

Organtransplantationen

Was ist bei Reisen und Transplantationen zu beachten? Geht das eigentlich?

Prof. Dr. med. Christian P. Strassburg

Viele Patient*innen, die auf der Warteliste für eine Organtransplantation sind oder die bereits eine Organtransplantation hinter sich haben, beschäftigen sich mit dem Thema Reisen. Dabei besteht vielfach große Unsicherheit darüber, was beachtet werden muss und die Frage, ob eine früher selbstverständliche jährliche oder häufiger eingeplante Erholung durch eine Urlaubsreise überhaupt noch medizinisch vertretbar und damit möglich ist. Dabei sollte zunächst einmal unterschieden werden, ob man in der Warteliste zur Transplantation ist, also noch vor der Transplantation steht, oder nach einer erfolgreichen Organtransplantation ist.

Urlaub vor Transplantation, während der Zeit in der Warteliste

Beginnen wir zunächst mit der Situation vor einer Transplantation. Hierzu ist es wichtig zu verstehen, wie die Abläufe und Verfahrensweisen während der Wartezeit funktionieren. In Deutschland sind alle Patient*innen in einer nationalen Warteliste, d. h. zentral durch die Vermittlungsstelle Eurotransplant

in Leiden werden Patient*innen registriert und durch verschiedene Verfahren jeweils ein*e passende*r Spender*in für eine Transplantation ermittelt. Dabei gibt es grundsätzlich unterschiedliche Verfahren, wie die Wahrscheinlichkeit der Transplantation (Organzuteilung) ermittelt werden kann. Auf der einen Seite gibt es eine zeitabhängige Warteliste, wie sie z.B. in den meisten Fällen bei der Nierentransplantation üblich ist. Auf der anderen Seite gibt es dringlichkeitsbasierte Wartelisten, wie sie beispielsweise bei der Lebertransplantation (MELD Wert – model of end-stage liver disease) angewendet wird. In jedem Fall ist es unabhängig von einer zeitabhängigen oder dringlichkeitsorientierten Organzuteilung (Allokation) wichtig, zur Einschätzung der Position im Rahmen der Warteliste zunächst einmal vor einer Urlaubsreise mit dem behandelnden Transplantationsteam im Zentrum zu sprechen und diese Frage zu stellen und sich auf ein Vorgehen zu einigen. Diese Absprache enthält die vermutete Restwartezeit und die Kommunikationswege zwischen Patient*in und Transplantationszentrum. Wenn der Gesundheitszustand es zulässt, dass ohne relevante Bedenken eine

Urlaubsreise angetreten werden kann und gleichzeitig eine hohe Wahrscheinlichkeit für die zeitnahe Zuteilung eines Transplantats besteht, kann der Status auf der Warteliste vorübergehend als inaktiv (NT-Status; nicht-transplantabel) geführt werden. Im Anschluss an die Urlaubsreise kann dieser wieder auf aktiv (T, transplantabel) verändert werden. Dies ist deshalb wichtig, weil im Falle einer erfolgreichen Organzuteilung das gesamte System von Eurotransplant bis zum Transplantationszentrum aktiviert wird, um die Transplantation vorzubereiten. Sollte ein*e Wartelisten-Patient*in nicht auffindbar sein, läuft die Organzuteilung gewissermaßen ins Leere, verursacht einen großen Aufwand bei diensthabenden ärztlichen und nicht-ärztlichen Mitarbeiter*innen und verzögert zudem noch die Vermittlung des Organs an eine*n nächste*n Empfänger*in in der Warteliste, was möglichst schnell erfolgen sollte, damit eine Funktion des Transplantates nach Möglichkeit wenig beeinträchtigt wird. Längere Zeiten führen zu einer Verlängerung der sogenannten kalten Ischämiezeit (CIT), also der Zeit, die ein Organ gekühlt ohne Blutkreislauf überstehen muss, um transportiert zu werden. Eine längere CIT kann die spätere Funktion des Transplantats negativ beeinflussen oder sogar unmöglich machen.

Zusammengenommen sind Urlaubsreisen also in aller Regel gut möglich, vorausgesetzt sie werden gut abgesprochen und gemeinsam mit den behandelnden Ärzt*innen vorbereitet. Eine Absprache mit dem Zentrum ist sehr wichtig und in der Regel auch ganz normal, da eine enge medizinische Betreuung ohnehin notwendig ist und auch durchgeführt wird. Ausgenommen davon sind klei-

neren Reisen von geringerer Entfernung vom Wohnort, bei denen sichergestellt ist, dass eine Kommunikation, beispielsweise durch Mobiltelefon, möglich ist und eine Anreise ins Zentrum innerhalb weniger Stunden realisiert werden kann.

