie und Immunologie an der Universität Rostock hat nun gezeigt, dass Eis dabei helfen kann, in der tragbaren Niere toxische Stoffwechselprodukte aus dem Blut herauszufiltern. Die Technik befindet sich noch in der Entwicklung.

LERNEN SIE IHRE *Blutwerte* besser verstehen

Blutanalysen sehen auf den ersten Blick kompliziert aus mit all den verschiedenen Details und Werten. Aber keine Sorge, Sie brauchen dafür keinen Abschluss in Medizin. Hier erfahren Sie, welche Werte für Sie besonders wichtig sind.

TEIL 1: UREA UND KREATININ

Hintergrundinformationen zum Metabolismus

Beginnen wir mit etwas Hintergrundinformation zum Metabolismus. Jede Zelle im Körper braucht Nährstoffe, um ordentlich zu funktionieren. Zu diesen Nährstoffen gehören z. B. Kohlenhydrate, Proteine und Fette sowie Vitamine und Mineralien. Der Körper zerlegt diese Nährstoffe in kleinere Komponenten und transportiert sie in die Zellen.

Die bei der Verarbeitung von Nährstoffen entstandenen Abfallprodukte verlassen dann die Zellen und gehen ins Blut über. Viele werden von den Nieren herausgefiltert und mit dem Urin ausgeschieden. Darüber hinaus verfügen wir in unserem Körper über Substanzen, die sich durch Nahrungsaufnahme und Ausscheidung im Gleichgewicht halten wie z. B. Kalium und Salz. Eine Verringerung der Ausscheidung, z. B. durch geringere Harnbildung, kann zu einem Kaliumüberschuss führen, wenn die Kaliumaufnahme nicht gleichzeitig im gleichen Maß reduziert wird. Überschüssiges Kalium kann zu Herzrhythmiern führen. Dies gilt z. B. auch für überschüssiges Wasser sowie für Kalium- und Natriumsalze, Kreatinin und Harnstoff (Urea). Würde dies nicht geschehen, so würden die Abfallprodukte aus dem Metabolismus des Körpers uns schnell vergiften.

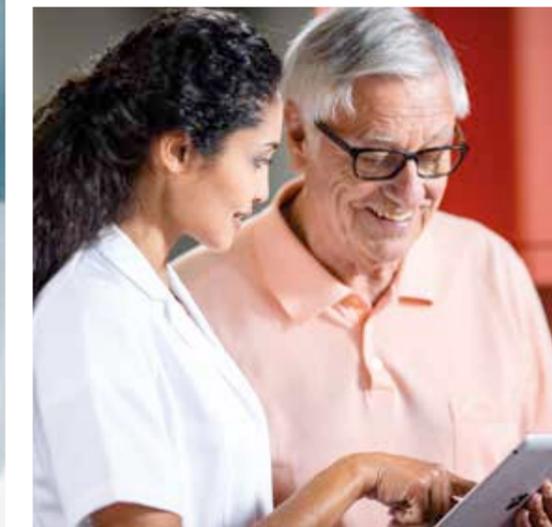
Was sind Kreatinin und Urea und welche Rolle spielen sie für gesunde Nieren?

Urea wird vom Körper durch den Abbau von Proteinen

gebildet. Diese Proteine stammen aus der Nahrung, z. B. aus Käse oder Fleisch, aber auch aus dem Abbau von proteinhaltigen Körperkomponenten wie z. B. Muskelgewebe. Gesunde Nieren scheiden ausreichend Urea aus. Daher ist ein Anstieg der Harnstoffwerte im Blut eher unwahrscheinlich, solange die Nieren ordentlich funktionieren. Bei Patienten mit stark eingeschränkter Nierenfunktion aber steigen die Harnstoffwerte aufgrund der geringeren Ausscheidung an. Hohe Harnstoffwerte gehen mit Symptomen wie Schwindel, Müdigkeit oder Bewusstseinsbeeinträchtigung einher.

