



Abbott *cares*

Newsletter Renal Care

Ausgabe 1 | September 2006



Manfred Wesner

dialyse aktiv *tour 2006*



Wir stellen den Menschen in den Mittelpunkt unserer Bemühungen. Das ist für uns keine Floskel: Dafür steht unsere Reihe „Abbott cares“. Unter dieser Headline informieren wir Sie zukünftig über verschiedene öffentliche Aktionen und Hilfsprojekte, die wir – Abbott Renal Care – unterstützen, angestoßen und/oder durchgeführt haben.

Eines unserer Projekte ist die **dialyse aktiv tour**: eine Radtour, zu der Dialysepatient Manni Wesner Mitte

Juli aufbrach. Diese „Tour de Suisse“ wurde in den Medien stark reflektiert und stärkte so das öffentliche Bewusstsein für Nierenerkrankungen und Nierenersatztherapien. Darüber hinaus rückte die Aktion speziell den Themenkomplex „Dialysepatienten und Sport“ in den Mittelpunkt.

Doch die **dialyse aktiv tour** war nicht nur eine öffentlichkeitswirksame Informationskampagne, sondern gleichermaßen auch ein Benefizprojekt: Manni Wesner sam-

melte im Rahmen seiner Aktion „Manni goes for money“ Spenden, die einem konkreten Projekt der Deutschen Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenerkrankte e.V. („ReNi“) zugutekamen. Demnächst können alle Dialysepatienten von Mannis Engagement profitieren – vom Spendenerlös wird eine Patientenbroschüre mit praktischen Anleitungen zum Thema „Sport und chronische Nierenerkrankungen“ erstellt.

Der Macher



Manni Wesner ist ein sportlich aktiver Mann voller Lebensfreude – und das, obwohl es das Schicksal nicht immer gut mit ihm meinte. Bereits als junger Mann erkrankte er an der relativ seltenen Autoimmunkrankheit Morbus Wegener mit der Folge des kompletten Nierenfunktionsverlusts. Manni wird dialysepflichtig, wodurch sich sein Leben radikal verändert. Der gelernte Restaurantfachmann und Sommelier wird im Alter von 26

Jahren zum Rentner und muss sich dreimal wöchentlich der Blutwäsche unterziehen. Im Jahr 1993 wird er erfolgreich transplantiert. Die neue Niere arbeitet über zehn Jahre zuverlässig; seit September 2003 ist Manni Wesner jedoch wieder Dialysepatient.

In all den Jahren war es Manni Wesner stets ein Anliegen, körperlich fit zu bleiben. Sport hält ihn in Balance – physisch wie psychisch. „Geht’s mir schlecht, setze ich mich aufs Rad und lass mir den Fahrtwind um die Nase wehen – und dann geht’s schon meistens irgendwie wieder“, kommentiert der sympathische 40-Jährige aus Alsdorf. Sport ist für ihn auch Lebenselixier, etwas, was ihn im wahrsten Sinne des Wortes in Schwung hält.

Der sportliche Erfolg gibt ihm darüber hinaus auch Selbstvertrauen, denn Manni wehrt sich vehement dagegen, wegen seiner Erkrankung automatisch als leistungsunfähig oder gar als „Pflegefall“ abgestempelt zu werden: „Ich will zeigen, dass ich eine sportliche Herausforderung

meistere, und möchte damit auch allen Mitpatienten Mut machen. An der Dialyse zu sein heißt nicht automatisch, dass man keine körperlichen Leistungen mehr erbringen kann. Gerade im Gegenteil: Durch den Sport kann man seinen körperlichen Allgemeinzustand verbessern und so der einen oder anderen Komplikation entgegenwirken. Ich habe selbst miterlebt, wie positiv sich meine sportliche Aktivität auf meine Blutdruckwerte ausgewirkt hat, ich konnte nach einiger Zeit komplett auf Blutdruckmedikamente verzichten! Durch den Sport gewinnt das Leben an Qualität und ich möchte jeden ermutigen, dieses Stück Lebensqualität für sich zu erfahren!“

Um diese Botschaft nach außen zu tragen, um sich und allen anderen Dialysepatienten Mut zu machen, aber auch, um gleichzeitig auf das Schicksal von Nierenkranken in der Öffentlichkeit aufmerksam zu machen, kam Manni Wesner eine Idee ...

