

share *for* care



KOCHREZEPT

Natürlich süße
Honig-Orangen-
Quark-Mousse -
eine köstliche Nachspeise

GESUNDER LEBENSSTIL

Gartenarbeit - der
natürliche Weg zu einem
gesünderen Alltag

PATIENTENGESCHICHTE

Widerstände
überwinden durch
Konzentration
auf Lösungen

REISEBERICHT

Wunderbares TRANSSILVANIEN

So viel mehr als nur Geschichte

share for care

Liebe Leserinnen und Leser,

gerade in dieser schwierigen Zeit ist es besonders wichtig, gut für sich zu sorgen. Wir wünschen uns alle nichts mehr als ein Leben ohne Ansteckungsrisiko und das Leben einschränkende Coronamaßnahmen. Wahrscheinlich sind Sie bereits geimpft und können ein Stück weit aufatmen – wunderbar! Denn mit jeder erfolgten Impfung wird das Problem Corona auch für uns alle ein bisschen kleiner.

Dennoch führt uns die Corona-Pandemie in besonderem Maße vor Augen, wie wichtig ein achtsamer Umgang mit uns selbst ist, um auch in schwierigen Zeiten noch Wohlbefinden und Glück erfahren zu können. Deshalb fragen wir Sie: Enthält Ihr persönlicher Alltag genügend Entspannungs- und Glücksmomente? Wenn Sie spontan mit „Nein“ antworten, lesen Sie bitte weiter. Denn wir haben in dieser Ausgabe von Share for Care gleich eine ganze Reihe von Anregungen gesammelt, wie Sie den Wohlfühlfaktor in Ihrem Alltag erhöhen können.

Bei unserem medizinischen Schwerpunktthema geht es diesmal um die Mundgesundheit und wie wichtig es ist, dieser Beachtung zu schenken. Bereits mit regelmäßigen Zahnarztbesuchen und einem täglichen Reinigungsprogramm lässt sich das Risiko für Krankheiten und Entzündungen im Mundraum wirksam reduzieren und zugleich Ihr tägliches Wohlbefinden steigern.

Wir stellen Ihnen außerdem Nikoletta Horváth aus Ungarn vor, eine junge Frau, die man ohne Übertreibung als „Glücksexpertin“ bezeichnen kann. Obwohl sie wegen einer seltenen Erkrankung ihr Augenlicht verlor und seit Jahren auf die Dialyse angewiesen ist, hat Nikoletta ihren Traumberuf als Journalistin ergriffen und ist heute eine erfolgreiche und ausgesprochen fröhliche Blog- und Buchautorin.

Unsere Reisegeschichte führt Ihre Fantasie und vielleicht auch Ihre konkreten Reiseplanungen für Post-Corona-Zeiten ins romantisch-wilde Transsilvanien. Farbenfrohe Häuser, tiefe Schluchten und Wälder – und aus der Küche das Beste aus Ungarn und Rumänien – machen diesen Trip zu einer Expedition für alle Sinne.

Noch etwas in eigener Sache: Wir haben die B. Braun via medis-Zentren auf Ökostrom umgestellt und leisten damit einen wichtigen Beitrag auf dem Weg zur Klimaneutralität. Nachhaltiges Wirtschaften hat für uns einen hohen Stellenwert – nicht nur in ökologischer sondern auch in sozialer Hinsicht. So ist der B. Braun-Konzern dieses Jahr als einer der beliebtesten deutschen Arbeitgeber ausgezeichnet worden. Etwas, was uns sehr stolz macht.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht



Dr. Thilo Brinkmann
Geschäftsbereichsleiter Ambulant & Nephrologie

P.S. Bitte schreiben Sie uns, wie Ihnen die Ausgabe gefällt – wir freuen uns über Ihre Zuschriften, Kommentare und Anregungen an dialyse@bbraun.com.

4

NEUIGKEITEN

Neues aus der Welt von B. Braun: Ökostrom und beliebter Arbeitgeber

6

SCHWERPUNKT-THEMA

Mundgesundheit – von der richtigen Zahnpflege bis zur gesunden Flora im Mundraum. Eine gute Mundhygiene ist ein Muss für Dialysepatienten.

10

PATIENTEN-GESCHICHTE

Nach dem Verlust ihres Augenlichts und ihrer Nierenfunktion durch eine seltene Krankheit, begann diese junge Frau ihre Träume zu leben.

14

TIPPS

Organisiert zu sein, hilft unnötigen Stress zu vermeiden – und die Zeit optimal zu nutzen.

16

REISEBERICHT

Wir alle kennen die Geschichten, aber Transsilvanien ist eine der schönsten Regionen Osteuropas, die darauf wartet, dass Sie kommen und sie erkunden!

