

Niere Saar aktuell



Liebe Mitglieder!

Wir hoffen Sie sind alle gut ins Neue Jahr gestartet. Wir wünschen Ihnen ein frohes, erfolgreiches und gesundes Jahr 2015.

In der Rückschau auf das Jahr 2014 können wir sehr viel Positives verbuchen. So waren fast alle unsere Veranstaltungen gut besucht und wir konnten auch Mitglieder begrüßen, die schon lange an keiner Veranstaltung der Niere Saar mehr teilgenommen hatten. Offensichtlich hat der Verein wieder an Attraktivität gewonnen. Gut so!

Das herausragende Ereignis war natürlich unsere 40 Jahrfeier. Von allen Seiten bekamen wir sowohl für den Rahmen, als auch für die inhaltliche Gestaltung der Feierstunde(n), großes Lob. Der Verein Niere Saar ist im Saarland positiv besetzt. An diesem Image wollen wir in diesem Jahr weiterarbeiten.

Leider wurde der Ernährungstag im Oktober nicht so angenommen wie wir uns das gewünscht hätten. Der Rahmen stimmte, hochkarätige Vortragende waren engagiert und trotzdem hielt sich das Interesse der Vereinsmitglieder in Grenzen. Aus diesem Grund liegt dieser Ausgabe ein Fragebogen bei, mit dem wir versuchen die Interessen der Mitglieder abzufragen, damit wir unser Angebot daran orientieren können. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, beantworten Sie die Fragen und senden den Bogen an die Rückmeldeadresse. Zur Mitgliederversammlung wollen wir die ersten Ergebnisse vorstellen.

Bei der Organspendeaufklärung haben wir wieder mehrere tausend Menschen erreicht, konnten diese über Organspende aufklären

und motivieren eine persönliche Entscheidung zur Organspende zu treffen. Bei unserer Arbeit konnten wir feststellen, dass im Laufe des Jahres 2014 das Vertrauen der Bevölkerung in die Organspende wieder deutlich gestiegen ist. Das Image, das wir uns als Niere Saar im Saarland in diesem Bereich erarbeitet haben, hat dazu geführt, dass wir mit am runden Tisch des „Gesundheitsministeriums“ Organspende sitzen und in 2 Arbeitsgruppen zur Organspende des Ministeriums für Soziales, Gesundheit Frauen und Familie berufen wurden. Ende des Jahres wurden wir als Experten zur Anhörung des Ausführungsgesetzes zum TPG in den Gesundheitsausschuss des Landtages geladen. Die Verabschiedung des Gesetzes ist mit einigen auch von uns eingebrachten Änderungen im Februar vorgesehen.

Auf dieser Basis werden wir unsere Arbeit, trotz der neuen Hiobsbotschaften, auch in 2015 engagiert fortsetzen.

Alles in allem ist eine positive Entwicklung des Vereins in 2014 zu verzeichnen und wir tun alles dafür, dass diese Entwicklung in 2015 anhält.

*Liebe Grüße und viel Spaß
beim Lesen
Ihr Vorstand*

*Ein neues Jahr des Lebens heißt:
neue Gnade, neues Licht,
neue Gedanken neue Wege
zum Ziel der Wege.*

Otto Riethmüller

Information des BN e.V. zum Austausch von Medikamenten

Die Immunsuppressiva Tacrolimus und Ciclosporin dürfen zukünftig nicht mehr von dem Apotheker ausgetauscht werden. Durch unsere Mitarbeit im G-BA (Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) ist das höchste Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im Gesundheitswesen Deutschlands) konnten wir an dieser Entscheidung mitwirken. Apotheken sind zur Abgabe eines preisgünstigen Arzneimittels verpflichtet, wenn der Arzt oder die Ärztin bei der Verordnung nur eine Wirkstoffbezeichnung angegeben oder die Ersetzung durch ein wirkstoffgleiches Arzneimittel nicht ausgeschlossen hat. Diese Pflicht zum Ersetzen von Arzneimitteln durch eine kostengünstigere wirkstoffgleiche Alternative – die sogenannte aut-idem-Regelung (aut-idem (lat.) = „oder das Gleiche“ – soll dazu beitragen, die Arzneimittelausgaben in der gesetzlichen Krankenversicherung zu senken.

Die Apotheken müssen für eingereichte Rezepte ein Arzneimittel abgeben, das

- mit dem verordneten in der Wirkstärke und Packungsgröße identisch ist,
- für ein gleiches Anwendungsgebiet zugelassen ist und
- die gleiche oder eine austauschbare Darreichungsform besitzt.

Die Pflicht zum Austausch durch eine kostengünstige Alternative gilt nur dann nicht, wenn der Arzt diesen Austausch auf dem Rezeptvordruck ausschließt, indem er das aut-idem-Kästchen durchstreicht (§ 129 Abs. 1 SGB V).

Mit Wirkung zum 1. April 2014 wurde dem G-BA in diesem Bereich über das 14. Gesetz zur Änderung des Fünften Buches des Sozialgesetzbuchs (14. SGB V-ÄndG) eine weitere Aufgabe übertragen. Der G-BA soll Arzneimittel bestimmen, deren Ersetzung durch ein wirkstoffgleiches Arzneimittel ausgeschlossen ist. Dabei sollen vor allem Arzneimittel mit geringer therapeutischer Breite berücksichtigt werden (§ 129 Abs. 1a Satz 2 SGB V). Eine „enge therapeutische Breite“ weisen Arzneimittel dann auf, wenn schon eine geringfügige Änderung der Dosis oder Konzentration des Wirkstoffs (z.B. im Plasma) zu klinisch relevanten Veränderungen in der angestrebten Wirkung oder zu schwerwiegenden unerwünschten Wirkungen führt.

