



Association Suisse des Transplantés  
Schweizerischer Transplantierten Verein  
Associazione Svizzera dei Trapiantati

# NEWS



## Symposium pour transplantés 2019

Tenir un symposium un lundi après-midi demande de l'audace et la conviction que les thèmes proposés présenteront un intérêt suffisant pour attirer le public. Tel fut effectivement le cas et l'auditoire Auguste Tissot était passablement plein lorsque le Professeur Manuel Pascual a souhaité la bienvenue aux participants le 4 novembre 2019 à 16h30.

### **Insuffisance cardiaque avancée : Objet de l'assistance ventriculaire avant la transplantation**

Les professeurs Roger Hullin et Mathias Kirsch se sont appuyés sur maints tableaux et statistiques pour lancer leur exposé. Les progrès marqués par les pompes d'assistance ventriculaire laissent espérer, comme à l'époque avec les stimulateurs cardiaques, que dans un avenir proche ces appareils pourront être posés dans l'organisme sans fil externe. Cela réduirait massivement le risque d'infection. Malgré les trois exemples présentés, l'exposé s'est conclu sur une note des plus optimistes pour le public.

## Symposium für Transplantierte 2019

Um an einem Montagnachmittag ein Symposium durchzuführen braucht etwas Mut und die Zuversicht, dass es für die Themen genügend Interessierte gibt. Der Hörsaal war jedenfalls gut gefüllt, als Herr Professor Manuel Pascual die Anwesenden am 4. November 2019 um 16:30 im Hörsaal Auguste Tissot willkommen hiess.

### **Fortgeschrittene Herzinsuffizienz: Zweck der ventrikulären Unterstützung vor Transplantation**

Mit vielen Statistiken und Tabellen starten Herr Professor Roger Hullin und Professor Mathias Kirsch ihren Vortrag. Die Fortschritte, die bei herzunterstützenden Pumpen gemacht worden sind, lassen die Vermutung zu, dass bald einmal, wie bereits die Herzschrittmacher, auch die herzunterstützenden Pumpen ohne Drähte nach aussen im Körper eingebaut werden. Damit wird das Infektionsrisiko massiv verringert. Den drei Beispielen zum Trotz endete der Vortrag für die Anwesenden zuversichtlich.

## Simposio per i trapiantati 2019

Per svolgere un simposio di lunedì pomeriggio, ci vuole coraggio e fiducia che partecipi un numero sufficiente di interessati alla tematica. L'auditorio Auguste Tissot era comunque ben riempito quando, il 4 novembre 2019 alle 16.30, il professore Manuel Pascual ha dato il benvenuto ai presenti.

### **Insufficienza cardiaca in fase avanzata: scopo del supporto ventricolare prima del trapianto**

Il professore Roger Hullin e il professore Mathias Kirsch hanno aperto le loro relazioni mostrando molte statistiche e tabelle. I progressi fatti nel settore delle pompe di sostegno cardiaco permettono di supporre che presto, come già per il pacemaker, anche le pompe di sostegno cardiaco saranno impiantate nel corpo senza cavi all'esterno. In questo modo il rischio di infezioni sarà drasticamente ridotto. Nonostante i tre esempi, la relazione si è conclusa su una nota fiduciosa per i presenti.

### **Vaccination contre la grippe après la transplantation**

Les exposés des docteurs Matteo Mombelli et Oriol Manuel, privat-docent, ont souligné à quel point la vaccination contre la grippe abaissait le risque de contracter une grippe virulente. Les statistiques affichées ont révélé qu'une petite partie des transplantés souffraient chaque année de la grippe. Certains d'entre eux doivent alors être hospitalisés aux soins intensifs mais quelques-uns n'en réchappent malheureusement pas. Relevons toutefois que l'étude ne précise pas si les personnes hospitalisées aux soins intensifs étaient vaccinées. La recherche tente d'établir si la vaccination ordinaire contre la grippe suffit, s'il faudrait plutôt administrer deux fois le même vaccin ou encore si une combinaison de deux préparations différentes permettrait de réduire davantage le risque de tomber malade. Pour obtenir la protection souhaitée, la plupart des transplantés se font vacciner à l'automne.

Le congrès s'est clos sur un apéritif qui a permis aux médecins, au soignants et aux transplantés de débattre intensément mais aussi de rire et de faire des projets. Preuve a été faite à nouveau qu'il valait la peine d'organiser un symposium à Lausanne pour les francophones. Il est donc temps d'institutionnaliser la manifestation.

### **Grippeimpfung nach Transplantation**

Die Vorträge von Dr. Matteo Mombelli und PD Dr. Oriol Manuel machten überdeutlich, wie eine Grippeimpfung das Risiko, an einer schweren Grippe zu erkranken massiv reduziert. Aus dem vorliegenden statistischen Material wurde ermittelt, dass ein kleiner Teil der Transplantierten jedes Jahr an Grippesymptomen leidet. Ein Teil der Erkrankten landet auf der Intensivstation. Wenigen Grippeerkrankten kann aber auch auf der IPS nicht mehr geholfen werden. Sie sterben leider. Dabei muss aber auch gesagt sein, dass die Studie nicht unterscheidet ob die Fälle auf der IPS geimpft waren. Die Forschung versucht herauszufinden, ob eine herkömmliche Grippeimpfung reicht. Ob zweimal dieselbe Impfung verabreicht werden soll oder gar eine Kombination von zwei verschiedenen Präparaten das Risiko zu erkranken weiter senkt. Um den gewünschten Schutz zu erlangen, lassen sich meisten Transplantieren im Herbst impfen.

Beim Anschliessenden Apéro tauschten sich Ärzte, Pflegefachleute und Transplantierte aus. Es wurde intensiv diskutiert, gelacht und Pläne geschmiedet. Der Beweis, für die frankophone Schweiz ein Symposium in Lausanne durchzuführen, stosse auf genügend Interesse ist zum zweiten Mal erbracht. Zeit also, den Anlass zu institutionalisieren.



### **Vaccino antinfluenzale dopo il trapianto**

Le relazioni del dr. Matteo Mombelli e del PD dr. Oriol Manuel hanno mostrato senza ombra di dubbio come un vaccino antinfluenzale riduca drasticamente il rischio di contrarre una forte influenza. Sulla scorta del materiale statistico disponibile, hanno spiegato che ogni anno un piccola parte dei trapiantati soffre dei sintomi dell'influenza e alcuni di essi finisce in terapia intensiva. Pochi malati di influenza non possono però più essere aiutati, nemmeno in terapia intensiva e purtroppo decedono. Va però anche detto che lo studio non distingue i pazienti in terapia intensiva vaccinati e quelli non vaccinati. La ricerca sta provando a scoprire se una vaccinazione tradizionale contro l'influenza sia sufficiente, se lo stesso vaccino debba essere somministrato due volte o persino se una combinazione di due diversi preparati riduce ulteriormente il rischio di ammalarsi. Per ottenere la voluta protezione, la maggior parte dei trapiantati si fa vaccinare in autunno.

All'aperitivo di chiusura medici, infermieri e trapiantati si sono scambiati opinioni, hanno discusso intensamente, riso e fatto progetti. Questo dimostra per la seconda volta che c'è un numero sufficiente di interessati per organizzare un simposio a Losanna per la Svizzera francese. È tempo quindi di istituzionalizzare l'evento.



## Don d'organes et consentement présumé: une fausse bonne idée?

Nolan Grin, François Panosetti, Matthieu Raccaud, Martin Seksig, Thomas Steinauer

### Introduction

Afin de pallier à la pénurie d'organes que connaissent de nombreux pays européens, beaucoup d'entre eux ont choisi l'instauration du consentement présumé ("opt-out"). En Suisse, le don d'organes est actuellement régi par la loi sur la transplantation qui applique le consentement explicite ("opt-in") (1). Sachant que la Suisse a l'un des taux de donateurs morts par habitant les plus faibles d'Europe et que la pénurie d'organes ne cesse d'augmenter (2), la Jeune Chambre Internationale a proposé une initiative ayant pour but d'instaurer le consentement présumé en Suisse (3). Au vu des débats que cette initiative a pu susciter, cette recherche s'intéresse à l'efficacité du consentement présumé et aux différentes actions que pourraient prendre les acteurs de la communauté suite à son instauration.

### Méthodologie

En plus de revues de littérature plutôt quantitatives, nous avons procédé à neuf entretiens semi-directifs avec différents individus impliqués dans le don d'organe, dont des professionnels de la santé, le directeur général de Swisstransplant et le président du parti ayant lancé l'initiative.

### Résultats

Selon plusieurs études (1,4), il apparaît qu'un changement de législation en faveur du système "opt-out" ait des conséquences positives sur la quantité d'organes récoltés. Cependant, cet effet positif s'observe surtout à court terme suite aux discussions et à l'augmentation de l'information autour du don d'organes lors de ce changement de législation. À long terme, le consentement

## Organspende und vermutete Zustimmung: ein falsche gute Idee?

Nolan Grin, François Panosetti, Matthieu Raccaud, Martin Seksig, Thomas Steinauer

Angesichts des bestehenden Organmangels haben viele europäische Länder zum System der vermuteten Zustimmung ("Opt-out") gewechselt. In der Schweiz wird die Organspende derzeit durch das Transplantationsgesetz geregelt, das eine explizite Zustimmung voraussetzt ("Opt-in") (1). Weil die Schweiz in Europa zu den Ländern mit den tiefsten Totspenden pro Kopf gehört und sich der Organmangel stetig weiter verschärft (2), hat die Vereinigung Jeune Chambre Internationale (JCI) eine Initiative lanciert, die das System der vermuteten Zustimmung auch in der Schweiz einführen will (3).

