



Rétrospective de Mathias Zahner du 11ème Symposium des transplantés du 21/11/2015, à l'hôpital de l'île de Berne. Dernièrement un ami de course m'a dit qu'il a un cancer des os (myélome), et qu'il était probablement le «malade le plus sain» Une attitude simplement merveilleuse.

Dr. Niklaus Egloff, lors de sa très intéressante conférence, « Douleur et Psyché », a souligné comme une telle attitude peut être utile. Avec une excellente rhétorique et présentation il a souligné comme la douleur est étroitement liée au psychisme. La sensation de douleur est très différente pour chaque personne. Des expériences avec des souris ont démontré que le stress et des conditions psychosociaux

Zahnis Rückblick auf das 11. Symposium für Transplantierte, 21.11.2015, Inselspital Bern

Letzthin sagte mir ein lieber Lauf-
freund, der an Knochenkrebs, (Mye-
lom) erkrankt ist, er sei vermutlich der
„Gesündeste Kranke"! Für mich eine
wunderbare, lebensbejahende, dem
Gesunden zugewandte innere Einstel-
lung.

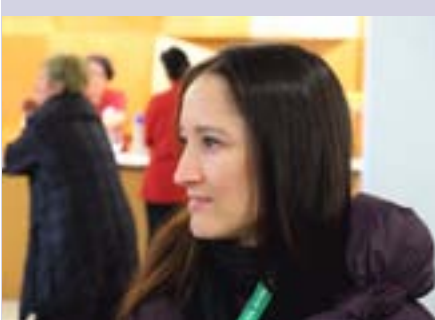
Wie hilfreich das sein kann, kam durch
den höchst interessanten Vortrag
„Schmerz & Psyche" von Dr. Niklaus
Egloff zum Ausdruck. Rhetorisch ge-
konnt, fachlich fundiert und sehr an-
schaulich dargestellt, machte er uns
allen klar, dass Schmerzen auch immer
eine Angelegenheit der Psyche sind.
Zudem ist das Schmerzempfinden für

retrospettiva di Mathias Zahner sul
simposio per trapiantati del 21 nov.
2015 all'Inselspital di Berna.

Un caro amico, ammalato di cancro
alle ossa (Myelon) un giorno mi disse
che probabilmente è il „malato più
sano". Un atteggiamento particolar-
mente positivo che mi piace molto.

Quanto questo atteggiamento
possa essere positivo lo dimostra
l'interessante presentazione del Dr.
Niklaus Egloff, „dolore e psiche" con
la quale ci ha mostrato quanto i do-
lori siano anche legati alla psiche.
D'altronde il dolore è diverso in ogni
persona. In esperimenti fatti con i topi
fu dimostrato che lo stress e le condi-
zioni psico-sociali negative hanno un
ruolo importante sul dolore e lo posso-

négatives peuvent augmenter la sensation de douleur. L'environnement a souvent une importante influence sur la douleur et un environnement positif, comme par exemple écouter de la musique, pêcher, chanter en groupe, etc, sont d'excellents amortisseurs et soulagent la sensation de douleur.



L'importance de l'exercice physique et l'alimentation sont primordiales pour notre bien-être, c'est le message que Sonja Beckmann de l'USZ nous a très bien transmis lors de sa présentation. De nombreux greffés sont en surpoids, cela a un effet négatif connu, entre autres, en particulier il peut provoquer le diabète de type 2, l'hypertension et la circulation cardio-vasculaire. Il est surprenant, d'entendre selon une étude que les transplantés

jeden Menschen sehr unterschiedlich. An Experimenten mit Mäusen konnte man klar beweisen, dass unter anderem Stress und widrige psychosoziale Rahmenbedingungen das Schmerzempfinden signifikant erhöhen. Häufig ist es sehr hilfreich, in der Form von „trotzdem, erst recht“, gut dosiert und angepasst Gegensteuer zu geben. Musik hören, fischen, gemeinsam singen, sich den Schmerz von der Seele schreiben können helfen, diese Beschwerden erträglicher zu machen. Kurzum, positive Erlebnisse und sich viel bewegen sind schmerzdämpfend und können Linderung bringen.

Wie wichtig Bewegung und Ernährung für unser Wohlbefinden und unsere Energiebilanz ist, brachte Sonja Beckmann vom USZ in sehr lebendiger Form zum Ausdruck. Viele Transplantierte sind einfach zu dick, was sich bekanntlich unter anderem vor allem bezüglich Diabetes 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufproblemen negativ auswirkt. Umso verwunderlicher war es zu hören, dass bezüglich einer Studie, die Transplantieren mehr Sport treiben als die Durchschnittsbevölkerung. Vermutlich spiegelt diese Studie vor allem die diesbezügliche Anfangs-Euphorie nach einem zweiten geschenkten Leben, und die Freude an der Bewegung verliert dann bekanntlich bei vielen relativ rasch an Schwung und Ausdauer.

Eine etwas trockenere Materie brachte uns Frau Dr. Yvonne Gilli näher. Es war interessant „aus erster Hand“ zu hören, wie sich die Transplantations-Gesetzgebung historisch gesehen entwickelt hat und wohin dieser Weg möglicherweise in der Zukunft gehen wird.

