

# NEWSLETTER

Oktober 2021, Nr. 24

NierenKinder Berlin e.V.



## Bluthochdruck bei NierenKindern

Hoher Blutdruck tut nicht weh. Warum müssen die meisten nierenkranken Kinder trotzdem Blutdruckmedikamente nehmen? Dazu hielt **Frau Dr. Julia Thumfart vom Kindernierenzentrum der Charité und des KfH** einen Vortrag bei unserem Familienwochenende. Wir fassen das Wichtigste zusammen (Langversion unter [www.nierenkinder-berlin.de/wissenswertes/](http://www.nierenkinder-berlin.de/wissenswertes/)).

Das Herz, die Blutgefäße und die Nieren beeinflussen unseren Blutdruck und leiden gleichzeitig selbst darunter, wenn er zu hoch ist. Bei Erwachsenen ist die Ursache manchmal unklar, bei Kindern hingegen ist der Grund meistens eine Erkrankung (z. B. ein Nierenleiden). Für Erwachsene gibt es einen Standard-Referenzwert: ungefähr 120 zu 80. Bei Kindern hängt der Blutdruck stark vom Alter und Geschlecht ab: Hier muss ein Arzt in lange Tabellen schauen, welcher Wert für ein konkretes Kind normal wäre. Ist der Blutdruck in der Arztpraxis mehrmals zu hoch, wird eine **Langzeitblutdruckmessung** angeordnet, um herauszufinden, ob es vielleicht doch an der Aufregung liegt. Außerdem ist der nächtliche Wert sehr wichtig, denn dieser muss definitiv geringer sein als tagsüber. Das Kind bekommt eine Manschette am Arm und ein kleines Gerät um die Schulter, das es 20-24 Stunden tragen soll. Damit wird der Blutdruck Tag und Nacht in bestimmten Abständen gemessen.

Ist der Blutdruck auch im Alltag zu hoch, werden weitere Untersuchungen angeordnet, z. B. ein Ultraschall des Herzens, Untersuchung der Gefäße im Auge sowie umfangreichere Blutuntersuchungen, um eine evtl. zugrunde liegende Erkrankung aufzuspüren. Außerdem „verschreiben“ die Ärzte **Gewichtreduktion** und **mehr Bewegung**. Mit jedem abgespeckten Kilo reduziert sich meistens auch der Blutdruck. Auch Sport wirkt Wunder – und hier ist mehr als nur Sportunterricht in der Schule gemeint, am besten mehrere Stunden pro Woche in einem Freizeitsportverein. Welchen Sport dürfen denn Nierenkranke treiben? Am besten den, der ihnen am meisten Spaß macht. Auch wenn Fußball oder Schwimmen einige Risiken bergen: Der **Spaßfaktor** und die **Lebensfreude** wirken oft besser als jede Medizin. Bei Transplantierten sollte man jedoch auf Erschütterungen achten: Vom Kampfsport wird daher eher abgeraten.

Nach 3 bis 6 Monaten wird die Langzeitblutdruckmessung wiederholt. Ist der Blutdruck wieder zu hoch, muss er meistens medikamentös behandelt werden, denn auf Dauer schadet er vielen Organen: Beim **Herz-Kreislauf-System** sind die Folgen oft ein früher Herzinfarkt oder Schlaganfall. **Nieren**, die „unter Druck stehen“, lassen zu viele Proteine durch ihre Filter durch. Für die Nieren erweisen sich ACE-Hemmer als Blutdrucksenker als sehr hilfreich: Sie **verringern die Eiweißausscheidungen** und verlängern damit die Lebensdauer der Nieren erheblich. Ermutigend ist, dass Kinder weniger Nebenwirkungen von Blutdrucksenkern als Erwachsene haben. Lassen Sie sich also vom Beipackzettel nicht abschrecken: Erstens geht es dort um Erwachsene und zweitens würden die **Folgen einer Nicht-Behandlung**

für Ihr Kind **viel gravierender sein** als Nebenwirkungen. Auch das anfängliche Schwindelgefühl und die Müdigkeit sollten kein Grund für das Absetzen sein: Der Körper, der schon lange „unter Druck“ stand, muss sich zuerst an den niedrigeren Blutdruck gewöhnen. Nach 2 Wochen ist es meistens vorbei. Übrigens: Blutdruck kann quasi nie zu niedrig sein. 😊