Im Zusammenhang mit den Diskussionen über diese Initiative geht diese Forschungsarbeit der Frage nach, wie effizient das System der vermuteten Zustimmung ist und welche Schritte die gesellschaftlichen Akteure nach einer allfälligen Einführung dieses Systems initiieren könnten.

### Methodik

Neben einer vorwiegend quantitativen Analyse der Fachliteratur führten wir neun halboffene Interviews mit Personen, die mit Organspenden zu tun haben, unter anderem mit medizinischen Fachpersonen, mit dem Direktor von Swisstransplant und mit dem Präsidenten der Organisation, welche die Initiative lanciert hat.

### Ergebnisse

Mehrere Studien (1, 4) weisen darauf hin, dass sich ein gesetzlicher Wechsel zum "Out-out"-System positiv auf die Zahl der verfügbaren Organe auswirkt. Dieser positive Effekt ist jedoch hauptsächlich kurzfristig zu beobachten und das Ergebnis von intensiveren Diskussionen und Informationen über die Organspende im Zuge

## Donazione di organi e consenso presunto: una falsa buona idea?

Nolan Grin, François Panosetti, Matthieu Raccaud, Martin Seksig, Thomas Steinauer

### Introduzione

Per rimediare alla penuria di organi a cui numerosi Paesi europei sono confrontati, molti di essi hanno deciso di introdurre il consenso presunto («opt-out»). In Svizzera la donazione di organi è attualmente disciplinata dalla legge sui trapianti che prevede il consenso esplicito («opt-in») (1). Siccome, per quanto concerne i donatori deceduti, la Svizzera ha uno dei tassi per abitante più bassi di Europa e la penuria di organi continua ad aumentare (2), la «Jeune Chambre Internationale» ha presentato un'iniziativa che mira a introdurre il consenso presunto in Svizzera (3). Visti i dibattiti che l'iniziativa ha suscitato, questa ricerca si incentra sull'efficacia del consenso presunto e sulle diverse azioni che gli attori della comunità possono prendere in seguito alla sua introduzione.

### Metodologia

Oltre a passare in rassegna riviste di letteratura piuttosto quantitative, abbiamo condotto nove colloqui semi-direttivi con diversi soggetti implicati nella donazione di organi, tra cui operatori sanitari, il direttore generale di Swisstransplant e il presidente del partito che ha lanciato l'iniziativa.

### Risultati

Secondo vari studi (1 e 4), un cambiamento della legislazione a favore del sistema «opt-out» avrebbe conseguenze positive sulla quantità di organi raccolti. Tuttavia questo effetto positivo si osserva soprattutto a breve termine in seguito all'aumento dell'informazione sulla donazione di organi durante questo cambiamento di legislazione. A lungo termine il consenso presunto sembra avere pochi effetti sulla donazione di organi

préssumé semble n'avoir que peu d'effet sur les dons de donneurs décédés, et même un effet négatif sur les dons de donneurs vivants. Pourtant, l'Espagne affiche le plus haut taux de donneurs au niveau mondial et est un pays qui a instauré le consentement présumé. En approfondissant le sujet, on remarque que cette augmentation durable des dons n'a seulement été observée que 10 ans après la mise en place du système "opt-out" en 1979. Ceci suggère que cette augmentation à long terme a plutôt été la conséquence d'autres mesures mises en place pendant ce laps de temps, et pas seulement d'un changement de législation. Cela montre que prendre diverses mesures en parallèle du changement de législation est la clef pour obtenir une véritable augmentation du nombre d'organes greffés.

#### **Discussion**

Lors de nos entretiens, nous avons pu identifier les éventuelles mesures qui pourraient être prises en parallèle du consentement présumé, si celui-ci venait à être instauré. Une chose importante à retenir est que la plupart d'entre elles pourraient être mises en place même sans l'instauration du consentement présumé. Parmi les mesures principales qui nous ont été exposées, on retiendra notamment la nécessité de mettre en place des campagnes d'informations pouvant atteindre un maximum de personnes, par exemple à l'armée, dans les écoles ou à l'hôpital. L'amélioration de la communication et de l'information aux proches revient également comme un point primordial. Au niveau du secteur hospitalier, il est nécessaire d'améliorer les infrastructures et de promouvoir la coopération et la coordination entre les hôpitaux périphériques et universitaires. Aussi, l'amélioration de la détection des patients décédés et remplissant les critères de mort cérébrale est un point important. De plus, la plupart des professionnels interrogés prônent la conservation de la consultation avec la famille, ceci afin d'éviter

solcher Gesetzesänderungen. Langfristig scheint die vermutete Zustimmung einen geringen Effekt auf die Totspenden zu haben, und bei den Lebendspenden ist sogar ein negativer Effekt festzustellen.

Andererseits gilt in Spanien, das Land mit der weltweit höchsten Spendenquote, die vermutete Zustimmung. Eine genauere Analyse zeigt jedoch, dass diese nachhaltige Zunahme der Spenden erst 10 Jahre nach der Einführung des "Opt-out"-Systems 1979 eintrat. Dies weist darauf hin, dass die langfristige Zunahme eher die Folge anderer Massnahmen war, die in dieser Zeit umgesetzt wurden, und nicht nur der gesetzlichen Änderung.

Somit liegt der Schluss nahe, dass es zentral ist, ergänzend zur gesetzlichen Änderung weitere Massnahmen zu treffen, damit tatsächlich mehr Organe zur Verfügung stehen.

#### **Diskussion**

Bei unseren Gesprächen konnten wir Massnahmen identifizieren, die parallel zur Einführung der vermuteten Zustimmung getroffen werden können. Wichtig ist der Hinweis, dass die meisten dieser Massnahmen auch realisierbar sind, wenn das System der vermuteten Zustimmung nicht eingeführt wird. Zu den wichtigsten Massnahmen gehören gemäss unseren Interviews Informationskampagnen mit einer möglichst grossen Reichweite, etwa in der Armee, an Schulen oder in Spitälern. Als weiterer zentraler Punkte wurde eine bessere Kommunikation und Information der Angehörigen genannt. In den Spitälern gilt es die Infrastruktur zu verbessern und die Zusammenarbeit und Koordination zwischen den peripheren Spitälern und den Universitätsspitalern zu fördern. Wichtig ist überdies eine bessere Identifikation von Verstorbenen, welche die Kriterien des Hirntods erfüllen. Zur Verhinderung von Missbrauch befürworten die meisten befragten Berufspersonen eine Aufbewahrung der Dokumente über die Besprechung mit der

di donatori deceduti e persino un impatto negativo sulle donazioni di donatori viventi. Eppure la Spagna registra il tasso di donatori più elevato del mondo ed è un Paese che ha introdotto il consenso presunto. Approfondendo la questione, si constata che questo aumento durevole è stato osservato soltanto 10 anni dopo l'introduzione del sistema «opt-out» nel 1979. Ciò suggerisce che questo aumento a lungo termine è stato piuttosto la conseguenza di altre misure prese in questo periodo di tempo e non soltanto di un cambiamento di legislazione, dimostrando che prendere diverse misure parallele al cambiamento di legislazione è la chiave per ottenere un vero e proprio aumento del numero di organi trapiantati.

#### **Discussione**

Durante i colloqui abbiamo potuto individuare le eventuali misure che potrebbero essere prese parallelamente al consenso presunto, se questo venisse introdotto. Un fattore importante da non dimenticare è che la maggior parte di esse potrebbe essere attuata anche senza introdurre il consenso presunto. Tra queste misure principali che ci sono state spiegate va menzionata la necessità di effettuare campagne di informazione che possano raggiungere un massimo di persone, ad esempio nell'esercito, nelle scuole o negli ospedali. Migliorare la comunicazione e l'informazione ai familiari riveste parimenti un ruolo importante. A livello del settore ospedaliero, occorre migliorare le infrastrutture e promuovere la collaborazione e il coordinamento tra gli ospedali periferici e universitari. Anche migliorare l'individuazione di pazienti deceduti e che soddisfano i criteri di morte cerebrale è un punto essenziale. Inoltre, la maggior parte dei professionisti intervistati raccomanda la consultazione della famiglia, per evitare gli abusi. Uno degli obiettivi principali da raggiungere sarebbe di evitare al massimo le situazioni di «non detto» (quando un defunto non ha comunicato la sua decisione)

les abus. Un des buts principaux à atteindre serait d'éviter au maximum les situations de "non-dits" (lorsque le défunt n'a pas communiqué sa décision) en favorisant le débat, ce qui afin de diminuer la charge qui pèse sur la famille au moment du décès d'un proche. En conclusion, le consentement présumé n'est donc qu'une étape dans cette quête aux organes, mais il se doit d'être accompagné par d'autres mesures.

### Remerciements

Nous tenons à remercier notre tutrice, Nathalie Koch, ainsi que toutes les personnes interviewées dans le cadre de cette recherche.

