

# Salzburger

# Nierndlwascher

---



Mitteilungen der Niere Salzburg, Selbsthilfegruppe für  
Nierenpatienten, Mitglied bei Arge Niere Österreich



## Vorwort



Karin Wohlschlager, Obfrau Niere Salzburg

Unser „Nierndlwascher“ dient dazu Informationen an alle unsere Mitglieder und den Patienten auf den Dialysestationen weiterzugeben. Die Kosten für den Druck und den Versand der Zeitung machen den Großteil unseres Budgets (das sind die Mitgliedsbeiträge und Spenden) aus. Die Gemeinde Eben unterstützt uns auch heuer wieder. Mit diesem Betrag können wir einen Teil der anfallenden Postgebühren beim Versand unseres Nierndlwascher abdecken. Herzlichen Dank dafür!

einen Ausflug und im November findet wieder unsere Weihnachtsfeier, diesmal mit Neuwahlen, statt.

Also wie Sie sehen unternehmen wir einiges um unsere „Nierenfamilie“ zusammen zu halten bzw. zu vergrößern, denn je größer wir sind, desto mehr können wir bewirken.

Die diesjährige Frühjahrstagung der ARGE Niere Österreich fand vom 26. bis 28. April in Kirchsschlag bei Linz statt. Diese halbjährlich stattfindenden Tagungen dienen dem Erfahrungsaustausch mit den anderen Bundesländern und Südtirol und sind ein wichtiger Bestandteil für unsere Vereinsarbeit. Wir waren durch Sepp Frauenlob und mich vertreten. (siehe Bericht auf Seite 5.

Aber auch sonst haben wir wieder einige interessante Berichte und Informationen aufbereitet. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Nierndlwaschers!

In diesem Sinne alles Gute, viel Glück, bestmögliche Gesundheit und einen angenehmen Sommerbeginn!

Eure Obfrau Karin Wohlschlager

### Liebe Mitglieder, Förderer, Angehörige, liebe Ärzte und liebes Pflegepersonal,

wieder einmal bin ich in meinen Unterlagen auf den Satz „Betroffene die früher der Selbsthilfegruppe beitreten, haben länger bessere Werte“ gestoßen. Diese Aussage bestärkt uns in unserer Arbeit. Aber nicht nur Betroffene brauchen unsere Unterstützung sondern auch deren Angehörige, für die es oftmals nicht leicht ist, mit der neuen Situation umzugehen. Das persönliche Kennenlernen von Gleichgesinnten ist meiner Meinung nach sehr wichtig.

Der Besuch des Kloster Michaelbeuern im März war ein tolles Erlebnis und es freut mich sehr, dass mehr als 20 Personen daran teilnahmen.

Unsere zweite gemeinsame Unternehmung in diesem Jahr findet am Samstag den 22. Juni statt. Dieses Mal fahren wir zu unseren Nachbarn nach Bayern. Ein Besuch des Chiemsees steht auf dem Programm. Genaue Details finden Sie auf der letzten Seite. Wir würden uns über zahlreiche Teilnahme sehr freuen. Auch für den Spätsommer planen wir



Sieger in Filzmoos:  
v. l.  
Wieser Andreas,  
Ulrike Semrad,  
Martin Krimbacher

## Nierenperfusionsgerät für höheren Erfolg bei Transplantation



(ANÖ/APA). Der Transplantationsmedizin dürfte ein neuer Erfolg beschert sein: Erstmals wurde ein transportables normothermes (unter Bedingungen normaler Körpertemperatur; Anm.) Nierenperfusionsgerät entwickelt, das menschliche Nieren bis zu 24 Stunden durchbluten kann. Wahrscheinliche Folge: Qualitativ bessere und häufigere Transplantationen, sagte Transplantationschirurgin Annemarie Weißenbacher.

Die junge Oberärztin an der Universitätsklinik für Viszeral-, Transplantations- und Thoraxchirurgie der Medizinischen Universität Innsbruck und Postgraduate-Absolventin der Universität in Oxford (Oxford Transplant Centre, Nuffield Department of Surgical Sciences) war federführend an der Entwicklung des Prototyps in Großbritannien beteiligt. Im Herbst starten in Oxford die Klinischen Studien an Patienten, die auf eine Nierentransplantation warten. Für die Zeit danach sieht Weißenbacher gute Chancen, dass aus dem Gerät ein sogenanntes Medizinprodukt wird, das im Regelbetrieb eingesetzt werden kann – natürlich auch in Innsbruck.