20

KOCHREZEPT

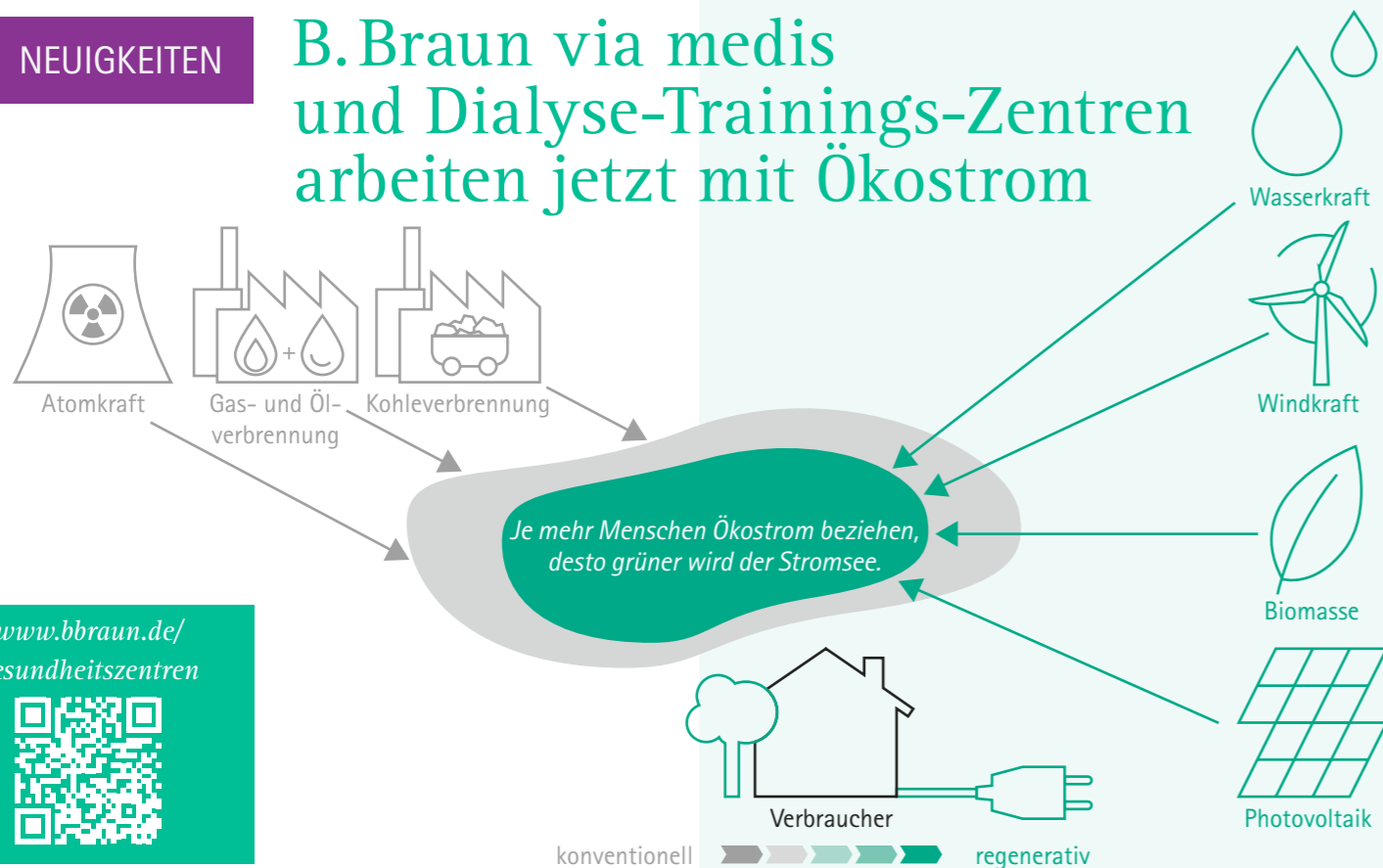
Ein leichtes, saftiges Quarkdessert mit natürlichen Früchten und Honig

22

GESUNDER LEBENSSTIL

Die Gartenarbeit war wahrscheinlich eines der ersten Fitnessprogramme, das jemals erfunden wurde. Und sie hat so viel mehr zu bieten für Geist, Körper und Seele.

B. Braun via medis und Dialyse-Trainings-Zentren arbeiten jetzt mit Ökostrom



www.bbraun.de/gesundheitszentren

Die B. Braun via medis GmbH wird im laufenden und im kommenden Jahr insgesamt bis zu 2.682 Tonnen weniger CO₂ in die Atmosphäre abgeben als beim Stromverbrauch aus Quellen, die dem derzeitigen durchschnittlichen Strommix in Deutschland entsprechen. Der Grund: Die B. Braun via medis GmbH, unter deren Dach alle deutschen Nieren- und Dialysezentren von B. Braun sowie das Ambulante Herzzentrum Kassel geführt werden, bezieht seit Anfang des Jahres Ökostrom ausschließlich aus Anlagen erneuerbarer Energien mit den gesetzlich vorgesehenen Umweltstandards. „Wir freuen uns, dass wir auf diese Weise einen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten können“, sagt Dr. Jörg Pelleter, Geschäftsführer des B. Braun via medis Verbundes.

„Schließlich bildet ‚Nachhaltigkeit‘ neben ‚Innovation‘ und ‚Effizienz‘ einen der zentralen Werte unseres Unternehmens.“

Vom 1. Januar 2021 bis 31. Dezember 2022 wird der Verbund insgesamt 7,56 Millionen kWh Ökostrom einsetzen. Damit, sowie durch den Ausgleich der Vorkettenemissionen, die unter anderem beim Bau der Stromanlagen entstehen, erreicht die B. Braun via medis GmbH mit ihrem Verbund für den genannten Zeitraum Klimaneutralität. Das bedeutet, dass die Tätigkeiten des Unternehmens keinerlei negativen Einfluss auf das Klima haben.

Im Gegensatz zur Stromproduktion in Kohle- oder Atomkraftwerken entstehen bei der Stromerzeugung aus erneuerbaren Energien wie Wind-, Solar-, Wasserkraft, Biomasse oder Geothermie weder CO₂-Emissionen noch atomarer Abfall. Die Ökostrom-Herkunftsnachweise stammen aus nachhaltigen Anlagen, die die gesetzlich vorgesehenen Umweltstandards erfüllen und an das europäische Stromnetz angeschlossen sind. Sie entsprechen dem Kriterienkatalog Ökostrom der Nachhaltigkeitsagentur Klimainvest Green Concepts GmbH, Kooperationspartner der Stadtwerke Tuttlingen.

Der B. Braun-Verbund via medis und DTZ umfasst mehr als 40 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und Praxen in Deutschland. Insgesamt kümmern sich 110 Ärzt*innen und 1.200 Mitarbeiter*innen um mehr als 3.000 Dialyse- und 280 Apheresepatient*innen. Je nach Zentrum können sich die Betroffenen zusätzlich allgemeinmedizinisch, kardiologisch, diabetologisch, urologisch und psychologisch behandeln lassen. Weit über 25.000 Patient*innen nutzen diese Möglichkeit und lassen sich jedes Jahr in den Zentren ambulant behandeln. Im Jahr 2019 wurde darüber hinaus das erste rein kardiologische MVZ, das B. Braun Ambulante Herzzentrum in Kassel mit sechs Betriebsstätten in den Verbund integriert.



Beliebter Arbeitgeber



B. Braun

Der Verbund der B. Braun via medis und Dialyse Trainings-Zentren (DTZ) besteht inzwischen aus mehr als 40 Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) sowie Praxen in Deutschland und sind Teil des B. Braun-Konzerns. Durch konstruktiven Austausch entwickelt B. Braun hochwertige Produktsysteme und Serviceleistungen, die weiter gehen und führen. Und die so die Gesundheit von Menschen auf der ganzen Welt verbessern können. Diese Philosophie macht B. Braun zu einem der führenden Hersteller von Medizintechnik- und Pharma-Produkten sowie Dienstleistungen weltweit.

B. Braun – Sharing Expertise

Das Unternehmen B. Braun mit Sitz in Melsungen ist in 2021 als einer der 30 beliebtesten Arbeitgeber Deutschlands eingestuft worden. Das zeigte eine repräsentative Umfrage des Personaldienstleisters Randstad unter Arbeitnehmer*innen. Das Unternehmen veröffentlicht die Ergebnisse der Untersuchung in seinem Randstad „Employer Brand Research“. In 2021 wurde von den Befragten Sicherheit neben Sozialleistungen als wichtigster Schlüsselfaktor gesehen. Die Umfrage beschränkte sich auf Unternehmen mit mindestens tausend Mitarbeitern.

