



NIRI-NEWS

Das Info-Blatt der Nephrokids e. V. • Ausgabe II/2007

Liebe Eltern, liebe Kinder,
liebe Leserinnen und Leser,

auch in unserer zweiten Ausgabe haben wir mit dem **TRINKEN** wieder einen Themenschwerpunkt, der den Alltag vieler nierenkranker Kinder und ihrer Familie bestimmt. Es würde uns freuen, wenn Sie hier einige Tipps und Tricks für einen einfacheren Umgang mit einem schwierigen Thema finden würden. Vorallem die Kinder selbst sollen bei uns zu Wort kommen, weshalb wir uns entschieden haben, die **NIRI-NEWS** auf 12 Seiten zu erweitern. Wir laden alle Vereinsmitglieder und andere Interessierte zum Mitgestalten und Schreiben ein.

Dankbar waren wir für einige Hinweise, die die Nachrufe in der letzten Ausgabe betrafen. Nicht jeder möchte im Alltag über Gebühr mit dem Thema Tod zu tun haben, schon gar nicht, wenn es um Kinder geht. Wir haben diese Reaktionen in unserem Redaktionsteam sehr ernst genommen und uns entschlossen, im Ernstfall auch weiterhin unseren verstorbenen Kindern einen Platz zu geben. Mit dem Hinweis, wenn dies den betroffenen Familien und Freunden ein wichtiges Anliegen ist.

Die Nephrokids als Selbsthilfe-Verein für nierenkranke Kinder und Jugendliche im Rheinland wollen so über die **NIRI-NEWS** hinaus Ansprechpartner sein für alle, die Fragen zu chronischen Nierenerkrankungen haben und Unterstützung in einer besonderen Situation benötigen. Gemeinsam und gestärkt durch ein gutes Neues Jahr zu gehen – das wünsche ich allen Leserinnen und Lesern dieser Ausgabe.

Herzlichst, Ihre Michaela Peer

1. Vorsitzende

Selbsthilfe Nierenkranker Kinder und Jugendlicher Rheinland e.V.

Unser Schwerpunktthema Trinken

ÜBER KABA, FANTA UND ANDERE FLÜSSIGKEITEN



Trinken ist ein häufiges und wichtiges Thema bei fast allen nierenkranken Patienten, manche müssen viel Flüssigkeit zu sich nehmen, andere dürfen kaum etwas trinken. Doch was passiert überhaupt mit der getrunkenen Flüssigkeit und wofür ist das Wasser im Körper eigentlich so wichtig? Unser Themenschwerpunkt gibt Aufschluß darüber und lässt Betroffene zu Wort kommen. Mehr dazu auf den **Seiten 4-6**.



Auch bei den regelmäßigen Redaktions-sitzungen im KfH beschäftigten sich die Kinder mit dem Thema Trinken, wie Sarah mit dem Bild „Kakaowolke für Sarah“. Mehr von den (Nephro)-Kids auf den **Seiten 8-9**.



Michaela Peer, Imran Kapitasi, Irene Wollenweber (von links)

DER VORSTAND DER NEPHROKIDS

Wir sind wie eine Familie, die stetig wächst,“ fasst Michaela Peer ihre Zugehörigkeit zu den Nephrokids, der „Selbsthilfe Nierenkranker Kinder und Jugendlicher Rheinland e.V.“ zusammen, deren Vorstandsposten sie seit rund vier Jahren inne hat. Der gemeinnützige Verein wurde bereits vor rund 17 Jahren gegründet. Wie für viele Eltern nierenkranker Kinder waren die Nephrokids auch für Michaela und Oliver Peer zunächst der rettende Anker, als ihr Sohn Max mit zwei Jahren als Folge einer Viruserkrankung am Nephrotischen Syndrom erkrankte. Die vielen Krankenhausaufenthalte und Untersuchungen mit Max, das kleine Geschwisterkind Marie immer im Gepäck, die anfängliche Unwissenheit ließen die besorgten Eltern immer öfter an den Treffen teilnehmen. Als sich dann die Aufgabe stellte, in den Vorstand gewählt zu werden, nahm die gelernte Arzthelferin die Herausforderung gerne an. Oliver Peer sagte ebenfalls seine Unterstützung zu. Max ist inzwischen neun Jahre alt, seine Schwester Marie ist gerade in die Schule gekommen. Michaela Peer arbeitet halbtags in einer Bücherei, das Gros ihrer Freizeit widmet sie dem Selbsthilfe-Verein. Dort hält sie in erster Linie den Kontakt zu Ärzten und Schwestern, zu den Mitgliedern und zu neuen Interessierten – die

Fäden der Vereinsarbeit laufen bei ihr zusammen.

Die Frage nach Dialyse und Transplantation beschäftigte auch Irene Wollenweber und ihren Mann Peter, als Kevin zur Welt kam. Einige Tage nach der Geburt wurde festgestellt, daß bei dem Säugling die Nieren gestaut und irreparabel beschädigt waren, sein Leben war ernsthaft in Gefahr. Um mit anderen Betroffenen über diese Erkrankung ins Gespräch zu kommen, und die familiäre und psychische Belastung besser einschätzen zu können, wandte sich die Familie an die Nephrokids. Der erste Sohn Dennis war derzeit gerade mal 18 Monate alt, der Mann arbeitete im fernen Frankfurt, ein Umzug stand an. Heute ist Irene Wollenweber Kassenführerin – eine verantwortungsvolle Aufgabe. „Immer gerade aus schauen, das ist meine Erfahrung,“ resümiert die 42jährige, die viel Unterstützung aus der Familie erhält. „Die besten Tipps bekommt man von anderen Betroffenen, ein Grund, warum ich mich für die Nephrokids engagiere.“

Auch Imran Kapitasi, der vor rund einem Jahr in den Vorstand gewählt wurde, fühlte sich zunächst allein gelassen, als sein Sohn Yasar mit sieben Jahren erkrankte. Beide Nieren des Kindes versagten aufgrund einer Immunschwäche,

Krankenhausaufenthalte und bange Zeiten folgten. „Keiner konnte mir damals weiterhelfen, keiner kannte sich aus. So musste ich mir alle Informationen selbst zusammensuchen. Erst einige Zeit später stieß ich auf den Elternverein und stellte mich als Ansprechpartner für türkische Bürger zur Verfügung,“ erinnert sich der 37jährige, der als Einjähriger mit seiner Familie nach Deutschland kam. Inzwischen fungiert er im Krankenhaus und im Elternverein als türkischer Übersetzer für Angehörige, die neben der Sorge um den Patienten auch noch die Sprachbarriere zu tragen haben. Dabei ist der zweifache Vater eigentlich Restaurantleiter des Grandhotel Schlosshotel Bensberg und beruflich sehr eingespannt. Für den Verein übernimmt er dennoch den Einkauf und die erforderlichen Preis-Verhandlungen bei Anschaffungen.

