

Transplantforum 00

ORGANSPENDE – EIN SEGEN FÜR VIELE, EIN SOLL FÜR ALLE

Aktivitäten

Vorträge zum Thema
Organspende und
Transplantation

A woman with long, wavy blonde hair and blue eyes is looking directly at the camera with a gentle smile. She is wearing a white, ribbed, sleeveless top. Her hands are positioned to hold a large, textured orange heart in front of her chest. The background is a plain, light color.

**Organspende
schenkt
Leben**

Inhalt

- 04 Das Transplantforum OÖ – eine Erfolgsgeschichte**
Organspende – ein Segen für Viele, ein Soll für Alle!
- 07 Überleben mittels Dialyse**
Die Freude über eine passende Spenderniere war riesen-groß, aber ebenso die Angst vor der Operation.
- 08 Zweimal lebertransplantiert**
Ich habe zweimal ein neues Leben geschenkt bekommen und werde alles tun, um dies lange zu erhalten.
- 10 Diagnose Vorderwandinfarkt**
Sie müssen sich mit einer Herztransplantation auseinandersetzen, ihr Herz wird das nicht auf Dauer durchhalten.
- 12 Das ist kein Aprilscherz**
Am 1. April kam endlich die gute Nachricht: „Organ in Ordnung, Lungentransplantation wird durchgeführt!“
- 14 Mein schwerster Wettkampf**
Der erste Erfolg war, als für mich ein passender Knochenmarkspender gefunden war.

Gesundheit Österreich
GmbH

Der Sonderdruck wurde aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert.

Impressum: Herausgeber: Transplantforum OÖ
Hubert Kehrer, E-Mail: transplantforum-ooe@aon.at
www.transplantforum-ooe.at – Juni 2013 – in Ko-
operation mit Selbsthilfe OÖ – www.selbsthilfe-ooe.at
Druck: Druckerei Haider – www.haider-druck.at
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die
ausschließliche Meinung des Autors wieder. Alle
Rechte nach Urheberrechtsgesetz sind vorbehalten.
Coverfoto: © Creatas Images / Thinkstock

Transplantforum OÖ

Das „Transplantforum Oberösterreich“ ist eine Interessensgemeinschaft aller oberösterreichischen Selbsthilfeorganisationen, die Menschen betreuen, die auf ein Organ warten oder bereits transplantiert sind. Seit 2012 sind wir Partner des Dachverbandes „Organtransplantierte Österreich“ (DOTÖ).

Wir bieten Informationen zu folgenden Themen:

- Was ist eine Organspende?
- Wer kommt als Organspender in Frage?
- Organisation von Organspende und Transplantation
- Medizinische Aspekte
- Psychologische Überlegungen
- Ethische Gesichtspunkte
- Gesetzliche Regelung
- Die Rolle der Transplantation im Gesundheitswesen
- Nachsorge
- Das Leben mit dem Transplantat



Unsere Mitglieder:

- Verband der Herz- und Lungentransplantierten / SHG OÖ
- Österreichischer Herzverband / Landesverband Oberösterreich
- Vereinigung der Dialysepatienten und Nierentransplantierten (Diaplant)
- SHG für Leberkranke und Lebertransplantierte OÖ
- SHG für Knochenmarktransplantierte
- Österreichischer Sportverband der Transplantierten (ATSF)

Mehr Infos: www.transplantforum-ooe.at

Die Widerspruchsregelung – eine faire Lösung

Univ.-Prof. Prim. Dr. Udo Illievich
Transplantationsreferent für OÖ



Für viele Patientinnen und Patienten mit Organversagen ist eine Organtransplantation die einzige Möglichkeit der Behandlung und damit auch die einzige Überlebenschance. Obwohl in den letzten Jahrzehnten die Entwicklung von extrakorporalen Organersatzverfahren große Fortschritte gemacht hat, bedeutet der maschinelle Organersatz eine deutliche Einschränkung nicht nur der Lebensqualität, sondern auch eine Verkürzung der Lebenserwartung der Patientinnen und Patienten und ist darüber hinaus bei manchen Krankheitsbildern nur eine Überbrückungsmaßnahme bis zur Organtransplantation. Selbst bei etablierten Organersatzverfahren wie der Dialyse, sterben fünf Prozent der Patientinnen und Patienten auf der Warteliste, bei anderen Organen ist dieser Prozentsatz deutlich höher (Herz acht, Leber 18 und Lunge acht Prozent). Um diesen schwerkranken Menschen zu helfen wurden in Österreich 2012 insgesamt 747 Transplantationen durchgeführt.

Da nur ein Bruchteil der notwendigen Transplantationen durch Lebendspendeabdeckung werden kann (2012 waren es 65 Organe von Lebendspendern), ist die postmortale Organspende eine notwendige Voraussetzung für die Rettung von schwerkranken Menschen mit Organversagen und für eine Verbesserung ihrer Lebensqualität. Für die postmortalen Organspenden gilt in Österreich auch im neuen Or-

gantransplantationsgesetz (OGTP) die Widerspruchslösung, das heißt: Es ist grundsätzlich zulässig, einem Verstorbenen einzelne Organe oder Organteile zu entnehmen, um damit das Leben eines anderen Menschen zu retten oder dessen Gesundheit wiederherzustellen. Die Entnahme ist dann nicht erlaubt, wenn der Verstorbene dies vor dem Tod ausdrücklich abgelehnt hat. Dazu gibt es auch die Möglichkeit, sich im Widerspruchsregister registrieren zu lassen. Vor einer allfälligen Organentnahme ist eine Abfrage im Widerspruchsregister verpflichtend durchzuführen. Im Jahr 2012 ließen sich 4.885 Personen in das Widerspruchsregister eintragen, womit der Gesamtstand nach achtzehnjährigem Bestehen auf 28.875 Personen, davon 25.056 mit Wohnsitz in Österreich (0,29 Prozent der Wohnbevölkerung) beläuft. Seit Bestehen des Widerspruchsregisters (1. Jänner 1995) haben sich hingegen nur 119 Personen streichen lassen.

Praxis in Österreich

Gelebte Praxis in Österreich ist, dass neben der Abfrage im „Widerspruchsregister gegen Organspende“ auch mutmaßliche Willensäußerungen berücksichtigt werden. Dazu gehört ein bei Ausweispapieren gefundenes Schreiben ebenso wie die mündliche Überbringung des Widerspruchs durch die Angehörigen, wenn sich die oder der Verstorbene zu Lebzeiten im Familienkreis entsprechend geäußert hat. Die mündliche Art des Widerspruchs ist dabei konstant die häu-

figste, 46 von 50 im Jahr 2012. In den letzten drei Jahren wurden somit 139 Hirntoten keine Organe entnommen.

Eine wichtige Voraussetzung um den 1.072 PatientInnen, die auf ein Organ warten, helfen zu können, ist das Verständnis der Bevölkerung und der intensivmedizinischen Teams für die Notwendigkeit der postmortalen Organspende, da die so genannte Spenderbetreuung auf einer Intensivstation auch eine hohe psychische Belastung des Teams darstellt. Eine Spenderbetreuung kann nur auf Intensivstationen durchgeführt werden, da nur durch intensivmedizinische Maßnahmen (künstliche Beatmung und medikamentöse Kreislaufunterstützung) die Kreislauffunktion bei Hirntoten aufrechterhalten werden kann. Wenn aufgrund der Schwere von Hirnverletzungen es nicht möglich ist, den Eintritt des Hirntodes zu vermeiden, muss vom intensivmedizinischen Team an eine Organentnahme gedacht werden, um anderen noch lebenden Schwerkranken zu helfen.

