

Es tut sich was

Ja liebe Mitglieder, es war etwas ruhig im ersten halben Jahr bei den Vereinsaktivitäten. Ein Vorstandmitglied wurde transplantiert, wir wünschen an dieser Stelle Frau Steis alles Gute für ihre neue Niere, Frau Stachel hat ihre Erkrankung auch noch nicht so richtig verwunden und ich hatte auch einiges Malheur, dass auch für einen längeren Krankenaufenthalt dementsprechende Erholungszeit sorgte. Nach nun gut 28 Jahren Dialyse natürlich auch nicht mehr so schnell wegzustecken.

Nun ja, dadurch wurde die diesjährige Urlaubsfahrt Richtung Türkei zunächst einmal auf Eis gelegt. Viele Anrufe haben mich erreicht, ob und wann wir fahren. Wenn es mein gesundheitlicher Zustand erlaubt werde ich mal sehen, ob es dieses Jahr noch klappt. Aus vorgenanntem Grund musste ich auch ein geplantes Patientenseminar in Dillingen, bei dem ich schon von zwei Ärzten eine Zusage hatte absagen. Nun denke genau wie die Urlaubsreise ist es zwar aufgeschoben aber nicht aufgehoben.

Planungen laufen auch im Kreis Merzig schon des längeren dort einen Patientenstammtisch zu organisieren, hoffe das dieser mit Erfolg gekrönt nun bald Gestalt annimmt. Es scheiterte dabei zunächst mal an der Örtlichkeit.

Als nächstes wird dann die diesjährige Busfahrt dafür sorgen, dass wir wieder aktiv sind. Lade recht viele dazu ein, es wird bestimmt ein schöner Tag. Auch in diesem Jahr wird ein Sommerfest wieder alle hungrigen und durstigen Teilnehmer zufrieden stellen. Eine Einladung wird sie noch rechtzeitig erreichen.

Für zukünftige Frührentner anbei noch ein interessanter Artikel aus der Saarbrücker Zeitung, der für diesen Personenkreis von Bedeutung sein sollte.

Ich wünsche Ihnen allen weiterhin einen schönen Sommer. Gute Erholung entweder in der Ferne, auf dem Balkon oder Garten und lassen sie sich es gut gehen.

Helmut Knoll

Gericht kippt Rentenkürzung Kassler Richter: Abschlag auf Erwerbsminderungsrente ist rechtswidrig

Beginnt eine Erwerbsminderungsrente vor dem 60 Geburtstag, wird die Rente um 10,8 Prozent gekürzt – so war es bisher. Doch das Bundessozialgericht hat diese Praxis nun für rechtswidrig erklärt.

Kassel. Ein Aufsehen erregendes Urteil des Bundessozialgerichtes: Die gesetzlichen Rentenversicherer sind nicht berechtigt, Erwerbsminderungsrenten, die vor dem 60 Geburtstag beginnen, um bis zu 10,8 Prozent zu reduzieren. Das Gesetz, so sagen die Richter, sieht dies nicht vor.

Das ist die derzeitige Praxis: Beginnt eine Erwerbsminderungsrente vor dem 63. Geburtstag, wird sie um bestimmte Prozentsätze gekürzt – so ist es inzwischen bei fast allen vorzeitigen Altersrenten der Fall. Bei einem Rentenbeginn mit 60 Jahren sind es 10,8 Prozent, die von der bis dahin erarbeiteten Rente abgezogen werden. Die Kürzung bei den Erwerbsminderungsrenten wurde beschlossen, nachdem vor einigen Jahren die Abschläge bei den vorzeitigen Altersrenten eingeführt worden waren.

Der Gesetzgeber fürchtete nämlich, dass die Versicherten – um Einbußen bei der Inanspruchnahme einer vorzeitigen Altersrente zu vermeiden – vermehrt in den Bezug einer Erwerbsminderungsrente ausweichen könnten. Die gesetzlichen Rentenversicherer haben die Kürzungsregel weit ausgelegt und auch auf

IG Saar Aktuell

Frührenten angewandt, die vor dem 60. Geburtstag beginnen.