### Références

1. Matesanz, Rafael, et Beatriz Domínguez-Gil. « Opt-out legislations: the mysterious viability of the false ». *Kidney International* 95, n° 6 (1 juin 2019): 1301-3. Disponible: <https://doi.org/10.1016/j.kint.2019.02.028>
2. OFSP. Chiffres relatifs au don et à la transplantation d'organes en Suisse. 16 janvier 2019. [cité le 20 juin 2019]. Disponible: <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/zahlen-und-statistiken/zahlenfakten-zu-transplantationsmedizin/zahlen-fakten-zur-spende-und-transplantation-von-organen.html>
3. Initiative don d'organes [cité le 27 juin 2019]. Disponible: <https://initiative-don-dorganes.ch/>
4. Arshad, Adam, Benjamin Anderson, et Adnan Sharif. "Comparison of organ donation and transplantation rates between opt-out and opt-in systems". *Kidney International* 95, n° 6 (1 juin 2019): 1453-60. Disponible: <https://doi.org/10.1016/j.kint.2019.01.036>

Famille. Ein weiteres wichtiges Ziel besteht darin, zu vermeiden, dass die verstorbene Person sich nie zur Frage der Organspende geäußert hat. Dazu muss die Debatte über Organspenden angeregt werden, denn dies verringert die Belastung der Familie im Zeitpunkt, in dem sie einen Angehörigen verliert.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass die vermutete Zustimmung lediglich eine Etappe auf dem Weg zu einer besseren Verfügbarkeit von Organen darstellt, die durch weitere Massnahmen ergänzt werden muss.

### Dank

Wir möchten uns bedanken bei unserer Betreuerin Nathalie Koch sowie bei allen Personen, die wir im Rahmen dieser Forschungsarbeit befragen konnten.

### Literatur

1. Matesanz, Rafael, und Beatriz Domínguez-Gil. « Opt-out legislations: the mysterious viability of the false ». *Kidney International* 95, Nr. 6 (1. Juni 2019): 1301-3. Abrufbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.kint.2019.02.028>
2. BAG. Zahlen zur Spende und Transplantation von Organen in der Schweiz [zitiert am 20. Juni 2019]. Abrufbar unter: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-zu-transplantationsmedizin/zahlen-fakten-zur-spende-und-transplantation-von-organen.html>
3. Organspende-Initiative [zitiert am 27. Juni 2019]. Abrufbar unter: <https://organspende-initiative.ch/>
4. Arshad, Adam, Benjamin Anderson, und Adnan Sharif. "Comparison of organ donation and transplantation rates between opt-out and opt-in systems". *Kidney International* 95, Nr. 6 (1. Juni 2019): 1453-60. Abrufbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.kint.2019.01.036>

favorendo la discussione. Questo permetterebbe di ridurre il peso a carico della famiglia al momento del decesso di un familiare. In conclusione, il consenso presunto è soltanto una tappa in questa ricerca di organi e deve essere accompagnato da altre misure.

### Ringraziamenti

Desideriamo ringraziare la nostra tutrice, Nathalie Koch, e tutte le persone intervistate nell'ambito di questa ricerca.

### Bibliografia

1. Matesanz, Rafael, et Beatriz Domínguez-Gil. « Opt-out legislations: the mysterious viability of the false » in *Kidney International* 95, n. 6 (1° giugno 2019), pagg. 1301-3. Disponibile su: <https://doi.org/10.1016/j.kint.2019.02.028>
2. UFSP. Cifre sulla donazione e il trapianto di organi in Svizzera. 16 gennaio 2019. [citato il 20 giugno 2019]. Disponibile su: <https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-zu-transplantationsmedizin/zahlen-fakten-zur-spende-und-transplantation-von-organen.html>
3. Iniziativa donazione di organi [citata il 27 giugno 2019]. Disponibile su: <https://iniziativa-donazione-di-organi.ch/>
4. Arshad, Adam, Benjamin Anderson, et Adnan Sharif. « Comparison of organ donation and transplantation rates between opt-out and opt-in systems » in *Kidney International* 95, n. 6 (1° giugno 2019), pagg. 1453-60. Disponibile su: <https://doi.org/10.1016/j.kint.2019.01.036>



### Les transplantés repartent vainqueurs de Suisse centrale

Six semaines après la Fête fédérale de lutte et des jeux alpestres, qui a attiré 400 000 personnes et transformé la ville en gigantesque terrain de fête, Kurt Gamper a convié tout le monde à Zoug pour la traditionnelle sortie à l'Est.

Les participants ont commencé par visiter la pittoresque vieille ville avant de reprendre des forces lors du délicieux apéro servi au restaurant Schiff, dans la bonne humeur générale. De nouvelles amitiés se sont ainsi nouées. Notre association a beau traverser une mutation, les rencontres restent amicales et plaisantes et tout le monde a grand plaisir à se retrouver. Le beau marché sur les berges du lac était alléchant et nous avons profité de l'heure libre pour nous

### Die Transplantierten schwingen oben in der Zentralschweiz

6 Wochen nach dem Eidgenössischen Schwing- und Aelplerfest mit Vierhunderttausend Menschen, welche die Metropole Zug in eine einzige Festhütte verwandelten, lud Kurt Gamper zum traditionellen Ostausflug in die KolinStadt.

Zuerst gings in die pittoreske Altstadt, im Rest. Schiff wurden wir mit einem feinen Apero verwöhnt. Gemütlich nahmen wir es, neue Bekanntschaften ergaben sich bald. Unser Verein macht grad etwas wie einen Umbruch durch. Aber eine Konstante bleibt, es bleibt immer ein schönes Zusammensein mit geselligen und zufriedenen Menschen. Der schöne Markt direkt am See machte neugierig, und so nutzten

### I trapiantati si recano di quel della Svizzera centrale

Sei settimane dopo la Festa federale della lotta svizzera e dei giochi alpestri, a cui hanno assistito 400'000 visitatori che hanno trasformato Zugo in una grande piazza festosa, Kurt Gamper ha organizzato la tradizionale Gita Est nella città dei Kolin.

Dapprima ci siamo recati nella pittoresca città vecchia per un delizioso aperitivo nel ristorante Schiff. L'atmosfera rilassata ha permesso di fare in fretta nuove conoscenze. La nostra associazione sta attraversando una fase di cambiamento, ma una cosa è certa: rimarrà sempre un incontro piacevole tra persone socievoli e allegre.

Siccome il bel mercato situato direttamente sul lago ci ha incuriosito, abbiamo approfittato dell'ora di tempo libero per guardarci un pochino intorno e apprezzare le stupende viuzze dietro alla riva del lago. Alcuni non conoscevano ancora la città. È bello scoprire qualcosa di nuovo insieme, proprio come nel caso della ferrovia a cremagliera che ci ha portati sullo Zugerberg.

Wow, che vista mozzafiato! Anche se il cielo presentava solo qualche piccolo spazio tra le nuvole e anche la pioggia cadeva ogni tanto, il panorama era semplicemente eccezionale. Poco dopo è seguito un pranzo



promener. Les ruelles un peu en retrait sont superbes. Certains ne connaissaient pas du tout la ville. Il est très agréable de partir ensemble à la découverte de nouveaux lieux et de gravir en groupe le Zugerberg en funiculaire. Quelle vue à couper le souffle ! Malgré le ciel nuageux, voire pluvieux par moment, le panorama était d'une beauté extraordinaire. Le repas pris ensuite fut un vrai régal. Félicitations au chef ! Soudain, une escadrille de PC 7 a surgi de derrière les nuages gris pour nous honorer



pendant un bon quart d'heure d'un fascinant spectacle de loopings et autres figures de voltige aérienne.

Le programme offrait ensuite une alternative : soit une petite - mais non moins vigoureuse - promenade avec notre guide bien-aimé Kurt, qui avait parcouru les environs au préalable et pouvait donc répondre à nos questions ; soit une partie de jass au sec au restaurant.

Les numéros d'équilibristes se sont poursuivis par la descente de la montagne à trottinette. Une bonne douzaine de participants se sont ainsi lancés à l'aventure et ont réussi à rejoindre la gare, sains et saufs semble-t-il.

Un merci du fond du cœur à Silvia et Kurt pour cette magnifique sortie. Nous vous souhaitons bonne santé à tous et espérons vous revoir bientôt.

wir die Stunde Freizeit um uns noch ein bisschen umzuschauen, wirklich sehenswert die Gässchen hinter der Seefront. Einige kannten die Stadt noch nicht. So ist es schön, gemeinsam Neues zu entdecken, wie die anschließende Fahrt mit der Zahnradbahn auf den Zugerberg.

Wow, was für eine grossartige Aussicht. Obwohl der Himmel nur einzelne kleine Wolkenlücken zuließ und auch ab und zu Regen fiel, war das Panorama einfach toll. Bald gabs ein tolles Essen, Kompliment der Küche.

Und dann tauchte plötzlich noch eine PC 7 Fliegerstaffel hinter den dunklen Wolken auf, welche uns eine gute Viertelstunde unterhielt, mit Loopings und anderen Kunststücken.

Danach gings entweder auf einen kurzen aber knackigen Spaziergang mit Wanderleiter Kurt, der die Gegend vorher schon rekonostizierte und uns mit Informationen zur nähren Gegend versorgen konnte. Oder aber man klopfte einen Jass im Restaurant und blieb erst noch trocken.

Kunststücke gabs nachher auch noch auf den Trottinettelos. Ein gutes Dutzend stürzte sich zum Abschluss noch den Berg hinunter. Scheinbar wohlbehalten trafen sich die meisten dann am Bahnhof wieder.