Die Auseinandersetzung mit dem Tod und das Miterleben des Sterbens eines Menschen sind unangenehme Erfahrungen. Aus diesem Grund sind Kontakte mit transplantierten Menschen, die trotz ihrer Erkrankung durch die Organtransplantation eine neue Chance erhalten haben, wichtig, damit wir alle die Bedeutung dieses Themas im wahrsten Sinne des Wortes begreifen können. ●

Das Transplantforum OÖ – eine Erfolgsgeschichte

Eine Befragung in der Linzer Fußgängerzone zum Thema Organspende und Transplantation war ernüchternd. Aus diesem Grund beschlossen wir, gemeinsam mit verstärkter Aufklärung der Bevölkerung zu beginnen.

Text: Hubert Kehrer

Im Rahmen des Symposiums zum Thema Organspende und Transplantation in der Linzer Lederfabrik (2007) haben die Vertreter der verschiedenen Selbsthilfeorganisationen eine Befragung in der Linzer Fußgängerzone gemacht. Die Frage lautete: „Wie ist die Organspende und Transplantation rechtlich in Österreich geregelt?“ Das Ergebnis war ernüchternd. Nur ein ganz geringer Prozentsatz wusste Bescheid.

Das hat mich veranlasst, die oberösterreichischen Vertreter der Selbsthilfeorganisationen im Transplantationsbereich zu einer Besprechung

einzuladen. Wir unterhielten uns über die möglichen Ursachen dieser Situation. Uns war rasch klar, dass die Hauptursache dieses mangelnden Wissens das zu geringe Angebot an Information war. Aus diesem Grund beschlossen wir, gemeinsam mit verstärkter Aufklärung der Bevölkerung zu beginnen und organisierten im Herbst 2008 im Großraum Linz den Radwandertag für Transplantierte. Diese Veranstaltung war eine hervorragende Mög-

lichkeit, mit Unterstützung der Medien (ORF-Landesstudio OÖ, OÖN) die Bevölkerung mit dem Thema zu konfrontieren. Es folgten 2011 die

„Unser Motto: Organspende – ein Segen für Viele, ein Soll für Alle.“

Österreichischen Schmeisterschaften der Transplantierten, die wir ebenfalls gemeinsam in der Pyhrn-Priel Region organisiert und durchgeführt haben.



Gründung des Transplantforums Oberösterreich

2009 beschlossen wir die Gründung des Transplantforums OÖ. In dieser Interessensgemeinschaft sind alle oberösterreichischen Selbsthilfeorganisationen im Transplantationsbereich vertreten. Darüber hinaus konnten wir Herrn Univ.-Prof. Dr. Udo Illievich, den Transplantationsreferenten der Region Nord (OÖ) und Leiter der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin der Landesnervenklinik Wagner Jauregg, als Partner gewinnen.

Günter Berlesreiter: „Sport hat für viele Transplantierte große Bedeutung.“



Das Team des Transplantforums OÖ zu Gast in der HLW Stadt Haag (NÖ)

Schulprojekt des Transplantforums Oberösterreich

Bei der Gründungssitzung im Gasthaus Keferfeld in Linz haben wir über gemeinsame Aktivitäten gesprochen. Dabei wurde die Idee des Schulprojekts geboren. Ein Jahr lang wurde das Projekt vorbereitet. Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer, Diözesanbischof Dr. Ludwig Schwarz und Fritz Enzenhofer, Präsident des Landesschulrates für OÖ, konnten wir gewinnen, die Patronanz zu übernehmen. Novartis, die Raiffeisenlandesbank OÖ und die Oberösterreichische Versicherung unterstützen das Projekt von Beginn an. Der Landesschulrat informierte alle Schulen, und darüber hinaus hatten wir bei verschiedenen Veranstaltungen des Transplantforums OÖ die Möglichkeit, unser Schulprojekt vorzustellen. Ein Folder mit folgenden Infos zum Projekt wurde gedruckt:

Unsere Ziele

- Oberösterreich soll sich mit dem „Tabu-Thema“ auseinandersetzen
- In den Familien soll über Organspende und Transplantation geredet werden

„Das Motto unseres Schulprojekts:
Organspende und Transplantation
– Let´s talk about!“

- In den oberösterreichischen Schulen (AHS, BHS, Krankenpflegeschulen) soll dieses wichtige Thema im Rahmen des Unterrichts behandelt werden
- Das Pflegepersonal soll im Rahmen der Aus- und Fortbildung über Organspende und Transplantation informiert werden

Unsere Zielgruppen

- Medizinisches Personal der oberösterreichischen Krankenhäuser (Intensivstation, Anästhesie, Chirurgie ...)
- Schulen mit Maturaabschluss (BHS, AHS-Oberstufe)
 - Krankenpflegeschulen
 - Pädagogische Hochschulen in Oberösterreich

Unsere Partner

- GESPAG (OÖ. Gesundheits- und Spitals-AG)
- Ordensspitäler
- Die zwei Transplantzentren: AKH und das KH der Elisabethinen Linz
- Ärztekammer für OÖ
- Pädagogische Hochschulen OÖ und Pädagogische Hochschule der Diözese Linz
- Oberösterreichisches Rotes Kreuz / Blutzentrale
- ATSF (Österreichischer Sportverband der Transplantierten)





Maturaprojekt der HAK Steyr: www.transplantforum-ooe.at

Unser Angebot

- Vorträge zum Thema Organspende und Transplantation
- Besuch eines Transplantzentrums, einer Intensivstation, einer Dialysestation, eines Stammtisches für Transplantierte
- Teilnahme an Sportveranstaltungen

Unsere Website

www.transplantforum-ooe.at

... ist das Ergebnis eines Maturaprojekts von Schülerinnen und Schülern der BHAK Steyr, das wir ein Jahr lang begleitet haben. Die Statistik zeigt uns, dass unsere Website sehr stark frequentiert wird und für viele Men-

schen weltweit zu einer wichtigen Informationsquelle geworden ist.

Resümee nach drei Jahren

Das Interesse war und ist sehr groß, die Zusammenarbeit mit Univ.-Prof. Dr. Udo Illievich ausgezeichnet und für beide Seiten sehr konstruktiv. Die Rückmeldungen, vor allem von den Schulen, waren überaus positiv, was uns ermuntert und motiviert, auch in Zukunft unsere Aktivitäten gemeinsam fortzusetzen.

Besonders stolz sind wir darauf, dass die Stadt Linz unser Schulprojekt 2011 mit dem Gesundheitspreis ausgezeichnet hat.

Ein großer Dank gebührt dem gesamten Team, das viel Zeit investiert und sich ehrenamtlich und mit großem Engagement für die gute Sache einsetzt.