Dr.in Annemarie Weißenbacher,

### Nieren am Laufen halten

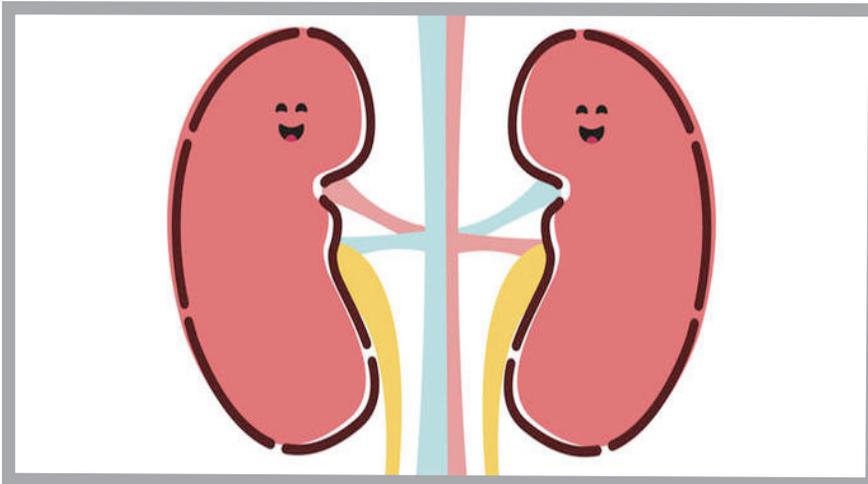
Mehr als 30 menschliche Nieren, die für eine klinische Transplantation nicht geeignet waren, wurden erfolgreich 24 Stunden lang mit dem neuen Gerät normotherm perfundiert, also wie im menschlichen Körper durchblutet, so Weißenbacher. In allen Fällen habe die Perfusion den ursprünglichen Zustand des Nierengewebes beibehalten oder ihn sogar verbessert. Da Nieren in 24

Stunden mehr als zwei Liter Urin ausscheiden können, wurde ein neuartiger Ansatz zur Rückführung des Urins verwendet: die sogenannte Urinrezirkulation. Der Urin wird quasi wieder retour transferiert. Damit wurde die Aufrechterhaltung des Volumens der Flüssigkeit für die künstliche Durchströmung des Organs sowie der Homöostase (Aufrechterhaltung des Systems-Gleichgewichtszustands, Anm.) ermöglicht.

Im Gegensatz zur bisher verwendeten Eisbox werden durch das neue Gerät Blut, Sauerstoff und Nährstoffe bei normaler

Körpertemperatur zugeführt, damit sich die Niere vom Spendeprozess erholen kann. Da die Niere während der Konservierung funktioniert, ist es auch möglich, ihre Funktionsfähigkeit vor der Transplantation zu testen. Das Organ könne nicht nur wiederbelebt, sondern dessen Qualität durch Tests vor der Transplantation verbessert werden. Durch den neuen Nierenperfusionsprototyp werde immens wichtige Zeit für

## Mehr Nieren durch den Einsatz des Nierenperfusionsgerätes



eine qualitätsvolle Transplantation gewonnen. „Es kann sowohl ein Vorteil erzielt werden für den Empfänger der Niere, als auch zukünftig für die Behandlung und Verbesserung von Organen“, so Transplantations-Expertin Weißenbacher.

### Mehr Organe haben

„Organe wachsen nicht auf den Bäumen“, verwies die Medizinerin auch auf Zahl an Nieren-Transplantationen, die durch die Neuentwicklung in Folge höchstwahrscheinlich steige. Mehr Nieren könnten für Transplantationen verwendet werden. „Im Eurotransplant-Bereich, also der Vermittlungs-Organisation von Organen für Transplantationen in Zentraleuropa (Österreich ist Teil von Eurotransplant; Anm.), werden derzeit 15 bis 20 Prozent der akzeptierten Nieren schlussendlich nicht transplantiert, weil es eventuell zu riskant wäre“, verdeutlichte Weißenbacher Notwendigkeit und Wichtigkeit von neuen Erkenntnissen. Sollte man durch die neue Methode erreichen, dass nur zehn Prozent dieser Nieren erfolgreich transplantiert werden können, dann wäre schon sehr vielen Menschen geholfen, so die Ärztin. Der Prototyp des Nierenperfusi-

onsgerätes steht derzeit in Oxford, drei weitere werden gerade gebaut, berichtete Weißenbacher. Ihr Ziel sei es, den Prototyp bereits ab Sommer in Innsbruck zu verwenden, um vorerst an Nieren Perfusionen durchzuführen, die nicht zur Transplantation geeignet sind, bzw. um die entsprechende Forschung betreiben zu können.

### Teil einer großen Strategie

Dies sei vor allem deshalb von Bedeutung, so Weißenbacher, weil sie inzwischen mit ihren Kollegen Stefan Schneeberger, Leiter der Transplantation und stellvertretender Klinikleiter in Innsbruck, und Oberarzt Rupert Oberhuber auf Basis der sogenannten konfokalen Mikroskopie eine Pilotstudie erstellt habe – mit dem Ziel anhand des Verhältnisses toter oder lebendiger Zellen in der Niere in Form von Punktezahlen eine Prognose über deren Funktionstüchtigkeit nach einer Transplantation zu erstellen. „Das Ergebnis ist: Je besser der Score, desto besser funktioniert die Niere“, sagte die Transplantationschirurgin, die hofft, dass die Ergebnisse der Studie bald publiziert werden. Dies würde eine „ideale Kombination“ mit dem neuen Nierenperfusionsgerät darstellen.

### Bei Diabetes regelmäßig zum Nierencheck

Die Nieren gehören zu den Organen, die erkranken können, wenn die Blutzuckerwerte zu hoch sind

Dann kann sich eine sogenannte diabetische Nephropathie entwickeln. Menschen mit Diabetes sollten daher mindestens einmal jährlich zum Nierencheck, wie das Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“ empfiehlt. Wer bereits nierenkrank ist, muss in kürzeren Abständen zum Arzt – und sollte unbedingt auch andere Organe wie Augen und Herz untersuchen lassen. Denn bei Menschen mit Nierenschwäche könnten noch weitere gesundheitliche Probleme vorliegen.