Unser Mund

WIE WIR IHN GESUND HALTEN UND WARUM DAS SO WICHTIG IST

Wer mit einer chronischen Erkrankung wie Nierenversagen lebt, hat in der Regel einen vollen Terminkalender mit vielen Facharztconsultationen und Behandlungen. Der Zahnarztbesuch steht dabei nicht immer unbedingt an erster Stelle. Sollte er aber! Denn auch wenn noch keine Zahnschmerzen oder andere Beschwerden auftreten, sollte man auf regelmäßige Zahnarztbesuche keinesfalls verzichten.

Die am meisten verbreitete Erkrankung des Mundraumes, die Parodontitis, lässt sich bei 70 Prozent aller Menschen und sogar bei 90 Prozent aller älteren Menschen nachweisen. Eine heimliche Volkskrankheit, die sich über lange Zeit unbemerkt entwickelt, für die jedoch chronisch Kranke mit Diabetes Mellitus und geschwächtem Immunsystem besonders anfällig sind. Gleichzeitig birgt die Parodontitis für sie besondere Risiken. Umso wichtiger ist es für

alle Betroffenen, besonders gut auf die Mundgesundheit zu achten. Weder Scham für vermeintlich „schlechte Zähne“ noch der Gedanke, „Ich habe ja noch ganz andere gesundheitliche Probleme“, sollten Sie daher davon abhalten, sich regelmäßig in zahnärztliche Behandlung zu begeben und auf eine sorgfältige Abklärung der Zahngesundheit zu bestehen.

Eine regelmäßige Kontrolle des Mundbereichs ist wichtig für den gesamten Körper, denn diese Zone öffnet sich in ganz besonderer Weise der Außenwelt. Täglich nehmen wir mit diesem feuchten und warmen Innenraum die Nahrung auf. Das Problem: Der in der Nahrung enthaltene Zucker wird nicht nur in unserem Verdauungstrakt verstoffwechselt, sondern füttert bereits im Mundraum einige der über 700 Arten von Bakterien, die sich dort aufhalten. Bekannt sind vor allem die Kariesbakterien, die Mineralien aus dem Zahnschmelz herauslösen und so zu Löchern in den Zähnen führen.

Regelmäßige Kontrolle des Mundbereichs ist wichtig für den gesamten Körper, denn diese Zone öffnet sich in ganz besonderer Weise der Außenwelt

SPEICHEL UND MUND-TROCKENHEIT

PatientInnen mit Niereninsuffizienz leiden wegen der Trinkbegrenzungen oft unter Mundtrockenheit und Speichelmangel. Ein Faktor, der die Entstehung von Karies und Parodontitis zusätzlich begünstigt. Ist wenig Speichel im Mund vorhanden, können die Speisen weniger gut verflüssigt und aus dem Mund abtransportiert werden und bleiben eher an den Zähnen hängen. Um die Mundtrockenheit zu mindern, helfen zuckerfreie Kaugummis, auch Speichelerersatzmittel (z.B. auf der Basis von Hyaluronsäure) sind empfehlenswert.





Bakterielle Entzündungen im Mundraum schädigen nicht nur die Zähne, sondern auch das Zahnfleisch und den sogenannten Zahnhalteapparat. Anders als bei Karies kann die

Parodontitis
(die Endung *-itis* kennzeichnet oft eine entzündliche Erkrankung)

Parodontitis lange ohne jegliche Beschwerden stattfinden. Bakterielle Belege in den Zahnzwischenräumen oder in Zahnfleischtaschen sorgen zunächst für Entzündungen im Bereich des sichtbaren Zahnfleisches. Das kann, muss aber nicht zu Symptomen wie Zahnfleischbluten führen. Werden die Entzündungen nicht gestoppt, dringen sie mit der Zeit immer weiter in tiefere Schichten des Zahnhalteapparates vor.

Dieses Vordringen der Entzündung gelingt auch deshalb so effektiv, weil unsere Zähne die uns eigentlich vor Keimen schützende Haut durchbrechen, und damit eine systematische Schwachstelle, der Raum zwischen Zahn und Zahnfleisch, entsteht. Durch diesen Spalt können die Bakterien in tiefere Zonen

vordringen und schließlich sogar den Kieferknochen abbauen. Im extremen Fall so stark, dass die Zähne ihren Halt verlieren und herausfallen.

**DAS PROBLEM:
DAUERHAFTE ENTZÜNDUNG**

Lange hielt man den Knochenschwund am Kiefer und das Herausfallen der Zähne für eine Alterserscheinung. Inzwischen weiß die Medizin, dass Entzündungen dahinterstecken. Deswegen spricht man heute auch nicht mehr von Parodontose sondern von Parodontitis (die Endung *-itis* kennzeichnet oft eine entzündliche Erkrankung).

Diese Erkenntnis führt auch dazu, dass die Erkrankung heute als gefährlicher eingestuft wird als früher angenommen. Denn die Entzündungen bleiben nicht auf den Mund- und Kieferraum beschränkt, sondern können zu Folgeerkrankungen führen. Parodontitis belastet als Dauerentzündung das Immunsystem,

was bei Dialyse-PatientInnen, deren Immunsystem bereits geschwächt ist, zu gesundheitlichen Verschlechterungen führen kann. Unbedingt notwendig ist ein Zurückdrängen der Parodontitis auch für TransplantationspatientInnen, deren Immunsystem durch Medikamente gezielt geschwächt wird, um Abstoßungsreaktionen zu verhindern.

Die wissenschaftliche Erforschung der Auswirkungen von Parodontitis ist noch lange nicht abgeschlossen. Einig ist man sich, dass im Zusammenhang mit Parodontitis ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfall und Diabetes Mellitus besteht. Eine aktuelle Studie zeigt, dass Typ-2-DiabetikerInnen mit einer unbehandelten Parodontitis häufiger eine schwere Nierenerkrankung entwickeln als DiabetikerInnen mit gesundem Zahnfleisch. Bereits jetzt gibt es somit mehr als genug gute Gründe, das Thema Mundgesundheit deutlich mehr als bisher in den Fokus zu nehmen.

