

# share *for* care

## KOCHREZEPT

Lecker! Lachs im Parmesanmantel  
und Hühnchen süß-sauer

## SCHWERPUNKTTHEMA

Heimdialyse:  
Ein Mehr an Lebensqualität

## GESUNDER LEBENSSTIL

Thai Chi:  
Viel mehr als nur  
Entspannung

REISEBERICHT

## GUIMARÃES

Die Wiege Portugals



# share for care

Liebe Leserinnen und Leser,

auch wenn derzeit Auslandsreisen häufig nur in der Vorstellung möglich sind, was hält Sie davon ab, Ihren nächsten Urlaub zu planen und so schon einmal in Gedanken auf Reisen zu gehen? Zum Beispiel mit unserer Reisegeschichte, die Sie diesmal in den wunderschönen Norden Portugals führt, der nicht nur mit uralter Historie sondern auch mit landschaftlicher Vielfalt und angenehm frischen Sommer-temperaturen begeistert. Sie werden schnell merken, wie sich Vorfreude und Lust auf Neues in Ihnen ausbreitet. Vielleicht reicht Ihnen aber auch ein Kurztrip innerhalb Deutschlands. So haben wir neue Dialysezentren, zum Beispiel in Bad Kissingen oder Gifhorn, eröffnet. Dort lässt es sich wunderbar Urlaub machen.

Ebenfalls kann eine gute Zeiteinteilung dabei helfen, Zeit für die schönen Dinge zu haben. Unser Zeitmanagement-Ratgeber hilft Ihnen, den Zeitdieben in Ihrem Alltag auf die Schliche zu kommen und den Sinn für das Wesentliche zu schärfen. Ergänzend kann es sehr wohltuend sein, eine neue Entspannungstechnik zu erlernen. Eine Methode stellen wir Ihnen in der neuen Share for Care vor. Oder probieren Sie mit Ihren Lieben eines unserer leckeren Rezepte aus. All das gibt Kraft. Kraft, die sich auch einsetzen lässt, um schwierige Themen anzugehen. Zum Beispiel das lästige Thema Juckreiz, das viele Dialyse-Patienten begleitet und dem wir das Schwerpunktthema dieser Ausgabe gewidmet haben. Die Suche nach einer wirksamen Therapie mag mitunter einiges an Zeit und Mühe kosten, aber sie ist es wert, denn sie führt – entsprechende Beharrlichkeit vorausgesetzt – meist zum Erfolg: spürbar mehr Lebensqualität.

Nicht nur in dieser besonderen Zeit ist unser Zuhause ein sicherer Rückzugsort. In unserem Special stellen wir Ihnen deshalb die Heimdialyse vor. Wir informieren darüber, wie sich eine Dialyse zu Hause durchführen lässt und für wen sie sich eignet. Wenn wir damit Ihr Interesse wecken, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, er wird Sie ausführlich beraten und mit Ihnen gemeinsam entscheiden, ob die Heimdialyse sich für Sie eignet.

In diesem Sinne: Bleiben Sie aktiv und gestalten Sie Ihr Leben!



Dr. Thilo Brinkmann  
Geschäftsbereichsleiter Ambulant & Nephrologie

## 04

### NEUIGKEITEN

Werfen Sie einen kurzen Blick auf die neuesten Fortschritte für Patienten mit chronischer Nierenerkrankung

## 10

### SCHWERPUNKTTHEMA

Heimdialyse:  
Ein Mehr an Lebensqualität  
Was tun gegen  
chronischen Juckreiz?

## 16

### TIPPS

Zeitmanagement:  
Mehr Zeit für das  
Wesentliche

## 18

### REISEBERICHT

Guimarães:  
Die Wiege Portugals

## 20

### KOCHREZEPT

Lecker!  
Lachs im Parmesanmantel und  
Hähnchen süß-sauer

## 22

### GESUNDER LEBENSSTIL

Thai Chi:  
Viel mehr als nur Entspannung



## BLUTDRUCKSENKER AM BESTEN VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Viele Patienten nehmen ihre Blutdrucktabletten morgens und nicht abends ein. Eine der größten Untersuchungen zu dem Thema – die spanische Hygia-Chronotherapie-Studie mit über 19.000 Teilnehmern – liefert Argumente, dies besser abends vor dem Schlafengehen zu tun. Ihr Fazit: Mit der abendlichen Einnahme der Blutdruckmedikamente verbesserte sich nicht nur die Blutdruckkontrolle insgesamt, sondern es war eine deutliche Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachzuweisen.

Das Risiko ein schweres Herz-Kreislauf-Ereignis zu erleiden, wie z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall, lag insgesamt um 45% niedriger als bei den Teilnehmern, die ihre Medikamente am Morgen einnahmen.

## WIRKSAME HILFE BEI JUCKREIZ

Difelikefalin ist ein neuartiges Medikament, das zur Linderung von Juckreiz bei Dialyse-Patienten entwickelt wurde. In einer zwölfwöchigen Studie erhielten Hämodialyse-Patienten an 56 US-Standorten entweder das Medika-

ment oder ein Placebo. Die Patienten aus der Medikamentengruppe berichteten dreimal häufiger über eine spürbare Linderung ihrer Symptome als die Vergleichsgruppe und gaben eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität an.

Generell sei der noch weiter zu erforschende Wirkstoff gut verträglich und mache nicht abhängig, so die Autoren der Studie. Zu den gelegentlichen Nebenwirkungen gehörten allerdings Durchfall, Schwindel und Erbrechen.

NEUIGKEITEN



Vor einer Operation Musik zu lauschen, kann die Nerven ähnlich entspannen wie ein Beruhigungsmittel – und das meist ohne Nebenwirkungen.

Forscher der Universität Pennsylvania setzten für eine Studie mit über 150 Personen ein spezielles Lied ein („Weightless“ der britischen Band Marconi Union) und verglichen seine Wirkung mit Midazolam, einem angstlösenden Schlafmittel, das oft vor der Verabreichung einer Lokalanästhesie eingesetzt wird. Während eine Patientengruppe das Medikament erhielt, hörte die andere drei Minuten lang den Musiktitel. Die Reduzierung des Angstniveaus verlief bei beiden Gruppen ähnlich.

Allerdings gaben einige Patienten aus der Musikgruppe an, sie hätten lieber ihre eigene Musikauswahl mitgebracht oder sie sagten, die Kopfhörer seien störend für die Kommunikation mit den Ärzten gewesen.