Um die Nieren zu entlasten, muss man auf gute Blutzuckerwerte achten. Sind die Organe schon geschädigt, kann eine optimale Blutzuckereinstellung ein Fortschreiten der Nierenschwäche zumindest verlangsamen. Wichtig ist zudem, hohen Blutdruck mit Medikamenten zu behandeln, wie Internist Dr. Thomas Ebert vom Universitätsklinikum Leipzig betont. „Hoher Blutdruck schädigt das Herz, aber auch die feinen Blutgefäßknäuel in den Nieren.“

Ein Allheilmittel für viele Faktoren, die die Nieren belasten, scheint Bewegung zu sein. Sport senkt Blutzucker, Blutdruck und Cholesterinspiegel. 150 Minuten Bewegung in der Woche, zum Beispiel an fünf Tagen je eine halbe Stunde, gelten als Minimum. Wer raucht, sollte damit aufhören: Studien haben gezeigt, dass die Nieren von rauchenden Diabetikern besonders leiden.

## Niere Österreich tagte in Kirschschlag bei Linz



**Am Freitag, 26. April 2019, begrüßte der Präsident der Arbeitsgemeinschaft Niere Österreich, Rudi Brettbacher die Teilnehmer zur ersten Tagung 2019 in seinem eigenen Bundesland Oberösterreich.**

Auch wir waren mit drei Teilnehmern dabei. Obfrau Karin Wohlschlager und Paul Wohlschlager sowie Sepp Frauenlob reisten in Kirschschlag bei Linz an um bundesweite Themen und Anliegen zu besprechen.

Bereits am Vorabend der Tagung wurden bei einem gemeinsamen Abendessen Neuigkeiten ausgetauscht und das eine oder andere Projekt besprochen.

Am Samstag startete das dicht gepackte Programm mit der Umsetzung der interaktiven gemeinsamen Broschüre der ANÖ. Fast alle Länderorganisationen haben einen direkten Link dazu bereits auf ihren Seiten eingebaut. So auch in Salzburg. Weiterführende Maßnahmen zu deren Verwendung und Verbreitung wurden erörtert. Besonders begeistert zeigten sich die Teilnehmer vom Videobeitrag als interaktiver Link in der Broschüre.

In einigen Bundesländern konnte Nachwuchs für Tätigkeiten im Vorstand gefunden werden. Allerdings gibt es leider noch Bundesländer bei denen die Zukunft des Vereins nicht gesichert ist.

Über das Projekt „Organspende-Kinobend“ berichtete der Schriftführer der GND-WNB und Obmann der Selbsthilfe Niere, Claus Pohnitzer, nochmals sehr positiv. Er bewarb es auch für die ANÖ Mitglieder, da besonders die teilnehmenden Gruppen von Betroffenen, Angehörigen und aus dem pflegenden sowie medizinischen Berufen von der Podiumsdiskussion nach dem Film und der stattfindenden Vernetzung sehr profitieren.



Am Nachmittag startete das Programm in die Workshopphase. Das Projekt „Österreichweites Nierenmagazin“, das bei der Herbsttagung 2018 in Salzburg schon als Denkanstoß für ein zukünftiges Projekt mitgegeben wurde, konnte in den letzten Monaten entscheidend konkretisiert werden.

Die Begleitgruppe fuhr nach dem Temperatursturz in der Nacht hinunter nach Linz. Dort stand der Besuch des Pöstlingbergs auf dem Programm. Auch eine Fahrt mit der berühmten Grottenbahn und der Besuch der wunderschön gestalteten Kirche durfte nicht fehlen.



## Schimeisterschaften in Filzmoos



Wir sind sehr stolz, dass wir heuer die Österreichischen Meisterschaften der Transplantierten und Dialysepatienten in unserem schönen Bundesland abhalten konnten.

Dass man als Transplantiertes oder Dialysepatient noch Sport betreiben kann, wurde bei diesen 14. Internationalen Schimeisterschaften wieder einmal eindrucksvoll bewiesen.

Bei strahlendem Frühlingswetter konnten wir über 50 Teilnehmer aus Deutschland, Italien und Österreich in

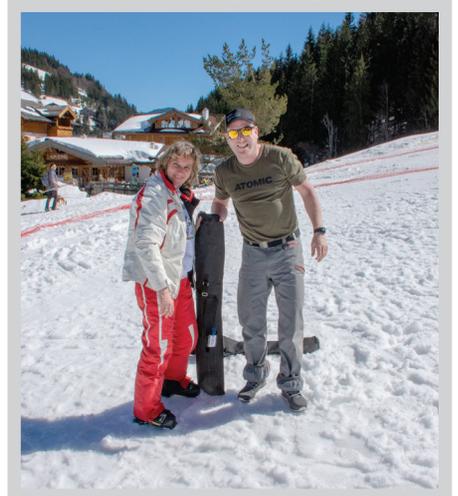
Filzmoos begrüßen.

Wie auch schon in den letzten Jahren wurden wieder ein Schneeschuhlauf, ein Riesentorlauf mit 2 Durchgängen und ein Langlaufbewerb durchgeführt. Die Pisten waren nach dem schneereichen Winter in hervorragendem Zustand.

