

share^{for}care

KOCHREZEPT

Nudel-Paella
mit Muscheln
und Garnelen

GESUNDER LEBENSSTIL

Fußpflege und
Dialyse: Gehen Sie
mit uns spazieren
und finden Sie
mehr über dieses
wichtige Thema
heraus

PATIENTENGESCHICHTE

Pfälzerin ist auch nach
30 Jahren Dialysepflicht
aktiv im Leben

REISEBERICHT

SANTA CRUZ DE TENERIFE

Eine kleine Insel, eine Großstadt
und eine enorme Geschichte

Liebe Leserinnen und Leser, auch mit dieser Ausgabe von share for care möchten wir Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung unterstützen. Denn nur mit den richtigen Informationen können Sie Ihrer neuen Lebenssituation die größtmöglichen Freiräume abgewinnen.

share for care

In der heutigen Ausgabe haben wir zwei beeindruckende Patientenschicksale. Die Pfälzerin Ursel Poth ist seit 30 Jahren dialysepflichtig und führt ein aktives Leben als Mutter und Geschäftsfrau. Francisca Bagtas vom anderen Ende der Welt berichtet davon, wie Ärzte mit der Ernährungstherapie ihr Leben retteten.

Apropos Lebenslust: Unsere Reisegeschichte bringt Sie diesmal in eine Metropole mit Traumstrand, nach Santa Cruz de Tenerife, der Hauptstadt Teneriffas. Hier gibt es fast nichts, was Sie nicht tun könnten. Kultur der Extraklasse, Einkaufsmöglichkeiten, aber auch Exkursionen in die umwerfende Natur Teneriffas warten auf Sie.

Wir möchten Sie ermutigen: Sie selbst sind die wichtigste Person in Ihrem Behandlungsteam und Sie haben das Recht, informiert zu sein. Stellen Sie Ihrem Arzt alle Fragen, die nötig sind, damit Sie sicher und gut durch Ihren Alltag kommen.

Auch wir freuen uns wie immer über Ihre Fragen, Anmerkungen und Anregungen und wünschen Ihnen einen schönen Sommer voll einzigartiger Momente. Passen Sie gut auf sich auf!



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



06

SCHWERPUNKT-
THEMA

Schützen Sie sich
vor potentiell gefährlichen
Infektionen

10

PATIENTEN-
GESCHICHTE

Auch nach vier Nieren-
transplantationen
steht die Pfälzerin
Ursel Poth mitten im Leben

04

NEUIGKEITEN

Nützliche Informationen
wie Sie fit bleiben und
Ihre Diät managen

20

GESUNDER
LEBENSSTIL

Gut auf Ihre Füße aufzupassen
ist eines der besten Dinge, die
Sie für sich tun können

16

REISEBERICHT

Teneriffa bietet ein wundervolles
Klima, eine fantastische Küche
sowie eine reiche Geschichte mit
spanischem Flair