Kreatinin ist ein Produkt des Muskelmetabolismus. Personen mit viel Muskelmasse produzieren meist mehr Kreatinin als Personen mit geringer Muskelmasse. Kreatinin wird von gesunden Nieren ausreichend durch Filtration entfernt. Auch durch die bei der Dialyse stattfindende Ultrafiltration wird Kreatinin entfernt. Bei gesunden Männern mit einem hohen Muskelmassenmetabolismus kann der Kreatininwert bei bis zu 1,2 mg/dl liegen.

Bei Menschen mit normaler Körperform und regulärem Muskelmassenmetabolismus kann der Kreatininwert aber auf weit über 1,2 mg/dl steigen,



wenn die Nierenfunktion beeinträchtigt ist und keine Dialyse durchgeführt wird. Ein erhöhter Kreatininwert ist mit keinen eindeutigen Symptomen verbunden.

Gesunde Nieren benötigen etwa eine Minute, um Kreatin aus 100 Milliliter Blut zu reinigen (der Reinigungseffekt wird als glomeruläre Filtrationsrate, kurz GFR, bezeichnet). Wenn die

GFR auf unter 15 Milliliter pro Minute fällt, brauchen die meisten Patienten in naher Zukunft eine Dialyse. Die GFR lässt sich durch Messung des Kreatininwerts im Urin und im Blutplasma eines Patienten ermitteln.

Was bedeutet Kt/V?

Sie sind vermutlich schon einmal auf die Abkürzung „Kt/V“ gestoßen. Sie steht für die Wirksamkeit des Dialyseverfahrens.

„K“ steht für die Clearance-Rate. Die Clearance ist die Geschwindigkeit, mit der Nieren oder Dialyseverfahren eine Substanz aus dem Blut herausfiltern – in diesem Fall Urea.

Das „t“ steht für den Dialysezeitraum und „V“ bezeichnet das Harnstoffverteilungsvolumen im Körper. In der Praxis verwenden Ärzte oft die Daugirdas-Formel – eine rechnerischere Version der Kt/V-Auswertung – die auch das während der Dialyse neu produzierte Harnstoffvolumen berücksichtigt. Der Kt/V-Wert sollte mindestens 1,2 betragen.

Neu im via medis-Verbund sind Dr. Matthias Pietzonka, Dr. Ivo Döhler, und Annegret Pietzonka. Das Nierenzentrum im Nordosten von Dresden ist seit 1. Oktober 2018 Teil des B. Braun Verbundes. Es liegt direkt an der Dresdner Heide, idyllisch eingebettet in ein altes Villengebiet. Die Fachärzte für innere Medizin und Nierenheilkunde versorgen dort ihre Patienten individuell und bieten die Peritoneal- und Hämodialyse an. Als leitende Pflegefachkräfte kümmern sich Andrea Zieger und Jana Döhring um ihre Patienten. Share for Care sprach mit Dr. Pietzonka über Patienten, Leitbilder und die Neuausrichtung.



Die reine „ Apparatemedizin ist mir fremd.

Herr Dr. Pietzonka, aus welchem Gebiet kommen die Patienten zu Ihnen?

„Wir kümmern uns um nierenkranke Menschen der Region Nord-Dresden. Wir sind das einzige rechtselbische Dialysezentrum der Landeshauptstadt, so dass unser Einzugsgebiet flächen-

mäßig sehr groß ist – im Westen bis nach Moritzburg, das Gäste Dresdens sicher durch das wunderbare Jagdschloss und die Seenlandschaft kennen, und im Osten bis nach Pulsnitz, der Pfefferkuchenstadt Ostdeutschlands, das freut mich besonders im

Advent ... Unsere Patienten stammen sowohl aus dem ländlichen Raum als auch aus der Großstadt, das macht die Arbeit noch einmal abwechslungsreicher. Wie andernorts auch, arbeiten wir eng mit den Hausärzten vor Ort zusammen.

Sie sind dem via medis-Verbund beigetreten. Was hat Sie zu dieser Entscheidung bewegt?

„Eigentlich ist die Antwort auf Ihre Frage ganz einfach. Ich bin meinem Gefühl gefolgt. Die Chemie zwischen den Mitarbeitern von B. Braun und uns stimmte. Es ist ein Familienunternehmen, das eine nachhaltige, den kranken Mitmenschen im Zentrum stehende Ethik vertritt.“



Was sind Ihre Schwerpunkte?

