

# NEWSLETTER

Mai 2024, Nr. 42

NierenKinder  
Berlin-Brandenburg e.V.



## Maren Thiele stellt sich vor

Wir begrüßen ganz herzlich Maren Thiele als neues Mitglied in unserem Vorstand! Seit der Mitgliederversammlung am 24.04.2024 ergänzt Sie den Vorstand bis zur nächsten Neuwahl 2025, da Miriam Irrgang aus persönlichen Gründen als Vorstandsmitglied ausgeschieden ist. Miriam wird jedoch weiterhin unsere Kasse führen und sich am Vereinsleben beteiligen.



Maren ist die Mutter einer achtjährigen nierenkranken Tochter und seit Mai 2022 ein engagiertes Mitglied unseres Vereins. Wir danken Maren für Ihre Bereitschaft, jetzt auch den Vorstand, der insgesamt aus drei Personen besteht, zu unterstützen.

## Nierenerkrankungen und Sport



Wenn Kinder nierenkrank werden, fühlen sich viele Eltern verunsichert, was in der neuen Situation erlaubt ist und

worauf man verzichten sollte. Nierenkranke Kinder fühlen sich oft müde, so dass der Eindruck entsteht, dass sie eher Bettruhe als Sport brauchen. Doch ist das richtig?

Auf diese Frage geht **Prof. Dr. Mario Schiffer von der Uniklinik Erlangen im Podcast FunktionNIEREN (Folge #3)** ausführlich ein. Tatsache ist, dass Nierenleiden und die Begleitkrankheiten oft zur körperlichen Schwäche und folglich zu weniger Bewegung führen. Doch Sport ist sehr wichtig! Zum einen, um den Muskelabbau zu verhindern und fit für die künftige Dialyse bzw. Transplantation zu sein. Zum anderen, um ein optimales Verhältnis zwischen Muskelmasse und Körperfett zu haben: Viel Fett kann dazu führen, dass später die Transplantation erschwert wird, weil man durch dickere Fettschichten durchdringen muss. Außerdem verstoffwechseln Fett und Muskeln den Zucker auf unterschiedliche Weise. Bei zu viel Fett kann sich nach der Transplantation durch die Einnahme bestimmter lebenswichtiger Medikamente ein Posttransplant-Diabetes entwickeln.

Je mehr Muskeln man also hat, desto besser ist es für die Transplantation. Für mehr Muskelmasse empfiehlt Professor Schiffer Ausdauersport wie Joggen, Fahrrad oder Schwimmen. Wichtiger ist es aber, dass die Sportart einem Spaß macht und in den Tagesablauf passt, damit man sich ohne Qual generell viel bewegt. Auch die Zeit an der Dialyse kann für bestimmte Bewegungen genutzt werden.

Direkt nach der Transplantation sollte man mit Krafttraining abwarten, bis die Wunden verheilen und das Gewebe zusammengewachsen ist. Transplantierte sollten außerdem mit Kontaktsportarten vorsichtig sein: Stöße gegen die neue Niere müssen verhindert werden. Mit speziellen Schutzmaßnahmen geht aber auch das, wenn man ausgerechnet auf solchen Sport Lust hat.

Wenn Ihr Kind plötzlich mehr Sport als sonst treibt, sollen die Ärzte unbedingt darüber informiert werden. Grund ist die steigende Muskelmasse: Bei mehr Muskeln erhöht sich der Kreatininwert. Dies hat nichts mit der Nierenfunktion zu tun, sondern damit, dass Kreatinin ein Abbauprodukt des Muskelstoffwechsels ist. Bevor sich also der Arzt Sorgen macht, geben Sie ihm Bescheid, dass sich das Sportverhalten Ihres Kindes verändert hat.

Sport tut den Nieren auch deswegen gut, weil er den Blutdruck senkt, für Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen) und für mehr soziale Kontakte sorgt, was die Lebensqualität erhöht und Depressionen vorbeugt. Motivieren Sie also Ihr nierenkrankes Kind zum Sport und seien Sie selbst ein gutes Beispiel.

*Hinweis: Diese Informationen ersetzen keine individuelle sportmedizinische Beratung.*

## Sommerfest am 8. Juni um 14 Uhr

Zum 25. Jubiläum des Vereins laden wir unsere Mitglieder und Freunde zum Grillen und zum Austausch ein! Wir treffen uns im Begegnungszentrum Integral, Marchlewskistraße 25e, 10243 Berlin. Bitte meldet euch bis 25.05. per E-Mail an ([nierenkinder-berlin@web.de](mailto:nierenkinder-berlin@web.de)) und teilt uns mit, wer kommt und was ihr mitbringt. Grillgut und Getränke besorgt der Verein. Wir freuen uns auf ein schönes Fest!

## Veranstaltungen:

**Therapeutisches Zaubern an der Dialyse:** 24.05., 03.06., 24.06.

**08.06.2024 um 14:00-20:00 Uhr – Sommerfest des Vereins**

**28.06.-30.06.2024 – Jugendwochenende** in Wandlitz

**20.08.-29.08.2024 – Dialyse-Ferienlager** in Magdeburg

**06.09.-08.09.2024 – Familienwochenende** am Großvätersee

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-Brandenburg 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 →