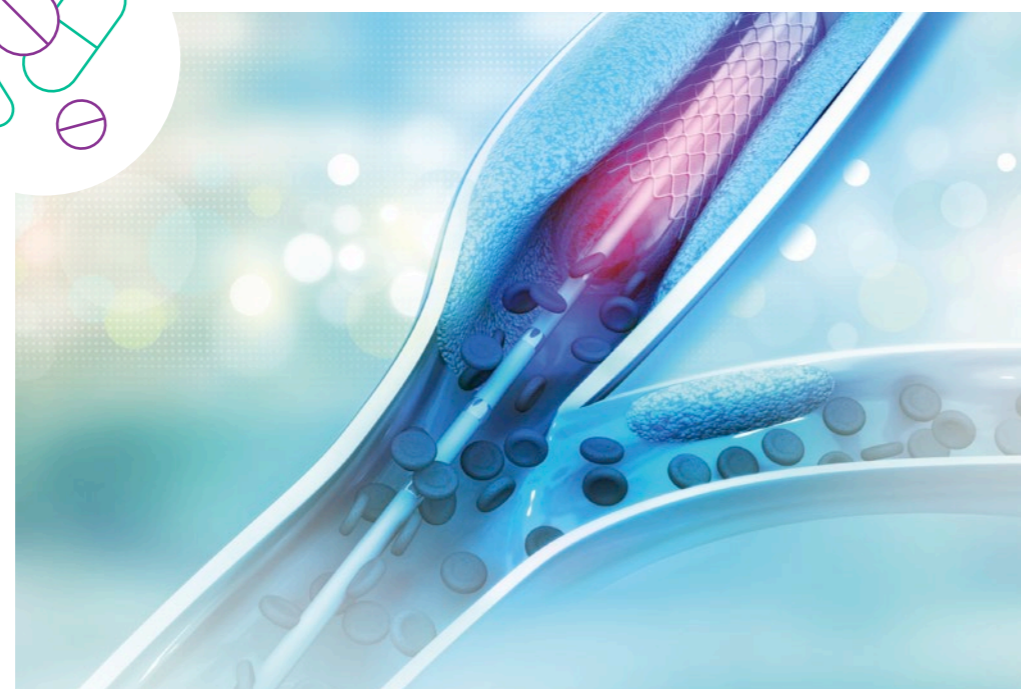
# Musik

GEGEN DIE OP-ANGST



## WENIGER MEDIKAMENTE BEI HEIMDIALYSE

Patienten, die eine Dialysemaschine zu Hause nutzen, benötigen etwa 30 Prozent weniger Medikamente als Patienten im Dialysezentrum. Insbesondere kommen sie mit weniger blutdrucksenkenden Mitteln und weniger Phosphatbinder aus. Das zeigte eine Vergleichsstudie zur Medikamenteneinnahme mit insgesamt 236 Dialysepatienten. Durchschnittlich nimmt jeder Dialysepatient zwischen 9 und 23 Tabletten täglich ein. Bei Heimdialysepatienten sind es 4 bis 18 Tabletten täglich.



## BERUFLICHE AKTIVITÄT FÖRDERN

Dialysepatienten, die ihrer Arbeit weiter nachgehen können, sind gesünder und haben eine höhere Lebenserwartung als die, die im Laufe der Behandlung ihre Arbeit verlieren. Die mit der Berufstätigkeit verbundene soziale Einbindung, ein besseres Selbstwertgefühl und weniger finanzielle Sorgen wirken sich laut einer aktuellen Studie nachweislich auch auf die physische Gesundheit stabilisierend aus. Wenn möglich, sollten arbeitsfähige Patienten daher durch geeignete Therapieformen unterstützt werden, Berufstätigkeit und Dialyse vereinbaren zu können.

## BLUTGEFÄSSE AUS DEM LABOR

Bei beschädigten Blutgefäßen werden bisher eigene oder Spendergefäße transplantiert oder synthetische Blutgefäße eingesetzt. Alle bisherigen Lösungen sind mit Abstoßungs-, Abbau- und Infektionsrisiken verbunden. Nun ist

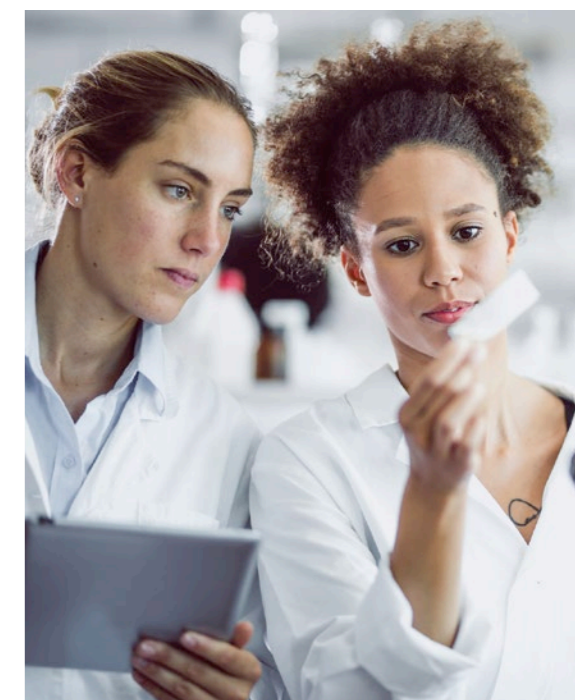
es erstmals gelungen, Blutgefäße im Labor zu züchten. Die Forscher befreiten dafür das genetische Material von allen Originalzellen, die vom Immunsystem als fremd erkannt werden können. Mit Erfolg: Nach Einsetzen in den

Empfängerkörper entwickelten sich die im Labor gezüchteten Blutgefäße wie körpereigenes Gewebe und führten bei keinem der an der Studie teilnehmenden Dialysepatienten zu Abstoßungs- oder Immunreaktionen.

NEUIGKEITEN

# DEN GENEN AUF DER Spur

Um die Ursachen von Nierenerkrankungen besser zu verstehen, haben Wissenschaftler in einer großen internationalen Studie die Daten von mehr als einer Million Studienteilnehmern ausgewertet. Dabei konnten 166 bisher unbekannte Risikogenorte und 11 für Nierenerkrankungen besonders relevante Gene identifiziert werden. Die Erkenntnisse sind unter anderem für die Medikamentenentwicklung hilfreich, könnten aber auch ganz neue Therapiewege ermöglichen.





## Neues Referenzzentrum in Bad Kissingen

Ende März ist das Nieren- und Dialysezentrum Bad Kissingen in komplett neue Räumlichkeiten umgezogen. Der lang geplante Umzug musste in Folge der COVID19-Ausnahmesituation unter stark erschwerten Bedingungen absolviert werden. „Dank umfassender Vorbereitung und einem großen Maß an Engagement und Disziplin aller Beteiligten haben wir den Umzug planmäßig abgeschlossen“, sagt Jörg Pelleter, Geschäftsführer Provider. Die Organisation des Neubaus und Umzugs dauerte viele Monate. Seit dem 30. März wird in den Räumlichkeiten des neuen Zentrums dialysiert.

Durch die neuen Räumlichkeiten verfügt das Zentrum in Bad Kissingen über deutlich mehr Möglichkeiten, um auf die vielfältigen Herausforderungen in der Behandlung der Patienten – auch

in der aktuellen schwierigen COVID19-Situation – zu reagieren und die Gesundheit von Patient\*innen wie auch Mitarbeiter\*innen bestmöglich zu schützen.

