Stichpunkt Dialyse

Newsletter Nr. 4 - 2018 von Spektrum Dialyse

Lichter der Erinnerung

Wenn ich mich an dieses Jahr zurückerinnere, kommt mir die Zeit wie ein Kurzfilm vor, in dem sich sehr viel zugetragen hat.

Zum Jahreswechsel 2017/2018 besuchte ich noch regelmäßig vor der Dialysebehandlung einen langjährigen Dialysefreund, der an Krebs erkrankte. Leider verstarb er im Januar.

In der Verarbeitung dieses Geschehens erreichte mich im April die Nachricht vom plötzlichen Tod meines Freundes, Mentors und Förderer Paul Dehli.

Verankert in der Bewältigung dieser unfassbaren Trauernachricht, erreichte mich ebenfalls im April die Nachricht vom plötzlichen Tod meines langjährigen (seit 1990) Dialysepflegers Detlev Jochum. Auch er war für mich stets ein geschätzter und freundschaftlicher Gesprächspartner sowie Unterstützer- und Mentor meiner Selbsthilfearbeit.

Überdies erreichten mich Todesnachrichten, von Kollegen, die wie ich mit der Dialysetherapie seit den 70iger Jahren behandelt wurden. Neben den Erinnerungen, an gemeinsame Lebenskämpfe, die wir immer wieder zurückliegend gewonnen hatten, machte es deutlich, nichts ist für immer! Eines Tages gehen wir alle als Verlierer vom Platz. Dann heißt es wie bei den Boxern als Beispiel: " Gewonnene Kämpfe: 54. Niederlagen: 1."

Im Sommer erhielt eine langjährige Dialysefreundin, mit der mich auch viele Gemeinsamkeiten verbunden haben, die Diagnose Alzheimer/Demenz. Seither muss ich mich auch von ihr, Stück für Stück auf ihrem Krankheitsweg verabschieden.

Im Juli verstarb dann auch noch nach einem erfüllten Leben, mein Onkel, der meine Biografie, stets positiv geprägt hatte.

Alle diese Erfahrungen führten mich mit starken Zweifeln gedanklich wie körperlich an Orte, wo ich eigentlich nicht

sein wollte. Überdies bemerkte ich, dass sie mich beiläufig in eine neue Lebensepoche führten.

Dies wurde mir intensiv bewusst, als ich zusammen mit meinem Vater den Friedhof meiner Heimatgemeinde Bildstock im Saarland besuchte. Hierbei erblickte ich Namen auf Gräber und Urnenwänden von Menschen, die meine Kindheit prägten. Ebenso entdeckte ich noch Überreste der Grabstelle meiner Großeltern. Dabei wurde mir wage bewusst, dass ich selbst als Kleinkind auch an den Grabstellen meiner Urgroßeltern stand. Mein Vater zeigte mir, wo diese Gräber ungefähr lagen. Neben diesen Erinnerungen erblickte ich völlig unerwartet auch zahlreiche Namen, von Jugend -/ und Spielfreunden, die ich noch im Leben vermutete. Mit den schockierenden Erkenntnissen stand ich da, hörte, wie der Wind über die Gräber rauschte und bemerkte, ich bin nun schon älter als mein Vater, als sich in seinem Beisein meine ersten Erinnerungen an diesen Ort bildeten.

Der Friedhof befindet sich in einer leichten Hanglage. Viele alte Bäume stehen als Zeitzeugen da. In Ihrem Schatten bildeten sich sicher auch die ersten Erfahrungen meines Vaters an diesen Ort in Geleit seiner Eltern. Abseitsstehend und tief in diese Gedanken versunken, stand mein Vater plötzlich wieder neben mir und trieb mich hastig an, zum Auto zurückzukehren, denn ein Gewitter zeigte sich mit ersten Regentropfen.

Wir gingen zurück. In mir herrschte jedoch ein Bewusstsein, dass eine Zeit begonnen hat, wo ich in naher Zukunft immer öfter an diesem Ort von lieben Menschen Abschied nehmen muss. Auch von meinem Vater, wie er, einst von seinen Eltern. Dieser Gedanke schmerzte mich. Unbekümmert und nichts ahnend von diesen Gedanken,

drängte mich mein Vater ihm in eiligen Schritten zum Auto zu folgen. Ich glaube er hatte dabei vergessen, dass ich herzkrank bin und nicht schnell kann. Ich fuhr mit dem Bewusstsein nach Hause, dass auch ich eines Tages, mit meiner Familie und Freunden an diesem Ort wieder verbunden sein werde. Das ist der Lauf des Lebens.

In dieser Zeit des Jahreswechsels zieht man gerne eine Jahresbilanz. Diese fällt mit allen Erlebnissen aus diesem Jahr bitter aus. Es bleiben erneut viele Plätze um den Weihnachtsbaum meines Lebens, für immer verweist, die im letzten Jahr noch besetzt waren.

Aber auch wenn ich in die Welt am Jahres Ende blicke, besteht Unbehagen. Jeden Tag blickt man mit Sorge auf die Nachrichten. Man schaut dabei welcher Despot postet gerade wieder über Twitter welche Horror-Nachrichten und trifft folgenschwere Entscheidungen. Wo ist wieder ein Unglück geschehen? Wo hat welcher Krieg wieder Kinder und ihre Familien das Leben gekostet. Wo sterben wieder Menschen in Angst auf der Flucht? Wo bleibt die Weltpolitik wieder untätig um dies zu verhindern? Wo hat wieder jemand blind in eine friedliche Menschenmenge gefeuert?

Wir erleben so alltäglich, dass auch das für uns vermeintlich sicher Geglaubte so im Privaten mehr und mehr unsicher wird. Daher sollten wir nicht nur in der Weihnachtszeit darüber nachdenken, was in unserem Leben wirklich zählt, sondern wir sollten uns das ganze Jahr die Fragen stellen: Was gibt meinem Leben bestand? Was gibt meinem leben Grund? Was lässt mein Leben schön sein?

Das sind Dinge, die nicht auf uns hereinströmen, sondern aus uns herauswachsen und uns Antrieb geben. All dem sollten wir Aufmerksamkeit schenken! Zu schnell können Elemente die unser Lebensmotor antreiben, von jetzt auf gleich verloren gehen. Für viele ist daher gerade jetzt, die Traurigkeit größer als die Freude, da Ihnen der verlässliche Punkte ihres Lebens verloren gingen. Keiner dieser Menschen sollte, wenn er es nicht möchte, alleine bleiben müssen.

Schaue ich nun in die Krippe und erblicke das kleine Kind und die zahlreichen Lichter umher, verleiht es meinem Weihnachtsfest eine besondere Symbolkraft. Gott ist mir plötzlich aus einer Ferne, die im Leben unerreichbar ist, sehr nah. Die zahlreichen Lichter, stehen für mich als stumme Zeichen der Erinnerung an Menschen, die mein Leben mit ihrem wirken, tief greifend erleuchtet haben.

Versuchen doch auch Sie in dieser Zeit, beim Anblick der vielen Lichter, die Menschen in Erinnerung zu rufen, die Ihr Leben, positiv beeinflusst haben. Wie ich im Sommer auf dem Friedhof erfahren durfte, sind dies mehr als man für möglich hält.

Aber denken Sie auch im Weihnachtsstress daran, nichts ist wie dargestellt für immer und selbstverständlich. Versuchen Sie daher allen in Ihrem Umfeld mit Wertschätzung und Liebe zu begegnen. Darin besteht der wahre Sinn von Weihnachten. Wenn nur noch die "Lichter der Erinnerung" bestehen, ist es zu spät, seine Wertschätzung und Liebe zu zeigen!

"Es begab sich aber zu der Zeit..." Und dann kam der Engel und sprach seine Worte gegen die Angst." Auch an diesen Weihnachten ist nichts selbstverständlich!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gesegnete Weihnachten sowie ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2019!

Ihr

Martin G. Müller
Spektrum Dialyse

Nina Schmitt im Interwiev mit Martin G. Müller

Nina Schmitt schrieb im Oktober eine Facharbeit zum Thema: "Was bedeutet eine chronische Niereninsuffizienz für den betroffenen Menschen". Hierzu führte sie mit mir ein kleines Interview, welches ich hier vorstelle. Für diese Facharbeit erhielt sie die Note "sehr gut".

Lesen Sie hier das Interview:

Zur Person: Martin Müller ist 46 Jahre alt und bereits seit seinem siebten Lebensjahr dialysepflichtig. Er dialysiert nun seit 39 Jahren mit zwei Unterbrechungen. Es gab zwei Versuche ihn zu transplantieren, beide Male wurde das Organ abgestoßen, so dass er wieder dialysepflichtig wurde. Martin ist trotz seiner schweren Krankheit ein sehr humorvoller Mensch, der immer einen lustigen Spruch auf den Lippen hat. Außerdem ist er sehr engagiert, besonders im Bereich Organspende, außerdem hat er immer ein offenes Ohr für nierenkranke Menschen. Er engagierte sich in zahlreichen Vereinen, wie zum Beispiel „Junge Nierenkranke Deutschland e.V“„Niere Saar e.V“ und ist Begründer und Namensgeber des „Infoteams Organspende Saar“. Er organisierte von 2004-2012 den Tag der Organspende in Saarbrücken. 2012 musste er seine ehrenamtlichen Tätigkeiten auf Grund einer Herzerkrankung niederlegen. Er berät hilfesuchende Patienten trotzdem weiter. Des Weiteren ist er Mitglied in der Gewerkschaft IGBCE der SPD und dem Verband „nephrologisches Pflegepersonal“, der interdisziplinären Arbeitsgemeinschaft Dialysezugang e.V“ und dem Verein „nierenkranke Kinder

und Jugendliche Heidelberg e.V“. Für sein besonderes Engagement wurde er 2016 vom damaligen Bundespräsidenten Joachim Gauck mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt.