Ein besonderer Dank geht an den Tourismusverband Filzmoos, allen voran Evi Salcheggerr und den Skiclub in Filzmoos, mit ihrem Obmann Buchsteiner Hans für die perfekte Organisation.

Weiters an das Hotel Dachstein für die tolle Verpflegung und Unterbringung. Ein besonders großer Dank ergeht aber auch an die zahlreichen Sponsoren, durch die es möglich war, dass alle Teilnehmer einen Tombolapreis erhielten!! Vielen herzlichen Dank dafür.

Bei der abschließenden Siegerehrung, bei der wir den Salzburger Landeshauptmann Stv. Mag. Dr. Christian Stöckl sowie den neuen Bürgermeister der Gemeinde Filzmoos Mag. Christian Mooslechner begrüßen konnten, wurden noch einmal die Sieger ausgezeichnet.



Sportlich gesehen waren wir Salzburger wieder einmal die Nummer 1.

Ulli Semrad konnte alle 3 Titel für sich entscheiden und Andi Wieser wurde Österreichischer Meister im Riesentorlauf. Herzliche Gratulation zu euren tollen Leistungen. Wir sind sehr stolz auf euch!!

Wie immer kam aber auch der gesellschaftliche Teil nicht zu kurz. Freunde und Gleichgesinnte aus ganz Österreich und dem nahen Ausland freuten sich über ein Wiedersehen und die Gelegenheit, sich auszutauschen und ein paar gemütliche Stunden verbringen zu können.

Alle haben die Tage in Filzmoos sehr genossen und freuen sich schon auf die 15. Internationalen Schimeisterschaften im Jahr 2020.



Ulrike Semrad auf dem Weg zum Sieg bei den Schimeisterschaften in Filzmoos.

## ... weil wir das Leben lieben!

Die erste gemeinsame österreich- und südtirolweite Nieren-Broschüre ist da.

Nach den ersten Feedbacks kann man schon sagen, dass diese Image- und Werbebroschüre für die Nierenkrankenvereine sehr gut gelungen ist.

Gedruckt als A4-Heft und interaktiv (Web und Mailsignatur) mit integriertem Film- und Fotogalerien setzt sie eine neue Dimension in unseren Informationsmaterialien.

Ansprechend, informativ und zeitgemäß wurde sie von Experten erstellt. Ein besonderer Dank dabei gilt auch von Salzburger Seite an die Initiatoren die mehrheitlich in Oberösterreich sitzen. Präsident der ARGE Niere Österreich Rudolf Brettbacher hat gemeinsam mit den OÖ Nieren KollegInnen dieses tolle Projekt initiiert und konzipiert.

Auf unserer Homepage [www.nierensalzburg.at](http://www.nierensalzburg.at) finden Sie die Broschüre, die mit Filmen und Fotogalerien verknüpft ist.

Oder Sie gehen direkt zum Link: [http://www.unserebroschuere.at/broschuere\\_arge\\_niere/MailView/](http://www.unserebroschuere.at/broschuere_arge_niere/MailView/)

Für alle jene, die die Broschüre weitertragen wollen, bitte einfach Link kopieren und weiterschicken. Viel Arbeit wurde investiert um auf unser Anliegen aufmerksam zu machen. Unter dem Motto: Tue gutes und rede darüber - wollen wir dalegen, wer wir sind, was wir machen und vor allem, was man davon hat, Mitglied bei einem der Bundesländer organisierten Selbsthilfvereine zu sein. Anbei einige Bilder die im Rahmen der neuen Broschüre in OÖ gemacht wurden: Sie vermitteln was wir damit aussagen wollen: Wir lieben das Leben!!

### Über den Grenzen: Nieren-Netzwerk-Treffen im Allgäu!

Am 6. April fand in Sonthofen, Allgäu, die jährliche Haupt- und Mitgliederversammlung des Landesverbands Niere Bayern statt. 280 Teilnehmer zeugte von der Wichtigkeit des Vereins.

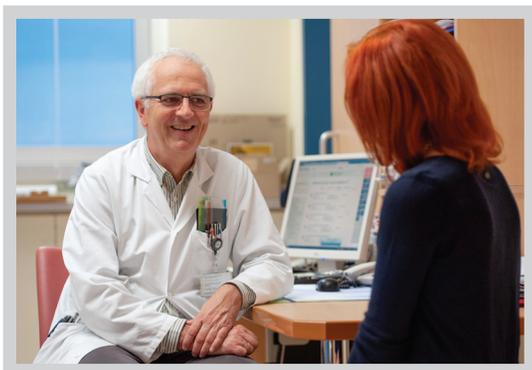
Informativ waren die Gespräche mit den Ausstellern für Dialysegeräte, Dialysebekleidung und auch für Feriendialyseudestinationen aus der Türkei, Griechenland, Italien und Teneriffa. Bei der Gelegenheit möchten wir alle Dialysepatientinnen und -patienten motivieren, mal aus dem Alltag auszubrechen, Urlaub zu machen und dabei die Feriendialyse in qualitativ hochwertigen Dialysezentren machen. Ob im Gasteinertal oder in Italien, wo wir bereits häufig Kontakt mit den Zentren und den Mitarbeitern hatten, Ziele gibt es viele.

