

FÜR PATIENTEN



# *Patienteninformation*

## ***Dialyse und ich***

# ***Dialyse und ich –*** *mit Erkrankung aktiv leben.*

## **Ideen, Tipps und Anregungen für Dialysepatienten.**

Die Gesundheit ist entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden. Insbesondere Menschen mit chronischen Erkrankungen bekommen dies täglich zu spüren. Dazu zählt beispielsweise das chronische Nierenversagen. Dank der Dialyse ist der Weg zu gesundheitlichem Wohlbefinden möglich. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen Ideen, Tipps und Anregungen, die Ihnen dabei helfen können Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Weitere Informationen rund um das Leben mit Niereninsuffizienz finden Sie unter **[www.dialyse-und-ich.de](http://www.dialyse-und-ich.de)**

Ihr Redaktionsteam von Dialyse und ich

### **Möchten Sie weiteres Informationsmaterial rund um das Thema Dialyse erhalten?**

Schreiben Sie uns gerne per Post an:  
**STADAPHARM GmbH, Stichwort:  
Dialyse und ich, Stadastraße 2-18,  
61118 Bad Vilbel**

Wir freuen uns auf  
Ihre Nachricht!

## *Inhaltsverzeichnis*

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| Ernährung bei Dialyse               | <b>4</b>  |
| Unser Rezeptvorschlag               | <b>8</b>  |
| Unabhängigkeit und Lebensqualität   | <b>10</b> |
| Urlaubstipps                        | <b>10</b> |
| Mobilität                           | <b>12</b> |
| Autofahren                          | <b>13</b> |
| Beruf                               | <b>14</b> |
| Sexualität                          | <b>16</b> |
| Fitness und Bewegung                | <b>17</b> |
| Bewegungstipps für Dialysepatienten | <b>18</b> |
| Rauchen und Alkohol                 | <b>20</b> |
| Umgang mit Dialyse                  | <b>21</b> |
| Geschichte einer Patientin          | <b>22</b> |

# Ernährung bei Dialyse

## Gesund und genussvoll genießen.

Nierenerkrankungen erfordern bestimmte Ernährungsanpassungen. Bei Niereninsuffizienz ist jedoch dank der Dialyse eine nur wenig eingeschränkte Ernährung möglich. Da die Nieren dennoch nicht im vollen Umfang funktionieren und die Dialyse kein vollwertiger Nierenersatz sein kann, gibt es Veränderungen im Körper, die sich auch auf die Ernährung und den Nährstoffbedarf auswirken. So gehen durch die Dialyse z. B. wichtige Vitamine verloren. Dies kann jedoch durch eine angepasste Ernährung ausgeglichen werden.

Die Ausprägung Ihrer Erkrankung und eine für Sie ideale Ernährung sind sehr individuell. Mithilfe Ihrer ärztlichen Fachkraft oder einer Ernährungsberatung können Sie einen auf Sie abgestimmten Ernährungsplan entwickeln.

Neben einer abwechslungsreichen und genussvollen Ernährung sollten Sie als Dialysepatient auf verschiedene Bausteine der Ernährung achten. Mit diesen allgemein gültigen Richtlinien zeigen wir Ihnen, wie Sie sich gesund ernähren können.



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Broschüre die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat rein redaktionelle Gründe.

## Eiweißreich

Als Dialysepatient haben Sie einen erhöhten Eiweiß- und Energiebedarf. Da auch das Eiweiß zum Teil in der Dialyse verloren geht, kann es langfristig zur Abnahme von Muskelmasse und zu einer verringerten Leistungsfähigkeit und Abwehrkraft kommen.



Eine eiweißreiche Ernährung bestehend aus Fisch-, Fleisch-, Getreide- und Milchprodukten bietet einen wichtigen und leckeren Ausgleich. Als Faustregel gilt: Alle frischen Fleisch- und Fischarten sind in der Regel geeignet. Auf bearbeitete Fleischprodukte wie z. B. Fleischkonserven, Fleischkäse oder Räucherfischwaren sollten Sie aufgrund des hohen Phosphat- und oft auch Salzgehalts verzichten.