Nina: Martin du warst ja sehr jung als du die Diagnose bekommen hast, wie hast du das als Kind empfunden?

Martin: *Das kann ich Dir so genau nicht sagen ich war gerade 7. Jahre. Ich wehrte mich gegen alles, was mir als Kind nicht passte. Bei Untersuchungen oder Blutabnahmen schrie ich mir die Seele aus dem Leib. Ich erwehrte mich durch strampeln und vieles mehr. Oft mussten mich vier Pfleger festhalten, damit ich für die Dialysebehandlung, oder zur Blutabnahme gestochen werden konnte. Es war sehr traumatisierend, was mich auch lange belastete.*

Nina: Wie war der Verlauf deiner Erkrankung?

Martin: *Begonnen hat meine Erkrankung mit einem aufgeschwemmten Gesicht. Man dachte ich hätte Mums. Dann entdeckte der Hausarzt, Eiweiß im Urin und schickte mich in die Kinderklinik. Da stellte man ein Nierenversagen fest. Es erfolgte eine Therapie mit Wassertabletten, Kortison und einer Chemotherapie. Es folgte ein totales Nierenversagen. Ich wurde an die Uniklinik Heidelberg verlegt, wo es damals für Kinder mit die erste Dialysebehandlung in Deutschland gab. Ich verbrachte so nicht nur meine Kindheit in Heidelberg, sondern stehe bis heute noch in Mitbehandlung der Uniklinik. Es folgten zwei erfolglose Nierentransplantationen. Meine Krankheit hat nun über die Jahre ein Stadium erreicht, wo sich immer mehr Nebenwirkungen, die mich einschränken zeigen. Den Ärzten fehlt, da Erfahrungen mit Langzeitpatienten (40 Jahre Dialyse) fehlen, die Behandlungsideen. Als Patient macht man auch nicht mehr alles mit. Die Langzeitprognose ist daher nicht mehr positiv.*

Nina: Wie war es für dich das erste mal an eine Dialyse angeschlossen zu sein?

Martin: *Da gibt es übereinstimmende Aussagen von mir und meinen Eltern. Als Erstes war ich völlig verängstigt, da man mir bei vollem Bewusstsein, einen Katheter, in den Hals steckte. Nur so konnte ich an die lebensrettende Dialyse angeschlossen werden. Man braucht dazu einen Zugang zum Blutsystem um das Blut von Giftstoffen zu reinigen. Ich war so überwässert, dass man mir 10 Liter Wasser entzogen hatte. Je mehr Wasser entzogen wurde, um so mehr spürte ich meine eigene Körpertemperatur wieder. Ich schrie, "ich verbrenne ich habe so heiß". Dabei spürte ich nur meine eigene Temperatur. Es war ein prägendes Erlebnis, das ich bis heute nicht vergessen habe.*

Nina: Wie hat es dein Umfeld aufgenommen?

Martin: *Alle waren sehr besorgt, hatten aber keine Ahnung davon, was ich und meine Eltern da in Heidelberg erlebten. Somit war auch nie jemand da, der wirklich mir oder meiner Familie helfen konnte. Da her stand man oft sehr allein und musste um alles bis heute kämpfen.*

Nina: Wie ist deine weitere Kindheit verlaufen?

Martin: *Meine Kindheit spielte sich komplett ohne familiäre Bindung in Heidelberg ab. Ich und meine Mutter waren teils Monate am Stück da. Nur mein Vater kam am Wochenende und besuchte uns. Er musste ja arbeiten. Ich hatte so keine richtige Kindheit. Kindergarten kannte ich nur kurz und in der Schule war ich sozusagen nur als Gast. Unterricht fand in der Klinik statt.*

Nina: Wie sind andere Kinder mit dir umgegangen, haben sie dich anders behandelt?

Martin: *Freunde und Klassenkameraden wurden in der Schule und im Elternhaus, von ihren Familien im Umgang mit mir aufgeklärt. So beobachteten mich meine Kameraden und Freunde aufs Genauste. Machte ich was falsch, wurde es sozusagen bei den Lehrern oder Eltern sofort zur Anzeige gebracht. Selbst zum Toilettengang wurde um aufzupassen, dass ich kein Wasser trinke, ein Klassenkollege mitgeschickt. Das war keine normale Behandlung, so war ich immer ein Sonderling. Noch heute, mit fast fünfzig, höre ich von ehemaligen Klassenkameraden, wenn ich etwas trinke, darfst Du das jetzt? :-)*

Nina: War es dir möglich die Schule uneingeschränkt zu besuchen?
Martin: *Nein. Da ich als Kind viel in der Klinik in Heidelberg war, konnte ich z.B. die Schule nicht regelmäßig besuchen. Nach der Einschulung erkrankte ich dann so, dass ich drei Jahre nicht zur Schule gehen konnte. Ich ging dann mit 9 Jahren sozusagen erst in die zweite Klasse. Meine Mitschüler waren damals in einer komplett anderen Altersklasse als ich. Was in der Entwicklung Probleme machte. Was mir an Bildung fehlte, holte ich erst sehr spät durch Kurse nach.*

Nina: Wie stark schränkt die Krankheit dich ein? Besonders in Bezug auf Berufs-/und Privatleben.

Martin: *Da ich an vielen Zusatzerkrankungen leide, bin ich nicht leistungsfähig. Ich bin seit meinem 26. Lebensjahr, seit nun 20 Jahren, in der Erwerbsunfähigkeitsrente. Die Rente ist leider nicht so hoch, dass man regelmäßig etwas unternehmen kann. Neben der finanziellen Einschränkung verhindert auch die Krankheit immer wieder Aktivitäten. Ebenso muss man alleine zurechtkommen, denn als Lebenspartner, zählt man mit der Erkrankung, nicht als verlässlich. Überlege nur mal selbst, welche Lebenspläne Du hast, auf vieles müsstest Du, mit einem kranken Partner in meiner Situation verzichten, oder komplizierte Strukturen erarbeiten um es doch zu realisieren. So ist man von vielen Dingen im Leben ausgeschlossen, die für andere völlig normal sind.*

Nina: Nun gab es zwei Transplantationsversuche, welche leider nicht geglückt sind, wie hast du diese Rückschläge empfunden und was haben sie in dir ausgelöst?

Martin: *Es ist halt nicht einfach, das freie Leben, dass ohne die Dialysemaschine hatte, wieder aufzugeben. So gehorchte ich auch zu Anfang nicht. Ich tat nicht, was mir mein Professor in der Kinderklinik sagte. Ich war trotzig, ich wollte weiter normal leben. Es brauchte Zeit, bis ich*

mich erneut in die Abläufe der Dialyse eingefunden hatte. Damals, ich war 18 Jahre, dachte ich kurz daran, mir das Leben zu nehmen. Ich wollte nicht mehr an die Dialyse.

Nina: Wie gehst du mit deiner Krankheit um?

Martin: *Ich betrachte Sie als Freund. Mit einem Freund gibt es gute Zeiten und schlechte Zeiten. So wächst man über die Zeit zusammen und empfindet die Auswirkungen, die gesundheitlich immer stärker auftreten, als nicht so belastend. Ich genieße jeden Tag so, wie er sich mir anbietet. Im Guten genieße ich, im schlechten lerne ich, die positive Zeit, als wertvoll zu betrachten.*

Nina: Wie würdest du das Leben mit der Dialyse beschreiben?

Martin: *Als ein Leben mit vielen Regeln an die man sich halten sollte. Nur so kann man lange und gut damit Leben. Wenn ich zu jeder Dialyse mit fünf bis sieben Kilo oder hohem Kalium kommen würde, ist es selbst für den Dümmsten Patienten einleuchtend, dies geht nicht ewig gut. So habe ich auch schon viele Leidensgenossen, die dies nicht verstanden haben, von heute auf morgen, ohne Vorwarnung, verloren. Sie dachten, da sie nichts merken, geht das immer gut. Es war ein Irrtum. Warnungen zur Einsicht blieben erfolglos. Um gut mit der Dialyse leben zu können braucht man auch Einsteckqualitäten und ein großes Gottvertrauen, um nicht doch auch mal in schwachen Momenten zu verzweifeln.*

Nina: Gibt es für dich die Möglichkeit Urlaube zu machen?