18

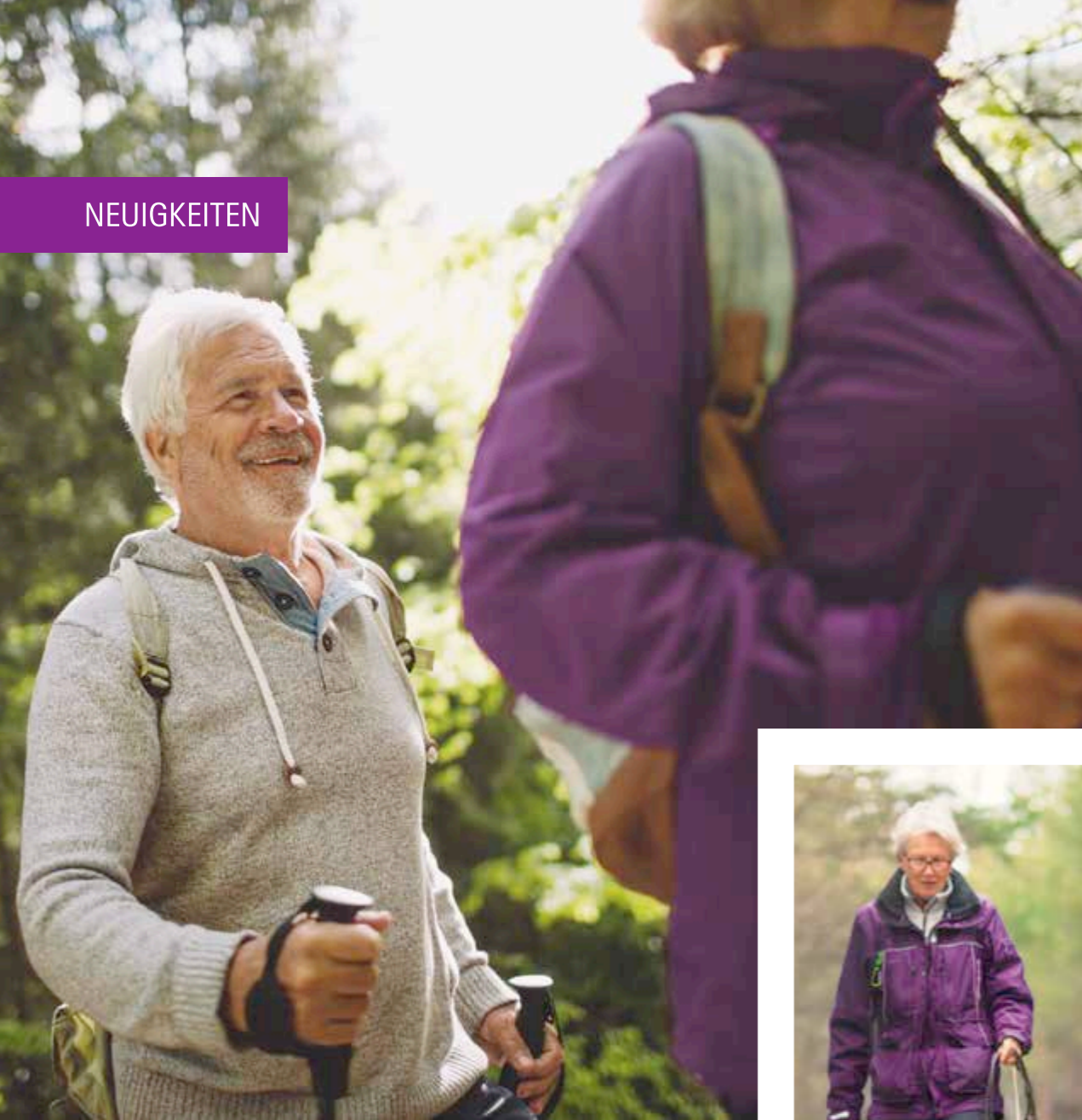
KOCHEZEPT

Genießen Sie den
Geschmack der klassischen,
spanischen Küche mit Pepp:
Nudel-Paella

14

TIPPS

Schwimmen – Eine sehr gesunde
Art, um während der heißen
Sommermonate einen kühlen
Kopf zu bewahren



DER TÄGLICHE SPAZIERGANG

Regelmäßige Spaziergänge verbessern sowohl die Lebensqualität als auch den Gesundheitszustand von Dialysepatienten nachweislich. Das hat eine Studie des Nationalen Forschungszentrums Kalabrien bewiesen. Etwa die Hälfte der Patienten unternahm tägliche Spaziergänge von 20 Minuten. Nach sechs Monaten waren die Patienten nicht nur fitter als die der Kontrollgruppe, die keine Spaziergänge gemacht hatte. Auch die Denkleistungen und sozialen Fähigkeiten der Spaziergänger waren besser.

DIGITALE HELFER

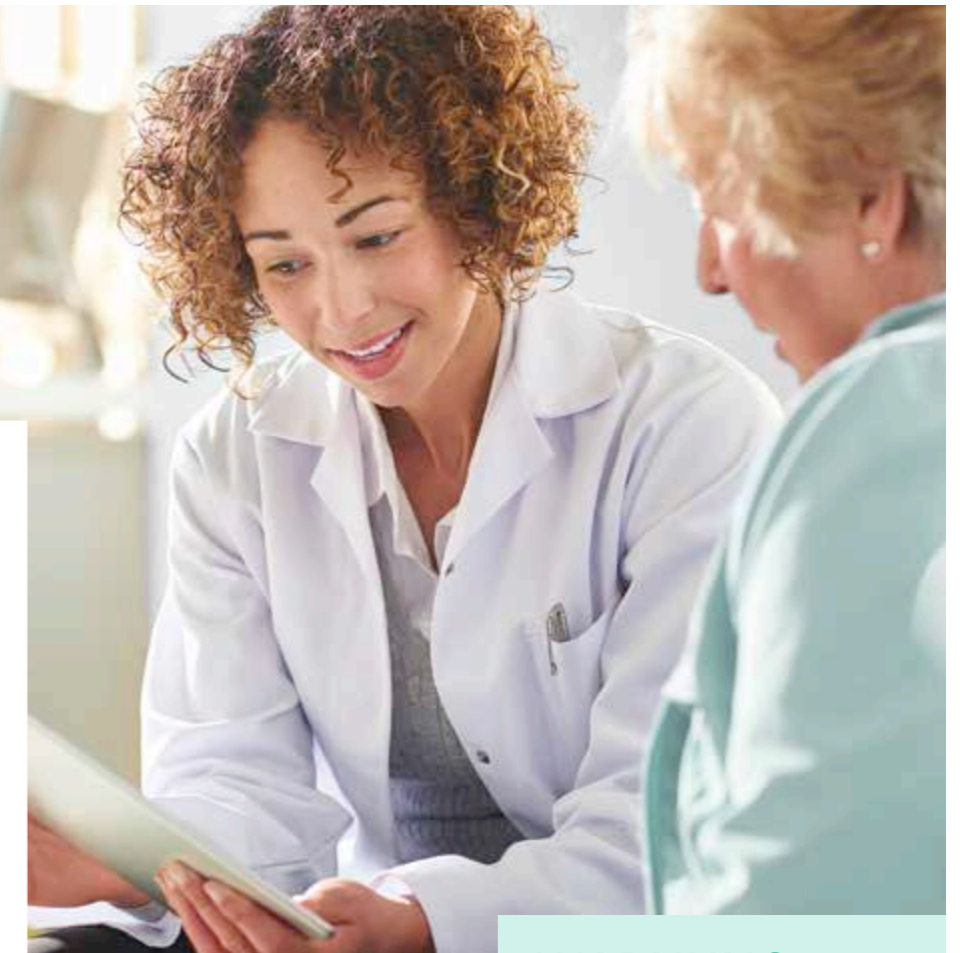
weiter auf dem Vormarsch

Inzwischen gibt es verschiedene Apps, mit denen Dialysepatienten ihr Essverhalten verbessern und ihre Blutwerte überwachen können. Nun hat eine japanische Pilotstudie gezeigt, dass Smartphone-Applikationen es Dialysepatienten erleichtern können, sich gesundheitsfördernd zu verhalten. Die Programme können bei der Auswahl von eiweißreichen Nahrungsmitteln mit niedrigem Phosphatanteil helfen, die Gewichtskontrolle unterstützen und einige Apps können die Entwicklung von Blutwerten durch Diagramme anschaulich machen.