**PRÄVENTION UND SICHERUNG
DES THERAPIEERFOLGS**

Richtiges Zähneputzen, ob mechanisch oder elektrisch, genügt nicht. Genauso wichtig ist die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit speziellen Bürstchen oder Zahnseide. Begleitet von einer regelmäßigen professionellen Zahnreinigung (in Absprache mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt) sind alle drei Elemente gute Erfolgsfaktoren für das Ziel, den so verbesserten Status langfristig zu halten.

**DIE WICHTIGSTEN
SCHRITTE ZU MEHR
MUNDGESUNDHEIT**

DIAGNOSE: Ausgangspunkt ist auf jeden Fall eine gründliche zahnärztliche Untersuchung. Mit Röntgenaufnahmen lässt sich sicher diagnostizieren, wie sehr eine Parodontitis den Zahnhalteapparat schon angegriffen hat. Im Mundraum kann mithilfe einer Parodontalsonde zusätzlich die Tiefe des Spaltes zwischen Zahn und Zahnfleisch untersucht werden, um den Krankheitsverlauf einschätzen zu können.

THERAPIE: Hier ist der erste Schritt die Ursachenbehebung. Bei der Mundraumsanierung geht es darum, bakterielle Belege sowie Ablagerungen in den Zahnfleischtaschen zu entfernen und damit die Entzündungen gezielt einzudämmen. Bei fortgeschrittener Parodontitis können auch operative Eingriffe angezeigt sein.

“ICH BETRACHTE MICH NICHT ALS KRANK”



Es ist ein Schritt, der notwendig ist. Nicht nur für eine Verbesserung der Lebensqualität, sondern für das Überleben. Dreimal die Woche für vier Stunden zur Dialyse zu müssen, bedeutet für Patientinnen und Patienten mit Nierenversagen eine erhebliche Umstellung ihres gewohnten Lebens. Man könnte meinen, diese schwierige Situation müsste sich negativ auf die emotionale Verfassung der Betroffenen auswirken, doch das stimmt so nicht. Nicht selten erleben die Mitarbeitenden in unseren Dialysezentren Beispiele von Lebenskraft und erstaunlicher positiver Energie – tatsächlich ist es mit positivem Denken und der Unterstützung von Freunden und Familie sowie durch das Setzen ganz neuer Ziele durchaus möglich, auch aus diesem veränderten Zustand Nutzen und Freude zu ziehen.

So wie Nikoletta Horváth – genannt Niki – Patientin im Dialysezentrum im ungarischen Szombathely, die an einer seltenen Krankheit leidet, durch die sie als Teenager ihr Augenlicht verlor. Vor acht Jahren bekam sie dann auch noch eine Nierenerkrankung, die eine lebenslange Dialyse unumgänglich machte. Wir haben mit Niki gesprochen, um zu erfahren, wie es ihr gelingt, ihre positive Lebenseinstellung zu behalten und damit glücklicher zu leben als es vermutlich viele Menschen ohne vergleichbar ernste Erkrankung von sich sagen würden. Hier ist ihre Geschichte.

„Vor neunzehn Jahren, im Alter von 13 Jahren, bekam ich eine seltene Krankheit, die ein paar Jahre später zum Verlust meines Sehvermögens führte und im Laufe der Zeit noch viele weitere Probleme verursachte“, erzählt Niki. „Meine Krankheit befiel die Hirnanhangdrüse und die Knochen, führte zu verengten Blutgefäßen und dies letztlich zum Nierenversagen und der Notwendigkeit einer Dialysebehandlung.“

Die vergangenen Jahre seien voll intensiver Arbeit und dem Ringen um Verbesserung ihrer Lebensumstände gewesen, berichtet Niki. Und tatsächlich kommt man aus

dem Staunen nicht heraus, wenn sie von ihrem außergewöhnlichen Bildungsweg erzählt, den sie trotz ihrer Krankheit absolviert hat.

„2014 habe ich mit Auszeichnung meinen Abschluss als Kommunikatorin gemacht und ich habe ebenfalls eine (...) Qualifikation als Journalistin.“ Ihre Liebe gehört dabei besonders dem Hörfunk und dem Journalismus, wobei sie sich hier vor allem in den Bereichen Kultur, Lebensstil und geistige und emotionale Gesundheit engagiert.

Niki berichtet, wie sich ihr Leben durch die Erblindung über Nacht

komplett verändert hat. „Ich bin dankbar, dass ich Menschen und meine Umgebung noch für Jahre sehen konnte, bevor meine Krankheit schlimmer wurde, auch wenn ich fast jeden Aspekt meines Lebens neu lernen musste, nachdem ich mein Augenlicht verloren hatte. Die Bewältigung von alltäglichen Aufgaben, Fortbewegung, Lernen und alle anderen Bereiche des Lebens funktionieren für blinde Menschen völlig anders.“

„Man braucht viel Zeit, um sich umzustellen, doch ein erfülltes Leben ist auf jeden Fall auch als blinder Mensch möglich.“

Das beweisen auch Nikis berufliche Karriere und ihr Privatleben. Sowohl in Buchhandlungen als auch Online kann man ihre Veröffentlichungen finden. Privat versucht sie, möglichst viel Zeit für körperliche Aktivitäten zu finden.

„Ich hatte meine erste Dialysebehandlung am 19. März 2012, aber dieses Jahr bedeutete auch in anderen Bereichen eine Veränderung in meinem Leben, da ich die Belastung durch die Behandlung mit kreativer Lust kompensierte: 2012 begann ich mit meinem Blog VakVagény [„Blind und stark“], in dem ich Themen, die wichtig und interessant für mich sind, auf meine eigene Weise behandle.“

„Außerdem habe ich drei Bücher veröffentlicht, in denen ich zum Beispiel meinen Blindenhund Lili vorstelle und versuche, den Lesern einen besseren Einblick in meine Lebenseinstellung zu geben, die mir zu einem großen Teil auch zum Glück verholpen hat.“

Neben ihrer Arbeit als Autorin nimmt sie, wenn sich die Chance ergibt, an der RenBikeTour teil, die regelmäßig für Nierenkranke organisiert wird. „Vor ein paar Jahren bekam ich sogar von den Mitarbeitern der Organisation ein Tandemrad zur Verfügung gestellt. Ich war traurig, als ich erfuhr, dass die Veranstaltung in diesem Jahr wegen der Pandemie nicht stattfinden kann. Von außen mag es vielleicht so aussehen, als ob dieser vielfältige Lebensstil viel Energie erfordert, aber tatsächlich ist es so, dass ich aus diesen Aktivitäten meine Kraft und Inspiration schöpfe.“

Nikis lebensbejahendes Verhalten kann als Vorbild dienen. Doch woher genau nimmt sie all die Energie, abgesehen von ihrer kreativen Tätigkeit als Autorin? Wie gelingt es ihr, dass ihre Stimme stets gut gelaunt klingt, so, als habe sie tatsächlich vergessen, dass sie krank ist? Niki gab eine klare und entschlossene Antwort auf unsere sehr direkte Frage.