Martin: *Ja die gibt es. Die Reiseindustrie hat sich auch auf Dialysepatienten eingestellt. So kann man fast in die ganze Welt reisen. Ebenso mit einem Kreuzfahrtschiff fahren. Am einfachsten ist es über ein Reisebüro zu buchen, alles andere ist schwierig. Eine Last-Minute-Reise ist leider nicht möglich. Man muss sicher sein, dass die Dialyse am Urlaubsort gewährleistet ist, denn ohne sie geht es nicht. Die Dialyse ist ja eine maschinelle lebenserhaltende Behandlung.*

Nina: Du bist du ein sehr engagierter Mensch und hast immer ein offenes Ohr für andere erkrankte Menschen, was denkst du was es für die Menschen im allgemeinen bedeutet wenn es heißt die Nieren versagen?

Martin: *Viele Patienten wissen zu Anfang gar nicht, was auf sie zukommt, und sind mit der Situation völlig überfordert. In erster Linie besteht Angst vor der Behandlung mit der Maschine. Da wird man an einen Apparat angeschlossen und sieht Blut laufen. Man hält innerlich die Luft an, weil man gar nicht einschätzen kann, was jetzt mit einem passiert. Auch mit Nadeln gestochen zu werden die bis zu 2,0mm dick sein können, ist sehr schmerzhaft. Zudem ändert sich der Lebensablauf. Man darf alles nur noch eingeschränkt essen, muss speziell kochen und darf nicht mehr viel trinken. Man darf nicht mehr viel Obst, Gemüse, Schokolade und vieles mehr essen. Zugleich darf man auch nur noch 500 bis 800 Milliliter am Tag trinken. Dazu zählt auch die Flüssigkeit aus der Nahrung. Warum muss man nun so genau darauf achten? Die gesunden Nieren sorgen dafür, dass Abfallstoffe aus dem Körper entfernt werden. Bei der Aufnahme von Essen und Trinken fallen Abfallstoffe an. Diese werden im Normalfall über die Nieren als Urin sowie über den Darm als Stuhl aus dem Körper ausgeschieden. Fehlt der Weg über die Nieren zu entgiften, bleiben alle Abfallstoffe im Körper. Würde man jetzt nicht die Nierenfunktion mit der Dialyse ersetzen, würde sich der Körper nach und nach vergiften und es käme zum Tod! Du siehst das ist ein großes Thema, das ich jetzt sehr knapp gefasst habe. Für die Patienten ist es sehr wichtig, wenn Ihnen in der Situation jemand hilft. Ich gehe dann zu den Patienten und höre ihnen aktiv zu. Mit einem Betroffenen zu reden, hilft ihnen oft mehr als Ratschläge der Ärzte. Da ist einer der weiß, wovon er redet und er spricht auch mit meiner Sprache. Für die Aufklärung, dass das Leben mit der Dialyse nicht das Ende jeder Lebensfreude bedeutet, engagiere ich mich aktiv für Patienten.*

Nina: Zum Abschluss wüsste ich gerne, welche grundlegenden Tipps du anderen Patienten geben, kannst um so gut es geht mit dieser Diagnose leben zu können.

Martin: *Mein Tipp ist, man muss die Krankheit annehmen. Nur wer seine Krankheit annimmt und erkundet, was damit noch möglich ist, empfindet sie nicht als so große Einschränkung, wie jemand der sich gegen sie stellt. Der sich dagegen stellt, empfindet nur Einschränkungen, das ist dann kein schönes Leben mehr. Wer im Einklang mit der Krankheit lebt, sich darüber informiert, hat eine viel höhere Lebensqualität. Eine gute Lebensqualität ist in allen Abläufen das Wichtigste für alle Betroffene!*

Propionat: Neue Hoffnung für Dialyse-Patienten?

Quelle. Verfasst von S. Bartussek | FLEXOPHARM BRAIN GmbH & Co. KG am 12. November 2018. Veröffentlicht in Lifestyle & Wohlbefinden

Würzburg/Herne - Rund 80.000 Menschen in Deutschland müssen regelmäßig zur Dialyse. Diese künstliche Blutwäsche ist dann nötig, wenn die Nierenfunktion stark eingeschränkt ist oder die Nieren völlig versagen. Bei der Dialyse wird das Blut eines Menschen von giftigen Stoffwechselprodukten gereinigt,

weil die Nieren dazu nicht mehr in der Lage sind. Trotz verbesserter Verfahren und besserer Begleitbehandlung durch Medikamente kann die Dialyse allerdings bei sehr vielen Betroffenen keine Gesundung erreichen: "Die Sterberate von Dialysepatienten ist mit jährlich rund 20 Prozent bis heute erschreckend hoch", sagt Professor Dr. August Heidland, ehemaliger Leiter der Abteilung für Nephrologie der Medizinischen Universitätsklinik und des Kuratoriums für Heimdialyse in Würzburg.

Gemeinsam mit Forschern der Universität Würzburg und den italienischen Kollegen Professor Biagio Di Iorio und der Professorin Stefania Marzocco wurde jetzt eine Studie abgeschlossen, deren Ergebnisse Dialyse-Patienten neue Hoffnung geben könnte: Danach könnte die regelmäßige Einnahme von kurzkettigen Fettsäuren eine wichtige Rolle spielen, um bei den niereninsuffizienten Patienten Entzündungen im Körper abzuschwächen und den Prozess zu verlangsamen, bei dem eigene Körperzellen angegriffen werden und zu Herz-Kreislauf-Problemen führen.

Bei Patienten mit fortgeschrittener Niereninsuffizienz sind insbesondere auch Giftstoffe aus dem Darm an der urämischen Intoxikation, vereinfach gesagt einer Vergiftung des Harns, beteiligt. Diese bilden eine wesentliche Ursache für die systemische Entzündung und den so genannten oxidativen Stress. Unter oxidativem Stress versteht man, dass im Organismus zu viele freie Radikale vorhanden sind, die der Körper nicht mehr "einfangen" kann. Die Folge: Der Körper greift seine eigenen Zellen an. Die permanent erhöhten Entzündungswerte im Organismus und der Angriff auf die eigenen Zellen schädigen das Herz-Kreislauf-System und führen zu Muskelabbau, zu Blutarmut und verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit von Dialysepatienten.

"Die biochemische Störung ist zum Teil eine Folge einer unzureichenden Produktion von kurzkettigen Fettsäuren", so war die Vermutung von Professor Heidland. Gemeinsam mit seinen Forscherkollegen in Würzburg und Italien wollten sie herausfinden, ob die Zufuhr von kurzkettigen Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel- in diesem Fall Natriumpropionat - Dialyse-Patienten helfen kann.

Deutlich verbesserte Entzündungswerte

An der Pilotstudie nahmen 20 Dialyse-Patienten teil. Sie erhielten über drei Monate hinweg zweimal täglich 500 Milligramm Natriumpropionat als Ergänzung zur Nahrung. Natriumpropionat ist in Deutschland unter dem Handelsnamen Propicum erhältlich. Die Wissenschaftler untersuchten das Blut der Teilnehmer zu Beginn, zur Halbzeit, am Ende sowie vier Wochen nach Abschluss der Behandlung. "Die Ergebnisse waren verblüffend", sagt Studienleiter Professor Heidland. Die Blutwerte verbesserten sich deutlich: So verringerte sich der Wert des hochsensitiven C-reaktiven Proteins (CRP), das Entzündungen im Körper anzeigt, um rund die Hälfte (minus 46 Prozent).

Deutlich zurück gingen auch wichtige Entzündungsparameter (wie Interleukin IL-2 und IL-17a). Gleichzeitig konnte gezeigt werden, dass ein entzündungshemmender Botenstoff (IL-10) während der Behandlung mit Natriumpropionat bei den Patienten durchschnittlich um 71 Prozent anstieg. Günstig beeinflusst wurde ein Faktor, dem eine wesentliche Rolle in der Fibrose-Entwicklung zugeschrieben wird (Transforming Growth Factor). Fibrose ist die krankhafte Vermehrung von Bindegewebe in Organen. Zwei besonders gefährliche im Darm gebildete Urämie-Gifte (Indoxylsulfat und p-Cresolsulfat) gingen zudem signifikant um bis zu 50 Prozent zurück. Diese spielen für die systemische Entzündung eine wichtige Rolle und werden für die Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems verantwortlich gemacht.

Weniger oxidativer Stress, besserer Eisen-Stoffwechsel

Auch beim oxidativen Stress fanden die Forscher positive Ergebnisse: Hier sanken die Parameter, die diesen im Körper anzeigen, um rund 30 Prozent. Der Eisen-Stoffwechsel - viele Dialyse-Patienten leiden an einer unter anderem auch durch einen gestörten Eisen-Transport hervorgerufenen Blutarmut - verbesserte sich. Als "eindrucksvoll" bezeichneten die Autoren der Studie auch die Besserung der Insulinresistenz. Diese Störung mit der begleitenden Erhöhung des Insulinspiegels fördert die Entwicklung von Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauferkrankungen und die Entstehung von Krebs. Vier Wochen nach dem Ende der Behandlungsphase verschlechterten sich alle verbesserten blutchemischen Parameter erneut.

Bessere Lebensqualität und keine gravierenden Nebenwirkungen

Die Patienten der Pilotstudie berichteten auch über eine bessere Lebensqualität, eine erhöhte körperliche Funktionsfähigkeit, eine bessere allgemeine und psychische Gesundheit sowie insgesamt über mehr Vitalität. Außer gelegentliches Völlegefühl traten keine relevanten Nebenwirkungen auf. Kein Patient verließ die Studie wegen Intoleranz gegenüber Natriumpropionat.