Daneben unterstützen noch Sylvia Schymonski und Stephanie Stephan den Vorstand. Während die eine sich um die kreativen Aufgaben kümmert, hilft die andere beim Schriftverkehr – beide unterstützen den Vorstand in allen Aufgaben. Regelmäßig trifft sich der Vorstand abends, um alles zu besprechen, was so ansteht. Und da hat man tatsächlich den Eindruck, unter Freunden zu sein. Ein Freundeskreis mit vielen engagierten Mitgliedern, die auch ein reges Vereinsleben erst möglich machen. (cb)

DER VEREIN

Die Nephrokids wollen für nierenkranke Kinder eine Lobby sein und die Bedeutung einer chronischen Nierenerkrankung, Dialyse und Transplantation in der Öffentlichkeit bewusst machen. Der gemeinnützige Verein wurde im Jahre 1990 von den Eltern betroffener Kinder mit den unterschiedlichsten

Nierenkrankheiten gegründet.

Aufgrund der Vielschichtigkeit chronischer Erkrankungen und unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten liegt ein Schwerpunkt der Vereinsarbeit im steten Austausch und der regelmäßigen Begegnung der betroffenen Familien.

Mehr über den Verein erfahren Sie unter www.nephrokids.de

Das Spendenkonto lautet:
Sparkasse KölnBonn
Kto. 40 220 42, BLZ 370 501 98



SPIELPLATZ-NEUBAU – DASS DIE KINDER IN DER KLINIK LEICHTERES SPIEL HABEN!

„Mit der Plakataktion „SPIELWÜTIG!“ haben die Elternvereine eine Öffentlichkeits-Kampagne für den geplanten Bau des Kinderspielplatzes vor der Kölner Uni-Kinderklinik gestartet. Dort, wo sich momentan ein großer Platz mit wenigen alten Spielgeräten befindet, sollen bald neben neuen Geräten auch eine „Vogelnest“-Schaukel und Möglichkeiten zum Klettern und Rutschen für verschiedene Altersgruppen geschaffen werden. Der dringend notwendige Umbau kostet rund 30 000 Euro, die durch Spendengelder zusammengetragen werden sollen. „Der Bau kann beginnen, wenn wir ungefähr die Hälfte der Summe zusammen haben,“ ermuntert Michaela Peer, die Vorsitzende der Selbsthilfe Nierenkranker Kinder und Jugendlicher Rheinland e.V. die Spender.

Bitte übermitteln auch Sie ihre Spende an folgenden Empfänger:

Klinikum der Universität zu Köln,
Bank für Sozialwirtschaft Köln,
BLZ: 370 205 00, Konto-Nr.: 8 150 000,
Verwendungszweck: 3610/0241/41,
Stichwort: UK – Kinderspielplatz

DIE NEPHROKIDS SPENDIEREN DER KINDERSTATION EINE ROLLENDE BÜCHEREI

„Meine Aufgabe ist es, die Kinder durch Literatur von ihrer Krankengeschichte ein bisschen abzulenken,“ erzählt Michaela Kiebert, die seit kurzem die rollende Bücherei auf der Kinderstation an der Kölner Uniklinik betreut.

Die literaturbegeisterte Frau, die selbst Mutter zweier Kinder ist, ist im Auftrag des Selbsthilfevereins Nierenkranker Kinder und Jugendlicher Rheinland e.V. auf Station unterwegs, ein Modellprojekt, um den Kindern den oft langen und schmerzhaften Krankenhausaufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten. „Viele Kinder werden hier abgegeben ohne ein einziges Buch im Gepäck, andere wiederum sind nicht mobil oder zu müde zum Selbstlesen. Die Aufgabe von Michaela Kiebert vor Ort sieht der Verein nicht nur im Ausleihen und Pflegen des Buch-Bestandes, sondern auch im Vorlesen und Vermitteln der Inhalte. Dabei



kann es auch schon mal um Themen rund um Nierenerkrankungen, Dialyse und Krankenhausaufenthalt gehen, muß aber nicht. In nur drei Monaten ist die Rollende Bücherei zu einer festen Größe auf der Kinderstation geworden.

(cb)

Michaela Kieberts Empfehlung aus der rollenden Bücherei:

Das Textbilderbuch „Irgendwie Anders“ handelt von dem kleinen Phantasiewesen Irgendwie Anders, das alleine und ohne Freunde auf einem hohen Berg wohnt. Der Grund seiner Einsamkeit liegt darin, dass er sich in seinem Aussehen und seinen Verhaltensweisen völlig von den anderen Tieren in seiner Umgebung unterscheidet und daher von diesen ausgegrenzt wird. Eines Abends steht Etwas vor seiner Tür und fragt, ob es herein kommen darf. Etwas ist auch etwas anders: flossenartige, pelzige Hände, hellbraunes struppeliges Haar, eine Nase, die einem Rüssel ähnelt, und einen dicken, runden Körper. Von diesem Tag an sind Irgendwie Anders und Etwas Freunde und malen, spielen, essen und lachen zusammen.

Ich habe mich für das Buch „Irgendwie anders“ von Kathryn Cave und Chris Riddell entschieden, weil ich bei meiner Arbeit festgestellt habe, dass sich Kinder durch ihre Krankheit wie Außenseiter fühlen können. Da das Buch viele Bilder

TERMINE

● Phantasialand

Am **20. Dezember 2007** um **12 Uhr** treffen sich die Nephrokids vor dem Haupteingang am Phantasialand Brühl. Wie im letzten Jahr dürfen die Kinder und ihre Familien dort wieder kostenfrei die zauberhafte Winteratmosphäre genießen, um pünktliches Erscheinen und Voranmeldung wird gebeten.

● Karneval

Auch beim Südstadtzug an Karneval sind die Nephrokids wieder dabei und treffen sich am **5.2.2008** um **13 Uhr** auf der Wormser Straße. In guter Tradition lautet das Verkleidungs-Motto „Rund ums Krankenhaus“ – andere Jecken sind willkommen.

● Mitgliederversammlung

Am **29.2.2008** findet die nächste Mitgliederversammlung mit Vorstandswahl der Selbsthilfe Nierenkranker Kinder und Jugendlicher Rheinland e.V. statt. Ab **19 Uhr** treffen sich die Mitglieder im Seminarraum 0.4 im Keller der Onkologie im Haus 26 der Kölner Uniklinik. Im Anschluss daran wird ein Vortrag über das Thema Impfung bei nierenkranken Kindern informieren. Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten.

● Staffellauf

Am **27.4.2008** findet wieder der Severins-Staffellauf statt. Schon mal vormerken und trainieren!

und wenig Text hat und sehr ausdrucksstark gestaltet ist, bleibt den Kindern viel Raum für eigene Phantasien. Die Autorin benutzt eine einfache und für Kinder leicht verständliche Sprache. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch zu mehr Einfühlungsvermögen und Empathie führt. Ob nun der Einzelne selber betroffen ist oder lernt, sich in die Gefühle anderer hineinzuversetzen. Ich glaube es, ist ein wichtiges Thema unserer Zeit, was oft viel zu kurz kommt.