## Phosphatarm

Bei der Dialyse wird Phosphat nicht ausreichend aus dem Blut entfernt, was Gefäßverkalkungen zur Folge haben kann.



Auf phosphatreiche Produkte wie Milch, Joghurt, bestimmte Käsesorten wie Emmentaler, Cheddar, Schmelzkäse oder Schafskäse sollte möglichst verzichtet werden. Es gibt aber sehr viele leckere und dabei fettreiche Alternativen, wie Camembert, Frischkäse oder Hüttenkäse. Fragen Sie Ihre ärztliche Fachkraft oder das Team in Ihrem Dialysezentrum nach dem Einsatz und der geeigneten Menge von Phosphatbindern.

## Kaliumarm

Wenn die Nieren nicht genug Kalium ausscheiden, entsteht eine sogenannte Hyperkaliämie. Der zu hohe Kaliumanteil im Blut kann z. B. zu Taubheitsgefühlen in Muskeln führen oder sogar Herzrhythmusstörungen auslösen.



Eine kaliumarme Ernährung ist daher wichtig. Kartoffeln enthalten viel Kalium und sollten möglichst vermieden werden. Wenn Sie die Kartoffeln vor dem Kochen jedoch aufschneiden, kann ein Teil des enthaltenen Kaliums austreten. Noch besser für eine kaliumarme Ernährung eignen sich Nudeln und Reis.

## Salz- und Natriumarm

Nutzen Sie beim Kochen und Würzen wenig Kochsalz. So vermeiden Sie langfristig Wassereinlagerungen und wirken Bluthochdruck entgegen.



Würzen Sie Ihre Speisen statt mit Kochsalz z. B. mit Gewürzen und frischen Kräutern.

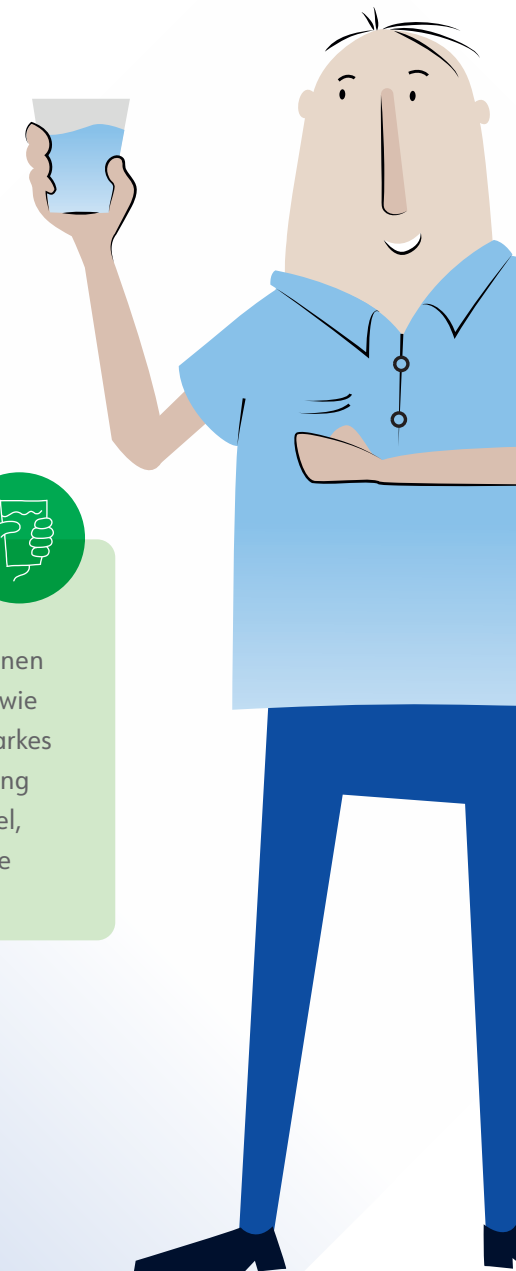
## Reduzierte Flüssigkeitsaufnahme

Bei Nierenversagen wird nicht genug Wasser ausgeschieden. Je mehr Wasser im Körper enthalten ist, desto mehr Wasser muss bei der Dialyse aus dem Körper entfernt werden. Dies kann den Kreislauf zusätzlich belasten.