HUNDE SIND GUT

fürs Herz

Wer allein lebt und etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte sich einen vierbeinigen Freund zulegen. Eine schwedische Langzeitstudie mit mehr als 3 Millionen Teilnehmern mittleren



Alters zeigt, dass Hundebesitzer nicht nur Freude an ihrem Tier haben, sondern auch seltener Herzerkrankungen erliden und eine höhere Lebenserwartung aufweisen als andere Alleinstehende. Hunde motivieren ihre Besitzer täglich zu einem aktiveren Lebensstil, erklären die Wissenschaftler den Befund, außerdem sorgen sie für einen leichteren Zugang zu sozialen Kontakten. Möglicherweise habe das Zusammenleben mit dem Tier auch einen positiven Effekt auf die körpereigene Immunabwehr.

WARNUNG

vor der Sternfrucht

Die gelben Sternfrüchte, auch Karambole genannt, sind für Menschen mit Nierenerkrankungen hochgiftig und gehören unter keinen Umständen auf den Speiseplan. Die Früchte enthalten das Nervengift Caramboxin, das sich bei Nierenpatienten im Körper anreichern und Schluckauf, aber auch lebensgefährliche Krampfanfälle auslösen kann.



AUF DER SICHEREN SEITE IMPFUNGEN

Impfungen sind lebenswichtig und bieten einen sehr effektiven Schutz vor Infektionskrankheiten. Dieser Schutz ist besonders für Dialysepatienten wichtig, denn ihr Immunsystem ist geschwächt und braucht Unterstützung, wenn es darum geht, sich erfolgreich gegen Krankheiten zu wehren. Lesen Sie, warum auch die Menschen im persönlichen Umfeld eines Dialysepatienten geimpft sein sollten und was Sie sonst noch wissen müssen.

Impfungen haben schon unzählige Leben gerettet. Dank der Impfprogramme in vielen Ländern der Welt ist das Risiko, an einer schweren ansteckenden Infektion zu erkranken, erheblich reduziert worden. Mit der Kinderlähmung (Polio) z. B. hat sich in Deutschland zuletzt 1990 jemand angesteckt. Auch der Erfolg der Impfkampagne gegen die Masern ist beachtlich. In den USA etwa ist die Krankheit jetzt fast ausgerottet. Und für die Pocken gilt das sogar weltweit.

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Mit Impfungen wird unser Immunsystem auf den Ernstfall vorbereitet – auf den Kampf gegen Krankheitserreger wie Viren und Bakterien. Das Immunsystem bekämpft diese Eindringlinge, indem es Abwehrstoffe bildet: die Antikörper. Dafür muss es die Krankheitserreger aber zuerst erkennen – und dann ausreichend Abwehrstoffe herstellen.

Man unterscheidet zwei Hauptformen der Impfung – die aktive und die passive Immunisierung. Bei der aktiven Form werden Erreger oder Teile davon in den Körper injiziert, damit dieser eigene Antikörper gegen die Krankheit bilden und sich schützen kann, wenn zu einem späteren Zeitpunkt der Kontakt mit dem Erreger eintritt. So funktionieren zum Beispiel die Impfungen gegen Masern, Mumps und die Grippe. Der aus einer aktiven Immunisierung gewonnene Schutz kann im besten Fall lebenslang wirken.

Bei der passiven Immunisierung werden künstliche Antikörper injiziert, die der Körper nicht erst selbst herstellen muss. Diese Methode wird angewendet, wenn sich eine bestimmte Krankheit bereits ausgebreitet hat oder wenn es einer Notfallbehandlung bedarf, wie zum Beispiel bei der Tetanusimpfung. Die Wirkung einer passiven Immunisierung ist weniger dauerhaft als bei einer aktiven Immunisierung, da die verabreichten Antikörper vom Körper abgebaut werden.

Impfungen können auf unterschiedliche Weise erfolgen: Der Impfstoff kann injiziert, eingeatmet oder auch geschluckt werden. Das Immunsystem lernt durch den Impfstoff den Erreger kennen und bildet Antikörper. Der Körper hat damit die geeigneten Waffen gegen den Krankheitserreger in seinem Immun-Arsenal. Wenn Viren oder Bakterien in den Körper eindringen, kann das Immunsystem sie erfolgreich bekämpfen, bevor die Eindringlinge sich vermehren und der Mensch erkrankt.

EMPFOHLENE IMPFUNGEN

Impfungen haben einen Stellenwert zur Krankheitsprävention. Deshalb sollten auch Dialysepatienten darauf achten, dass sie die für sie empfohlenen Impfungen und Auffrischungsimpfungen erhalten. Bitte beachten Sie, dass nicht jede verfügbare Impfung für jeden gleich sinnvoll ist. Auch weichen die Impfempfehlungen regional voneinander ab. Lassen Sie sich von Ihrem behandelnden Arzt des Dialyse-Zentrums individuell beraten.