„Unser besonderer Dank gilt an dieser Stelle den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie allen externen Dienstleistern und Partnern, welche den erfolgreichen Abschluss dieses Projekts ermöglicht haben“, so Pelleter. Das Nieren- und Dialysezentrum Bad Kissingen wird zukünftig als Referenzzentrum des deutschen Providerverbands von B. Braun fungieren.



# NEUIGKEITEN

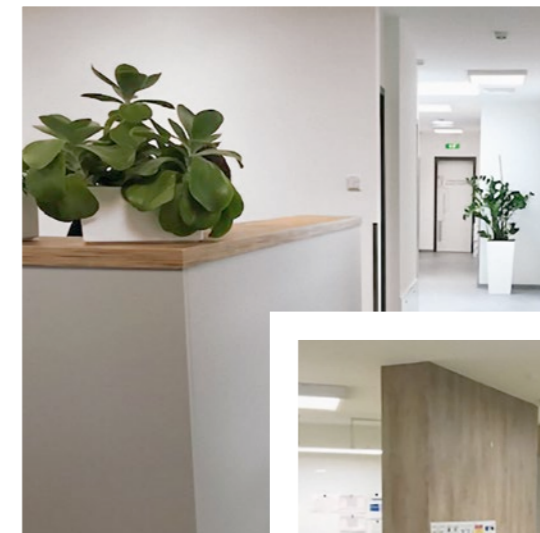
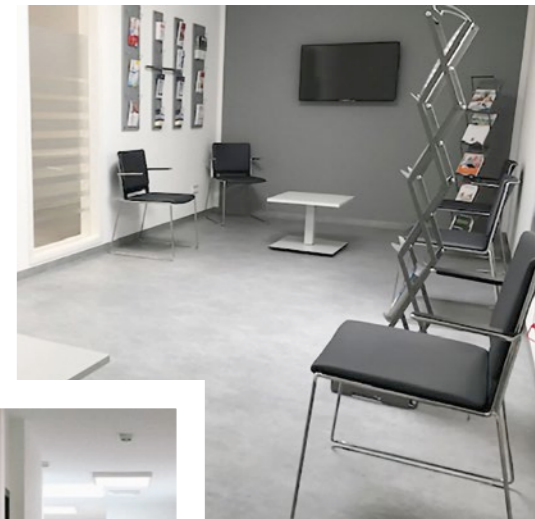
MEHR  
PATIENTENKOMFORT  
UND MODERNSTE  
TECHNIK:

## Neues Nierenzentrum in Gifhorn

Auch das via medis Nierenzentrum in Gifhorn hat seit dem 18. April einen neuen Standort. Auf zwei Etagen bietet es moderne und hochwertig ausgestattete Räumlichkeiten für die Dialyse- und Apheresepatient\*innen sowie für die ambulante nephrologische Sprechstunde. Die Mitarbeiter\*innen sind glücklich, dass sie den Umzug in das neue Zentrum trotz der Einschränkungen im Rahmen der Corona-Krise termingerecht geschafft haben.

An der neuen Adresse im Löwenzahnweg praktiziert ein rund 30-köpfiges Team. Durch Kooperation mit den örtlichen Hausärzt\*innen sowie niedergelassenen Kardiolog\*innen, Diabetolog\*innen und anderen Expert\*innen bietet das Team eine umfassende individuelle und ganzheitliche Versorgung und Betreuung unter einem Dach. Es behandelt Patient\*innen mit angeborenen Fettstoffwechselstörungen, Nierenproblemen oder Bluthochdruck sowie Dialyse- und Transplantationspatient\*innen. „Neben der nephrologischen Praxis werden sich unter unserem Dach zwei weitere medizinische Fachdisziplinen ansiedeln, um eine umfassende fachärztliche Versorgung für unsere Patient\*innen zu bieten“, sagt die leitende Ärztin Dr. Helena Schucht.

Neben der Verwendung hochwertiger Materialien und der einladenden offenen Bauweise zeichnet sich das neue via medis Zentrum auch durch seine verkehrsgünstige Lage aus und bietet den Patient\*innen und dem Personal genügend Parkmöglichkeiten.



Hygiene ist zum Schutz einer Coronainfektion das A und O. Wenn Sie mehr zur Wirksamkeit unserer Produkte wissen wollen, dann besuchen Sie unsere Website. Dort finden Sie viele Hygienetipps.

<https://www.bbraun.de/de/produkte-und-therapien/services/coronavirus.html>

Gemeinsam gegen Corona  
#WEAREBUSY  
SHARING EXPERTISE  
<https://t1p.de/wearebusy>







# WIE funktioniert DIE Heim- hämodialyse?

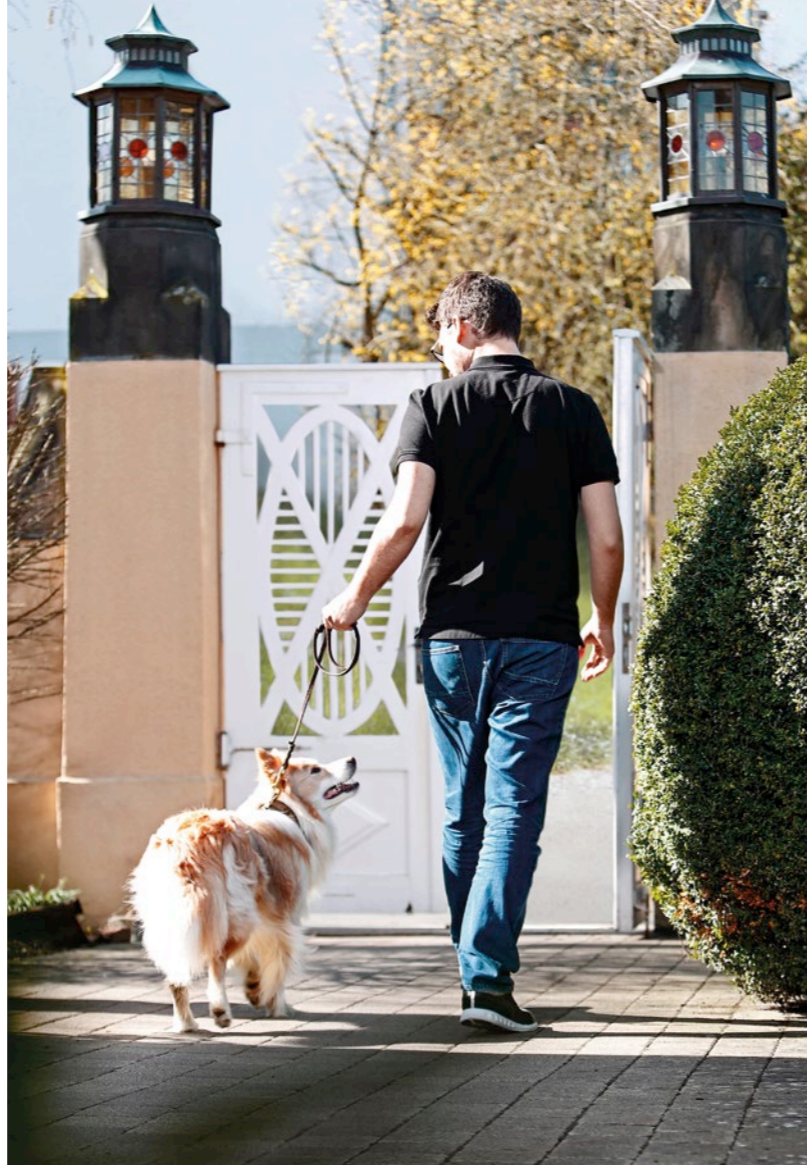
Für aktive und beruflich engagierte Patienten, die die Verantwortung für ihre Behandlung übernehmen wollen und können, ist die Dialyse in den eigenen vier Wänden eine interessante Option.