Ein interessanter Beitrag kam von unserem Schweizer Kollegen, Hr. Thomas Hunziker, der über einen neuen Dialyse-Shunt-Zugang berichtete. Dieser Shunt-Zugang am Kopf, hinter dem Ohr, ist derzeit in klinischer Erprobung und erzeugte großes Interesse.

Die Versammlung selbst lief mit Berichten, Kassenprüfung und Entlastung sowie Grußworte der Gäste ab.

Natürlich sind die informellen Gespräche, das Netzwerken, das um und auf bei so einer Veranstaltung. Mit den Vertretern aus Südtirol, der Schweiz, dem Bundesverband in Deutschland und weiteren Kollegen aus Österreich fanden viele gemeinsame Gespräche statt. Wir haben festgestellt, dass wir alle gut am Weg sind, aber immer wieder voneinander lernen können.

Vielen Dank für den Bericht und die



## Die innere biologische Organuhr

Liebe Freunde,

in dieser Ausgabe möchte ich Euch einen kleinen Einblick in unsere innere biologische Organuhr geben. Manch einer stellt sich hierbei die Frage, womit hat die Organuhr mit Ernährung zu tun? Diese Frage wird sich im Laufe der Erklärung der biologischen Organuhr klären.

Alles im Leben hat und braucht seine Zeit. Auch unser Körper nimmt sich und braucht seine Zeit, um in seinem eigenen Rhythmus zeitlich dies zu erledigen, was organisch zu tun ist.

Die 24 Stunden eines Tages werden in der chinesischen Zeitrechnung in 12 Doppelstunden eingeteilt. Der innere biologische Rhythmus folgt den Yin- und Yang-Gesetzmäßigkeiten. Die Zeit hat ihre Qualität, das Wechselspiel von Yin und Yang erleben wir in den 4 Tageszeiten als dynamische Momente im Morgenanbruch, Mittag, im Sonnenuntergang abends und Mitternacht.

Unsere Organe „gehen mit der Zeit“, wenn unsere Ernährungsgewohnheiten und unsere Lebensweise der inneren biologischen Uhr angepasst ist. Die Funktionen unserer Organe folgen der Gesetzmäßigkeit von Yin und Yang, jede Doppelstunde ist einem Funktionsbereich – also einem Organ zugeordnet. Zu den besagten Zeiten, die ich dann genau erklären werde, ist eine erhöhte Dynamik innerhalb des betreffenden Organs zu verspüren. Das Wechselspiel von Yin und Yang folgt dem Gesetz des Himmels. So ist der Tag die Yang-Zeit und die Nacht die Yin-Zeit. So dient uns der Tag zur Aktivität und die Nacht zur Erholung. Starke Müdigkeit tagsüber und Schlaflosigkeit in der Nacht ist ein Zustand, der unseren biologischen Uhr zuwider ist.

Die chinesische Organuhr enthält viele

wertvolle Informationen.

5.00 – 7.00: die Zeit des Dickdarms. Der morgendliche Stuhlgang ist die Reinigung des Darms. Ein warmes gekochtes Glas Wasser kann oftmals einen verstopften Darm zum Entleeren bringen. Trinken Sie bitte kein kaltes Wasser, sondern wirklich ein ca. 10 Minuten gekochtes Wasser.

7.00 – 9.00: Das ist die Zeit des Magens, das Frühstück darf großzügig sein von der Portion um kraftvoll den Tag zu starten. Der Magen ist jetzt in guter Verfassung, die Nahrung aufzunehmen. Wenn Sie um diese Zeit noch keinen Appetit verspüren, kann dies daran liegen, dass der Magen leer an Energie ist von einem sehr üppigen Abendessen oder von sorgenvollen Gedanken – dies schlägt sich auch gern an den Magen.

9.00 – 11.00: Dies ist die Zeit der Milz und der Bauchspeicheldrüse. Der Vormittag ist die beste Zeit für Kopfarbeit. Milz und Bauchspeicheldrüse sind verantwortlich für das „Denken“. Unser Gehirn ernährt sich von Zucker (Glukose), der süße Geschmack ist der Milz zugeordnet. Ein denkfähig förderndes Frühstück ist warm und mild-süß. Magen und Milz sind dem Element Erde zugeordnet und ihre Aufgabe ist es, Nahrung aufzunehmen, umzuwandeln in Qi und Blut, um das „Fleisch“ das Bindegewebe richtig zu nähren.

11.00 – 13.00: Dies ist die Herzzeit – das „Kaiserorgan“ der Freude, so wie die Sonne das Zentrum des Universums ist. Deshalb finden wir die Herzzeit zu der Zeit, in der die Sonne ihren Höchststand erreicht hat. Das Feuer bringt die Wärme und diese Wärme bringt uns während unseres ganzen Lebens immer wieder die Grundlage für alles Bewegende.

13.00 – 15.00: Dies ist die Dünndarmzeit. Der Dünndarm hat die Aufgabe zu trennen zwischen Rein und Unrein, zwischen Klar und Unklar. In seiner verdauenden Funktion kommt ihm auch die Aufgabe zu, die über die Fermentationsprozesse gewonnenen Nährstoffe aufzunehmen und die unreinen Ballaststoffe auszuschleiden.