Nehmen Sie Ihren Impfpass zu Ihren ärztlichen Untersuchungen und auf Ihren Reisen mit und halten Sie Ihren Impfschutz immer auf dem aktuellen Stand. Auch vor Auslandsreisen sollten Sie natürlich nicht verpassen, mit Ihrem Arzt über das Thema Impfungen zu sprechen.

Impfungen haben schon unzählige Leben gerettet.



WARUM SIND IMPFUNGEN FÜR DIALYSEPATIENTEN BESONDERS WICHTIG?

Durch die Nierenschwäche wird das Immunsystem von Dialysepatienten in Mitleidenschaft gezogen. Der Kontakt des Blutes mit der Dialysemembran kann zu Entzündungen führen und so das Immunsystem belasten. Aus diesen Gründen stecken sich Dialysepatienten häufiger als gesunde Menschen mit Bakterien, Viren und Pilzen an. Ihr Immunsystem braucht also alle Hilfe, die es bekommen kann. Und Impfungen sind ein wichtiger Schutz, besonders für chronisch kranke Menschen.

WAS IST, WENN DIE IMPFUNG NICHT WIRKT?

Einige Zeit nach der Impfung zeigt sich im Blutbild, ob der Körper Abwehrstoffe gebildet hat. Wenn nicht, muss die Impfung wiederholt werden. Bei Dialysepatienten kommt das etwas öfter vor als bei Nierengesunden.

Die Impfung kann wiederholt werden, um einen guten Impfschutz zu erreichen. Die Schutzwirkung einer Hepatitis-B-Impfung zum Beispiel kann bei Dialysepatienten schwächer ausfallen,

sodass Patienten mit Dialysepflicht nicht selten mehr als einen Impfyklus benötigen. Das gleiche gilt für die Grippeimpfung. Deshalb empfiehlt das Robert-Koch-Institut explizit, dass Familienmitglieder von Dialysepatienten sich auch gegen Influenza impfen lassen, auch wenn sie zu keiner Risikogruppe gehören.

Das Thema Impfungen ist nicht nur für Sie als Patient wichtig, sondern auch für Ihre Familie und Ihre Freunde. Haben Sie also keine Scheu, die Menschen in Ihrem Umfeld daran zu erinnern, den persönlichen Impfschutz immer wieder rechtzeitig aufzufrischen.

GASTWIRTLIN *und* *Frohnatur*

*„Das ist eben meine Natur:
Ich gehe positiv durchs Leben
und mache, was mir Freude bereitet“*

Auch nach vier Nierentransplantationen steht die Pfälzerin Ursel Poth mitten im Leben

Wenn man Ursel Poth im Alltag erlebt, sieht man ihr die Krankheit nicht an. Schon am frühen Morgen steht die lebenslustige Frau in ihrem Gästehaus im pfälzischen Edenkoben, bereitet das Frühstück vor, plaudert mit den Gästen. Sie ist im Karneval aktiv, baut eigenen Wein an und am Abend trifft man sie

auch schon mal im Biergarten. „Das ist eben meine Natur: Ich gehe positiv durchs Leben und mache, was mir Freude bereitet“, sagt die 54-Jährige.

Dass sie dreimal wöchentlich zur Dialyse muss, scheint für sie eher nebensächlich. Eine Notwendigkeit, die aber nicht ihr Leben bestimmt.

Es war Anfang der Achtzigerjahre, als bei Ursel Poth eine seltene Nierenerkrankung diagnostiziert wurde – betroffen sind auch zwei ihrer drei Geschwister.

„Diese Konstellation ist so selten, dass ein Professor sogar eine wissenschaftliche Arbeit darüber veröffentlicht hat“, sagt sie. Mit der Diagnose änderte sich das Leben der sonst so aktiven Frau

von heute auf morgen: Ihre Arbeit in einer Metzgerei musste sie aufgeben, da diese körperlich zu anstrengend war. Zudem gehörten Krankenhausaufenthalte fortan zu ihrem Alltag.

Viermal wurde die Pfälzerin zwischen 1983 und 2010 transplantiert. Bei der letzten Operation verlief allerdings nicht alles nach Plan. „Während der Narkose erlitt ich einen Schlaganfall, das Sprechen und Laufen fiel mir anschließend schwer. Und auch die transplantierte Niere nahm ihre Funktion nicht wie erhofft auf“, erzählt Ursel

Poth. Es folgten 16 Wochen Intensivstation und sogar mehrere Wochen im isolierten Krankenzimmer. Wie sie es dennoch geschafft hat, sich ins Leben zurückzukämpfen? „Mit einer positiven Lebenseinstellung – und meinen beiden Kindern zuliebe.“ Aufgeben sei nie eine Option gewesen.

Medis Nierenzentrum in Landau sind es gerade einmal acht Kilometer.“ Und ein bisschen genieße sie diese fünf Stunden sogar: „Dort bin ich ganz für mich, komme zur Ruhe.“

„Ja, ich kann sagen, es geht mir gut.“

Dreimal pro Woche geht Ursel Poth zur Dialyse; fünf Stunden ab 16 Uhr. Das lasse sich gut in ihren Arbeitsalltag integrieren, sagt sie. „Zum Glück habe ich keine weiten Wege. Bis zum Via

Einige ihrer Leidenschaften hat Ursel Poth inzwischen ihrer Gesundheit zuliebe aufgegeben. Sie ist nicht mehr im Stadtrat und im Deutschen Sportverein für Nierentransplantierte aktiv,

und auch das Kinderturnen, das sie 30 Jahre lang im Turnverein Edenkoben leitete, muss heute ohne sie auskommen. „Ich muss nicht mehr auf jeder Hochzeit tanzen“, sagt die 54-Jährige. Die Arbeit in ihrem Gästehaus, der Karnevalsverein und ihre Familie: Das alles gibt Ursel Poth tagtäglich Kraft. „Ja, ich kann sagen, es geht mir gut.“