Der G-BA hat mit Beschluss vom 18. September 2014 erstmals über Arzneimittel zur Aufnahme in die Substitutionsausschlussliste beschlossen. Die Wirkstoffe und die dazugehörigen Darreichungsformen sind in Teil B der Anlage VII aufgeführt. Genannt sind hier in der ersten Tranche die bei Herzerkrankungen eingesetzten Wirkstoffe Betaacetyldigoxin, Digitoxin und Digoxin (Tabletten), die Immunsuppressiva Tacrolimus (Hartkapseln) und Ciclosporin (Weichkapseln und Lösung zum Einnehmen), das Schilddrüsenhormon Levothyroxin-Natrium (Tabletten) und Levothyroxin Natrium + Kaliumiodid (fixe Kombination – Tabletten) sowie das Antiepileptikum Phenytoin (Tabletten).

Das Bundesgesundheitsministerium hat den Beschluss nicht beanstandet und damit ist die Substitutionsausschlussliste in Kraft getreten.

Klaus Schmitt

Niere Saar Ernährungstag 2014 im Golfhotel in St. Wendel

Am 26. Oktober 2014 fanden sich am Morgen alle Teilnehmer pünktlich um 9:30 Uhr ein.

Klaus Schmitt, 1. Vorsitzender der Niere Saar e.V., begrüßte mit leichter Verspätung (die Technik wollte nicht wie wir) die Teilnehmer und stellte den geplanten Tagesablauf noch einmal vor.



Um 10 Uhr teilten sich die Teilnehmer in die Gruppen „Ernährung nach Transplantation“ und „Ernährung Präodialyse- und Dialysepflichtige Patienten“ auf. Die Vorträge wurden zeitgleich in getrennten Räumen gehalten:

Vortrag „Ernährung nach Transplantation“

Gut gelaunt begrüßte uns die Referentin Jutta Schlichter (Ernährungsberaterin,



Diabetesberaterin und Heilpraktikerin aus Hülzweiler), die seit 34 Jahren als Ernährungsberaterin tätig ist. Die letzten 20

Jahre davon ist sie im MVZ Saarbrücken angestellt.

Frau Schlichter begann ihren Vortrag mit einem Zitat von Eugen Roth: „Der Harn stört, täglich ausgeschieden, nicht allzu sehr den Seelenfrieden. Gelingt es nicht mehr, ihn zu driften, kann man sich schauerlich vergiften.“ Nach einer Transplantation haben die Patienten glücklicherweise diese Freiheit wiedergewonnen, zu essen und zu trinken, ohne sich zu vergiften. Doch diese Freiheit sollte gut überlegt sein!

Nach einer Transplantation benötigt der Körper viel Eiweiß und genügend Kalorien, damit der Körper besser mit dem Stress der Operation umgehen kann. In der folgenden Zeit ist es sehr wichtig, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten, denn die Medikamente, die seit der Transplantation eingenommen werden müssen, können das Körpergewicht und auch den Blutzucker erhöhen. Da diese Medikamente die Funktion des Immunsystems stark einschränken, ist aber allerobertes Gebot, Infektionen zu vermeiden!

Eine keimarme Ernährung ist für ein paar Wochen bis hin zu einem Jahr, abhängig von der Dosis der Medikamente, Pflicht kann aber danach, natürlich in Absprache mit dem behandelnden Arzt, auch etwas gelockert werden. *(Ich persönlich wusste nicht, dass dem so ist. Frau Schlichter meinte, dass es aber keinesfalls schade, sich auch über das erste Jahr hinaus an die keimarme Ernährung zu halten, vor allem, wenn man sich dann damit sicherer fühlt).* Aber was bedeutet keimarme Ernährung? Das bedeutet den Verzicht auf Rohmilch, Rohmilch- und Schimmelkäse. Ebenso ist bei Sprühsahne und Eis aus der Eisdielen Vorsicht geboten. Es sollte kein rohes Fleisch (auch Mett und Tatar) und kein roher Fisch (Räucherlachs, Hering, Sushi) verzehrt werden, ebenso keine Wurstwaren wie roher Schinken oder Salami. Bei der Zubereitung von Fleisch und Fisch darf kein Holzbrett verwendet werden, da dies nicht entsprechend gereinigt werden kann. Eier sollten nur durchgegart verzehrt werden und Lebensmittel, in denen rohe Eier versteckt

sind, wie Mayonnaise oder Tiramisu sollte man meiden. Was mir bis dahin auch nicht bewusst war: in (gemahlene) Nüssen kann nicht sichtbarer Schimmel enthalten sein, weshalb diese auch eine Zeit lang gemieden werden sollten.

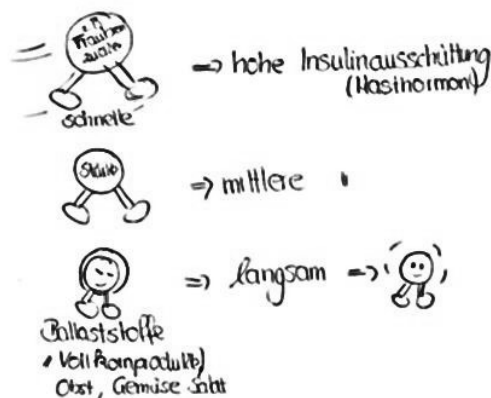
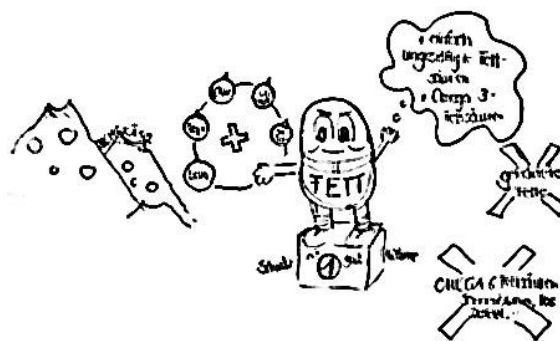
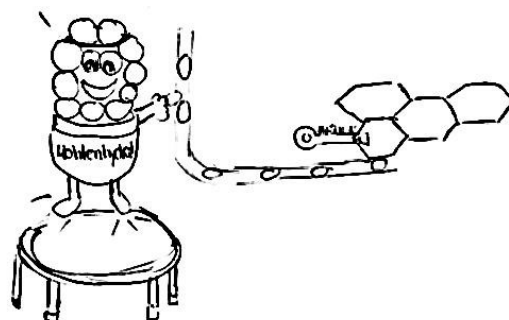
Im Bereich Getränke sollte darauf geachtet werden, dass alle Flaschen nach Anbruch im Kühlschrank aufbewahrt werden. Kaffee, Tee usw. sollten immer frisch zubereitet und Leitungswasser abgekocht getrunken werden. Eiswürfel, die in Gaststätten in den Getränken serviert werden, sind zu meiden. Obst und Gemüse sollten, soweit möglich entweder geschält oder gekocht gegessen werden. Auf den Kauf und die Verwendung frischer Ware (ohne Druckstellen usw.) sollte ein besonderes Augenmerk liegen. Ganz wichtig im Bereich Obst ist es, dass Grapefruits/ Pampelmuse komplett vom Speiseplan gestrichen werden!!! Diese stören die Medikamente in ihrer Wirkung, was im schlimmsten Fall zu einer Abstoßung führen kann!

