

PROTOKOLL

Herbsttreffen DCE – 5. Oktober 2019, 11:00 – 19 Uhr

Teilnehmer*innen: 20

Entschuldigt: 5

Begrüßung durch Hannes Kappel und Elisabeth Tauber

Kurzvortrag Elisabeth Hütterer

Diätologin im AKH Wien, Universitätsklinik für Innere Medizin I

■ **Gewichtszunahme: Das Wechselspiel zwischen Ernährung und Medikation**

Die Darmpassage hängt von vielen Faktoren ab, z.B. von Hormonen, die die Passage beschleunigen (z.B. Serotonin) und andere, die die Peristaltik verzögern.

Das Mikrobiom (Symbiose aller Darmkeime) ist Großteils noch unerforscht. Schätzungen zufolge leben im menschlichen Darm ca. 100 Billionen Bakterien, etwa zehnmal so viel wie unser Körper Zellen hat. Diese wiegen ca. ein Kilogramm, bestehen aus mehr als 500 verschiedenen Arten und tragen wesentlich zur Verdauung und Erhaltung der Schleimhaut bei. Die Darmschleimhaut wiederum stellt einen wichtigen Faktor bei der Verarbeitung des Speisebreis und Resorption von Nährstoffen dar. Ist die Schleimhaut geschädigt, gelangen unterschiedlichste Keime an und durch die Darmwand, was zu Entzündungen führt.

Die Auswahl der Ernährung kann den Prozess der Erhaltung einer gesunden Schleimhaut unterstützen. Fr. Hütterer verweist in diesem Zusammenhang an Speisen wie die Karottensuppe, die dies besonders positiv beeinflussen kann.

Medikamente zur Nahrung

Um die Gewichtszunahme zu fördern, ist neben einer gesunden Darmschleimhaut für Kurzdarmpatienten einerseits ein möglichst langes Verweilen des Nahrungsbreis im (Dünn-)Darm zu ermöglichen und andererseits der Verdauungsprozess durch Zufuhr entsprechender Enzyme zu unterstützen. Dies geschieht im Wesentlichen durch folgende Medikamente.

KREON:

- Enzymgemisch zur Unterstützung des Verdauungsprozesses durch Spaltung von Nährstoffen
- Unverdautes Enzym wird wieder ausgeschieden, d.h. eine Überdosierung ist NICHT möglich
- Einnahme gleichzeitig mit der Nahrung: ca. 2.000 Einheiten je 1g Fett

LOPERAMID (Enterobene, Imodium):

- Blockiert Rezeptoren auf dem Darm und verlangsamt dadurch die Darmperistaltik
- Wirkt vorwiegend im Dickdarm
- Einnahme: ca. 30-45 min. VOR der Mahlzeit

REVESTIVE:

- Am Ende des DüDa wird auf Basis der vollbrachten Verdauungsleistung des Darms ein Botenstoff produziert, der die Neubildung/Vergrößerung von Darmzotten steuert. Durch diese Vergrößerung der Oberfläche der Darmzotten wird die Resorption von Nährstoffen gesteigert. Dieser körpereigene Stoff hat allerdings eine kurze Halbwertszeit, sodass dieses Wachstum nur für kurze Zeit angeregt wird.
- Bei der Erstellung von Revestive wurde dieser Stoff als Ausgangspunkt dermaßen verändert, sodass die Halbwertszeit und damit auch das Wachstum der Zellen verlängert wird und das Wachsen der Darmzotten länger stattfinden kann.
- Im Rahmen der Coloskopie können diese „Riesenzotten“ beobachtet werden. Entsprechende Bilder zweier am Herbsttreffen teilnehmender Personen sollen anonymisiert allen Interessierten (über die Homepage) zur Verfügung gestellt werden.

- **Laborwerte: Welche sollte man als Kurzdarmsyndrom (KDS)-Patient im Auge behalten.**

Das Thema ist aufgrund der fortgeschrittenen Zeit entfallen und wird beim nächsten Treffen erneut auf die Tagesordnung gesetzt.

Mittagessen

- **Kurzvortrag Fr. Monika Stockenhuber und Klemens Mühlböck**
Präsidentin ÖCN Österreichisches Cannabis Netzwerk, Biogärtnerin OÖ

Fr. Stockenhuber berichtet über den Hanfanbau und die Hanfverarbeitung in ihrer Biogärtnerei in Engelhartzell (OÖ) und stellt einige Produkte vor:

- Tee
- Salbengrundlage
- Tropfen
- Blüten

Der THC-Wert aller Produkte liegt unter dem gesetzlich vorgeschriebenen Wert:
< 0,3 mg THC

Als Haupt-Qualitätskriterium beim Kauf von Hanfprodukten nennt Fr. Stockenhuber Bioanbau zu achten. Im Vergleich dazu wird bei Indoor-anbau oft künstlicher Dünger verwendet und Pflanzen nicht in Erde gesetzt.