Hat eine Erwerbsminderungsrente beispielsweise mit 58 Jahren begonnen, wurde bisher der maximale Kürzungssatz von 10,8 Prozent fällig. Entsprechendes gilt für diejenigen, die früher wegen einer gesundheitlichen Beeinträchtigung ihr Rentenkonto angezapft haben. Das Unangenehme daran: *Die Kürzung gilt lebenslang, also auch beim Übergang in die Altersrente, der auf jeden Fall mit 65 Jahren fällig wird.*

Das Bundessozialgericht hält die Auslegung der Rentenversicherer für „gesetz- und grundrechtswidrig“. Der Gesetzgeber habe das Verfahren mit keiner Silbe im Sozialgesetzbuch verankert. Ein Paragraph besage vielmehr ausdrücklich, „dass die Zeit des Bezuges einer Rente vor Vollendung des 60. Lebensjahres des Versicherten nicht als vorzeitige Inanspruchnahme“ gelte, die eine im Regelfall lebenslange Rentenkürzung rechtfertige. Entsprechendes sei auch nicht aus den Gesetzesmaterialien zu entnehmen.

Der 42-jährigen klagenden Rentenversicherten, die auf Grund einer Übergangsregelung einen Rentenabschlag von 8,1 Prozent hinnehmen sollte, wurde deshalb rückwirkend ab 2003 die volle Erwerbsminderungsrente zugesprochen. Für die übrigen Rentenantragsteller, deren Bescheide noch nicht bestandskräftig geworden sind, dürfte dies ebenfalls gelten – wenn auch die Deutsche Rentenversicherung Bund (vorher BfA) zunächst die Urteilsbegründung abwarten will.

Ob diejenigen „Vorzeitigen“, bei denen die einmonatige Einspruchsfrist gegen ihren Rentenbescheid abgelaufen ist, auch von dem Urteil des Bundessozialgerichts profitieren können, ist unwahrscheinlich. (Az.: B 4 RA 22/05 R)

Quelle: Saarbrücker Zeitung

3. Patientenseminar 2006

Am 27. April 2006 veranstaltete die Klinik für Innere Medizin IV der Universitätskliniken des

Saarlandes, Homburg (Nephrologie) ein Patientenseminar. Eingeladen waren alle Nierenkranke und ihre Angehörige.

Wir informierten alle unsere Mitglieder über diese Informationsveranstaltung. Leider nahmen nur wenige von ihnen daran teil. Dennoch war die Veranstaltung gut besucht.

Nach der Begrüßung durch Prof. Dr. med. Hans Köhler referierte PD Dr. med. M. Girndt über den Verteilungsmodus der Nieren zur Verfügung stehenden Organe. Oberarzt Dr. med. G. Heine berichtete über die positiven Auswirkungen des Sports bei Dialysepatienten und Nierentransplantierten. Es muss kein Leistungssport sein, auch einfache Übungen und regelmäßiges Spazierengehen genügen schon.

Dr. med. E. Schubert sprach darüber, welche Vitamine der Dialysepatient zusätzlich einnehmen sollte oder welche schaden können. Der Transplantierte ist bei gesunder Ernährung ausreichend versorgt.

Dr. med. U. Sester erklärte den komplizierten Zusammenhang zwischen Phosphatgehalt der Nahrung und Nebenschilddrüsen- sowie Knochen-erkrankungen. Was kann der Patient und was kann der Arzt tun?

Zu diesem Thema sprach auch die Diätassistentin S. Höchst. Sie stellte die neue Methode vor, auf einfache Weise den Phosphatgehalt von Nahrungsmitteln zu errechnen.

Zum Schluss informierte Dr. med. J. Marell über notwendige Krebsvorsorge-untersuchungen bei Nierenkranken. Die anschließende Diskussion sollte Unklarheiten ausräumen. Zum Abschluss der Veranstaltung waren alle zu einem Imbiss eingeladen.