„Ich betrachte mich nicht als krank. Ich glaube nicht an die Zugehörigkeit zu festen Gruppen. Wir alle sind Menschen. Es gibt die, die uns sympathisch sind und die, die wir nicht mögen. Und dieses Gefühl hängt nicht davon ab, ob wir körperlich gesund sind oder nicht. Ich persönlich bin eine kontaktfreudige und offene Person. Menschen, die mir nahe stehen, sagen über mich, dass ich einen guten Sinn für Humor habe. Mich zu integrieren war eigentlich in keiner Phase meines Lebens ein Problem“, erklärt Niki – und wendet sich dann der Frage zu, wer sie unterstützt und ihren positiven Charakter wesentlich geprägt hat.

„Ich habe zu Hause immer eine sehr lebensbejahende Haltung erlebt.“

„Ich frage meine Mutter oft, wie sie das in den letzten Jahrzehnten geschafft hat, denn sie ist die wahre Heldin in dieser Geschichte. Ich kann mir nichts Schlimmeres vorstellen, als hilflos zusehen zu müssen, wie einer unserer Lieben leidet. Mama gibt mir immer wieder die gleiche Antwort auf diese Frage:

„ICH KONZENTRIERE MICH GRUNDSÄTZLICH NICHT AUF DAS PROBLEM, SONDERN AUF DIE LÖSUNG.“

„Diese Einstellung hat mich stark beeinflusst. Ich habe niemals Verzweiflung bei meinen Eltern erlebt. Sie sind nie weggelaufen, obwohl sie Grund dazu gehabt hätten. Denn natürlich gab es im Laufe der Jahre viele fordernde Momente. Sie aber blieben stark und ließen mich nie das Gefühl haben, in einer ausweglosen Situation zu stecken. Das hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Natürlich haben auch viele andere dazu beigetragen. Einige waren nur für kurze Zeit ein Teil meines Lebens, andere haben mich für eine lange Zeit begleitet. (...) Es würde zu lange dauern, sämtliche Menschen aufzuzählen, die mir wichtig sind. Deswegen nenne ich sie allgemein einfach meine Engel. Ich kann nur

hoffen, ihnen einen Teil von dem zurückgeben zu können, was sie mir gegeben haben.“

Während der ersten Welle der Corona-Pandemie veröffentlichte Niki einen ausführlichen Artikel über die Vorurteile, die Menschen gegenüber gesundheitlichen Problemen haben, und insbesondere gegenüber der Dialyse. Schon länger habe sie das Problem der Ignoranz umgetrieben, erzählt sie. „Nicht nur bei der Dialyse, sondern auch beim Thema Blindheit, ist es meiner Erfahrung nach meist schlichte Unwissenheit und nicht etwa Hass oder Bosheit, die hinter den verschiedenen Missverständnissen und falschen Annahmen steckt. Viele Menschen haben einfach keine Ahnung, was Dialyse bedeutet. (...) Als ich auf einen Kommentar stieß,

der behauptete, dass es ja ein positiver Effekt der Quarantäne sei, dass Menschen, die eine Dialyse benötigen, nun nicht mehr zur Behandlung gehen müssten, war ich schockiert und wusste: hier gilt es, mit Missverständnissen aufzuräumen. Ich kann die Menschen nicht glauben lassen, Dialyse wäre eine Sache der Wahl. Die Dialysebehandlung ist für uns Betroffene zwingend, wir würden ohne sie buchstäblich ersticken. Dieser Gedanke war mein Ausgangspunkt, als ich den Artikel geschrieben und so versucht habe, ein neues Licht auf soziale Stereotype über schwere Krankheiten zu werfen.

Ich gehe seit acht Jahren zur Dialyse in das Zentrum in Szombathely. Das ist

eine sehr lange Zeit, und ich hatte die Gelegenheit, B. Braun und die Ärzte und Krankenschwestern, die hier arbeiten, gut kennenzulernen. Für mich ist das Zentrum wie eine große Familie und ich betrachte einige der Krankenschwestern als Familienmitglieder. (...) Auch zu meinen Mitpatienten habe ich ein sehr persönliches Verhältnis. Ich bin der Gemeinschaft des Dialyse-Zentrums sehr dankbar, vor allem den Krankenschwestern, die die Basis für dieses Gesundheitsunternehmen bilden und darüber hinaus immer mentale Unterstützung geben. Außerdem hat mich früher bei meinen ersten Behandlungen sogar mein Blindenhund Lili begleitet und pflichtbewusst und geduldig gewartet, bis die Dialyse abgeschlossen war.“

„Ich habe B. Braun nicht nur die Dialysebehandlung zu verdanken, sondern auch einige sehr enge Freundschaften. Ich bin froh, dass ich sie alle kennenlernen konnte und kann daher sagen, dass die Dialysebehandlung mein Leben mehr bereichert als etwas weggenommen hat. Ich würde nichts von dem, was geschehen ist, ändern wollen.“

Es ist immer eine Freude, jemandem zu begegnen, der sich großen Herausforderungen stellt und dabei noch in der Lage ist, ein ausgeglichenes, glückliches, aktives und erfolgreiches Leben zu führen. Niki ist eine solche Person und am Ende unseres Gesprächs versichert sie, dass sie nicht daran denkt aufzuhören und bereits neue Projekte plant. „Das Schreiben wird ein wichtiger Teil meines Lebens bleiben, aber es gibt auch viele andere Dinge, die sich entwickeln. Ich hätte zum Beispiel große Freude daran, öffentlich aufzutreten und hoffe, dass sich dazu Gelegenheiten bieten werden. Ich habe viele Pläne und Ideen, ich entwickle mich. Ich glaube, man muss jeden Tag bewusst leben, und sich immer bemühen, schlechte Eigenschaften und Gewohnheiten loszulassen. Man kann seine Zukunft nicht in der Vergangenheit finden. Es geht vielmehr darum, aus der Gegenwart Fortschritte in Richtung Zukunft zu machen.“

„Ich verbringe deshalb viel Zeit damit, an mir selbst zu arbeiten, um mich von ungünstigen Prägungen zu lösen und mein eigenes geistiges Wohlbefinden zu vergrößern.“

Und mit dieser bedenkenswerten Lektion für das Leben endet unser Gespräch mit Niki.