Ein wirklich gelungener Ausflug, vielen Dank Kurt und Silvia. Wir wünschen allen weiterhin gute Gesundheit und auf Wiedersehen.

squisito. Complimenti alla cucina!

Improvvisamente tra le nuvole scure è sfrecciata una pattuglia di PC 7 che ci ha intrattenuti per un buon quarto d'ora con giravolte e altre acrobazie.

Una parte del gruppo ha poi seguito Kurt che aveva previsto una passeggiata breve ma avventurosa. Avendola esplorata prima, il "capocordata" ha potuto dare informazioni sui posti vicini. L'altra parte ha invece optato per una partita a Jass nel ristorante, rimanendo così all'asciutto.

Le acrobazie sono continuate anche dopo sulla bici-monopattino. Una buona dozzina di persone si è lanciata alla fine giù per la montagna: la maggior parte, apparentemente sana e salva, si è poi incontrata di nuovo alla stazione.

Una gita veramente divertente! Grazie mille Kurt e Silvia! Auguriamo a tutti ancora buona salute e vi diciamo «arrivederci».





# THE POWER OF PREVENTION

Personen mit einem geschwächten Immunsystem, zum Beispiel durch die Einnahme immunosuppressiver Medikamente im Anschluss an eine Organtransplantation, haben ein erhöhtes Risiko an einem Hellen Hautkrebs zu erkranken. Diese Risikopersonen sollten deshalb folgende Richtlinien im Umgang mit der Sonne einhalten:

- Meiden Sie die starke Sonne zwischen 11 und 15 Uhr
- UV-sichere Kleidung, Sonnenbrille und Hut tragen
- Tägliche Anwendung eines medizinischen UV-Schutzes auf exponierten Stellen

Actinica® Lotion ist ein Medizinprodukt mit klinisch nachgewiesener Wirksamkeit zur Prävention von verschiedenen Formen des Hellen Hautkrebses bei Risikopatienten und garantiert dank dem Dosierdispenser, dass stets eine ausreichende Menge Lichtschutzlotion aufgetragen wird.

Les personnes dont le système immunitaire est affaibli, par exemple en raison de la prise d'immunosuppresseurs suite à une transplantation d'organe, encourrent un risque plus élevé de développer un cancer de la peau non mélanome. Ces personnes à risque doivent donc respecter les recommandations suivantes en cas d'exposition solaire:

- évitez le soleil quand il est au plus fort, entre 11 h et 15 h
- porter des vêtements anti-UV, des lunettes de soleil et un chapeau
- appliquer quotidiennement une protection médicale anti-UV sur les zones exposées

Actinica® Lotion est un produit médical dont l'efficacité est cliniquement prouvée dans la prévention des diverses formes de cancer de la peau non mélanome chez les personnes à risque et qui garantit l'application d'une quantité suffisante de lotion solaire grâce à son flacon-doseur.

Chi ha un sistema immunitario indebolito, a causa per esempio dell'assunzione di immunosoppressori in seguito a un trapianto d'organo, è esposto a un maggiore rischio di sviluppare tumori della pelle non melanoma. I soggetti a rischio dovrebbero quindi adottare le seguenti precauzioni in caso di esposizione al sole:

- Evitate di esporvi al sole nelle ore più calde, tra le 11 e le 15
- Indossare indumenti resistenti ai raggi UV, occhiali da sole e cappello
- Applicare quotidianamente uno schermo solare sulle zone esposte

Actinica® Lotion è un prodotto medico di efficacia clinica testata per la prevenzione di diverse forme di tumori della pelle non melanoma in soggetti a rischio. Il pratico dispenser dosatore garantisce sempre l'applicazione di una quantità sufficiente di lozione solare sulla pelle.



## Exposés scientifiques 2019

De précieuses informations sur la pression artérielle et un film sur les hormones environnementales dangereuses figuraient cette année au programme des exposés scientifiques.

L'orateur étant tombé malade, la conférence de Zurich a malheureusement dû être annulée à court terme. Certaines personnes qui s'étaient inscrites à Zurich ont fait le déplacement à Berne et à Bâle.

C'est avec beaucoup d'humour que le Professeur Dominik Uehlinger a retracé pour les participantes et participants de la conférence de Berne l'histoire passionnante des méthodes de mesure de la tension depuis les premières tentatives jusqu'aux découvertes les plus récentes.

Il faut remonter à 1713 pour trouver la toute première prise de tension décrite par Stephen Hales. Ce dernier essaya de mesurer la tension artérielle d'un cheval en lui introduisant un tube en verre dans l'artère carotide afin de voir comment se comportait le sang dans le tube. Le sang monta de 2,5 m. Hales observa alors l'influence de la respiration sur l'amplitude de la pression artérielle. Par la suite, le physiologiste allemand Karl von Vierordt mit au point l'un des premiers instruments de mesure indirecte de la pression artérielle, le sphygmographe. Heinrich von Recklinghausen sera le premier, en 1907, à utiliser une large manchette permettant de mesurer la pression artérielle effective. Pendant les décennies qui suivront, les médecins de différents pays développeront des méthodes toujours plus précises et efficaces.

Le Professeur Uehlinger nous a montré les performances que doit remplir le cœur d'une girafe pour produire la pression artérielle souhaitée afin d'irriguer suffisamment le cerveau de l'animal situé deux mètres plus haut. Mesurée sur l'artère la plus proche du cœur,

## Fachvorträge 2019

Viele nützliche Informationen zum Thema Blutdruck und ein Film über gefährliche Umwelthormone standen dieses Jahr bei den Fachvorträgen auf dem Programm.

Der Fachvortrag in Zürich musste krankheitshalber leider kurzfristig abgesagt werden. Einige Teilnehmer, welche sich in Zürich angemeldet hatten, wichen nach Bern und Basel aus.

Herr Prof. Dr. Dominik Uehlinger führte in Bern die Vortragsbesucher/innen mit viel Humor durch die spannende Geschichte der ersten Versuche der Blutdruckmessung bis hin zu den neusten Erkenntnissen der heutigen Zeit.

Zum ersten Mal wurde die Messung des Blutdrucks 1713 Von Stephen Hales beschrieben. Er versuchte zuerst den Blutdruck eines Pferdes zu messen, indem er ein Glasrohr

## Conferenze 2019

All'ordine del giorno delle conferenze di quest'anno ci sono state molte informazioni utili sulla pressione sanguigna e la proiezione di un filmato sui pericolosi perturbatori endocrini.

Purtroppo la conferenza di Zurigo ha dovuto essere annullata all'ultimo minuto per malattia. Alcuni partecipanti hanno ripiegato su quelle di Berna e Basilea.

Durante la conferenza di Berna, il prof. dr. Dominik Uehlinger ha spiegato con umorismo ai partecipanti l'interessante storia della misurazione arteriosa, dai primi tentativi di misurazione fino alle più recenti scoperte.

La misurazione della pressione arteriosa è stata descritta per la prima volta nel 1713 da Stephen



la tension s'élève à 280/180 mmHg (être humain : 120/80) et est la plus élevée de tous les mammifères. La pression dans les artères des jambes monte à 400 mmHg, soit le double de celle de l'être humain.

Après la partie historique, le Professeur Uehlinger nous a expliqué comment mesurer correctement la pression artérielle et a répondu à quelques questions de l'assistance sur le sujet.

A Bâle, le Dr Tilo Burkard a partagé avec nous de nombreuses recommandations utiles quant à la prévention, à l'alimentation, à la prise de tension et à une hygiène de vie saine. Adopter le régime méditerranéen avec de l'huile d'olive et peu d'hydrates de carbone, à l'exception du chocolat noir, a un effet positif sur le cœur et la pression artérielle. En Suisse, près de 40% de la population souffre d'hypertension et de cholestérol. Il suffit de pratiquer une activité physique et de réduire les calories ingérées pour abaisser considérablement le risque d'infarctus du myocarde et d'AVC. Le Dr Burkard a émis des critiques à l'encontre du système actuel de santé publique et des politiques qui accordent trop peu de moyens à la prévention. Il est avéré que des mesures de prévention appropriées diminuent fortement les coûts de la santé, ce qui ferait alors baisser les primes d'assurance-maladie.

Le Dr Burkard s'est attaché à nous démontrer en quoi le tabagisme aggravait l'hypertension. Celui qui pense qu'une seule cigarette est 20 fois moins nocive que tout un paquet se trompe complètement. Fumer une seule cigarette par jour influe déjà négativement sur la santé. Lorsqu'on fume, les plaquettes s'agglutinent plus rapidement, ce qui entraîne de gros risques pour les vaisseaux sanguins.

La décision délibérée d'être constamment joignable sur son portable, la pression quotidienne accrue d'une société fonctionnant 24 heures sur 24, l'excès d'alcool,

in die Halsschlagader einführt. Er beobachtete wie sich das Blut in dem Rohr verhielt. Es stieg in dem Rohr auf eine Höhe von 2,5 m. Dabei beschrieb Hales bereits den Einfluss der Atmung auf die Blutdruckhöhe. Ein frühes Gerät der indirekten arteriellen Druckmessung war der Sphygmograph der deutschen Physiologen Karl von Vierordt. Heinrich von Recklinghausen verwendete 1907 als Erster eine breite Manschette, welche erstmals die tatsächlichen arteriellen Drücke messen konnte. Über viele Jahrzehnte entwickelten Ärzte aus verschiedenen Ländern immer bessere und genauere Messmethoden.