Wird zu viel Wasser vom Körper aufgenommen, kann es zwischen den Dialysen zu Wassereinlagerungen und in der Folge z. B. zu Ödemen kommen.



Ihre ärztliche Fachkraft legt die Flüssigkeitsmenge fest, die Sie einhalten sollten. Trinken Sie langsam und aus kleinen Gläsern. Vermeiden Sie Durstverstärker wie salzhaltige und scharfe Gerichte. Auch starkes Schwitzen durch übermäßige Anstrengung macht durstig. Oft hilft auch ein Eiswürfel, ein Kaugummi oder eine Zitronenscheibe gegen ein Durstgefühl.



## Unser Rezeptvorschlag **Lust auf Genuss?**

Hier stellen wir Ihnen eins von vielen leckeren Rezepten vor, die besonders gut für Dialysepatienten geeignet sind.



## Geschnetzeltes vom Schwein **„Zürcher Art“**

### ZUTATEN

400 g Schweinefilets  
2 Schalotten  
etwas Mehl  
20 g Butter  
100 ml Brühe  
100 ml Sahne  
Zitronensaft  
eine Prise Salz  
Pfeffer  
Nudeln oder Reis

### PORTIONEN

für vier Personen

### ZUBEREITUNG

- Schweinefilets in Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben
- Schalotten fein würfen
- Hälfte der Butter in Pfanne erhitzen, Fleisch braun anbraten und mit Pfeffer würzen
- Schalotten mit restlicher Butter andünsten, mit Brühe ablöschen und köcheln lassen
- Sahne dazugeben und erneut köcheln lassen
- Zitronensaft optional hinzufügen
- Fleisch erneut in Pfanne geben und kurz köcheln lassen
- Nudeln oder Reis zum Servieren verwenden

*Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!*

Sie können auch Champignons dazugeben und zusammen mit den Schalotten anbraten. In dem Fall empfehlen sich gut abgetropfte Champignons aus der Dose.

Wir möchten eine Rezeptsammlung erstellen, mit denen Sie abwechslungsreiche und leckere Gerichte zaubern können. Dazu benötigen wir Ihre Hilfe: Egal ob Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert – schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept gerne per Post an die auf Seite 3 genannte Adresse.

# Unabhängigkeit und Lebensqualität

## Leben mit, nicht trotz der Nierenerkrankung.

Keine Frage: Eine Nierenerkrankung und die Dialyse bestimmen den Alltag mit. Insofern ist das Leben mit Dialyse mit vielen Fragen verbunden: Wie lebe ich möglichst unabhängig? Wie kann ich meine Lebensqualität erhalten oder sogar steigern? Kann ich überhaupt in den Urlaub fahren? Wie schaffe ich das alles mit meinem Beruf? Mit diesen Fragen sind Sie nicht allein. Besprechen Sie mit Ihrem Nephrologen die verschiedenen Dialyseverfahren und die Möglichkeit einer Nierentransplantation.

Wir haben einige Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen können, mit den dialysebedingten Einschränkungen möglichst unabhängig zu leben.

## Urlaubstipps

### Reiseplanung – für weniger Stress und mehr Spaß.

Eine Urlaubsreise ist für viele eine willkommene Auszeit, auf die Sie als Dialysepatient nicht verzichten müssen. In Absprache mit Ihrer ärztlichen Fachkraft und der nötigen Vorplanung steht einem schönen Urlaub nichts im Weg.

Vor allem ist es wichtig, dass die Dialyse am Urlaubsort möglich ist. Mittels **[www.dialyseauskunft.de](http://www.dialyseauskunft.de)** können Sie überprüfen, wo sich das nächste Dialysezentrum sowohl im Inland als auch im Ausland befindet.

Vereinbaren Sie bereits vor der Reise die Termine mit dem entsprechenden Dialysezentrum. Es ist wichtig, dass die Eckdaten Ihrer Behandlung an das Zentrum am

Urlaubsort übermittelt werden. Sie sollten ebenfalls rechtzeitig Ihr Dialyseteam bzw. Ihre ärztliche Fachkraft informieren.