EINFACH gut organisiert

Mehrere Tabletten und unterschiedliche Medikamente gehören oft für Dialysepatientinnen und -patienten zum Alltag. Da den Überblick zu behalten und keinen Einnahmetermin zu verpassen, kann schon eine Herausforderung darstellen. Da sind nützliche Helfer und Werkzeuge willkommen, mit denen sich das Thema Medikamenteneinnahme komfortabel vorbereiten lässt.

1

Auf diese praktischen Helfer sollten Sie nicht verzichten: **Dosierungsboxen**. Es gibt sie in den verschiedensten Farben, Formen und Designs. Mit ihnen kann man für jeden Tag und die jeweiligen Tageszeiten die Medikamente vorsortieren. Am besten erledigen Sie das gleich für eine ganze Woche im Voraus. So sehen Sie auch rechtzeitig, wann es Zeit für ein neues Rezept wird. Einige Apotheken bieten außerdem den Service an, die Boxen gleich gemäß der ärztlichen Verordnung für Sie zu befüllen.

2

Erinnerungswecker und Apps: Hier gibt es eine Vielzahl von kleinen technischen Helfern, vom piependen Schlüsselanhänger bis zur Handy-App, die Ihnen mittels eines akustischen Signals dabei helfen, stets rechtzeitig an die Medikamente zu denken. Mit modernen Apps können sie Ihren gesamten Medikationsplan bequem in einem Schritt mit einem QR-Code einscannen. So haben Sie überall (zum Beispiel beim Facharzt oder in der Notaufnahme) automatisch den vollständigen und aktuellen Überblick über Ihre Medikamente dabei.

3

So praktisch Dosierungsboxen sind: Auf **Reisen ins Ausland** ist es häufig empfehlenswert, die Medikamente nur in ihren Originalverpackungen mit sich zu führen, damit es nicht zu eventuellen Einreiseschwierigkeiten kommt. Informieren Sie sich am besten im Vorfeld über die in Ihrem Zielland geltenden Vorschriften.

FAQs

KANN ICH ALS DIALYSEPATIENT ODER NACH EINER NIERENTRANSPLANTATION VATER WERDEN?

Prinzipiell ist es für männliche Dialysepatienten möglich, ein Kind zu zeugen. Allerdings führen der Einsatz bestimmter Medikamente und erhöhter Blutdruck oft zu einer gewissen Einschränkung der Erektionsfähigkeit sowie einer Verminderung der Spermien. Nach einer Nierentransplantation erlangen viele männliche Patienten sowohl ihre Potenz als auch ihre Zeugungskraft zurück; die Chance, ein Kind zu zeugen, steigt damit deutlich. Falls Sie einen Kinderwunsch hegen, ist es in jedem Fall notwendig, sich von Ihrem behandelnden Arzt beraten zu lassen.

IST SONNENSTRAHLUNG ÜBERHAUPT GUT FÜR UNS?

Natürlich steckt in einem Zuviel an UV-Strahlen eine gesundheitliche Gefahr, und es ist sinnvoll, sich davor mit passendem Verhalten, Kleidung und Sonnencremes zu schützen. Die Sonne komplett zu meiden, ist jedoch keine gute Idee, weil sie tatsächlich viele unverzichtbare Einflüsse auf unsere Gesundheit hat. So bildet unser Körper etwa das für die Knochen essenzielle Vitamin D nur, wenn wir regelmäßig etwas Sonnenstrahlung tanken. Sonnenlicht sorgt auch dafür, dass der Nacht- und Tagrhythmus und damit die Hormonproduktion des Körpers geregelt stattfinden, und ist wichtig für unsere Psyche und unser Wohlbefinden.

IST ES SINNVOLL, VITAMINPRÄPARATE IN DER APOTHEKE ZU KAUFEN, UM MEIN ALLGEMEINBEFINDEN ZU VERBESSERN?

Bei der Dialyse werden neben giftigen Stoffen auch nicht giftige Stoffe aus dem Blut gefiltert. Das kann möglicherweise zu einem Mangel an Vitaminen und Spurenelementen führen, der sich in Form von Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Konzentrationsschwäche äußern kann. Auf eigene Faust Vitaminpräparate zu kaufen, ist dennoch nicht empfehlenswert. Klären Sie Ihren persönlichen Ergänzungsbedarf besser mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer Ärztin ab. Diese wissen zum einen, welche Vitamine Sie gezielt zusätzlich einnehmen und welche sie sogar meiden müssen und stimmen außerdem die Einnahme der Präparate auch auf Ihre anderen Medikamente ab.

TRANS SILVANIANEN!

REISEZEIT:

Das Klima in Transsilvanien ist kontinental-gemäßigt mit heißen, trockenen Sommern und kalten Wintern. Angenehme Reisetemperaturen bieten besonders die Monate Mai und Juni sowie September und Oktober.

Târgu Mureș liegt im Norden Rumäniens am Fluss Mureș und gehört zu der historischen Region Siebenbürgen, auch Transsilvanien genannt. Mit etwa 140.000 Einwohnern, mehreren Hochschulen, einem Staatstheater, einem Zoologischen Garten und einer Vielzahl von Restaurants und Cafés, die um die Gunst ihrer Gäste wetteifern, hat sich die über 700 Jahre alte Handelsstadt längst zu einem regionalen Zentrum mit lebhaftem kulturellem Puls entwickelt.

Baumstriezel und Dobostorte gehören hier zu den gern servierten süßen Spezialitäten der Region, als Hauptgericht bieten viele Gaststätten ein echtes ungarisches Gulasch an. Auch auf den Straßen hört man neben Rumänisch oft Ungarisch. Kein Wunder, bis heute ist fast die Hälfte der Bevölkerung der Stadt erklärtermaßen ungarisch.

Das Dialysezentrum liegt etwa drei Kilometer außerhalb von Târgu Mureș in dem ruhigen und grünen Vorort Sângeorgiu de Mureș. Hier hat B. Braun sein erstes Dialysezentrum in Rumänien eröffnet. Viele der Mitarbeitenden, die mit dieser herausfordernden Gründung betraut waren, arbeiten noch immer hier und verfügen über eine langjährige fachliche und menschliche Erfahrung, die sie gern ihren PatientInnen und den Gästen in der Feriendialyse zur Verfügung stellen.



Das Aufeinandertreffen verschiedener Kulturen, farbenprächtige Architektur und eine Landschaft voller Geschichten: Die rumänische Stadt Târgu Mureș ist ein reizvolles Reiseziel für Entdecker und Genießer.