Philipp ist jetzt 8 Jahre alt. Bevor der Philipp im November letzten Jahres krank wurde, hat er immer mindestens 2 Liter am Tag getrunken. Als dann in der Uniklinik festgestellt wurde, wo die neue Problematik mit der Wassereinlagerung herkommt, nämlich von der Niere, wurde er auf 500 ml Flüssigkeitsaufnahme am Tag reduziert. Für Philipp war das eine Katastrophe, weil er vorher immer viel getrunken hat. Wir konnten ihm plötzlich immer nur 20 ml pro Stunde geben – nach gut sechs Wochen hat er das Trinken dann ganz verweigert. Auch jegliche andere Nahrungsaufnahme. Schließlich musste er mit Infusionen aufgepöppelt werden. Als dann die Dialyse begonnen hat, kam sein Appetit endlich wieder. Im Moment darf er einen Liter am Tag trinken und den schafft er ganz gut. Es ist selten, daß er nach mehr verlangt, manchmal bleibt sogar was übrig. Weil er ja zuerst mit Limonade ans Trinken gewöhnt worden war, ist es jetzt schwierig, ihn wieder auf Wasser umzustellen. Er liebt seine Limonade.

Sylvia Ruland und Philipp



STATEMENT

WARUM IST TRINKEN EIGENTLICH SO WICHTIG?

Trinken ist ein häufiges und wichtiges Thema bei fast allen unseren Patienten in der Nierenambulanz. Aber was passiert überhaupt mit der getrunkenen Flüssigkeit und wofür ist das Wasser im Körper eigentlich so wichtig?

Die Flüssigkeit wird über den Darm in die Blutbahn aufgenommen und dient dort als Lösungs- und Transportmittel für Mineralstoffe, Spurenelemente sowie für Nahrungsbestandteile. Ebenso wird der Blutdruck durch das Wasser und die gelösten Salze aufrechterhalten bzw. reguliert. Auch viele Stoffwechselvorgänge funktionieren nur mit Wasser als Reaktionspartner. Eine weitere wichtige Aufgabe von Wasser ist die Regulation der Temperatur – stets wird ein Teil des Wassers als Wasserdampf (Schwitzen) über die Haut abgegeben, bei starker Anstrengung oder Sport hält der Körper unsere Temperatur über vermehrte Wasserverdunstung auf diesem Wege stabil.

Wenn man sich viel bewegt, ist daher zusätzliches Trinken ganz wichtig, um dem Körper entsprechend mehr Wasser zur Verfügung zu stellen.

Der größte Teil der Flüssigkeit gelangt schließlich in die Nieren, die den Wasserhaushalt ganz genau regulieren und einen wichtigen Teil zur Entgiftung des Körpers beitragen. In den Filtereinheiten der Niere werden zunächst etwa 180 Liter eines sogenannten Ersturins pro Tag in die Nierenkanälchen (Tubuli) abgegeben.

Aus den Tubuli wird der meiste Teil wieder über die kleinen Tubuluszellen ins Blut „zurückgesogen“ und der überschüssige Anteil gemeinsam mit dem „Stoffwechselabfall“ (Harnstoff), sowie Salzen (Natrium, Kalium) und Giftstoffen über die Harnleiter in die Blase befördert und schließlich als Urin ausgeschieden.

Ist für diese Prozesse zu wenig Flüssigkeit vorhanden, können die unbedingt über die Nieren auszuscheidenden Stoffe nicht gelöst werden und es kann zur Bildung von Nierensteinen kommen. Um dies zu vermeiden ist eine ausreichende Trinkmenge daher unerlässlich. Kindern mit besonderen Risikofaktoren zur Bildung von Nierensteinen empfeh-

len wir daher eine deutlich höhere Trinkmenge.

Aber es gilt auch generell, dass es für jede funktionierende Niere leichter ist, eine gute Entgiftung zu erzielen, wenn

SO KÖNNTE EIN TRINKPLAN AUSSEHEN:

Vor der Schule
330 ml



Erste und zweite Pause in der Schule
330 ml + 330 ml



Mittag
330 ml



Nachmittag
330 ml



Abend
330 ml



TRINKPLAN

sie dafür viel Flüssigkeit zur Verfügung hat – die Niere wird so quasi „gespült“, das Blutvolumen läuft häufiger durch die Nierenkanälchen und die Nierenzellen können so Giftstoffe und Salze leichter ausscheiden und im Urin lösen.

Auch Kinder mit häufigen Harnwegsinfekten profitieren von einer erhöhten Trinkmenge, da möglicherweise krankheitserregende Bakterien so immer wieder aus Niere und Blase ausgeschwemmt werden und sich nicht so rasch ansiedeln können.

Eine hohe Trinkmenge, die der Niere ihre Aufgabe erleichtert, gilt also für Kinder mit Steinbildungsrisiko, mit häufigen Harnwegsinfekten, sowie für Kinder, die aufgrund einer Fehlbildung oder Operation nur eine funktionierende Niere haben, ebenso auch für transplantierte Kinder und insbesondere für fast alle Kinder mit eingeschränkter Nierenfunktion, die noch nicht an der Dialyse sind. Bei diesen letztgenannten Kindern versucht man über eine hohe Flüssigkeitszufuhr und damit höhere Urinproduktion einfach noch die letzten Reserven der Nieren „herauszukitzeln“ um mehr Abfallprodukte zur Ausscheidung über den Urin zu bringen und damit die Dialysenotwendigkeit noch eine Weile hinausschieben zu können. Transplantierte Nieren reagieren viel intensiver auf Schwankungen im Flüssigkeitshaushalt und „brauchen“ einfach eine gute Flüssigkeitszufuhr zum guten Funktionieren.

Für Kinder an der Dialyse, insbesondere an der Blut-/Hämodialyse, gelten ganz andere Empfehlungen. Oft funktioniert die Niere gar nicht mehr, die Entgiftung ist auf normalem Wege nicht mehr möglich, es wird auch kein Urin mehr gebildet und das getrunzene Wasser kann überhaupt nicht mehr (oder nur teilweise) ausgeschieden werden. Da die Bauchfelldialyse als Nierenersatztherapie in der Regel jede Nacht durchgeführt wird, ist hier eine Einschränkung der Trinkmenge meist nicht notwendig, denn über die Dialyse wird auch die aufgenommene Flüssigkeit (und damit auch die Giftstoffe) jede Nacht wieder abgezogen.

Die Hämodialyse hingegen findet „nur“ 3x/Woche für 3-5 Stunden statt; in die-



MAMA, WIE VIEL MUSS ICH NOCH TRINKEN?