Dank der gekonnten Moderation unseres Präsidenten Marcel Steiner flossen diese Übergänge zwischen den einzelnen Themenblöcken harmonisch ineinander, und er verstand es auch eine fadere Thematik zu würzen. Dank ihm wurden die Zuhörer bei den anschließenden Diskussionen aus der Reserve gelockt und allfällige „Vielredner“ etwas gedämpft.

Und schlussendlich kam dann noch vor dem Mittagessen Otto Binggeli,

no aumentare di molto. Spesso si può trovare un aiuto e distogliere la mente dal dolore già solo con atteggiamenti correttamente pilotati come ascoltare musica, cantare, andare a pescare come pure pensare in modo positivo possono dare una sensazione di benessere.



Sonja Beckmann dell' USZ ci ha dimostrato quanto l'alimentazione e l'attività fisica possano aiutare il nostro benessere. Parecchi trapiantati sono in sovrappeso ciò che provoca spesso volte il diabete 2, pressione alta e disturbi cardio circolatori. È tuttavia interessante che i trapiantati hanno un'attività fisica più intensa che la media della popolazione. Molto probabilmente ciò è legato al fatto che molti trapiantati dopo il trapianto, con la ritrovata condizione fisica e la felicità di aver ricevuto il dono della seconda vita, riprendono l'attività fisica che

font plus de sport que la population normale, est probablement dû à l'euphorie initiale d'avoir reçu le don d'une deuxième vie, qui s'estompe malheureusement souvent assez rapidement. Une matière un peu plus « sèche », la nouvelle loi sur la transplantation, nous a été présentée en avant-première par le Dr Yvonne Gilli. Elle nous a fait l'historique de cette loi nous indiquant le développement futur.



putroppo spesso svanisce altrettanto rapidamente e si ritorna alla sedentarietà con l'aumento del peso.



Notre président Marcel Steiner a réussi habilement le passage entre une présentation et l'autre en donnant du piment là au bon moment et a animé les discussions en posant d'intéressantes questions et en limitant les grands « parleurs ».

À la fin, avant le repas, Otto Binggeli a cherché à stimuler notre bien-être avec des recettes psychologiques un peu hasardeuses, qui ont plus à une partie du publique alors que d'autres les ont considéré un peu simples.

Plusieurs d'entre nous sont rentrés enrichis par les présentations ainsi que par les nombreux contacts avec

schenkt nach Hause, nicht zu vergessen die vielen sozialen Kontakte, neue Bekanntschaften, das Wiedersehen mit etlichen bekannten, lieben Gesichtern, die kulinarischen Freuden bei den grosszügigen Zwischenverpflegungen und dem Mittagessen und last but not least auch die fachlich sehr wertvolle „Kost“.

Bleibt zum Schluss noch die Frage machen uns diese Vorträge gesünder, gesundheitsbewusster oder vielleicht gar kränker? Oder in anderen Worten, kommen die einen als gesunde Trans-

La dottoressa Yvonne Gilli ci ha presentato in anteprima un argomento più ostico e difficile, la nuova legge sui trapianti, lo sviluppo storico e come si svilupperà in futuro, è comunque riuscita a rendere la materia interessante e comprensibile a tutti.

Il nostro Presidente ha moderato con molto tatto il passaggio da un tema all'altro e a „speziare“ argomenti meno interessanti come pure ad animare il pubblico alle domande ed a frenare pure i gran parlatori.

E per finire prima del pranzo ci fu la presentazione di Otto Binggeli che cercò con qualche trucco di magia di trasmetterci delle ricette psicologiche per darci una ventata di benessere psicologico, che gli riuscì parzialmente,

de vieilles connaissances et d'en avoir créé de nouvelles ainsi que les délices culinaires de la cantine de l'hôpital.

Pour finir on peut se poser la question si ces présentations rendent les transplantés plus confiants ou au contraire septiques sur les effets secondaires, a chacun sa conclusion personnelles.

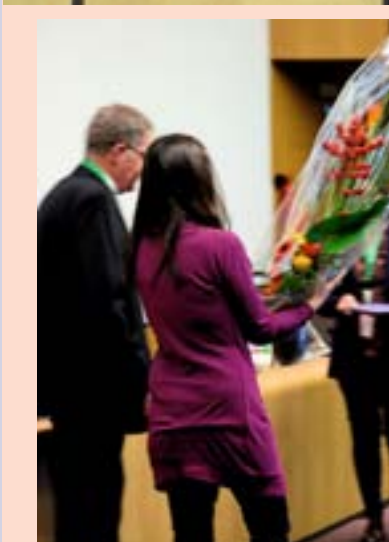
Nous vous rappelons que vous pouvez toujours participer aux rencontres d'automne organisées par notre association.

Mathias Zahner



plantierte und gehen mit einem Rucksack vollgepackt mit allen möglichen Nebenwirkungen nach Hause? Oder auch umgekehrt, indem sich mögliche Ängste und Unsicherheiten nun aufgelöst haben. Diese wichtige Frage muss jeder und jede für sich allein beantworten. Und sofern die unbeschwerte Lebensfreude, die gute und auch wertvolle Leichtigkeit des Lebens zu kurz kamen, gibt es ja noch die diversen Herbsttreffen unseres Vereins – sozusagen als Komplementärveranstaltungen -, um dann den anderen „Lebenstank“ auch noch zu füllen.

Mathias Zahner



alcuni ne hanno ritenuto passaggi per loro interessanti altri meno.