Wenn nicht alle für die Dialyse erforderlichen Medikamente am Urlaubsort erhältlich sind, müssen Sie diese vor Reiseantritt besorgen. Besprechen Sie daher mit Ihrem Dialysezentrum in der Heimat, wie Sie die Medikamente am besten transportieren, z. B. in einer Kühlbox.

### Urlaub als Dialysepatient: Wohin soll es gehen?

Wenn die Infrastruktur für die Dialyse am Urlaubsort gegeben ist, gibt es in der Regel wenige Einschränkungen. Von sehr warmen Reisezielen ist abzuraten, da die hohen Temperaturen belastend für den Körper sind und sich dadurch das Durstgefühl steigern kann. Sollten Sie auf der Warteliste für eine Nierentransplantation stehen, empfiehlt sich ein Urlaubsort mit guter Anbindung. Abhängig von Ihrer gesundheitlichen Verfassung ist es gegebenenfalls sinnvoll, eine Reise-rücktrittsversicherung abzuschließen.

Es gibt Urlaubsanbieter, die Reisen speziell für Dialysepatienten anbieten. Manche Kreuzfahrtschiffe besitzen sogar eigene Dialysestationen. Rufen Sie hierfür in Ihrem Reisebüro an.

Sie haben einen guten Reisetipp für Dialysepatienten?  
Schreiben Sie uns!



# Mobilität

## Weniger Praxisbesuche, mehr Unabhängigkeit.

Zählen Sie auch zu den Nierenpatienten, für die Unabhängigkeit einfach zur Lebensqualität gehört? Gut zu wissen, dass Sie heute schon einige Behandlungen selbst in die Hand nehmen können – und damit z. B. unabhängiger verreisen können. Stichwort: Anämiebehandlung. Das kann mit Methoden wie der Anämiebehandlung gelingen. Wir erklären, was es damit auf sich hat: Durch die Nierenerkrankung entsteht Blutarmut. Diese lässt sich unter anderem durch die Gabe von gentechnisch hergestelltem Erythropoetin behandeln. Hier gibt es heute z. B. schon die Möglichkeit, sich ein geeignetes Medikament eigenständig subkutan zu verabreichen, d. h. unter die Haut zu spritzen. Dafür müssen Sie dementsprechend keine ärztliche Fachkraft aufsuchen und genießen damit wieder mehr Unabhängigkeit.

Wenn Sie verreisen und eigene Medikamente mitnehmen, sollten Sie beim Transport und der Aufbewahrung auf die Herstellerhinweise achten. Oft darf die Kühlkette während des Transports nicht unterbrochen werden. Die Medikamente sollten deshalb in einer geeigneten Kühltasche transportiert und bei Ankunft umgehend im Kühlschrank verstaut werden.

Besprechen Sie mit Ihrer ärztlichen Fachkraft, worauf beim Thema Mobilität zu achten ist und, falls eine Reise für Sie in Frage kommt, wie Sie diese möglichst unabhängig gestalten können.

# Autofahren

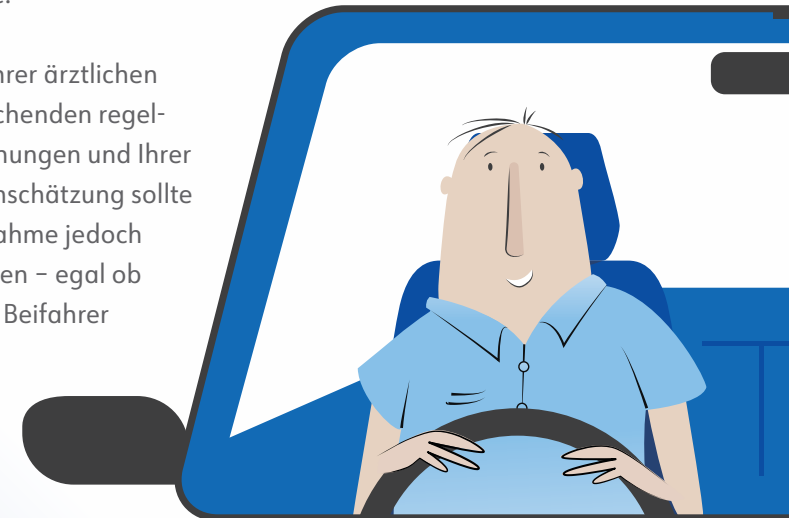
## Als Dialysepatient hinter dem Steuer.