Im Vortrag ging es dann mit den einzelnen Nährstoffen, wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und so weiter. Im Rahmen einer Bio Impedanz Analyse kann der Ernährungszustand des Patienten gemessen werden. Frau Schlichter zeigte uns ein Beispiel einer 133 kg Person, die aber trotz des hohen Gewichts als unterernährt (mit Eiweiß) gilt! Sie betonte noch einmal, dass bei jeder Mahlzeit ein eiweißreiches Produkt auf den Teller gehört! (Eiweiß macht übrigens erst 20 Minuten nach dem Verzehr satt, hält aber dafür länger satt als beispielsweise Kohlenhydrate.)

Auch wichtig, bei einer guten ausgewogenen Ernährung ist gutes Fett, das unter anderem unsere Organe, unsere Haut, Nerven und das Gehirn schützt, uns wärmt und außerdem als Geschmacksträger unerlässlich ist. Gutes Fett bedeutet einfach ungesättigte Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren, die sogar entzündungshemmend und blutdrucksenkend wirken! Als gute Fette gelten z.B. Leinöl, Rapsöl, Olivenöl, aber auch fetter Seefisch.

Zu einer gesunden Ernährung gehören natürlich auch Kohlenhydrate wie Brot, Reis, Kartoffeln usw. Dabei sollten aber langsame Kohlenhydrate, in Form von Vollkornprodukten bevorzugt werden. Zu den langsamen Kohlenhydraten gehören auch Gemüse und Salat, die bei der ausgewogenen Mahlzeit immer etwa die Hälfte der Gesamtportion ausmachen sollten. Schnelle Kohlenhydrate wie Zucker sollten gemieden werden, da es nach dem Verzehr zu einer hohen Insulinausschüttung kommt, was unter anderem zu einer unerwünschten Gewichtszunahme führen kann.

Eine Teilnehmerin illustrierte während des Vortrages einige wichtige Aussagen.



Der Vortrag von Frau Schlichter war sehr interessant und lehrreich! Auch „alte

Hasen“, die schon länger transplantiert sind, konnten noch etwas dazu lernen! Unsere Fragen, beantwortete Frau Schlichter sehr kompetent und ergänzte den Vortrag durch viele gesunde Rezepte!

Vortrag „Ernährung Prädialyse- und Dialysepflichtige Patienten“

Im zweiten Vortrag am Vormittag referierte Frau Mulet Signes (u.a. Fachärztin für



Diabetologie, Ernährungsmedizinerin DGEM) über die Ernährung bei Prädialyse- und Dialysepatienten. Frau Mulet Signes ist seit 2002 Partnerin im Nieren und Diabeteszentrum Saarbrücken.

In den beiden Phasen der Krankheit unterscheiden sich die Ziele der Ernährung grundsätzlich. Stimmt man in der Prädialysephase die Ernährung darauf ab, dass das terminale Nierenversagen herausgezögert werden soll, ist das Ziel der Ernährung in der Dialysephase darauf ausgerichtet, die Stoffe, die durch die künstliche Niere nicht eliminiert werden können auf ein Mindestmaß zu reduzieren.

Um ein rasches Fortschreiten der Niereninsuffizienz zu verhindern, muss nicht nur die Grunderkrankung behandelt, sondern es müssen auch die Schädigungsfaktoren therapeutisch beeinflusst werden. Wesentlich dabei sind die strenge Einstellung des Blutdruckes, sowie diätetische Maßnahmen.

Die Prinzipien bei der Ernährung in der Pädialysephase sind:

Eiweiß/Protein	„normal“ bis reduziert
Phosphat	Reduktion
Kalium	individuell angepasst
Trinkmenge	individuell angepasst
Kochsalz	Reduktion
Energie	ausreichend, Mangelernährung vermeiden

Da die Ernährungsempfehlungen stark von der aktuellen Grad der Insuffizienz abhängig sind, ist eine Begleitung durch eine Ernährungsberatung in jedem Falle notwendig und das Führen von Ernährungsprotokollen sehr wichtig.

In der Dialysephase gelten folgende Prinzipien für die Ernährung:

Eiweiß	hoch
Phosphor	arm
Kalium	arm
Trinkmenge	500 – 800 ml +Restausscheidung

Salz (Natrium)	arm
Energie	ausreichend

Die Ernährungsberatung in der Dialysephase verfolgt das Ziel, die Ernährungsgewohnheiten des Patienten so zu beeinflussen, dass die Höchstwerte der einzelnen Stoffe nicht überschritten werden, denn **die Menge macht das Gift**. Die Frage, die es zu beantworten gilt ist, was kann ich von welchem Lebensmittel in welchen Mengen essen, um nicht eine Gefahr für Leib und Leben einzugehen. Zentrales Hilfsmittel um das Gefühl für die richtige Ernährung zu bekommen sind auch hier Ernährungspläne und die Ernährungsprotokolle.