Alla fine molti di noi rincasarono arricchiti dalle interessanti presentazioni, senza dimenticare i diversi contatti sociali, ritrovo di vecchie e nuove conoscenze con un „arrivederci“ dopo un buon pranzo nella mensa.

Rimane comunque una domanda se queste presentazioni ci rendono più sani, più coscienti della nostra salute, rassicurati o ci impauriscono con la le descrizioni di eventuali effetti collaterali. Ognuno di noi avrà la sua risposta personale.

Per tutti coloro che sentono il bisogno o hanno voglia di approfittare della gioia di vivere possono partecipare agli incontri autunnali organizzati dalla nostra associazione.

Mathias Zahner







Confiance et Engagement

Plus de 30 années d'expérience
en Transplantation



Douleur chronique et conséquences

Dr med. N. Egloff, directeur du domaine de compétence Médecine psychosomatique, Hôpital de l'Île, 3010 Berne

Causes de la douleur

Les douleurs chroniques se caractérisent par le fait qu'elles durent plus de trois mois pour le moins. Les douleurs chroniques ont des causes diverses, comme des muscles contractés ou des contraintes excessives sur les articulations. Souvent, la douleur disparaît grâce à des analgésiques conventionnels ou des mesures physiothérapeutiques comme une formation posturale, de l'exercice physique ou des techniques de relaxation musculaire. Si les douleurs sont dues à des causes « mécaniques », telles des lésions articulaires, il faut recourir à une aide médicale ou orthopédique.

Perception individuelle de la douleur

En matière de douleur, il est essentiel de comprendre qu'il ne s'agit pas simplement d'avoir « mal au dos » mais que l'être humain est touché dans son intégralité. En outre, il convient de savoir qu'en général la douleur chronique ne se mesure pas directement par rapport à une lésion tissulaire mais que la douleur peut « suivre sa propre voie ».

De fait, la douleur consiste toujours en une prise de conscience du corps par le cerveau. A l'instar d'autres perceptions désagréables du corps (p. ex. frissons, faim, vertiges, épuisement), la douleur exerce une fonction d'alarme annonçant à la conscience que l'intégrité corporelle est menacée. Toutes ces fonctions d'alarme du corps doivent être « désagréables » pour déclencher un comportement protecteur chez l'intéressé. Lorsque ce « sentiment désagréable » reste constant, il n'est pas étonnant que les patients souffrant de douleurs chroniques courent un risque accru de devenir dépressifs.

Il importe aussi de savoir que tout le monde ne possède pas la même sensibilité à la douleur. Il est établi scien-

Chronischer Schmerz und seine Folgen

Dr. med. N. Egloff, Leiter Kompetenzbereich Psychosomatische Medizin, Inselspital, 3010 Bern

Schmerzursachen

Chronische Schmerzen sind dadurch definiert, dass sie mindestens über drei Monate anhalten. Treten chronische Schmerzen auf, können diese verschiedene Ursachen haben. Die Schmerzen können zum Beispiel als Folge von verspannten Muskeln auftreten oder durch übermässige Gelenkbelastungen hervorgerufen sein. In vielen Fällen helfen konventionelle Schmerzmedikamente oder auch physiotherapeutische Massnahmen wie Haltungsschulung, Bewegungstraining und das Erlernen von Techniken zur muskulären Entspannung. Sind die Schmerzen „mechanischer“ Ursache (z.B. Gelenkschädigungen) ist ärztliche, resp. orthopädische Hilfe nötig.

Individuelles Schmerzerleben

Wesentlich ist bei Schmerzen zu verstehen, dass jeweils nicht einfach nur „der Rücken schmerzt“, sondern immer der Mensch als Ganzes betroffen ist. Es ist zudem notwendig zu wissen, dass chronischer Schmerz in der Regel nicht 1:1 gleichzusetzen ist mit einer Gewebeschädigung sondern dass der Schmerz sich „verselbstständigen“ kann.

Eigentlich ist Schmerz immer eine Körperwahrnehmungsfunktion des Gehirnes. Wie andere unangenehme Körperwahrnehmungen (z.B. Frieren, Hungergefühl, Schwindel, Erschöpfungsgefühl) hat Schmerz letztlich eine Alarmfunktion, die dem Bewusstsein meldet, dass die eigene körperliche Unversehrtheit gefährdet ist. Alle diese genannten Körperalarmfunktionen müssen „unangenehm“ sein, um so bei den Betroffenen selbstschützendes Verhalten auszulösen. Dauert dieses „unangenehme Gefühl“ aber ständig an, wundert es nicht, dass Patienten mit chronischen Schmerzen ein erhöhtes Risiko haben, depressiv zu werden.

Dolori cronici e le sue conseguenze

Dr.med. N. Egloff, primario medicina psicosomatica, Inselspital Berna

La causa del dolore

Si parla di dolori cronici quando questi sussistono per almeno 3 mesi. Le cause dei dolori cronici sono diverse. I dolori possono sorgere in seguito ad una tensione muscolari o ad un sovraccarico delle articolazioni. Nelle maggior parte dei casi bastano medicine convenzionali o cure fisioterapeutiche, come miglioramento della postura, l'allenamento fisico o con tecniche di stretching. Per i dolori causati da "fattori meccanici" può essere necessario un intervento medico o aiuti ortopedici.

Sopportazione individuale dei dolori

È importante sapere che nei dolori, p.es. quando si parla di "dolori alla schiena", è tutta la persona che ne è colpita. È importante sapere che i dolori cronici non sono equiparabili 1:1 con una lesione dei muscoli ma che il dolore può "autocrearsi".