Vielen Menschen macht das Autofahren nicht nur Spaß, sie sind aufgrund von infrastrukturellen Umständen auch darauf angewiesen. Sie sollten jedoch beachten, dass gesundheitliche Einschränkungen auch Ihre Fähigkeit zum Autofahren beeinträchtigen könnte. Wer z. B. unter einer schweren Niereninsuffizienz leidet, durch die das Befinden und die Leistungsfähigkeit erheblich eingeschränkt sind, darf kein Kraftfahrzeug bedienen.

Anders sieht es bei der Dialyse aus. Ihre ärztliche Fachkraft sollte hier in regelmäßigen Abständen überprüfen, ob Sie in der Lage sind am Straßenverkehr teilzunehmen.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Manche Menschen fühlen sich nach der Dialyse nicht fähig, Auto zu fahren. Hier können z. B. Partner, Freunde oder Verwandte als Fahrer einspringen. Neben den öffentlichen Verkehrsmitteln gibt es auch private Fahrdienste.

In Absprache mit Ihrer ärztlichen Fachkraft, entsprechenden regelmäßigen Untersuchungen und Ihrer gesunden Selbsteinschätzung sollte Ihrer Verkehrsteilnahme jedoch nichts im Weg stehen – egal ob Sie als Fahrer oder Beifahrer mobil sind.



# Beruf

## Arbeiten? Ja! Aber nur unter passenden Bedingungen.

Ihre Arbeit macht Ihnen im besten Fall Spaß. Sie betrachten Ihren Beruf nicht nur als Mittel zum Zweck, um Ihre Rechnungen zu bezahlen, sondern sehen die weiteren positiven Eigenschaften wie die Möglichkeit soziale Kontakte zu knüpfen und Ihren Selbstwert oder Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

*Unter bestimmten Bedingungen können auch Menschen mit dialysepflichtiger schwerer Nierenerkrankung einer beruflichen Tätigkeit nachgehen. In manchen Fällen verhindert der allgemeine Gesundheitszustand jedoch grundsätzlich eine Berufstätigkeit. Wenn Sie nach Rücksprache mit Ihrer ärztlichen Fachkraft jedoch arbeiten gehen können, sollten Sie die folgenden Faktoren vermeiden:*



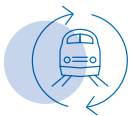
Schichtarbeit, Nachtarbeit



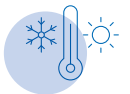
körperlich anstrengende  
Tätigkeiten



Tätigkeiten mit  
hohem Stresslevel



Arbeitsstätten, zu denen Sie  
weit pendeln müssen



Arbeitsbedingungen mit großer Hitze,  
Kälte, Temperaturschwankungen, viel Staub etc.

Wichtig ist es auch, Regelungen zu treffen, mit denen Sie Ihre Dialysebehandlung gut in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Hier ist Teilzeitarbeit oft hilfreich. Tätigkeiten mit Geschäftsreisen und Dienstreisen sind grundsätzlich möglich, wenn es am Zielort geeignete Dialysemöglichkeiten gibt und die Reise entsprechend geplant ist. Hilfreiche Hinweise zur Dialyseversorgung während (Geschäfts-) Reisen finden Sie auch in den Kapiteln „Urlaubstipps“ und „Mobilität“.

Abhängig von Ihrem Gesundheitszustand kann es vorkommen, dass Sie zwischenzeitlich länger arbeitsunfähig werden. Hier gibt es verschiedene Angebote wie z. B. Wiedereingliederungsprogramme. Interessante Informationen dazu sowie zu Entgeltfortzahlung, Krankengeld und mehr finden Sie auf der Internetseite des Verbandes der Dialysepatienten Deutschland:

[www.bundesverband-niere.de](http://www.bundesverband-niere.de)

# Sexualität

## Mehr Intimität durch offene Kommunikation.

Die gute Nachricht zuerst: Als Dialysepatient können Sie Ihre Sexualität weiterhin genießen. Die Nierenerkrankung kann allerdings hormonelle, körperliche und emotionale Veränderungen hervorrufen, die zu einem nachlassenden sexuellen Interesse führen können.