Unsere Initiative, so sind wir überzeugt, ist ein Modell für alle Regionen Österreichs. ●

Organspende & Transplantation

BRG Linz – Fadingerstraße: Im Wahlpflichtfach „Persönlichkeit & Soziale Kompetenz“ beschäftigten wir uns gemeinsam mit Frau Prof. Lamm mit dem Thema Organspende und Transplantation.

Am 15. April 2013 besuchten uns Vertreter des Transplantforums OÖ, die uns aus der Sicht der beteiligten Mediziner bzw. der Transplantierten in die Thematik einführten. Insgesamt haben die Schüler den Nachmittag äußerst positiv bewertet. Sie erhielten sowohl sachliche Informationen als auch „Erfahrungsberichte“. Einige Rückmeldungen der Schüler spiegeln ihre persönlichen Eindrücke dieses Nachmittags:

„Mir persönlich hat der Vortrag „Organtransplantation“ sehr gut gefallen. Prim. Dr. Illievich hat versucht uns dieses Thema in einer verständlichen Sprache zu erläutern. Es hat

mich sehr schockiert, wie viele Leute in Österreich auf der Warteliste stehen und auf ein Spenderorgan warten. Weiters haben uns zwei Patienten, die eine Nieren- bzw. eine Herztransplantation hinter sich haben, über ihre persönlichen Erlebnisse und ihr Leiden berichtet. Das verschaffte mir persönlich eine noch bessere Einsicht in dieses heikle Thema und zeigte mir, wie wichtig eine Organspende eigentlich ist.“ **Suzana, 7A**

„Ich bin von der Organspende absolut überzeugt. Für mich ist es eine gute Möglichkeit einem schwerkranken Menschen zu hel-

fen. Meiner Meinung nach ist es beinahe „egoistisch“ seine Organe „verrotten“ zu lassen, während ein anderer sie benötigt, um zu überleben. Natürlich muss jeder für sich selbst eine Lösung finden. Man sollte aber auch berücksichtigen, dass ein Organempfänger meist schon seit Jahren um sein Leben bangt, daher ist für viele die Spende eine Rettung in letzter Sekunde. Allein das Gefühl wieder gesund/gesünder zu sein, muss unbeschreiblich sein. Wenn man bereit ist ein Organ in Empfang zu nehmen, sollte man meiner Meinung nach auch bereit sein welche zu spenden!“ **Lisa, 7A**

Dankbar, dass ich mit Hilfe der Dialyse überleben konnte

Bei den Indianern gibt es eine Lebensweisheit, die da heißt: „Manitu hat dir ein Gesicht geschenkt, doch lachen musst du selbst.“ Diese Worte gaben mir die Kraft, trotz vieler Schicksalsschläge immer wieder nach vorne zu schauen.

Text: Sabine Pühringer

Mein Name ist Sabine Pühringer, ich bin mittlerweile 23 Jahre alt – Jahrgang 1990. Während meiner Ausbildungszeit als Floristin konnte ich leider nur kurz in meinem Beruf arbeiten, da ich Anfang des Jahres 2007 erfuhr, dass ich an Glomerulonephritis (Stadium V) leide. Kurze Zeit später hing ich auch schon an der Hämodialyse des AKH Linz. Die Dialysezeit war nicht immer unproblematisch und es folgten zahlreiche Krankenhausaufenthalte. Ich wurde während dieser Zeit mehrmals operiert und war natürlich auch häufig im Krankenhaus, während alle meine Freunde ein normales Leben führten und auch oft feiern waren. Ich wollte auch gern dabei sein mit meinen damals 17 Jahren.

Dialyse

Nicht nur körperlich bedeutete die Dialyse eine schwere Belastung von je fünf Stunden dreimal wöchentlich, sondern auch der psychische Druck abhängig von einer Maschine zu sein. Im Februar 2009 wurden mir wegen meines sehr nach oben schwankenden Blutdrucks schließlich beide Nieren entfernt. Ohne die guten medizinischen Kenntnisse und der guten Betreuung der Ärzte und Krankenschwestern hätte ich dies wohl nicht überlebt.

Eine passende Niere

Am 13. Jänner 2012 um halb zehn Uhr vormittags überbrachte mir unser Professor die gute Nachricht „Frau Pühringer, wir haben eine passende Spenderniere für Sie!“ Ich wusste im ersten Moment nicht, was



Sabine Pühringer
2012 nierentransplantiert

ich sagen sollte. Die Freude war riesengroß, aber ebenso die Angst vor der Operation, die mir bevorstand. Anschließend wurden die Voruntersuchungen durch den Anästhesisten durchgeführt. Ab hier war ich geistig abwesend. Nach kurzer Zeit auf der Intensivstation kam ich zurück auf die normale Station. Ich machte mich bemerkbar. Da ich großen Durst hatte, überreichte mir die Nachtschwester zu meiner großen Freude einen hal-

ben Liter Wasser. Als Dialysepatient war ich gewohnt nur kleine Mengen zu trinken, daher war es für mich ungewöhnlich, dass die Schwester mich aufforderte das Glas leer zu trinken. Kaum hatte sie es ausgesprochen, war das Glas auch schon leer.

Mein neues Leben

Seit meiner erfolgreichen Transplantation, ging es von einem großen Tiefpunkt steil aufwärts. Zirka eine Woche danach hatte ich zwar noch zwei Abstoßungsreaktionen, aber die neue Niere und ich haben es geschafft und sind beste Freunde geworden. Seitdem gab es keinerlei schwerwiegende Komplikationen mehr. Die Niere gehört jetzt zu mir, wir sind eins geworden. Dass ich lebe, habe ich dem Tod eines anderen Menschen zu verdanken. Ich persönlich stehe zur Organspende bereit.

Insgesamt gesehen war ich jedoch dankbar, dass ich mit Hilfe der Dialyse überleben konnte. Die beste Medizin für jeden Dialysepatienten ist jedoch die Hoffnung auf eine baldige, erfolgreiche Transplantation. Bei den Indianern gibt es eine Lebensweisheit, die da heißt: „Manitu hat dir ein Gesicht geschenkt, doch lachen musst du selbst“. Diese Worte gaben mir die Kraft, trotz vieler Schicksalsschläge immer wieder nach vorne zu schauen. ●

Zweimal lebertransplantiert – zweimal ein neues Leben!

Ich habe zweimal ein neues Leben geschenkt bekommen und werde alles tun, um dieses lange zu erhalten. Für mich gilt der Spruch wörtlich: „Wer meint, er stünde am Ende von Etwas, steht vielleicht an einem neuen Anfang.“

Text: Heike Hauser

Die Diagnose, die zur Lebertransplantation führte, erhielt ich 1997 in der Berliner Charité im Rahmen einer Familienanamnese. Wie zuvor schon befürchtet, hatte ich das Morbus-Rendu-Osler-Weber-Syndrom von meiner Mutter geerbt. Diese seltene Erbkrankheit der Blutgefäße kann zu Gefäßerweiterungen in Lunge, Gehirn und Leber führen und Blutungen aus Nase, Magen und Darm können Blutarmut und Abgeschlagenheit zufolge haben. Bei mir sind die Leber, der Mund, die Nase und die Haut betroffen. Die Gefäßkurzschlüsse in der Leber können überdies zu einer Überlastung des Herzens führen.

