



# Das Leben nach der Transplantation

Nützliche Tipps für Ihren neuen Alltag

# Vorwort

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit der Transplantation eines Spenderorgans beginnt für Sie ein neuer Lebensabschnitt. Hinter Ihnen liegt vermutlich eine Zeit des Wartens, des Hoffens und des Bangens. Eine Zeit, in der Sie womöglich häufig im Krankenhaus waren und Ihren Alltag stark einschränken mussten. Vor Ihnen liegt nun ein Leben, das Sie wieder aktiv und selbstbestimmt gestalten können.

Das neue Leben mit dem Spenderorgan erfordert aber auch die fortwährende Einnahme von Medikamenten, um eine Abstoßung zu verhindern. Gleichzeitig sind Sie dadurch einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt. Eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Ihnen, Ihrem\*Ihrer Ärzt\*in und Ihrem Transplantationszentrum ist daher auch zukünftig von großer Bedeutung. Was Sie als Patient\*in außerdem selbst zu einem komplikationsfreien Alltag beitragen können, ist in dieser Broschüre mit nützlichen Alltagstipps für Sie zusammengefasst.

*Was sollte ich hinsichtlich meiner Medikamente beachten?*

*Wie kann ich mich vor Infektionen schützen?*

*Was ist in meiner Freizeit alles möglich?*

Diese und weitere Fragen werden kurz und verständlich beantwortet, sodass Sie mit einfachen Mitteln viel zu einer guten Lebensqualität beitragen können.

Bitte beachten Sie, dass individuelle und zentrumsbedingte Verfahrensweisen zu Abweichungen führen können und nicht alle hier aufgeführten Hinweise allgemeingültig sind.

Wir wünschen Ihnen einen erfüllten Alltag und eine glückliche Zukunft mit Ihrem neuen Organ.

Ihre Antje Weimann und Ihre Anette Bachmann

## Impressum

# Inhaltsverzeichnis

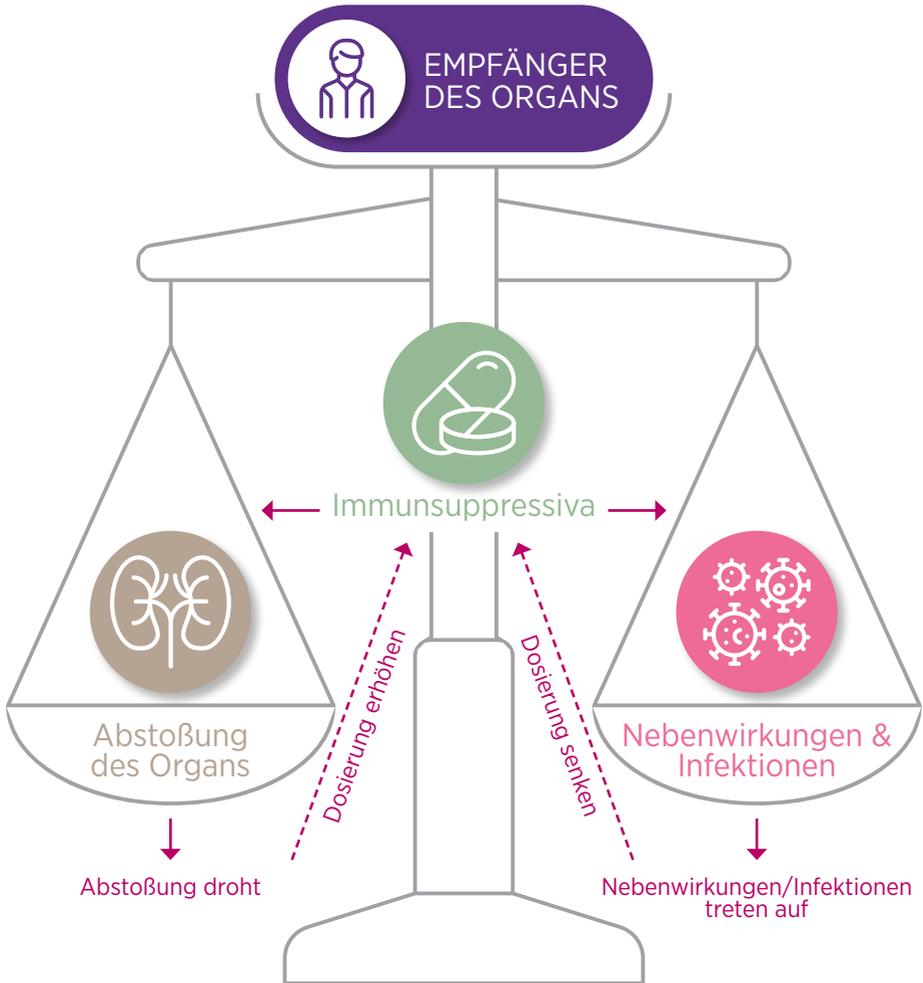
|  |    |
|--|----|
| Immunsuppressiva – meine lebenslangen Begleiter                                  | 02 |
| Warum muss ich Medikamente einnehmen?  | 02 |
| Was ist bei der Einnahme zu beachten?  | 04 |
| Können andere Arzneimittel die Wirksamkeit meiner Immunsuppressiva beeinflussen? | 05 |
| Kann meine Ernährung die Wirksamkeit meiner Immunsuppressiva beeinflussen?       | 06 |
| Schutz vor Infektionen   | 07 |
| Warum sollte ich mich besonders vor Infektionen schützen?                        | 07 |
| Wie kann ich mich vor Infektionen schützen?                                      | 08 |
| Einhaltung einer Küchenhygiene   | 08 |
| Hygienisch bedachter Umgang mit Lebensmitteln                                    | 08 |
| Welche Produkte sind bzw. sind nicht für eine keimarme Ernährung geeignet?       | 09 |
| Einhaltung einer sorgfältigen Körperhygiene                                      | 10 |
| Vorsichtsmaßnahmen bei der Pflanzenpflege  | 10 |
| Verhaltensregeln beim Umgang mit Haustieren                                      | 10 |
| Schutz durch Impfungen   | 11 |
| Kontaktbeschränkungen  | 12 |
| Freizeitgestaltung   | 13 |
| Sport und Bewegung   | 13 |
| Urlaub und Reisen  | 14 |
| Sexualität und Kinderwunsch  | 15 |
| Glossar  | 16 |
| Weiterführende Informationen   | 17 |