Für die einzelnen Stoffe findet man in der Literatur meist auf den Tag bezogene genaue Mengenangaben. Diese wurden im Seminar besprochen. Ich verzichte aber an dieser Stelle auf weitere Ausführungen und verweise auf die entsprechende Literatur. Frau Mulet Signes plädierte dafür, dass sich die Patienten an einige prinzipielle Regeln halten:

Würzen von Speisen:

die Speisen erst mit Kräutern würzen und erst kurz vor Verzehr, wenn nötig salzen. Würzmischungen meiden. Das

saarländische Nationalgewürz Maggi enthält sehr viel Salz und ist deswegen tabu.

Beilagen:

Reis und Nudeln sind besser als Kartoffeln, da Kartoffeln sowohl viel Kalium als auch Phosphor enthalten. Kartoffeln immer schälen, kleinschneiden und vor dem Kochen wässern und das Wasser wegschütten.

Gemüse:

kleinschneiden, vor dem Kochen wässern und das Wasser wegschütten.

Fleisch, Fisch:

Wenn möglich kochen und im Anschluss anbraten. Niedertemperaturgarmethode ist dem Kurzbraten vorzuziehen.

Tiefkühlkost ist Konserven vorzuziehen.

Brot, Käse, Wurst enthalten sehr viel Salz, deshalb diese Lebensmittel immer bewusst essen.

Da man nicht auf alles verzichten kann und soll, ist es wichtig sich ein Gefühl anzutrainieren mit welcher Speise man in etwa wieviel seiner Tagesration an Kalium, Phosphat, Flüssigkeit bzw. Salz zu sich nimmt.

Eine Grundvoraussetzung zur Abschätzung der Flüssigkeitsmenge ist z.B. zu wissen wieviel ml in die gewohnte Kaffeetasse,



Espressotasse bzw. das Trinkglas passen und danach die Tagesration zu bestimmen zu können.

In der Präsentation von Frau Mulet Signes waren alle Empfehlungen witzig illustriert, so dass während des Vortrages auch bei trockenen Themenpassagen keine Langweile aufkam.

Frau Mulet Signes beantwortete alle Fragen sehr kompetent.

Den beiden Vorträgen folgte eine kurze Kaffeepause mit zugegebenermaßen relativ ungesunden, aber dafür sehr köstlichen Snacks. Da uns am diesem Tag der Wettergott wohlgesonnen war, konnten die Teilnehmer die Pause im Freien mit Blick auf den im Sonnenschein liegenden Golfplatz verbringen.

Um 12 Uhr fanden sich die Teilnehmer wieder gemeinsam im Tagungsraum ein, wo dann jeder die Möglichkeit hatte, sein Lieblingsrezept preiszugeben, das dann von den beiden Ernährungsberaterinnen bewertet wurde. Die Dialysepatienten bekamen dabei Tipps, an welcher Stelle Gefahren hinsichtlich Kalium und Phosphat lauern und wie die beiden Stoffe durch Austausch bestimmter Zutaten gemieden oder verringert werden können. Beide Ernährungsberaterinnen betonten aber immer wieder, dass der Genuss nicht zu kurz kommen darf und dass Kalium und Phosphat bis zu einer bestimmten Grenze erlaubt sind, was auch ausgenutzt werden sollte! Grundsätzlich ist kein Lebensmittel verboten, es kommt immer auf die Menge an!

Die Rezepte, die in dieser Runde gesammelt wurden, werden in der „Niere Saar Rezepte-Sammlung“ Anfang dieses Jahres veröffentlicht. In der Mitgliederversammlung 2015 wird die Rezeptsammlung erstmals vorgestellt.

Nach all den guten Rezepten starteten die Teilnehmer entsprechend hungrig in die Mittagspause. Die Küche des Golfhotels



zauberte ein sehr schmackhaftes 3-Gänge-Menü, das ganz im Sinne des Niere Saar

Ernährungstags zubereitet war: gesund, ausgewogen, phosphat-, kalium-, salzarm und herzhaft mit frischen Kräutern gewürzt.

Vortrag „Mit Kräutern würzen statt salzen“

Mit Kräutern ging es dann im Anschluss auch weiter.

Diplom-Biologin, Heilkräuterexpertin und Kräuterpädagogin aus Tholey, Frau Vera Lauck-Schneider, bildete mit ihrem Vortrag „Mit Kräutern würzen statt salzen“ den krönenden Abschluss des Ernährungstages. Frau Lauck-Schneider begann damit, die verschiedenen Arten



des Konservierens von Kräutern vorzustellen: ganz klassisch trocknen, salzen, zuckern oder auch in Alkohol oder Essig bzw. Öl einlegen. Kräuter könne man fast überall finden und sammeln, sogar im „Garten“ des Golfhotels und am Rande des Golfplatzes hatte sie für diesen Tag Kräuter gesammelt. Wichtig beim Sammeln von Kräutern ist es, die Kräuter etwas abseits von „Gassiwegen“ oder von den Bauern gedüngten Feldern zu suchen, damit diese wenig mit Keimen besiedelt und pestizidfrei sind. Aus Kräutern lässt sich vom Salat bis hin zur Suppe über Pesto sehr viel Schmackhaftes herstellen.