## Das Zaubern an der Dialyse geht weiter!

Der Hilferuf im letzten Newsletter war erfolgreich: Unsere langjährige Unterstützerin **Frau Ida di Pietro** übernimmt die **Patenschaft über das Projekt „Therapeutisches Zaubern an der Kinderdialyse“** und sichert seine Finanzierung bis Ende 2021. Frau di Pietro spendet regelmäßig für die NierenKinder in Gedenken an Ihren Mann Harald Leupold-Löwenthal. Sie schrieb uns, dass er selbst Dialysepatient war: „Er hat Kinder sehr geliebt und würde sich über diese Spende sehr freuen.“ Wir danken sehr herzlich für diese Unterstützung!

Übrigens, eine **Projekt-Patenschaft** kann jeder übernehmen oder sich zum Jubiläum anstelle von Blumen wünschen, denn die Höhe des Betrags ist egal. Wichtig ist nur, dass Sie uns mitteilen, für welches Projekt Sie wie viel, in welchen Abständen und wie lange an uns als zweckgebundene Spende überweisen möchten. So können wir langfristig planen und Verträge abschließen. Mehr dazu unter [nierenkinder-berlin.de/spenden/](http://nierenkinder-berlin.de/spenden/)

## Eltern geben Tipps: Pflegehilfsmittel

Für Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 bis 5 übernehmen die Krankenkassen **60 € im Monat für Pflegemittel** (ab 01.01.2022 allerdings nur 40 €). Doch lange Anträge zu schreiben ist nicht jedermanns Sache. Manche Apotheken übernehmen diese Aufgabe gegen Vorlage eines Nachweises für den Pflegegrad und der Gesundheitskarte. Wenn es eine freundliche Apothekerin ist, dann füllt sie für Sie einen Antrag an die Krankenkasse aus, den Sie unterschreiben müssen. (Wenn nicht, versuchen Sie es in einer anderen Apotheke 😊.) Anschließend können Sie Pflegehilfsmittel wie **Schutzmasken, Desinfektionsmittel**, Einmalhandschuhe, Schutzbekleidung und Bettschutzeinlagen mitnehmen. Eine Zuzahlungspflicht besteht hierfür nicht.

Für diesen Tipp bedanken wir uns bei **Katja Hofmann**. 😊

## Veranstaltungen:

**27.10. und 08.12.2021 um 20:00 – 21:00 – Online-Eltern-Café** - Einwahllink: <https://global.gotomeeting.com/join/226023461>

**29.10.2021 um 10:00-14:00 – Elternseminar „Pflegeleistungen für Kinder und Ansprüche bei Pflege und Beruf“** (auch online). Infos unter: <https://bjoern-schulz-stiftung.de/akademie/bildungsprogramm-2021/>

**20.11.2021 um 15:00 – Herbstfest und Ferienlager-Nachtreffen** – Infos und Anmeldeink unter [www.nierenkinder-berlin.de/termine](http://www.nierenkinder-berlin.de/termine).

**Therapeutisches Zaubern:** 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 13.12., 22.12.

**Kunsttherapie:** 04.10., 18.10., 01.11., 15.11., 06.12., 20.12

**09.08.-18.08.2022 – Dialyse-Ferienlager** in Plöthen

Möchten Sie den Newsletter abonnieren oder abbestellen? Schreiben Sie an: [redaktion-nierenkinder@web.de](mailto:redaktion-nierenkinder@web.de)  
Tauschen Sie sich mit anderen Eltern in unserer **Facebookgruppe** aus: [facebook.com/groups/nierenkinderberlin](https://facebook.com/groups/nierenkinderberlin)

**Impressum:** NierenKinder Berlin e.V. (Vors. Christiane Cobien), Schmidt-Knobelsdorf-Str. 32b, 13581 Berlin

**Spendenkonto:** KD Bank, IBAN: DE84 3506 0190 1567 7180 22, BIC: GENODED1DKD

Spenden mit PayPal über QR-Code →