# Immunsuppressiva – meine lebenslangen Begleiter

## Warum muss ich Medikamente einnehmen?

- Mit der Transplantation haben Sie ein Organ erhalten, das von Ihrem Immunsystem, dem körpereigenen Abwehrsystem, als „fremd“ erkannt wird. Mithilfe von Medikamenten, sogenannten Immunsuppressiva, lässt sich die Aktivität des Immunsystems reduzieren und damit das Abstoßungsrisiko senken.
- Da das Immunsystem für die Bekämpfung von Infektionen durch Viren, Bakterien und Pilze zuständig ist, sollte es nicht zu stark geschwächt werden.
- Die Balance zwischen dem Abstoßungs- und Infektionsrisiko zu finden, ist bei der Behandlung mit Immunsuppressiva von größter Bedeutung.
- Fieber ist ein Alarmsignal Ihres Immunsystems, das sowohl auf eine Abstoßung als auch eine Infektion hinweisen kann. Achten Sie auf die Zeichen Ihres Körpers und suchen Sie ärztlichen Rat oder kontaktieren Sie Ihr Transplantationszentrum lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.
- Um die empfindliche Balance des Immunsystems aufrecht zu erhalten, ist es wichtig, die Wirkstoffspiegel der Immunsuppressiva im Blut konstant zu halten. Dazu werden regelmäßig die Spiegel per Blutentnahme kontrolliert. **Nehmen Sie daher regelmäßig Ihre Kontrolltermine wahr.**





## Was ist bei der Einnahme zu beachten?

- Befolgen Sie immer die Anweisungen Ihres Transplantationszentrums, damit die Immunsuppressiva bestmöglich wirken können.
- Achten Sie stets auf die richtige Dosierung Ihrer Medikamente sowie die Einhaltung zeitlicher Abstände zwischen den Einnahmen.
- Einige Immunsuppressiva müssen nüchtern oder während bzw. nach einer Mahlzeit eingenommen werden, da eine fettreiche, kohlenhydratreiche oder proteinreiche Ernährung die Wirkstoffspiegel beeinflussen kann.
- Die regelmäßige Einnahme der Medikamente sollte in keinem Fall ohne Absprache mit dem Transplantationszentrum pausiert oder beendet werden.
- Durchfall oder Erbrechen kann die Wirkstoffspiegel beeinflussen. Wenn die Symptome nach kurzer Zeit nicht abklingen, kontaktieren Sie in diesen Fällen Ihr Transplantationszentrum.
- Kontaktieren Sie Ihr Transplantationszentrum im Zweifel lieber einmal mehr als zu wenig.