Bei der Heimhämodialyse steht die Dialysemaschine direkt zu Hause beim Patienten. Der größte Vorteil liegt auf der Hand: Der Patient selbst kann die Blutreinigung frei in den persönlichen Alltag integrieren. Wer sich für die Heimhämodialyse entscheidet, hat oft ein besonders Bedürfnis an Selbständigkeit und ist deshalb bereit, die Herausforderungen dieser Therapie anzunehmen: „Ich kann zuerst nach Hause gehen, den Tag und den Abend genießen und dann mit der Dialyse beginnen“, beschreibt ein Patient seinen neuen Alltag, „es ist so ein Mehr an Lebensqualität! Ich würde es nicht mehr anders wollen.“

Den Tag wieder frei und selbstbestimmt einteilen können, ist besonders für berufstätige Patienten ein entscheidender Punkt. Dazu kommt die Möglichkeit, sich während der Dialyse geben und verhalten zu können, wie man es möchte: ob angezogen oder in Unterwäsche, laut oder leise mit Freunden telefonieren oder Musik hören – ein Freiraum, den so nur die persönliche Privatsphäre bieten kann.

Dafür übernimmt der Patient, in der Regel gemeinsam mit seinem Partner oder einem Familienmitglied als „Dialysehelfer“, tatsächlich die Hauptrolle in seiner Therapie: die Handhabung der Dialysemaschine, die Dokumentation und auch die Punktion des Gefäßzugangs. Pflegepersonal ist nicht vor Ort. Das nötige Behandlungsmaterial wird in regelmäßigen Abständen geliefert und alle technischen Geräte von Mitarbeitern des Dialysezentrums eingerichtet und regelmäßig gewartet. Für alle auftretenden Fragen und Probleme gibt es eine rund um die Uhr besetzte Notfallnummer im Dialysezentrum. Persönlich sehen sich Arzt und Patient, wenn alles gut geht, nur noch im Abstand von mehreren Wochen zur gründlichen Routinekontrolle.





“Es ist so ein  
Mehr an  
Lebensqualität!  
Ich würde es  
nicht mehr  
anders wollen.”

Geeignet ist diese sehr auf Autonomie abzielende Behandlungsform dank technischer Fortschritte für zunehmend mehr, aber längst nicht alle Patienten. Für eine Heimhämodialyse bleiben auch heute noch strenge medizinische Voraussetzungen unabdingbar: ein stabiler Gesundheitszustand, ein gut funktionierender Gefäßzugang, und die notwendigen motorischen und technischen Fähigkeiten, das Verfahren sicher durchführen zu können. Es gibt jedoch immer einige Patienten, die sich mit der zentrumsinternen Dialyse wohler fühlen. Für die Heimhämodialyse ist es zudem günstig, wenn der Patient einen Partner an seiner Seite hat, der ihn bei der Behandlung und in möglichen Notsituationen unterstützen kann. Allerdings gibt es auch spezielle technische Lösungen für Personen, die sich in der Lage sehen, die Heimhämodialyse allein durchführen zu können.

Zusätzlich zu den persönlichen Voraussetzungen müssen auch die räumlichen Gegebenheiten für die Heimhämodialyse geeignet sein. Die Dialysemaschine und eine technische Anlage, die hochreines Wasser herstellt, müssen in der Wohnung ebenso Platz finden wie die Dialyseliege und die nicht geringe Menge an Behandlungsmaterial.

## BIS DER LETZTE HANDGRIFF SITZT

Bevor die Heimhämodialyse beginnt, wird der Patient (gemeinsam mit seinem Dialysehelfer) in ausführlichen Schulungen und Trainings vorbereitet. Zunächst geschieht dies noch im Zentrum und später zu Hause. Alles wird so lange geübt, bis auch der letzte Handgriff sitzt: vom korrekten Händewaschen und Blutdruckmessen bis zum Aufziehen der Spritzen und dem Anschließen der Schläuche. Dieser Prozess kann mehrere Wochen oder auch Monate dauern.

Besonders vor der Punktion des Shunts haben dabei einige Patienten Respekt. Weitgehend unbegründet, berichtet ein Patient, der bereits seit einigen Jahren die Heimhämodialyse praktiziert. Er selbst habe sogar das Gefühl, es tue weniger weh, wenn er es selbst mache, als wenn es jemand anderes tut. Sorge, dass etwas schiefgehen könnte, habe er überhaupt nicht mehr. Selbst wenn es ein Problem gäbe, bliebe die Situation für ihn überschaubar, meint er, zur Not würde er sich einfach selbst abklemmen.

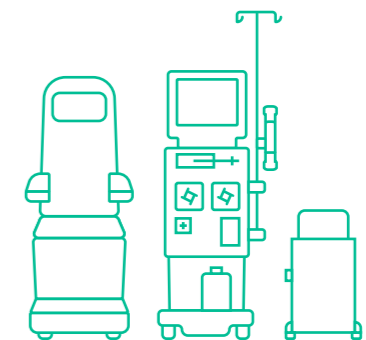
Einige Patienten sind in der Heimhämodialyse motivierter, sie bleiben freiwillig länger in der Therapie oder schließen sich häufiger an. Dies kann

sich vorteilhaft auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirken. Wer zu Hause zum Beispiel 20 Stunden pro Woche dialysiert, oder bei der Nachtdialyse sogar auf 40 Stunden pro Woche kommt, hat weniger Giftstoffe und Flüssigkeit im Blut als bei nur 12 Stunden wöchentlicher Dialyse und fühlt sich entsprechend fitter.

Diese Punkte sprechen für sich, ebenso aber auch die Tatsache, dass die Verantwortung für Hygiene und die präzise Handhabung der Spritzen hoch bleibt. Die meisten Heimhämodialysepatienten sind jedoch mit der Kanülierung ihres eigenen Shunts erfahrener, als eine Krankenschwester. Mögliche Komplikationen werden vermutlich früher erkannt, wenn der Patient weiß, dass er die volle Verantwortung für den Shunt trägt. Patienten, die zu Hause dialysieren, verfügen mit der Zeit über eine größere Gelassenheit und Souveränität, denn auch wenn die Dialyse etwas anderes ist als Zähneputzen und Haarewaschen, gehört sie doch irgendwann ganz selbstverständlich zu ihrem Alltag. Genauso wie die wiedergewonnene Freiheit.