Da es keine Prophylaxe gab, begann für mich eine Odyssee um einen Arzt zu finden, der mit dieser seltenen Diagnose gut umgehen konnte und bereit war, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen. Ich fand ihn im Krankenhaus der Elisabethinen in Linz in der Person von OA Dr. Hackl. Es folgten über Jahre hinweg viele Shuntembolisationen in der Leber um das Herz zu entlasten, sowie Laserverödungen in der Nase und auf der Zunge, welche in der Uniklinik Innsbruck vorgenommen werden. Schon damals stand fest, dass diese Maßnahmen dazu dienen, eine Lebertransplantation hinauszuzögern. Heilbar ist diese Krankheit leider

nicht. Als keine Embolisationen mehr möglich waren, weil alle Shunts und Zugänge schon verschlossen waren, wurde im Herbst 2004 ein Leberinfarkt herbeigeführt. Die daraufhin notwendige Schmerztherapie mit einem Opiat führte in weiterer Folge zu unangenehmen Entzugserscheinungen.



Heike Hauser
2006 zweimal lebertransplantiert
SHG für Leberkranke und
Lebertransplantierte OÖ

Die Wartezeit begann

Knapp ein dreiviertel Jahr später war eine Listung unausweichlich: Leistungsabfall, Verzweiflung und Erschöpfung waren meine ständigen Begleiter. Leistungsstörungen des Gehirns, sowie Herz- und Atembeschwerden machten neben dauerndem Nasenbluten einen normalen

Tagesablauf unmöglich. Es folgten Untersuchungen auf Herz und Nieren und im August 2005 kam ich auf die Warteliste für eine neue Leber. Ich war 41 Jahre. Die Wartezeit begann. Währenddessen hatte ich jeden Monat eine Kontrolle in Wien und wurde auch psychologisch betreut. Diese Fahrten zu den Kontrollterminen und die damit verbundene Wartezeit in der Ambulanz wurden von mal zu mal anstrengender. Ich war immerzu müde und dachte manchmal: „Was soll das alles? Ich will noch nicht operiert werden, ich bin noch zu jung, um so krank zu sein, um transplantiert zu werden! Meine Mutter hat's auch bis Mitte 50 geschafft und bekam dann erst eine neue Leber.“ Die Wartezeit von sieben Monaten war zermürend für mich. Der Anruf von der Klinik konnte zu jeder Tages- und Nachtzeit erfolgen. Schlaflose Nächte und mein sich stetig verschlechternder Gesundheitszustand riefen Angstzustände hervor. Meistens war ich zu schwach und zu müde um aufzustehen. Ich konnte keine Treppenstufen mehr steigen. Es wurde knapp und ich spürte es.

Der ersehnte Anruf

Am 6. Februar 2006 kam der ersehnte und gleichzeitig gefürchtete Anruf vom Transplantationszentrum Wien. Ein Rettungswagen brachte mich in das Krankenhaus. Ich erhielt ein

Bett, wurde vorbereitet und sollte mich noch ausruhen. Am Morgen des nächsten Tages informierte man mich, dass die Leber nicht transplan- tierfähig war und ich wieder nach Hause fahren müsse. Als mein Mann gegen Mittag im AKH ankam bat uns eine Schwester noch auf den Arzt zu warten. Wir bekamen dann die tolle Nachricht, dass noch eine Leber unterwegs sei. Wenn diese passt, werde ich noch am selben Tag operiert. Dieses Hin und Her verursachte in mir ein riesiges Gefühlschaos. Ich konnte nicht mehr klar denken und weiß nicht mehr, wie ich die Zeit bis zur Operation verbrachte.

Geschafft!

Ich habe es geschafft! Während der nächsten fünf Tage auf der Intensivstation musste ich lernen, mich ohne der Hilfe meiner Bauchmuskeln aufzusetzen. Das war fürchterlich schwer. Alles tat weh! Man ist ja total zerschnitten. Ausruhen war nicht! Aufstehen war angesagt! Ärzte, Pflegepersonal und Krankengymnastik halfen mir, die erste schwere Zeit zu überstehen. Die Gewöhnung an die vielen Medikamente fand ich besonders schlimm. Ich nahm anfangs 24 Tabletten am Tag. Heute sind es nurmehr sechs. Außerdem litt ich unter starken Schmerzen der Narbe, des Rückens und des Kopfes, die auch mit starken Schmerzmitteln nur kurzfristig gelindert werden konnten. Am sechsten Tag wurde ich auf die normale chirurgische Station verlegt; weitere zehn Tage später konnte ich nach Linz transferiert werden. Nach vier harten Wochen im Krankenhaus wurde ich zum ersten Mal nach Hause entlassen. Endlich!

Große Verzweiflung

Bei einer Blutkontrolle wurde festgestellt, dass ich mit der neuen Leber einen CMV-Virus mitbekommen hatte, den man leider nicht erkannt



Maturaball meines Sohnes 2007 – dieses wunderbare Ereignis hätte ich nicht erlebt, wenn das zweite Organ nicht rechtzeitig da gewesen wäre!

hatte. Na super – wieder ins Krankenhaus. Kaum 14 Tage nach meiner neuerlichen Entlassung musste ich wegen Komplikationen erneut ins Krankenhaus. Ich hatte eine Gallengangnekrose und ein Gallenleck. Nach drei Wochen Behandlung wurde ich abermals entlassen aber ich hatte ständig starke Schmerzen und

„Schlaflose Nächte und mein sich stetig verschlechternder Gesundheitszustand riefen Angstzustände hervor.“

kaum Appetit. Die vielen Tabletten machten mir sehr zu schaffen und ich hatte offenbar meinen Geschmacksinn verloren. Es war schlimmer als vor der Transplantation und ich haderte mit meinem Schicksal. In dieser Zeit verstarb auch meine Mutter. Was sollte mich noch aufmuntern?

Eigentlich begann der 19. April 2006 recht gut und wir gingen nachmittags sogar spazieren. Wieder zu Hause war mir plötzlich irre schlecht und ich musste mich übergeben. Ich erbrach

Blut und es hörte nicht auf. Ich hatte eine Abstoßung, trotz gewissenhafter Einnahme meiner Medikamente! Ich verzweifelte. Zuerst kam ich auf die Interne Station – woran ich mich auch noch erinnern kann. Dann war's „finster“. Irgendwann wachte ich auf – es war nachts und ich bemerkte meinen Mann und meinen Sohn an meinem Bett. Ich glaube der Anblick meiner verzweifelten Familie gab mir die Kraft zu kämpfen. Später erzählte mir mein Mann, dass der Arzt sie beide gerufen hatte, weil er nicht annahm, dass ich die Nacht überleben würde. Aber ich habe es geschafft und war am nächsten Vormittag sogar schon so stabil, dass man mich nach Wien ins AKH bringen konnte. Ich benötigte dringendst eine weitere Transplantation!