Si può affermare che il dolore è sempre legato al cervello. La percezione di sensazioni particolari del corpo, come freddo, fame, stanchezza, vertigini, sono un allarme che il corpo ci segnala e che il nostro corpo si trova in una situazione di pericolo. Questi allarmi devono sempre essere sentiti "sgraditi" per provocare una difesa. Se il la "sensazione sgradita" persiste non bisogna meravigliarsi che i dolori possono anche provocare delle depressioni.

Bisogna inoltre sapere che non tutte le persone hanno la stessa sensazione del dolore. È riconosciuto scientificamente che lo stesso dolore non provoca la stessa sensazione in tutte le persone. Ci sono studi che dicono che uno stress continuato può provocare dolori in tutto il corpo. Ci sono dolori cronici che sono direttamente legati allo stress., come p.es. dolori in tutto il corpo nella fibromialgia.

Misure dirette ed indirette contro i dolori cronici

Nelle cure e seguito clinico di pazienti con dolori cronici si distinguono misure dirette ed indirette.

tifiquement que les mêmes causes de douleur ne provoquent pas les mêmes douleurs chez tout le monde. En outre, il y a beaucoup d'analyses attestant qu'un stress élevé permanent augmente la sensibilité à la douleur de tout le corps. Il existe des douleurs chroniques directement liées au stress permanent, p.ex. des douleurs dans tout l'organisme comme la fibromyalgie.

Mesures directes et indirectes en cas de douleur chronique

Le traitement et le suivi cliniques des patients souffrant de douleurs chroniques distinguent entre mesures directes et indirectes. Les mesures directes permettent de réduire directement les causes des douleurs chroniques (p.ex. médicaments, infiltrations, etc.). De manière générale, les mesures indirectes ont pour but de rendre les douleurs supportables pour les intéressés (formation posturale, méthodes de relaxation, exercice physique, travail sur les aspects psychologiques de la douleur, etc.).

Un traitement moderne de la douleur intégrant différentes méthodes vise le soutien de la personne dans sa globalité. En sus des mesures directes connues, les mesures indirectes sont tout aussi utiles pour la qualité de vie.

Weiter ist wichtig zu wissen, dass nicht alle Menschen gleich schmerzempfindlich sind. Eindrücklich lässt sich wissenschaftlich belegen, dass dieselbe Schmerzursache längst nicht bei allen Menschen gleich starke Schmerzen hervorruft. Es gibt zudem viele Untersuchungen, die zeigen, dass anhaltender starker Stress die Schmerzempfindlichkeit am ganzen Körper erhöht. Es gibt chronische Schmerzerkrankungen, die in direktem Zusammenhang mit andauernden Stress stehen, z.B. Ganzkörperschmerzen bei Fibromyalgie.

Direkte und indirekte Massnahmen bei chronischem Schmerz

In der klinischen Betreuung und Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen unterscheiden wir direkte und indirekte Massnahmen. Die direkten Massnahmen helfen direkt die Ursachen der chronischen Schmerzen zu reduzieren (z.B. Medikamente, Infiltrationen etc.). Die indirekten Massnahmen sollen helfen, dass die Betroffenen grundsätzlich weniger schwer an den Schmerzen zu leiden haben (Haltungstraining, Entspannungsverfahren, Bewegungstraining, schmerzpsychologische Verfahren, etc.)

Eine integrative, moderne Schmerzbehandlung strebt eine Unterstützung des gesamten Menschen an. Neben den bekannten direkten Massnahmen sind die indirekten Massnahmen letztlich für die Lebensqualität mindestens ebenso hilfreich.

Le misure dirette aiutano a ridurre direttamente i dolori cronici, come per es. farmaci, infiltrazioni, ecc. Con le misure indirette si cerca di alleviare i dolori mediante per es. metodi di psicologia del dolore, allenamenti della postura del movimento, ecc.

La moderna cura dei dolori cronici, oggi si occupa dell'uomo globalmente ed in modo integrativo. Accanto alle misure dirette conosciute, le misure indirette sono altrettanto importanti per la qualità della vita.



THE POWER OF PREVENTION

Actinica® Lotion ist das einzige Medizinprodukt mit klinisch nachgewiesener Wirksamkeit in der Prävention von verschiedenen Formen des Hellen Hautkrebses bei Risikopatienten. Für zusätzlichen Komfort und Sicherheit ist Actinica® Lotion in einem dosierbaren Dispenser erhältlich. Damit wird das konstante Volumen für einen optimalen Schutz der Anwender sichergestellt.

Wenn aus Schutz Prävention wird.

Jubilé: 10 ans au lac de Biemme

Lorsqu'un évènement se reproduit neuf fois, c'est qu'il y a bien une raison à cela.

Quoiqu'il ne s'agisse à proprement parler d'une répétition.

Malgré le fait que nous traversons toujours le même lac de Biemme, à la même période et sur le même bateau pour nous rendre dans le même restaurant, c'est à chaque fois différent. Parfois nous nous rencontrons en habits de fin d'été et nous profitons du beau jardin du Jean-Jacques Rousseau à la Neuveville. Une autre fois nous vivons une offensive précoce de l'hiver sous la danse des flocons, de sorte que nous nous réfugions en un rien de temps dans la chaleur du restaurant. A chaque fois le groupe de voyageurs est composé différemment, ce qui mène toujours à de nouvelles rencontres et de nouvelles discussions. Quant à l'équipe du Jean-Jacques Rousseau, elle aussi trouve chaque année de nouvelles gourmandises dont nous nous régalaons.