„Das besondere Augenmerk liegt ja nicht darauf, jemanden nur gut zu dialysieren, sondern eigentlich mittels einer langjährigen ambulanten Betreuung in der Vermeidung oder zumindest dem zeitlichen Hinausschieben der Dialysepflicht. Dazu ist es notwendig, den Patienten ganzheitlich zu betrachten. Glücklicherweise haben wir in unserem Fachgebiet dafür meist die Möglichkeit und auch (noch) die Zeit. Die sogenannte reine Apparatemedizin, mit der uns viele



verbinden, ist mir fremd. In unserer Praxis bieten wir somit die komplette ambulante Versorgung des nierenkranken Menschen sowie die Nierenersatzverfahren Peritonealdialyse und Hämodialyse an. Nierentransplantierte Patienten behandeln wir in Zusammenarbeit mit lokalen Kliniken. Wenn Sie mich aber nach meinen persönlichen „Vorlieben“ fragen, dann sind die Folgeerkrankungen des Bluthochdrucks sowie die Glomerulonephritiden mein Steckenpferd.

Was ist Ihnen in der Behandlung Ihrer Patienten am wichtigsten?

„Behandle jeden so, wie Du selbst behandelt werden möchtest“, oder wie der 40. Psalm sagt: „Selig, wer des Schwachen und Armen gedenkt ...“ Das klingt zwar reichlich pathetisch und ist natürlich ein hehrer Wunsch und Anspruch, der unter Zeitdruck und nicht in jeder Situation so zu realisieren ist, aber man kann es ja versuchen, sich ihm zumindest anzunähern. Toll finde ich auch, dass

ich mich mit zunehmendem Alter nicht mehr so wichtig nehmen muss. Es ist beruhigend zu wissen, dass gerade der Dialog mit Kollegen immer substantieller wird. Eine bestätigte Entscheidung ist mir dabei ebenso wertvoll wie eine, die in Frage gestellt wird. Letztlich kommt beides dem Patienten zugute.

Dass wir uns um chronisch kranke Patienten kümmern, finde ich herausfordernd und befriedigend. Es schafft ein Vertrauensverhältnis, das sich über viele Jahre entwickeln kann und auch Gespräche über nichtmedizinische Dinge zulässt. Hoffentlich trägt dies dazu bei, dass der einzelne Kranke, der ja nicht mehr völlig frei über seine Zeit entscheiden kann, besser mit der doch schwierigen Situation an der Dialyse umgehen lernt. Oder wie ein dialysepflichtiger Mathematikprofessor zu uns sagte: „Die Dialyse schenkt mir ein Weiterleben, und ich gebe ihr halt ein wenig davon ab.“

Ein Baby trotz allem

Den Wunsch nach einem Baby können sich die wenigsten Dialysepatientinnen erfüllen. Schätzungen gehen von nicht einmal tausend Fällen aus, in denen eine Dialysepatientin ein Kind geboren hat – weltweit. Im B. Braun-Dialysezentrum im russischen Orenburg sind sogar zwei Patientinnen des Chefarztes Dr. Alexander Seliutin Mütter geworden. Eine von ihnen, Olga, berichtet von ihrer Schwangerschaft und der Geburt ihres Babys.

Als Kind hatte ich eine Nierenbeckenentzündung, die chronisch wurde. Als ich 17 war, diagnostizierten die Ärzte Nierenzysten und Nephrosklerose. Ich unterzog mich den meisten der Untersuchungen und Behandlungen, die mir empfohlen wurden. Ansonsten versuchte ich, die Krankheit möglichst wenig Einfluss auf mein Leben nehmen

zu lassen. Schließlich holte sie mich jedoch ein – in der Gestalt chronischen Nierenversagens.

Weitere Behandlungen und Krankenhausaufenthalte waren unumgänglich, aber ich lebte so normal wie möglich weiter. Ich war beruflich engagiert und erfolgreich und reiste gern. Zu meinem Kummer rieten mir die Ärzte von einer Schwangerschaft ab: Sie sei eine zu große Belastung – meine Nieren seien zu geschwächt und würden ganz aufhören zu arbeiten.