Dann stellte sie verschiedene Kräuter vor, die sie auch zum Teil frisch gepflückt auf den Tischen zum Anschauen und Riechen bereit gelegt hatte. Die kleine und die große Brennnessel wirken beispielsweise unterstützend bei Stoffwechselstörungen, Rheuma, Gicht und haben zudem eine entwässernde Wirkung. Ein Tipp, um sich beim Pflücken der Brennnessel nicht zu verbrennen, ist diese „mit dem Strich“ zu pflücken, da dadurch die Brennhaare zerstört werden, ohne in die Haut einzudringen. Sie stellte den Spitzwegereich vor, der auf Stiche gerieben, juckreizmindernd wirkt. Seine

fiebersenkende Eigenschaft und die gute Heilwirkung bei Husten sind ebenfalls nicht zu verachten. Ebenfalls lernten wir, dass seine Knospen wie Champignons schmecken. Die Scharfgarbe mit ihren Bitterstoffen wirkt verdauungsfördernd und wurde früher als Gärhilfe bei der Bierherstellung verwendet. Der Beifuß, der auch als „Schissmehl“ bekannt ist, schmeckt sehr gut in Eierspeisen und wirkt, wie der Name schon sagt, ebenfalls verdauungsfördernd. Den Gundermann, der sich in vielen Gärten findet, präsentierte sie ganz elegant in Schokolade gehüllt als sehr leckeren „After Seven“.

Über den Löwenzahn lernten wir, dass dieser doppelt so viele Mineralstoffe enthält wie Kopfsalat. Die Milch des Löwenzahns ist nicht giftig. Dabei handelt es sich um ein Ammenmärchen, das den Kindern früher



erzählt wurde, damit diese sich vom Löwenzahn fernhalten, da dessen Milch sehr unschöne Flecken auf den Kleidern hinterlässt. Bei der „Ernte“ von Löwenzahn sollte darauf geachtet werden diesen dort zu ernten, wo er nicht in großen Massen wächst. Eine große Besiedelung einer Wiese mit Löwenzahn lässt drauf schließen, dass diese überdüngt ist, was ungünstig ist, da der Löwenzahn nicht nur Mineralien, sondern leider auch gut Giftstoffe speichert. Der Giersch, die Pfefferminze, das Gänseblümchen und die Vogelmiere kamen ebenfalls nicht zu kurz. Zum Sauerampfer hatte Frau Lauck-Schneider ein Gedicht mitgebracht:

Arm Kräutchen
Ein Sauerampfer auf dem Damm
Stand zwischen Bahngleisen,
Machte vor jedem D-Zug stramm,
Sah viele Menschen reisen.

Und stand verstaubt und schluckte Qualm
Schwindsüchtig und verloren,
Ein armes Kraut, ein schwacher Halm,
Mit Augen, Herz und Ohren.

Sah Züge schwinden, Züge nahn.
Der arme Sauerampfer
Sah Eisenbahn um Eisenbahn,
Sah niemals einen Dampfer.
Joachim Ringelnatz

Ihren Vortrag beendete Frau Lauck-
Schneider mit der Verkostung von vielen



verschiedenen aus Kräutern hergestellten
Köstlichkeiten. Auch diese werden in der
„Niere Saar Rezepte-Sammlung“ zu finden
sein.



Der Tag endete mit dem Schlusswort des 1.
Vorsitzenden, Klaus Schmitt, der von den
Teilnehmern ein sehr positives Feedback
erhielt.

An dieser Stelle noch einmal ein herzliches
DANKESCHÖN an alle Referentinnen, die
uns auch bei der Erstellung der Niere Saar

Rezepte-Sammlung hilfreich zur Seite
stehen!

Für die Unterstützung möchten wir uns an
dieser Stelle nochmals herzlich bei der
Dialysepraxis Dr. Arlt/Dr. Frommherz
St. Wendel und der Knappschafts-
Krankenkasse bedanken.

Caroline Schmitt

Jahresabschlussfeier 2014

Am Sonntag, den 30.11.2014 lud der
Vorstand der Niere Saar e.V. zur
Jahresabschlussfeier 2014 in den
Hubertushof nach Schmelz-Hüttersdorf ein.
Ab 16 Uhr fanden sich die Gäste ein. Bis
zum offiziellen Beginn nutzten die Gäste die
Zeit zum Austausch bei einer guten Tasse
Kaffee und den vom Vorstand selbst
gebackenen Plätzchen. Ein Film über die
Geschehnisse und Aktivitäten im
Vereinsjahr 2014 rief so manche Erinnerung
wach.

Die Feier startete pünktlich um 17 Uhr. Der
1. Vorsitzende Klaus Schmitt begrüßte die
Gäste und blickte auf ein ereignisreiches
2014 zurück. Das Jahr startete mit der
Neuwahl des Vorstandes sowie einer
Satzungsänderung. Das Highlight des
Jahres war die 40-Jahr-Feier im Mai 2014,
die eine rundum gelungene Veranstaltung
war. Die diesjährige Busfahrt nach Neustadt
an der Weinstraße fand viel Zuspruch, leider
ganz im Gegensatz zu der letzten
Vereinsveranstaltung 2014, die der
Ernährungstag Niere Saar e.V. im Golfhotel
St. Wendel darstellte. Klaus Schmitt blickte
ebenfalls auf die Aktivitäten des Infoteams
Organspende Saar zurück und gab einen
Ausblick auf das kommende Jahr 2015.
Erstmals wurden dieses Jahr bei der
Jahresabschlussfeier gewünschte
„Reiseziele“ für die Busfahrt 2015 bei den
anwesenden Mitgliedern abgefragt, was bei
diesen gut ankam. Leider fiel der für die
musikalische Unterhaltung engagierte
Gitarrenspieler wegen Krankheit aus und so
waren auch hier wieder die anwesenden
Mitglieder gefragt: Gemeinsam stimmte man

verschiedene Weihnachtslieder an und man musste feststellen, dass sich das gar nicht so schlecht anhörte...