Wasser ist ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Er ist unter anderem abhängig vom Alter; so beträgt er beim Säugling ca. 75 % des Gewichtes und beim Erwachsenen immerhin noch 60%. Es dient als Baustoff für Blut, Verdauungssäfte, Lymphe, als Lösungs- und Transportmittel für Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe und letztendlich als Regulator für unsere Körpertemperatur. Diese wenigen Beispiele zeigen wie wichtig es ist,

hier für Stabilität zu sorgen. Im Normalfall herrscht ein Gleichgewicht zwischen Aufnahme (Getränke und Essen) und Abgabe über Nieren, Lunge und Haut.

So hat z.B. ein 10-jähriges Kind einen Flüssigkeitsbedarf von ca. 2 Litern. Da es über die Nahrung im Durchschnitt ca. 700-900 ml Flüssigkeit aufnimmt, bliebe ein Rest von 1 Liter an Getränken. Die gesunde Niere, die unter anderem für den Wasserhaushalt verantwortlich ist, kann auch mit weniger oder mehr umgehen, d.h. sie kompensiert entsprechend den Bedarf. Anders verhält es sich, wenn die Niere krank ist. Jetzt braucht sie, um die Substanzen wieder loszuwerden, mehr Flüssigkeit. Nun heißt es „deutlich mehr trinken“. An dem eben genannten Beispiel, würde das jetzt bedeuten, statt einem Liter 2 Liter und mehr trinken!

TIPP: Um das täglich zu schaffen, muss ein Großteil der Getränke mit in die Schule genommen werden. Hier ist in jedem Fall angezeigt, die Lehrer von der Notwendigkeit zu überzeugen. Wer viel trinkt, muss auch häufig zur Toilette. Ein klärendes Gespräch mit der Klasse verhindert Missstimmung. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Früchte-, Kräutertee und Limonaden.

In manchen Fällen ist die Niere nicht mehr in der Lage sich zu erholen. Dann kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem sie ihren Aufgaben nicht mehr gerecht werden kann und man ein Hilfsmittel (Dialyse) in Anspruch nehmen muss. Abhängig von der Restfunktion der Niere und dem Dialysieverfahren gestaltet sich die erlaubte Trinkmenge und diese ist häufig enorm eingeschränkt. Jetzt heißt es nicht mehr „power“, sondern mit der Flüssigkeit geizen.

TIPP: Um diese Herausforderung zu meistern, hier ein paar Tipps:

- Stark gesalzene und süße Speisen und Getränke machen durstig
- Sehr wasserhaltige Lebensmittel einschränken
- Suppen meiden
- Die erlaubte Trinkmenge abmessen und kleine Trinkgefäße benutzen

Ursula Spiering, Ernährungsberaterin, Dialyse-Ambulanz
(Siehe auch nebenstehenden Trinkplan)

ser Zeit ist es oft nicht möglich, unbegrenzt Flüssigkeit wieder zu entziehen – es darf also zwischen den Dialysetaugen nur soviel getrunken werden, wie man an der Dialyse dann auch wieder entfernen kann. Haben die Kinder zu viel getrunken, müssen wir die Dialyse verlängern, um dem Körper doch noch mehr Flüssigkeit zu entziehen. Das im Körper verbleibende Wasser wird sonst im Gewebe eingelagert, führt zu Bluthochdruck und bringt den Salzhaushalt durcheinander.

Sowohl diese ständige Einschränkung der erlaubten Trinkmenge wie auch eine besonders hohe Flüssigkeitszufuhr z.B. knapp vor der Einleitung einer Dialyse oder nach der Transplantation, ist für die Kinder und Jugendlichen oft schwie-

rig einzuhalten und erfordert von ihnen sowie ihren Familien ganz viel Disziplin und Mitarbeit! Gerade die Änderungen in den Empfehlungen, wie wenig trinken an der Dialyse und plötzlich ganz viel trinken nach der Transplantation bringt oft ganz viele Probleme und Verständnisschwierigkeiten mit sich.

Wir freuen uns, dass dies in den meisten Fällen trotz allem so gut klappt; anderenfalls haben wir gemeinsam mit Frau Spiering und Frau Haffner aber auch einige hilfreiche Tricks, Ideen und Hilfestellungen entwickelt, um eben das gewünschte Trinkmengen-Ziel etwas leichter zu erreichen.

Dr. Sandra Habbig
Ärztin Nierenambulanz



LIEBES NIRI-KIND,

wie du weißt, haben die Ärzte in der Klinik gesagt, dass es sehr wichtig für deine Niere ist, dass sie viel Wasser von dir bekommt, damit sie nicht austrocknet. Die Niere ist wie ein kleiner Frosch, der am liebsten im Teich hockt, viel Wasser trinkt und wieder ausspuckt. Damit sie sich wohl fühlt, musst du gut für sie sorgen. Dann kann sie auch für dich sorgen und mit aller Kraft, die sie hat, die Stoffe mit dem Pipi aus deinem Körper spülen, die dein Körper nicht vertragen kann. Außerdem kann sie dir helfen zu wachsen, starke Knochen zu bekommen und fit zu werden.

Es ist aber gar nicht so leicht, für deine Niere zu sorgen, wenn alle um dich herum dir sagen, was du tun sollst, denn dann hast du manchmal gar keine Lust mehr dazu. Am besten ist es daher, wenn du selbst mit bestimmst, wie du deiner Niere helfen kannst. Du kennst bestimmt einen Trick, der es dir leichter macht, deiner Niere genug Wasser zu geben.

Du kannst mit deinen Eltern besprechen, was du am liebsten trinken möchtest. Außerdem könntet ihr feste Zeiten vereinbaren, zu denen du trinkst. Zum Beispiel beim Frühstück oder wenn du in der Schule bist, beim Nachhausekommen, bevor du raus gehst oder beim Fernsehen. Achte aber darauf, dass es

nicht zuviel auf einmal ist, damit du dich nicht damit herumquälen musst.

Meistens braucht deine Niere jeden Tag eine bestimmte Menge Flüssigkeit, die dein Arzt herausgefunden hat. Du solltest mit deinen Eltern genau besprechen, wie viel du mindestens jeden Tag trinken musst. In jedem Fall dürfen deine Eltern dich nur in der Trinkzeit ans Trinken erinnern. Ob du sonst noch was trinkst ist deine Sache!

Und jetzt kommt das Wichtigste! Da-

mit auch niemand vergisst, wie gut du selbst für deine Niere sorgen kannst, kannst du dir bei mir einen Plan abholen, auf dem du jeden Becher, den du an einem Tag getrunken hast, durchkreuzen kannst. Und jedes Mal, wenn du die Trinkmenge an einem Tag ganz geschafft hast, darfst du dir einen kleinen Smiley malen.