ABKÜHLUNG *erlaubt*

TIPPS



FÜNF TIPPS FÜR ALLE,
DIE GERN IM SOMMER
BADEN

Ob Meer, See oder Fluss – warum nicht mal in die Fluten steigen und den Sommer unbeschwert genießen? Dagegen spricht nichts, wenn Sie ein paar kleine Dinge beachten:

1 Ihr Shunt muss vollständig verheilt sein. Es dürfen keine Wundheilungsstörungen vorliegen.

Fragen Sie vorsorglich Ihren Arzt und lassen Sie sich grünes Licht für das Badevergnügen geben.

3 Bleiben Sie nicht länger als fünf bis zehn Minuten im Wasser. Die Haut weicht sonst zu sehr auf.

Baden Sie nicht in zu kaltem oder zu heißem Wasser, es belastet das Immunsystem. Angenehme Temperaturen sind da geeigneter.

Schützen Sie Ihre Haut mit wasserfester Sonnencreme sorgfältig vor Sonneneinstrahlung. Vor und nach dem Baden ist körperbedeckende Kleidung empfehlenswert.

5



FAQs

KANN ICH ALS DIALYSEPATIENT NOCH ARBEITEN GEHEN?

Grundsätzlich ja. Etwa die Hälfte aller Patienten kann trotz Dialyse weiter im bisherigen Beruf arbeiten und erlebt dies oft als angenehme Abwechslung von der Auseinandersetzung mit der Niereninsuffizienz. Natürlich muss der Allgemeinzustand eine Berufsausübung grundsätzlich zulassen. Schwere körperliche Arbeit oder Belastungen etwa durch Kälte, Hitze, Nässe, schädliche Dämpfe, Nachtschichten oder Stress sollten vermieden werden.

IST RAUCHEN UNTER BESTIMMTEN UMSTÄNDEN ERLAUBT?

Rauchen schädigt nicht nur die Lunge, die Atemwege und das Herz-Kreislauf-System. Es greift auch die Nieren an. Um die Stabilisierung Ihres körperlichen Wohlbefindens durch die Dialyse zu unterstützen, sollten Sie auf das Rauchen ganz verzichten. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt, wenn Ihnen das Aufhören alleine zu schwerfällt. Er kann Ihnen dabei helfen, die richtige Unterstützung zu finden.

DARF ICH ALKOHOL TRINKEN?

Gelegentlich können Sie mit einem Glas anstoßen, wenn es bei einem kleinen Glas Wein, Bier oder Sekt bleibt. Achten Sie jedoch darauf, es bei der Berechnung Ihrer erlaubten täglichen Flüssigkeitsmenge mitzuzählen. Es kommt also sowohl auf die Menge des Alkohols als auch auf die zulässige Flüssigkeitsmenge an. Da Alkohol den Durst eher verstärkt, sollte er nicht regelmäßig und nicht bei Hitze getrunken werden. Berücksichtigen Sie auch, dass sich die Wirkung einiger Medikamente verstärken kann.

UND WAS IST MIT GESCHLECHTSVERKEHR?

Diesen Bereich erlebt jeder Patient sehr individuell: Für viele ist ein normales Sexualleben möglich, andere haben mit der Verminderung des sexuellen Verlangens oder mit Erektionsproblemen zu tun. Insgesamt sind eine gesunde Lebensweise mit regelmäßiger körperlicher Aktivität sowie eine effektive Dialyse die besten Mittel, um sich die Freude am Geschlechtsverkehr zu erhalten. Scheuen Sie sich auch nicht, mit Ihrem Arzt zu sprechen, denn für viele Probleme gibt es wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

Tenerife

Kanaren-Urlaub mit Großstadtflair

Sie suchen das für Sie perfekte Urlaubsziel für den Sommer? Viel Sonne mit milden Temperaturen und quirlige Urbanität, dazu eine einzigartige Vielfalt historischer und zeitgenössischer Architektur? Dann ist Santa Cruz, die Hauptstadt Teneriffas, die ideale Wahl.

Die Metropole mit ihren 230.000 Einwohnern im Nordosten Teneriffas bietet nicht nur ganzjährig sieben Sonnenstunden pro Tag bei Temperaturen, die dank des kühlenden Atlantiks auch im Hochsommer fast nie die 30-Grad-Marke erreichen. Santa Cruz stellt auch in fast jeder Hinsicht ein Kontrastprogramm zu den vom Fremdenverkehr geprägten kanarischen Ferienorten dar.

Statt touristischer Ruhe herrscht hier die Geschäftigkeit einer Einkaufs- und

Hafenstadt. In den Restaurants, Bars und Kinos pulsiert das Leben bis tief in die Nacht, nicht nur im Februar, wenn der legendäre Karneval gefeiert wird. Und statt der sonst auf den Kanaren üblichen weißgetünchten ein- und zweistöckigen Würfelhäuser verführen prächtige Gründerzeitviertel, extravagante Hochhäuser und wunderschöne Parks zum Flanieren an langen Sommerabenden.