Cette année la météo était couci-couça. Par conséquent nous n'avons pas autant regardé par la fenêtre du bateau mais nous nous sommes davantage intéressés à nos vis-à-vis et aux délicieux Leckerli, que Mario Serena a de nouveau apportés.

Cette fois nous avons malheureusement du renoncer à notre chère Claire Schütz. C'est elle qui a autrefois inventé cette célèbre rencontre et qui en organisait la majeure partie. Précisément le jour du jubilé, elle n'a pas pu être avec nous car elle devait poursuivre la guérison des suites d'un accident. C'est pourquoi nous n'avons pu exprimer nos profonds remerciements qu'avec un bouquet de fleurs et des vœux qui lui ont été transmis. Nous aurions bien voulu lui faire honneur et la fêter.

A l'apéro, qui nous a été offert par le restaurant pour ce jubilé, les membres de la Suisse romande trinquaient avec les nouveaux arrivants. C'est à chaque fois très touchant d'observer comment les gens, qui en partie ne se connaissent pas, se rencontrent les uns

Jubiläum: 10 Jahre Bielersee

Wenn ein Anlass neun Mal wiederholt wird, dann hat das bestimmt seinen Grund.

Wobei – ein Wiederholen ist es ja nicht auf der ganzen Linie. Obwohl wir immer wieder zur gleichen Zeit, mit dem gleichen Schiff über den gleichen Bielersee ins gleiche Restaurant reisen, ist es doch jedes Mal anders. Mal traf man sich in spätsommerlicher Kleidung und liess es sich im schönen Garten des Jean-Jacques Rousseau in La Neuveville so richtig gut gehen, mal gab es einen verfrühten Wintereinbruch und die Schneeflocken tanzten, sodass wir in Nullkommanix in Wärme des Gasthauses flüchteten. Jedes Mal ist die Reisegruppe anders zusammengesetzt, was immer wieder zu neuen Begegnungen und Themen führt. Auch das Team des Jean-Jacques Rousseau lässt sich Jahr für Jahr neue Leckereien einfallen um uns zu verwöhnen.

Dieses Jahr war das Wetter sosolala. So schauten wir halt nicht so fest zu den Schiffs-Fenstern hinaus, sondern widmeten uns mehr unseren Gegenüber und den feinen Basler Leckerli, die Mario Serena wieder mitbrachte.

Dieses Mal mussten wir leider auf unsere liebe Claire Schütz „verzichten“. Sie hat diesen erfolgreichen Anlass damals „erfunden“ und jedes Jahr den Hauptteil der Organisation übernommen. Ausgerechnet am Jubiläumstag konnte sie nicht dabei sein, weil sie die Folgenden eines Unfalls auskurieren musste. Deshalb konnten wir unseren grossen Dank nur mit einem überbrachten Blumenstraus und Glückwünschen ausdrücken. Gerne hätten wir sie hochleben lassen.

Beim Apéro, der uns vom Restaurant zum Jubiläum offeriert wurde, stiessen auch die Mitglieder aus der Westschweiz und die direkt Angereisten dazu. Es ist jeweils schön zu beobachten, wie offen die sich zum Teil fremden Menschen aufeinander zu gehen. Wir haben halt alle etwas, was uns verbindet. Und so können hier neue Vereinsmitglieder, die erst seit kurzem mit einem geschenkten Organ leben, mit „Veteranen“, die bereits auf 30 ge-

10° anniversario della gita sul lago di Biemme

Se si ripete un evento per ben nove volte, un motivo ci deve essere.

Anche se non è mai uguale al cento per cento. Ci ritroviamo sì alla stessa ora, sullo stesso battello sullo stesso lago (di Biemme) per recarci allo stesso ristorante, ma ogni volta è diverso. Un anno ci siamo incontrati in abiti tardoestivi e abbiamo approfittato del bel giardino del Jean-Jacques Rousseau a La Neuveville, un altro ci ha colto di sorpresa l'inverno, venuto con molto anticipo e con tanto di fioccatata di neve, obbligandoci a rifugiarsi al caldo nell'albergo. Ogni anno il gruppo di viaggiatori cambiava e questo ha permesso nuovi incontri e nuove discussioni. Come sempre diverse sono anche le prelibatezze con le quali il team del Jean-Jacques Rousseau ci vizia ogni anno.

Quest'anno il tempo era così così. Abbiamo quindi guardato un po' meno fuori dal finestrino e un po' di più la persona seduta di fronte a noi nonché i deliziosi leckerli basilesi che Mario Serena ci ha di nuovo portato.

Questa volta non abbiamo avuto il piacere di contare tra di noi la nostra cara Claire Schütz, iniziatrice di questo evento di successo, che ogni anno riprende la parte principale dell'organizzazione. Proprio il giorno del 10° anniversario non ha potuto partecipare a causa di un infortunio. Le abbiamo però presentato il nostro sentito ringraziamento mandandole un mazzo di fiori e una cartolina di auguri. Avremmo preferito omaggiarla di persona all'evento.

