



NIERE SAAR *aktuell*

Pflegeseminar „Im Pflegefall selbstbestimmt Leben“ in der Stadthalle Püttlingen

Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wie es weiter gehen soll, wenn Sie oder Ihr Angehöriger nicht mehr alles selber bewältigen können? Wollen Sie in dem Fall zu Hause betreut werden oder in einem Pflegeheim? Was ist für den Einzelnen das Beste und worauf muss alles Achten? Mit solchen Fragen von Mitgliedern und deren Angehörigen sind wir schon öfter konfrontiert, worden. Mitglieder und ihre Angehörigen wollten wissen, was sie in diesem Fall tun können, um die häusliche Versorgung so lange als möglich aufrechterhalten zu können. Mit Antworten auf diese Fragen beschäftigt sich unser **Pflegeseminar** am **22. April 2012** von **14:00 bis 19:00** Uhr in der Stadthalle Püttlingen mit dem Titel „Im Pflegefall selbstbestimmt leben“. Wir möchten Ihnen mit diesem Seminar nicht nur die Vielseitigkeit der Hilfsmöglichkeiten im Bereich Pflege vermitteln, sondern mit den Referenten auch die verschiedenen Ansprechpartner bei Problemen aufzeigen. In Kürze erhalten Sie hierzu die Seminareinladung per Post.

Das Programm sieht folgende Themen vor:

- Fallbeispiel: Plötzlicher zum Pflegefall – wo bekommen wir Hilfe her! Referent Martin G. Müller Niere Saar e.V.
- Pflegegeld / Antrag – Begutachtung - Genehmigung. Referentin Katja Becker Pflegeberaterin Bundesknappschaft Saarbrücken
- Ich bekomme Pflegegeld und jetzt? Der Unterschied zwischen Pflegegeld, Kombinationspflege, Verhinderungspflege. Referentin Katja Becker Pflegeberaterin Bundesknappschaft Saarbrücken
- Die SAPV Verordnung - Der Ambulante Palliativ und Hospizdienst und seine Leistung. Referentin: Gertrud Kiefer St. Jakobus Hospiz Saarbrücken
- Wie finde ich den richtigen Pflegedienst ? Referent: NN

- Selbstbestimmt Leben, das persönliche Budget und seine Leistung . Referent: Herr Jungfleisch Landesamt für Soziales des Saarlandes
- Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Generalvollmacht Referent: Nico Ackermann Richter am Amtsgericht Saarbrücken
- Ich will nicht mehr – Ablehnung der Dialysebehandlung, selbstbestimmt sterben geht das?

Moderation Martin G. Müller

Das Seminar richtet sich an Patienten, Angehörige, Pflegepersonal und Ärzte. Anmeldung bei Herrn Maaß. Tel: 06806 - 47563 E-Mail: h.maass@niere-saar.de

Nierenwoche 2012

Patientenveranstaltung des Nieren- und Dialysezentrums Püttlingen

Im Rahmen der Nierenwoche 2012 veranstaltet das Nieren- und Dialysezentrum Püttlingen am 08.03.2012 ab 18:00 Uhr einen Seminarabend. Hintergrund ist es den Besuchern ins Bewusstsein zu rufen, auf ihre Nieren zu achten.

Folgende Themen und Referenten stehen auf dem Programm.

„Was ist Nephrologie? Warum interessiert sich der Nephrologe für Diabetes und Bluthochdruck?“ Liegt eine der Diagnosen vor, sollte man neben dem Hausarzt auch den Nephrologen konsultieren. Was die Nephrologie in dem Fall leisten kann, erklärt die leitende Nephrologin des Nierenzentrums Frau **Dr. med. Mahyar-Römer**.

„Was, wenn die Nieren versagen? Möglichkeiten der Nierenersatztherapie.“ Kommt es zum Nierenversagen, gibt es verschiedene Möglichkeiten die Nierenfunktion zu ersetzen. **Prof. Dr. med. Zeier**, ärztlicher Leiter des Nierenzentrums der Universitätsklinik Heidelberg, erklärt die Unterschiede, Vorteile und Nachteile.