Das B. Braun Dialysezentrum liegt nur wenige Kilometer vom autofreien Zentrum entfernt. In wenigen Minuten erreichen Sie zum Beispiel das Wahrzeichen der Stadt, das organisch geschwungene Konzerthaus „Auditorio“, entworfen von Santiago Calatrava. Direkt daneben liegt der von dem bekanntesten kanarischen Künstler Manrique gestaltete Parque Maritimo, eine ausgedehnte Badelandschaft mit direktem Meerzugang. Einen Besuch wert ist auch das Kunstzentrum Tenerife Espacio de las Artes mit seiner rund um die Uhr geöffneten Bi-

bliothek. Der Bau stammt übrigens von den Architekten der Hamburger Elbphilharmonie Herzog & de Meuron, in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Architekten Virgilio Gutiérrez Herreros.

Schlendern Sie über die beeindruckende Plaza de España, durch den malerischen Parque de la Granja oder fahren Sie mit der Straßenbahn in den kleinen Ort Sant Cristobal de la Laguna. Ideal lässt sich Santa Cruz auch bei einer Stadtrundfahrt erkunden: Sie können bei allen größeren Sehenswürdigkeiten aus- und wieder zusteigen und so zum Beispiel auch die Zwillingstürme (Torres de Santa Cruz) bewundern. Sie gehören zu den höchsten Wohngebäuden von ganz Spanien.

Auf Natur und Erholung brauchen Sie natürlich trotz aller Urbanität nicht zu verzichten. Empfehlenswert ist zum Beispiel ein Ausflug in das Anaga-Gebirge mit seinen

einzigartigen Lorbeerwäldern.

Und der Stadtstrand von Santa Cruz, die Playa de las Teresitas, bietet glasklares Wasser und kilometerlang hellen Saharasand und gehört zu den schönsten Stränden der ganzen Insel.

ANREISE:



Santa Cruz de Tenerife liegt in der Nähe des Flughafens Teneriffa Nord. Die Entfernung beträgt nur 13 Kilometer, sodass Sie mit dem Mietwagen oder dem Taxi in etwa 15 Minuten Ihr Ziel in der Stadt erreichen können. Der Flughafen wurde bis vor einigen Jahren vor allem für innerspanische Verbindungen genutzt, wird inzwischen aber

auch aus dem Ausland angefliegen. Die Mehrzahl der Fluggesellschaften steuert weiterhin den Flughafen Teneriffa Süd an, gut 60 Kilometer von Santa Cruz entfernt. Die Fahrt dauert etwa 45 Minuten. Alle 30 Minuten fährt auch ein Bus nach Santa Cruz (Fahrpreis etwa 10 Euro pro Strecke).

Mehr Informationen zu Teneriffa unter:
www.hallokanarischeinseln.com/tenerife/

Dialysezentrum: B. Braun Avitum Servicios Renales S.A.U.
c/ Laura Grote de la Puerta, 5 locales 9 y 10 | 38008 Santa Cruz de Tenerife | Spanien
Für Ihre persönliche Reise- und Terminplanung kontaktieren Sie bitte Frau Sara Bertrán:
Telefon: +34 93 582 9540 | E-Mail: avitumspain@bbraun.com | Internet:
www.bb Braun.com/en/patients/renal-care-for-patients/renal-care-centers/europe/spain/Tenerife.html

NUDEL- Paella mit Miesmuscheln und Garnelen



Vielleicht der Inbegriff der spanischen Küche: Paella! Dieses köstliche und gesunde Rezept ist wie ein kühles Lüftchen an einem warmen Sommertag.

... für die Paella

Die Nudeln sowie die rote Paprika und die Zuckerschoten in reichlich Wasser kochen und abschütten. Die Zwiebeln und die Zuckerschoten in Olivenöl anschwitzen, den Safran dazugeben, ebenso den Rosmarin und den Thymian, die Miesmuscheln und die Garnelen. 2 Minuten mit dem Gemüse durchschwitzen, die Reisnudeln dazugeben und mit der hellen Sojasoße und dem Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Eventuell mit frischen Kräutern anrichten.



Zutaten für 4 Personen

- 200 g Reisnudeln
- 80 g rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 80 g Zuckerschoten, in Streifen geschnitten
- 60 g rote Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt
- 1/2 Chilischote, ohne Kerne, in feine Streifen geschnitten
- 1 Messerspitze Safran
- 16 Miesmuscheln
- 8 Garnelen
- 20 ml helle Sojasoße
- Saft und Abrieb von 1/2 Zitrone
- 1 Zweig Rosmarin, gezupft und fein geschnitten
- 1 Zweig Thymian, gezupft und fein geschnitten
- Olivenöl zum Braten

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

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
286,9 kcal	44,8 g	3,7	12,1 g	6,6 g	297,7 mg	168,2 mg	102,3 mg	163,7 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.

Hier finden Sie weitere Rezepte für Ihre gesunde Ernährung
www.bbraun-dialyse.de





Eine kleine Wunde an der Ferse kann für nierenkranke Patienten bereits eine ernste Sache sein, besonders wenn sie z. B. auch unter Diabetes leiden. Umso wichtiger ist es, den Füßen viel Aufmerksamkeit zu widmen. Das Schöne daran: Verwöhnen gehört hier zum Pflichtprogramm.



WOHLFÜHL-PROGRAMM

FÜR DIE FÜSSE

Ihre Füße fühlen sich pudelwohl? Freuen Sie sich darüber und passen Sie immer gut auf sie auf. Das sind die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen:

REGELMÄSSIGE FUSSPFLEGE

Gönnen Sie Ihren Füßen jeden Tag ein paar Minuten Zuwendung und Pflege und nutzen auch Sie die Zeit für eine kleine Entspannungseinheit. So können Sie jederzeit kleine Wunden und Risse an Ihren Füßen erkennen, bevor sie Komplikationen verursachen.