Erfahren Sie mehr über das Daheim Servicekonzept:  
[www.bbraun.de/daheim](http://www.bbraun.de/daheim)

Wenn Sie sich für das Thema Heimhämodialyse interessieren, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt. Gemeinsam finden Sie heraus, ob dieser Weg für Sie eine gute Therapieoption sein könnte.





Es ist zum „aus der Haut fahren“, sagen Patienten, die unter regelmäßigem Juckreiz leiden, und nicht selten so belastend, dass sich Folgeprobleme wie Schlaflosigkeit, vernarbte Haut und Depressionen anschließen. So weit sollten Sie es nicht kommen lassen – denn wirksame Hilfe gegen das lästige Kratzverlangen ist möglich. Erfahren Sie mehr darüber in diesem Beitrag.

Was tun gegen

# chronischen Juckreiz?

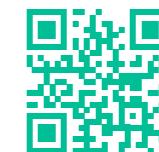
Juckreiz fühlt sich für Betroffene ähnlich quälend an wie Schmerz. Doch während es gegen Schmerz und seine Ursachen hochwirksame Medikamente gibt, existiert ein ähnlich universelles Mittel bei seinem „kleinen Bruder“, dem Juckreiz, bisher nicht. Dennoch bleibt die Ursachensuche wichtig. Nicht erst, wenn das Problem chronisch wird und die Beschwerden länger als sechs Wochen andauern, sollten Betroffene mit ihrem Nephrologen und ihrem Hautarzt sprechen, sondern so bald wie möglich. Immerhin steckt bei sehr vielen Patienten eine diagnostizierbare und behandelbare Hautkrankheit hinter dem Problem. Doch auch wenn nur eine symptomatische Behandlung möglich ist, bieten sich zahlreiche Ansatzpunkte, das Problem gut in den Griff zu bekommen.

## PHOSPHAT SPIELT EINE SCHLÜSSELROLLE

Unser größtes Organ, die Haut, ist bei Menschen mit Nierenerkrankungen grundsätzlich belastet, weil durch die abnehmende Filterleistung der Nieren schädliche Stoffwechselprodukte im Körper bleiben. Neben anderen harnpflichtigen Substanzen spielt Phosphat, eine Substanz, die in vielen Nahrungsmitteln enthalten ist, hier eine Schlüsselrolle. Wenn sich zu viel davon im Blut befindet, bildet Phosphat mit Kalzium ein Salz, das sich in den Körpergeweben ablagern kann und den für Nierenpatienten typischen „urämischen“ Juckreiz auslöst. Lassen Sie also bei Juckreiz unbedingt Ihre Kalzium- und Phosphatwerte abklären und besprechen Sie eventuelle Anpassungsmöglichkeiten der Dialyse mit Ihrem behandelnden Arzt.

Ein weiterer Ansatzpunkt für bessere Phosphatwerte und die Bekämpfung des Juckreizes ist die Ernährung. Viele Patienten berichten, dass mit einer konsequent phosphatarmer Kost und der täglichen Einnahme von Phosphatbindern ihr Juckreizproblem spürbar besser wurde. Wählen Sie daher bei Ihren Proteinquellen phosphatarmer Alternativen und vermeiden Sie Fastfood und Fertiggerichte. Um die für Sie günstige Phosphataufnahme (meistens etwa 800 bis 1.200 mg täglich) nicht zu überschreiten, führen Sie am besten ein Ernährungstagebuch.

Gut unterstützen hierbei kann Sie unsere Renal Care Compass App, die Sie sich kostenlos auf Ihr Mobiltelefon laden können.



iOS



Android

## JUCKREIZ TROTZ GUTER DIALYSEWERTE

Doch auch Patienten, die sehr gute Phosphatwerte aufweisen, können unter Juckreiz leiden. Hier die Ursache zu finden, kann einer Detektivarbeit ähneln. Wenn das Jucken besonders während der Behandlung auftritt, könnte es eine Nebenwirkung der Dialyse sein oder auch eine allergische Reaktion auf z.B. das eingesetzte Heparin oder andere Medikamente oder Produkte. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob der Wechsel eines Medikamentes für Sie eine Alternative sein könnte oder die Einnahme eines Antihistaminikums während der Dialyse versucht werden sollte.

Grundsätzlich kann gerade bei ursächlich ungeklärtem Juckreiz eine rechtzeitige medikamentöse Symptomtherapie spürbare Linderung verschaffen. Ihr Arzt wird gemeinsam mit Ihnen entscheiden, ob in Ihrem Fall Schmerzmittel, Entzündungshemmer, H1-Rezeptor-Antagonisten oder neuartige generische Substanzen wie zum Beispiel Difelikefalin (siehe Neuigkeiten) geeignet sind. Zur Behandlung gehören natürlich auch Cremes, die direkt am Ort des Geschehens wirken: Besonders solche, die Harnstoff (Urea) enthalten, sind oft hilfreich, weil sie den Wassergehalt der Haut verbessern.

Wichtig ist aber auch, was Sie Ihrer Haut im Alltag Gutes tun. So kann zum Beispiel ein Luftbefeuchter in der Wohnung helfen, sie vor dem Austrocknen besser zu schützen. Beim Duschen gilt: nicht zu oft, nicht zu lange, nicht zu heiß (maximal 35 Grad). Unparfümierte, rückfettende und PH-neutrale Duschgels und Körpercremes verwenden,

beim heftigen Kratzverlangen als Sofortmaßnahme eine Kältekomresse auf die betreffende Stelle legen, cremen oder im Notfall ein weiches, stoffbezogenes „Kratzkissen“ einsetzen, das die Haut nicht verletzt. Bei der Kleidung sollten Sie enganliegende Pullover oder Kleider aus Wolle oder Synthetikfaser meiden und konsequent auf lockeren Sitz und hautschmeichelndes Material wie Baumwolle und Seide setzen.

Eine Rolle spielt nicht zuletzt auch die Psyche, denn auch Nervosität steigert den Juckreiz. Hilfreich kann daher alles sein, was Stress abbaut: Yoga, Meditation, beruhigende Atemübungen vor dem Schlafengehen oder auch Tagebuchschreiben. Probieren Sie es am besten aus und haben Sie Geduld mit sich.



### DENN FESTSTEHT:

Je achtsamer Sie Ihren Juckreiz beobachten, umso wahrscheinlicher ist es, dass Sie irgendwann auch seiner Ursache auf die Spur kommen.



EINFACH MEHR

TIPPS

# “Wertvolle Zeit”

Sie möchten mehr Zeit für ein Hobby oder Ihre Freunde finden, doch Beruf und Behandlungstermine nehmen viel Zeit in Ihrem Leben ein? Mit unseren Zeitmanagement-Tipps finden Sie Freiräume für das, was Ihnen am Herzen liegt.