„32 Jahre leben mit der Nierenersatztherapie!“ Ist das Thema von **Martin G. Müller** vom Verein Niere Saar e.V. Er berichtet anschaulich nicht nur, wie er die Entwicklung der Nierenersatztherapie erlebte, sondern auch wie es ist mit der Dialysebehandlung zu leben.

Die Einladung richtet sich an alle, die sich für das Thema Niere und Dialyse interessieren.

Wir sind immer für sie da!



*Helmut Maaß,
Ingrid Hollinger,
Heike Selzer,
Martin G. Müller,
Joachim Wagner,
Iris Gerald-Latz,
Tina Schneider,*

**☎ 0 68 06 / 4 75 63
☎ 0 68 98 / 29 40 16
☎ 0 68 32 / 18 15
☎ 0 68 1 / 4 17 17 23
☎ 0 68 38 / 8 25 15
☎ 0 68 87 / 8 77 77
☎ 0 68 81 / 5586506**

100. Dialysestammtisch im Café Kühnen in Püttlingen



Zu ihrem traditionellen Stammtisch trafen sich Nierenkranke, Dialysepatienten und Transplantierte am 03.01.2012 im Café Kühnen in Püttlingen. Besonderheit dieses Stammtisches war, dass er zum 100. Mal in Püttlingen stattfand.

Austausch über die Nierenerkrankung, Humor und Witz, das alltägliche Tagesgeschehen sind die Themen der Teilnehmer. Der vom Verein Niere Saar e.V. betreute Stammtisch hat eine ebenso lange Tradition wie der Verein. Der Vorsitzende Helmut Maaß aus Köllerbach und seine Stellv. Vorsitzende Ingrid Hollinger aus Völklingen, die den

Stammtisch seit 20. Jahre organisiert, sind sehr zufrieden. Zwischen 10 und 20 Personen zählt der Stammtisch der jeden ersten Dienstag im Monat von 15:00 bis 18:00 Uhr stattfindet.

Niere Saar e.V. wurde 1974 gegründet, dass zu einer Zeit, als es noch kein Informationsangebot wie z.B. das Internet gab. Damals standen viele Menschen, die ihre Nierenfunktion verloren hatten, ohne Hilfe da. Sie mussten fortan mit der Dialyse leben. Berufsunfähigkeit, soziale Verarmung und sogar der Verlust des Ehepartners waren damals keine Seltenheit. Heute ist die Dialysebehandlung, die viele Dialysepatienten im Nieren- und Dialysezentrum Püttlingen der Dres. Dr. K. Schilz, Dr. I. Lenhard und Dr. M. Mahyar-Römer durchführen lassen, nicht mehr so belastend.

Das Ziel des Stammtisches ist klar definiert. Austausch und Verständnis. Oft helfen die Worte oder Ratschläge von Mitbetroffenen, nach dem Motto „gelebte Erfahrung“ mehr, als es Ärzte, Pflegepersonal und auch Angehörige in der Lage sind zu leisten.

Zur Feier des Tages spendierte Hausherr Eckhard Kühnen, zur Freude aller, eine Runde aufs Haus.

Neben dem Dialysestammtische in Püttlingen haben wir zwei weitere Stammtischen im Saarland. Der Zweite Stammtisch findet in Dillingen statt. Der nächste Stammtisch ist dort am 20.03.2012 und am 15.05.2012 um 15:00 Uhr im Café Reinhard. Ansprechpartner hierfür ist Frau Tina Schneider 06881 - 5586506 .Der dritte Stammtisch findet um 15:00 Uhr in Kirkel Restaurant Caravanenplatz Mühlenweier statt. Nächster Termin hierzu ist der 11.03.2012 und am 06.05.2012. Ansprechpartner für diesen Stammtisch ist Frau Berndt Tel: 06849 - 1643. Weitere Infos und Termine finden Sie auf unserer Homepage www.niere-saar.de.