REGELMÄSSIGE UNTERSUCHUNGEN

Behalten Sie das Thema Fußgesundheit stets im Blick und lassen Sie sich von Ihrem behandelnden Arzt beraten. In vielen Dialysezentren finden auch regelmäßige Fußvisiten statt, wo man Ihren Fußstatus sorgfältig erfasst und bei eventuellen Problemen helfen kann.

MÖGLICHT NICHT BARFUSS GEHEN

Diabetes und Nierenerkrankungen können zu Nerven- und Durchblutungsstörungen in den Beinen und Füßen führen, die als Neuropathien bezeichnet werden. Diese Schädigung der Nerven kann bewirken, dass es zu Sensibilitätsstörungen in den Füßen kommt. Ein wichtiger Grund, warum Sie Ihre Füße regelmäßig untersuchen lassen sollten. Denn die Komplikationen entwickeln sich schleichend und werden oft zunächst nicht bemerkt – und erhöhen so das Risiko, dass Verletzungen an den Füßen unbemerkt bleiben.

AUCH DIE SCHUHE SIND WICHTIG

Um sich vor Druckstellen und Blasen zu schützen, sollten Ihre Schuhe bequem sein. Hohe Absätze und spitze Schuhe, die die Zehen quetschen, sind keine gute Idee. Ihre Schuhe sollten geschlossen sein, dem Fuß Halt geben, aber ihn nicht einengen und vor den Zehen etwa einen Zentimeter Luft lassen. Wenn Sie bereits unter diabetesbedingten Nerven- oder Gefäßschäden leiden, lassen Sie sich vor dem Schuhkauf unbedingt von Ihrem Arzt beraten. Er kann Ihnen eventuell spezielle Diabetes-Schutzschuhe verordnen.



HALLO



ICH BIN BAGTAS

AUS MANILA
57 JAHRE ALT

WAS BEDEUTET IDPE?

IDPE ist die Abkürzung für „Intradialytische Parenterale Ernährung“, eine Ernährungstherapie, die direkt während der Hämodialyse in den Blutkreislauf verabreicht und individuell auf die Bedürfnisse eines Patienten zugeschnitten wird. Mit dem geeigneten Mix aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten ist es möglich, geschwächte Patienten Schritt für Schritt zu stabilisieren, Kraft aufzubauen und die Appetitlosigkeit zu überwinden.

„HEUTE TANZE ICH ZUMBA“

Für Nierenpatienten, die unter Energie- oder Nährstoffmangel leiden, die richtige Behandlung zu finden, ist mitunter nicht leicht. Francisca Bagtas aus Manila (Philippinen) litt seit mehr als dreißig Jahren an Diabetes, bevor sie vor einigen Jahren die Diagnose Nierenversagen erhielt. Körperlich bereits sehr geschwächt, half ihr die Ernährungstherapie IDPE nicht nur die Dialyse zu meistern, sondern auch wieder neue Lebenslust, Appetit und Körperkraft zu entwickeln. Francisca Bagtas ist 57 Jahre alt.



FRANCISCA

Frau Bagtas, wie haben Sie von Ihrer Nierenerkrankung erfahren? Nachdem in meinem Blut erhöhte Kreatininwerte nachgewiesen wurden und ich Medikamente zur Entwässerung einnehmen musste, sagte mir mein Arzt, dass es keine anderen Behandlungsmöglichkeiten mehr gäbe als eine Transplantation oder die Dialyse.

Wie haben Sie die Diagnose aufgenommen? Ich hatte sehr große Angst. Ich fühlte mich hilflos und wusste nicht, wie ich eine Behandlung bezahlen könnte. Ich wurde Tag für Tag schwächer. Mein Mann sagt, damals war ich schon beinahe tot. Schwach und kraftlos saß ich in einem Rollstuhl, als er mich in das José R. Reyes Memorial Medical Center brachte. Von dort wurde ich dann in das Manila Dialysis Center verlegt.

Gab es auch etwas, das Ihnen Mut gemacht hat? Ich legte mein Schicksal in Gottes Hände, ich betete und bat Gott um Hilfe.

Wie konnte Ihnen das IDPE-Projekt genau helfen? Nachdem Labortests belegten, dass bei mir eine Mangelernährung vorlag und sich sogar schon Ödeme entwickelt hatten, überzeugten uns die Ärzte von den Vorteilen der IDPE. Bereits nach der ersten Behandlung spürte ich, wie