Eines Winters hatte ich zwei schwere Erkältungen, die zu einer deutlichen Verschlechterung meiner Hämoglobin- und Kreatinin-Werte führten. Dann erfuhr ich, dass ich schwanger war. Ich war 36 Jahre alt und beschloss, alles zu tun, um das Baby zu bekommen. Trotz meiner schlechten Werte fühlte ich mich gut. Ich litt nur ein wenig unter Übelkeit. Doch dann verschlechterten sich meine Nierenwerte weiter.

Es wurde Zeit, die Dialysebehandlungen zu beginnen – dieser Tag wäre sowieso gekommen, ohne Schwangerschaft nur etwas später. Wegen der Schwangerschaft musste ich nicht nur dreimal, sondern sechsmal in der Woche jeweils vier Stunden an die Maschine.

Nach einer Weile konnte ich zwischen den Behandlungen nach Hause gehen. Jedoch nur für kurze Zeit: Der Blutfluss zum Baby hin war zu gering, ich musste wieder stationär aufgenommen werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass ich an schwerer Gestose erkranken würde, war hoch. Aber ich hatte Glück. Der Geburtstermin rückte näher. Endspurt! Das Baby kam auf natürlichem Wege, wenn auch einen Monat vor dem errechneten Termin.

Meine Ärzte und meine Familie haben mich während der ganzen Zeit der Schwangerschaft großartig unterstützt. Ich bin ihnen sehr dankbar, denn ohne sie hätte ich diesen lang erwarteten Moment des Glücks nicht erleben dürfen – die Geburt meines Kindes.



Glück

Gelassen & aktiv

DURCHS
GANZE JAHR

TIPPS

Auch wenn es draußen kalt und eisig wird, können Sie viel für Ihr Wohlbefinden tun. Kleine Ausflüge und Aktivitäten helfen dabei genauso wie der bewusste Genuss der eigenen vier Wände.

Machen Sie es sich kuschelig!

Draußen stürmt es, regnet und schneit? Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, es sich einfach mal gutgehen zu lassen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem gemütlichen Abend auf der Couch, einem Film, den Sie im Kino verpasst haben, oder einer ausführlichen Kopfhörer-Session mit Ihrer Lieblingsoper?

Verwandeln Sie Ihr Bad in eine Wellness-Oase

Mit Kerzen, vorgewärmten Handtüchern, duftenden Bade-Essenzen und schöner Musik wird auch Ihr Badezimmer zur Wohlfühlinsel. Achten Sie nur darauf, nicht zulange und zu warm zu baden, damit Ihre Haut nicht zu sehr aufweicht. Beim Eincremen können Sie dagegen großzügig sein.

Fitness geht auch daheim

Machen Sie aus Ihrem Wohnzimmer Ihr privates Sportstudio. Zum Beispiel mit den Fitnessclips auf unserer Website. Die Videos zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Übungen viel für Ihre Gesundheit tun und effektiv Muskelkraft aufbauen können – und dabei auch noch Spaß haben.



Und endlich wieder mal Kind sein

Wenn es Schnee gibt, greifen Sie doch einfach mal zu und rollen Sie die Kugel, bis sie groß, rund und dick ist! Ja, warum eigentlich nicht wieder mal einen Schneemann bauen? Kaum etwas hat uns als Kindern doch so viel Spaß gemacht. Probieren Sie es einfach mal wieder aus, Kohlenstück und Mohrrübe nicht vergessen. Winterglück kann so einfach sein!

Raus an die frische Luft!

Genießen Sie die kalten Tage mit Spaziergängen, wann immer es möglich ist und Ihnen guttut. Die klare Winterluft sorgt für gute Laune, natürlich dick eingemummelt, mit gefütterten Schuhen, Mütze, Schal und Handschuhen.

FAQs

GIBT ES IRGENDWAS, DAS MICH RECHTZEITIG DARAN ERINNERT, MEINE MEDIKAMENTE EINZUNEHMEN?