Die Idee – „Manni goes for money“



Radfahren war schon immer die Leidenschaft von Manni Wesner. Er liebt es, an der frischen Luft zu sein und beim Sport die Natur zu genießen. Manni arbeitete bald gezielt an seiner Kondition – nicht, ohne Rücksprache mit seinem behandelnden Arzt zu halten – und im Laufe der Zeit wurden die Strecken, die er mit seinem Rennrad zurücklegte, immer länger. Trotz seiner Dialysepflicht konnte er mit nierengesunden ambitionierten Amateursportlern mithalten.

Da kam ihm die Idee: Wieso sollte er sein Hobby nicht zur Berufung machen

und seine sportliche Leistungsfähigkeit für ein Pro-bono-Projekt speziell für Dialysepatienten einsetzen? Mit dieser ungewöhnlichen Idee machte Manfred Wesner mobil und plante eine 900 Kilometer lange Radtour von seinem Heimatort Alsdorf bei Aachen nach Chur in der Schweiz. Sein Ziel war es, Aufmerksamkeit für Nierenerkrankungen in der Bevölkerung zu wecken und Spenden zu sammeln für ein Sportprojekt speziell für andere Betroffene. Dafür entwickelte er selbst den Slogan „Manni goes for money“. Außerdem wollte er zeigen, wie sportlich aktiv und leistungsfähig man trotz

einer Nierenerkrankung sein kann, und er wollte andere Betroffene durch seine Tour motivieren, ebenfalls körperlich aktiv zu werden.

Mit dieser Idee wandte er sich an seinen behandelnden Arzt, PD Dr. med. Markus Ketteler (Universitätsklinikum Aachen), der ihm bei der Suche nach finanzieller Unterstützung und professioneller Organisation der Tour half und den Kontakt zu Abbott Renal Care herstellte. Wir waren begeistert von Mannis Engagement und erklärten uns bereit, die Tour als Hauptsponsor zu begleiten. Die Strecke wurde geplant und an den einzelnen Etappenzielen bereiteten wir gemeinsam mit den Dialysezentren öffentliche Empfänge mit Informationsveranstaltungen vor. Die Deutsche Nierenstiftung übernahm die Schirmherrschaft und die Gesellschaft für Nephrologie unterstützte die Aktion in Sachen Pressearbeit – eine runde Aktion!

Die Strecke

Die 900 km lange Strecke, die sich Manni Wesner vorgenommen hatte, war extrem anspruchsvoll: Viele Höhenmeter mussten zurückgelegt werden und mit einer durchschnittlichen Streckenlänge von 100 km pro Tag bewegte sich Manni auf radsportlichem Profiniveau. Die Strecke führte von Alsdorf via Bad Neuenahr, Boppard, Alzey und Karlsruhe nach Freudenstadt und Singen und von da aus in die Schweiz – über Zürich zum Zielort Chur. In Chur angekommen, stellte Manni sich abschließend noch einer ganz besonderen Herausforderung: den 360 Kurven auf der Fahrt von Chur (593 m ü. M.) nach Arosa (1775 m ü. M.), einem Bergdorf in den Schweizer Alpen.



Gefeiert an den einzelnen Etappen ...