Ernährung bei Dialysepatienten Russisch Roulette im Krankenhaus

Eine ausreichende Vitaminversorgung für eine bessere Überlebensrate beim Dialysepatienten ist laut zahlreicher medizinischer Studien sehr wichtig. Ebenso beschreibt zahlreiche Literatur, die Wichtigkeit kaliumarmer Ernährung beim Dialysepatienten. Die Beachtung Letzteres ist für den Dialysepatienten sehr wichtig nein eigentlich überlebenswichtig! Beachtet man die kaliumarme Ernährung nicht sorgfältig, können Diätfehler auch schon mal tödlich enden. Blicken wir nun nicht nur auf die Ernährungsvorschriften für Dialysepatienten, sondern auch mal in ein Krankenhaus wie die spezielle Ernährung dort abläuft.

Zur Kaliumarmen Ernährung heißt es in vielseitiger Literatur wie z.B. der Ernährungsfibel der Firma TEVA, Zitat von Seite 1:

„Die chronische Nierenerkrankung ist ein über Jahre, bis Jahrzehnte fortschreitender Prozess. An die sich verändernde Stoffwechsellage muss auch die Ernährung angepasst werden. Dabei geht es, besonders für den Dialysepatienten, nicht nur um eine gesunde Ernährung, sondern vielmehr um

die Vermeidung von Diätfehlern, durch die sich der Dialysepatient in lebensbedrohliche Situationen bringen kann.“ Weiter heißt es Zitat: „Störungen im Kaliumhaushalt, insbesondere zu hohe Kaliumspiegel, können zu lebensbedrohenden Herzrhythmusstörungen führen. Um die Kaliumzufuhr zu verringern, sollte auf den Verzehr stark kaliumhaltiger Nahrungsmittel wie z. B. Obst- und Gemüsesäfte und bestimmte Obst- und Gemüsesorten verzichtete bzw. der Verzehr stark eingeschränkt werden.“

Aktive Patienten, die sich für Ihre Erkrankung interessieren und sich in zahlreicher kostenloser Literatur (auch bei unserem Verein zu erhalten) informieren, wissen dies und beachten die Ernährungsvorgaben täglich. Wird man nun stationär in eine Klinik aufgenommen, zudem auf eine Station mit Nephrologie und Dialyse, erwartet man, dass man im Punkt Ernährung sicher versorgt wird und Ernährungsvorgaben beachtet werden!

Das ist jedoch, wie es die Erfahrung vieler Patienten zeigt, ein großer Irrtum! Der Klinikküche ist wichtiger Dialysepatienten vitaminreiche Kost zu servieren, anstatt der benötigten kaliumarme.

Noch einmal um es ins Gedächtnis zu rufen: Bananen, Erdbeeren und Trauben zählen mit zu den kaliumreichsten Obstsorten und sollten vom Dialysepatienten gemieden werden. Kartoffeln, Spinat, Rosenkohl und Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen gehören zu den Gemüsesorten, die ebenfalls viel Kalium enthalten. Spinat sowie Suppen aus Hülsenfrüchten sollte man am besten ganz meiden. Die restlichen Lebensmittel können mit der richtigen Technik z.B. des Wässerns, in Maßen genossen werden. Den Genuss von Fruchtsäften sollte man am besten ganz vermeiden. Ebenso sollte Schokolade nur in sehr geringen Mengen genossen werden.

Ich befand mich nun wegen Herzrhythmusstörungen im Saar-Pfalz-Kreis in stationärer Behandlung. Nach dem ich die Prozedur der Notaufnahme hinter mich gebracht hatte, wurde ich auf Station verlegt. Da traf ich auf ein sehr nettes und kompetentes medizinisches Team aus Ärzten, Pflegekräften und Schülern!

Das Abendessen stand an. Zum Glück wurde mir das Essen von zu Hause gebracht. Denn wie sie aus meinem Bericht „Pumpnickel und Gelbwurst wissen“ stammt das Klinikessen aus einer Gourmetküche mit besonderem Charakter hin zum undefinierbaren Geschmack.

Meine erste Begegnung mit dem Klinikessen hatte ich so als Dialysepatient erst am Samstagmorgen. Das Frühstück hatte es in sich! Neben Nussnugatcreme lag auch eine Banane auf meinem Frühstückstablett.