Wenn es Ihnen schwerfällt, im Alltag an Ihre Medikamente zu denken, lässt sich

leicht Abhilfe schaffen. Es gibt viele nützliche Arzneimittelhilfen – von der ein Alarmsignal gebenden Pillendose bis zum Tablettenspender für die ganze Woche. Hinzu kommen diverse digitale Hilfsmittel und kostenlose Apps für Ihr Smartphone, die Sie daran erinnern, Ihre Medikamente jeden Tag rechtzeitig einzunehmen.

WAS KANN ICH GEGEN MÜDIGKEIT NACH DER DIALYSE TUN?

Viele Patienten fühlen sich aus mehreren Gründen nach einer Dialysesitzung erschöpft, z. B. die Entfernung von Toxinen und Wasser oder eine Belastung des Kreislaufsystems. Am besten lassen Sie es den Rest des Tages ruhig angehen und nutzen den nächsten Tag für moderate Bewegung – zum Beispiel Gymnastik, Spazieren gehen, Schwimmen oder Radfahren. Sie werden feststellen, dass körperliche Betätigung Ihnen guttut, weil sie den Stoffwechsel und den Kreislauf anregt.

LÄSST SICH DIE VORBEREITUNGSZEIT ZWISCHEN DIALYSEBEHANDLUNGEN VERKÜRZEN?

Leider nicht. Die Dialyse mag für Sie inzwischen zum Alltag gehören, aber damit auch Ihr Körper damit zurechtkommt, muss sie nach strengen Sicherheitsvorgaben durchgeführt werden. Während der Zeit zwischen zwei Patienten müssen der Behandlungsbereich und die Maschinen korrekt für die nächste Sitzung vorbereitet werden. Dazu gehört auch die Desinfektion des Dialysetuhls und der Geräte sowie eine automatische Überprüfung des Dialysegeräts. Wissenschaftler und Techniker arbeiten aber an technischen Lösungen zur Verkürzung der Vorbereitungszeit.

WIE WIRKT SICH DIE DIALYSE AUF DIE VERBLEIBENDE NIERENFUNKTION AUS?

Einige Formen von akutem Nierenversagen können sich während der Dialyse verbessern. Wenn dies geschieht, wird die Dialyse möglicherweise nur solange benötigt werden, bis die Nierenfunktion wieder ausreicht. Bei Patienten mit chronischer oder weit fortgeschrittener Nierenerkrankung verbessert sich die Nierenfunktion jedoch nicht. Solche Patienten werden für den Rest ihres Lebens eine Nierenersatztherapie benötigen. Die verbleibende Nierenfunktion, d. h. die trotz des Erfordernisses einer Dialyse noch verbleibende Nierenfunktion, verschwindet meist innerhalb von sechs Monaten nach Beginn der Hämodialyse.

Erholung in der lieblichen Landschaft, Inspiration in den historischen Städten, in Schlössern, Kirchen und Museen – das niederländische Kerkrade und seine Umgebung sind auch im Winter eine Reise wert.

Ganz im Süden der Niederlande, gleich hinter der deutsch-niederländischen Grenze bei Herzogenrath, wartet die kleine Stadt Kerkrade mit ihrer wunderschönen Umgebung darauf entdeckt zu werden. Das B.Braun-Dialysezentrum in der Elyse-Klinik liegt im Zentrum der 45.000-Einwohner-Stadt. Ringsum empfängt Sie die Region Zuid-Limburg mit sanften Hügeln und Wiesen, malerischen Dörfern und einer reichen kulturellen, religiösen und kulinarischen Tradition. Über Jahrhunderte war das Gebiet im Dreiländereck zwischen Deutschland, Belgien und den Niederlanden ein Zankapfel mächtiger Herren. Kaiser, Könige und Bischöfe haben ihre Spuren hinterlassen: Vergangene Zeiten werden lebendig bei der Besichtigung der vielen Schlösser, Burgen und Museen – aber auch beim Bummel durch die historischen Städte mit ihren Kirchen, Fachwerkhäusern und Wassermühlen.

Die Klosterstadt Sittard ist berühmt für ihre prächtigen Kirchen. Das Kasteel Hoensbroek vermittelt einen lebendi-

gen Eindruck vom Lebensstil der adligen Bewohner. Die Ruine des Kasteel Erenstein beherbergt heute ein schickes Restaurant. Und im 35 Kilometer entfernten Maastricht finden Sie Museen und Kulturschätze ersten Ranges, eine historische Altstadt, die sich perfekt für eine Shoppingtour eignet, schicke Cafés und gemütliche Bierstuben.

