

Herbst-Seminar 2021  
„das zweite Leben – Nierenlebenspende e.V.“ in der Müritz Klinik  
vom 24. September bis 27. September 2021

Endlich ist der Tag angebrochen, auf den unsere Mitglieder schon lange erwartet haben. Nach einer langen Pause sind wir endlich wieder in Klinik an der Müritz zu unserem Herbstseminar, in der Müritz Klinik angekommen.

Freude bei den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „das zweite Leben – Nierenlebenspende e.V.“, aber auch ebenso war die Freude endlich, vertraute Gesichter nach so langer Zeit zu sehen.

Von der Klinikleitung begrüßt und warmherzig aufgenommen, konnten wir Quartier beziehen und uns aus auf das Herbst-Seminar 2021 vorbereiten.

Herzliche Begrüßung auch durch die Mitarbeiter der Klinik, ob Empfangspersonal, Küche oder Servicekräfte, alle hatten ein herzliches Wort auf den Lippen und ein Lächeln im Gesicht.

Wohl bemerkt, alles mit Mund-Nasen-Schutz, entsprechend den Corona-Vorschriften.

Der Freitag, der Tag der Anreise ist nicht nur ankommen, ausruhen von der Anfahrt, sondern auch gleich der Schritt für die Mitglieder, die Planung für die kommenden Tage zu besprechen, planen, bearbeiten und die Aufgaben einzuteilen.

Mit viel Unterstützung durch die Klinikleitung, konnten wir den Versammlungsraum in der 4. Etage (Casino), für uns wieder wie in den vergangenen Jahren in Beschlag nehmen.

Unter der Vorlage, viele Hände schaffen schnell ein Ende, wurde in nicht allzu langer Zeit der erste Job erledigt.

Ausspannen im Quartier, oder ein Spaziergang am Strand ließen den Tag nun doch zu Ende gehen.



Mitglieder der Selbsthilfegruppe und Gäste

Samstag, 25. September 2021

Da der Aufwand doch etwas länger dauerte, nicht nur durch die Angabe und vorzeigen eines aktuellen Corona-Testes vom Tage, oder einen mitgebrachten gültigen 24-Stunden Test aus dem Heimatsort, verlief der Einlas etwas zögerlich.

Dennoch konnte durch den Vorstand von Frau Brunhilde Ernst und Birgit Lischke, dass Herbst-Seminar 2021 eröffnet werden.

Es wurden auch wieder viele Neue und uns nicht Unbekannte Gäste herzlich begrüßt, sowie die Referenten, die sich bereit erklärten, uns über die verschiedensten aktuellen Themen zu informieren.

Wir als Selbsthilfegruppe, freuen uns immer wieder, wenn auch Gäste aus der Umgebung oder Patienten aus der Müritz-Klinik den Weg zu uns und unserem Herbst-Seminar finden. Dank der Unterstützung vieler externen Helfer aus Klinik und Umgebung.

Den Anfang machte, Herr PD Dr. med. Armin Thelen, Chefarzt Transplantationsmedizin, in der Müritz-Klinik zum Thema: „Covid 19 – Impfung unter Immunsuppression“.

Im ersten Schaubild wird uns der Erreger, SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus type 2 - schweres akutes respiratorisches Syndrom Coronavirus Typ 2) vorgestellt.

Dieser Erreger ist ein neues Virus, das auch als Coronavirus bezeichnet wird. Heute wissen wir, dass dieses Virus durch Tröpfcheninfektion/Aerosole übertragen wird. Diese Schwebeteilchen greifen besonders heftig die Lungen an.

Leider ist es nicht ausgeschlossen, dass mit Spätfolgen zu rechnen ist. Bekannt ist auch, dass Geschmack, Geruch, Kurzatmigkeit bis zu Magen-Darm-Beschwerden leider zu den Wegbegleitern gehören.

Eine stationäre Behandlung ist in vielen bekannten Fällen nicht vermeidbar.

Wenn wir uns den letzten Punkt ansehen, müssen wir feststellen, dass eine akute hypoxämische respiratorische Insuffizienz bis zum Atemversagen gehen kann.