Herr Prof. Uehlinger zeigte uns auf, welche Leistung das Herz einer Giraffe erzeugen muss, um den erforderlichen Blutdruck zu erzeugen, damit das Gehirn, welches zwei Meter höher liegt, genügend durchblutet werden kann. Der Blutdruck gemessen an der herznahen Arterie beträgt 280 zu 180 mm Hg (Mensch 120 zu 80) und ist damit der höchste aller Säuger. Der Druck auf die Arterien in den Beinen beträgt 400 mm Hg und ist damit doppelt so gross wie bei einem Menschen.

Nach dem geschichtlichen Teil informierte uns Herr Prof Uehlinger wie wir den Blutdruck richtig messen sollten und beantwortete einige Fragen der Anwesenden zum Thema Blutdruck.

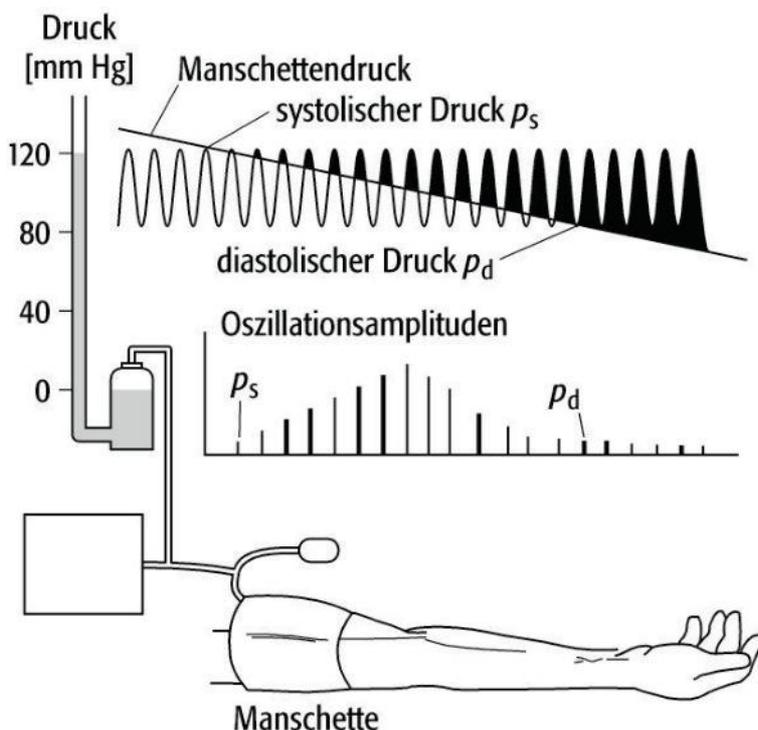
In Basel gab uns Herr Dr. Tilo Burkard viele praktische Anleitungen zum Thema Prävention. Ernährung, Blutdruckmessung und ein gesunder Lebensstil standen im Zentrum. Mediterrane Diät mit Olivenöl, weniger Kohlenhydrate, (ausser der schwarzen Schokolade), haben einen positiven Effekt auf Herz und Blutdruck. In der Schweiz haben ca. 40% der Menschen einen zu hohen Blutdruck und erhöhte Blutfette. Mit mehr Bewegung und Kalorienreduktion verringert sich das Risiko erheblich für Herzinfarkte und Hirnschläge. Herr Dr. Burkard kritisierte zudem unser heutiges Gesundheitswesen und die Politik, welche viel zu wenig

Hales, che cercò di misurare quella di un cavallo inserendo un lungo tubo di vetro in verticale nella carotide dell'animale. Hales osservò il movimento del sangue nel tubo, constatando che risaliva fino a un'altezza di 2,5 m. Hales descrisse così l'influenza esercitata dalla respirazione sulla pressione arteriosa. Un primo dispositivo di misurazione indiretta della pressione arteriosa è stato lo sfigmografo del fisiologo tedesco Karl von Vierordt. Nel 1907 Heinrich von Recklinghausen è stato il primo a utilizzare un manicotto largo, che permetteva di misurare la pressione arteriosa vera e propria. Nel corso di molti decenni i medici di diversi Paesi hanno sviluppato metodi di misurazione sempre migliori e più precisi.

Il prof. Uehlinger ha mostrato la potenza che il cuore di una giraffa deve produrre per generare la pressione arteriosa necessaria al cervello, che si trova due metri più in alto, affinché riceva sangue a sufficienza. La pressione misurata nell'arteria vicino al cuore è di 280 su 180 mmHg (negli uomini è di 120 su 80), in assoluto la più alta di tutti i mammiferi. La pressione nelle arterie nelle gambe è di 400 mmHg, il doppio di quella dell'uomo.

Dopo la parte storica, il prof. Uehlinger ha spiegato come si misura correttamente la pressione arteriosa e ha risposto ad alcune domande su questo tema.

A Basilea, il dr. Tilo Burkard ha fornito molte istruzioni pratiche sul tema della prevenzione. L'alimentazione, la misurazione della pressione arteriosa e uno stile di vita sano sono stati l'argomento principale della conferenza. La dieta mediterranea con olio d'oliva e meno carboidrati (eccetto il cioccolato nero) hanno un effetto positivo sul cuore e sulla pressione arteriosa. In Svizzera, circa il 40 per cento delle persone ha una pressione arteriosa e un livello di lipidi nel sangue troppo elevati. Facendo più esercizio fisico e riducendo le calorie, si riduce



de viande et d'autres produits malsains provoquent des dommages supplémentaires.

Ce vaste thème nous a été communiqué avec passion et humour par le Dr Burkard. A Bâle aussi, des questions personnelles ont été posées à la fin de la conférence et les orateurs y ont répondu avec pertinence. Les participants aux exposés scientifiques de Berne et Bâle ont reçu beaucoup d'informations concrètes et pratiques.

### Film : « poisons environnementaux dangereux »

Le film traite des perturbateurs endocriniens, substances qui perturbent l'équilibre hormonal du corps et qui nous entourent au quotidien dans les matériaux et les objets les plus divers. La science a identifié quelque 800 perturbateurs endocriniens à ce jour.

### En quoi consistent les perturbateurs endocriniens nocifs ?

#### Il s'agit de produits chimiques de synthèse

- qui s'infiltrent dans le système hormonal gérant l'intégralité du métabolisme humain ;

Mittel für die Prävention einsetzt. Mit den richtigen Prävention-Massnahmen könnten die Gesundheitskosten stark gesenkt werden und die Krankenkassen-Prämien würden wieder sinken.

Eindrücklich erklärte uns Herr Dr. Burkard die schadhafte Auswirkungen von Rauchen auf den Bluthochdruck. Wer glaubt, dass eine einzelne Zigarette 20 Mal weniger schädlich als ein ganzes «Päckli» ist, hat sich verrechnet. Bereits eine Zigarette am Tag hat grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Beim Rauchen verkleben die Blutplättchen schneller zusammen, was zu grossen Risiken für die Gefässe führt.

Der freiwillige Entscheid jederzeit über das Handy erreichbar zu sein, der zunehmende Alltags-Stress einer 24 Stunden Gesellschaft, zu viel Alkohol, Fleisch und andere ungesunde Genussmittel haben weitere schädliche Wirkungen.

Die ganze Thematik wurde uns von Herrn Dr. Burkard nachdrücklich und mit viel Humor vermittelt. Auch in Basel wurden am Ende des Vortrages persönliche Fragen gestellt, welche durch den Referenten kompetent beantwortet wurden. Die Besucher der Fachvorträge

significativamente anche il rischio di infarto e ictus. Il dr. Burkard ha inoltre criticato il nostro sistema sanitario attuale e la politica, che impiegano troppe poche risorse per la prevenzione. Con le giuste misure preventive, i costi sanitari potrebbero essere notevolmente ridotti e i premi delle casse malati diminuirebbero nuovamente.

Il dr. Burkard ha spiegato in modo impressionante gli effetti nocivi del fumo sull'alta pressione sanguigna. Chiunque creda che una sola sigaretta sia 20 volte meno dannosa di un pacchetto intero, si sbaglia di grosso. Anche una sola sigaretta al giorno ha un enorme impatto sulla nostra salute. Quando si fuma, le piastrine si incollano più rapidamente tra di loro, con conseguenti gravi rischi per i vasi sanguigni.

La decisione volontaria di essere sempre raggiungibili con il cellulare, il crescente stress quotidiano di una società attiva 24 ore su 24, il consumo eccessivo di alcool, carne e altri generi voluttuari malsani hanno ulteriori effetti dannosi.

Il dr. Burkard ha illustrato il tutto con chiarezza e molto umorismo. Anche a Basilea sono state poste domande personali alla fine della conferenza, alle quali il relatore ha risposto con competenza. Dalle conferenze di Berna e Basilea, i partecipanti sono ripartiti con un bagaglio di informazioni utili e pratiche.

### Film: «Tossine ambientali pericolose»

Il film ha affrontato il tema dei perturbatori endocrini che ritroviamo ovunque nella vita di tutti i giorni, nei materiali e negli oggetti più disparati. Oggi la scienza conosce circa 800 perturbatori endocrini.