Mit der korrekten Einnahme Ihrer Immunsuppressiva schützen Sie Ihr neues Organ am besten.

Richtige Dosierung



Richtiger Zeitpunkt in Bezug auf Mahlzeiten



Richtige zeitliche Abstände



Regelmäßige Kontrollen



## Können andere Arzneimittel die Wirksamkeit meiner Immunsuppressiva beeinflussen?

- Bestimmte Medikamente (z. B. sogenannte CYP3A4-Hemmer oder -Induktoren) können die Wirkstoffspiegel von Immunsuppressiva verändern. Darunter befinden sich Medikamente zur Behandlung von Virus- oder Pilzinfektionen, Krebsmedikamente, Schmerzmittel (z. B. Lidocain, Fentanyl und Metamizol) und Antibiotika.
- Auch pflanzliche Arzneimittel können die Wirksamkeit von Immunsuppressiva beeinflussen. Hierzu zählen insbesondere Produkte, die Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) oder Schisandrabeeren (*Schisandra sphenanthera*) enthalten. Auch Grapefruits können eine beeinflussende Wirkung haben.
- Sprechen Sie vor der Einnahme anderer (auch freiverkäuflicher) Medikamente oder pflanzlicher Arzneimittel immer mit Ihrem Transplantationszentrum.

## Was kann die Wirksamkeit von Immunsuppressiva beeinflussen?





Andere Medikamente, pflanzliche Arzneimittel und bestimmte Lebensmittel können die Wirksamkeit der Immunsuppressiva beeinflussen.

## Kann meine Ernährung die Wirksamkeit meiner Immunsuppressiva beeinflussen?

- Der Verzehr von Grapefruit kann die Wirkstoffspiegel von Immunsuppressiva erhöhen. Verzichteten Sie daher auf frische Grapefruit und Produkte, die Grapefruit enthalten (z. B. Mehrfruchtsäfte).
- Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), das z. B. Bestandteil von Kräutertees oder -bonbons sein kann, kann die Wirkstoffspiegel von Immunsuppressiva senken und sollte daher gemieden werden.
- Schisandrabeeren (*Schisandra sphenanthera*) können die Wirkstoffspiegel von Immunsuppressiva erhöhen. Teemischungen, Müllis und andere Produkte, die die Beeren enthalten, sollten nicht verzehrt werden.
- Alkohol kann die Wirksamkeit von Medikamenten beeinträchtigen und schadet insbesondere nach einer Lebertransplantation dem neuen Organ. Auf den Verzehr von Alkohol sollte daher verzichtet werden.
- Da bestimmte Nahrungsbestandteile wie Fette, Kohlenhydrate oder Proteine die Wirkstoffspiegel beeinflussen können, sollte stets die Empfehlung für eine Einnahme vor, während oder nach einer Mahlzeit eingehalten werden.



# Schutz vor Infektionen

## Warum sollte ich mich besonders vor Infektionen schützen?

- Immunsuppressiva reduzieren die Aktivität des Immunsystems, unseres körpereigenen Abwehrsystems, gegen Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Pilze. Dadurch sind Sie nach einer Transplantation anfälliger für Infektionen.
- Insbesondere die Frühphase nach einer Transplantation ist kritisch, da in diesem Zeitraum eine höhere Dosis der Immunsuppressiva eingenommen wird.
- Im Folgenden werden die wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor Infektionen zusammengefasst. Diese und weitere Informationen finden Sie auch in unserer Broschüre „Schutz vor Infektionen“ sowie auf [www.transplant-wissen.de](http://www.transplant-wissen.de).

Die Einnahme von Immunsuppressiva reduziert Ihre körperlichen Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger. Schützen Sie sich zusätzlich!