Meine zweite Genesung

Innerhalb von 19 Stunden stand dann die passende Leber zur Verfügung. Das war lebensrettend für mich! Ein Geschenk! Ich glaube, damals hatte ich mehr als nur einen Schutzengel. Nach dieser zweiten Operation konnte es nur mehr besser werden und mit einer Zuversicht, die ich vorher nicht hatte, begann die Genesung. →

Nach 30 Tagen konnte ich entlassen werden. Kleinere Probleme, starke Schmerzen und der CMV-Virus bescherten mir noch mal zwei kurze Krankenhausaufenthalte, bevor ich Ende August zur Rehabilitation nach Althofen aufbrechen konnte. Der körperliche Aufbau ging nach all den Strapazen natürlich nur langsam voran. Anschließend begann ich noch eine einjährige ambulante Herz-Kreislauf-REHAB in Linz, um das vom Morbus Osler geschwächte Herz zu stärken. Noch heute betreibe ich regelmäßig Sport, um meine körperliche Fitness wiederzuerlangen bzw. zu erhalten. Mein Mann hat mich während dieser ganzen Zeit sehr wirkungsvoll unterstützt und große Belastungen auf sich genommen. Unser Sohn, meine Familie und meine Freunde standen immer treu an meiner Seite. Sie haben mir die Kraft und Aufmunterung gegeben, die für mich so enorm wichtig war. Ich weiß nicht, ob ich es ohne sie geschafft hätte!

Heute kann ich sagen, es geht mir gut. Natürlich ist nicht jeder Tag gleich und noch habe ich Schmerzen. Aber ich genieße jeden Tag, an dem es mir gut geht, sehe das Leben nun mit anderen Augen, lebe intensiver und bewusster. Vor allem empfinde ich große Dankbarkeit gegenüber den beiden Organspendern, aber auch für alle, die mit großer Kompetenz und Menschlichkeit dafür arbeiten, dass lebensrettende Transplantationen rechtzeitig möglich sind!

Als man mit der Behandlung des Morbus Osler begann, war ich noch berufstätig. Durch meinen langen Krankenstand wurde ich gekündigt und bald darauf in die Berufsunfähigkeitspension geschickt. Auch heute noch beziehe ich die Invaliditätspension. Dies ermöglicht mir, meine Freizeit so zu gestalten, wie es mir gefällt und wie es mein momentaner Gesundheitszustand erlaubt. Wenn es mir möglich ist, betätige ich mich

sportlich. Eislaufen, Nordic-Walking und Skifahren. 2009 nahm ich an den Ski-Meisterschaften der Transplantierten teil und gewann Silber.

Im Frühling vor zwei Jahren hatte ich eine Pfortadertrombose. Sie entstand an einer Nahtstelle, wo das neue Organ mit meinem eigenen Gefäß zusammengenäht wurde. So kommt halt immer was daher. Aber unterkriegen lasse ich mich nicht.

Neuer Anfang

Ich habe zweimal ein neues Leben geschenkt bekommen und werde alles tun, um dieses lange zu erhalten, ob in Höhen oder Tiefen. Für mich gilt der Spruch wörtlich: „Wer meint er stünde am Ende von Etwas, steht vielleicht an einem neuen Anfang.“ Schließen möchte ich mit der hautnahen Erfahrung transplantierter Menschen: **„Transplantierte sind nicht operierte Kranke, sondern durch Operation wieder Gesund!“** ●

Diagnose Vorderwandinfarkt: Wie geht es weiter?

Auf die Frage nach meinen Möglichkeiten kam die Antwort:
„Sie müssen sich mit einer Herztransplantation auseinandersetzen, ihr Herz wird das nicht auf Dauer durchhalten.“

Text: Karl Münzner

Es war der 1. Mai 1996. Einige Tage nach meinem 42. Geburtstag: Feiertag, aber Vorbereitung zu einem Störungseinsatz in Linz – wie es einem Service-Techniker in der Elektronik-

Branche halt so geht. Was ist plötzlich los? Schweißausbruch, stechende Schmerzen in der Brust, keine Luft – was tun? Durch die Stadt ins Krankenhaus fahren hat keinen Sinn: Mai-Aufmarsch, alles verstopft – also nach

Hause – sechs Kilometer Autofahrt, heute denk' ich mir: Ein Wahnsinn! Meine Frau öffnet, schaut mich an, ruft 144 und wenige Minuten später bringt mich der Notarztwagen ins Spital. Diagnose Vorderwandinfarkt. Dauernd

gehen mir die Gedanken durch den Kopf: Was wäre passiert, wenn? Warum habe ich keine Stimme? Wie geht es weiter?

Keine Besserung

Drei Wochen später bin ich im Reha St. Radegund. Ich kann nur mit der schwächsten Gruppe mitgehen, kommt mir vor wie ein Leichenzug. Gebessert hat sich mein Zustand in den nächsten Monaten nicht wirklich. Dauern Krankenhausaufenthalte, Lungeneinengung, geschwächtes Immunsystem, daher immer wieder Infektionen, keine Stimme, nur mehr zehn Meter ohne Ausrasten gehen. An arbeiten war nicht zu denken. Auf die Frage nach meinen Möglichkeiten kam die Antwort: „Sie müssen sich mit einer Herztransplantation auseinandersetzen, ihr Herz wird das nicht auf Dauer durchhalten.“

Im November fahre ich zur Vorstellung für die Transplantation ins AKH Wien. Ich komme ganz oben auf die Warteliste. Hoffnung ist alles. Einige Tage später folgt der nächste Schlag: Bei meiner Frau wird Darmkrebs diagnostiziert. Sofort Operation, zu Weihnachten darf sie nach Hause. Wir feiern mit unseren Söhnen, 16 und 18 Jahre alt.

Herztransplantation

Nach der Kur in Bad Ischl lerne ich bei einer Pressekonferenz des Herzverbandes OÖ Frau Hois kennen, die seit zehn Jahren transplantiert war (9. Frau in Österreich) und mir erzählt, wie es ihr damals gegangen ist. Ich denke mir: Wenn sie das geschafft hat, schaffe ich es auch! Ende Februar läutet das Telefon, der TX-Koordinator: „Herr Münzner, wie geht es Ihnen? Sind Sie gesund? Wir haben ein passendes Organ für Sie, wollen Sie transplantiert werden?“ „Ja, jede Minute ist mir recht!“ Eine Stunde später ist die Rettung da. Ich nehme in aller Ruhe meine Frau in die Arme.

„Es wird schon gut gehen.“ Zwei Stunden später im AKH, Vorbereitung zur Operation. Das letzte, was ich mit bekomme, ist, wie ich durch die Schleuse in den Operationssaal geschoben werde. Nach der Transplantation nur punktuelle Erinnerungen, viel Schlaf, Durchgangssyndrom. An den ersten Besuch meiner Frau kann ich mich nicht erinnern.

Schritte der Genesung

Dann versagen meine Nieren. Tiefschlaf, wieder Intensivstation, Besserung. Eine Woche später bin ich erstmals richtig munter und will auf jeden Fall aufstehen. Die Pfl-

föhsam. So denke ich daran, meinen Beruf als Servicetechniker wenigstens im Innendienst wieder auszuüben. Nach vier Wochen Reha endlich wieder nach Hause, vier Monate später wieder im Beruf.

1997 verging schnell, auch meine Gattin schien sich von ihrer Krankheit erholt zu haben. Im Mai 1998 verschlechterte sich jedoch ihr Zustand drastisch, am 2. Juli starb sie. Da kamen Erinnerungen auf, als sie an meinem Krankenbett saß: „Wir brauchen dich, verlass' uns nicht!“ Sie wusste, dass es bei ihr nicht gut ausgehen würde. Jetzt stand ich mit unseren beiden Söhnen allein da.