Auch die Nebenwirkungen einiger Medikamente können solche Effekte haben. Manche Menschen sind nach der Dialyse abgeschlagen und erschöpft – Sexualität spielt dann oft keine große Rolle.

Sprechen Sie offen mit Ihrem Partner darüber. Liebe und Partnerschaft haben viele Facetten und Sexualität ist in jedem Fall, auch unabhängig von der Dialyse, eine höchst individuelle Sache. Finden Sie gemeinsam einen Weg, der Ihnen guttut.



# Fitness und Bewegung

## Bewegung weckt die Lebensgeister.

**Sportliche Aktivität ist auch für Dialysepatienten hilfreich. Einige Begleitsymptome, die aufgrund der Nierenerkrankung und Dialysebehandlung entstehen, können Sie damit gut abfedern. Positive Effekte von Bewegung und Sport können sein:**



mehr Muskelkraft



mehr Koordinationsgefühl

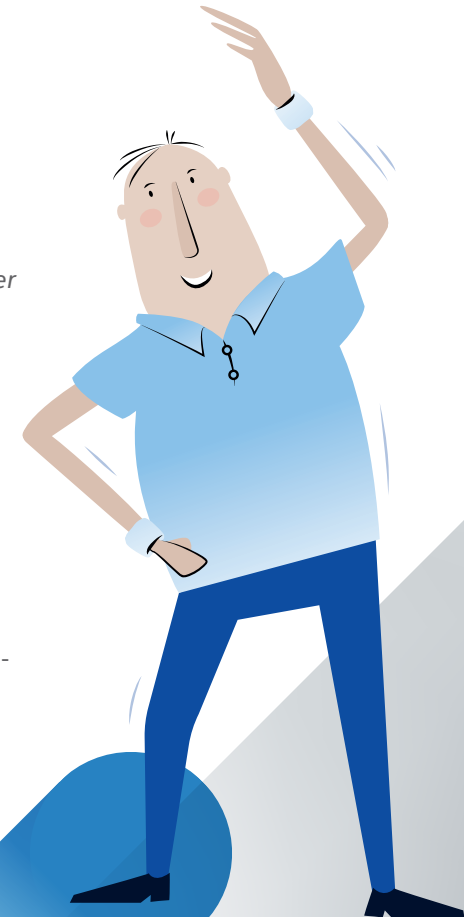


mehr Beweglichkeit und Ausdauer



mehr Leistungsfähigkeit

Für das Herzkreislaufsystem, die Gefäße und die Knochen ist Bewegung wichtig. Oft fühlen wir uns einfach wohler in unserer Haut, wenn wir sportlich aktiv sind. Vitalität bedeutet häufig auch Ausgeglichenheit. Bewegung macht Spaß und ist gut für die Stimmung. Besonders dann, wenn man die richtige Sportart für sich gefunden hat.



# Bewegungstipps

## für Dialysepatienten

- Lassen Sie sich von Ihrer ärztlichen Fachkraft beraten, welche Sport- und Bewegungsart in welchem Ausmaß für Sie geeignet ist.
- Steigen Sie langsam ein. So gewinnen Sie mehr und mehr Vertrauen und Sicherheit in sich selbst.
- Wenn Sie Geselligkeit schätzen, nutzen Sie Gruppenangebote für sportliche Aktivitäten.
- Sportarten, bei denen man stark schwitzt, führen zu mehr Durstgefühl. Dies sollten Sie individuell mit Ihrer ärztlichen Fachkraft besprechen.
- Bei fehlender Motivation helfen (Gruppen-) Sportangebote mit festen Terminen in regelmäßigen Abständen.
- Schützen Sie beim Sport Ihren Shunt, z. B. mit einer Manschette.