## Wie kann ich mich vor Infektionen schützen?

### Einhaltung einer Küchenhygiene

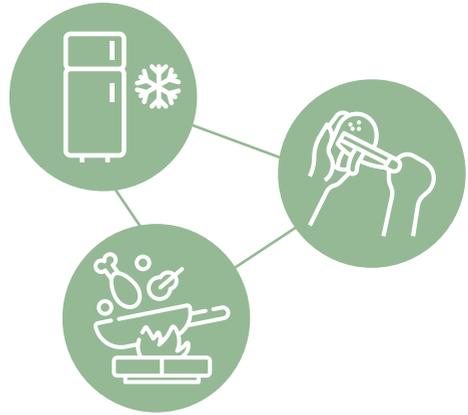
- Durch den Umgang mit Lebensmitteln ist die Küche ein Ort, an dem vermehrt Krankheitserreger vorkommen. Mit bestimmten Hygienemaßnahmen können Sie jedoch das Infektionsrisiko so gering wie möglich halten:
  - Händewaschen vor und nach dem Umgang mit Lebensmitteln
  - Waschen von Geschirrtüchern bei mind. 60 °C
  - Regelmäßiger Austausch von Spüllappen und Schwämmen
  - Gründliche Reinigung von Arbeitsflächen und Kochutensilien
  - Verwendung eines Schneidebretts aus Glas oder Keramik (Holz- oder Kunststoffbretter erleichtern die Ansammlung von Keimen)
  - Regelmäßige Grundreinigung des Kühlschranks
  - Beachtung des Mindesthaltbarkeitsdatums von Lebensmitteln

Sorgfältige Reinigung ist das A und O der Küchenhygiene.

### Hygienisch bedachter Umgang mit Lebensmitteln

- Lebensmittel bieten einen guten Nährboden für Bakterien und Pilze. Ein hygienisch bedachter Umgang und die Einhaltung einer keimarmen Ernährung können jedoch das Infektionsrisiko senken.
- **Einkauf:** Kleine Mengen und möglichst frisch oder vakuumverpackt mit langem Mindesthaltbarkeitsdatum
- **Transport:** Gekühlte und tiefgefrorene Produkte in Kühltaschen, rohes Fleisch und rohen Fisch separat verpacken

- **Lagerung:** Alle Lebensmittel kühl und dunkel, leicht verderbliche Produkte in geschlossenen Behältern im Kühlschrank lagern
- **Zubereitung:**
  - Obst und Gemüse gründlich waschen und wenn möglich schälen
  - Fisch und Fleisch immer durchgaren

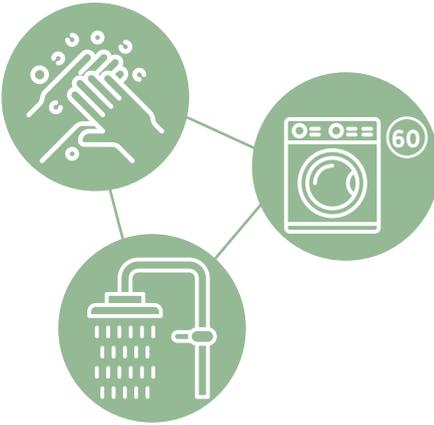


Vom Einkauf bis zur Zubereitung – in allen Phasen sollten Sie auf einen hygienischen Umgang mit Lebensmitteln achten.

Welche Produkte sind bzw. sind nicht für eine keimarme Ernährung geeignet?

- Verzehren Sie pasteurisierte Milchprodukte sowie Fleisch und Fisch gut durchgegart. Vermeiden Sie hingegen rohe Lebensmittel wie Rohmilch, Rohmilchprodukte (z.B. Camembert, Gruyère, Tilsiter) Fisch (z.B. in Sushi), Fleisch und Eier.
- Salat und Keimspalten sind nicht geeignet, da diese häufig keimbelastet sind.
- Nüsse können Pilzsporen enthalten und sollten nur erhitzt, geschält und vakuumverpackt eingekauft werden. Häufig empfohlen Transplantationszentren jedoch, den Verzehr von Nüssen auf die gebackene Form in Kuchen und Keksen zu beschränken.
- Zum Trinken eignen sich abgekochtes Leitungswasser und industriell abgefüllte Getränke. Wasser aus Getränkespendern, wie sie häufig in Kliniken, Arztpraxen und Apotheken zu finden sind, sollte nicht konsumiert werden.