Musikliebhaber kommen beim jährlichen Orlando-Festival auf ihre Kosten und alle vier Jahre beim World Music Contest, einem Wettbewerb mit zehntausenden Musikanten und hunderttausenden Besuchern.

Wie die meisten niederländischen Städte pflegt auch Kerkrade seine Eislauftradition, die bis ins die frühe Neuzeit zurückgeht. Da das Klima milder geworden ist, freuen sich die Kerkrader inzwischen besonders, wenn die für die Niederlande so typischen Grachten einmal zufrieren. Wenn nicht, halten sie mit einer hochmodernen Schlittschuhbahn im Zentrum der Stadt dagegen. Ein weiteres Highlight im Winter ist der Weihnachtsmarkt im Kloster Rolduc aus dem Jahre 1104, dem größten Klosterkomplex der Niederlande. Wer mag kann sogar in dem Kloster übernachten. Besonders zur Weihnachtszeit lohnt sich auch ein Besuch des Städtchens Valkenburg, dessen Geschichte bis ins 11. Jahrhundert zurückgeht. Über der Stadt ragt die trutzige Ruine einer Burg, und in der Gemeindegrotte findet der größte und älteste unterirdische (!) Weihnachtsmarkt Europas statt.

WISSENSWERTES

Anreise: Die nächstgelegenen internationalen Flughäfen sind Köln/Bonn und Düsseldorf. Kerkrade ist mit dem Auto von Aachen aus in 20 Minuten zu erreichen, von Köln oder Düsseldorf fährt man eine Stunde. Sie erreichen Kerkrade auch gut mit der Bahn, die Verbindung aus Deutschland führt über Herzogenrath. Außerdem gibt es Linienbusverbindungen unter anderem von Aachen und Herzogenrath.



Mehr Informationen finden Sie unter <https://www.erlebekerkrade.de/>



INFORMATION

Dialysezentrum: B. Braun Elyse Kerkrade, Smedenstraat 4, 6461 GA Kerkrade (Niederlande)
Für Ihre persönliche Reise- und Terminplanung kontaktieren Sie bitte Ihre Ansprechpartnerin in der Klinik, Frau Peggy Kuijs, telefonisch oder per E-Mail.
Telefon: +31 20 810 03 50 | E-Mail: peggy.kuijs@elyseklinieken.nl
Internet: www.bbraun.com/en/patients/renal-care-for-patients/renal-care-centers/europe/netherlands/kerkrade.html

WINTERURLAUB IM HERZEN EUROPAS

KERKRADE

PFANNKUCHEN

MIT KAREMELLISIERTEN ÄPFELN UND BIRNEN

DIE PFANNKUCHEN

Eier, Zucker, Backpulver, Milch, Mehl und Mark einer halben Vanilleschote gut miteinander verrühren. In einer heißen beschichteten Pfanne vier große Pfannkuchen ausbacken.

DAS KAREMELLKOMPOTT

Das Obst entkernen und in Scheiben schneiden. Dann in reichlich Wasser bissfest kochen. Abschütten und mit braunem Zucker, Zimt und dem Mark einer halben Vanilleschote in einer beschichteten Pfanne karamellisieren. Mit den heißen Pfannkuchen anrichten und servieren.

KOCHREZEPT

Pfannkuchen sind ein proteinreiches Dessert. Äpfel und Birnen passen gut in die Ernährung, da sie wenig Kalium enthalten.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Eier
- 2 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 350 ml Milch
- 300 g Mehl
- Mark von einer Vanilleschote
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 EL brauner Zucker
- 1 Messerspitze Zimt

Nährwerte (Alle Nährwertangaben gelten pro Portion. Dies entspricht 1/4 des Gesamtrezeptes.)

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
437 kcal	76 g	6,3	15 g	8 g	226 mg	317 mg	312 mg	134 ml

Hierbei handelt es sich um durchschnittliche Nährwerte, die in bestimmten Fällen abweichen können. Sie sollten nur als Orientierung dienen und ersetzen keine Beratung durch einen Arzt oder Ernährungsberater.