All'aperitivo, offertoci dal ristorante per il nostro anniversario, hanno brindato anche i membri della Svizzera occidentale e quelli arrivati direttamente sul posto. È sempre bello vedere come anche le persone che si incontrano, in parte per la prima volta, riescono a stringere contatti: in fondo, abbiamo tutti una cosa in comune. In questa occasione i nuovi membri che hanno ricevuto un organo di recente possono scambiare opinioni con i «veterani» che contano più di 30 anni di esperi-

les autres ouvertement. Nous avons ma foi tous quelque chose qui nous lie. Et ainsi à cette occasion, les nouveaux membres qui ont reçu il y a peu un nouvel organe et les «vétérans» qui vivent depuis 30 ans déjà de «organe qu'ils ont reçu peuvent échanger leurs expériences. Si cela ne donne pas du courage!

Alors, comme vous l'avez compris: A l'année prochaine à la même période au même endroit! Nous nous réjouissons!

schenkte Jahre zurückblicken dürfen, Erfahrungen austauschen. Wenn das nicht Mut macht!

Und wie gesagt: Nächstes Jahr zur gleichen Zeit am gleichen Ort! Wir freuen uns!

enza con un organo donato. Sono proprio momenti incoraggianti!

E come già detto: l'anno prossimo stessa ora, stesso posto! Stiamo già facendo il conto alla rovescia!



Ihr Partner in der Transplantation



**Jede Lebenslinie
erzählt eine Geschichte**

Y a-t-il encore quelqu'un pour dire que le sport est sain !

Petite parodie sur le sport

Notre tout jeune groupe de marathon et d'entraînement, les « Scherbenschnitt-Runners » est bien sympathique. Parmi nous un ancien entrepreneur souffre d'un myélome, un cancer de la moelle osseuse, un autre, banquier, a un stimulateur cardiaque et un ancien chef du personnel est transplanté du foie depuis 24 ans. A ces malades « en santé » s'ajoutent encore trois personnes en bonne santé : notre plus ancienne sympathisante, une entraîneuse de fitness de 74 ans, puis ma fille Carole, enseignante à l'école secondaire, et encore une artiste professionnelle dans l'art du découpage.

Ainsi les « Scherbenschnitt-Runners » incarnent, du découpage au stimulateur cardiaque, une hétérogénéité - en rapport à l'âge, à la profession, à l'état de santé et à l'anamnèse - incroyable et précieuse, diversifiée et pourtant unifiante. Une grande richesse et un cadeau qu'il convient d'apprécier à sa juste valeur !

Mais qu'est-ce qui nous lie en plus de la joie de courir ensemble dans une nature extraordinaire ? Nous tous nous sentons en bonne santé et sommes très reconnaissants pour les nombreuses et riches discussions, pour les échanges d'idées, pour l'humour, les rires, la joie de vivre, notre optimisme réaliste, la nature, les divers paysages, les contradictions fécondes, et les buts de courses communs et stimulants, en bref – simplement pour notre vie.

Et quel est notre secret ? Pour nous, ce n'est plus la durée de vie qui compte mais une vie comblée ! Nous essayons toujours et encore, d'apporter dans notre quotidien, notre force intérieure, la joie du mouvement dans la nature, les exploits communs, la volonté de persévérer, la motivation et le respect réciproques et de temps en temps un cri de joie et d'allégresse, et, de nous y ancrer. Ainsi nous dénonçons la maxime qui dit « que nous les humains sommes souvent des géants en savoir et des nains dans la mise en œuvre ! », car... nous ne voulons pas rester des

Und da soll noch einer sagen, Sport sei gesund!

Eine kleine zahnische Parodie auf den Sport

Ja, unsere Jungfrau Marathon-Trainingsgruppe, die „Scherbenschnitt-Runners“ ist schon ein „kurliger Haufen.“ Da leidet ein ehemaliger Unternehmer an einem Myelom, einem Knochenmarkkrebs, ein anderer, Bäcker, hat einen Herzschrittmacher und ein ehemaliger „Personalheini“ ist seit 24 Jahren lebertransplantiert. Zu diesen „gesunden“ Kranken gesellen sich noch drei ganz Gesunde: Unsere älteste „Mitläuferin“ ist eine 74-jährige Fitnesstrainerin, dann meine Tochter Carole, Sekundarlehrerin, und noch eine professionelle Scherenschnitt-Künstlerin.

So verkörpern die „Scherbenschnitt-Runners“ vom Scherenschnitt bis zum Herzschrittmacher eine wunderbare und sehr kostbare, unterschiedliche und doch so verbindende Heterogenität bezüglich Alter, Beruf, Gesundheitszustand und Anamnese. Eine grosse Bereicherung und ein Geschenk, das es zu schätzen gilt!

Doch was verbindet uns nebst der Freude am gemeinsamen Laufen in der wunderbaren Natur? Wir alle fühlen uns schlussendlich als Gesunde und sind dafür sehr dankbar: Für die vielen wertvollen Gespräche, den Gedankenaustausch, den Humor, das Lachen, auch über Witze, die Lebensfreude, unseren realistischen Optimismus, die Natur, die verschiedensten Landschaften, die fruchtbaren Gegensätze und die gemeinsamen anspornenden Laufziele, kurzum - einfach für unser Leben.