Fragen wie „Darf ich als Dialysepatient überhaupt Sport treiben?“, „Was ist das richtige Maß?“ oder „Wie macht der das nur?“ bewegten Mannis Mitpatienten, die von der Aktion erfuhren. Mit seiner Tour traf Manni Wesner offensichtlich ins Schwarze, denn viele Dialysepatienten, Angehörige und Interessierte brachten ihre Bewunderung zum Ausdruck und nutzten vor Ort die Gelegenheit, Manni Wesner persönlich ein paar Fragen zu stellen. Zeitweise fühlte sich der Radfahrer wie der Träger des „Gelben Trikots“ bei der Tour de France – so begeistert wurde er von den Mitpatienten empfangen. Das

Thema „Sport und chronische Nierenerkrankung“ weckte einen hohen Informationsbedarf. Viele der Dialysezentren, an denen der Sportler einen „Boxenstopp“ einlegte, luden daher zu Informationsveranstaltungen ein.

Bereits die Auftaktveranstaltung zur Tour, die am 2. Juli in Alsdorf stattfand, thematisierte die Fragestellung „Dialyse und Sport?“. Hier erläuterte Dr. med. R. Krause, 2. Vorsitzender des Vereins Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenerkrankte e.V. („ReNi“), die positiven Effekte von Sport auf das allgemeine Wohlbefinden von Dialysepatienten und gab auch praktische Anleitungen. Zu dem grundsätzlicheren Themenkomplex „Nierenerkrankungen und Nierenersatztherapie“ hielt Prof. Dr. med. J. Flöge, Nephrologe und Direktor der medizinischen Klinik II des Klinikums Aachen und Vorstandsmitglied der Deutschen Nierenstiftung, einen eindrucksvollen Überblicksvortrag, den die rund 100 Besucher aufmerksam verfolgten.

Die **dialyse aktiv tour** war eben nicht nur ein Sportevent, sondern gleichzeitig auch eine Informationsreihe.

Das Ergebnis

Die Tour beinhaltete ein umfangreiches Informationsangebot zum Thema „Sport und Dialyse“ und lenkte darüber hinaus die öffentliche Wahrnehmung auf die Situation von Dialysepatienten. Doch Manni Wesner verfolgte zusätzlich einen Benefizgedanken: Seine Tour stellte er unter das Motto „Manni goes for money“ – und er hatte das ambitionierte Ziel, Gelder für eine Sportbroschüre, herausgegeben vom Verein „ReNi“, speziell für Dialysepatienten zu sammeln. Seinem Spendenaufruf folgte eine Reihe von Unternehmen, die im Bereich der Nephrologie tätig sind – neben Abbott Renal Care als Hauptsponsor waren es Astellas Pharma, Fresenius Medical Care, Ortho Biotech, Serumwerk Bernburg und Shire. Durch Mannis Engagement kam die Summe von 3.267,18 € zusammen, sodass sich Dialysepatienten nun auf einen auf sie zugeschnittenen Sportratgeber freuen dürfen.



Mannis behandelnder Arzt, PD Dr. med. Markus Ketteler, zur Aktion:

„Ich finde es klasse, was dieser Mann auf die Beine gestellt hat. Zum einen war die Tour eine herausragende sportliche Leistung, die kaum ein

Gesunder geschafft hätte – dafür mein großes Kompliment. Darüber hinaus möchte ich aber auch Manni Wesners Engagement für andere Dialysepatienten deutlich herausstellen.

Durch seine Aktion hat er es geschafft, das Thema Nierenerkrankungen in das öffentliche Bewusstsein zu tragen und somit die ‚Lobby‘ der Dialysemedizin ein Stück weit zu verstärken. Gleichzeitig hat er andere Patienten

motiviert, auch körperlich aktiv zu werden – natürlich im Rahmen ihrer Möglichkeiten und nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Doch damit nicht genug: Dass Manni Wesner mit seiner Aktion Spenden akquiriert hat, von denen nun ein Sportleitfaden für Dialysepatienten erstellt werden kann, zeichnet sein besonderes Engagement für seine Mitpatienten aus.

Dafür möchte ich ihm herzlich danken!“

Jeder weiß, dass Sport gut für Körper und Geist ist – doch gilt das auch für Dialysepatienten?