Einfach gut schlafen

Erholsamer Schlaf ist elementar für unser Wohlbefinden, denn nachts laden wir unsere eigenen Energiereserven wieder auf. Damit das gelingt, brauchen Körper und Geist vor allem Zeit zum Abschalten.

wieder einschlafen? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen. Wissenschaftler warnen: Schlafstörungen nehmen in den modernen Industriestaaten seit Jahren zu. Gründe dafür sind besonders der steigende Termindruck, die ständige Erreichbarkeit per Smartphone – und zu viel Zeit vor digitalen Bildschirmen.

Sollten Sie nicht zu den Naturtalenten gehören, die zu jeder Zeit und an jedem Ort gut schlafen können, testen Sie doch einmal diese Maßnahmen für einen guten Schlaf:



Kennen Sie das: Sie gehen müde ins Bett und kommen doch nicht zur Ruhe? Oder wachen mitten in der Nacht auf und können danach nicht

1 Achten Sie auf einen ausgeglichenen Tagesrhythmus. Dazu gehören regelmäßige Schlafenszeiten, ausreichend Bewegung an der frischen Luft und eine Ernährung, die Ihnen guttut. Bleiben Sie möglichst Ihrem gemeinsam mit Ihrem Dialyse-Team ausgearbeiteten Ernährungsplan treu und essen Sie nicht direkt vor dem Schlafengehen.

2 Haben Sie Probleme und Sorgen, dann geben Sie diesen Themen am Tag ausreichend Raum, zum Beispiel durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen, in Gesprächen mit Freunden oder Therapeuten. So kommt auch ihre Psyche abends besser zur Ruhe und Sie schlagen sich nicht die Nacht mit Grübeln um die Ohren.

3 Lassen Sie sich abends Zeit zum Runterkommen und finden Sie Rituale, die Sie dabei unterstützen, zum Beispiel Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder auch ein kleiner Spaziergang. Regelmäßig praktiziert genügen wenige Minuten täglich, um leichter zur Ruhe zu kommen.

4 Vorsicht mit alkoholischen Getränken als „Schlaftrunk“. In kleinen Mengen genossen, schaden sie zwar nicht. Sobald es mehr als ein Gläschen wird, kann Alkohol jedoch für Durchschlafprobleme und viele andere Probleme sorgen.

5 Wenn Sie etwas Entspannendes trinken möchten, kochen Sie sich lieber eine Tasse Tee, zum Beispiel mit schlaffördernden Bestandteilen wie Hopfen, Melisse oder Baldrian. Seien Sie aber vorsichtig mit rezeptfreien Schlafmitteln. Sie können mit Ihrer Medikation zu Wechselwirkungen führen. Daher sollten Sie die Einnahme solcher schlaffördernden Mittel immer erst einmal mit Ihrem Arzt besprechen. Beachten Sie grundsätzlich bei allen Getränken die für Sie zulässige tägliche Flüssigkeitsmenge.

6 Idealerweise sollten Ihre letzten 90 Minuten des Tages bildschirmfrei sein. Also rechtzeitig den Fernseher, das Smartphone und den Computer ausschalten! Wie wäre es stattdessen mal wieder mit einem guten Buch?