### Ideen für Sport und Training als Dialysepatient.

*Besonders gut für Dialysepatienten sind Sportarten und Bewegungsangebote wie:*

Radfahren

Skilanglauf

Gymnastik

Wassergymnastik

Spazieren

In Abhängigkeit von der körperlichen Verfassung kommt z. B. auch Joggen in Frage. Für Körper und Geist ist außerdem Yoga sinnvoll.

Insgesamt ist es wichtig, dass Sie Freude an der Bewegung haben, Ihre ärztliche Fachkraft mit Ihrer Sportart einverstanden ist und Sie sich insgesamt im Anschluss an die sportliche Aktivität besser fühlen und nicht erschöpft oder ausgelaugt sind.



# Rauchen und Alkohol

## Von diesen „Genussmitteln“ sollten Sie absehen.

Allgemeine Gesundheitsfolgen und Suchtgefahren von Tabak und Alkohol sind vielen bekannt. Speziell für den Fall der Dialyse gilt:

Als Dialysepatient Alkohol zu trinken ist zwar möglich, allerdings müssen insbesondere zwei Dinge beachtet werden:

Mögliche Wechselwirkungen zwischen Ihren Medikamenten und Alkohol

Begrenzte Menge an Flüssigkeit, die Sie täglich zu sich nehmen dürfen



Dialyse und Rauchen sind hingegen ein Tabu. Dialysepatienten haben ein hohes Risiko von Gefäßverkalkungen. Solche Verkalkungen gehören zu den klassischen Folgen des Rauchens. Die Konsequenzen können von Infarkten bis hin zu Schlaganfällen reichen. Wenn Sie auf eine Dialysebehandlung angewiesen sind, sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe auf das Rauchen verzichten.

# Umgang mit Dialyse

## Auf jedes Tief folgt ein Hoch.

Die Diagnose „chronische Niereninsuffizienz“ oder „Nierenversagen“ ist zunächst ein Schock. Je nach Stadium Ihrer Krankheit sind Sie nun damit konfrontiert, sich an die Dialyse zu gewöhnen. In den meisten Fällen kann die Dialyse ambulant erfolgen, d. h. Sie können überwiegend in Ihrem gewohnten Umfeld bleiben und müssen nur zu den Behandlungssitzungen gehen. Dennoch kommen damit einige Veränderungen auf Sie zu, die im Vorfeld vielleicht Ängste auslösen können.

Die Erkrankung und die Dialyse stellen Betroffene vor körperliche und seelische Herausforderungen. Niedergeschlagenheit, Frust und Zukunftsangst zählen zu jenen negativen Emotionen, die Betroffene häufig erleben. An manchen Tagen ist die Belastung höher und es fällt ihnen schwer, die positiven Aspekte zu sehen, welche die Dialyse mit sich bringt. Insbesondere dann, wenn mögliche Komplikationen wie ein Shuntverschluss auftreten.

Trotzdem wissen alle Betroffenen: Die Dialyse rettet ihnen jedes Mal das Leben und verhilft zu einem aktiven und selbstbestimmten Leben. Die Gefühlsachterbahn endet oft mit positiven Erlebnissen und Dankbarkeit. Was vielen hilft, ist der Austausch mit anderen Betroffenen, die aus eigener Erfahrung verstehen, was man selbst gerade erlebt. Oft können sie Hinweise oder Denkanstöße geben, die einem selbst weiterhelfen.

## Geschichte einer Patientin

### Schritt für Schritt gehen



Ich bin Erika L., bin 60 Jahre alt und muss seit einem Jahr zur Hämodialyse. Das Ganze hat mich aus heiterem Himmel getroffen. Ich habe nicht bemerkt, dass meine Nieren offenbar immer weiter nachgelassen haben. Doch plötzlich war ich über längere Zeit körperlich sehr abgeschlagen, hatte wenig Energie und starke Kopfschmerzen.