Wenn du so gut für deine Niere gesorgt hast, hast du dann aber auch eine Anerkennung verdient. Du kannst dir aussuchen, ob du den Smiley gegen eine Kleinigkeit eintauschen willst (z.B. eine halbe Stunde „Uno“ spielen, einen Kaugummi...) oder ob du dir ein paar Smileys sammelst und diese dann gegen etwas Größeres eintauscht (...schwimmen gehen, eine DVD gucken...). Das kannst Du mit deinen Eltern absprechen und genau aufschreiben, welche Belohnung du dir dafür aussuchen darfst.

Was du auch aussuchst, es muss etwas sein, das deine Eltern dir in jedem Fall auch geben können und es sollten verschiedene Dinge oder Unternehmungen sein, damit du dir auch wirklich etwas aussuchen kannst.

So, und jetzt viel Spaß beim Aussuchen und viel Erfolg beim Trinken!

Eva Haffner, Psychologin der Nierenambulanz und Kinder-Dialyse
eva.haffner@uk-koeln.de



TRINKEN: ERLEICHTERUNG ODER QUAL?

Bevor Yasar an die Dialyse kam, sollte er seine Trinkmenge bis 2 Liter am Tag erreichen. Ich kann mich noch sehr gut an die Zeit erinnern, als wir ihm mit der Trinkflasche hinterher liefen, um ihn ans Trinken zu erinnern.

Als es dann soweit war, dass er an die Dialyse musste, haben wir uns zu Hause auch

komplett umstrukturieren müssen! Jetzt durfte er nur noch

750 ml Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Die großen Gläser im Haushalt wurden gegen kleinere ausgetauscht, wir haben in seiner Gegenwart nie getrunken, Eiskugel-Beutel wurden im Gefrierfach eingefroren! Also, alles Erdenkliche wurde gemacht, damit er es nicht so schwer haben sollte. Yasar hatte aber immer noch 1 bis 1,5 Liter zu viel Wasser im Körper, was für uns unerklärlich war. Wir dachten ja, daß wir alles unter Kontrolle hätten. Tatsächlich aber – und das haben wir erst später herausgefunden – stand er immer nachts auf und hing sich an den Wasserhahn! Über die Nachteile an der Dialyse bei zu viel Flüssigkeit hat Yasar selbst ja ausführlich berichtet. Heute, nach der Transplantation geht es dort weiter, wo es vor der Dialyse aufgehört hat, mit einer kleinen Änderung: Wir müssen Gott sei Dank nicht mit der Trinkflasche hinterher laufen, weil mein Sohn seine Trinkmenge von 3 Litern locker schafft.

STATEMENT

Imran Kapitasi,
2. Vorsitzender bei den Nephrokids

„OHNE ANGST ZUM KINDERARZT“

Ein Interview mit den Autoren Stephanie Busch und Ulrich Noller

Ihr Buch heißt „Ohne Angst zum Kinderarzt“. Das hört sich an, als wenn erstmal jedes Kind Arztangst hat. Ist das so?

Die Erfahrung, die ein Kind mit den Arztbesuchen und auch mit Erkrankungen macht, ist von vielen Faktoren abhängig. Aber es kommt eben auch vor, dass Arztbesuche für Kinder negative Folgen haben. Angst entwickeln Kinder vor allem dann, wenn sie nicht verstehen, was mit ihnen passiert. Das Kind hört etwas, spürt etwas, nimmt etwas wahr, was es nicht bewerten und einordnen kann – und es reagiert mit Abwehr, Weinen, Rückzug. So etwas kann beim Kinderarzt oder im Krankenhaus schnell passieren – wenn Arzt, Krankenhauspersonal und die Eltern nicht sehr bewusst mit dem Kind kommunizieren. Die Folge: Ein Misstrauen, das sich dauerhaft verfestigen kann.

Was können Eltern tun, um ihrem Kind die Angst vor dem Arzt zu nehmen?

Eltern sollten von Beginn an für ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen dem Arzt und ihrem Kind sorgen. Das fängt mit der Wahl der Arztes an, aber auch mit der Art, wie ein Kind auf den Arztbesuch vorbereitet wird. Ein Kind, das bei seinen Eltern Misstrauen und Unzufriedenheit gegenüber dem Arzt und der medizinischen Therapie spürt, wird die Behandlung weniger gut tolerieren. Im Buch stehen viele Beispiele dafür, wie Eltern ihre Kinder von Geburt an so be-

gleiten können, dass der Arztbesuch nicht zur Stressaktion wird.

Was können Sie dem Arzt sagen?

Wir wollen Ärzte nicht belehren; viele Ärzte kommunizieren heutzutage sehr gut mit kindlichen Patienten. Aber im hektischen Alltag gehen solche Dinge immer wieder einmal unter. Wichtig ist, auf Augenhöhe mit dem Patienten zu sprechen. Mit dem Patienten selbst zu sprechen, nicht über den Patienten mit den Eltern. Und das Kind beim Gespräch ernst zu nehmen; also ihm genau zu erklären, welche Diagnose anliegt, welche Therapie erforderlich und so weiter. Kinder verstehen oft viel mehr, als Erwachsene sich vorstellen können. Und wenn man ernsthaft mit ihnen redet, schwinden Ängste und die Heilungschancen steigen. Und das Wichtigste: Es entstehen keine Traumatisierungen, sondern ein vertrauensvolles, konstruktives Verhältnis der Medizin gegenüber.

In Ihrem Buch geht es ja um mehr als nur die Überwindung der Angst vor dem Arzt. Eltern sollen ihren Kindern ein gesundes Körpergefühl vermitteln. Was ist das und wie kann man das erreichen?

In den letzten Jahrzehnten spielt der „Kult um den eigenen Körper“ ja eigentlich eine immer größere Rolle. Ein gutes Gefühl für den Körper ist aber etwas ganz anderes: Ein Lernprozess, ein sich selber kennen lernen. Das fängt an mit genügend Wissen über den eigenen Körper, geht über die Achtsamkeit für wichtige Signale wie Hunger, Müdigkeit bis hin zu Überlastung und dem richtigen Umgang damit.

Busch/Noller:

Ohne Angst zum Kinderarzt

ISBN-10: 3-934333-29-x

ObersteBrink Verlag, 2007

Vielen Dank für das Gespräch.