## 1 WAS MACHT SIE GLÜCKLICH?

Denken Sie darüber nach, wofür Sie in Zukunft mehr Zeit gewinnen möchten. Schreiben Sie eine Liste, um klar Ihre Prioritäten zu erkennen.

## 2 PLANEN SIE NEU

Zeichnen Sie sich eine Wochentabelle und markieren Sie Ihre Termine farblich in drei Gruppen: Zeiten, in denen Sie ganz beschäftigt sind, wie zum Beispiel bei der Arbeit oder dem Einkauf. Termine, bei denen Sie teilweise beschäftigt sind, wie zum Beispiel die Dialysesitzungen oder Fahrzeiten. Und Zeitfenster, die ganz zu Ihrer freien Verfügung stehen.

## 3 PUZZELN SIE SICH IHRE IDEALE WOCHE

Überprüfen Sie, welche Aktivitäten von Ihrer Liste zu welcher Kategorie passen und finden Sie Platz dafür in Ihrem Plan. Nutzen Sie freie Zeitfenster für Verabredungen und körperliche Aktivitäten und verwenden Sie teilweise freie Zeiten zum Beispiel für Schreiben, Recherchieren, Lernen, Lesen, Musikhören, Fernsehen oder das Checken Ihrer E-Mails.

## 4 SPÜREN SIE DIE ZEITRÄUBER IN IHREM LEBEN AUF

Apropos Fernsehen, Internet und Co: So gut die Medien uns auch unterhalten, sie kosten viel Zeit und können von eigenen Zielen ablenken. Planen Sie, was Sie anschauen und schalten Sie das Gerät danach aus. Sie beobachten, dass Ihnen bestimmte soziale Kontakte nicht guttun? Räumen Sie ihnen zukünftig weniger Platz in Ihrem Zeitplan ein.

## 5 VERTEILEN SIE ALLTAGSPFLICHTEN

Statt einen kostbaren Tag für den Haushalt zu reservieren, hängen Sie doch lieber eine Liste an den Kühlschrank und picken Sie sich jeden Tag eine Aufgabe heraus. Zehn Minuten Staubwischen sind amüsanter als ein ganzer Putztag und eine ideale Verwendung für kleine Zeitfenster.

## 6 VORKOCHEN LOHNT SICH

Essen müssen wir jeden Tag aufs Neue. Wenn Sie am Herd stehen, bereiten Sie am besten gleich größere Mengen oder mehrere Mahlzeiten zu. So haben Sie für die Tage vorgesorgt, an denen die Zeit zum Kochen fehlt.

## 7 BLEIBEN SIE ENTSPANNT

Es geht nicht darum, möglichst viel zu machen, sondern Zeit für das Wesentliche zu finden. Idealerweise bleibt Ihnen nach all der Planung immer noch genug Zeit für das, worauf Sie spontan Lust haben.

## WARUM DARF ICH MEINE DIALYSEBEHANDLUNG NICHT ABBRECHEN?

Wenn Sie an einer chronischen Nierenschwäche leiden, sind Sie dauerhaft auf die Dialyse angewiesen. Ihr Körper produziert permanent Giftstoffe und kann sie nicht mehr herausfiltern. Daher ist die Dialyse für Sie so lebensnotwendig wie zuvor Ihre Nieren. Ihr Behandlungsteam hat die Dialysedosis genau auf Ihre Bedürfnisse und Erfordernisse abgestimmt. Auch ein nur kurzzeitiges Abbrechen der Dialyse führt zur Absenkung der verordneten Dialysedosis und ist für Sie mit Risiken verbunden. Bei Problemen jeder Art wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt, der mit Ihnen nach einer geeigneten Lösung suchen wird.

## WAS SOLLTEN DIALYSEPATIENTEN BEI DER REISEPLANUNG BEACHTEN?

Wenn Sie ein bestimmtes Reiseziel gewählt haben, gilt es zunächst sicherzustellen, dass es ein Dialysezentrum vor Ort gibt, in dem Sie während Ihres Aufenthalts behandelt werden können. Zum Glück gibt es Dialysezentren inzwischen an sehr vielen Orten auf der Welt. Bevor Sie sich jedoch für ein Reiseziel entscheiden, sollten Sie sich unbedingt von Ihrem Nephrologen beraten lassen hinsichtlich Reiseziel, Reisezeit und der medizinischen Vorkehrungen, die getroffen werden müssen. Erst dann sollte eine Einrichtung kontaktiert werden und der Informationsaustausch zwischen Ihrem Dialysezentrum und dem Feriendialyse bestätigt ist, können Sie Ihre Unterkunft sowie die An- und Abreise buchen. Bereits im Vorfeld sollten Sie mit Ihrer Krankenversicherung klären, ob und wie die Dialysebehandlungen sowie die Medikamentenversorgung auf Reisen übernommen werden. Für alle, die weniger selbst organisieren möchten, gibt es auch spezielle Reiseveranstalter für Dialysepatienten.

## MIT WEM KANN ICH ÜBER DAS THEMA ORGANTRANSPLANTATION SPRECHEN?

Sie denken darüber nach, ob eine Organtransplantation für Sie eine Option wäre? Unabhängig davon, ob Sie auf eine Organspende-Warteliste möchten oder vielleicht einen nahen Angehörigen haben, der als Spender in Frage kommt, sollten Sie darüber mit Ihrem behandelnden Nephrologen sprechen. Er ist auf diesem Gebiet geschult und kann Ihnen erläutern, welche Möglichkeiten für Sie bestehen, wie die gesetzlichen Rahmenbedingungen sind und welche Untersuchungen zur Abklärung der Transplantationsfähigkeit bei Ihnen durchgeführt werden.



# PORTUGALS

GUIMARÃES

Im quirligen Guimarães wurde einst Portugal gegründet. Heute lässt sich von hier aus der landschaftlich vielfältige Norden des Landes erkunden, jenseits ausgetretener Touristenpfade.

Weite Strände, eine faszinierende Bergwelt, das bezaubernde Douro-Tal und natürlich Portugals zweitgrößte Stadt Porto, machen den grünen Norden Portugals zu einem reizvoll kontrastreichen Sommerreiseziel für Genießer und Entdecker. Mittendrin, nur 50 Kilometer von Porto entfernt, liegt Guimarães, eine besondere kleine Stadt mit restaurierten Landhäusern, efeubewachsenen Burgen, wunderschönen Plätzen und Straßencafés.

Besonders, denn in Guimarães soll immerhin Alfons I., der erste König des Landes geboren sein; Jahrhundertlang prägte die Verbindung zu den portugiesischen Herrschern die Geschichte des Ortes – ein Umstand, der sich bis heute in der Vielzahl bedeutender Kirchbauten und Palästen widerspiegelt. Die Altstadt mit ihren engen Gassen gehört seit 2001 zum UNESCO-Weltkulturerbe, und 2012 stand das Städtchen mit seinen etwa 40.000 Einwohnern für ein ganzes Jahr im internationalen Rampenlicht und lockte als Kulturhauptstadt Europas Millionen von Besuchern.

