

fit & top

- Transplantation: Portrait von Klemens Frick
- Was ist eine Transplantation?
- Fitnesstipp: Neue Serie «Cellulite»
- Wechseljahre: Hormone lindern die Symptome

«Ich kann wieder normal leben»

Klemens Frick aus Balzers hat eine Spenderleber

Klemens Frick aus Balzers feiert im Jahr zweimal Geburtstag. Am 19. April 1998 schenkte ihm ein Spender eine Leber und somit ein neues Leben. Heute führt der Konstrukteur wieder ein normales Leben.

Manuela Schädler

«Ich arbeite sehr gerne in meinem Garten», sagt Klemens Frick und zeigt auf den gepflegten Rasen, der mit Blumenbeeten umringt ist. Ein Gartenhäuschen aus Holz bewahrt die Werkzeuge auf. Der 45-jährige Konstrukteur lebt mit seiner Frau Silvia in einem Einfamilienhaus in Balzers und arbeitet bei der Hilti AG. «In meiner Freizeit gehe ich gerne wandern und im Gesangsverein bin ich ebenfalls tätig», erzählt er und lacht dabei. Klemens Frick führt ein ganz normales Leben, das er mit jedem Atemzug genießt. «Mir wurde vor vier Jahren eine neue Leber und somit ein neues Leben ge-

schenkt», sagt der Balzner.

Alles fing im November 1997 an, als die Ärzte bei einer Untersuchung Eisen in der Leber von Klemens Frick entdeckten. Er hatte von Geburt an eine Stoffwechselkrankheit, die jedoch nie entdeckt wurde. «Das Eisen hat sich schleichend in meiner Leber abgesetzt und mir ging es eigentlich auch immer gut», erklärt Klemens Frick. Doch als die Ärzte das Eisen entdeckten, war es schon so schlimm, dass sie dem Balzner eine Leber-Transplantation vorschlugen. «Ich fragte, ob es noch andere Möglichkeiten gäbe und sie antworteten mit einem Nein», sagt Klemens Frick, der sich noch genau an diese Situation erinnern kann. Der Zustand des Konstrukteurs verschlechterte sich zunehmend und so kam er im Januar 1998 auf die «Dringende Warteliste» für eine Spenderleber. Die Wartezeit war das Schlimmste für Klemens Frick und seine Frau, die er ein halbes Jahr vorher geheiratet hatte. «Meinem Mann



Eine Lebertransplantation rettete Klemens Frick das Leben.

(Bild: manu)

ging es immer schlechter und als im April ein Spender gefunden wurde, war es schon fast zu spät. Denn die Leber funktionierte bereits nicht mehr», erzählt Silvia Frick und schaut ihren Mann an, sich an die schwere Zeit erinnernd.

Körper akzeptiert die Leber

Am 19. April war der grosse Moment da: Die Ärzte operierten Klemens Frick und gaben ihm eine neue Leber. Während der Operation war Silvia zuhause, wartete und hoffte, dass

bald der Bericht komme: «Es ist alles gut verlaufen». Klemens Frick kann sich an diesen Tag und den Tag danach nicht mehr erinnern. «Ich war noch nicht richtig bei Bewusstsein, als ich in weiter Ferne hörte, dass die Operation gut verlaufen sei. «Doch für mich ist das ein

zweiter Geburtstag», sagt er. Der Balzner ist seinem Spender sehr dankbar, denn ohne ihn würde er nicht mehr leben: «Es wäre gut, wenn mehr Menschen zu solchen Spenden bereit wären». Dankbar ist er auch allen Ärzten und allen, die ihn auf diesem Wege unterstützt haben.

Da die lebensrettende Transplantation in letzter Minute durchgeführt werden konnte, brauchte Klemens Frick ziemlich lange, bis er wieder auf den Beinen war. Am 8. September 1998 kam er nach Valens in die Rehabilitationsklinik. Dort musste er alles von neuem lernen: Laufen, sich drehen, sitzen. «Doch ich hatte Glück. Mein Körper akzeptiert die neue Leber», sagt Klemens Frick und legt die Hand an die Stelle unterhalb der Rippen, wo die Leber ihr Arbeit macht. Nur noch eine grosse Narbe erinnert an die Operation. «Heute geht es mir sehr gut, und ich denke nur noch selten an diese Zeit zurück», sagt der Hobbygärtner und schaut aus dem Fenster in seinen blühenden Garten.

Ein Geschenk von Mensch zu Mensch

Die Organspende wirft viele Fragen auf

Warum sind Organspenden nötig?

Viele Patienten warten auf eine Organtransplantation. Lebensqualität und -erwartung dieser Menschen nehmen von Tag zu Tag ab. Eine Rettung ist oft nur durch eine Organspende möglich. Letztes Jahr starben allein in der Schweiz unnötigerweise 32 Menschen, die auf der Warteliste standen. Jeder kann morgen auf der Warteliste für eine Organtransplantation stehen. Die Wahrscheinlichkeit, Empfänger zu werden, ist nämlich 10-mal grösser als die Bereitschaft, Spender zu sein. Mit einer Organspende kann man ein Leben

schänken. Oder eines geschenkt bekommen.

Was ist eine Transplantation?

Eine Transplantation ist eine Operation, bei der beim Empfänger ein krankes Organ durch ein gesundes Organ des Spenders ersetzt wird.

Welche Organe können gespendet werden?

Heute sind dies in der Reihenfolge ihrer Häufigkeit: Niere, Leber, Herz, Lunge und Bauchspeicheldrüse, seltener der Dünndarm. Es ist möglich, mehrere Organe zu spenden. Dann spricht man von einer Multiorganspende.