TRANSSILVANIEN – EIN ELDORADO FÜR GESCHICHTS LIEBHABER

Entsprechend der vielschichtigen Geschichte Siebenbürgens bietet Târgu Mureș seinen Besuchern ein reiches architektonisches Erbe mit sehenswerten Bauwerken aus dem Mittelalter, der Renaissance, dem Habsburger Barock und dem Jugendstil.

Dazu gehören das Wahrzeichen der Stadt, der „Rosenplatz“ mit der orthodoxen Kathedrale, dem Rathaus und dem Kulturpalast. Der Kulturpalast mit seinen bei Sonnenschein leuchtenden Majolika-Ziegeln und den bunten Mosaiken an der Fassade ist ein wunderschönes Beispiel für die Prachtentfaltung des ungarischen Jugendstils. Wer ältere Geschichte erleben möchte besteigt am besten die mittelalterliche Festung, von der aus man eine fantastische Aussicht auf die Stadt genießt, oder besucht die berühmte Teleki-Bolyai-Bibliothek, die 1799–1803 in barockem Stil entstand und zahlreiche kostbare Bücher bewahrt.

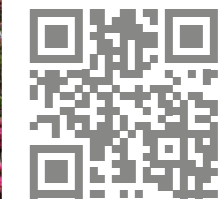
Unterwegs in Transsilvanien stößt man überall auf Burgen sowie die für die Region charakteristischen Kirchenburgen, historische Zeugen einer auch religiös konfliktreichen Vergangenheit. Die Gegend um Târgu Mureș ist durch Berge und Wälder, Seen, Bäche und Flüsse und sogar unterirdische Gewässer geprägt. Fahrradtouren am Mureș-Fluss sind beliebt. Neben mehreren Nationalparks sind auch die Weinberge und renommierten Weingüter im Umland einen Besuch wert.

Unbedingt einen Besuch wert ist auch Sighișoara, der Legende nach der Geburtsort von Graf Dracula. Die Stadt bezaubert mit einer Farbenvielfalt, die ihresgleichen sucht, und ist eine der schönen und beliebten Touristenattraktion der Region. Auch die Stadt Brașov liegt weniger als drei Stunden Fahrzeit entfernt und ist mit ihren Sehenswürdigkeiten, wie z. B. der Biserica Neagră (der Schwarzen Kirche), einen Ausflug wert. Nur zwei von unendlich vielen lohnenden Entdeckungsfahrten, die man von Târgu Mureș aus unternehmen kann. Transsilvanien: ein Eldorado für Geschichtsliebhaber.

WISSENSWERTES Anreise: Târgu Mureș verfügt über einen internationalen Flughafen (Airport Transsilvanien). Er befindet sich etwa 15 km südwestlich der Stadt. Das Zentrum erreichen Sie in etwa 20 Minuten mit Taxis, Mietwagen oder Minibussen.

Für Ihre persönliche Reise- und Terminplanung kontaktieren Sie bitte Ihre Ansprechpartnerin in der Klinik, Frau Alexandra Balalau, telefonisch oder per E-Mail.

Tel.: +40 729 887 319
E-mail: alexandra.balalau@bbraun.com
Internet: www.bbraun.com/en/patients/renal-care-for-patients/renal-care-centers/europe/romania/targumures.html



INFORMATION DIALYSEZENTRUM
Târgu Mureș
1 Soarelui Strada
547530 Sângeorgiu de Mures,
Mures county, Târgu Mureș (Rumänien)

QUARK MOUSSE

MIT HONIG

DIE QUARKMOUSSE

Den Quark gut mit Mohn, Orangenabrieb und Honig verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken, dann mit dem Orangensaft langsam in einem Topf schmelzen (Achtung: Gelatine darf nicht kochen!) und vorsichtig unter die Quarkmasse rühren.

Kurz anziehen lassen und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Masse in Förmchen füllen und für 2 Stunden gut kalt stellen.

DIE MARINADE

1 EL Orangenmarmelade und 1 EL Orangensaft glatt rühren und über die Quarkmousse geben. Mit Erdbeeren und Johannisbeeren dekorieren.

Der Quark macht das Dessert sehr eiweißreich. Verwenden Sie den Mohn sparsam.

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Quark
- 2 Messerspitzen Mohn
- Abrieb von einer Orange
- 2-3 TL Honig
- 4 Blatt Gelatine
- 2 EL Orangensaft
- 100 g geschlagene Sahne
- 1 EL Orangenmarmelade
- 2 Erdbeeren und ein paar Johannisbeeren zur Deko

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

Energiegehalt	Kohlenhydrate	BE	Eiweiß	Fett	Kalium	Phosphor	Natrium	Wasser
192 kcal	9 g	0,8	12 g	12 g	107 mg	143 mg	36 mg	81 ml

Hierbei handelt es sich um durchschnittliche Nährwerte, die in bestimmten Fällen abweichen können. Sie sollten nur als Orientierung dienen und ersetzen keine ärztliche oder ernährungswissenschaftliche Beratung.

GRÜN TUT GUT

Wer gern im Beet wühlt oder sich liebevoll um seine Zimmerpflanzen kümmert, pflegt damit auch aktiv seine Gesundheit. Denn Gärtnern ist ein hochwirksames Entspannungsprogramm.



Geschmackssinn kommen bei diesem Hobby in hoher Konzentration auf ihre Kosten. Und was unsere Sinne zum Klirren bringt, lässt uns glücklich im Hier und Jetzt sein.



Sie finden hilfreiche Informationen für Ihre **Gesundheit & Fitness** auf unserer Website www.bbraun-dialyse.de

Dass Pflanzen und Blumen unsere Seele trösten, der Duft frischer Kräuter, die erfolgreich selbstgezogenen Tomaten Glücksgefühle in uns auslösen können, wer kennt es nicht? Gärtnern liegt uns gewissermaßen allen im Blut. Auch wenn wir heute viel Zeit in Innenräumen und vor Bildschirmen verbringen, haben wir doch die Empfänglichkeit für die Kraft der Natur nicht verloren. Besonders im Frühjahr, wenn die Sonne wieder an Kraft gewinnt und alles Grüne zu sprießen beginnt, zieht es uns mit aller Macht nach draußen.

Doch wie wirkt die Sorge für die grünen Lebewesen konkret auf unsere Gesundheit? Die medizinische Forschung weiß darüber inzwischen mehr.