Wie ich schon hier erwähnte, gehören Bannen zu den hoch kaliumreichen Nahrungsmitteln. Zum Mittagessen gab es Kartoffelsuppe. Kartoffeln haben noch mehr Kalium als Bananen. Nebenbei hat Suppe viel Flüssigkeit und muss in der täglichen Trinkmenge mit eingerechnet werden. Am Abend gab es als Höhepunkt Tomaten. Auch Tomaten ent-

halten viel Kalium. Nun da ich nicht sicher war, ob die Banane, die Kartoffeln und Tomaten aus einem kaliumarmen Anbaugebiet stammten (*sie brauchen nicht zu suchen das gibt es nicht*) verzichtete ich auf den Verzehr der mir gereichten Lebensmittel. Mein Zimmergenosse jedoch, der frisch andialysiert wurde, hat alles brav aufgegessen. Darauf von mir hingewiesen meinte er, er sei in einem Krankenhaus und die würden wissen, was für ihn gut und richtig sei...

Man könnte von einem einmaligen Fehler ausgehen, weil man noch neu im Krankenhaus ist! Doch wer denkt das wäre einmalig der irrt. Denn am Sonntag gab es dasselbe Frühstück wie am Samstag und ebenfalls am Montag immer mit Banane. Zum Mittag gab es nicht nur Kartoffeln sondern auch Blumenkohl und Rosenkohl. Zwei Gemüsesorten, die für Dialysepatienten wegen dem hohen Kaliumgehalt ungeeignet sind.

Nun ich unterstelle der Klinikführung sowie der Stationsleitung nicht, dass sie ihre Patienten absichtlich beim Essen Russisch Roulette spielen lassen. Ich geh auch nicht davon aus, dass das Personal Wetten darauf abschließt, ob nach dem Verzehr der ersten Banane oder bei der Dritten der Tod eintritt oder ob am Ende der Rosenkohl den Patienten geschafft hat. Die Wettquote könnte höher werden, wenn einer des medizinischen Personals, auf die freizugänglichen Fruchtsäfte wettet. Denn auch die haben ausreichend Kalium. Hier bringen die unwissenden Angehörigen die Säfte mit den Worten ans Bett: „*Schau mal was die hier haben, hier trink dass Du mal einen anderen Geschmack als immer nur den Sprudel bekommst!*“

Zu verstehen ist das alles nicht. Früher gab es in einer Klinik für Dialysepatienten kaliumarme ja sogar natriumarme Ernährung. Warum werden Patienten auf einer Nierenfachstation mit Dialyse solch einer lebensbedrohlichen Gefahr ausgesetzt? Warum rebellieren Ärzte und Pflegekräfte nicht bei der Klinikleitung und der Küche? Sind sie in Sachen Ernährung nicht geschult, um die lebensbedrohlichen Folgen zu erkennen? Im Grunde müsste sich die Klinik um sich abzusichern, ebenso wie bei Untersuchungen auch für die Ernährung eine Einwilligungserklärung, zu Risiken und Nebenwirkungen unterschreiben lassen. Wie manche Untersuchungen tödliche Nebenwirkungen haben können, kann es die Ernährung beim Dialysepatienten ebenso. Gerade ältere und unaufgeklärte Patienten sind an der Stelle einer besonderen Gefahr ausgesetzt. Sie können nicht einschätzen, warum die Zunge lahm der Mund und die Muskulatur sich plötzlich taub anfühlen und sie sich immer schlechter bewegen können. Viele legen sich hin und denken es geht nach einem Schläfchen wieder. Das kann böse Enden und die folgen selbst in einer Klinik zu spät erkannt werden. Hier müsste dringend an einem Konzept gearbeitet werden, diese Fehler zu vermeiden. Denkbar wär ein einfaches Plakat, das dem Lernpersonal, das meist das Essen austeilte, aufzeigt welche Lebensmittel an Dialysepatienten nicht verteilt werden dürfen. So sitzen täglich viele Patienten in den Kliniken auf einem Pulverfass, dem keine Beachtung geschenkt wird.

Was nutzt letztendlich die Beste ärztliche- und medizinische Versorgung, wenn die vitaminreiche Kost des Küchenchefs, zum Exitus führen kann! :-)

Martin G. Müller

Verstorbene Mitglieder 2011

Wir gedenken in Ehrfurcht unserer verstorbenen Mitglieder. Ihnen Allen sei ein Ehrendes Andenken bewahrt.

