



FÜR ORGANSPENDE GEWORBEN

Verein „das zweite Leben – Nierenlebenspende“ war auf dem Weihnachtsmarkt zu Gast

Die Menschen über Organspende zu informieren, ihnen dabei Ängste zu nehmen – das hat sich der Verein „das zweite Leben – Nierenlebenspende“ zur Aufgabe gemacht. Dessen Vorsitzende Brunhilde Ernst sagt: „Wir möchten die Leute dazu bewegen, ganz generell zu entscheiden, wie nach ihrem Tod mit ihren Organen umgegangen werden soll, und dass sie die Entscheidung darüber nicht den Angehörigen überlassen.“

Aber diese sogenannte postmortale Spende ist hierbei nur der eine Aspekt. Der andere, sehr wichtige befasst sich mit der Spende zu Lebzeiten; nicht umsonst hat der Verein seinen Namen entsprechend gewählt. Die meisten Mitglieder sind entweder Empfänger einer Niere oder haben einem Angehörigen eine Niere gespendet.

Der menschliche Körper verfügt über zwei Nieren, kann aber auch mit nur einer gut weiterleben – eben sogar dann, wenn es sich um



Oberbürgermeister Rico Badenschier (4.v.l.) und Barmer-Landesgeschäftsführer Henning Kutzbach (3.v.l.) unterstützten den Verein auf dem Weihnachtsmarkt beim Verteilen süßer Herzen und Informationsmaterialien zur Organspende.

Foto: S. Krieg

ein Spenderorgan handelt. Der Empfänger muss zwar dauerhaft Medikamente einnehmen, etwas auf seine Ernährung achten, sollte wenig oder keinen Alkohol trinken

und nicht rauchen, aber sonst gibt es keine Einschränkungen.

Der Verein war im Dezember 2017 wie bereits zwei Jahre zuvor auf dem Schweriner Weihnachtsmarkt

mit einem Stand zu Gast. Von dort aus verteilten Brunhilde Ernst und ihre Mitstreiter unter anderem süße Herzen, Informationsmaterial und Organspendeausweise an die Passanten. Oberbürgermeister Rico Badenschier und Barmer-Landesgeschäftsführer Henning Kutzbach haben ihnen dabei geholfen.

Die Barmer unterstützt ebenso wie die AOK schon seit längerer Zeit den Verein „das zweite Leben – Nierenlebenspende“. Kutzbach sagt: „Die Aktion ist für uns mittlerweile eine Herzenssache. Auch wir halten es für notwendig, sich selbst Gedanken über eine Organspende zu machen. Man kann auf dem Organspendeausweis auch das Nein ankreuzen, aber besser wäre natürlich, ja zu sagen.“

Nach Angaben des Vereins beträgt die Wartezeit auf ein Spenderorgan derzeit etwa zehn Jahre. Wer zu Lebzeiten eine Niere spenden möchte, kann dies sofort tun. ■

www.das-zweite-leben.de

LÄRMPAUSEN

Laut einer Studie des Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Instituts erhöht sich bereits durch häufige Lärmbelastung ab 40 bis 45 Dezibel (dB) das Risiko von gesundheitlichen Schäden. Und dieser Bereich ist weder besonders ungewöhnlich noch sehr laut. Ein solcher Pegel wird schon durch leise Musik oder normale Geräusche in einer Wohnung erreicht. Regen liegt mit 50 dB bereits darüber, und ein normales Gespräch findet bei rund 55 dB statt. Daher raten Ärzte dringend zu regelmäßigen „Lärmpausen“, um sich von dem Stress zu erholen. ■

DAS NIESEN NICHT UNTERDRÜCKEN

Durch Überdruck kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen

Der Winter ist die Jahreszeit der Erkältungen. Oft hört man in diesen Tagen seine Mitmenschen niesen. Viele aber versuchen, das Niesen zu unterdrücken, um in der Öffentlichkeit nicht unnötig aufzufallen. Beim Niesen kann Luft mit Geschwindigkeiten von bis zu 160 Stundenkilometern durch die Nase schießen. Hält man sich die Nase zu, nimmt die Luft mit Macht einen anderen Weg: Durch den entstehenden Überdruck im Kopf können Äderchen platzen, im schlimmsten Fall sogar das Trommelfell im Ohr. Hat der Betroffene kein Taschentuch parat, hilft die Armbeuge.

Die beste Maßnahme gegen Erkältungen ist, sich vor einer Ansteckung zu schützen. Erkältungsviren verbreiten sich über winzige Tröpfchen, die sich beim Niesen, Husten oder Schnäuzen auf Türklinken, Treppengeländern sowie Haltegriffen in Bussen und Bahnen ablagern. Beim Anfassen gelangen die Viren an die Hände und von dort leicht weiter an Nase oder Mund, darauf weist die KKH jetzt hin. Darum sollte man vermeiden, sich ins Gesicht zu fassen. Vor allem aber gründliches Händewaschen bietet einen guten Schutz vor Erkältungen. ■