Gemeinsam mit seinen Wissenschaftler-Kollegen in Italien plant Professor Heidland eine Fortsetzung der Studie. "Weitere kontrollierte Studien sind in einer größeren Kohorte über einen längeren Zeitraum erforderlich, um die klinische Relevanz zu bewerten", sagt er. Unter anderem soll dann auch untersucht werden, ob - wie er vermutet - kurzkettige Fettsäuren bei Dialyse-Patienten auch die Immunabwehr und die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems verbessern können.

Zahlreiche Studien zu kurzkettigen Fettsäuren

Die Wirkungen kurzkettiger Fettsäuren auf die Zusammensetzung der Darmbakterien und deren Beeinflussung von Körperfunktionen sind derzeit Gegenstand zahlreicher Untersuchungen in Deutschland und im Ausland. Kurzkettige Fettsäuren dienen nach dem aktuellen Stand der Forschung besonders denjenigen Darmbakterien als Nahrung, die eine besondere Schutzfunktion für den Menschen haben: Diese können Entzündungen im Körper verhindern bzw. verbessern und den menschlichen Organismus vor einem Angriff auf körpereigene Zellen schützen helfen. Ein intaktes Zusammenleben der verschiedenen Bakterien schützt die Darmwand und verhindert, dass sie für Krankheitserreger und Giftstoffe durchlässig wird.

Kurzkettige Fettsäuren können die "guten Bakterien" im Darm jedoch nur produzieren, wenn ausreichend Ballaststoffe beziehungsweise Pflanzenfasern mit der Nahrung zugeführt werden. Die Darmbakterien zerlegen Ballaststoffe in einzelne Bestandteile, so dass der Körper sie aufnehmen kann. Viele Menschen schaffen die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Menge von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen täglich nicht. Für viele Dialyse-Patienten ist dieser Wert ohnehin schwer erreichbar: Wegen des hohen Gehalts an Kalium und Phosphat dürfen Dialyse-Patienten Ballaststoffe und Obst nur eingeschränkt zu sich nehmen. Aus diesem Grunde erscheint die Gabe von kurzkettigen Fettsäuren bei diesen Patienten besonders vielversprechend.

Pilotstudienbericht zum Artikel

Supplementierung von kurzkettiger Fettsäure, Natriumpropionat, bei Patienten zur Erhaltung - „vorteilhafte Auswirkungen auf die Entzündungsparameter und vom Urin stammende Toxine im Darm“ - eine Pilotstudie (PLAN-Studie)

Hintergrund: Im Endstadium einer Niereninsuffizienz (ESRD) spielen urämische Toxine aus dem Darm eine wichtige Rolle bei systemischen Entzündungen und oxidativem Stress, was die übermäßige Morbidität und Mortalität fördert. Die biochemische Störung ist zum Teil eine Folge einer ungenügenden Erzeugung von kurzkettigen Fettsäuren (SCFA) aufgrund der Dysbiose des Darms und eines unzureichenden Verbrauchs der fermentierbaren komplexen Kohlenhydrate. Ziel der Studie: Der primäre Endpunkt bestand in der Bewertung der potenziellen Wirksamkeit von SCFA (insbesondere Natriumpropionat (SP)) für Patienten mit Erhaltungshämodialyse (MHD) bei systemischen Entzündungen. Zu den sekundären Endpunkten gehörten die potenzielle Abschwächung oxidativer Stressmarker, Insulinresistenz und die Produktion von aus Uramiden stammenden Toxinen (Indoxylsulfat und p-Cresolsulfat) sowie der Gesundheitszustand nach einer SP-Supplementation. Studiendesign: Bei 20 MHD-Patienten führten wir eine nicht-randomisierte Pilotstudie mit nur einem Zentrum durch. Sie erhielten den Lebensmittelzusatzstoff SP mit einer täglichen Einnahme von 2 x 500 mg in Form von Kapseln für 12 Wochen. Zu Beginn, nach sechs Wochen und am Ende der Verabreichungsperiode sowie vier Wochen nach Beendigung der Behandlung wurden Blutproben vor der Dialyse entnommen. Ergebnisse: Die Probanden zeigten einen signifikanten Rückgang der Entzündungsparameter C-reaktives Protein (-46%), Interleukin IL-2 (-27%) und IL-17 (-15%). Die Entzündungsparameter IL-6 und IFN-gamma zeigten eine leichte, nicht signifikante Reduktion, während das entzündungshemmende Zytokin IL-10 signifikant anstieg (+ 71%). Während die Konzentration an bakteriellen Endotoxinen und TNF-α unverändert blieb, zeigten die aus dem Urin stammenden urämischen Toxine Indoxylsulfat (-30%) und p-Cresylsulfat (-50%) einen signifikanten Rückgang. Die SP-Supplementierung reduzierte die Parameter für oxidativen Stress Malondialdehyd (-32%) und Glutathionperoxidase-Aktivität (-28%). Die Insulinspiegel im Serum sanken um 30% und der HOMA-Index um 32%. Die Verringerung der Entzündungsparameter ging mit einer Senkung des Ferritins und einer signifikanten Erhöhung der Transferrinsättigung (TSAT) einher. Vier Wochen nach Ende der Behandlungsphase verschlechterten sich alle verbesserten Parameter erneut. Die Auswertung der psycho-physischen Leistung mit dem Fragebogen Kurzform 36 (SF-36) zeigte eine Verbesserung der selbstberichteten körperlichen Funktionsfähigkeit, der allgemeinen Gesundheit, der Vitalität und der psychischen Gesundheit. Die SP-Ergänzung wurde gut vertragen und ohne wichtige Nebenwirkungen. Kein Patient hatte die Studie wegen Unverträglichkeit der Medikation verlassen. Die SP-Supplementierung bei MHD-Patienten reduzierte proinflammatorische Parameter und oxidativen Stress und verbesserte Insulinresistenz und Eisenmetabolismus. Darüber hinaus senkte SP die wichtigen aus Uran stammenden Toxine Indoxyl und p-Cresolsulfat wirksam. Diese Verbesserungen waren mit einer besseren Lebensqualität verbunden. Weitere kontrollierte Studien in einer größeren Kohorte sind erforderlich, um das klinische Ergebnis zu bewerten.

Nachruf

In tiefer Trauer nehmen die Patienten im Saarland Abschied von

Dr. med. Anton Hümpfner
(Leitender Nephrologe des Dialysezentrums Dudweiler/Saar)

Für seine Patienten war er kein Arzt, der nur mit Medizin behandelte. Im Mittelpunkt seiner Tätigkeit stand sein Einfühlungsvermögen sowie seine denn Patienten stets zugewandte große Menschlichkeit. Er hatte so für ihre Probleme immer ein offenes Ohr, dass ein Gefühl von Sicherheit und wohlfühlen in seiner Behandlung vermittelte. So war er für sie nicht nur ein erstklassiger Arzt, sondern auch ein freundschaftlicher wie liebevoller Mensch, der seinen Beruf bis kurz vor seinem Tod, mit sehr viel Herzblut für Ihr Wohlergehen ausübte.

Die Patienten nehmen in großer Dankbarkeit Abschied vom Arzt ihres Vertrauens.

Unser tief entfundenes Mitgefühl gilt seiner Familie.

Martin G. Müller
Spektrum Dialyse

Rückblick auf die Arbeit von Spektrum Dialyse im Jahr 2018

Auch im elften Jahr meiner Selbsthilfearbeit unter dem Namen Spektrum Dialyse, habe ich erneut zahlreich von Patienten das Vertrauen, bei Anfragen geschenkt bekommen. Dabei gestaltete sich mein Beistand wieder vielfältig. So leistete ich Unterstützung bei den Antragstellungen im sozialen Bereich (Antrag auf Schwerbehinderung, Antrag auf Rente, Antrag auf Pflegegrad und Widersprüche). Dabei konnte ich auch einer jungen Frau erfolgreich durch die Verläufe der Antragsstellung zur Erwerbsunfähigkeitsrente bis hin zur Erlangung eines Pflegegrades, begleiten. In drei Fällen vermittelte ich Patienten zur Weiterführung ihrer Anträge und Widerspruchverfahrens beim Sozialgericht, an Fachanwälte für Medizin-/und Sozialrecht. Die Verfahren laufen noch.

Ebenso erhielt ich erstmals auch eine Anfrage von einem Patientenbegleiter (Bundesverband Niere e.V.), bei einem Problem der Motivation und des Umgangs mit der Krankheit, zu einem Neupatienten. Es zeigte sich schon häufig, dass die Erfahrungen der Langzeitpatienten, nicht nur hier, sondern auch von Dialysen erfragt werden. In der vortrefflichen Ausbildung der Patientenbegleiter kann man leider diese gelebten Erfahrungswerte noch nicht vermitteln. Es ist erfreulich, dass man in solchen Fällen, z.B. mit der Frage, "Wie machst Du dies, und was würdest Du hier raten" auf Patienten mit den Erfahrungswerten, als ein Stück erfolgreicher Arbeit mit zurückgreift. Nur in der Gemeinschaft führt Selbsthilfe zum Erfolg!