Klemens Mühlböck erzählt über seine Erfahrungen mit Hanfprodukten (er konsumiert Hanf vorwiegend durch Rauchen) und wie dadurch sein Genesungsprozess unterstützt wurde. Positive Eigenschaften: Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie der Konzentration. Auch entwickelte sich ein Gefühl der körperlichen und geistigen Stabilität. Der Hanfkonsum bewirkte eine Verstärkung des Gefühls im „Hier und Jetzt“ zu sein, was einerseits bei geistigen Arbeiten die Konzentration und andererseits in Phasen des Abschaltens eine entspannende Wirkung förderte.

Links zum Thema:

<https://xund-iss.com/>

www.cbdratgeber.de

Medijuana: https://issuu.com/medijuana/docs/medijuana_de_19_4_net/32

Kurzvortrag Hr. Johannes Priebisch

Mitglied des Vorstands der Chronischen Experten

Hr. Priebisch berichtet über Möglichkeiten des Medikamentenmanagements im Speziellen auf Reisen.

Generell ermutigt Hr. Priebisch zum Reisen trotz der Schwierigkeiten und Anstrengungen, die Kurzdarmpatienten auf sich nehmen müssen. Untermalt wird dies durch persönliche Erzählungen seiner Reisen.

Kurzvortrag Hr. Manfred Nagl

Mitglied des Vorstands der Chronischen Experten

Hr. Nagl gibt einen kurzen Einblick sowie Tipps im Umgang mit PICC Kathetern in Bezug auf:

- Pflege
- Verbandwechsel (empfehlenswerte Materialien, praktische Vorgehensweise)
- Richtige Desinfektion beim Pflasterwechsel und die Anwendung von Chlorhexidin Gel-Pflaster zur Langzeitdesinfektion
- Schutzverbände für den Alltag und beim Duschen





Eine zusammenfassende Beschreibung für die Webseite wird zeitnah erstellt und publiziert.

- **Kurzvortrag Fr. Elisabeth Tauber**
Mitglied des Vorstands der Chronischen Experten

Fr. Tauber referiert in Ihrem Kurzvortrag über Unterstützungsmöglichkeiten für den Weg zur psychischen Stabilität und wie Selbstvertrauen nach Sequenzen eines Krankheitsschubes wieder erlangt werden kann.

"JEDER MENSCH IST EXPERTE FÜR SEIN EIGENES LEBEN".

Eine wichtige Erkenntnis. Jeder Mensch weiß was für ihn gut ist, oder auch schlecht. Dies kann auch manchmal der Expertenmeinung entgegenstehen.

Ein Beispiel: Ein Alkoholiker weiß, dass das was er tut ungesund ist, aber er tut es trotzdem, da er die Probleme die er hat, verdrängen möchte, und dies im alkoholisierten Zustand leichter fällt.

Erst dann, wenn irgendetwas sehr reizvoll oder sehr wichtig erscheint, so, dass die Problematik die hinter dem Alkoholismus, der Sucht oder was immer auch, steckt, angegangen wird, gelingt es davon wegzukommen. Die Auslöser für so einen Schritt können vielfältig sein.

zB: der Reiz unabhängig zu werden, oder seinem Organismus nicht weiter Schaden zuzufügen, oder eine Beziehung zu retten, auch eine neue Beziehung kann den Wunsch wecken. Wenn es gelingt, sich diese Änderung selbst zuzutrauen, dann wird ein großes Stück Selbstvertrauen aufgebaut oder wieder hergestellt.

Um Schritte zu setzen, kann man sich psychische Unterstützung (durch Therapeuten, Psychologen, Institutionen) holen, die nicht nur bei Sucht oder psychischen Erkrankungen, sondern auch bei chronischen Erkrankungen Hilfe und Strategien anbieten.

Es gibt Chancen, wenn man sich die Veränderung selbst zutraut (zB wieder eine positive Sicht auf das Leben zu finden)! Es ist möglich, in sich Wege und Kräfte zu suchen und zu mobilisieren, damit sich etwas ändern kann. Diese Kraft zur Veränderung muss aus einem selbst kommen, dafür kann man sich Unterstützung holen.

Wichtig: sich dem Experten nicht unterlegen fühlen, sondern auf Augenhöhe begegnen. Helfer sind selbst auch Menschen mit Schwächen, auch wenn sie sich manchmal anders präsentieren.

Zum Schluss noch ein Hinweis: ich stelle links von Organisationen, Psychologen und Therapeuten auf die Homepage die Unterstützung anbieten, auch mit Kassenplätzen, das bedeutet, dass die Krankenkasse die Kosten übernimmt.

<https://www.psychotherapeuten.at/fachgebiet/256/chronische-erkrankungen/wien>

<https://www.psyonline.at/>

<https://www.wgpv.at/>

<http://www.vap.or.at/>

<http://www.psychologie-ambulanz.at>

<http://www.psychologen.at>

- **Persönlicher Erfahrungsaustausch in Kleingruppen oder bilateral**
- **Schlussrunde im Plenum**

Abendessen, Ausklang