### Cosa sono le sostanze che alterano l'equilibrio endocrino?

#### Si tratta di prodotti chimici di sintesi che

- interferiscono con il sistema ormonale che controlla tutto il metabolismo del corpo umano

- qui simulent ou bloquent les hormones (sexuelles) naturelles de sorte qu'ils peuvent « féminiser » ou « viriliser » l'individu ;
- qui sont particulièrement dangereux pour les enfants, chez qui le système hormonal pilote le développement physique et mental ;
- qui peuvent entraîner des troubles graves dans certaines phases délicates de la croissance, comme le développement prénatal ou la puberté ;
- qui peuvent provoquer des malformations des organes génitaux, le cancer des testicules et une baisse du nombre et de la qualité des spermatozoïdes chez les garçons et les hommes ;
- qui peuvent provoquer une puberté précoce et élever le risque de cancer du sein chez les filles et les femmes ;
- qui peuvent causer une prédisposition aux allergies, au diabète, à l'adiposité, aux troubles du développement cérébral, aux troubles du comportement et aux maladies cardiovasculaires ;
- qui peuvent se révéler plus néfastes en quantité infime qu'à haute concentration et sont donc indétectables à l'aide des méthodes de test ordinaires.

#### **Biocide triclosan**

Est utilisé notamment dans le dentifrice, les cosmétiques, les désinfectants, les déodorants, les produits de lessive et de nettoyage, de nombreux synthétiques, les vêtements et beaucoup d'autres produits. Le biocide triclosan est soupçonné d'endommager le sperme, d'attaquer le foie et les muscles et de provoquer le cancer du sein. En outre, ce perturbateur endocrinien favorise les résistances aux antibiotiques.

#### **Bisphénol A** (polycarbonate « PC »)

C'est l'un des produits chimiques industriels les plus utilisés au monde. Des millions de tonnes de

in Bern und Basel konnten von den beiden Vorträgen Wissenswertes und Praktisches mit nach Hause nehmen.

#### **Film: «gefährliche Umweltgifte»**

Im Zentrum des Films standen hormonverändernde Substanzen, welche uns überall im Alltag in den verschiedensten Materialien und Gegenständen begleiten. Die Wissenschaft kennt heute ca. 800 hormonverändernde Substanzen.

#### **Was sind hormonelle Schadstoffe?**

#### **Das sind synthetisch hergestellte Chemikalien, die**

- in das Hormonsystem eingreifen, das den gesamten Stoffwechsel des menschlichen Körpers steuert
- natürliche (Sexual-)Hormone imitieren oder blockieren und somit zum Beispiel «verweiblichen» oder «vermännlichen» können
- für Kinder besonders gefährlich sind, da das Hormonsystem die körperliche und geistige Entwicklung steuert
- in bestimmten sensiblen Wachstumsphasen, wie während der vorgeburtlichen Entwicklung oder der Pubertät zu gravierenden Schäden führen können
- bei Jungen und Männern unter anderem mit Missbildungen der Geschlechtsorgane, Hodenkrebs und geringere Anzahl und Qualität der Spermien in Verbindung gebracht werden
- bei Mädchen und Frauen zu verfrühter Pubertät führen und das Brustkrebsrisiko erhöhen können
- als mögliche Ursache für eine Tendenz zu Allergien, Diabetes, Fettleibigkeit, Störungen der Gehirnentwicklung, Verhaltensauffälligkeiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen identifiziert wurden

- imitano o bloccano gli ormoni (sessuali) naturali e possono quindi, ad esempio, «femminilizzare» o «mascolinizzare»
- sono particolarmente pericolosi per i bambini, perché il sistema ormonale controlla il loro sviluppo fisico e mentale
- in alcune fasi sensibili della crescita, come lo sviluppo embrionale o la pubertà, possono causare gravi danni
- nei giovani uomini e negli uomini sono associati, tra l'altro, a malformazioni genitali, cancro ai testicoli e riduzione del numero e della qualità dello sperma
- causano pubertà prematura nelle ragazze e nelle donne e possono aumentare il rischio di cancro al seno
- sono stati identificati come possibile causa di una tendenza ad allergie, diabete, obesità, disturbi dello sviluppo cerebrale, anomalie comportamentali e malattie cardiovascolari





ce perturbateur endocrinien sont employés chaque année dans la fabrication de plastique. L'OMS a classé le BPA comme perturbateur endocrinien et considère qu'à des doses infimes déjà le BPA participe chez l'être humain à l'apparition de maladies comme le diabète, l'adiposité, les troubles de la fonction thyroïdienne, les troubles du développement et la stérilité.

#### Phthalates : plastifiants

Les phthalates interviennent en premier lieu dans la fabrication de PVC souple. En Europe occidentale, l'industrie produit chaque année près d'une tonne de phthalates. Les phthalates ne sont pas liés chimiquement aux matières plastiques et s'échappent ainsi facilement. Exemples de PVC souple dans le ménage : revêtements de sol, cuir synthétique, tapisseries, rideaux de douche, articles pour bébé, jouets, chaussures, articles de sport et de loisirs, emballages alimentaires, poches de sang, canules médicales, etc. L'absorption se fait par la respiration et l'alimentation. Les phthalates sont soupçonnés d'agir à l'instar des hormones et de provoquer notamment chez l'être humain la stérilité, le surpoids et le diabète. Les parabènes et le PCB sont susceptibles de modifier l'équilibre hormonal des embryons masculins et des garçons et de les féminiser. Les femmes risquent de voir leur fécondité baisser.

- in geringen Mengen schädlicher sein können als in hohen Konzentrationen und deshalb mit üblichen Testsystemen nicht zu bewerten sind

#### Biozid Triclosan:

finden wir zum Beispiel in Zahnpasta, Kosmetika, Desinfektionsmitteln, Deos, Wasch und Reinigungsmittel, vielen Kunststoffen, Kleidern und in vielen weiteren Produkten. Biozid Triclosan steht im Verdacht Spermien zu schädigen, Leber und Muskeln anzugreifen und Brustkrebs auszulösen. Die hormonell wirksame Substanz kann Resistenzen gegen Antibiotika begünstigen.

#### Bisphenol A (Polycarbonat «PC»)

ist eine der meistverwendeten Industriechemikalie der Welt. Millionen Tonnen der hormonell wirksamen Chemikalie kommen jedes Jahr in der Plastikherstellung zum Einsatz. Die WHO kategorisieren BPA als endokrinen Disruptor, also einen Stoff mit hormonähnlicher Wirkung, und sehen es als erwiesen an, dass BPA beim Menschen bereits in kleinsten Mengen zur Entstehung von Krankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit, Störung der Schilddrüsenfunktion, Entwicklungsstörungen und Unfruchtbarkeit beiträgt.

#### Phthalate: «Weichmacher»

Phthalate finden sich vor allem als Weichmacher für

- possono essere più nocivi in piccole quantità che in concentrazioni elevate e non è pertanto possibile valutarli con i sistemi di analisi convenzionali

#### Biocida Triclosan

Lo si trova, ad esempio, in dentifrici, cosmetici, disinfettanti, deodoranti, detersivi e detergenti, molte materie plastiche, vestiti e molti altri prodotti. Il biocida Triclosan è sospettato di danneggiare lo sperma, attaccare il fegato e i muscoli e causare il cancro al seno. Questo perturbatore endocrino può favorire le resistenze agli antibiotici.

#### Bisfenolo A (policarbonato «PC»)

È una delle sostanze chimiche industriali più utilizzate al mondo. Milioni di tonnellate di questo perturbatore endocrino sono utilizzate ogni anno nella produzione di materie plastiche. L'OMS classifica il BPA come un perturbatore endocrino, quindi una sostanza con effetti ormonali, e ritiene comprovato che il BPA contribuisce, già in dosi minime, allo sviluppo di malattie come il diabete, l'obesità, le disfunzioni della tiroide, i disturbi dello sviluppo e l'infertilità negli esseri umani.

#### Ftalati: «agente plastificante»

Gli ftalati sono utilizzati principalmente come plastificante per il PVC morbido. L'industria produce ogni anno in Europa occidentale circa un milione di tonnellate di ftalati. Il PVC morbido



### Effet cocktail :

Les tests portant sur les poisons environnementaux analysent les composants, les effets et les valeurs limites de chacun d'entre eux. Or, la recherche n'examine guère l'effet cocktail, c'est-à-dire la manière dont les différentes substances interagissent une fois mélangées et démultiplient ainsi leurs effets. Sachant que les effets des produits chimiques peuvent être amplifiés si ceux-ci sont mélangés, le danger potentiel des perturbateurs endocriniens est sous-estimé.

### Microplastiques :

Les microplastiques sont utilisés avant tout dans les produits cosmétiques comme substances exfoliantes, liantes, servant au remplissage et au pelliculage ; et on les retrouve de plus en plus aussi sous forme liquide. Outre l'environnement et la faune, les microplastiques nuisent toujours davantage à notre organisme. Des microplastiques ont d'ores et déjà été retrouvés dans le lait maternel, le sang et des cellules.

### Comment en réduire les effets ?

**Eau:** Buvez de l'eau du robinet au lieu d'eau en bouteille de plastique ou alors de l'eau minérale en bouteille de verre. Emportez une bouteille-thermos de la maison pour prendre votre café à la gare.