In der Telefonberatung war bei den Dialysepatienten eine bundesweite Übereinstimmung festzustellen. Dies berührte die Unzufriedenheit mit den medizinischen Teams in den Dialyseeinrichtungen. Dabei wurde nicht die menschliche oder pflegerische Qualität bemängelt, sondern die enge Personalsituation. Sie erlaubt es kaum noch, dass Zeit zum Austausch (psychosoziale Betreuung) bleibt. Personal befindet sich zahlreich durch hohe Patientenschlüssel am Limit. Das verhindert, dass man den Patienten so wie noch vor einigen Jahren, mit seiner Komplettsituation im Blickfeld hat. War doch der Nephrologe bzw. Dialysearzt zurückliegend immer die eierlegende Wollmilchsau.

Aufgrund der Schließungen zahlreicher Dialyseeinrichtungen im Saarland setzte ich mich öffentlich für Patienten durch Wortmeldungen ein. Es ist für mich einfach unakzeptabel, dass Patienten bei diesen Abläufen, sprichwörtlich wie Handelsware durchs Saarland verschoben wurden. Es handelt sich hier um chronisch kranke Menschen, die auch ein Gefühlsleben besitzen. Mit Wirtschaftlichkeitsdenken der Betreiber ist nicht alles zu entschuldigen! Dialysepatient zu sein heißt NICHT, sich 3 x die Woche für ca. 4-5 Stunden zu einer gemütlichen Fernsehrunde zu treffen, wie die Abläufe den Eindruck erwecken. Die Dialysebehandlung, mann muss es mal auch den Betreibern wieder verdeutlichen, ist ein extrem tiefer Eingriff in das Leben eines Menschen. Dazu ist ein sehr großer Lebenswille erforderlich, um die lebenslange Abhängigkeit von einer Maschine mit Betreuung durch Pflegepersonal und Ärzten, zu denen man ein Vertrauensverhältnis aufbaut, anzunehmen. Ebenso kostet es Mut, sich drei Mal die Woche einer Behandlung zu unterziehen, die durch die Punktion mit zwei großen Nadeln immer wieder schmerzhaft ist und die Stunden der Behandlung sehr viel Kraft rauben. So fordert die Behandlung allen Patienten eine gewisse Leidensfähigkeit ab. Das Vorgehen der Betreiber bei der Patientenverschiebung mag rechtens sein, aber moralisch doch sehr zweifelhaft. Hier steht nicht mehr der Patient im Mittelpunkt, sondern pures wirtschaftliches Denken. Mit dem Glück, das 85 % der Patienten in einer Altersklasse sind, wo die Kraft und Idee fehlt, sich gegen diese Abläufe zur Wehr zusetzen. Meine moralische Wortmeldung besitzt nach außen leider nur die Strahlkraft einer Kerze. Sie kommt so bei den Verantwortlichen nicht an. Verbände die die Stimmengewalt eines Flutlichtes hätten, haben diese Problematik überhaupt nicht auf Ihrer Agenda. So werden sich diese Entwicklungen auch weiter, bei der Neuordnung des Dialysemarktes fortsetzen. "Wo kein Kläger, da kein Richter!"

Zum Thema Organspende ist es mir in Saarbrücken wiederholt gelungen, über die Kirche mehr als 300 Organspendeausweise zu verteilen. Bei der sechsten Onlineaktion zum Tag der Organspende hatte ich mich mit Spektrum Dialyse wieder bemüht, möglichst viele Menschen in den sozialen Medien (Facebook, Twitter, WhatsApp) auf die Thematik der Organspende aufmerksam zu machen. So konnten ca. 131.000 Menschen mit der Thematik erreicht werden. In 16 Stunden wurden infolgedessen 7.744 Informationen zur Organspende über die Homepage abgerufen. 1639-mal wurde der Organspendeausweis heruntergeladen. Vermutet man, dass 20 % der Menschen ihn ausgedruckt und ausgefüllt haben, tragen zukünftig ca. 328 Menschen mehr, einen Organspendeausweis mit sich.

Ebenso habe ich die Homburger-Uniklinik bei der Bekanntmachung Ihrer Aktion "Hoffnung Pflanzen" im Onlinebereich aus persönlicher Überzeugung aktiv unterstützt. Hier geht das Nierentransplantationszentrum einen ganz neuen und erfolgreichen Weg, in der Ansprache der Bevölkerung zum Thema Organspende.

Zudem besuchte ich im Juni die Zentralveranstaltung zum Tag der Organspende in Saarbrücken. Es war schön mitzuerleben, dass nach fast 7 Jahren Gesprächsführung, es gelungen wahr, die Veranstaltung auch mal ins Saarland zu holen. Noch in meiner aktiven Zeit bei "Niere Saar e.V.", und als ich das "Infoteam Organspende Saar" 2010 ins Leben gerufen habe, begangen hierzu die ersten Gespräche. So hat es mich gefreut, dass meine Nachfolger dieses Projekt erfolgreich zum Abschluss gebracht haben. Leider stehen die Nachhaltigkeit und das Setzen von Akzenten in keiner Realität zu den hohen Kosten. Hier bedürfte es einem Veranstaltungskonzept mit Nachhaltigkeit!

Das Wohnprojekt für junge Menschen die zu Hause nicht mehr alleine Leben können, dass ich im letzten Jahr angestoßen und beschrieben hatte, ist leider zum Erliegen gekommen. Man versteht jetzt, warum viele Projekte bis zu 10 Jahren in der Umsetzung benötigen. In Kürze werde ich hierfür erneut und wiederholt Gespräche suchen.

Das Onlineangebot von Spektrum Dialyse zählte 2018 mehr als 700.000 Besucher. www.spektrum-dialyse.de geht in Kürze mit neu gestalteter Optik auch für Smartphones und Tablett online.

Das Expertenteam wird nicht mehr weitergeführt. Diese Lücke schließt eigentlich schon lange, die gegründete Facebook-Gruppe "Nierenkrank". Die verfügt mittlerweile über fast 3200 Mitglieder und ist bei Facebook in Deutschland die größte Gruppe zur Nierenerkrankung. Hier helfen und unterstützen sich Betroffene rund um die Uhr. Die Leute des ehemaligen Expertenteams sind dabei im Hintergrund weiter aktiv.

Mit Spektrum Dialyse versuche ich seit Jahren, Dialysepatienten ein privates selbst finanziertes Onlineangebot aus Patientensicht zu bieten. Dabei sammle ich alle interessante Informationen und füge sie zu einer sogenannten Informations-Sammelstelle zusammen. Ich scheue mich auch nicht davor, mich anhand meiner Blogbeiträge aus meinem medizinischen Alltag, gläsern zu machen. Mein Ziel ist es dabei nicht mich selbst darzustellen, sondern anhand meiner Erlebnissen und Abläufen, Mitbetroffenen aufzuzeigen, du bist nicht allein, der in solchen und ähnlichen Abläufen steckt.

Impressum

Herausgeber:

Spektrum Dialyse
Martin G. Müller
Klausenerstraße 8
66115 Saarbrücken.

Tel: +49 681 - 4171723
Fax:+49 681 - 8956413
Mobil: +1772923258
Mail:
martin.mueller@spektrum.dialyse.de
www.spektrum-dialyse.de

Auflage Stichpunkt Dialyse:
Ca. 10.000 online (Stand 17.12.2017)

Spektrum Dialyse verfolgt kein kommerziellen Zweck!
Wer *Rechtschreibfehler* findet darf *sie gerne behalten.*

Die Besucherzahlen von Spektrum Dialyse sowie persönliche Reaktionen, stützen mich in der Annahme, dass ich mit meiner vielseitigen Tätigkeit etwas für Mitpatienten anbiete, was Nutzen findet. Dabei ist leider festzustellen, dass gerade im Bereich der Nierenerkrankung, die Altersklasse 18 bis 70 Jahre, weg von der Selbsthilfegruppe vor Ort hin zum Onlineangebot gewandert ist. Das erklärt auch, warum immer mehr Vereine, auch wegen Nachwuchsmangel, schließen müssen. Für mich, eine traurige Entwicklung. Leider gibt es keine Akteure mehr, die als Vorbild so begeistern, dass junge Patienten, in der Motivation so angesteckt werden, um sich vor Ort in der Selbsthilfe einzusetzen. An Vorbildern, die aufzeigen, dass dies ganz toll und bereichernd sein kann fehlt es. Wenn dann mal junge motivierte Menschen sich bemerkbar machen, um sich einzusetzen, erlebt man leider immer noch von den alten Vereins-Seilschaften, dass diese Personen verbal, demotiviert werden. So geht das Interesse an der Selbsthilfe vor Ort, weiter in einer Zeit, wo man mit dem Internet konkurriert, verloren.

Ein Projekt, das leider noch nicht so richtig läuft, ist das Angebot des YouToube- Kanals. Hier sollen eigentlich Filme entstehen, die von Angesicht zu Angesicht aufzeigen, wie Dialyse abläuft, wie man seine Krankheit selbstständig managen kann, wie man dialysegerecht kocht, wie man mit dem Durst umgeht, wie Dialyse und Arbeit funktionieren uvm. Hier suche ich noch Unterstützung und Patienten, die sich dabei filmen.