„Herr Münzner, sind Sie gesund? Wir haben ein passendes Organ für Sie, wollen Sie transplantiert werden?“

ger im Nachtdienst kommen richtig ins Schwitzen. Langsam dann selber waschen, Zähne putzen, rasieren ... ist das anstrengend, aber ein unbeschreibliches Gefühl!

Es geht in raschen Schritten aufwärts. Meine Frau besucht mich fast jeden Tag und dreht mit mir die Runden durch den 20. Stock – etwas später über die Stiegen, ohne Atemnot. Röntgenkontrollen, Labor, Biopsien bestimmen den Tagesablauf. Langsam denke ich wieder daran, arbeiten zu gehen. Was muss ich tun, worauf muss ich achten? Die Psychologin beantwortet mir in den folgenden Gesprächen alle meine Fragen, sehr ein-

Mittlerweile sind es 16 Jahre, dass ich transplantiert wurde. Ich fand in meiner jetzigen Frau eine neue Lebenspartnerin. Mit ihrer Tochter und meinen Söhnen sind wir wieder eine große Familie, es geht uns gut. Seit 2007 bin ich in Pension, wir unternehmen Reisen und genießen, dass wir uns viel Neues anschauen können. Natürlich gibt es ab und zu einen „Dämpfer“, aber das muss sein, damit man nicht übermütig wird. ●

Karl Münzner, seit 16 Jahren HTX-Patient
Mitglied im Verband der Herz- und
Lungentransplantierten / SHG OÖ



1. April, aber das ist kein Aprilscherz!

Am 1. April um 8.00 Uhr früh kam endlich die gute Nachricht: „Organ in Ordnung, es geht los.“ Der Abschied von meinem Mann und meiner Tochter war hart, aber ich wusste, ich würde sie wiedersehen.

Text: Erika Hofbauer

Mein Leben änderte sich im Dezember 2007 schlagartig. Dass ich sehr krank war wusste ich schon lange. Mit neun Jahren hatte ich einen Lungenvirus, der sehr viel in meiner Lunge zerstörte, und verlor auch mein linkes Auge, mit 17 Jahren dann noch eine Lungentuberkulose. Meine Lungenfunktion war sehr bedenklich, teilweise ein FEV 1 von 20 Prozent. Ich versuchte aber so normal wie möglich zu leben und immer meine Beschwerden zu verbergen. Ich bekam sogar mit 25 Jahren zum Entsetzen aller Ärzte eine gesunde Tochter. Ich bin heute noch dankbar, dass ich eine Tochter habe, denn ein zweites Kind war aufgrund meines bedenklichen Gesundheitszustandes nicht mehr möglich.

Sauerstofftherapie

Im Dezember 2007 sagte mein Lungenfacharzt: „Es ist soweit, sie sind mit Sauerstoff unterversorgt und benötigen eine Sauerstofftherapie von 16-24 Stunden am Tag“. Diese Erkenntnis war für mich sehr schlimm. Es brach eine Welt für mich zusammen. Ich wehrte mich sehr dagegen. Aber im Februar 2008 war es soweit, der Sauerstoff wurde mir ins Haus ge-

liefert. Da gab es eine witzige Anekdote obwohl die Situation keinesfalls witzig war. Der Sauerstofflieferant fragte mich schon bei der Haustüre „Wo liegt die Person die den Sauerstoff benötigt“? Als ich antwortete, dass ich die Person bin, war er sehr erstaunt da er meinte: „Sie schauen

„Die künstliche Beatmung war für mich furchtbar, da ich ja auch nicht sprechen konnte.“

nicht krank aus“. Diesen Satz hörte ich immer, und es nervte mich auch, denn man kann eben oft nicht sehen, wie es einem Menschen wirklich geht. Mein Mann war in dieser Situation sehr verständnisvoll und stand mir immer zur Seite. Wir fuhren im Juni 2008 mit Sauerstoff nach Sardinien, er wollte mir beweisen, dass das Leben weiter geht und es auch mit Sauerstoff schön sein kann.

In dieser Zeit wurde mir auch klar, dass ich mich nun endlich konkret mit einer Lungentransplantation auseinander setzen musste. Mein

Lungenfacharzt hatte mich schon viele Jahre vorher und immer wieder damit konfrontiert, aber ich hatte immer gesagt, bevor meine Tochter nicht mindestens 16 Jahre ist, werde ich das nicht machen. Im Juni 2008 machte ich im Krankenhaus Wels die Voruntersuchungen und am 8. Oktober

bekam ich vom AKH Wien die Bestätigung. Ich war nun auf der Warteliste für eine neue Lunge. Meine erste Frage war: „Wie lange ist zirka die Wartezeit?“ Die Antwort lautete zwei bis sechs Monate. Ich atmete durch und dachte: Weihnachten und Silvester kann ich noch in Ruhe bei meiner Familie genießen. Ein

Spruch, der seitdem in unserem Haus hängt und mir in dieser Zeit immer wieder Mut gab, lautet: **Täglich wache ich auf und blicke in den Himmel hinauf, in der Hoffnung, dass er zu mir spricht, mir tröstend zuflüstert „verzage nicht“, damit ich die Kraft habe aufzustehen, weiter zu machen und weiter zu geh`n!**

Lungentransplantation

Am 31. März 2009 war es soweit. Ein Anruf vom AKH um 21.15 Uhr: „Frau Hofbauer sind sie bereit? Ein Organ ist für sie da.“ Mein Mann und Sabrina begleiteten mich nach Wien.

Im AKH wurde mir eine Menge Blut abgenommen und man wollte mir ein Beruhigungsmittel geben, aber das wollte ich nicht, denn ich war ruhig und entschlossen das durchzustehen. In meinem Gepäck hatte ich bereits zwei Reiseführer von Irland dabei. Es war immer mein großer Traum dorthin zu reisen.

Am 1. April um 8.00 Uhr früh kam endlich die gute Nachricht: „Organ in Ordnung, es geht los“. Der Abschied von meinem Mann und meiner Tochter war hart, aber ich wusste, ich würde sie wiedersehen. Die Operation dauerte acht Stunden und war sehr

künstliche Beatmung war für mich furchtbar, da ich ja auch nicht sprechen konnte. Alpträume verfolgten mich, an die ich heute noch oft denken muss.

Wieder Luft bekommen

Am neunten Tag kam ich endlich auf die normale Station. Ich war sehr schwach, fuhr mit dem Rollstuhl und war schockiert, dass ich nach so kurzer Zeit nicht mehr selbständig gehen konnte. Ich war aber ehrgeizig und einige Tage später konnte ich mit meinen Eltern schon eine kurze Runde vor dem AKH gehen. Der Frühling war auf einmal da, die Magnolien blühten

mer wieder kam der Satz: „Man sieht dir nichts an, wie machst du das nur?“ Das baute mich auf und ich war stolz, es geschafft zu haben.