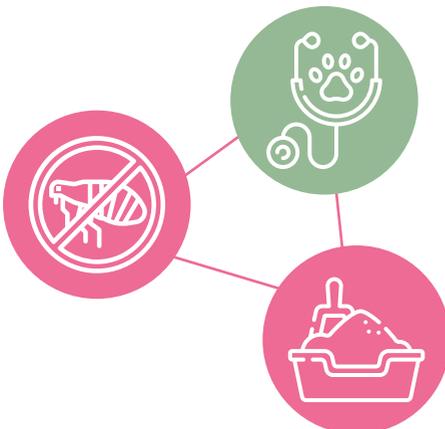
### Einhaltung einer sorgfältigen Körperhygiene

- Unsere Haut und Schleimhäute sind natürlicherweise mit Mikroorganismen, wie z.B. Bakterien, besiedelt und kommen während des Alltags zusätzlich mit Krankheitserregern in Kontakt. Eine gründliche Körperhygiene ist für den Schutz vor Infektionen daher unerlässlich.
  - Regelmäßiges Händewaschen
  - Gründliche Zahnreinigung mindestens zweimal täglich (Zahnprothesen einmal täglich)
  - Tägliche Intimpflege
  - Duschen ist besser geeignet als ein Vollbad
  - Waschen von Handtüchern bei mind. 60 °C



### Vorsichtsmaßnahmen bei der Pflanzenpflege

- Pflanzen und Erde sind mit zahlreichen Mikroorganismen besiedelt. Um sich vor Infektionen zu schützen, sollten Sie bei der Pflanzenpflege einige Maßnahmen beachten:
  - Tragen von Handschuhen zur Vermeidung von Hautverletzungen, die ein Eindringen von Keimen ermöglichen würden
  - Gründliches Händewaschen nach dem Umgang mit Pflanzen und Erde
  - Vermeidung von Staubentwicklung, z. B. durch Verwendung von Pflanzsubstrat anstatt Erde, oder Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes



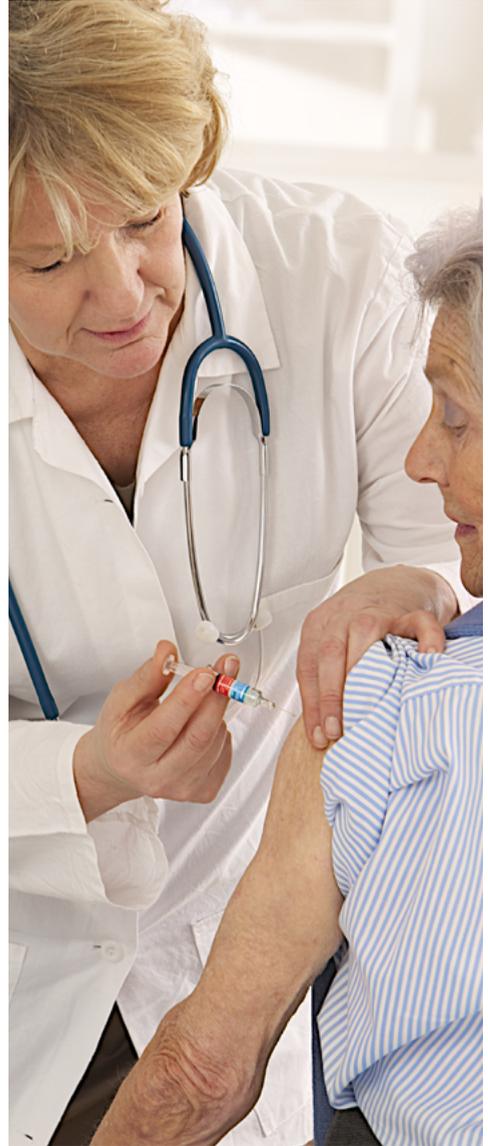
### Verhaltensregeln beim Umgang mit Haustieren

- Wenn Sie bereits ein Haustier besitzen, kann es grundsätzlich auch nach der Transplantation bei Ihnen verbleiben. Einige Verhaltensregeln helfen Ihnen dabei, das Infektionsrisiko zu reduzieren:
  - Händewaschen nach Kontakt mit dem Tier
  - Regelmäßige tierärztliche Untersuchung auf Parasiten und Würmer
  - Kontakt mit Tierkot vermeiden, z.B. Reinigung des Katzenklos nicht selbst vornehmen
  - Kein Kontakt mit streunenden Tieren
- Von der Neuanschaffung eines Haustiers wird von den meisten Transplantationszentren abgeraten, zumindest in den ersten 1–2 Jahren nach der Transplantation.