Beim Abfall der Sauerstoffsättigung kann es zu großen Problemen kommen. Patienten mit Asthma bronchiale, oder einer chronischen obstruktiven Lungenerkrankung wissen, wie es ist, mit wenig Atemluft zu leben. Eine Sauerstofftherapie ist oft die einzige Lösung.

Männer erkranken schwerer und haben ein höheres Sterberisiko, 86 % der Verstorbenen waren 70 Jahre und älter.

Es folgten Schaubilder zum Thema, Poliomyelitis bis zur Wirkungsweise einer Impfung.

Nun liegt es an uns, die Hygienevorschriften einzuhalten und auf die Ernährung zu achten.

Herr PD Dr. med. Rolf-Bernd Radke, Chefarzt Kardiologie Müritz Klinik, sprach zum Thema „Erhaltung der Herz-Kreislauf-Gesundheit nach Organtransplantation“.

Unser Herz-Kreislauf-System besteht aus dem Herzen und den Blutgefäßen.

Wir unterscheiden zwischen, Körperkreislauf („großer Kreislauf“) und Lungenkreislauf („kleiner Kreislauf“). Beides bildet eine Einheit, die nicht unterbrochen werden darf.

Die Hauptaufgabe besteht darin, die Versorgung des Organismus mit Sauerstoff, Nährstoffen und Hormonen sowie die Entsorgung von Kohlendioxid und anderen Abbauprodukten.

Wie können wir nun selbst den Kreislauf beeinflussen?

Um das Herz-Kreislauf-System aufrechtzuerhalten, muss der Blutdruck in Ordnung sein.

Wir wissen aber auch, bei wärmeren Temperaturen weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt.

Daher gilt darauf zu achten, dass der es nicht zur Diagnose Bluthochdruck kommt.

Unter Bluthochdruck leiden etwa 30 Prozent der Bevölkerung in Deutschland. Es kommt oft zu Folgeerkrankungen.

Äußere Einflüsse wie Stress, Anstrengung oder Aufregung bringen den Blutdruck automatisch nach oben. Bei ständig zu hohem Blutdruck werden nicht nur die Blutgefäße beschädigt, sondern auch das Herz muss mehr Arbeit leisten.

Nicht nur innerlich hinterlässt der zu hohe Blutdruck Spuren, sondern auch äußerlich bei einem schleichenden Prozess.

Neben Schlafstörungen, Kopfschmerzen mit Schwindel bis hin zu Ohrensausen oder häufigen Nasenbluten reicht diese Palette.

Als Auslöser dieser Symptome sind unter anderem, Alkohol, Zigaretten, Übergewicht und Bewegungsmangel. Gleichzeitig sind es eindeutige Risikofaktoren in Bezug auf Herz-Kreislaufkrankungen hinweisen.

Jeder Mensch kann dieses vermeiden bei einem gesunden Lebensstil. Es erspart auch oft den Weg zum Arzt. Natürlich gibt es eine Reihe von Medikamenten, die für eine Behandlung dann notwendig sind.

Warum es erst so weit kommen lassen. Regelmäßiger Sport wie, Radfahren, Wandern oder Schwimmen bringen unser Herz-Kreislauf-System wieder in Schwung.

Spaziergehen oder entspannende Hobbys sich aneignen sowie vermeiden von Stress und ausreichend Ruhe, bringen den Alltag wieder in einen geordneten Ablauf.

die Ernährung dem Bluthochdruck spielt eine große Rolle. Mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte schaffen wir einen gewogenen Ausgleich. Hierzu zählen beispielsweise Maulbeeren, Himbeeren, Pflaumen, Lachs, Thunfisch, Feldsalat oder Spinat.

Gleichzeitig sollte der Genuss von Alkohol und Nikotin, nach Möglichkeit komplett eingestellt werden

Wir sehen, es gibt vorbeugende Maßnahmen, an die man sich richten kann.

*(Diese Ausführungen zu diesem Artikel sind meine Gedanken, Aufzeichnungen und Literaturrecherche)*

Ein neues Thema in der in der Kategorie Vorträge, waren die Ausführungen und das Berichten von, Herrn Dr. med. Wolfgang Wachs, Notfallmediziner und Lungentransplantiert. Er sprach zum Thema, „Transplantation aus der Sicht eines Notarztes und Patienten“.