Vorstandsmitglied Christel Reichelt-Weidmann trug zusammen mit ihren Enkelkindern Lena und Benjamin eine



wunderschöne Weihnachtsgeschichte und ein tolles Gedicht vor. Abgerundet wurde der Abend mit weiteren weihnachtlichen Vorträgen von Hanna Schmitt, Barbara Wölke und Michela Dellmuth, die auch den



offiziellen Teil moderierte. Am frühen Abend ertönte das Glöckchen des Weihnachtsmanns (Kevin Kamiski), der traditionell die Niere Saar Jahresabschlussfeier besucht. Begleitet wurde er, nun schon im zweiten Jahr, vom Engel „Carophim“ (Caroline Schmitt). Der Weihnachtsmann blickte ebenfalls, nach wohlgereimten Texten von Hanna Schmitt, auf das Niere Saar Jahr 2014 zurück und rügte auch die Mitglieder ein kleines bisschen für ihr doch teilweise dürftige

Teilnahme an Vereinsveranstaltungen... Aber, weil ja bald Weihnachten war, hatte er trotzdem für alle Anwesenden ein kleines Präsent dabei, die er zusammen mit den



Vorstandsmitgliedern verteilte: ein kleines Gästehandtuch, gefaltet als Bademantel, gefüllt mit einem kleinen Lavendelsäckchen, das Frau Marie-Luise Nadé in liebevoller Handarbeit angefertigt hatte. Alle Akteure der Feier, mit Ausnahme des Vorstands, wurden natürlich auch noch einmal extra vom Weihnachtsmann mit kleinen „Dankeschön“ bedacht!

Der offizielle Teil der Feier endete mit dem Schlusswort des 1. Vorsitzenden, der dann auch das Buffet eröffnete. Bevor die Anwesenden die Heimreise antraten, konnten sie sich so unter anderem an



leckeren Salaten, Leberknödeln mit Kartoffelpüree und Sauerkraut sowie leckerer Mousse erfreuen. Ein krönender Abschluss für einen rundum gelungenen Abend!

Caroline Schmitt

„PatientenBegleiter – Wege gemeinsam gehen“ eine Initiative des BN e.V.

Das Projekt „**PatientenBegleiter – Wege gemeinsam gehen**“ ist eine zweistufige Initiative für die Selbsthilfearbeit vor Ort. Im ersten Schritt bietet der Bundesverband Trainings-Wochenenden an, bei denen chronisch Nierenkranke und Angehörige eine Basisausbildung zum „zertifizierten PatientenBegleiter“ erhalten. Im zweiten Schritt sind diese zertifizierten „PatientenBegleiter“ dann für ihre Mitpatientinnen und -patienten Ansprechpartner vor Ort.

Die Gruppe wird von erfahrenen Trainerinnen ausgebildet, dazu trifft sich die Gruppe dreimal jeweils Samstag und Sonntag persönlich. Zusätzlich wird das Gelernte über einen Handordner sowie ein Onlineportal wiederholt und vertieft und bei Bedarf telefonisch mit den Projektleitern besprochen.

Die Trainings-Wochenenden starten im Februar und werden im Mai mit der feierlichen **Überreichung der Urkunden „Zertifizierter PatientenBegleiter“** abgeschlossen. Mit dieser Qualifikation können die PatientenBegleiter in die Dialyseeinrichtungen gehen und ihren Mitpatienten eine wertvolle Unterstützung für ein besseres Leben mit der Erkrankung bieten. Das ist klassische Selbsthilfearbeit unter dem Motto „Wege gemeinsam gehen“.

Wochenend-Ausbildungen in Mainz
Beginn jeweils Samstag um 12 Uhr. Ende am Sonntag um 16 Uhr

Block 1: 28.02.2015/01.03.2015

Block 2: 25.04.2015/26.04.2015

Block 3: 30.05.2015/31.05.2015

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und als „zertifizierter PatientenBegleiter“ Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner vor Ort für Ihre Mitpatientinnen und -patienten sein möchten, dann können Sie sich jetzt zur Teilnahme am Projekt anmelden. Die Gruppe ist auf 12 Teilnehmer begrenzt.

Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei, für Ihre Fahrten zu den Wochenenden erhalten Sie einen Fahrtkostenzuschuss.

Es ist geplant in diesem Jahr noch eine zweite Ausbildung durchzuführen.

Der Vorstand von Niere Saar würde sich sehr freuen, wenn sich aus unseren Reihen Interessenten bereit erklären würden, diese Ausbildung mitzumachen und nachher als Patientenbegleiter zur Verfügung zu stehen. Bei Interesse wenden sie sich bitte an ein Vorstandmitglied.

Klaus Schmitt

Abfrage Veranstaltungsinhalte in 2015

Als Vorstand sind wir bemüht die Aktivitäten des Vereins so zu gestalten, dass wir auch die Interessen unserer Mitglieder abdecken. Um die Aktivitäten des Vereins auszurichten benötigen wir Ihre Mithilfe. Mit beigelegtem Fragebogen wollen wir die Interessen der Mitglieder, sowie einige Rahmenbedingungen dazu abfragen. Der Fragebogen soll pro Mitglied ausgefüllt werden. Nur bei einer regen Teilnahme können wir mit den Ergebnissen etwas anfangen und hoffen deshalb auf viele Antworten.

Die ausgefüllten Fragebogen senden Sie bitte per E-Mail an k.schmitt@niere-saar.de, per Post an:

Klaus Schmitt
In der Rumbach 4
66606 St. Wendel

oder geben den Bogen persönlich bei einem Vorstandmitglied ab. Bei ausreichender Anzahl von Rücklieferung werden wir an der Mitgliederversammlung eine Auswertung präsentieren.

**Einladung zur
Mitgliederversammlung am
15.03.2015**

Sehr geehrte Mitglieder,

**wir laden Sie herzlich nach §7
Satzung Niere Saar e.V.**

**am Sonntag den 15.03.2015
um 15:00 Uhr
in die Kulturhalle Heusweiler,
Am Markt 4,
66265 Heuweiler**

**zu unserer diesjährigen
ordentlichen
Mitgliederversammlung ein.
Die Tagesordnung können Sie dem
beigefügten Einladungsschreiben
entnehmen.**

Der Vorstand Niere Saar e.V.