BUCHTIPP

„...UND UM MICH KÜMMERT SICH KEINER!“

Die Situation der Geschwister behinderter und chronisch kranker Kinder

Von Ilse Achilles

ISBN3-497-01738-8

Ernst Reinhardt Verlag, 2002

„Letztens lagen mein kleiner (kranker) Sohn und meine Tochter zusammen im Bett und ich machte den Haushalt. Meine Tochter rief die ganze Zeit „Mama komm mal, ich muss dir was zeigen“ und ich antwortete „ja, gleich, du siehst doch, dass ich arbeiten muss“. Kurz darauf quiekte mein Sohn und ich ließ sofort den Staubsauger stehen und lief zu meinen Kindern, um zu sehen, was mit meinem Sohn war. Ich nahm ihn auf den Arm und tröstete ihn. Meine Tochter legte sich daraufhin in ihr Bett und jammerte genauso kläglich wie mein Sohn, als wäre sie das kleine und kranke Baby und ich ging sofort zu ihr, um sie genauso zu trösten und für sie da zu sein.“

So oder so ähnlich geht es sehr häufig Geschwistern und Eltern chronisch kranker Kinder. Unweigerlich ist die Sorge für das erkrankte Kind weitaus größer und weitreichender als für die gesunden Kinder, die oft schon sehr früh lernen, Verantwortung zu übernehmen oder zurück zu stecken. Andererseits lernen sie vielleicht auch sehr früh, dass sie manchmal schon etwas ungewöhnliche Wege suchen müssen, um die elterliche Aufmerksamkeit für die eigenen Fragen und Bedürfnisse zu erlangen. Dazu braucht es natürlich auch seitens der Eltern die innere Ruhe und das Verständnis, um dieses Verhalten richtig deuten zu können. Im Buch von Ilse Achilles, selbst Mutter eines behinderten Kindes, berichten Geschwisterkinder von ihren Erlebnissen, wie sehr das Leben mit einem kranken Geschwisterkind das Leben an manchen Stellen erschweren kann, aber auch wie viel Kraft und Zuversicht sie für ihr eigenes Leben dadurch gewinnen können.

Ein Buch, dass ich allen empfehlen möchte, leicht zu lesen in kurzen Kapiteln und doch sehr umfangreich im Inhalt und informativ.

Eva Haffner



(cb)

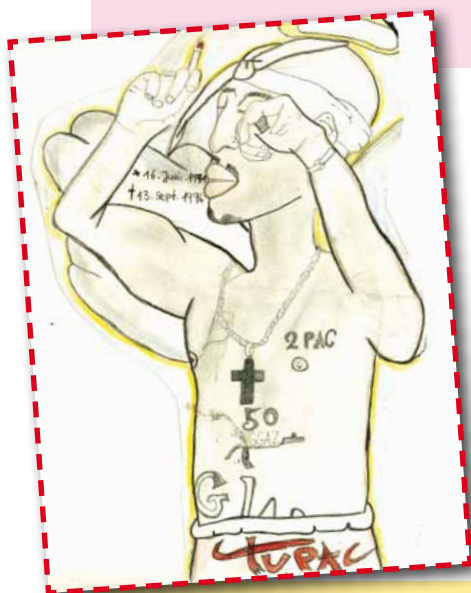


EIN TAG ALS ZIRKUSARTIST

Wir sind Etienne, Gilgian und Désirée. Die Nephrokids hatten uns zu einem Zirkustag eingeladen. Wir waren alle gespannt, was es alles geben würde. Als wir dort ankamen, standen schon andere Kinder davor. Wir konnten uns zwischen mehreren Sachen entscheiden:

1. Akrobatik (Pyramiden), 2. Jonglieren, 3. Seiltänzer, 4. Clownerie. Wir haben alles ausprobiert. Zu Mittag gab es Pizza. Wir alle haben viel gegessen. Am Nachmittag machten wir für die Eltern eine Vorstellung. Mir hat das Jonglieren und Akrobatik gut gefallen. Meinem Bruder hat die Clownerie und die Akrobatik gefallen. Wir würden jederzeit wieder einen Tag als Artisten verbringen.

Etienne, Gilgian, Désirée



MEINE STORY

Vor 4 Jahren wurde meine Krankheit festgestellt, ich wurde nierenkrank und bin es bis heute noch, heute gehe ich zur Dialyse, ich habe mich schon dran gewöhnt. Manchmal wünschte ich mir, ich könnte so sein wie die Kinder, die nicht krank sind, ich habe ein Bild gemalt von einem Westside-Rapper namens Tupac Amaru Shakur, Geburtsname Lesane Parish Crooks, vor genau 11 Jahren wurde er angeblich erschossen, doch ich glaube nicht an seinen Tod. Ich glaube fest daran, daß er lebt, doch eigentlich habe ich ihn gemalt, weil seine Songtexte mir in schweren Zeiten geholfen haben. Ich habe ihn als einen Engel gemalt, weil er für mich so was wie ein Schutzengel ist.

Canan

DAS INTERVIEW VON BETT ZU BETT – ÖZLEM UND SARAH

Özlem und Sarah sehen sich drei Mal die Woche auf der Dialysestation des KFH. Ihre Betten stehen fast gegenüber voneinander, in der Mitte ist ein Gang. Mithilfe eines Diktiergeräts hat Özlem ihre Fragen aufgenommen und sie von Sarah beantworten lassen:

Hallo Sarah, ich mag gerne Sport und Malen. Welche Hobbys hast du eigentlich?

Fußball.

Wieso trinkst du IMMER Kakao?

Haha, immer ja nicht. Na ja, ich mag



Kakao besonders gerne.

Bist du wirklich aus Aachen?

Ja, ich fahre mit meiner Mutter hier her. Drei Mal die Woche.

Was willst du später mal werden?

Ich will Ärztin werden.

Oh Gott. Ehrlich?

Nee, ich weiß es nicht. Vielleicht Profifußballer?



Canan hat Sarah gemalt.





YASARS DIALYSE AUFKLÄRUNG

TEIL 2

Also in der Dialyse-Zeit ging es mir gut, so gesagt blendend. Die Dialyse ist nicht anstrengend, aber manchmal schon. Mit dem Trinken hatte ich mich unter Kontrolle, so gesagt, sehr unter Kontrolle. Heute hatte ich mal zuviel, so 2,1 kg. Aber am nächsten Tag passte ich dann wieder auf mit dem Trinken. Ich hatte natürlich mal Besuch. Und natürlich, wenn man Besuch hat, kann man sich nicht gut unter Kontrolle hal-

ten. Wenn die Besucher trinken, dann willst du auch trinken. Oder wenn man Jemanden besuchen geht. Dann reden die Eltern und können nicht so gut aufpassen. Also musst du lernen, dich selber unter Kontrolle zu halten. So gesagt: Besuch ist immer schwierig.

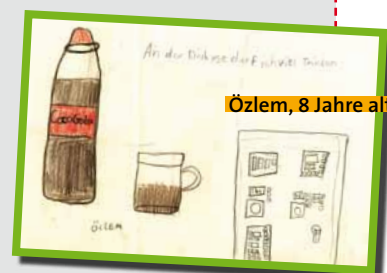
Und du darfst auch nicht alles essen. z.B. Chips und Schokolade. Chips hat total viel Kalium und Schokolade auch. Wenn du natürlich zuviel Kalium hast, musst du länger Dialyse machen, ne halbe Stunde oder so. Genauso, wenn du zuviel trinkst, dann musst du eine halbe Stunde oder eine Stunde länger machen.