Welches sind die Voraussetzungen für eine Organentnahme?

Eine Organspende ist erst möglich, wenn alle Gehirnfunktionen vollständig und unwiderruflich erloschen sind und der Hirntod eingetreten ist. Die Funktionen der anderen Organe hingegen müssen bis zur Entnahme künstlich aufrecht erhalten werden.

Wird auch alles getan, um das Leben der Organspender zu retten?

Es ist die Pflicht jedes Arztes, immer alle lebensrettenden medizinischen Massnahmen einzuleiten und durchzuführen.

Ein Missbrauch ist ausgeschlossen, denn das Ärzteteam, welches den Empfänger behandelt, arbeitet streng getrennt vom Transplantationsteam. Erst wenn alle lebensrettenden Massnahmen fehlgeschlagen haben und der Tod festgestellt worden ist, erfolgt die Meldung an Swisstransplant.

Wird der Körper des Spenders durch die Operation entstellt?

Das Aussehen des Spenderkörpers bleibt nach Entnahme der Organe bis auf die Operationsnarbe unversehrt.

Kann man bereits zu Lebzeiten Organe spenden?

Die sogenannte Lebendspende ist wegen des grossen Organmangels sogar immer wichtiger. Die in der Praxis am häufigsten vorgenommene Transplantation von einem le-

benden Spender ist die Übertragung einer Niere. Neu werden in der Schweiz auch Teile der Leber und Lunge von Lebendspendern erfolgreich transplantiert.

Transplantation: Infos im Internet

www.sharelife.ch - Schweizer Arbeitsgruppe mit Ärzteschaft, Transplantations-Koordinatoren, Patientenorganisationen und Swisstransplant
www.bag.admin.ch/transpla/d/ - Bundesamt für Gesundheit
www.interpharma.ch/themen/tpmed/index.html - In-

terpharma-Transplant-Dossier
www.transplant.org - Seite der Europa-Organisation Eurotransplant
www.transweb.org - US-Informationssseite über Transplantationsmedizin

Wechseljahre ohne Wallungen

Hormone lindern die Symptome

Unsere Grossmütter hatten keine andere Wahl: Tapfer erduldeten sie Herzrasen und Hitze-wallungen, Schlaflosigkeit und Schwindelanfälle, Libidoverlust und sämtliche sonstigen typischen Wechseljahrsbeschwerden. Heutzutage allerdings ist dieses stille Heldentum genauso überholt wie die grosse Wäsche am hölzernen Waschzuber. Denn jede Frau kann sich solche Unpässlichkeiten durch individuell verordnete Östrogen- und Gestagengaben ersparen. Übrigens hängen Wechseljahrsbeschwerden keineswegs mit einer «falschen» inneren Einstellung zum Alterwerden zusammen, wie man gelegentlich immer noch hört, sondern entstehen einfach dadurch, dass die



Frauenärztin Dr. Alram, die in Lindau tätig ist.

körpereigene Östrogenproduktion allzu unvermittelt versiegt. Daher sind weibliche Führungs-

kräfte ebenso betroffen wie Familienmütter, die nach dem Auszug der erwachsenen Kinder im «leeren Nest» zurückgeblieben sind. Allerdings: Wer sich selbst ständig überfordert, hat oft besonders früh darunter zu leiden, denn Stress lässt die Lebensuhr schneller ablaufen. Weil sich während der Wechseljahre die Hormonverhältnisse im Organismus sehr kurzfristig ändern können, sind jedoch gerade in dieser Zeit immer wieder sorgfältige Bestandaufnahmen des Hormonstatus erforderlich, um die Zufuhr stets an den Bedarf anzupassen. Dabei ist es nicht immer nötig, Pillen zu schlucken: Oft reicht eine hormonhaltige Vaginalcreme, die sich ganz nach Bedarf dosieren

lässt. Übrigens: Wenn der Hormonhaushalt im Lot ist, wirkt sich das nicht nur positiv auf die Gesundheit aus. Auch die Haut wird straffer, das Haar wächst üppiger, es macht wieder Spass, in den Spiegel zu schauen. . . . Kurzum: Die Lebensfreude kehrt zurück. Frau Dr. Alram hat besondere Erfahrung in gynäkologischer Endokrinologie durch ihre Tätigkeit als niedergelassene Frauenärztin in Lindau.

Lesen Sie am 4. Mai auf der Gesundheitsseite: Hormone nach der Menopause - so bleibt der Organismus jung.

Information: Forum Gesundheit Bodensee, D-88131 Lindau, Badstrasse 8, Tel. 0049/8382/2735796

Entengang

Fitnesstipp von Monika Rohrer

«Weg mit der Cellulite» heisst die neue Fitnesstipp-Serie von Monika Rohrer.

Diese Übung durchblutet und strafft die Muskulatur und die Bindehaut der ganzen Beine, des Pos und der Hüfte. Dank gerader Oberkörperhaltung schon dieses Training die Lenden und die Halswirbelsäule.

Gehen Sie hüftbreit mit gerade ausgerichteteten Füßen. Das Gesäss geht so tief wie möglich in die Hocke. Der Oberkörper bleibt gerade aufgerichtet. Mit dem Hinterkopf nach oben ziehen, und die Schultern nach unten und aussen entspannen. Achtung: die Knie müssen immer über den Füßen stehen, also Füsse nach vorne ausrichten. So verhindern Sie einen Knick-

fuss. Ein grosses Bravo für fünfzig Entenschritte und mehr.

Bei Fragen richten Sie sich an das Seminar für Bewegung, Atmung und Entspannung, Monika Rohrer, Schaan. Tel. 232 36 25