Endlich zu Hause

Am 27. Mai 2009 wurde mir von meinen Eltern, Leo, Sabrina und einigen Verwandten ein wunderschöner Empfang bereitet. Ich musste heulen aus Freude, wieder zu Hause zu sein. Im Mai 2010 trat ich dann meine lang ersehnte Reise nach Irland an, es war ein Traum. Meine Reiselust führte mich in den nächsten Jahren noch in viele ferne Länder, und ich hoffe, es kommen noch viele Reisen dazu. Ich gehe auch wieder geringfügig arbeiten, was mir sehr viel Spaß macht. Ich habe entdeckt, dass ich sehr kreativ bin und beschäftige mich mit selbstgemachtem Schmuck. Mein Mann finanzierte mir eine Ausbildung zur Ernährungstrainerin, denn Kochen und Ernährung sind Leidenschaften von mir, und ich versuche unsere Mahlzeiten sehr gesund, saisonal und regional zu gestalten.



Erika Hofbauer (2009 lungentransplantiert) mit Ehemann und Tochter Sabrina

Stammtisch

Im Oktober 2012 gründete ich gemeinsam mit Roland Schenk einen Stammtisch für Lungentransplantierte. Es macht Spaß anderen Menschen zu helfen. Unsere Treffen sind sehr nett und zu einem Fixpunkt in meinem Leben geworden. Wunderschön ist es auch viele neue Leute kennen gelernt zu haben, die in derselben Situation sind.

schwierig, auch das Brustbein wurde gebrochen. An das Erste, woran ich mich auf der Intensivstation erinnern kann, war der Satz meiner Mutter: „Heute ist Sonntag, und sie ist immer noch nicht ansprechbar.“ Ich dachte, das gibt es doch nicht, ich wurde am Donnerstag transplantiert und heute ist schon Sonntag! Es dauerte noch einige Tage, bis ich etwas zu Kräften kam. Ich hatte starke Schmerzen und Durchgangssyndrom. Die Ärzte überlegten noch einmal zu operieren, da ein Teil der Lunge nicht belüftet war. Es war für mich sehr schlimm, dass ich noch nicht selbständig atmen konnte. Ich hatte immer das Gefühl, dass „irgendetwas schief ging“. Die

und ich spürte, auch in mir wuchs die Kraft. Nach drei Wochen verließ ich das AKH. Ich verweigerte den Rollstuhl und war stolz, bis zum Krankenwagen zu Fuß gehen zu können.

Mein Aufenthalt in Hohegg dauerte fünf Wochen, die Fortschritte wurden von Tag zu Tag besser und ich hatte das Gefühl wieder etwas freier zu sein. Ich konnte kaum glauben, wie schön es ist wieder Luft zu bekommen; aber ich musste jeden Tag an mir arbeiten und mir selbst immer wieder Mut zusprechen um vorwärts zu kommen. Viele Verwandte und Freunde besuchten mich und waren sehr erstaunt, als sie mich sahen. Im-

Ich bin sehr dankbar, dass ich eine neue Lunge bekommen habe und mir ein zweites Leben geschenkt wurde. Natürlich gibt es Tage, wo nicht alles so rund läuft, aber die guten Tage überwiegen. Ohne Familie und Freunde hätte ich es nicht geschafft, und daher danke ich allen, die in dieser schweren Zeit für mich da waren und mir Kraft gegeben haben. Ich bin auch sehr dankbar in Österreich zu leben, wo es so tolle Spezialisten gibt, die ein zweites Leben ermöglichen. ●

Der schwerste Wettkampf meines Lebens

Der erste Erfolg war der, als für mich ein passender Knochenmarkspender - in meinem Fall mein Bruder Thomas - gefunden war. Dann hatte ich jedoch Bedenken, was seine Gesundheit nach der Spende anbelangt.

Text: Renata Hönisch

Man kann es sich im Leben nicht aussuchen ob man arm oder reich geboren ist und ob die Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Ich kam mit angeborenen grauen Star zur Welt. Innerhalb meiner ersten sechs Lebensjahre wurde ich mehrmals an beiden Augen operiert. In Folge einer Operation erblindete ich am rechten Auge. Im Alter von 15 Jahren wurde der grüne Star auf beiden Augen festgestellt. Am linken Auge habe ich ein minimales Restsehvermögen von zwei Prozent.

Im November 2001 wurde nach einer Blutuntersuchung eine akute lymphatische Leukämie diagnostiziert. Zuerst war der Schock der Diagnose, dann ging es Schlag auf Schlag und ich hatte zum weiteren Nachdenken wenig Zeit. Nach dem zweiten Block der vorbereitenden Chemotherapie, vor der erforderlichen Knochenmarkspende, war der erste Erfolg der, als für mich ein passender Spender – in meinem Fall mein Bruder – gefunden war. Dann hatte ich jedoch Bedenken, was seine Gesundheit nach der Spende anbelangt. Als meine Besorgnis durch sehr gute Aufklärung ausgeräumt werden konnte, war das erste große Glücksgefühl da. Hin und wieder tauchte die innerlich besorgte Frage auf, wie und ob mein Körper



Zweimal Gold für Renata Hönisch (2002 knochenmarktransplantiert) – mit ihrem Guide und Bruder Thomas – bei der EM in Dublin 2010

die Spende annehmen wird und wie meine Augen durch das unvermeidliche Cortison reagieren werden.

Transplantation

Am 17. April 2002 erfolgte dann die Knochenmarktransplantation. Danach verspürte ich eine unsagbare Hilflosigkeit - es hieß „bitte warten“. Das war ich als Leistungssportlerin absolut nicht gewohnt. Übelkeit, Schwindel, starke Kopfschmerzen und Nasenbluten machten mir arg zu schaffen. Das

Duschen war eine große Herausforderung, und der Tagesablauf wäre ohne der Hilfe des ungemein bemühten Pflegepersonals für mich nicht zu meistern gewesen. Ich wurde künstlich ernährt und musste zusätzlich zu Infusionen 24 Tabletten am Tag nehmen. Ich war so schwach, ich wollte nur Ruhe. Selbst das Telefonieren war mir zu viel. Man bot mir an, mich in einen Schlummerschlaf zu versetzen, das lehnte ich jedoch ab, ich wollte „ich“ bleiben und mich nicht zur Gänze aus der Hand

geben. Nach 15 Tagen sagten mir die Ärzte, dass sich die ersten Stammzellen angesiedelt haben und sich langsam vermehren. Ich konnte also Hoffnung schöpfen. Nach sechs Wochen verbesserte sich mein allgemeiner Zustand und ich konnte langsam wieder beginnen, feste Nahrung zu mir zu nehmen. Mich ekelte jedoch so sehr vor dem Geruch der sterilen Essensbox, dass ich fast nichts hinunterbrachte und bekam dann aufgrund meines doch guten Allgemeinzustandes normales Essen.

Nach acht Wochen KMT fragte ich, wann ich doch endlich nach Hause gehen kann. Eine Schwester meinte scherzend: „Noch ist für den Spitalsaufenthalt kein Meldezettel erforderlich.“ Vier Tage vor meiner Entlassung war ein großer Augenblick gekommen - ich durfte meinen Kerker oder wie es so schön heißt, das sterile Zimmer verlassen. Dieser Schritt wurde von den Ärzten und Schwestern gebührend eingeleitet. Sie standen mit einem Glas Sekt mit Orangensaft vor mir und wir feierten diesen Augenblick. Das war ein großer Moment für mich – ich war überglücklich und konnte es kaum glauben. Dann die Fragen: Was kommt jetzt auf mich zu und wie geht es mir zu Hause? Der erste Schritt in die Freiheit war ein herrliches Gefühl – endlich wieder die Sonne zu spüren und die Luft im Freien zu atmen.