Wenn das HKT hoch ist, das ist auch so ein Wert, dann fühlst du dich besser und wenn du einen niedrigen hast, fühlst du dich schlapper.

Mein HKT war 26, das ist für einen Jungen, der an der Dialyse ist, schon ziemlich niedrig. Bei einem Erwachsenen ist das HKT so 40 oder 30, würde ich raten. Wenn du zuviel Wasser im Körper hast und dein HKT ist niedrig, dann wird dein Blut noch flüssiger und danach geht es dir sehr schlecht, weil du soviel Wasser im Körper hast. In meinen Worten gesagt ...

Yasar Kapitasi, 14 Jahre, hat inzwischen eine neue Niere. Seine Geschichte wird in der nächsten Ausgabe fortgesetzt.

Weil ich Dialysepatient bin, darf ich nicht so viel trinken, maximal 1 Liter am Tag. Das schaffe ich sehr oft nicht, weil ich Durst habe. Heute habe ich eine sehr hohe Zunahme von 3,2 Liter, das ist doppelt so viel wie erlaubt. Es ist sehr schwer im Sommer, wenn es warm ist, nichts zu trinken. Ich muß dann ja länger hier an der Dialyse bleiben. Wenn ich zu viel getrunken habe, wie heute, muss ich eine halbe Stunde länger bleiben. Manchmal statt vier Stunden fünf Stunden. Wenn ich zu viel getrunken habe, schwelen auch meine Augen an, weil mein Körper die Flüssigkeit nicht ausscheiden kann. Das sieht man nicht nur an meinen Augen, auch an meinen Oberschenkeln. Dann bekomme ich manchmal Krämpfe an der Dialyse, weil das plötzlich so schnell rausgezogen wird. Das Längste waren fünf Stunden, die ich hier war. Die ersten 1 1/2 Stunden mache ich Hausaufgaben, ab 17 Uhr dürfen wir ja Fernseh schauen. Da kommen meist so Comedy-Sachen. Oder ich red mit meinen Kollegen hier. Ich trink am liebsten Coca Cola oder Mezzo Mix, ganz ehrlich. **Omar, 16 Jahre**



Am liebsten trinke ich Mezzo Mix und Cola. In der Kur habe ich viel Cola getrunken, jeden Tag. Dabei darf ich nur 400 ml am Tag trinken, manchmal trinke ich mehr. Dann muß ich eine halbe Stunde länger machen. Als ich vier Jahre war, funktionierten meinen Nieren nicht mehr so gut. Hier auf der Dialyse habe ich gute Freunde gefunden, echt gute Freunde. Der Omar und ich, wir kommen beide aus Aachen drei Mal die Woche her. Inzwischen haben wir uns mal zu Hause besucht, das war toll. **Gökhan, 9 Jahre**

„Dieses Foto hat Gökhan gemacht.“



Ich kann so viel trinken, wie ich möchte. Das ist auch nicht unendlich, aber ich hab da kein Problem. Essen darf ich nicht alles. Ich bin erst seit Januar hier an der Dialyse, trotzdem hab ich die Jungs hier auch schon gut kennen gelernt. Man kann sich ganz gut unterhalten, wenn man auch ein bisschen schreien muß, so von Bett zu Bett. Mit den Mädchen da hinten hab ich weniger Kontakt.

Andreas, 16 Jahre

STATEMENT

STATEMENT



SOMMERFEST

Brühl. Rund 50 Kindern und ihren Eltern gelang es am 18. August 2007 am Bleibtreusee die berühmten „Steine des Lebens“ zu bergen. Die sogenannten Nephrokids begaben sich zunächst auf die Suche nach Bruchstücken einer verschollenen Landkarte. Verschiedene Gruppen schlugen sich je mit einem Anführer ins Gebüsch, stachen in See und tollten über die Wiese, um schließlich den Aufenthaltsort des begehrten Schatzes herauszufinden. Dabei war der Einsatz aller Sinne, wie Riechen, Fühlen und Schmecken gefragt. Mit einem selbstgebauten Floß konnten die alles andere als gebrechlich wirkenden Helden den Schatz schließlich in der Mitte des Sees bergen. Da die Stadt Brühl die Geschichte von den mutigen Kindern nicht für ernst nahm, konnte jeder kleine Abenteurer seinen „Stein des Lebens“ mit nach Hause nehmen. Ein umfangreiches Buffett stärkte die Horde im Anschluss an die erfolgreiche Schatzsuche – vielleicht nur ein kleiner Schritt für die Menschheit, ein großer Schritt wieder mal für die Nephrokids.

So oder so ähnlich könnte der Zeitungsartikel lauten über das diesjährige Sommerfest des Vereins Nierenkranker Kinder und Jugendlicher Rheinland e.V., zu dem rund 100 Menschen an den Bleibtreusee gekommen waren. Im Rahmen einer Abenteuer-Rallye begaben sich die Nephrokids nach einer kurzen Begrüßung auf die Suche nach den verschollenen „Steinen des Lebens“. Diesen Zaubersteinen wohne eine besondere Kraft inne, erklärte Michael Seefeld, Leiter der Agentur em-faktor. Während den Kindern verschiedene Aufgaben gestellt wurden, richteten die Erwachsenen das Buffett oder genossen das schöne Wetter am Strand. Nach dem Grillen wurde der Tag mit einer Floßfahrt abgerundet und der Schatz gehoben – für alle ein unvergesslicher Tag. (cb)





Foto: Oliver Peier



NEPHROKIDS ERSTMALS AUF DEM „LÄNGSTEN DESCH VUN KÖLLE“

__ Mit einem eigenen Infostand nahmen die Nephrokids am 15./16. September 2007 erstmals am „Längsten Desch“ teil, das als eins der besucherstärksten Straßenfeste Deutschlands gilt. Neben der Ausgabe und dem Laminieren von Organspendeausweisen stand der Verein für Fragen rund um chronische Nierenerkrankungen, Organspende und Dialyse Rede und Antwort. Das Angebot wurde von unzähligen Passanten dankbar angenommen!

EIN SCHRITT WEITER IN DIE SELBSTÄNDIGKEIT

__ Um Jugendlichen die selbständige Einnahme ihrer Medikamente zu ermöglichen, stellt die Selbsthilfe Nierenkranker Kinder und Jugendlicher Rheinland e.V. schon seit einiger Zeit, chronisch nierenkranken Jugendlichen eine Casio-Uhr mit der Möglichkeit, bis zu fünf Tagesalarmlarime einzustellen, zur Verfügung. „Im Rahmen einer umfassenden Patientenschulung ist das ein wichtiger Schritt hin zur Verselbständigung im Umgang mit einer chronischen Erkrankung“ erklärt Eva-Marie Haffner, Diplom-Psychologin der Nieren-Ambulanz und der Kinder-Dialyse, die Idee. In Verbindung mit einer Beratung zur Krankheitsbewältigung können die Uhren den Jugendlichen einen Weg eröffnen, die Medikation in die eigene Hand zu nehmen. (cb)

SPIELEMPFEHLUNG

__ Wer kennt es noch nicht, das geniale Stauspiel „Rush Hour“. Es ist klein und handlich und wird von einer Person gespielt und ist deshalb gut geeignet fürs Bett. Die Zeit vergeht wie im Flug. Aber Vorsicht: es kann süchtig machen.