Busfahrt am 23. Juli 2006

Die Fußballweltmeisterschaft hat uns alle vor den Fernseher gefesselt. Aber jetzt wollen wir gemeinsam in die Natur. Unsere Busfahrt führt in diesem Jahr am **23. Juli** nach Bad Bergzabern. Bad Bergzabern ist ein gemütlicher Kurort in der

IG Saar Aktuell

schönen Südpfalz. Wie in jedem Kurort sind die Freizeit-Angebote in dem Pfalzstädtchen sehr vielfältig. In der Innenstadt sind viele Cafes, Eiscafes, Andenkenläden und Gaststätten.

Sehenswert sind die alten Häuser aus der Barock- und Renaissancezeit, wie das Gasthaus „Zum Engel“ und die evangelische Kirche.



Wer gut zu Fuß ist, kann im nahe gelegenen Kurpark spazieren gehen, das Kurkonzert genießen und sogar das Tanzbein schwingen. Bänke zum Verweilen, im Schatten oder in der Sonne, sind im dort ausreichend vorhanden.



Es besteht auch die Möglichkeit im renovierten Thermalbad, direkt am Kurpark gelegen, den Nachmittag zu verbringen. (Badesachen nicht vergessen).

Auf der Hinfahrt werden wir in Zweibrücken, im Ixheimer Hof, unser zur Tradition gewordenes Frühstücksbuffet genießen. Wenn das Wetter es zulässt, wird das Buffet auf einer sehr schönen Gartenterrasse aufgebaut sein. Wir fahren dann direkt weiter über Hinterweithenthal, Dahn nach Bad Bergzabern. Dort werden wir uns am Nachmittag aufhalten. Wenn wir schon in der Pfalz sind, wollen wir auch am Spätnachmittag eine kleine (!) Weinprobe nicht versäumen.

Zum Abschluss unseres Ausflugs kehren wir zum gemütlichen Abendessen in das Traditions-

Landgasthaus Ständerhof, an der alten B10 gelegen, ein. In dem Restaurant werden neben der internationalen Küche auch typisch Pfälzergerichte angeboten.

Der Unkostenbeitrag beträgt für Vereinsmitglieder € 10, für Nichtmitglieder € 18. Die Anmeldung zur Fahrt mit beiliegender Postkarte (bitte Tel. Nr. angeben) bis zum 15. Juli 2006 an Herrn Maaß.

Abfahrtszeiten:

Saarlouis Hbf	8.00 Uhr
Völklingen, Apoth. Landmann.	8.20 Uhr
Saarbrücken, Kongresshalle	8.40 Uhr
Friedrichsthal, Marktplatz	9.00 Uhr
Homburg, Parkhaus Uni-Klinik	9.35 Uhr

Wir, vom Vorstand, freuen uns Euch alle wieder zu sehen. Bleibt zu hoffen, dass das Wetter sich von seiner schönsten Seite zeigt!

Also bis am Sonntag, 23. Juli 2006

Kleiner Ratgeber

Der Sommer mit seinen auf der einen Seite ja erfreulichen hohen Temperaturen, bringt für uns Dialysepatienten doch schon so manches Problem mit dem „ewigen Durst“ mit sich. Die Waage bringt es dann immer wieder an den Tag, dass es doch dann „etwas mehr“ war, was man an „Flüssigem“ zu sich genommen hat zwischen den Dialysen. Nun ein Patentrezept gibt es glaube ich nicht, das Durstgefühl irgendwie ganz unterdrücken. Als kleine Hilfe habe ich mal ein wenig gestöbert und nachfolgende Tipps heir aufgeschrieben. Vielleicht hilft der eine oder andere Tipp ihnen, diese Einschränkung ein wenig zu meistern. Viel Erfolg.

Tipps gegen den Durst

1. Keinen Kult ums Trinken machen sich im Beruf, beim Hobby oder in Gesprächen aktiv mit etwas anderem beschäftigen, lässt den Durst am besten vergessen.
2. Die besten Durstlöcher sind Wasser und alle Tees, Zitronenlimonade ohne Zucker.