Guimarães ist trotz des Kulturhauptstadtrummels bis heute ein Geheimtipp geblieben. Reisende besuchen die Stadt oft im Rahmen einer Rundreise

für einen Tag, besichtigen den Bragança-Palast, die Kirche Nossa Senhora da Consolação und das antike Castelo, das die Stadt einst vor feindlichen Angriffen schützte. Doch wer länger bleibt, kann die Stimmung der Studentenstadt und die magische Ruhe in den grünen Hängen der Stadt spüren, sein neues Lieblingscafé, vielleicht eine der vielen Pastelarias in der Altstadt ohne Touristen genießen und in aller Ruhe die Azulejos, die berühmten bunt bemalten Keramikfliesen an den Häuserfassaden, bewundern, die es zu einem Schmuckkästchen portugiesischer Stadtbaukunst machen.



GANZ  
AUTHENTISCH  
PORTUGAL

Wer genug Beschaulichkeit getankt und bereits mit der Seilbahnfahrt auf den Gipfel des Hausbergs Serra da Penha gefahren ist, kann jederzeit zu größeren



Erkundungen aufbrechen. Da locken der kühle Atlantik und die Strände der Costa Verde. Das pulsierende Porto mit Gourmet-Restaurants und modernen Kunst-



Auch ein Abstecher nach Vila Nova de Gaia, der Heimat des weltberühmten Portweins, darf für viele nicht fehlen. Zu den schönsten Naturerlebnissen in Nordportugal gehört eine Flussfahrt durch das Douro-Tal, immerhin Europas älteste Weinregion, und landschaftlich von einzigartiger Schönheit. Ebenfalls unvergesslich: eine Wanderung im Peneda-Gerês-Nationalpark, eine schroffe Berglandschaft an der Grenze zu Spanien, in der Wildpferde ganz selbstver-

ständig des Weges kreuzen und Hirten mit ihren Schafsherden noch so leben wie ihre Vorfahren vor langer Zeit. Portugal ganz authentisch eben.



Dialysezentrum Guimarães | Rua Dr. Joaquin de Meira, s/u | 4800 – 010 Guimarães / Portugal

Für Ihre persönliche Reise und Terminplanung kontaktieren Sie das Zentrum unter:

Tel.: +351 253 439 240 | E-Mail: [geral@uninefro.com](mailto:geral@uninefro.com)

Mehr Informationen finden Sie unter

[www.bbraun.com/en/patients/renal-care-for-patients/renal-care-centers/europe/portugal/guimaraes.html](http://www.bbraun.com/en/patients/renal-care-for-patients/renal-care-centers/europe/portugal/guimaraes.html)

#### REISEZEIT

Auch in den wärmsten Monaten im Hochsommer steigen die Temperaturen im Norden Portugals maximal auf angenehme 25 Grad. In den Wintermonaten ist es öfter regnerisch, ideale Reise-monate sind daher April bis Oktober.

#### WISSENSWERTES

ANREISE: Guimarães erreichen Sie über den Internationalen Flughafen von Porto. Von dort fährt ein Bus mehrmals täglich.

FAHRZEIT: etwa 50 Minuten. Die Fahrt mit dem Taxi kostet ca. 90 Euro.

Mehr Informationen zu Guimarães und Nordportugal finden sie unter:

[www.visitportoandnorth.travel](http://www.visitportoandnorth.travel) und [www.porto-north-portugal.com](http://www.porto-north-portugal.com)



# Lachs *im Parmesanmantel*



FÜR 4 PERSONEN

- 2 Eier
- 100 g Parmesan, fein gerieben
- 4 x 60 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1 EL Mehl
- 1/2 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 5 EL Olivenöl
- 200 ml Schältoaten aus der Dose
- 1/2 TL Chilischote, fein geschnitten
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 8 Blätter Basilikum
- 4 Kirschtomaten mit Grün zur Dekoration

## Der Lachs

Ei und Parmesan glattrühren. Den Lachs zuerst in Mehl wenden, dann in die Ei-Parmesan-Masse geben. Die panierten Fischstücke in der beschichteten Pfanne goldbraun ausbacken.

## Die Soße

Zwiebel in 5 EL Olivenöl anschwitzen, dann Schältoaten hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Chilischote, Zucker und Salz nach Wunsch abschmecken. Basilikum in feine Streifen schneiden und am Ende hinzufügen.

## Die Beilage



Die Kirschtomaten für 10 Minuten in den Ofen geben, bis sie aufplatzen, und dekorativ mit anrichten.



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

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
285 kcal	6 g	0,5	14 g	23 g	230 mg	252 mg	225 mg	103 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.

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Hähnchenbrüste, mit oder ohne Haut
- 8 EL Olivenöl
- 2-4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Chilischote, längs geviertelt, ohne Kerne und klein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- Abrieb von einer Zitrone
- 1 Paprikaschote, in Würfel geschnitten
- 1 Möhre, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 TL brauner Zucker
- 2 Handvoll Mungbohnen
- 2 EL Ananasstücke aus der Dose
- 2 EL passierte Tomaten aus der Dose
- 1/2 TL Ingwer, geschält und fein gewürfelt
- Ein paar Zweige Koriandergrün
- 1/2 TL Chili, fein gewürfelt
- 1 EL grüne Chilisoße
- 1 EL Sojasoße
- 200 g schwarz-weißer Reis



# Hähnchen *süß und sauer*

## Das Hähnchenfleisch

Die Hähnchenbrüste in 6 EL Olivenöl einlegen und mit 2-4 Zweigen Thymian, zwei mittelgroßen Zweigen Rosmarin, Chilischoten, Knoblauch und Zitronenabrieb eine halbe Stunde im Kühlschrank marinieren.

Dann herausnehmen und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite goldgelb anbraten. Danach im Ofen bei 160 Grad für 20-25 Minuten warmhalten.

## Das süß-saure Gemüse

Paprika- und Möhrenwürfel in reichlich Wasser weich kochen. Zucker in der Pfanne oder im Wok karamellisieren, 2 EL Olivenöl und Mungbohnen, Ananas, Tomaten, Ingwer, Koriander, Chilischote sowie Chilisoße dazugeben und 2 Minuten durchschwenken.

Nach Wunsch mit 1 EL Sojasoße zusätzlich abschmecken.

## Der Reis

Den Reis in reichlich Wasser gar kochen und als Beilage reichen.

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

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
557 kcal	45 g	3,7	31 g	28 g	530 mg	327 mg	97 mg	282 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.



Qi Gong heißt die chinesische Kunst der langsamen Bewegungen. Ihr Ziel: die Harmonie von Körper und Geist. Die sanfte und wirksame Mischung aus Körperübungen und Meditation lässt sich im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen praktizieren. Sie ist daher auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen sehr gut geeignet und kann sogar während der Dialyse geübt werden.