Als mein Arzt mir mitgeteilt hat, dass meine Nieren mein Blut nicht mehr ausreichend reinigen können und dass das unheilbar sei, fühlte ich mich, als ob mir der Boden unter den Füßen weggezogen werden würde. Ich dachte: Jetzt ist alles aus. Schnell wurde mir klar, dass die Dialyse für mich die einzige Möglichkeit ist – jedenfalls so lange, bis es eine passende Spenderniere für mich gibt. Mein Mann hat nach dem ersten Schock gesagt: „Du schaffst das und ich unterstütze dich dabei!“ Auch eine meiner beiden Töchter, die bei uns in der Stadt wohnt, ist mir eine große Hilfe. Sie fährt mich dreimal die Woche zum Dialysezentrum – dafür bin ich sehr dankbar.

Meine Nephrologin und das Praxisteam sind sehr freundlich und hilfsbereit. Sie haben sich am Anfang auch viel Zeit genommen, um mir alles genau zu erklären. Den Gedanken, an so einer Maschine zu hängen und dann zuzuschauen, wie das Blut durch die Schläuche läuft – das fand ich ehrlich gesagt schrecklich. Ich dachte: „Das muss doch wehtun, wenn das Blut raus- und wieder reinläuft? Ich werde bestimmt ohnmächtig, wenn ich das sehe!“ So schlimm war es dann doch nicht, obwohl es anfangs ein sehr komisches Gefühl war.

Große Sorgen habe ich mir um meine Arbeit gemacht. Ich bin immer gerne arbeiten gegangen. Meine Bürotätigkeit ist auch nicht körperlich anstrengend.

Trotzdem schaffe ich es momentan noch nicht, wieder arbeiten zu gehen, weil ich nach der Dialyse immer sehr erschöpft bin. Ich bin zwar mit meinem Chef in Kontakt und wir haben auch schon über Teilzeit gesprochen – wovon er allerdings nicht allzu begeistert war.

Übel ist mir während oder nach der Dialyse zum Glück nicht. Die Dialyse nimmt jedoch viel Zeit in Anspruch, aber das ist nun mal so. Meine Zeit vertreibe ich mir mit Lesen und Hörbüchern. Oder ich stelle mir schöne Sachen vor, zum Beispiel, dass wir mal wieder in den Urlaub fahren. „Das geht“, sagt meine Nephrologin. Man muss natürlich anders planen, da ich meine Hämodialyse auch im Urlaubsort machen muss. Da wäre viel zu organisieren. Ich glaube, dafür fühle ich mich momentan noch nicht sicher genug, aber hoffentlich bald.

Die Dialyse zwingt mich generell, Dinge genauer zu planen und mehr auf mich zu achten. Was mir fast immer guttut, ist es, spazieren zu gehen – das mache ich jetzt viel öfter als früher. Heute gehe ich mit viel offeneren Augen durchs Leben. Früher habe ich viel für selbstverständlich genommen. Jetzt achte ich mehr darauf, was und wer mir wirklich wichtig ist oder wie ich meine Zeit nutze. Ich bin auch nicht mehr für jeden verfügbar, wie das früher war. Ich sag auch schon mal „Nein“, das ist eigentlich auch ein gutes Gefühl.

Im Freundeskreis hat sich einiges geändert, muss ich zugeben. Von bestimmten Freundinnen höre ich seit der Diagnose viel weniger, bei manchen sogar nichts mehr. Andere sind aber immer noch da, sogar mehr als früher. Wenn ich heute zum Essen eingeladen werde, fragen meine Freundinnen mich, was sie kochen sollen. Das freut mich sehr – auch, dass meine Familie mir so hilft ist ein großes Glück.

Mein Rat an andere Betroffene: Schritt für Schritt gehen und darauf achten, was einem guttut. Darin werde ich jedenfalls schon jeden Tag ein bisschen besser.



## Ein Service für Sie von STADAPHARM

Medizinische Beratung:

Dr. med. Götz Ehlerding  
Internist und Nephrologe  
Hannover

Weitere Informationen und Tipps rund um das Leben mit Niereninsuffizienz finden Sie unter [www.dialyse-und-ich.de](http://www.dialyse-und-ich.de)

STADAPHARM GmbH  
Stadastraße 2-18  
61118 Bad Vilbel

Caring for People's Health [www.stadapharm.de](http://www.stadapharm.de)



**STADA**  
STADAPHARM