**IOS-Infostand Organspende auf der
„Welt der Familie“**

**24. September, Messegelände
Saarbrücken**

Auf Einladung des saarländischen Gesundheitsministeriums war das IOS, wie schon im Vorjahr auf der „Saarmesse“, nun



auch auf der „Welt der Familie“, als Partner zum Thema Organspende am Stand der Landesregierung vertreten. Unter dem Motto: „Gesundheit, Prävention und Vorsorge“, wurde den zahlreichen Besuchern an den einzelnen „Info-Points“ auf Wunsch viel Wissenswertes „von Mensch zu Mensch“ vermittelt, sowie in Form von Flyern und Broschüren an die Hand gegeben.

Die IOS-Ecke, u.a. ausgestattet mit eigens angefertigten, großformatigen Plakaten und einem Bildschirm, mit einer



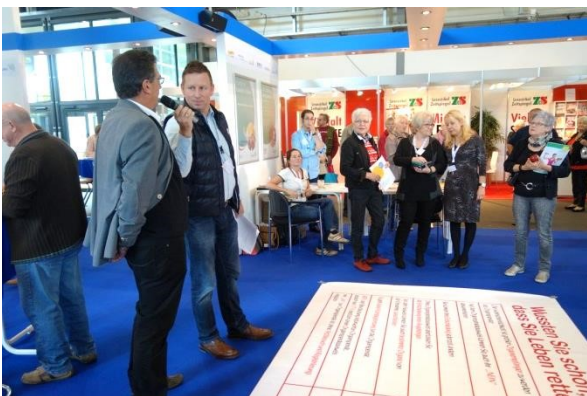
Dauerpräsentation zum Thema Organspende, lud alle Interessierten ein zu verweilen und sich umfassend zu informieren. Den ganzen Tag über wurde reger Gebrauch davon gemacht. Im

Gegensatz zur Saarmesse zeigten sich hier die Besucher erfreulicherweise weit mehr an



dem Aufklärungsangebot interessiert, als an den kostenlosen Taschen und Kuli's, die natürlich gerne nach einem Gespräch oder nach dem Ausfüllen eines Organspendeausweises mitgenommen wurden. Besonders großen Absatz fand aber die „Notfallmappe“ des Gesundheitsministeriums, die wir selbstverständlich an diesem Tag in unser Sortiment mit aufgenommen hatten. Sie enthält alle wichtigen Informationen angefangen von persönlichen und medizinischen Daten, über Handlungs-Anweisungen und Vorsorge-Vollmachten bis hin zu Betreuungs- und Patienten-Verfügungen.

Es ging jedoch keine Mappe über den Tisch, ohne expliziten Hinweis darauf, dass in der Patientenverfügung die persönliche Entscheidung zur Organspende unbedingt



dokumentiert werden sollte!

Als bewährtes Kommunikationsmittel war auch unsere Bodenzeitung wieder mit dabei,

die der Moderator Thorsten Kremers als willkommene Grundlage für seine Interviews mit dem IOS-Team, sowie interessierten Zuhörern nutzte. – Mit Erfolg! Im Anschluss daran suchte uns der ein oder andere Beteiligte, dessen Interesse dadurch geweckt wurde, auf, seine bis dato noch offenen Fragen loszuwerden und schließlich sein „Ja“ auf einem Ausweis zu dokumentieren.

Alles in Allem konnte man am Ende der Veranstaltung mit dem Erreichten sehr zufrieden sein.

Medienberichten zufolge wird es in 2015 die beliebte „Welt der Familie“ in dieser Form nicht mehr geben. Ob Organspende bei der neuen „Internationalen Saarmesse“ auch ein Thema ist, bleibt abzuwarten!

Hanna Schmitt

**IOS-Infostand beim
2. Spendertag der IKK Südwest
18. November,
Handwerkskammer des Saarlandes**

Am 18. November fand in der Handwerkskammer des Saarlandes in Saarbrücken der 2. Spendertag der IKK Südwest statt.



Rund 250 Besucher, meist Schüler und Schülerinnen der umliegenden Schulen

waren am 18. November in die Handwerkskammer geladen, um sich rund um die Themen Organ- und Knochenmarkspende zu informieren. Die Wanderausstellung „Herz verschenken“ fand zu dieser Gelegenheit auch dort ihren Platz, um in der Betrachtung der Fotos der Organspende ein Gesicht zu geben.

Im wahrsten Sinne des Wortes herzlich



empfangen mit gebackenen „Spenderherzen“, verteilt vom Bäckerinnungsverband Saarland nahmen die Besucher wohlgestärkt das Informationsangebot an und lauschten mehr

oder weniger den verschiedenen Expertenvorträgen, die u.E. in ihrer Form leider zum Teil nicht so recht auf die überwiegend jugendliche Zuhörerschaft zugeschnitten waren. Großes Interesse erweckte dagegen der Betroffenenbericht von Frau Ellen Ehrenberg (herztransplantiert) deren geschilderten Erfahrungen das Publikum teilweise mitten ins Herz trafen.

Im Foyer, wo die Besetzung der einzelnen Infostände auf möglichst viel Aufmerksamkeit hoffte, blieb die Lage die ganze Zeit über eher ruhig. Den größten Zuspruch verzeichnete dabei die Stefan-Morsch-Stiftung, in guter Nachbarschaft mit dem IOS und dem Transplantationszentrums der Uniklinik Homburg, mit seinem Angebot sich vor Ort für eine Stammzellenspende typisieren zu lassen.

So blieb jedoch erfreulicherweise genügend Raum für den Erfahrungsaustausch untereinander und mit den Verantwortlichen der IKK, die sehr um eine Optimierung ihrer Veranstaltung bemüht sind, die in 2015 an

einem anderen Standort wiederholt werden soll.