Auch in 2018 hat es mir sehr viel Freude gemacht, mich mit meinem Wissen für zahlreiche Patienten deutschlandweit einzusetzen. Ich hoffe für 2019, noch mehr Menschen mit meiner Tätigkeit zu erreichen und so unterstützen zu können!

Dies zu erwirken würde mich sehr freuen!

Martin G. Müller

Humor

Nette Bayern

Ein Ostfriese fährt nach Bayern in den Urlaub und sieht in seinem Hotel einen Spiegel an der Wand. Er packt ihn ein und schickt ihn seinen Eltern mit einem Brief auf dem steht: "Schaut nur wie nett die Bayern sind! Die haben hier sogar ein Bild von mir aufgehängt." Der Vater sieht sich den Spiegel an und sagt zu seiner Frau: "Mein Gott, ist unser Sohn alt geworden!" Die Mutter schaut über Vaters Schulter in den Spiegel und sagt: "Kein Wunder, wenn er mit so einer hässlichen alten Frau zusammen ist!"

Taxifahrer

Ein Taxi-Passagier tippt dem Fahrer auf die Schulter, um etwas zu fragen. Der Fahrer schreit laut auf, verliert die Kontrolle über den Wagen, verfehlt knapp einen entgegenkommenden Bus, schießt über den Gehsteig und kommt wenige Zentimeter vor einem Schaufenster zum stehen. Für ein paar Sekunden ist alles ruhig, dann schreit der Taxifahrer laut los: "Machen Sie das nie wieder! Sie haben mich ja zu Tode erschreckt!" Der Fahrgast ist ganz baff und entschuldigt sich verwundert: "Ich konnte ja nicht wissen, dass Sie sich wegen eines Schultertippens dermaßen erschrecken." "Naja", meint der Fahrer etwas ruhiger, "heute ist mein erster Tag als Taxifahrer. Die letzten 25 Jahre bin ich einen Leichenwagen gefahren."

Schönes Kompliment

Jeden Tag kommt Pfleger Meyer sehr nahe an seine Kollegin heran, wenn diese an der Schwesternzimmer steht. Er atmet tief ein und sagt: "Gudrun, ihr Haar duftet so wunderbar!" Nach vier Tagen geht Gudrun zum Betriebsrat und beschwert sich wegen sexueller Belästigung am Arbeitsplatz. Der Betriebsrat fragt: "Ist es denn nicht ein schönes Kompliment, wenn man ihnen sagt, ihr Haar duftet gut?" Gudrun: "Im Prinzip schon, aber Herr Meyer ist Liliputaner!"

Zuckertest

Ein Mann kommt in die Apotheke und fragt: "Haben Sie etwas Zucker?" Der Apotheker geht nach hinten und kommt mit einem Beutel Zucker wieder. "Haben Sie vielleicht auch einen Löffel?" fragt der Mann. Der Apotheker langt unter die Theke und holt einen Löffel hervor. Der Mann holt einen Löffel voll Zucker aus dem Beutel, zieht ein kleines Fläschchen aus der Tasche und träufelt vorsichtig zwanzig Tropfen auf den Zucker.
"Probieren Sie doch mal", sagt er zum Apotheker. Der probiert den beträufelten Zucker und fragt: "Und was soll das jetzt bedeuten?"
"Ach, nichts weiter, mein Arzt hat zu mir gesagt: Gehen Sie in die Apotheke und lassen Sie Ihren Urin auf Zucker testen..."

Spruch

Nur der wird geliebt und geachtet, der sich selber liebt oder achtet. Versuche nie, allen zu gefallen, oder du wirst die Achtung aller verlieren.

Paulo Coelho,
Die Schriften von Accra

Das Ändert sich zum 01.01.2019

Am 1. Januar 2019 treten in Deutschland zahlreiche Gesetzesänderungen und neue Gesetze in Kraft. Was Unternehmer jetzt wissen sollten und wo sie entlastet oder belastet werden.

Gesetzesänderungen in der Sozialversicherung

Beitrag zur Arbeitslosenversicherung sinkt
Ab dem 1. Januar 2019 sinkt der Beitrag zur Arbeitslosenversicherung von 3,0 auf 2,5 Prozent. Da die Beiträge von Arbeitgebern und Beschäftigten jeweils zur Hälfte getragen werden, werden Arbeitgeber um 0,25 Prozent entlastet.
Die Senkung auf 2,5 Prozent gilt bis zum 31.12.2022, danach steigt der Beitragssatz dann auf 2,6 Prozent.

Mindestbeitrag für die Krankenkasse sinkt für Selbstständige

Für Selbstständige mit geringem Einkommen sinkt der Mindestbeitrag zur gesetzlichen Krankenversicherung ab dem 1. Januar 2019 deutlich. Er beträgt dann inklusive Pflegebeitrag nur noch rund 171 Euro im Monat. Bisher mussten Selbstständige, die sich freiwillig gesetzlich krankenversicherten, monatlich mindestens 423 Euro für die Kranken- und Pflegeversicherung zahlen. Dass sie ab 2019 weniger bezahlen müssen, liegt daran, dass die Bemessungsgrundlage von bisher 2.284 Euro auf 1.038 Euro abgesenkt wurde. Davon profitieren alle Selbstständigen, die weniger als 2.284 Euro im Monat verdienen.

Krankenversicherungsbeiträge werden wieder paritätisch finanziert

Der Beitragssatz zur Gesetzlichen Krankenversicherung wird 2019 unverändert bei 14,6 Prozent liegen. Dazu kommt der Zusatzbeitrag, den jede Krankenkasse entsprechend ihres Finanzbedarfs von den Versicherten erhebt. Bisher mussten die Versicherten den Zusatzbeitrag alleine tragen. Dies ändert sich ab dem 1. Januar 2019. Er wird dann wieder paritätisch, also zur Hälfte von Arbeitgebern und Arbeitnehmern, finanziert. Da der durchschnittliche Zusatzbetrag 2019 bei 0,9 Prozent liegt, steigt die Belastung für Arbeitgeber im Schnitt um rund 0,5 Prozent.

Höhere Beiträge in der Pflegeversicherung

Der Beitrag für die Pflegeversicherung steigt zum 1. Januar 2019 um 0,5 Prozent auf dann 3,05 Prozent. Finanziert wird er je zur Hälfte von Arbeitnehmern und Arbeitgebern. Arbeitgeber werden also um 0,25 Prozent mehr belastet.

Gesetzesänderungen und neue Gesetze für Unternehmer

Mindestlohn steigt

2019 steigt der gesetzliche Mindestlohn von derzeit 8,84 Euro auf 9,19 Euro. Ab 2020 müssen Arbeitgeber dann mindestens 9,35 Euro brutto pro Stunde bezahlen. Auch etliche Branchenmindestlöhne steigen, zum Beispiel im Dachdeckerhandwerk, im Elektrohandwerk, im Gebäudereinigerhandwerk, bei Zeitarbeitern und in der Pflegebranche.

Recht auf befristete Teilzeit kommt

Ab dem 1. Januar erhalten Arbeitnehmer einen Rechtsanspruch auf befristete Teilzeit, auch Brückenteilzeit genannt. Arbeitnehmer haben dadurch die Möglichkeit, ihre Arbeitszeit für einen bestimmten Zeitraum zu reduzieren und danach wieder zu ihrer ursprünglichen Arbeitszeit zurückzukehren. Das Teilzeit- und Befristungsgesetz (TZBfG) sieht vor, dass Arbeitnehmer, die länger als sechs Monate in einem Unternehmen beschäftigt sind, ihre Arbeitszeit für einen Zeitraum von mindestens einem und höchstens fünf Jahre reduzieren können. Der Rechtsanspruch gilt allerdings nur für Beschäftigte in Betrieben mit mindestens 45 Arbeitnehmern.

Neues Verpackungsgesetz

Die bisher gültige Verpackungsverordnung (VerpackV) wird ab dem 1. Januar durch das Verpackungsgesetz (VerpackG) abgelöst. Seine Vorschriften gelten für alle, die Verpackungen gewerbsmäßig in den Verkehr bringen – also für Produzenten verpackter Waren und für Online-Händler. Ziel des Gesetzes ist es, die Recycling-Quoten bei verschiedenen Arten von Verpackungsmaterialien zu erhöhen sowie das gesamte Abfallaufkommen zu verringern. Das Gesetz umfasst im wesentlichen zwei Pflichten: Jeder Betroffene muss bei der „Zentralen Stelle Verpackungsregister“ vor dem erstmaligen Inverkehrbringen von Verpackungen eine Registrierungsnummer beantragen. Und jeder Betroffene muss sich an einem oder mehreren dualen Systemen beteiligen, die sich um die Rücknahme und Verwertung von Verpackungen kümmern.