Und worin liegt unser Glücksgeheimnis? Uns allen geht es primär nicht mehr um Laufzeiten, sondern viel mehr um erfüllte Lebenszeit! Wir versuchen immer wieder, die innere Kraft, die Freude an der Bewegung in der Natur, die gemeinsamen Gipfelerlebnisse, den Durchhaltewillen, die gegenseitige Motivation und Rücksichtnahme und ab und zu einen ausgelassenen Freuden-Jauchzer in unseren Alltag mitzunehmen und dort tief zu verankern. Und so strafen wir den Ausspruch

Lo sport è sano!!

Una piccola parodia di "Zahni" (Mathias Zahner) sullo sport.

Il nostro gruppo di allenamento "Jungfrau Marathon" è già diventato un "gruppo di relitti". Uno, ex imprenditore ha un mieloma, un cancro del midollo osseo, un altro, banchiere ha un "pacemaker" e un terzo, anziano direttore del personale, è trapiantato di fegato da 24 anni. Accanto a questi tre "malati sani" se ne aggiungono altri "totalmente sani": la decana è una 74enne allenatrice di fitness, poi mia figlia, insegnante al ginnasio ed una professionista del "forbiccchio".

Cosicché "il gruppo di relitti" va dal forbiccchio al pacemaker, eterogenei nell'età, nelle professioni e stato di salute. Un arricchimento ed un regalo da apprezzare.

Ma cosa ci lega accanto al piacere di correre assieme nella magnifica natura? Noi tutti ci sentiamo sani e ne siamo riconoscenti, per le interessanti discussioni, lo scambio di idee, l'umore, il ridere, le barzellette, la voglia di vivere, il nostro ottimismo, la natura, la moltitudine dei paesaggi, le contraddizioni e la volontà comune di arrivare al traguardo, in poche parole – la nostra vita.

Ma dove si trova il nostro segreto della felicità? A noi non interessa più il risultato, il tempo di percorrenza, ma bensì il contenuto del tempo della vita! Cerchiamo sempre la forza interna, la felicità di muoversi nella natura, la capacità di resistenza, la motivazione ed il rispetto reciproco ed ogni tanto pure qualche una rottura della nostra vita quotidiana. Esiste un detto che dice che "l'uomo è grande nel sapere ma nano nella realizzazione", noi non vogliamo rimanere dei nani, ma non vogliamo nemmeno essere o diventare dei giganti, vogliamo semplicemente crescere felicemente assieme!

.... Che qualcuno dica ancora che lo sport non è sano!

Viva lo sport

nains, et pas non plus devenir des géants, mais juste grandir ensemble !

... y a-t-il encore quelqu'un pour dire que le sport n'est PAS sain ?

Que le sport vive ...

malgré tout!

„Dass wir Menschen häufig Riesen im Wissen und Zwerge in der Umsetzung sind!“ Denn ... wir wollen keine Zwerge bleiben, aber auch keine Riesen werden, sondern einfach gemeinsam wachsen!

... und da soll doch noch einer sagen, Sport sei ungesund!?

Es lebe der Sport ...

trotz allem!



MUTATIONS/MUTATIONEN

Nouveaux membres actives / Neue Aktivmitglieder / Nuovi membri attivi

Beat Stucky

Mengia Lehner

Bigna Fischer

Marlene Kohler

Guido Rudaz

Hansueli Wick

Reto Stolz

Kurt Henggj

Gianni Python

Décédé / Gestorben / Deceduti

Ezio Ricca

Heinz Frei

Hans Schütz

Roland Schweizer

Jean-Pierre Zingg

Maria Fässler

Peter Wernli

Théophane Pannatier

Impressum

Association Suisse des Transplantés
Schweizerischer Transplantierten Verein
Associazione Svizzera dei Trapiantati
Chrüzweg 22
5413 Birmenstorf
www.transplant.ch / contact@transplant.ch

Président / Präsident / Presidente
Marcel Steiner, 3612 Steffisburg
076 573 17 22
marcel.steiner@transplant.ch

Secrétariat / Sekretariat / Segreteria
Marianne Urech, 5413 Birmenstorf
056 225 22 60
marianneurech@bluewin.ch

Caissier / Kassier / Cassiere
Martin Born, 4600 Olten
079 366 94 36
martin.born.50@icloud.com

Symposium / Symposium / Simposio
Marcel Steiner, 3612 Steffisburg
076 573 17 22
marcel.steiner@transplant.ch

NEWS / NEWS / NEWS
Beat Gottschalck, 8280 Kreuzlingen
071 672 60 71
news@transplant.ch

CCP / Spendenkonto / Conto per offerte 30-769932-7, IBAN CH55 0900 0000 3076 9932 7

Cotisation membres actifs frs. 80.- / Jahresbeitrag Aktivmitglieder Fr. 80.- / Quota annuale per membri attivo fr. 80.-

Nos buts sont

- Faire connaître le succès de la transplantation et ainsi promouvoir le don d'organes
- Soutenir les patients en liste d'attente
- Renseigner toutes les personnes qui souhaitent obtenir des informations au sujet du don d'organes et de la transplantation
- Aider éventuellement certains transplantés à retrouver une vie normale en les accompagnant pour régler certains problèmes administratifs et financiers

Unsere Ziele sind

- Die Erfolge durch die Transplantation der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch die Organspende fördern
- Menschen auf der Warteliste für ein neues Organ betreuen
- Personen auf der Suche nach Informationen zum Thema Organspende und Transplantation behilflich sein
- Falls nötig, Transplantierte auf dem Weg zurück ins normale Leben administrativ und finanziell unterstützen (Sozialdienst)