Hanna Schmitt

Veranstaltungen 2015 Niere Saar e.V.

- 15.03.2015 Mitgliederversammlung in Heusweiler
- 17.-18.-19. April 2015 in Königswinter / Bonn Tag der Arbeitskreis BN e.V.
- 06.06.2015 Tag der Organspende Saarbrücken
- 27. und 28. Juni Bundesdelegierten-Versammlung, Wiesbaden BN e.V.

Alle anderen Veranstaltungen sind noch in der Planungsphase.

- Kräuterwanderung geplant für Mai
- Ausflug geplant für Juni
- Sommerfest geplant für August
- Jahresabschluss geplant für Dezember

Vereinsnachrichten

Als Neumitglied begrüßen wir herzlich:

- Hr. Reinhard De Backer aus Saarlouis
- Fr. Magdalena Fey aus Kirkel
- Fr. Maria Leiner aus Spiesen Elversberg

Folgende Austritte haben wir zu verzeichnen:

- Fr. Dupre Elke aus Zweibrücken
- Fr.. Maria Fox aus Hilbringen
- Hr. Sebastian Mietke aus Heusweiler
- Fr. Ute Nadé aus Beckingen
- Fr. Tina Schneider aus Lebach
- Fr. Marina Becker aus Lebach

Verstorbene Mitglieder

Fr. Rasi Knoke aus Lebach

*Wir gedenken in Ehrfurcht
unserer verstorbenen Mitglieder.*

*Ihnen Allen sei ein Ehrendes
Andenken bewahrt.*

Der Vorstand

Dialysestammtische in Püttlingen, Kirkel und Dillingen

Wir betreuen drei Dialysestammtische im Saarland.

Püttlingen:

Der Stammtisch findet jeden ersten Dienstag im Monat in Püttlingen von 15:00 bis 18:00 Uhr im Café Kühnen, Pickardstr. 14

statt. Informationen hierzu bei:

Frau Ingrid Hollinger unter 0 68 98 / 29 40 16.

Dillingen :

Der zweite Stammtisch findet jeden 3. Dienstag in ungeraden Monaten in Dillingen um 15:00 Uhr im

Café Reinhart, Stummstraße 66

statt. Ansprechpartner hierfür ist:

Frau Iris Gerald-Latz 06887/87777

Kirkel:

Der dritte Stammtisch findet um 15:00 Uhr in Kirkel,

Restaurant Caravanenplatz Mühlenweier

statt. Ansprechpartner für diesen Stammtisch ist:

Frau Heiderose Berndt 06849/1643.

Stammtischtermine 2015

Püttlingen

06.01.2015; 03.02.2015; 03.03.2015;
07.04.2015; 05.05.2015; 02.06.2015;
07.07.2015; 04.08.2015; 01.09.2015
06.10.2015; 03.11.2015; 01.12.2015

Kirkel

01.02.2015; 22.03.2015; 17.05.2015;
05.07.2015; 06.09.2015; 25.10.2015

Dillingen

20.01.2015; 17.03.2015; 19.05.2015;
21.07.2015; 15.09.2015; 17.11.2015

Wir sind immer für Sie da!

Caroline Schmitt, 06854/76756

Heike Selzer, 0 68 32/18 15

Klaus Schmitt, 06851/1011

Michaela Dellmuth, 0681/40176803

Ingrid Hollinger, 0 68 98/29 40 16

Heiderose Berndt, 0 68 49/1643

Christel Reichelt-Weidmann, 06894/53613

Impressum

Niere Saar aktuell ist das Mitteilungsblatt des Vereins Niere Saar e. V. Es erscheint bis zu 4 mal jährlich.

Layout:

Klaus Schmitt

Autoren dieser Ausgabe:

Caroline Schmitt, Hanna Schmitt, Klaus Schmitt

Bilder:

Klaus Schmitt, Maximilian Friedrich

Kontakt zur Redaktion:

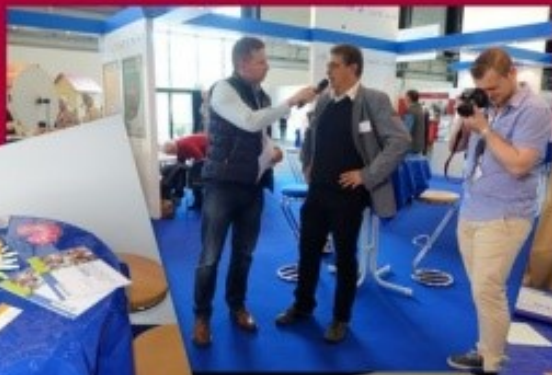
Klaus Schmitt

In der Rumbach 4

66606 St. Wendel

info@niere-saar.de





Wussten Sie schon, dass Sie Leben retten können?

Die Wahrscheinlichkeit ist großer Organmangel besteht als Organspender.

Auf dem Organspendeausweis können Sie auch die „50er“ dokumentieren.

Sie können Ihre Entscheidung jederzeit ändern.

Ohne Organspendeausweis können Sie die Entscheidung überlassen Sie die Entscheidung Ihren Angehörigen.

Auf dem Ausweis können Sie auch bestimmte Organe der Entnahme ausschließen.

Es gibt keine Altersbegrenzung für die Organspende.

80% der Bevölkerung befürworten Organspende, jedoch nur 17% besitzen einen Organspendeausweis.

Fragen zum Thema Organspende?

www.organspende.de

• Was ist ein Organspendeausweis?
• Wie kann ich mich als Organspendeausweis auszeichnen?
• Welche Organe kann ich spenden?
• Welche Organe kann ich nicht spenden?
• Kann ich meine Entscheidung jederzeit ändern?
• Kann ich meine Entscheidung ausschließen?
• Kann ich meine Entscheidung überlassen?
• Kann ich meine Entscheidung überlassen?

ios



DAK
Gesundheit