15.00 – 17.00: Dies ist die Blasenzeit. Die Blase gehört zum Wasserelement. Trinken Sie Wasser, wenn Sie viel zum Lernen haben.

17.00 – 19.00: Die Nierenzeit. Die Nieren werden in der TCM auch Keim der Schöpfung und Wurzel des Lebens genannt. Das Abendessen sollte in ruhiger Atmosphäre stattfinden und es sollte spätestens zu dieser Zeit eingenommen werden.

19.00 – 21.00: Der Meister des Herzens ist der Beschützer des Herzens. Es ist eigentlich kein Organ, sondern das „ministerielle Feuer“. Als „Minister“ beschützt es den „Kaiser“ – das Herz. Das Herz und die Liebe gehören zu zwischenmenschlichen Beziehungen und sind die beste Gewähr, glücklich zu leben. Der Magen hat zu dieser Zeit sein Energietief und alles was wir noch zu dieser Zeit essen, kann zu schlechtem Schlaf führen und das Herz belasten.

21.00 – 23.00: Diese Zeit ist der Dreifach Erwärmer aktiv und verbindet Körper, Geist und Seele – diese 3 lassen sich nicht voneinander trennen. Der Dreifach Erwärmer steht für die Durchmischung und Verschmelzung der 3 Lebensschätze: Körper – Geist – Seele

23.00 – 1.00: Die Zeit der Gallenblase. Die maximale Speicherung der Gallenflüssigkeit liegt in dieser Zeit und die

## Qualität des Essens ergibt die Qualität in den Organen

maximale Zeit der Galleausschüttung liegt in der Mittagszeit. So darf das Mittagessen schon etwas fettreicher sein, jedoch das Abendessen sollte leicht verdaulich und fettarm sein.

1.00 – 3.00: Die Leberzeit. In der Nacht speichert die Leber den Zucker, um ihn im Laufe des Morgens ins Blut abzugeben. Der Blutzucker aktiviert am Tag und beruhigt in der Nacht. Das heißt nicht, dass, wer viel Zucker ist, besser schlafen kann. Ist die Leber emotional durch Wut, Ärger oder Zorn belastet und werden diese Emotionen mit in den Schlaf genommen, dann kann es schon sein, dass man Schwierigkeiten mit dem Einschlafen hat. 1 Teelöffel Honig kann der Leber vorübergehend Entspannung bringen, aber nicht den Ärger auflösen – da kann bewusste tiefe Atemzüge Linde-

rung bringen.

3.00 – 5.00: die Lungenzeit. Die Lungen sind das Organ, das uns mit dem Leben verbindet. In der TCM wird es das „reine Qi des Himmels“ genannt. Gegen Morgen verengen sich die Atemwege ein wenig, es ist so, wie wenn sie sich nochmals sammeln

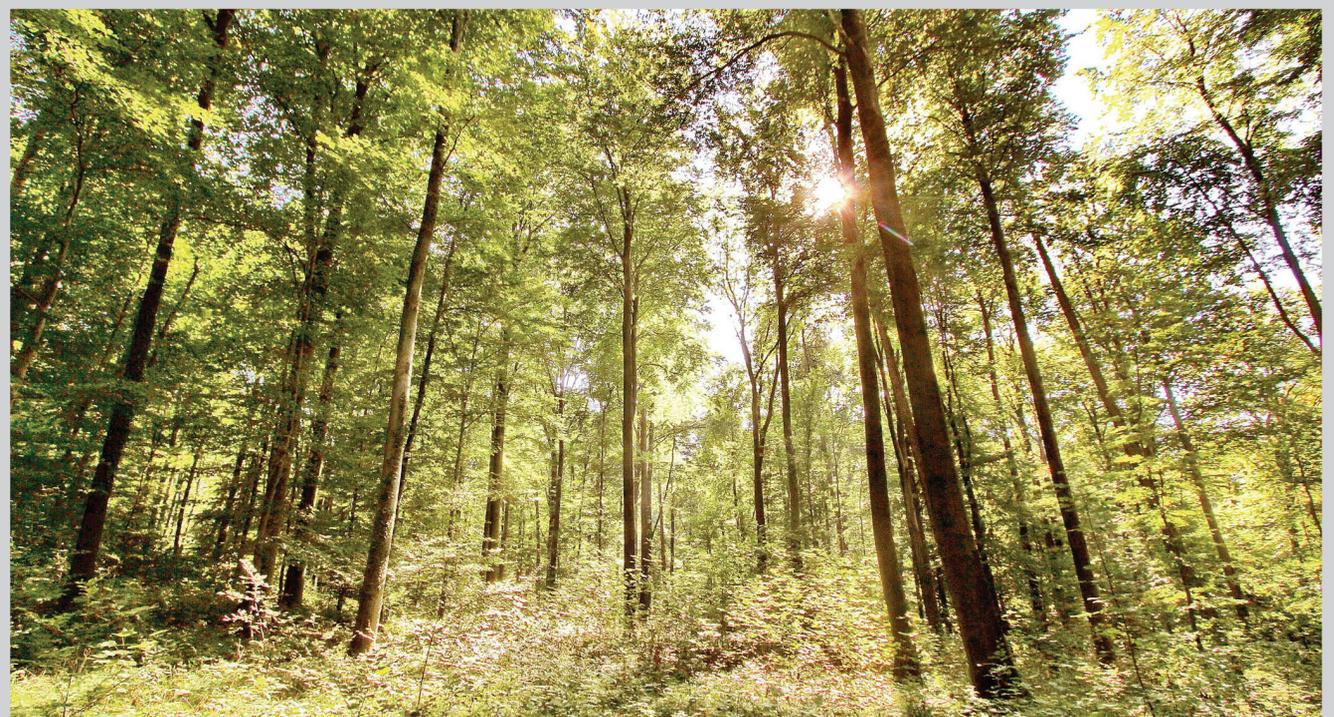
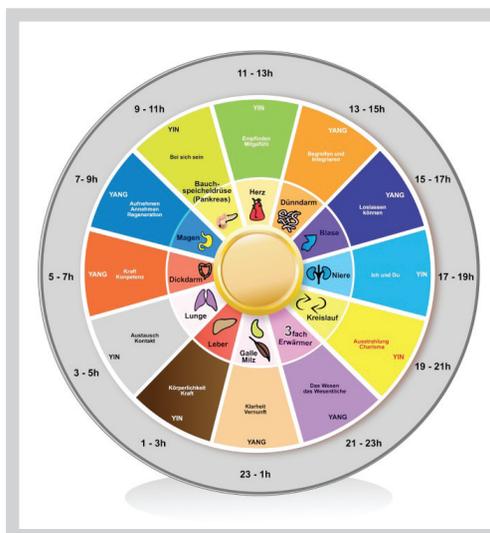
wollen für den erwachenden Tag. Das Lungen Qi ist ganz nach außen und ganz nach innen gehend gerichtet und wir dürfen uns Bewusstsein, das auch jede unserer Zellen atmet.