Weich-PVC Verwendung. Die Industrie produziert jährlich in Westeuropa rund eine Million Tonnen Phthalate. Weich PVC ist chemisch nicht verbunden und düstet aus Produkten aus. Weich PVC in Haushalten: Bodenbeläge, Kunstleder, Tapeten, Duschvorhängen, Babyartikel, Kinderspielzeug, Schuhe, Sport- und Freizeitartikel, Lebensmittelverpackungen, Blutbeuteln, med.Schläuche etc. Die Aufnahme geschieht über die Luft und die Ernährung. Phthalate stehen in Verdacht wie Hormone zu wirken und beispielweise Unfruchtbarkeit, Übergewicht und Diabetes beim Mann hervorzurufen. Parabene und PCB können den Hormonhaushalt von Männlichen Föten und Kindern stören und so zu einer Feminisierung führen. Bei Frauen besteht eine verminderte Fruchtbarkeit. **Cocktaileffekt:**

Die einzelnen Umweltgifte sind weitgehendst auf ihre Inhaltsstoffe, Wirkungen und Grenzwerte untersucht. Wenig erforscht ist jedoch der Cocktaileffekt, wie die einzelnen Substanzen untereinander reagieren und sich verstärken können. Angesicht der Erkenntnisse darüber, dass sich die Chemikalien in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken können, wird das Gefahrenpotential der endokrinen Disruptoren unterschätzt.

non è chimicamente legato ed evapora dai prodotti. Il PVC morbido nelle case: rivestimenti per pavimenti, similpelle, tappezzeria, tende da doccia, articoli per bebè, giocattoli per bambini, scarpe, articoli sportivi e per il tempo libero, confezioni alimentari, sacche del sangue, tubi medicali ecc. L'assunzione avviene attraverso l'aria e l'alimentazione. Gli ftalati sono sospettati di agire come ormoni e causare, ad esempio, infertilità, obesità e diabete negli uomini. I parabeni e i PCB possono disturbare l'equilibrio ormonale di feti maschi e bambini e quindi portare a una femminilizzazione. Nelle donne si assiste a una riduzione della fertilità.

### Effetto cocktail

Le singole tossine ambientali sono ampiamente studiate per quanto riguarda le loro sostanze e i rispettivi effetti e valori limite. Tuttavia, vengono condotte molte meno ricerche sull'effetto cocktail, vale a dire su come le singole sostanze possono reagire tra loro e rafforzarsi a vicenda. Se si considera che le sostanze chimiche possono rafforzarsi reciprocamente, si capisce che il potenziale di rischio dei perturbatori endocrini è sottovalutato.

**Emballages:** Evitez au possible les aliments vendus en emballage plastique ainsi que les conserves et les canettes qui ne sont pas déclarées exemptes de bisphénol.

**Conservation:** Conservez les aliments dans des contenants en verre, papier, céramique, tissu, comme les sacs de jute, ou métal inoxydable.

**Vaisselle:** Renoncez à la vaisselle en plastique et aux plats en plastique pour le micro-ondes. Les produits en plastique qui sentent fort contiennent des substances dégageant des gaz qui peuvent parvenir dans l'organisme par les voies respiratoires.

**Textiles:** Préférez les fibres naturelles et les produits bio.

**Cosmétiques:** Achetez des cosmétiques naturels et des produits de toilette sans parfum ni aluminium (déodorants).

**Nettoyage:** Utilisez des produits de nettoyage naturels comme le vinaigre de ménage, le citron et le natron ou des produits certifiés naturels.

**Peintures:** Utilisez des peintures minérales munies d'un écolabel.

**Jouets:** Evitez les jouets en plastique souple et les jouets bon marché en plastique foncé.

**Revêtements de sol:** Les revêtements de sol en PVC souple sont certes pratiques mais malsains. Lors de travaux de rénovation, optez pour des matériaux comme le bois, le carrelage, le liège ou encore des déchets minéraux recyclés.

**Jardin:** Renoncez aux herbicides universels comme le Roundup et à d'autres pesticides contre les mauvaises herbes. Dans 70% des échantillons d'urine en Allemagne, on a retrouvé du glyphosate. N'utilisez si possible que des produits phytosanitaires bio.

**Repas :** Achetez des produits bio de saison en privilégiant les produits locaux de fermes et marchés bio. N'achetez si possible aucun aliment

## Mikroplastik:

Mikroplastik finden wir vor allem in Kosmetischen Produkten als Schleifmittel, Bindemittel, Füllmittel und Filmbildner. Zunehmend auch in flüssiger Form. Mikroplastik belastet neben der Um- und Tierwelt immer mehr auch unseren eigenen Körper. Mikroplastik wurde in der Muttermilch, im Blut und bereits in Zellen festgestellt.

### Wie kann ich die Auswirkungen vermindern?

**Wasser:** Trinken Sie Leitungswasser statt Wasser aus Plastikflaschen und falls vorhanden Mineralwasser in Glasflaschen. Verwenden Sie eine Thermosflasche von Zuhause für den heißen Kaffee vom Bahnhof.

**Verpackungen:** Meiden Sie möglichst in Plastik verpackte Lebensmittel sowie Konserven und Getränkedosen die nicht als Bisphenol-frei gekennzeichnet sind.

**Aufbewahren:** Bewahren Sie Lebensmittel in Behältnissen aus Glas, Papier, Keramik, Geschirrtuch, Jutesäcke oder rostfreien Stahl auf.

**Geschirr:** Verzichten Sie auf Plastik- und mikrowellenfestes Plastikgeschirr. Plastikprodukte, die stark riechen, enthalten ausgasende Stoffe, welche über die Atmung in den Körper gelangen können.

**Textilien:** Bevorzugen Sie Textilien aus natürlichen Rohstoffen und Bio Produkte.

**Kosmetika:** Kaufen Sie Naturkosmetika und Hygieneprodukte ohne Parfum und Aluminium (Deo).

**Reinigung:** Nutzen Sie natürliche Reinigungsmittel wie Essigreiniger, Zitrone und Natron oder zertifizierte Naturprodukte.

**Farben:** Brauchen Sie Farben auf Mineralbasis mit einem Ecolabel.

**Spielzeuge:** Meiden Sie Spielzeuge aus weichem Kunststoff und Billigspielzeuge aus dunklem Plastik.

## Microplastica

Troviamo la microplastica principalmente nei prodotti cosmetici quale agente abrasivo, legante, riempitivo e formatore di pellicola. La microplastica si trova sempre più spesso anche in forma liquida. Inquina non solo l'ambiente e il mondo animale ma sempre più anche i nostri corpi. La microplastica è stata rilevata nel latte materno, nel sangue e addirittura già nelle cellule.

### Come posso ridurre gli effetti?

**Acqua:** bere l'acqua del rubinetto anziché l'acqua in bottiglie di plastica e, se disponibile, l'acqua minerale in bottiglie di vetro. Utilizzare una bottiglia termos da casa per il caffè caldo da asporto.

**Imballaggi:** evitare, nella misura del possibile, gli alimenti in confezioni di plastica come pure le conserve e le lattine per bevande che non sono etichettate come prive di bisfenolo.

**Conservazione:** conservare gli alimenti in contenitori di vetro, carta, ceramica, in strofinacci, sacchetti di juta o acciaio inox.

**Stoviglie:** non utilizzare stoviglie di plastica normale o plastica per microonde. I prodotti di plastica che hanno un forte odore contengono sostanze degassanti che possono entrare nel corpo attraverso la respirazione.

**Tessili:** prediligere prodotti tessili realizzati con materie prime naturali e prodotti biologici.

**Cosmetici:** acquistare cosmetici naturali e prodotti per l'igiene senza profumo e alluminio (deodorante).

**Pulizia:** utilizzare detersivi naturali come l'aceto, il limone e il bicarbonato di sodio o prodotti naturali certificati.

**Colori:** utilizzare colori a base minerale provvisti di Ecolabel.

**Giocattoli:** evitare giocattoli di plastica morbida e giocattoli di plastica scura a buon mercato.

emballé dans du plastique. Recourez au commerce en vrac. A la maison, n'utilisez pas de film plastique pour conserver les aliments. Remplacez-le par du papier d'emballage alimentaire.

**Applis de vérification des produits :**  
**TOXFOX / scanner de code-barres**  
**CODECHECK / scanner de code-barres**  
**Barcoo / scanner de code-barres**

Téléchargez l'appli sur votre portable et lisez le code-barres imprimé sur le produit. L'appli vous indiquera les ingrédients en soulignant les composants malsains. Vous disposerez ainsi de toutes les informations requises pour décider si vous voulez acheter le produit ou plutôt le remplacer par un autre inoffensif.

**Internet offre maintes informations utiles sur la consommation et l'environnement.**

**Conclusion :**

La Suisse consommant l'équivalent de 2 1/2 terres par personne par année, chacun d'entre nous doit réduire son empreinte environnementale ; réduire les trajets en voiture et en avion, emprunter les transports publics, remettre en cause son mode de consommation, élire des politiques qui s'investissent pour l'environnement. Il ne s'agit pas d'opposer écologie et économie. Avec les compétences scientifiques nécessaires, les deux camps peuvent œuvrer de concert dans l'intérêt de tous !

Le film «poisons environnementaux dangereux» et la discussion subséquente peuvent être visionnés dans la médiathèque de [www.3sat.de/scobel](http://www.3sat.de/scobel). De temps en temps le jeudi à 20h15, la chaîne 3sat passe des émissions intéressantes de Scobel sur différents thèmes scientifiques ou philosophiques actuels.

Cet article met un terme à mon activité de coordinateur des exposés scientifiques. Je saisis l'occasion pour remercier du fond du cœur Margrit Schmid-Oberlin, de Bâle, et

**Fussboden:** Fussbodenbeläge aus Weich-PVC sind praktisch, jedoch auch ungesund. Bevorzugen Sie bei Neu- und Umbauten Materialien wie Holz, Fliesen oder Kork, mineralische Abriebe etc.