Leistungssport nach Knochenmarktransplantation

Sport hat in meinen Leben immer eine wesentliche Rolle gespielt. Wenn ich es genau betrachte, hat mir der Sport das Leben gerettet. Ich war gerade bei der Vorbereitung für meine 10. Teilnahme an den Winter-Paralympics in Salt Lake City (USA) 2002 und war auch schon fix qualifiziert, jedoch oft wie gerädert und müde. Wegen der für mich doch eher schwachen Leistungen zur Qualifikation suchte ich den Arzt auf und erhielt im November 2001 die niederschmetternde Diagnose. Doch das Kämpfen hatte ich nicht verlernt auch wenn ich hin und wie-

der in ein schwarzes Loch gefallen bin und ein Tief hatte. Ich kämpfte mich immer wieder hoch. Das musste ich ja auch vor meiner Krankheit.

Die Ärzte blickten etwas skeptisch auf mein Vorhaben, denn wenn es mir irgendwie möglich war, setzte ich mich aufs Rad und wenn es nur wenige Minuten waren. Schön langsam konnte ich mich steigern (fünf Minuten), und das gab mir Kraft und Zuversicht. Durch das Radfahren hatte ich andere Gedanken und achtete weniger auf die Nebenwirkungen der Chemo. In kleinen Schritten gelang es mir meine Kondition zu steigern. Auch zu Hause war mein Ziel wieder fit zu werden. Ich hörte auf meinen Körper bzw. konnte ich die Erfahrungen von früher umsetzen. Ich merkte bald, dass ich nicht mehr so belastbar war wie vor der Krankheit und trainierte viel im Ausdauerbereich mit niedrigem Puls. Das war der für mich richtige Weg. Wenn ich es übertrieben habe, zeigte es mir mein Körper - ich wurde krank.

Vorsichtig probierte ich das Langlaufen. Die Technik hatte ich zwar nicht verlernt, aber meine Arme waren kraftlos. Die Schubkraft meiner Arme hatte aber großen Anteil an all meinen Siegen. Als ich zum ersten Mal auf den Schiern stand, verspürte ich aber trotzdem ungemeines Glück und eine große Freiheit – es war einfach herrlich. Auch meine Kondition wurde schön langsam immer besser. 2004 wollte ich es ganz einfach wieder wissen und nahm das erste Mal nach meiner Transplantation an einen Langlaufrennen teil. Ich musste aber

feststellen, dass mir die Wettkampfhärte fehlt, das Laufen am Limit. Mein Resümee: Sportliche Erfolge sind schön, aber die Gesundheit ist das Größte.

Zum Schluss

Meine Freundin hatte mich regelmäßig auf der KMT besucht, ebenso wie meine Schwester. Sie sah mich leiden und, dass in dieser Situation von Seiten der Ärzte nichts gegen meinen elenden Zustand getan werden konnte. Sie hielt meine Hand und saß oft nur still neben mir. Sie erzählte mir in späterer Zeit, dass sie sich so hilflos fühlte, weil sie nichts tun konnte. Wenn sie nach den Besuchen vor dem Spital unter vielen Menschen stand, fühlte sie sich oft schrecklich alleine und hätte sich manchmal ein gutes Gespräch mit einem kompetenten Spitalsangehörigen gewünscht. Meine Schwester schrieb ihre Gedanken nieder. Beide waren sie mit ihrem Kummer schrecklich allein – sie hatten Angst um mich.

Dieser Wettkampf war der schwerste meines Leben. Jahrelanges Training in den Bereichen Selbstdisziplin, Ausdauer, Mut und Kondition haben mich zum Sieg geführt. Trotzdem war es nur mit der Unterstützung des mich betreuenden KMT-Teams – und nicht zu vergessen meiner Familie und meiner Freunde – möglich. Sie hatten für meine schwierige Lage größtes Verständnis, und so konnte ich Vertrauen aufbauen., Das ist für ein positives Gelingen unbedingt erforderlich. Der Weg zurück war nicht immer leicht, es gab immer wieder Rückschläge und es war immer eine neue Herausforderung. ●

Weitere Information

zu Renata Hönisch (Traun)

9 Teilnahmen an Paralympics (sechsmal Winter, dreimal Sommer)
66 Medaillen für Österreich (23 Gold, 22 Silber und 21 Bronze)
bei den Paralympics – Welt- und Europameisterschaften

Dazu kommen noch unzählige Österreichische Meistertitel, nationale und internationale Erfolge.

Website: <http://vereine.tips.at/renata-hoenisch/home>

Transplantforum OÖ

Österreichischer Verband der Herz- und Lungen- transplantierten / Selbsthilfegruppe OÖ

Karl Münzner (herztransplantiert 1997)
E-Mail: karl.muenzner@liwest.at
Tel.: 0664 3201458

Erika Hofbauer (lungentransplantiert 2009)
E-Mail: hofbauer3@aon.at
www.hlutx.at/shgoberoesterreich.html

Initiator und Sprecher des Transplantforums OÖ

Hubert Kehrer
Tel.: 0664 1816441 – E-Mail:
transplantforum-ooe@aon.at
www.transplantforum-ooe.at
www.facebook.com/
transplantforum.ooe



Österreichischer Herzverband Landesverband Oberösterreich

wHR Prim. Dr. Rainer-Maria Dejaco (Obmann)
Tel.: 0732 734185

E-Mail: info@herzverband-ooe.at
www.herzverband-ooe.at

Vereinigung der Dialysepatienten und Nierentransplantierten OÖ (Diplant)

Rudolf Brettbacher (Obmann)
Tel.: 0664 8234266
E-mail: rudolf.brettbacher@24speed.at
www.diplant.com

Mitglied der ARGE Niere Österreich

Selbsthilfegruppe für Leberkranke und Lebertransplantierte OÖ

Hubert Kehrer – Tel.: 0664 1816441
E-mail: hubert.kehrer@aon.at

Heike Hauser (lebertransplantiert 2006)
Tel.: 0699 12651433
E-mail: heike-hauser@gmx.at
www.tpiweb.com/ics/cn_blogs

Österreichischer Sportverband der Transplantierten (ATSF)

Martin Krimbacher (Obmann)
Tel.: 0664 5623639

E-mail: atsf@aon.at
www.atsf.at

Selbsthilfegruppe für Knochenmark- transplantierte

Johanna Anleitner
Tel.: 0664 508 79 89
E-mail: h.anleitner@liwest.at

Renata Hönisch
E-Mail: renata.hoenisch@aon.at

Kooperationspartner Selbsthilfe OÖ Dachverband der Selbsthilfegruppen

DDr. Oskar Meggeneder (Obmann)
Tel.: 0732 797666, Fax DW: 14

E-mail: office@selbsthilfe-ooe.at
www.selbsthilfe-ooe.at