- Einige Haustiere bergen ein erhöhtes Infektionsrisiko, da sie häufig Träger von bestimmten Infektionserregern sind. Hierzu zählen u.a. Katzen (Toxoplasmose), Papageien (Psittakose) und Reptilien (Salmonellose). Generell sind insbesondere Jungtiere Träger zahlreicher Erreger, häufig ohne selbst Symptome zu zeigen.

### Schutz durch Impfungen

- Regelmäßige Impfungen gegen bestimmte Erreger schützen vor Infektionen.
  - Im Allgemeinen wird eine Impfung gegen Diphtherie, Tetanus und Influenza (Grippe) empfohlen.
  - In bestimmten Fällen kann nach Absprache mit dem Transplantationszentrum auch eine Impfung gegen Pneumokokken, Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Meningokokken, Tollwut und Polio (keine Schluckimpfung) sinnvoll sein.
  - Eine Impfung gegen SARS-CoV-2 (Erkrankung COVID-19) ist nach vorheriger Absprache mit dem Transplantationszentrum möglich.
  - Eine Impfung gegen Herpes Zoster ist möglich und verhindert somit das Auftreten einer schmerzhaften Gürtelrose.
- Beachten Sie, dass immunsupprimierte Personen keine Lebendimpfstoffe erhalten dürfen. Informieren Sie daher Ihren\*Ihre Ärzt\*in immer über Ihre Immunsuppression.
- Auch ein umfassender Impfschutz der engsten Kontaktpersonen trägt zu Ihrem Schutz vor Infektionen bei.
- Manche Impfungen sind für bestimmte Reiseziele erforderlich. Kontaktieren Sie diesbezüglich in jedem Fall Ihr Transplantationszentrum.



Impfungen schützen Sie wirksam vor Infektionen! Sprechen Sie Ihren\*Ihre Ärzt\*in dazu an!

## Kontaktbeschränkungen

- Um eine Ansteckung zu vermeiden, sollte der Kontakt zu Personen mit infektiösen Erkrankungen, soweit möglich, eingeschränkt werden.
- Meiden Sie große Menschenansammlungen, um das Infektionsrisiko zu minimieren.



# Freizeitgestaltung

## Sport und Bewegung

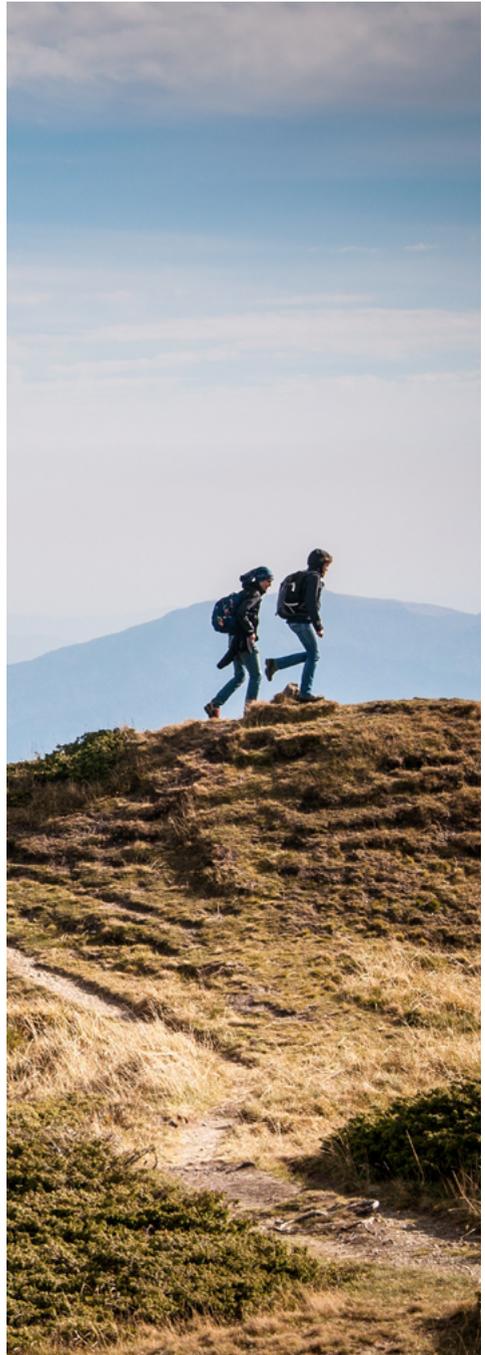
- Körperliche Aktivität hat zahlreiche positive Effekte auf das physische sowie psychische Wohlbefinden und ist daher auch nach einer Transplantation von großer Bedeutung.
- Genießen Sie es, dass Sie wieder aktiv sein können, und integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag.
- Ausdauersport oder körperschonende Sportarten sind gut geeignet. Sportarten, die mit großer Kraftanstrengung oder erhöhter Verletzungsgefahr verbunden sind, werden hingegen nicht empfohlen.
- Wenn Sie unsicher sind, welche Sportart für Sie die richtige ist, sprechen Sie mit Ihrem Transplantationszentrum.
- In unserer Broschüre „Aktiv Leben“ und auf [www.transplant-wissen.de](http://www.transplant-wissen.de) finden Sie weitere Informationen zum Thema Bewegung im Alltag und Sport.