So kann bereits die Betrachtung von Pflanzen zusammen mit dem Wahrnehmen von Naturgeräuschen nachweislich entspannend wirken, den Blutdruck und das Schmerzempfinden senken. Aktives Gärtnern, das Eintauchen der Hände in die Erde, die körperliche Anstrengung beim Umgraben (auch förderlich für Herz und Kreislauf) und die Freude beim Einpflanzen und Ernten können sich reduzierend auf Stress, Ängste und Depressionen auswirken, weshalb Gartentherapie z.B. bei der unterstützenden Behandlung psychischer Erkrankungen eingesetzt wird. Bereits 30 Minuten Gartenarbeit können einer Studie zufolge den Cortisolgehalt im Blut senken. Wir atmen tiefer im Garten und Messungen zeigen, dass Gärtnern sogar

dem Gehirn helfen kann, störungsfreier zu funktionieren. Die Tätigkeit im Freien kann das Immunsystem stärken und ein besserer Schlaf sowie gesunder Appetit nach dem Aktivsein an der frischen Luft tun ihr Übriges zu einem besseren Wohlbefinden.

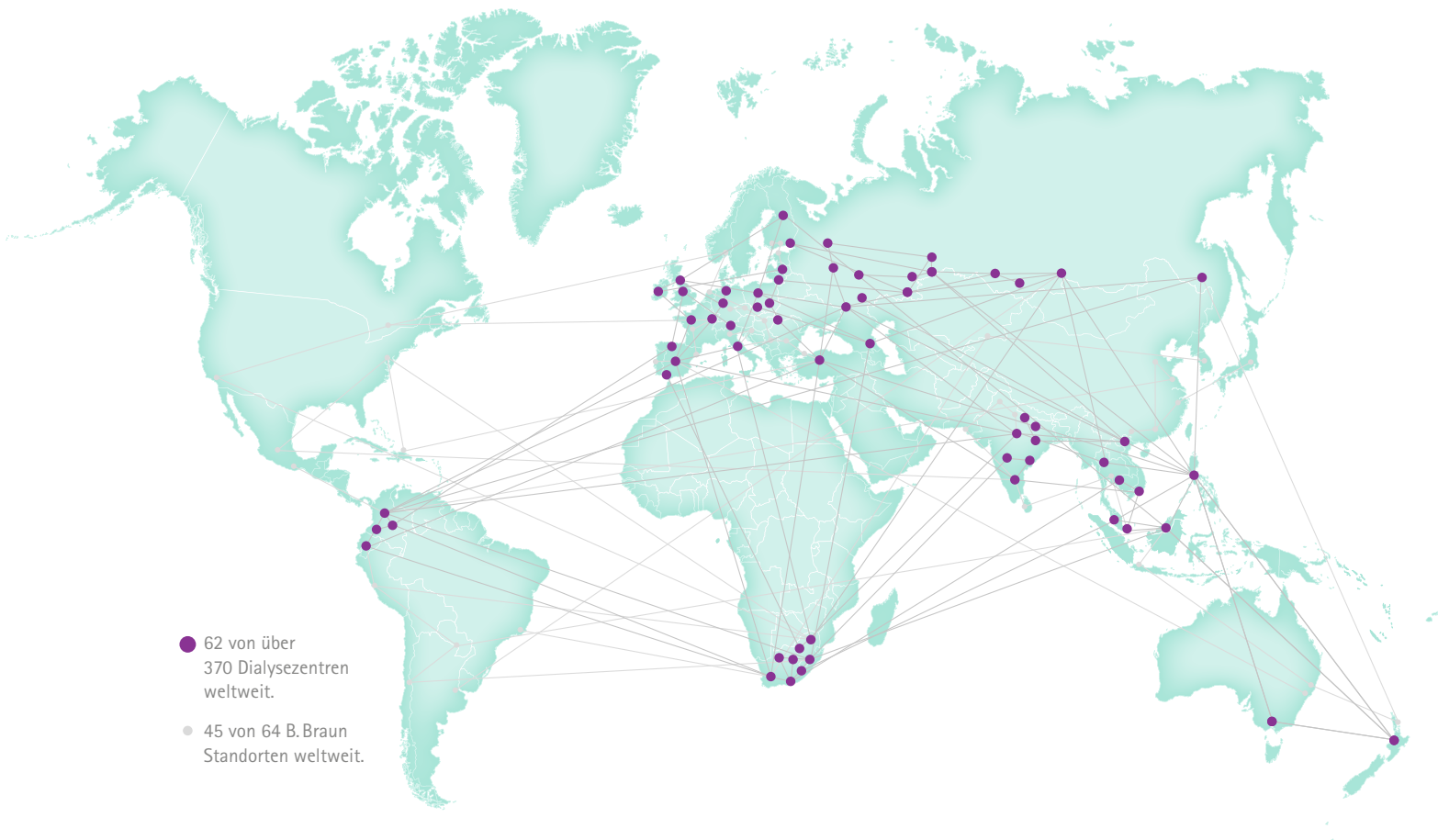
SCHAFFEN SIE SICH EINE NATÜRLICHE UMGEBUNG UND GEBEN SIE IHREN SINNEN „FUTTER“

Der wichtigste Grund für die positiven Wirkungen des Gärtnerns liegt vermutlich darin, dass es uns auf so vielfältige Weise anspricht – Körper und Geist werden gleichermaßen beschäftigt, man ist eingebunden in die Natur und unseren Sinnen wird reichlich „Futter“ geliefert: Tastsinn, Gehör, Geruchs- und

Auch, wer sich in den eigenen vier Wänden gern mit Pflanzen umgibt, erhascht übrigens viel von diesen gesunden Wohlfühleffekten. Denn Monstera und Co. sorgen nicht nur für ein besseres Raumklima. Die Pflege der Pflanzen, das Gießen und das Einsprühen der Blätter können nachweislich stimmungsaufhellend und entspannend wirken. Die tägliche Fürsorge für die Pflanzen stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Und dass sie doch stets in ihrem eigenen Tempo wachsen, fördert gleichzeitig unsere Geduld und Gelassenheit. Bereits wenige Minuten kontemplative Pflanzenpflege pro Tag können schon einen spürbar positiven Effekt auf Körper und Seele haben. Etwas mehr Natur tut uns eben allen gut.

EIN NETZWERK AN KOMPETENZEN

DIE WELT ENTDECKEN MIT B. BRAUN



B. Braun Deutschland GmbH & Co. KG | Tel. (0 56 61) 9147-70 00 | E-Mail: info.de@bbraun.com | www.bbraun.de
Betriebsstätte: Melsungen | Carl-Braun-Straße 1 | 34212 Melsungen



www.bbraun.de/gesundheitszentren