Auf jeden Fall! Auch Nierenpatienten können trotz ihrer Erkrankung sportlich aktiv und leistungsfähig sein. Durch Sport kann jeder Patient sogar sein körperliches Allgemeinbefinden verbessern, damit beispielsweise das Treppensteigen und die normalen Alltagsaktivitäten wieder leichter fallen. Zudem hat Sport positive Auswirkungen auf das seelische Gleichgewicht: Er baut Stress ab, steigert das Selbstbewusstsein und schafft soziale Kontakte – was besonders für kranke Menschen von unschätzbarem Wert ist.

Sport ist also auch für Nierenkranke ratsam – welche Sportarten empfehlen Sie?

Sport und Bewegung sind zur körperlichen und psychosozialen Rehabilitation chronisch Nierenkranker seit langem anerkannt. Ausdauersportarten wie Laufen, Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen und Wandern oder spezielle Kräftigungsübungen sind dazu besonders geeignet. Ein langfristiges Training regt den Fettstoffwechsel an, verbessert die Zuckerverwertung, die Beweglichkeit und das Zusammenspiel der Muskeln. Die Muskulatur wird wieder aufgebaut, Bänder, Gelenke und Knochen werden entlastet. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen wird vermindert, Kraft und Kondition steigen, erhöhte Blutdruckwerte sinken ...

... und das ist für Betroffene besonders positiv?

Ja, denn bei prädialytischen, chronisch nierenkranken Patienten ist eine effek-



Sport und Dialyse

Ein Gespräch mit Dr. med. R. Krause,
2. Vorsitzender des Vereins Deutsche Gesellschaft
Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V.

tive Blutdrucksenkung die beste Voraussetzung für eine Verlangsamung des Krankheitsprozesses. Aber gerade auch für Dialysepatienten ist die Blutdrucksenkung essenziell wichtig. Wie wir wissen, wirkt sich das Erreichen der Zielwerte von 130/80 mmHg (besser: 125/75 mmHg, wie es die internationalen Fachgesellschaften empfehlen) positiv auf die Mortalität aus – diese Patienten leben länger. Sport ist ein natürlicher „Blutdrucksenker“ und kann daher in einigen Fällen sogar die Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten unnötig machen.

Natürlich sollten Patienten wegen möglicher Gefährdungen und Einschränkungen vorher ihren Arzt konsultieren.

Ja, es ist auf jeden Fall wichtig, mit dem behandelnden Arzt zu sprechen, um mögliche Gefahren auszuschließen. Auch unter Dialysepatienten gibt es „Problemfälle“ – beispielsweise Menschen mit angeborenen Herzfehlern, die besser keinen oder nur sehr moderat Sport treiben sollten. Der Arzt kann den Patienten hinsichtlich Sportart und -pensum ganz individuell beraten. Überanstrengen sollte der Patient sich nicht, doch viele Dialysepatienten sind der Ansicht, sie dürften aufgrund ihrer Erkrankung keinerlei sportliche Aktivität ausüben – was natürlich falsch ist. Ein wenig Gymnastik

beispielsweise kann fast jeder machen und das verbessert die Kondition und Beweglichkeit des Patienten enorm.

Was, wenn der Patient nicht so recht weiß, wie er die Sportart ausüben soll, oder er sich nicht sicher ist, ob er alles richtig macht?

Dann sollte er besser unter professioneller Betreuung Sport treiben! Es gibt eine Reihe von Rehabilitationssportangeboten – einige finden sich auf unserer Homepage unter www.reni-online.de. Schön wäre, wenn mehr Dialysepatienten sportlich aktiv wären. Dazu hat Manni Wesner einen entscheidenden Beitrag geleistet: Vom Spendenerlös der Tour wird ReNi eine Broschüre „Heimtrainingsprogramme für chronisch Nierenkranke“ erstellen und darin auch praktische Anleitungen geben. Dieser Ratgeber wird ab 2007 zur Verfügung stehen.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.reni-online.de



Deutsche Gesellschaft
Rehabilitationssport für
chronisch Nierenkranke
e.V.