## Urlaub und Reisen

- Reisen sind auch nach einer Transplantation grundsätzlich möglich.
- Einige Maßnahmen helfen, die Gesundheitsrisiken einer Reise zu minimieren:
  - Auswahl des Reiseziels (auf gute medizinische Versorgung und hygienische Standards achten; Regionen mit hohem Infektionsrisiko, z.B. Malaria- und Choleragebiete, meiden)
  - Gute Reiseplanung inkl. Impf- und reisemedizinischer Beratung
  - Einhaltung von Hygiene- und Prophylaxemaßnahmen (z. B. Sonnenschutz, Insektenschutz) vor Ort
- Auch im Urlaub sollte die regelmäßige Einnahme der Immunsuppressiva oberste Priorität haben. Es empfiehlt sich, eine Medikamentenreserve mitzuführen und Medikamente im Handgepäck zu transportieren.
- Wenn Sie mehr zum Thema Urlaub und Reisen erfahren möchten, schauen Sie in unsere Broschüre „Aktiv Leben“ und auf [www.transplantwissen.de](http://www.transplantwissen.de).

Mit guter Planung und durch die Einhaltung wichtiger Verhaltensregeln vor Ort können Sie entspannt reisen.





## Sexualität und Kinderwunsch

- Grundsätzlich ist ein erfülltes Sexualeben nach der Transplantation ohne Bedenken praktizierbar. Zeitlich hängt dies von der Wundheilung und nach einer Nierentransplantation auch vom Entfernen der Harnleiterschleife ab.
- Das neue Organ kann sich positiv auf die Sexualfunktion auswirken.
- Körperliche und psychische Beschwerden durch die Transplantation oder als Nebenwirkung der Medikamente können jedoch das Sexualeben auch beeinträchtigen. In vielen Fällen gibt es hierfür jedoch Behandlungsmöglichkeiten. Sprechen Sie dazu mit Ihrem/Ihrer Ärzt\*in.
- Zur Verhütung werden Barrieremethoden, wie das Kondom oder das Diaphragma, empfohlen. Kondome bieten zudem einen Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten.
- Sollten Sie einen Kinderwunsch haben, besprechen Sie dies so früh wie möglich mit Ihrem Transplantationszentrum.
- Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine erfolgreiche Schwangerschaft auch nach einer Transplantation möglich.
- Weiterführende Informationen haben wir für Sie in der Broschüre „Sexualität und Kinderwunsch“ zusammengestellt.