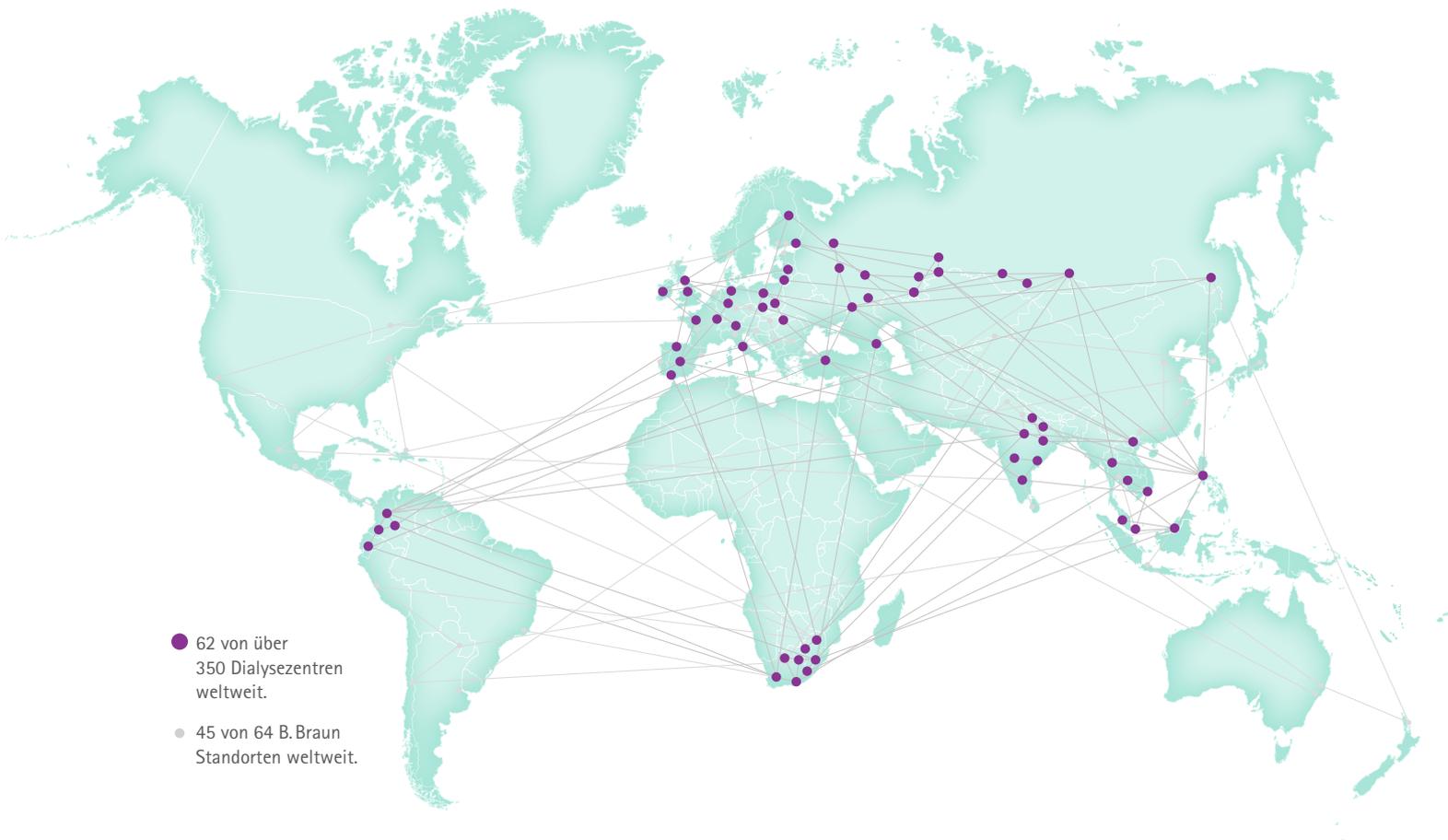
7 Nehmen Sie grundsätzlich keine elektronischen Geräte mit ins Schlafzimmer. Der grelle Schein der Bildschirme und Displays wirkt sich erwiesenermaßen negativ auf Ihre innere Uhr aus.

8 Achten Sie immer auf frische Luft im Schlafzimmer. 15 Minuten Durchlüften vor dem Schlafengehen sind ideal.

Empfehlenswert ist auch ein Schlafstagebuch, mit dem Sie Ihr Schlafverhalten über eine gewisse Zeit beobachten können. Wenn Sie Ihre Gewohnheiten auf diese Weise unter die Lupe nehmen, finden auch Sie sicher bald heraus, was Ihnen besonders gut beim Einschlafen hilft. In schwierigeren Fällen sollten Sie nicht zögern, das Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt zu suchen. Wir wünschen viel Erfolg – und schlafen Sie gut!

EIN NETZWERK AN KOMPETENZEN

DIE WELT ENTDECKEN MIT B. BRAUN



B. Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73-79 | 34212 Melsungen | Deutschland
Tel. 0800 9140210 | www.bbraun-dialyse.de



www.bbraun-dialyse.de