Sicher haben Sie sie schon einmal in einem Park beobachtet: Menschen, die gemeinsam konzentriert und in Zeitlupe wie verzaubert wirkende fließende Körperübungen ausführen. Was in China seit Jahrhunderten zum Alltag gehört, findet seit einigen Jahrzehnten an immer mehr Orten in der Welt Anklang. Denn die wohltuenden Wirkungen der Übungen, die so poetischen Namen tragen wie „das Spiel der fünf Tiere“, „die acht Brokate“ oder „der Kranich breitet seine Flügel aus“ sprechen für sich. Für nachhaltige gesundheitliche Effekte empfehlen Experten 10 bis 20 Minuten Qi Gong täglich. Das Resultat: Viele körperliche Beschwerden verschwinden, die Gedanken werden klarer, die Emotionen ruhiger und der Körper stärker und beweglicher.

#### WAS BEDEUTET QI GONG?

„Qi“ bedeutet im Chinesischen „Energie“, der Begriff „Gong“ steht für „beharrliches Üben“. Qi Gong ist daher die Kunst, die elementare Körperenergie, das „Qi“, zu vermehren und zum Fließen zu bringen. Dies strömt nach der Vorstellung der traditionellen chinesischen Medizin durch die körpereigenen Energiebahnen (die Meridiane) zu den Organen und ist die Grundkraft unserer körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit.

Alle Bewegungs- und Meditationsübungen des Qi Gong verbinden sich mit positiven mentalen Bildern von der Natur, etwa einem Baum, einem Kranich oder einem Bären, dessen Bewegungs-

weise man mit der Übung nachempfindet: eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung.

Mithilfe der Visualisierung lenkt man während der Übungspraxis den geistigen Fokus auf die körperlichen Prozesse. Wer Qi Gong übt, verfeinert so seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Eine Achtsamkeitsübung, die in Verbindung mit der körperlichen Entspannung bis in die Körperzellen hinein wirksam ist.



# Viel mehr als nur ENTSPANNUNG

HARMONIE  
ZWISCHEN  
KÖRPER UND  
GEIST

#### QI GONG LERNEN

Es gibt eine Vielzahl verschiedener Qi Gong Übungen aus einer Vielfalt von Traditionen und mit unterschiedlich hohen sportlichen Herausforderungen. Die immer sanften, geschmeidigen, langsamen und ungezwungenen Bewegungen sind jedoch für die meisten Menschen leicht nachzuahmen. Auch ältere oder körperlich eingeschränkte Menschen können sehr gut Qi Gong praktizieren, zum Beispiel im Sitzen oder das sogenannte „stille Qi Gong“, das ganz ohne äußere Bewegung auskommt. So lassen sich bestimmte Übungen problemlos auch während der Hämodialyse praktizieren.

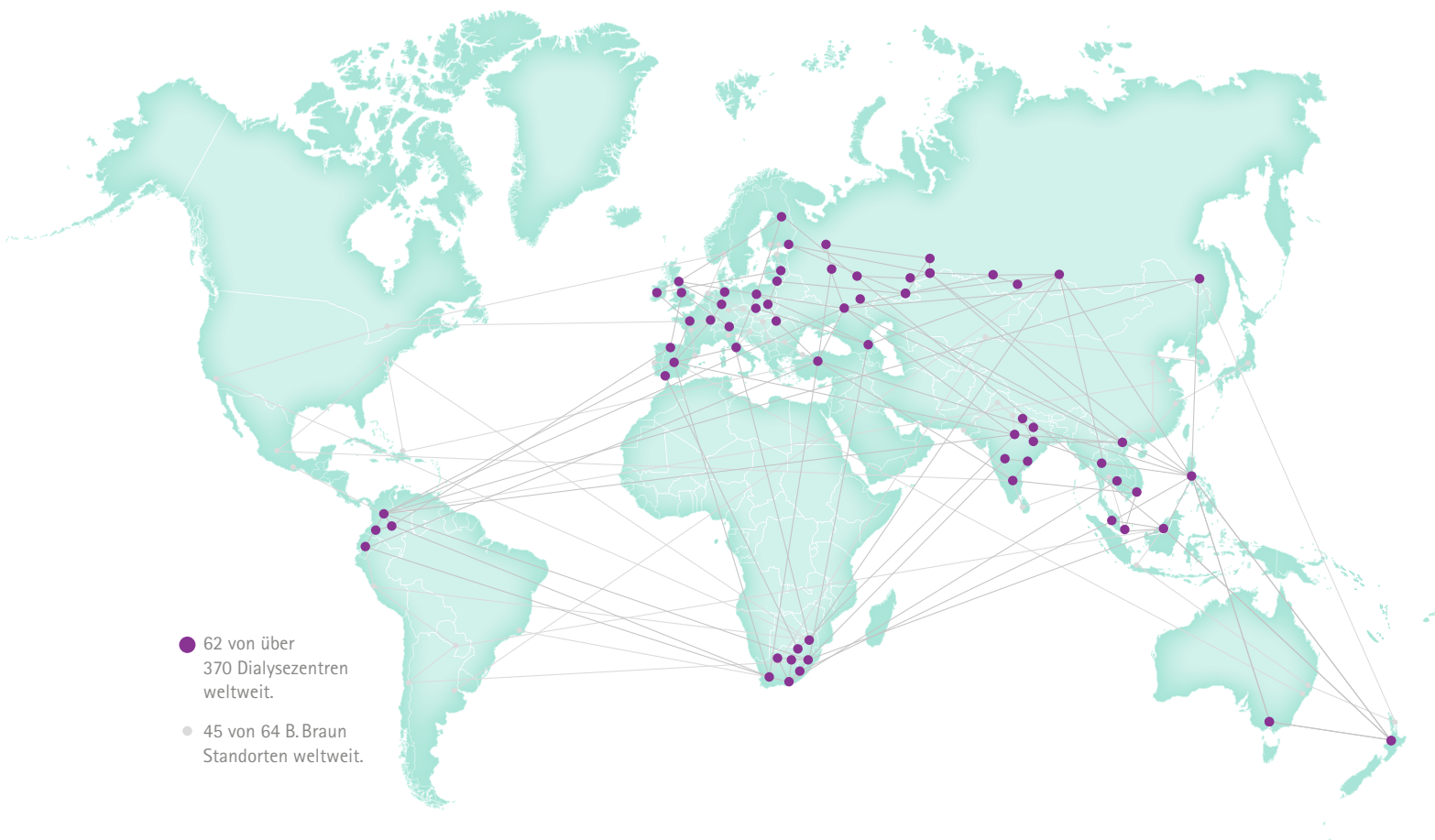
Wer Qi Gong lernen möchte, lässt sich am besten in einem Kurs von einem Qi Gong-Meister beraten und trainieren. Denn auch wenn sich im Internet inzwischen zahlreiche kostenlose Videoanleitungen finden lassen, sollte man sich am Anfang einen erfahrenen Lehrer suchen, um die Übungen exakt zu lernen und optimal auf persönliche Bedürfnisse und körperliche Einschränkungen eingehen zu können.





# 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](http://www.bbraun-dialyse.de)



[www.bbraun-dialyse.de](http://www.bbraun-dialyse.de)