# Glossar

- **Antibiotika:** Medikamente zur Behandlung einer Infektion durch Bakterien
- **COVID-19:** Durch das Coronavirus SARS-CoV-2 ausgelöste Infektionskrankheit, die insbesondere die Atemwege betrifft und sowohl symptomlos als auch tödlich verlaufen kann
- **CYP3A4-Hemmer und -Induktoren:** Cytochrom P450 3A4 (CYP3A4) ist ein Enzym (Eiweiß), das beim Menschen vor allem in der Leber vorkommt. Dort ist es für den Stoffwechsel und damit für den Abbau verschiedener schwer wasserlöslicher Substanzen verantwortlich. Auch Immunsuppressiva werden auf diesem Weg abgebaut, folglich beeinflusst die Aktivität von CYP3A4 den Wirkstoffspiegel von Immunsuppressiva. CYP3A4-Hemmer unterdrücken die Aktivität des Proteins und erhöhen die Wirkstoffspiegel. CYP3A4-Induktoren steigern die Aktivität des Proteins und senken dadurch die Wirkstoffspiegel.
- **Diphtherie:** Durch Bakterien hervorgerufene Infektionskrankheit, die Rachen, Kehlkopf, Mandeln und Nase sowie die Haut betrifft und schwere Krankheitsfolgen haben kann
- **Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME):** Durch ein Virus ausgelöste Infektionskrankheit, bei der es zu einer Entzündung des gesamten Gehirns oder der Hirnhaut kommen kann; übertragen durch Zeckenstiche
- **Herpes Zoster:** Durch Viren verursachte Infektionskrankheit, die als Gürtelrose bekannt ist und in großem zeitlichen Abstand nach einer vom selben Virus ausgelösten Windpockenerkrankung auftreten kann
- **Immunsuppressiva:** Medikamente, die die Aktivität des körpereigenen Abwehrsystems (Immunsystem) reduzieren
- **Influenza:** Allgemein als Grippe bekannte Infektionskrankheit, die durch ein Virus hervorgerufen wird und schwere Verläufe nehmen kann
- **Meningokokken:** Bakterien, die bei einer Infektion eine lebensbedrohliche Entzündung der Hirnhaut hervorrufen können
- **Pneumokokken:** Bakterien, die für einen Großteil der Lungenentzündungen bei Erwachsenen verantwortlich sind und außerdem Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Mittelohren oder Hirnhaut verursachen können
- **Polio:** Als Kinderlähmung bekannte Infektionskrankheit, die durch Viren verursacht wird und zu bleibenden Lähmungen führen kann
- **Prophylaxe:** Maßnahmen, die zur Vorbeugung von Erkrankungen durchgeführt werden
- **SARS-CoV-2:** Wissenschaftliche Bezeichnung des seit dem Jahr 2020 weltweit verbreiteten Coronavirus
- **Tetanus:** Auch als Wundstarrkrampf bezeichnete Infektionskrankheit, die durch Bakterien verursacht wird und durch stärkste Muskelkrämpfe charakterisiert ist
- **Tollwut:** Durch ein Virus, das von Tieren auf den Menschen übertragen wird, ausgelöste Infektionskrankheit mit meist tödlichem Verlauf; eine Impfung wird für Reisen in Risikogebiete und spezielle Exposition empfohlen
- **Wirkstoffspiegel:** Die Menge eines Medikaments, die sich zu einem bestimmten Zeitpunkt im Blut befindet

# Weiterführende Informationen

AKTX Pflege e. V.

<https://www.transplantationspflege.de>

Arbeitskreis Nierentransplantation

<https://www.nieren-transplantation.com>

Auswärtiges Amt – Reise- und Sicherheitshinweise

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise>

Bundesverband der Organtransplantierten e. V.

<https://bdo-ev.de/bdo>

Bundesverband Niere e. V.

<https://www.bundesverband-niere.de/informationen/transplantation>

Bundeszentrum für Ernährung

<https://www.bzfe.de>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

<https://www.organspende-info.de>

<https://www.infektionsschutz.de>

Bundesverband für Gesundheitsinformation und

Verbraucherschutz – Info Gesundheit e. V.

<https://www.bgv-transplantation.de/danach.html>

Centrum für Reisemedizin

<https://www.crm.de>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

<https://www.dge.de>

Deutsche Gesellschaft für Nephrologie e. V.

<https://www.dgfn.eu>

Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für

chronisch Nierenkranke e. V.

<https://reni-online.de/transplantierte>

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin, Reise-  
medizin und Globale Gesundheit e. V.

<https://www.dtg.org>

Deutsche Leberstiftung

<https://www.deutsche-leberstiftung.de>

Deutsche Stiftung für Organtransplantation

<https://www.dso.de>

Deutsche Transplantationsgesellschaft e. V.

<https://www.d-t-g-online.de>

Eurotransplant

<https://www.eurotransplant.org>

International Transplant Nurses Society

<https://itns.org>

Junge Nierenkranke Deutschland e. V.

<https://juniev.de>

Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation  
e. V.

<https://www.kfh.de>

Lebertransplantierte Deutschland e. V.

<https://lebertransplantation.eu>

Robert Koch-Institut (RKI)

<https://www.rki.de>

Stiftung Über Leben – Initiative Organspende

<https://www.ueber-leben.de>

Ständige Impfkommission

[https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/stiko\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/stiko_node.html)

Transdia Sport Deutschland e. V.

<https://transdiaev.de>



**Chiesi**

[www.transplant-wissen.de](http://www.transplant-wissen.de)

05000009323 07/2021