Die chinesische Organuhr ist der biologische Rhythmus und beinhaltet eine Welle von Informationen, die von Organ zu Organ weitergeleitet wird.

Die Qualität unserer Ernährung ist somit die Qualität dessen, was in unseren Organen gespeichert und was ausgeschüttet wird.

Die HARMONIE ist der Mittelpunkt in der chinesischen TCM, in der Akupunktur, in der Kräuterheilkunde, in der Ernährung und in der Lebensweise und kann uns Menschen hinführen zum richtigen Umgang mit sich und der Natur!

Herzlichst, Eure Veronika Kurz



## Teilnahme am Tag der seltenen Erkrankungen im Europark

Ein außergewöhnlicher Samstag, der definitiv seine Zeichen gesetzt hat, ist nun schon wieder „Geschichte“.

Auch heuer war die Niere Salzburg mit einem Stand beim Tag der seltenen Erkrankungen im Europark dabei. Wir konnten zwar nur den Vormittag persönlich anwesend sein, doch hat sich in diesen paar Stunden bereits gezeigt, dass das Interesse an unserem Verein und unserer Tätigkeit groß ist. Wir konnten insgesamt ca. 50 Fragen beantworten. Von Fragen zu Früherkennung, Leistungen des Vereins bis zu generellem Interesse an unserem Tun war alles dabei.

Sabine Eberhardt vom Dachverein Selbsthilfe Salzburg hat uns informiert, dass gerade 5 Neugründungen von Selbsthilfevereine in Arbeit sind und gezielt von Institutionen, Ärzten und anderen Stakeholdern auf unse-

re Veranstaltung hingewiesen wurde und so Menschen, die entweder ihre Diagnose erst kurz erhalten hatten oder vor einer OP stehen, gezielt den EUROPARK aufgesucht haben. Personen aus den Bundesländern



Niederösterreich, Kärnten, Wien, Oberösterreich, sowie Betroffene aus Oberbayern haben sich zu erkennen gegeben.

Viele haben vermutet, dass dieses Jahr weniger Menschen im EUROPARK unterwegs waren und obwohl wir mit einigen Ausfällen durch Krankheit zu kämpfen hatten, spricht die Besuchererhebung eine andere Sprache. Gesamt wurden ca. 2100 Beratungen registriert und Gespräche von einer ½ Stunde oder länger konnten bei den meisten Ausstellern verzeichnet werden.

Waltraud Riedmüller und  
Sepp Frauenlob  
im Einsatz im Europark  
Salzburg.

## Studie zur Mitgliederwerbung - Studentin gesucht

Dringend gesucht wird eine StudentIn der Sozialwissenschaft oder BWL für eine 3-monatige geringfügige Beschäftigung im Bereich Image-, Mitglieder- und Funktionärgewinnung der Selbsthilfegruppe „Niere Salzburg“.

**Aufgabenbereich:**

Konzepterstellung für einen erfolgreichen Weg, bzw. erfolgreiche Maßnahmen um neue Mitglieder und auch neue VereinsmitarbeiterInnen zu bekommen. Als Begleitprodukt soll es auch eine Verbesserung und Weiterentwicklung des „Vereinsimages“ geben.

Das Konzept sollte bereits in einer Testphase sein und bereits Ergebnisse liefern.

**Zielgruppe:**

- a) Nierenpatienten (Niereninsuffizienz)
- b) Transplantierte
- c) Dialysepatienten

Das Konzept sollte danach in der Praxis erprobt werden.