Ein paar kurze Stichpunkte zu Herrn Dr. Wachs.

Herr Dr. Wachs ist Jahrgang 1957 und ein Kind Mecklenburgs.

Neben vielen Beschäftigungen als Hilfskrankenpfleger, Eilbote bei der Post, bis hin zum Soldaten, reichte sein Spektrum in der Berufsvorwahl.

1984 eingeschrieben an der Uni Leipzig und schloss das Studium zum Humanmediziner erfolgreich ab.

2004 begann die Laufbahn als Notarzt, sowohl an Land und in der Luft

In gut 20 Jahren kam es zu ca. 20 000 Einsätzen.

Eine schwere Lungenerkrankung stoppte ihn in seiner Tätigkeit und machte es ihm schließlich unmöglich, weiter als Notarzt zu arbeiten.

Dr. Wachs hat mit Nierentransplantation wenig zu tun, aber er kennt die Seite der Organspende und Transplantation. Auch Rückschläge sind ihm wohl bekannt.

Jetzt in der genügend bleibenden Freizeit, geht Dr. Wachs vielen Beschäftigungen nach, die oft auf der Strecke blieben. Zum Beispiel, Reisen und Bücher schreiben.

Ein Einblick in das Leben eines Notarztes verschaffte uns einen Überblick über diese vielfältige Arbeit, und die teilweise zurückstehende Freizeit. Trotzdem gelingt es immer wieder, Beruf und Privat miteinander zu koordinieren.

Ein Arzt ist wie der Polizist immer im Dienst, 24 Stunden am Tag.

Das Buch „Retten mit Herz – für das Leben“ ist ein großer Erfolg.

In diesem Buch wird die Arbeit des Notarztes beschrieben, aber auch die vielen Missstände die täglich da sind und auf die Lebensretter lauern.

Es geht von A – wie Adipositas bis Z – wie Zufälle. Eine umfangreiche und interessante Arbeit wird beschrieben.

Was mich besonders beeindruckt, gefesselt und erstaunt hat, ist die Tatsache das auch ein Arzt eine weiche Seite hat. Wer gibt schon gerne zu, mal eine Träne zu vergießen. Dr. Wachs tat es. Ich verstehe das sehr gut.

Auch mir fiel es nicht immer leicht den harten oder taffen Polizisten zu zeigen. Besonders schwer lagen mir Situationen mit Kindern im Magen.

Der Versuch, diese Dinge nicht mit nach Hause zu nehmen, gelang nicht immer.

Mit vielen Situationen, wie im Buch geschildert, konnte ich nachvollziehen.

Alle Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe, lauschten den Ausführungen von Dr. Wachs und sind über den Besuch bei uns sehr froh.

Ein Vortrag, der sicher mit unserem Anliegen doch einiges gemeinsam hat. Leben retten oder die jeweils jetzige Situation zu verbessern.

Für unsere Arbeit als Selbsthilfegruppe, ein Blick in die Notfallmedizin aber auch gleichzeitig ein Beispiel, aus Sicht eines Arztes der auch Betroffener und Patient ist.

Im Anschluss wurden die Referenten mit Fragen überhäuft, sowohl zum Vortrag, aber auch ganz private Fragen fanden Gehör.

Der Tag klang mit einem gemeinsamen Abendessen im Strandläufer aus. In einzelnen Gesprächen wurde aber der Tag noch einmal präsent, wobei der Schwerpunkt, auf dem Tag mit seinen Vorträgen selbst lag.



Strandläufer, Strandbar & Eventlocation

Der Sonntag als Abreisetag geplant, wurde noch von vielen Mitgliedern genutzt, um sich vor der Heimreise noch einmal sportlich zu stärken.

Das Klinikgelände ist eingerahmt von Wäldern und der Schönen Müritz. Spaziergänge sind hier einfach Pflicht. Neben dem Radwanderweg Müritz, gibt es Ferienhäuser oder den Barfußweg 1&2, den wir bereits aus vorhergegangenen Jahren kennen.