**Garten:** Gebrauchen Sie keine Allround-Pflanzenkiller Roundup oder andere Pestizide gegen Unkraut. In 70% der Urinproben in Deutschland wurde Glyphosat festgestellt. Wenn möglich Bio-Pflanzenschutzmittel benützen.

**Essen:** Kaufen Sie saisonale Bioprodukte. Bevorzugen Sie einheimische Produkte von Biohöfen und Märkten. Kaufen Sie wenn möglich keine Lebensmittel ein, welche in Plastik verpackt sind. Benützen Sie den Offenverkauf. Brauchen Sie zu Hause für die Lagerung der Lebensmittel keine Plastikfolien. Ersetzen Sie diese mit Frischhaltepapier.

**Apps für Produkte-Prüfung:**  
**TOXFOX / Produktecheck**  
**CODECHECK / Produktecheck**  
**Barcoo / Produktecheck**

Schalten Sie das App auf ihrem Handy ein und lesen Sie den Strichcode auf dem Produkt ab. Die App gibt ihnen die enthaltenen Stoffe an und zeigt ihnen an, welche Stoffe im Produkt schlecht sind. Somit haben Sie die nötigen Angaben um entscheiden zu können, ob Sie das Produkt kaufen möchten oder durch ein unschädliches zu ersetzen.

**Viele gute Informationen über Konsum und Umwelt finden Sie im Internet.**

**Fazit:**

Wir müssen unseren eigenen Umweltfussabdruck reduzieren (die Schweiz verbraucht im Jahr pro Person 2 1/2 Erden). Weniger Autofahren und Fliegen, den öffentlichen Verkehr benützen, unser Konsumverhalten hinterfragen, Politiker/Innen wählen, welche sich für unsere Mitwelt einsetzen. Es geht nicht um «Ökologie gegen Ökonomie» oder umgekehrt.

**Pavimenti:** i pavimenti in PVC morbido sono pratici ma anche malsani. Per le nuove costruzioni e le ristrutturazioni, preferire materiali come legno, piastrelle o sughero, abrasivi minerali ecc.

**Giardino:** evitare il diserbante universale Roundup o altri pesticidi contro le erbe infestanti. Il glifosato è stato riscontrato nel 70 per cento dei campioni di urina analizzati in Germania. Se possibile, utilizzare pesticidi organici.

**Cibo:** acquistare prodotti biologici di stagione. Prediligere i prodotti locali provenienti da aziende e mercati biologici. Se possibile, non comperare alimenti confezionati in plastica. Prediligere l'acquisto di prodotti sfusi. A casa, evitare le pellicole di plastica per conservare gli alimenti, sostituendole con carta salvafreschezza.

**Applicazioni per verificare i prodotti:**  
**TOXFOX / Controllo prodotti**  
**CODECHECK / Controllo prodotti**  
**Barcoo / Controllo prodotti**

Aprire l'applicazione sul proprio cellulare e scansionare il codice a barre del prodotto. L'applicazione mostra le sostanze contenute nel prodotto, specificando quali sono dannose. In questo modo si hanno le informazioni necessarie per decidere se acquistare il prodotto o sostituirlo con uno innocuo.

**In Internet sono disponibili molte informazioni utili sul consumo e sull'ambiente.**

**Conclusioni**

Dobbiamo ridurre il nostro impatto ambientale (la Svizzera ha un consumo di risorse pro capite annuale come se avesse a disposizione 2,5 terre). Dobbiamo viaggiare meno in automobile e in aereo, utilizzare i trasporti pubblici, mettere in discussione il nostro comportamento quali consumatori, scegliere politici che si adoperano per il nostro ambiente. Non si tratta di «ecologia contro economia»

Carlo Brüngger, de Berne, pour leur remarquable collaboration bénévole de longue date au service de notre association. Margrit et Carlo n'ont jamais ménagé leurs efforts pour assurer la réussite des exposés scientifiques. Enfin, je souhaite exprimer ma profonde gratitude à ma compagne Silvia, qui m'a gratifié de son soutien infailible toutes ces années.

Kurt Gamper

Beide Seiten können mit dem nötigen wissenschaftlichen Sach-Verstand zum Vorteil aller zusammengebracht werden!

Der Film «gefährliche Umweltgifte» und die anschliessende Diskussion zum Thema kann bei [www.3sat.de/scobel](http://www.3sat.de/scobel) in der Mediathek angeschaut werden. Der Sender 3sat bringt ab und zu am Donnerstag um 20:15 Uhr weitere interessante Sendungen von Scobel zu verschiedenen aktuellen wissenschaftlichen, oder philosophischen Themen.

Mit diesem Artikel beende ich meine Tätigkeit als Koordinator der Fachvorträge. Ich möchte mich herzlich bei Margrit Schmid-Oberlin, Basel und Carlo Brüngger, Bern für die jahrelange gute Zusammenarbeit bei der Organisation der Fachvorträge bedanken. Margrit und Carlo haben unentgeltlich viel zum Gelingen der Fachvorträge für unseren Verein geleistet. Herzlich danken möchte ich auch meiner Partnerin Silvia, die mich mit Rat und Tat all die Jahre unterstützte.

Kurt Gamper

o viceversa: con le necessarie competenze scientifiche possiamo coniugarle a vantaggio di tutti!

Il filmato «Tossine ambientali pericolose» e la successiva discussione sull'argomento possono essere riguardati su [www.3sat.de/scobel](http://www.3sat.de/scobel) nella mediateca. Di tanto in tanto il giovedì alle 20:15 il canale televisivo 3sat trasmette altri interessanti programmi di Scobel su vari argomenti di attualità scientifica o filosofica.

Con questo articolo concludo la mia attività di coordinatore delle conferenze. Desidero ringraziare Margrit Schmid-Oberlin di Basilea e Carlo Brüngger di Berna per la pluriennale e proficua collaborazione nell'organizzazione delle conferenze. Margrit e Carlo hanno contribuito molto, e a titolo volontario, al successo delle conferenze per la nostra associazione. Ringrazio anche la mia compagna Silvia, che mi ha sostenuto con parole e fatti in tutti questi anni.

Kurt Gamper



## MUTATIONS/MUTATIONEN

### Nouveaux membres actives / Neue Aktivmitglieder / Nuovi membri attivi

Steffen	Schulz	Bünzen
Claudia	Barth Faesi	Kriens
Dominik	Zimmermann	Oberdorf
Jaqueline	Chapalay	Grandvaux

J.L	Bandini	Grandvaux
Anita	Burkhard	Bern
Rainer	Studer	Visperterminen

### Décédé / Gestorben / Deceduti

Gertrud	Krummen-Riesen	Bern
René	Amport	Oesingen
Daniel	Zgela	Zürich
Hans-Rudolf	Müller-Nienstedt	Kreuzlingen
Jean-Claude	Chabloz	Aigle

Monika	Meyer	
Georg	Eberle	Salenstein
Fernando	Gonzalez	Lachen
Lepori	Piercarlo	Cagiallo



Ihr Partner in der Transplantation



**Jede Lebenslinie  
erzählt eine Geschichte**

## Impressum

Association Suisse des Transplantés  
Schweizerischer Transplantierten  
Verein

Associazione Svizzera dei Trapiantati

Postfach

3001 Bern

[www.transplant.ch](http://www.transplant.ch) /

[contact@transplant.ch](mailto:contact@transplant.ch)

Secrétariat / Sekretariat / Segreteria

Ayfer Sivridag, 9403 Goldach

076 280 00 81

[aysi@bluewin.ch](mailto:aysi@bluewin.ch)

Caissier / Kassier / Cassiere

Martin Born, 4600 Olten

079 366 94 36

[martinborn50@gmail.com](mailto:martinborn50@gmail.com)

Symposium / Symposium / Simposio

Marcel Steiner, 3112 Allmendingen

076 573 17 22

[marcel.steiner@transplant.ch](mailto:marcel.steiner@transplant.ch)

NEWS / NEWS / NEWS

Beat Gottschalck, 8280 Kreuzlingen

071 672 60 71

[news@transplant.ch](mailto:news@transplant.ch)

CCP / Spendenkonto / Conto per offerte 30-769932-7, IBAN CH35 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

Notre agenda 2020 pour l'imprimerie n'étant pas encore définitive, nous vous conseillons cher(e)s lectrices et lecteurs d'utiliser notre page web [transplant.ch](http://transplant.ch)

Les invitations à nos événements vous seront envoyées par la poste à la maison.

Zur Zeit der Drucklegung ist unsere Agenda 2020 noch nicht definitiv. Wir empfehlen daher unserer geschätzten Leserschaft unsere Website [transplant.ch](http://transplant.ch).

Die Einladungen zu unseren Anlässe gelangen zudem auf dem Postweg zu Ihnen nach Hause.

Attualmente la nostra agenda 2020 non è ancora definitivamente pronta per la stampa. Vi consigliamo, care lettrici e lettori, di usufruire della piattaforma [www.transplant.ch](http://www.transplant.ch).

Gli inviti per le nostre attività vi saranno spediti a casa per posta.

## 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.

Cotisation membres actifs frs. 80.-

## 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.

Jahresbeitrag Aktivmitglieder  
Fr. 80.-

## 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

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, Postfach, 3001 Bern