- Frau Christel Link
- Herr Harald Faust
- Frau Hildegard Günther-Dreissig
- Frau Ursula Dold
- Frau Elsa Sebastian
- Frau Monika Nickles



Helmut Maaß
1.Vorsitzender

Neue Mitglieder 2. Jahreshälfte 2011

Wir freuen uns, wieder neue Mitglieder im Verein Niere Saar e.V. begrüßen zu können. Zu uns gefunden haben:

- Frau Caroline Schmitt und Herr Heiko Wern
- Frau Michaela Dellmuth
- Fam. Ilse und Bernd Rieth
- Herr Gerhard Müller
- Frau Christel Weidmann
- Herr Sebastian Mietke
- Herr Dr. Stefan Zimmer
- Fam. Kurt und Maria Schmelzer
- Frau Simone Berwanger
- Herr Wolfgang Hissler

Als Partnermitglied neu im Verein Niere Saar e.V.

- Frau Marina Beckert

Wir wünschen den neuen Mitgliedern einen guten Einstand in unserer Gemeinschaft. Mögen die, die Kontakte suchen, in unserem Verein einen Freundeskreis finden, in dem sie sich auch wohlfühlen.

Helmut Maaß
1.Vorsitzender

Dank an unsere Spender 2011

Herzlichen Dank sagen wir allen, die durch ihre Spende und Unterstützung 2011 zur Finanzierung unserer Vereinsaktivitäten und somit zur Hilfe und Unterstützung chronisch kranker Nierenpatienten beigetragen haben:

Wir bedanken uns bei:

- Prof. Dr. med. Berthold Seitz, Homburg
- Elke Ferner, Saarbrücken
- Thomas Bruch, St. Wendel
- Nephrologische Gemeinschaftspraxis Dialyse am Boxberg, Neunkirchen
- Dr. Rudolf und Therese Heckmann, Lebach
- Saarland-Sportfoto GmbH, Saarbrücken
- Nieren- und Dialysezentrum Püttlingen, Püttlingen
- Edmund und Ursula Nickels, Wadern-Wadrill
- SSB Consult, Schmidt & Bäuerle, Kaiserslautern
- Taxi und Flughafen-Zubringer Leroux, Püttlingen
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA
- GKV – Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Knappschaft Saarbrücken

Niere Saar e.V. ist vom Finanzamt Saarlouis als gemeinnütziger Verein anerkannt und berechtigt steuerwirksame Spendenbescheinigungen auszustellen.

Wenn auch Sie Niere Saar e.V. mit einer Spende unterstützen möchten, setzen Sie sich mit uns in Verbindung oder Spenden Sie unter dem Stichwort „Hilfe für Nierenkranke“ auf das Spendenkonto mit der Konto. Nr. 91211441, BLZ 59050101 bei der Sparkasse Saarbrücken.

**Wir danken für Ihre Unterstützung in 2011.
Niere Saar e.V.**

Impressum

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

Layout:

Martin G. Müller

Autoren dieser Ausgabe:

Caroline Schmitt Martin G. Müller Helmut Maaß

Bilder:

Helmut Maaß, Martin G. Müller, Caroline Schmitt

Kontakt zur Redaktion:

Helmut Maaß
Kyllbergstr. 126
66346 Püttlingen
info@niere-saar.de

Das IOS lädt am 8. Mai 2012 ab 18 Uhr zum Infoabend in den Globus Saarlouis ein

Themen an diesem Abend:

- Bluthochdruck und Diabetes – die häufigsten Ursachen für Nierenversagen; Referent: Dr. med. Martin Möller, Dialysezentrum Saarlouis
- Leben mit der künstlichen Niere Dialyse (Patientenbericht); Referent: Martin G. Müller, Niere Saar e.V.
- Warten auf eine Leber und Nierentransplantation (Patientenbericht); Referentin: Michaela Dellmuth, Niere Saar e.V.
- Leben mit einer Organspende – ein neues Leben beginnt! (Patientenberichte); Referentinnen: Caroline Schmitt und Tina Schneider, Niere Saar e.V. und Junge Nierenkranke Deutschland e.V.
- Ablauf einer Organspende; Referent: Dr. med. Martin Janssen, Transplantationszentrum der Universitätsklinik Homburg

Im Anschluss beantworten die Referenten gerne Ihre noch offen gebliebenen Fragen!