Lkw-Maut steigt

Bereits seit dem 1. Juli 2018 gilt die Lkw-Mautpflicht nicht nur auf Autobahnen, sondern auch auf allen Bundesstraßen. Ab dem 1. Januar werden die Mautgebühren erhöht. Vor allem für laute und schwere Lastwagen wird die Fahrt auf Autobahnen und Bundesstraßen teurer. Die Kosten der Lärmbelastung durch Lastwagen werden erstmals mit in die Berechnung der Mauttarife einbezogen. 18-Tonner sind besonders von der Erhöhung betroffen. Elektro-Lkw und gasbetriebene Fahrzeuge werden dagegen von der Maut befreit.

Steuervorteile für privat genutzte E-Dienstwagen
Wer einen E- oder Hybrid-Dienstwagen auch privat nutzt, muss monatlich nicht mehr ein Prozent des Listenpreises als geldwerten Vorteil versteuern, sondern nur noch 0,5 Prozent. Die Regelung gilt für Fahrzeuge, die zwischen dem 1. Januar 2019 und 31. Dezember 2021 angeschafft oder geleast werden.

Änderungen bei Midijobs

Ab dem 1. Juli 2019 können Midijobber statt bisher maximal 850 Euro dann bis zu 1300 Euro verdienen und müssen dafür nur reduzierte Sozialversicherungsbeiträge bezahlen. Durch die Rentenreform erwerben sie dennoch volle Rentenansprüche. Grund dafür ist, dass die so genannte Gleitzone für die Sozialversicherungsbeiträge dann zum „Übergangsbereich" wird. Der Arbeitgeberanteil bleibt unverändert und ist in Höhe des halben Beitragssatzes zu zahlen. Für Arbeitgeber ändert sich nur, dass sie künftig das erzielte und das beitragspflichtige Entgelt an die Rentenversicherung melden müssen.

Betriebliche Altersvorsorge: Arbeitgeber müssen Zuschuss zahlen

Viele Arbeitgeber zahlen ihren Angestellten bereits jetzt Zuschüsse zur betrieblichen Altersvorsorge. Ab 2019 wird ein Zuschuss Pflicht, wenn Arbeitgeber durch die Entgeltumwandlung ihrer Mitarbeiter Sozialversicherungsbeiträge einsparen. Der Zuschuss beträgt 15 Prozent des Sparbeitrags, den die Arbeitnehmer durch Umwandlung eines Teiles ihres Gehalts in einen Pensionsfonds, eine Pensionskasse oder eine Direktversicherung einzahlen. Wenn also eine Mitarbeiterin 3000 Euro brutto pro Monat verdient und davon 100 Euro in eine Direktversicherung einzahlt, dann spart der Arbeitgeber dadurch 19,43 Euro an Sozialversicherungsbeiträgen. Ab 2019 muss er der Mitarbeiterin 15 Euro zur Direktversicherung zuschießen, so dass sie 115 Euro in ihre Altersvorsorge einzahlen kann.

Diese Verpflichtung gilt zunächst für Neuzusagen ab dem 1. Januar 2019, ab 2022 dann für alle bestehenden Verträge. Von dieser Regelung kann allerdings in Tarifverträgen abgewichen werden.

Drittes Geschlecht

Nach dem Beschluss des Bundesverfassungsgerichts vom Oktober 2017 wird es ab Januar 2019 für Intersexuelle ein drittes Geschlecht im Personenstandsregister geben: Neben „männlich" und „weiblich" kann dort dann auch „divers" stehen. Für Arbeitgeber ist das vor allem im Hinblick auf Stellenanzeigen relevant. Wer etwa einen Ingenieur sucht, muss künftig einen „Ingenieur (m/w/d)" inserieren – das „d" steht für divers. Wer dagegen verstößt, dem könnte nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz eine Strafe wegen Diskriminierung drohen.

Titel des Jahres 2018

Top 3 der Jugendwörter 2018

1. verbuggt (voller Fehler, falsch gestrickt, Beispiel: Du bist so verbuggt, du nervst!)
2. glucose-haltig (süß)
3. Ehrenmann/Ehrenfrau (Gentleman, Lady, jemand, der etwas Besonderes für dich tut)

- Dreistachliger Stichling ist Fisch des Jahres 2018
- Der Star ist Vogel des Jahres 2018
- Baum des Jahres 2018 – Die Edelkastanie
- Bier des Jahres 2018 wurde FRANKEN BRÄU MÄRZEN aus 96268 Mitwitz
- Ingwer und Andorn ist die Heilmittelpflanze des Jahres 2018. *Der Knolle des Ingwers wird eine ganze Reihe gesunder Wirkungen zugeschrieben. Sie soll Erkältungen und Magen-Darm-Beschwerden, Muskel-, Gelenk- und Kopfschmerzen lindern, bei Diabetes helfen und schlanker machen. Der gemeine Andorn stärkt das Immunsystem, stabilisiert den Kreislauf und hilft gegen Erkältungen. Dafür sorgen seine Diterpen-Bitterstoffe und Lamiaceen-Gerbstoffe. Andorn-Tinkturen oder -Sprays wirken schleimlösend und erleichtern das Abhusten aus den Bronchien. Auch viele Halsbonbons enthalten neben anderen Kräutern Andorn. Darüber hinaus fördern die Bitterstoffe und Gerbstoffe den Gallenfluss und kurbeln dadurch die Fettverdauung an. Sie lindern Blähungen und Völlegefühl.*
- Der fünfmalige Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton ist Person des Jahres 2018.
- Auto des Jahres ist: Mit seinem Modell XC40 gewann Volvo den Titel Auto des Jahres 2018.
- Zum Spiel des Jahres 2018 wurde „Azul". *In dem Im taktischen Legespiel beauftragt der portugiesische König Manuel I. Handwerker, die Wände seines Palasts mit schönen Mosaiken zu verzieren. Dafür sollen sie nicht irgendwelche Keramikfliesen verwenden, sondern die sogenannten Azulejos. Unter den Fliesenlegern entbrennt nun ein Wettbewerb, die besten Fliesen zum richtigen Zeitpunkt aus den Manufakturen zu erhalten. Für das Spiel braucht man zwei bis vier Spieler ab 8 Jahren.*

Pressefoto des Jahres 2018 zeigt brennenden Mann in Venezuela

Ein rennender junger Mann mit Gasmaske, sein Oberkörper steht in Flammen: Ein drastisches Foto von den heftigen Unruhen in Venezuela ist das Pressefoto des Jahres 2018. Die Jury des renommierten Wettbewerbs World Press Photo zeichnete dafür den Fotografen Ronaldo Schemidt in Amsterdam mit dem mit 10.000 Euro dotierten ersten Preis aus.
Das Sieger-Foto hat den Titel "Venezuela Krise". Der Fotograf Schemidt arbeitet für die französische Nachrichtenagentur AFP und ist in Mexiko stationiert.

Pressefoto des Jahres 2018

Pumpernickel und Gelbwurst...

Wir haben schon viel Zeit im Krankenhaus verbracht. Hauptgrund, wenn wir da sind, sind Untersuchungen oder Behandlungen, die uns helfen, sollen wieder gesund zu werden! Damit es uns nicht schlecht ergeht, wird auch in jedem Krankenhaus für unser leibliches Wohl gesorgt. Also werden uns Speisen und Getränke gereicht! Wie heißt ein altes Sprichwort, wenn man krank ist? „Du musst gut essen, damit Du zu Kräften kommst!“

Blicken wir nun ins Krankenhaus und schauen, wie sie uns bei Kräften halten!

Wir sind stationär und sitzen beim Frühstück. Wie wir alle wissen, beginnt doch ein guter Tag mit einem kräftigen Frühstück! Wir heben den Deckel **vom** Frühstückstablett und sehen: ein Brötchen, eine Scheibe Schwarzbrot, eine kleine Butter, ein Döschen Marmelade, zwei Scheiben Wurst. Man ist irritiert! Man meldet sich bei der Schwester und sagt: „Schwester ich glaube hier ist ein Fehler passiert, ich wurde nicht auf Diät gesetzt! Die Schwester schaut und sagt: “ Nein das ist schon richtig, was sie bekommen haben ist Vollkost!!! Man hebt den Deckel skeptisch noch einmal und denkt, da bekommen die ja bei der Brigitte Diät „4 Kilo in 5 Tagen weg“ mehr! Man beginnt nun zu essen und verflixt noch mal, ich weis nicht, wie es möglich ist, am Ende ist immer noch was übrig. Denn es fehlt an Brot! So bleiben oft Margarine oder Wurstdöschen samt Zucker übrig. Wursttöpfchen, Zuckertütchen und Margarine landen in der Nachtischschublade! Kommt dann der Partner/Familie zu Besuch, werden ihnen die Sachen heimlich zugesteckt und wandern so nach Hause in den Kühlschrank! Warum…?! Hand aufs die Herz, wer hat das Zeug zu Hause jemals gegessen? Meist liegen die Sachen solange im Kühlschrank, bis sich jemand ein Herz fasst und sie entsorgt!

Nach dem wir das „kräftige Frühstück“ hinter uns haben, warten wir schon voller Ungeduld auf das Mittagessen!