Auch den 4FCIRCLE-Fitnessparcours kennen die Mitglieder bereits.

Neu für uns war und ist der Heilwald. Dieser wurde am 28. April 2021 eröffnet. Diese Waldfläche soll der Gesundheit dienen. Areal gehört zwar zur Klinik, kann jedoch von jedem genutzt werden, so zu lesen im Nordkurier.

Am Anfang steht immer die Frage, Was ist ein Heilwald?

Eine der vielen Erklärungen heißt, als Heilwald wird ein Waldgebiet bezeichnet, welches zur medizinisch-therapeutischen Nutzung für spezielle Indikationen gestaltet ist.

Wir leben nun mal im Zeitalter der zunehmenden Digitalisierung und psychischer Belastung für den Menschen hat gewaltig zugenommen. Ob es Angst um die Gesundheit oder Sorge um den Arbeitsplatz ist.

Hier wird ein Ausgleich gesucht.

Zum Beispiel bei der Waldtherapie verbinden sich verschiedene medizinisch Effekte von Bewegung und Entspannung bis zur Lichttherapie.

Der Heilwald Müritz Klinik zeichnet sich dadurch aus, dass durch seine Gesundheitsstationen, Ruheplätze und visuellen Gestaltungen auf alle möglichen Nutzungsarten eingestellt ist.



Elemente im Heilwald

Auf jeden einzelnen Patienten wird eine individuelle Therapiefolge erarbeitet.  
Es wird eine Verbindung mit dem Erlernen von Fähigkeiten angeboten, wie Schmerzbewältigung oder Sensomotorik.  
Die erlernten Fähigkeiten können dann auch zu Hause genutzt und erweitert werden.  
Das Ziel der Waldtherapie im Heilwald ist die Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit.  
Der Heilwald wirkt sich auf das Immunsystem, Herz-Kreislauf-System verbunden mit dem Nervensystem und der Schlafqualität aus.  
Durch die verschiedensten Lichtverhältnisse nimmt das Auge neue Eindrücke wahr.  
Der Geruchssinn wird geschärft und es wird die Erde, Holz oder Rasen ganz anders wahrgenommen, wie im täglichen Leben.  
Jeder Einzelne kann und wird den Heilwald anders spüren und empfinden.  
Wir benutzen unsere Hände auf eine andere Art. Durch das Berühren von Blättern oder Holz wird der Spürsinn und die Empfindlichkeit herausgefordert.  
Mit neuen und ertasteten Gefühlen geht es dann zurück in den Alltag. Vielleicht etwas positiver und entspannter.

*(Bei diesen Zeilen, fand ich Unterstützung in der regionalen Presse)*

Da meine Ausführungen sich auf den Heilwald Müritz Klinik bezogen, sollte es auch nicht unerwähnt bleiben, dass es eine Pressemitteilung des Ministeriums für Landwirtschaft und Umwelt des Landes Mecklenburg-Vorpommern gab.

Erstmals erhält Privatwald die rechtliche Anerkennung als Heilwald.

Der Forstminister Dr. Till Backhaus den fünf Hektar großen Heilwald Klinik symbolisch per Videokonferenz eröffnet.

Die Müritz Klinik hat in ihrem Wald in der Nähe der Reha-Klinik mit einem Aufwand von rund 350.000 Euro die Wege ausgebaut und mit Therapiegeräten aus Holz ausgestattet.

Somit gehört dieser Heilwald zu den sieben anerkannten Kur-, Heil-, und Erholungswäldern in Mecklenburg-Vorpommern.



Weitere Elemente im Heilwald

Zum Ende dieser Aufzeichnung möchte ich ein persönliches Wort an die Leser richten.  
Es ist nicht immer einfach in dieser Zeit richtig zu handeln oder das entscheidende Wort zu finden.

Vielleicht hilft dieser kurze Beitrag ein wenig.

Gehen Sie in den Wald, umfassen Sie einen Baum und halten sich daran fest. Sie werden feststellen, dass der Baum nicht nur da so steht, sondern Sie hören das Atmen hinter der Baumrinde. Versuchen Sie es.

Horst Gördel