Aufklärung über Organspende an der Universität Saarbrücken



Am 10.01.2012 startete das Infoteam Organspende Saar mit einer Informationsaktion an der Universität Saarbrücken ins neue Jahr. Hierbei informierte das IOS nicht nur die Studenten, sondern auch die Mitarbeiter und Dozenten an der Uni. In vier Stunden verteilten wir 265 Organspendeausweise. Die Studenten aller Nationalitäten zeigten Interessen am Thema, was dazu führte, dass wir teilweise mehrsprachig informierten. Da die Aktion in diesem Jahr wieder ein Erfolg war, werden wir sie auch im nächsten Jahr fortsetzen.

Besuch bei der Jugendgruppe des Malteser Hilfsdienstes in Saarbrücken

Am 25. Januar 2012 waren Caroline Schmitt und ihre Mutter Hanna Schmitt zu Besuch bei der Jugendgruppe des Malteser Hilfsdienstes in Saarbrücken / Burbach. Dort informierten sie die Jugendlichen zwischen 11 und 16 Jahren über das Thema Organspende und erzählten vom Ablauf ihrer Lebendspende vor 4 Jahren. Damals spendete Hanna Schmitt ihrer Tochter Caroline eine ihrer Nieren.



Die Jugendlichen waren sehr interessiert und hörten 1,5 Stunden aufmerksam zu. Sie erfuhren unter anderem auch davon, dass man ab dem Alter von 14 Jahren schon sein "Nein" zur Organspende und ab 16 Jahren auch seine Zustimmung zur Organspende in einem Ausweis dokumentieren kann.

Das IOS- Maskottchen Pepper war diesmal auch mit vor Ort.

Wir danken den Gruppenleitern ganz herzlich für die Einladung und den Jugendlichen für ihr Interesse an diesem Thema!

Caroline Schmitt

Termine 2012

- **22.04.2012 ab 14:00 Uhr** Pflegeseminar: Selbstbestimmt leben aber wie? Stadthalle Püttlingen
- **08.05.2012 ab 18:00 Uhr** Info Veranstaltung im Globus Saarlouis zum Thema Organspende
- **19.05.2012** Aktionstag für Organspende im Globus Saarlouis von 9:00 bis 19:00 Uhr
- **02.06.2012** Tag der Organspende Saarbrücken Bahnhofstraße
- **08.07.2012** Busfahrt nach Echternach in Luxemburg
- **19.08.2012** Sommerfest am Saufangweiher Bildstock
- **Oktober 2012** Besichtigung eines Unternehmens im Saarland vorgesehen Saarländischer Rundfunk
- **18.11.2012** Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen Brauhaus Püttlingen
- **02.12.2012** Jahresabschlussfeier im Hubertushof in Schmelz - Hüttersdorf

Lachen ist Gesund

Ein älterer Herr steigt in den Bus und zeigt dem Fahrer eine Monatskarte.

„Aber aber“, meint der Fahrer. „Das ist doch eine Schülerkarte.“ – „Da können Sie mal sehen, wie lange ich an der Haltestelle auf Ihren Bus gewartet habe.“

Der Lehrer erklärt seinen Schülern die Mengenlehre und sagt: „Ich mache jetzt drei Haufen hier auf den Tisch!“ Lautes Gelächter in der Klasse.

„Was gibt es denn da zu lachen?“, faucht der Lehrer. „Wenn ihr jetzt nicht damit aufhört, setze ich noch einen vor die Tür!“

„Herr Doktor, mit mir ist etwas nicht in Ordnung!“ beschwert sich der zweiundneunzigjährige Herr Meier beim Psychiater.