Zuvor heißt es jedoch plötzlich, Herr Mustermann gehen sie bitte zur Untersuchung! Also machen wir uns mit knurrendem Magen und Akten in der Hand, auf den Weg. Dabei denken wir an unsere Kinderzeit zurück! Mutter hätte uns für so eine Wanderung den Rucksack gepackt, damit wir uns unterwegs stärken können! Aber hier bekommt man neben halber Ration beiläufig auch noch Sport verordnet. Das Rumirren und Suchen nach der richtigen Abteilung im Klinikum ist schon einer Seniorenstrecke bei der Volkswanderung gleichzusetzen. Nur bekommt man hier keine Stempel an den Etappenzielen. Am Zielort angekommen und müde, kommt die zweite und dritte Sportart auf uns zu! Die Übung nennt sich dau-

er stehen und dauer sitzen. Es heißt nun so lange und ruhig stehen, bis jemand an der Anmeldung Notiz von einem nimmt. Die Leute sind deutlich durch lachen und reden hörbar, aber keiner kann sich für den Patienten von dem Kaffee-plausch frei machen. So hustet man unauffällig, um sich bemerkbar zu machen. Je nach Krankenhaus reagiert hier auch keiner, wenn sich das Husten einem Keuchhusten ähnelt. Wenn sich endlich jemand zeigt, nimmt er die Akte schaut drauf und sagt, „setzen sie sich, wir rufen sie!“ Die nächsten Sportart ist Dauersitzen. Nach einer Stunde warten, knapp vor der Unterzuckerung, fragt man höflich, ob man vergessen wurde. Nein heißt es im kalten Ton, wenn sie an der Reihe sind, werden sie aufgerufen. Den Ton kennt man von der Hundeerziehung, und zwar wenn der Hund Platz machen sollte! Machte er es, erhielt er ein Leckerli, aber hier gibt es keine Belohnung nur Herzlosigkeit. Nach ca. drei Stunden kommt man hungrig und völlig erschöpft auf sein Zimmer zurück.

Jetzt kommt das Mittagessen. Der Magen hängt gefühlt unter den Knien, und wie sich eine Unterzuckerung anfühlt, weis man nun auch. Das Essen kommt, es steht vor einem, man hebt voller Freude den Deckel hoch und sieht …. ***Graupensuppe!!!*** Den Geruch, den Anblick wird man nie wieder auslöschen können! Man denkt an zu Hause, wo man in jeden Topf eingravieren lies, ***Keine Graupensuppe kochen!!!*** Der Magen dreht sich und man macht den Deckel schnell wieder zu. So bleibt man hungrig und wartet ungeduldig auf das Abendessen.

Man liegt im Bett und erinnert sich an früher, als man neben Besuchen noch Anrufe von Freunden und Familie erhielt. Aber seit viele Krankenhäuser teuere 0180 Telefonnummern immer mehr Einführen, ist das immer öfter vorbei. Aber das schenkt einem als Patient mehr Zeit über alle Schmerzen nachzudenken und es per Betätigung der Klingel, der Schwester mitzuteilen. Die freut sich in ihrer Überforderung über unseren Ruf und kommt in Windeseile schon teils nach 30 Minuten ins Zimmer, um von Symptomen zu hören, an denen nichts zu ändern ist. Die große Freude uns zu sehen, erkennt man an in ihrem Gesichtsausdruck.

Am Abend kommt dann das Abendessen. Völlig verzweifelt vor Hunger sitzt man da. Man hebt den Deckel hoch und sieht…. 1 Scheibe Brot, 1 Päckchen Pumpernickel, 1 Scheibe Käse und GELBWURST (auch Hirnwurst genannt)! Wer bitte isst Gelbwurst und Pumpernickel? Wo bekommt man die Wurst überhaupt zu kaufen? O-Ton einer Metzgereifachverkäuferin, Gelbwurst führen wir nicht, die wird, wegen dem gewöhnungsbedürftigen Geschmack auch nicht verlangt... So verharrt die Gelbwurst als Spezialität der Krankenhäuser!

Es bedarf keiner Wochen sondern meist Tage, bis wir ausgezehrt, hohlwangig und bleich sowie kraftlos im Klinikzimmer sitzen. Der Weg zur Toilette wird zu einem immer größeren Kraftaufwand. Die Angehörigen sind bei unserem Anblick in große Sorgen, der Arzt setzt notfallmäßig Untersuchungen an, um festzustellen, worauf unser plötzlicher Verfall zu begründen ist. Doch medizinisch ist nichts zu Diagnostizieren, liegt doch der Grund in dem vorzüglichen Klinikessen. Im Krankenhaus, gibt es Dinge zu essen, die kennt in der Zusammensetzung kein Mensch! Zucchinistreifen mit Mandarinenstücke, Bohnengemüse mit vier Sorten Bohnen (praktisch im Dreibettzimmer), Essiggemüse, Tomatensuppe mit Graupen und viele weitere solcher “leckeren“ Sachen. Der Duft und die Optik ähneln teils der eines Magen Darmproblems! Nein machen wir uns doch nichts vor, diesen "Gaumengraus", gibt es nur in Krankenhäusern!

Bis wir zu Hause wieder auf die Beine kommen, dauert es eine Zeit. Beim Anblick der gesammelten Wustdöschen im Kühlschrank ist Erinnerung an grauenhafte Fehlleistungen der klinischen Gourmetküche samt der Gelbwurst Spezialität schlagartig in Erinnerung! Das macht Appetit den Kühlschrank zu plündern. Und bald geht es uns wieder besser!

Wenn ich das Thema Nahrungsaufnahme in der Klinik auch mit Humor beleuchtet habe, so ist es doch manchmal eine Unverschämtheit, was man als kranker Mensch, vorgesetzt bekommt. Die täglichen Mahlzeiten gehören mit zu einem wichtigen Therapiefaktor. Schlechtes Essen, teils aus Kostengründen, per Flugzeug aus Thailand eingeflogen, wo kranke Menschen gesunden sollen, passt nicht zusammen! So wird man nicht gesund, sondern kränker! Gesundes und gutes Essen ist ebenso bedeutsam, wie die Medikamente, die der Arzt dem Patienten täglich verordnet! Fünf Euro geben Krankenhäuser im Schnitt für Lebensmittel pro Tag und Patient aus, wie eine Studie des deutschen Krankenhausinstituts zeigte. In manchen Kliniken reicht schlichtweg die Essensmenge nicht aus, um den Patienten ausreichende Energie in Form von Kalorien zuzuführen. Nur wenige Kliniken haben das Problem bis heute erkannt. Schade den so benötigen Therapierfolge länger und das trägt mit zu hohen Kosten im Gesundheitswesen bei, die zu vermeiden sind. Aber die Gelbwurst-/und Pumpernickelindustrie muss ja am Ende auch leben… :-)

Martin G. Müller
Spektrum Dialyse

Ab 17.12. Spektrum Dialyse in neuer Optik!

Aus der Presse

Grüne schlagen Verknüpfung von Organspende mit Behördengängen vor

Quelle: Deutsches Ärzteblatt, 26.11.2018

Die Grünen wollen das Thema Organspende mit Behördengängen zu Passangelegenheiten verbinden. In einem Beitrag für die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung schrieb Parteichefin Annalena Baerbock, die Diskrepanz zwischen der Bereitschaft zur Organspende und den wenigen Spenden müsse verringert werden. Dabei wandte sie sich zugleich gegen den Vorschlag von Bun-des-ge-sund-heits-mi-nis-ter Jens Spahn (CDU), eine Widerspruchsregelung einzuführen. „Bei solch einer persönlichen Entscheidung sollte die Politik nicht anmaßend sein“, schrieb Baerbock. Eine Widerspruchsregelung wäre „ein starker Eingriff in das Selbstbestimmungsrecht jedes Einzelnen“. Sie plädierte stattdessen dafür, es sollte ein Gespräch über Organspende geben, wenn Bürger ihren neuen Ausweis oder Reisepass beantragen.

Regeneration im Verdauungstrakt

Quelle: Informationsdienst Wissenschaft, 06.11.2018

*I*m menschlichen Darm tummeln sich Milliarden nützlicher Bakterien. Eine Therapie mit Antibiotika zerstört oft die meisten von ihnen. Ob und wie sich die Darmflora anschließend erholt, hat ein Forschungsteam unter Beteiligung des MDC untersucht. Die Ergebnisse sind im Fachblatt „Nature Microbiology“ publiziert. Der Verdauungstrakt des Menschen beherbergt ein Universum winzigster Lebewesen. Grob geschätzt finden sich im Darm so viele Bakterien, wie es Menschen auf der Erde gibt. Fast immer dienen die Keime dem Wohl ihres Gastgebers. Sie helfen mit, die Nahrung zu verdauen, produzieren Vitamine und trainieren das Immunsystem. Zudem schützen sie, allein durch ihre Anwesenheit, vor krankheitserregenden Artgenossen. Doch der Mikrokosmos im Darm, das Mikrobiom, ist ein störanfälliges Gebilde. „Gerät es aus dem Gleichgewicht, drohen Infektionen, Übergewicht und Diabetes sowie entzündliche und neurologische Erkrankungen“, sagt Dr. Sofia Forslund, die im Mai dieses Jahres vom European Molecular Biology Lab (EMBL) in Heidelberg ans Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin (MDC) in Berlin wechselte und die komplizierten Wechselwirkungen zwischen Mensch und Mikrobiom erforscht.