I nostri scopi sono

- Far conoscere il successo dei trapianti e di conseguenza promuovere il dono d'organi
- Sostenere i pazienti in lista d'attesa
- Informare sul dono d'organi e sui trapianti tutte le persone che lo desiderano
- Aiutare se necessario alcuni trapiantati a ritrovare una vita normale accompagnandoli per regolare problemi amministrativi e finanziari

A G E N D A

12. Mai 2016 Lectures in Inselspital Bern	12. Mai 2016 Fachvorträge im Inselspital Bern
21. Mai 2016 Assemblée Générale de l'AST à Olten	21. Mai 2016 Generalversammlung des Schweizerischen Transplantierten Vereines in Olten
11. – 16. Juli 2016 Jeux Européen des Transplantés coeurs, poumon et tous les autres organes ainsi que des dialysés à Vantaa (Finland)	11. – 16. Juli 2016 Europäische Spiele für Herz- und Lungentransplantierte in Vantaa (Finland)
27. August 2016 Sortie Est	27. August 2016 Herbstausflug Ost
22. Oktober 2016 Sortie Ouest	22. Oktober 2016 Herbstausflug West
26. November 2016 Symposium à Berne	26. November 2016 Symposium Bern
15. – 20. Januar 2017 Vacances d'hiver à Hoch-Ybrig pour transplantés	15. – 20. Januar 2017 Winterferien für Transplantierte im Hochybrig
2017 Summer Transplant Games Malaga	2017 Summer World Transplant Games Malaga

**Je souhaite devenir membre de l'AST
En tant que membre...**

... je possède le droit de participer aux discussions menées lors des assemblées des membres.
... je profite des nombreuses manifestations qu'organise l'AST.
... je peux m'engager dans le groupe sportif et participer aux championnats du monde.
... j'obtiens gratuitement la revue sur le don d'organe et la transplantation.
... je reçois en cadeau la première année de cotisation de membre.
... je peux disposer des prestations du service social de l'AST.
... je contribue à la diffusion de l'information sur les possibilités de la transplantation.
... je renforce l'image de l'Association, dans la mesure où plus elle compte de membres et plus elle a d'influence face aux autorités et au public.

* ne s'applique pas aux membres du groupe sportif qui doivent verser la cotisation de membre pour pouvoir bénéficier lors des manifestations sportives des conditions avantageuses offertes par l'AST.

Ich will Mitglied des STV's werden

Als Mitglied...

... erhalte ich Mitspracherecht an den Mitgliederversammlungen.
... Profitiere ich von zahlreichen Veranstaltungen, welche der STV organisiert.
... Kann ich an Weltmeisterschaften teilnehmen und mich in der Sportgruppe engagieren.
... Erhalte ich gratis die Zeitschrift über die Organspende und Transplantation.
... Erhalte ich den ersten Jahresbeitrag geschenkt.
... Stehen mir die Leistungen des Sozialdienstes des STVs offen.
... Helfe ich mit, die Möglichkeiten der Transplantation zu kommunizieren.
... Stärke ich das Ansehen des Vereins, weil mehr Mitglieder mehr Gewicht gegenüber Behörden und Öffentlichkeit bedeutet.

* Wer an Sportanlässen teilnimmt, die vom STV gesponsert werden, muss den Mitgliederbeitrag bezahlt haben.

**Desidero diventare membro dell'AST
In qualità di membro...**

... ho il diritto di essere consultato alle Assemblee dei membri.
... prendo parte alle numerose manifestazioni che l'AST organizza.
... posso partecipare ai campionati mondiali e impegnarmi nel gruppo sportivo.
... ricevo gratuitamente il giornale sulla donazione d'organi e sul trapianto.
... sono esente dal pagamento della quota del primo anno.
... posso accedere alle prestazioni del servizio sociale dell'AST.
... contribuisco a comunicare le possibilità legate al trapianto.
... rafforzo l'immagine dell'Associazione, perché più i membri sono numerosi maggiore è il peso di fronte alle autorità e alla popolazione.

* Per beneficiare delle condizioni vantaggiose offerte dall'AST per un evento sportivo, i membri del gruppo sportivo devono aver pagato la quota di membro

Cotisation membres actifs frs. 80.- / Jahresbeitrag Aktivmitglieder Fr. 80.- / Quota annuale per membri attivo fr. 80.-

Bulletin d'adhésion pour membres actifs / Beitrittserklärung als Aktivmitglied / Formulario d'adesione per membri attivi



Nom/Name/Cognome	Prénom/Vorname/Nome
Adresse/Indirizzo	
NPA Lieu/PLZ Ort/CAP Luogo	Canton/Kanton/Cantone
Tel	Né le/Geboren/Nato il
E-Mail	Profession/Beruf/Professione
Date et lieu de votre transplantation/Datum und Ort der Transplantation/Data e luogo del trapianto	
Organ/organo	
Remarques/Bemerkungen/Osservazioni	
Pour des personnes non-transplantées: Raison de l'adhésion/Für nicht Transplantierte: Grund des Beitritts/Per persone non trapiantate: ragioni dell'adesione	
Date/Datum/Data	Signature/Unterschrift/Firma

Coupon à/Talon senden an/da spedire a:
Schweizerischer Transplantierten Verein, Chrüzweg 22, 5413 Birmenstorf