„Ich laufe dauernd hinter jungen Frauen her!“
„Aber das ist doch ganz natürlich, Herr Meier!“ beruhigte ihn der Arzt.
„Nun ja – aber ich kann mich nicht erinnern, weswegen!“

Zwei Nonnen spielen Fußball.

Die Erste hat schon siebenmal neben das Tor geschossen, und jedes Mal ruft sie: „Scheiße, daneben!“
Der Zweite wird das zu viel und sie sagt:
„Wenn du noch mal ‚Scheiße, daneben‘ sagst, dann soll dich ein Blitz vom Himmel Treffen.“
Die Erste schießt wieder neben das Tor, kann sich nicht beherrschen und ruft wieder: „Scheiße, daneben!“
Da fährt ein Blitz vom Himmel und trifft die Zweite Nonne. Eine Stimme ruft von oben: „Scheiße, daneben!“

Treffen junger Vereinsmitglieder



Zum zweiten Mal trafen sich jüngere Mitglieder des Vereins in Köllerbach in der Pizzeria „Little Italy“. Beim ersten Treffen kamen vier Mitglieder bei diesem Treffen waren sechs Mitglieder gekommen. Man hatte viel Spaß und überlegte wann und wo man sich beim nächsten Mal treffen könnte. Man ist sich noch uneins, ob man wieder essen geht oder sich zum Bowlen trifft. In Kürze wird der Termin online bekannt gegeben. Wir freuen uns auf weitere Mitglieder!

Neues aus der Presse

Opioide können Schmerzgedächtnis löschen

Forscher haben eine wichtige Entdeckung gemacht, die möglicherweise die Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen verändern wird: Opiode löschen das Schmerzgedächtnis im Rückenmark dauerhaft. Im Laborversuch konnten sie mit einer hoch dosierten Gabe von Opioiden (morphinähnliche Substanzen) das Schmerzgedächtnis, das für chronische Schmerzen verantwortlich ist, löschen. Schmerzen sind stets unangenehm, und trotzdem als Warnsignal unverzichtbar, um den Körper auf Gefahr hinzuweisen und auf diese Weise zu schützen. Neben dem akuten Schmerz als normaler Reaktion des Körpers, gibt es auch den chronischen Schmerz, der bestehen bleibt, wenn der Auslöser der normalen Schmerzreaktion längst nicht mehr vorhanden ist. Über längere Zeit andauernder akuter Schmerz führt dabei zu zellulären Veränderungen an den Synapsen, den Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Rückenmark. Über die so genannte synaptische Potenzierung bildet sich eine „Gedächtnisspur“, die sich als Schmerzgedächtnis im Rückenmark ausbildet. Genau diese Gedächtnisspur im Rückenmark lässt sich durch Opioid wider löschen. Opiode werden erfolgreich in der Langzeittherapie von Schmerzen eingesetzt. Sie lindern Schmerzen, solange sie dem Körper zugeführt werden. Bislang war es jedoch nicht gelungen, damit auch die Ursachen von Schmerzen zu beheben. Die aktuellen Untersuchungen sind an Versuchstieren in tiefer Narkose durchgeführt worden. Dabei werden Schmerzfasern kontrolliert erregt und die Gedächtnisbildung im Rückenmark aufgezeichnet. Das vollständige Absetzen von Opioiden kann Schmerzen verursachen. Die Forscher haben nun gezeigt, dass eine hohe Dosis von Opioiden einen ebenso starken Effekt erzielt. Sie konnten nachweisen, dass eine hoch dosierte Kurzzeittherapie Veränderungen an den Synapsen verursacht, die die zelluläre Gedächtnisspur im Rückenmark löschen kann. Studien mit chronischen Schmerzpatienten sind in Planung. Wenn sich der wissenschaftliche Ansatz dort bestätigt, könnte dies einen Paradigmenwechsel in der Schmerztherapie bedeuten, indem in Zukunft Schmerzen nicht mehr nur symptomatisch behandelt, sondern die Ursachen von chronischen Schmerzen, die Ausbildung des Schmerzgedächtnisses im Rückenmark, beseitigt werden können.

Weisheit zum Schluss

**Derjenige, der über sich selbst lachen kann,
wird niemals aufhören, vergnügt zu sein...**

Shirley MacLaine