Einmal angefangen und du kommst nicht mehr davon los. Durch knifflige Verschiebemanöver und ausgeklügelte Spielzüge muss der Verkehrsteilnehmer versuchen, sein Auto frei zu bekommen und den Weg zu rettenden Ausfahrt zu finden. Altersempfehlung ab 8 Jahre – aber auch für Erwachsene geeignet.

Thinkfun „Rush Hour“

von HCM Kinzel, ca. 12,00 €.

Irene Wollenweber

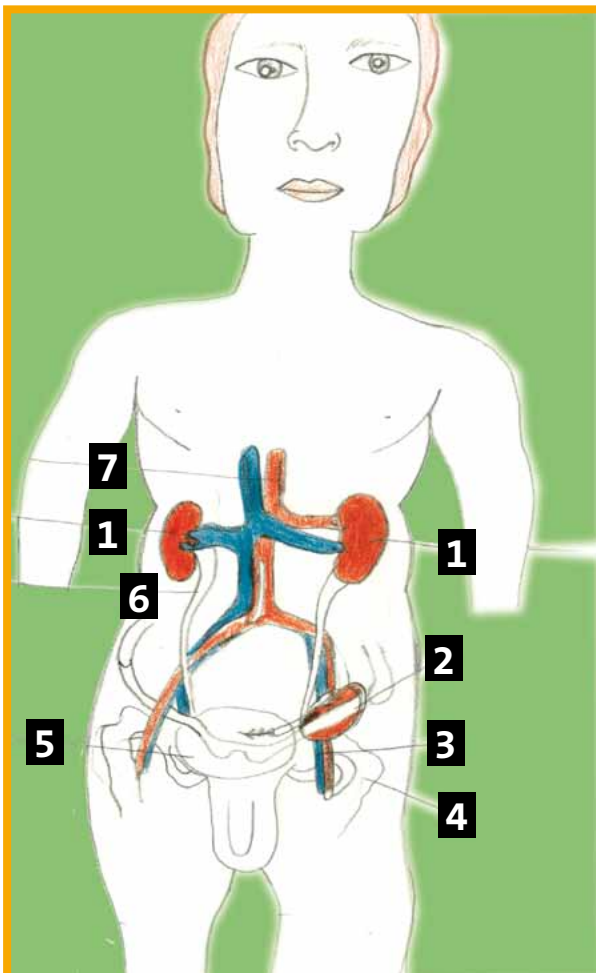
HERZLICHEN DANK

... sagen die Nephrokids der Firma Quirrenbach Baustoffe GmbH & Co.KG in Lindlar, deren Seniorchef Ewald Quirrenbach nun 70 Jahre alt geworden ist. Wie bereits bei seinem Firmenjubiläum hat er auch bei seinem runden Geburtstag auf Geschenke verzichtet und sich stattdessen Geldspenden gewünscht. Diese hat er aufgerundet und der Selbsthilfe Nierenkranker Kinder und Jugendlicher Rheinland e.V. gespendet. Ewald Quirrenbach ist selbst vor 6 Jahren transplantiert worden und war zuvor einige Jahre an der Dialyse.



VORSCHAU

Am 1. April 2008 erscheint die neue Ausgabe der NIRI-NEWS zum Thema Freizeit und Reisen mit (chronisch kranken) Kindern. Wie im Juli 2007, als acht Kinder zwischen 8 und 17 Jahren, begleitet von Mitarbeitern des KfH-Dialysezentrums, das Zwischenahner Meer erkundeten, sind die Freizeiten das ganze Jahr Gesprächsstoff für die kleinen Dialysepatienten. Mehr über die Freizeit in Bad Zwischenahn, Kurmöglichkeiten und andere Reiseformen finden Sie in den nächsten NIRI-NEWS!



Canan (15 Jahre) hat für uns eine Zeichnung über die Einpflanzung der Spenderniere angefertigt, auf der man genau erkennen kann, wo die Nierengefäße, Beckengefäße, die Harnblase und die Spenderniere sitzen.

Hättet ihr das auch gewusst?

- 1 Eigene Nieren**
- 2 Transplantat Niere**
- 3 Becken**
- 4 Becken**
- 5 Harnblase**
- 6 Harnleiter**
- 7 Untere Hohlvene**

NACHRUF

Lieber Selim,

Du warst ein freundlicher, fröhlicher, ruhiger und bescheidener Mensch. Du hattest immer ein Lachen auf dem Gesicht. Dein Schicksal hast



Du mit Fassung getragen, Dich nie beklagt und nie gemeckert. Selbst dann nicht, wenn Dein Shunt mal dick wurde. Wir sind sehr traurig und geschockt, dass Du uns schon so früh verlassen musstest. Wir hoffen, dass es Dir dort, wo Du jetzt bist, gut geht. Deiner Familie wünschen wir viel Kraft, damit sie diese schwere Zeit gut übersteht. Wir alle werden Dich sehr vermissen!

Magda, Omar, Khalid und Sandra

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Die Redaktion freut sich über jeden Leserbrief oder auch ein Statement per Mail. Oder haben Sie einen Reisetipp für unsere nächste Ausgabe? Oder einen besonders gelungenen Schnappschuss von einer Freizeit? Bis zum 15. Januar 2008 können Sie noch Ideen und Anregungen für unsere neue Ausgabe einreichen.

Einen guten Rutsch ins Neue Jahr wünscht die Redaktion der NIRI-NEWS!

IMPRESSUM

Redaktionsleitung: Christina Bacher (cb),
presse@nephrokids.de

Redaktion: Sandra Brengmann, Sandra Habbig, Eva-Marie Haffner, Imran Kapitasi, Michaela Peer, Ursula Spiering, Irene Wollenweber und Andreas, Canan, Gökhan, Khalid, Omar, Özlem, Philipp, Sarah, Etienne, Désiree, Gilgian, Yasar

Fotos: Christina Bacher (Dialyse), privat, Nephrokids-Archiv

Illustrationen: Britta (Logo Kinderseite), Canan, Özlem, Sarah

Layout: Petra Piskar (www.con-dere.de)

Herausgeber: Selbsthilfe Nierenkranker Kinder und Jugendlicher Rheinland e.V., Am Rinkenpfuhl 14, 50676 Köln, Tel. 0221-31 95 00, Fax 0221-31 95 00
info@nephrokids.de, www.nephrokids.de
Die NIRI-NEWS erscheinen 2 Mal im Jahr.