IG Saar Aktuell

3. Wenig Salz, denn zuviel Salz macht Durst, verarbeitete Lebensmittel enthalten viel Salz. Würzen statt Salzen!
4. Schleimhäute vor dem Austrocknen schützen. Zuckerfreie Drops lutschen, statt zu trinken, ein Stückchen Brot essen, frische Luft statt überhitzter, trockner Raumluft
5. Trinken genießen, sehr Heißes oder sehr Kaltes genussvoll schlürfen. Nicht aus Gewohnheit trinken

Wie kann Sport helfen?

Seit vielen Jahren ist bekannt, dass Sport die körperliche Leistungsfähigkeit bei chronisch Kranken erhöht. Damit verbessert sich das Allgemeinbefinden, das seelische Gleichgewicht und bringt dadurch den Erkrankten mehr Lebensqualität. Ein langfristiges Ausdauertraining regt den Fettstoffwechsel an und verbessert die Zuckerverwertung in der Muskulatur. Außerdem sinken erhöhte Blutdruckwerte und die Ausdauer steigt. Neben mehr Kraft und Koordination wird auch die Flexibilität trainiert. Sport erweitert zudem den Freundeskreis. Die sozialen Kontakte können sowohl dem Patienten als auch deren Angehörigen helfen, Belastungen besser zu bewältigen, die mit der chronischen Krankheit verbunden sind.

Was sollte beachtet werden?

Wegen einer möglichen Gefährdung sollten Patienten jedoch nicht an einem Trainings-Programm teilnehmen, wenn folgende Krankheiten vorliegen:

- Schwere Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz)
- Höhergradige Herzrhythmusstörungen
- Instabile Angina pectoris
- Schwere Herzklappenfehler
- Bluthochdruck, der medikamentös nicht gut eingestellt ist

Welche Sportarten sind am Besten geeignet?

Grundsätzlich können chronisch Nierenkranke sehr viele Sportarten ausüben. Am besten sind Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Wandern für die Patienten geeignet. Aber auch Skilanglauf, Gymnastik, Wassergymnastik und leichte Bewegungsspiele trainieren den ganzen Körper. Patienten, die sich einer Peritonealdialyse unterziehen, können auch am Schwimmen teilnehmen, wenn Katheter und Kathetereintrittsstelle durch einen wasserdichten Verband (z.B. Stomabeutel, Tekaderm-Verband) geschützt sind. Bei Hämodialyse-Patienten eignen sich die dialysefreien Tage am besten für sportliche Aktivitäten. Patienten mit einer schweren renalen Osteopathie (Knochenschwund) müssen darauf achten, dass das Skelettsystem nicht zu stark belastet wird, da sonst Knochenbrüche auftreten können. Sie sollten möglichst Sportarten ausüben, die Knochen und Gelenke nur gering belasten, wie zum Beispiel Schwimmen oder Radfahren. Nicht geeignet sind Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko (wie z.B. Fußball, Handball), Kampfsportarten und Belastungen mit hohem Krafteinsatz (wie Liegestütze, Gewichtheben). Besonders bei Kampfsportarten und Sprungübungen werden starke Belastungen der Knochen, Sehnen, Bänder und Muskulatur riskiert, deren Belastbarkeit teilweise deutlich reduziert ist. Bei Einsatz harter Sportgeräte besteht die Gefahr von Verletzungen oder Blutungen im Bereich des Shunts, die auch einen Funktionsverlust des Shunts zur Folge haben könnten.

Lebensqualität mit Sport steigern

Neben der Schwere der Krankheit beeinflusst auch das soziale Umfeld die Lebensqualität des chronisch Nierenkranken. Bei den normalen Aktivitäten des Alltags, einschließlich der Kontakte zu den Mitmenschen, sind viele Patienten durch ihre schlechte körperliche Leistungsfähigkeit behindert. So sind viele nicht mehr in der Lage, bei geselligen oder gesellschaftlichen Veranstaltungen (z.B. Kegeln, Fahrradfahren, Tanzveranstaltungen oder Wanderausflügen) mit Gleichaltrigen, Verwandten oder Freunden Schritt zu halten. Dadurch nehmen die sozialen Kontakte ab und können zur Vereinsamung führen. .