Unser Angebot richtet sich an eine/n Student/in der Sozialwirtschaft oder einem ähnliche wissenschaftlichen Zweig. Die Laufzeit erstreckt sich auf 3 Monate und könnte, bei Bedarf bzw. guten Ergebnissen evtl. noch verlängert werden.

Bewerbungsunterlagen bitte an Mag. Rosmarie Listmaier, Email [office@ccm-iu.at](mailto:office@ccm-iu.at)

## Ausflug zu den Benediktinern in Michaelbeuern



Ca. 20 Mitglieder waren begeistert von der Geschichte und den Geschichten um das zweitälteste Kloster Salzburgs in Michaelbeuern.

Mag. P. Michael Eppenschwandtner OSB hat uns im Rahmen unseres Vereinsausflugs im März durch das schöne Kloster geführt. Wir bedanken uns bei unserem Mitglied Vinzenz Reichl für die tolle Organisation.

Der Rundgang durch das Kloster begann am Museumseingang im großen Klosterhof. Vorbei am Übersichtsplan stiegen wir hinunter in die baulich ältesten Bereiche der Abtei Michaelbeuern, die bis in die Zeit um 1072

zurückgehen. Dort sammelten sich früher die Mönche, um mit dem Kreuz voran in die Kirche einzuziehen. Zu anderen Tageszeiten war hier der Ort, sich mit einem Buch aus der nahe gelegenen Bibliothek nieder zu setzen, oder in der Stille zu meditieren. Am Ende des Kreuzganges führt eine Tür in die Abteikirche mit dem 1691 errichteten Hochaltar des Bildhauers Meinrad Guggenbichler. In Zentrum des Altares steht das prächtige Altarbild von Johann Michael Rottmayr, das die Auferstehung

Jesu aus dem Grab zum Thema hat. Eindrucksvoll brachte der Künstler die zentrale Botschaft des Christentums zum Ausdruck, dass nämlich das Leben über den Tod siegt, das Licht stärker ist als jedes Dunkel.

Durch die nach dem 2. Weltkrieg neu gestaltete Marienkapelle führt der Weg hinauf in den barocken Konventstock. Dort kann die barocke Schaubibliothek mit ihrem einfachen Schmuck besichtigt werden. In der Zeit von 1769-79 errichtet enthält sie ca. 12000 Bände.

Nach einer wunderschönen und interessanten Führung wartete im Stiftsrestaurant noch eine musikalische Überraschung. Zwei junge talentierte Ziehharmonikerspieler haben für uns beim Essen aufgespielt.

Alles in allem, ein perfekter Ausflug mit viel Information, tollem Rahmenprogramm und kulinarischen Highlights.



# Ausflug zur Fraueninsel am Chiemsee am 22.06.19



Am 22.06.19 findet unser heuriger fröhlicher Vereinsausflug statt. Wir werden an den Chiemsee fahren und dort die Fraueninsel besuchen.

Der Chiemsee ist der größte See Bayerns und wird von vielen auch das Meer von Bayern genannt. Von Salzburg ist unser Ziel in ca. 45 Minuten erreichbar.

Mit dem Schiff von Prien am Chiemsee gehts zur Fraueninsel mit dem idylischem Kloster Frauenwörth. Viele Geschäfte, Töpfereien und Gaststätten laden zum Bummeln und Verweilen ein. Highlights auf der Fraueninsel sind die kleinen Läden, die Marzipan und Liköre verkaufen..

**Treffpunkt:** Schifflanlegestelle Prien am Chiemsee um 10.30 Uhr  
Wenn jemand Mitfahrgelegenheit sucht, bitte melden.

Alle Mitglieder der Niere Salzburg werden mit 10,00 EUR unterstützt.

**Anmeldung bitte bis spätestens 15.06. bei Michaela Burger: Tel. +43 650 59 70 162 und unserer Obfrau Karin Wohlschlager, Email: [pr.wohlschlager@sbg.at](mailto:pr.wohlschlager@sbg.at)**

**Werden Sie Mitglied!**

## Mitgliedsbeiträge 2019

Falls noch jemand seinen Mitgliedsbeitrag 2019 in Höhe von € 21,-- zahlen möchte, bitte auf das Konto 209.973 bei der Raiffeisenbank Altenmarkt (IBAN: AT183500400000209973, BIC: RVSAAT2S004) zu überweisen.

Unser Verein ist auf die Mitgliedsbeiträge angewiesen und deshalb ein herzliches Dankeschön im Voraus!!

Herausgeber: Niere Salzburg, Selbsthilfegruppe für Nierenpatienten, Mitglied bei der ANÖ und Dachverband Selbsthilfe Salzburg  
Obfrau Karin Wohlschlager  
[www.argeniere.at/sbg](http://www.argeniere.at/sbg)  
Erscheinung: 4 x jährlich

Satz und Druckfehler vorbehalten.

Für den Inhalt verantwortlich:  
Karin Wohlschlager (Obfrau), Mag. Rosmarie Listmaier (Text, Grafik), Veronika Oberschlik Kurz, Dr. Bösmüller, APA, ÖNA

Fotos: Mitglieder, Mitglieder, I-Stock, Uni.Klinik Innsbruck, ANÖ, Tourismusverband Chiemsee

Anfragen zu Insertionen bitte unter:  
[pr.wohlschlager@sbg.at](mailto:pr.wohlschlager@sbg.at)