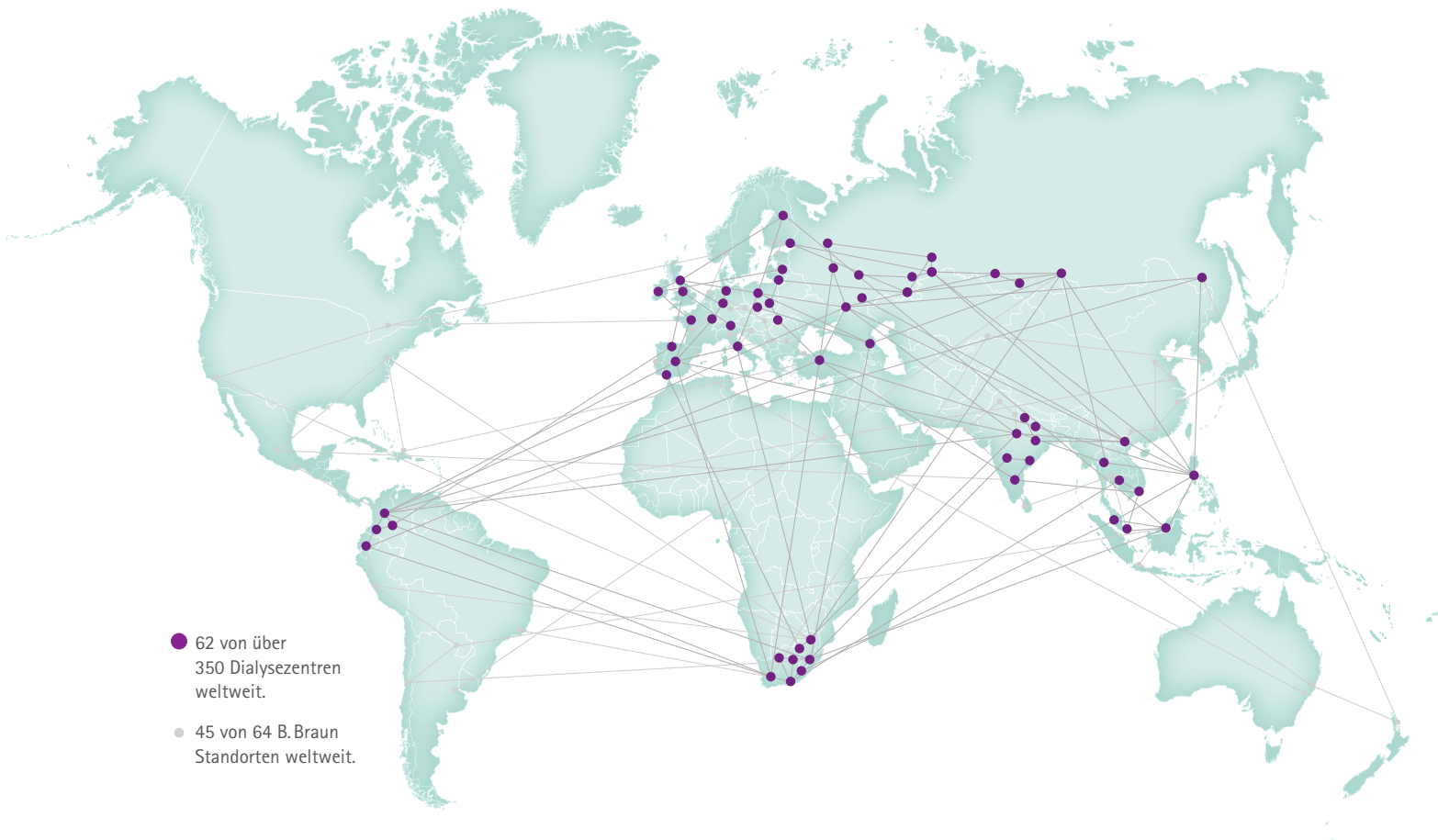
langsam meine Kraft zurückkehrte. Nach fast einem halben Jahr konnte ich wieder ganz normal essen. Heute gehe ich wieder mit meinen Freundinnen Zumba tanzen und kann dabei sein, wenn wir unser Nationalgericht Rellenong Bangus (gefüllter Milchfisch) zu Weihnachten zubereiten. Das hätte vor der Behandlung niemand für möglich gehalten!

Was waren oder sind für Sie die größten Herausforderungen? Ohne jede Ausnahme dreimal in der Woche zur Dialyse zu fahren, bei jedem Wetter, auch bei Wirbelstürmen und Überschwemmungen. Eine schwierige Aufgabe bleibt es, die finanziellen Mittel für die Behandlung zu beschaffen. Und natürlich muss ich täglich weiter daran arbeiten, meine Kraft und meinen Appetit zu trainieren.

Was raten Sie anderen Patienten, die die Diagnose Nierenversagen erhalten? Beginnen Sie möglichst früh mit der nötigen Behandlung. Wenn Sie zu schwach sind, kann Ihnen IDPE helfen, Ihre Energie auch während der Dialyse rasch zurückzugewinnen. Suchen Sie sich Hilfe, wenn damit Kosten verbunden sind, die sie allein nicht bewältigen können und die Ihre Krankenkasse nicht übernimmt. In meinem Fall fanden wir Unterstützung bei unserem wunderbaren Bürgermeister Joseph Estrada, dem ich auf diesem Weg noch einmal ganz herzlich danken möchte.

EIN NETZWERK AN KOMPETENZEN

DIE WELT ENTDECKEN MIT B. BRAUN



- 62 von über 350 Dialysezentren weltweit.
- 45 von 64 B. Braun Standorten weltweit.

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

IMPRESSUM

PUBLISHER

B. Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73-79 | 34212 Melsungen | Germany

EDITING

Responsible: Simone Klein | Tel. +49 5661 71-4611 | Fax +49 5661 75-4611 | dialysis@bbraun.com | www.bbraun-dialysis.com
ABW Wissenschaftsverlag GmbH | Altensteinstraße 42 | 14195 Berlin | Germany

LAYOUT/TYPESSETTING/PRINTING

Responsible: Simone Klein
sxces Communication AG | Wigandstraße 17 | 34131 Kassel | Germany | info@sxces.com | www.sxces.com

STATEMENT

Any information is provided to the best of our knowledge but not guaranteed. No liability is assumed.



www.bbraun-dialyse.de