Urlaub nach einer Transplantation

Bei einer Reise nach einer Transplantation stehen ganz andere Erwägungen im Vordergrund. Eine Urlaubsreise nach Transplantation sollte dann angetreten werden, wenn sich die Transplantation, die Heilung nach der Operation, die Rehabilitation und Wiedererlangung der normalen physischen Aktivität und auch die Einnahme der lebenslang notwendigen Medikamente eingespielt haben.

In aller Regel erfolgt nach dem Aufenthalt im Zentrum eine Reha-Maßnahme, nach der im Falle eines komplikationslosen Verlaufes das Leben sehr schnell wieder in normalen Bahnen verläuft. Häufig werden am Anfang die Immunsuppressiva durch das Zentrum engmaschig beobachtet und eingestellt. In dieser Phase ist es natürlich im Sinne der Steuerung des Therapieerfolges, der Überwachung von Laborwerten und von Medikamentenspiegeln nicht sinnvoll, wenn eine längere Abwesenheit in eine Region erfolgt, in der keine medizinische Versorgung möglich ist oder in der ein Kontakt mit dem Zentrum nicht ohne Weiteres möglich ist. Insofern ist der Zeitpunkt für eine Reise nach einer Transplantation in entscheidendem Maße davon abhängig, wie schnell sich ein normales Leben nach dem operativen Eingriff wiedereingestellt hat.

Nach Transplantation sind Lebendimpfstoffe nicht anwendbar

Was aber in jedem Fall beachtet werden sollte, ist die Tatsache, dass Länder keine gute Wahl sind, in denen mit einer hohen Wahrscheinlichkeit mit infektiösen oder seltenen Erkrankungen, beispielsweise Tropenerkrankungen wie Malaria, Gelbfieber, Zika-Virus, MERS zu rechnen ist. Dabei ist insbesondere zu beachten, dass nach Organtransplantation wegen der Einnahme einer immunsuppressiven Medikation Lebendimpfungen nicht möglich sind. Ansonsten gibt es keine Einschränkungen einer Reisetätigkeit nach Organtransplantation, sofern sichergestellt ist, dass Medikamente regelmäßig eingenommen werden können und diese auch in die Reiseregion mitgeführt werden dürfen.

Flugreisen sind möglich

Vielfach wird gefragt, ob bestimmte Reise-mittel ungeeignet sind. Im Grundsatz gibt es keine Beschränkungen, auch beispielsweise Flugreisen zu unternehmen. Auch gibt es grundsätzlich keine Einschränkungen körperlicher oder sportlicher Aktivitäten, sofern nicht noch Komplikationen nach der Organ-

transplantation bestehen. Dieses sollte im Detail mit den behandelnden Ärzt*innen im Zentrum besprochen werden.

Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und -ausscheidung achten

So ist es beispielsweise nicht sinnvoll, nach einer Nierentransplantation, wenn eine regelmäßige Urinausscheidung besonders wichtig ist, ohne eine gesicherte Flüssigkeitszufuhr in sehr heißem Klima beispielsweise Wüstenwanderungen zu unternehmen. Auch haben einige der immunsuppressiven Medikamente das Potenzial, die Nieren zu schädigen, sodass generell auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und damit gute Wasserausscheidung zu achten ist. Dies gilt auch dann, wenn beispielsweise eine Reisedurchfallerkrankung auftritt und dem Körper viel Flüssigkeit entzogen wird, was zu einer höheren Belastung der Nieren durch die Medikamente führen kann und vermieden werden sollte.

Zurückhaltung beim Sonnenbaden

Ein wichtiger Punkt betrifft den Urlaub im Süden und in der Sonne. Vielfach sind Strandurlaube sehr beliebt und erwünscht. Hierbei



ist zu beachten, dass die eingenommene Immunsuppression das Risiko von Hauttumoren erhöht. Es ist daher davon abzuraten, ausgiebige Sonnenbäder zu nehmen, und es ist insbesondere empfohlen, hier einen hochgradigen Sonnenschutz, z.B. Sonnenschutzfaktor 50, aufzutragen. Organtransplantierte Patient*innen werden gebeten, sich regelmäßig einer hautärztlichen Untersuchung zu unterziehen, um gerade die Möglichkeit der Entwicklung eines Hauttumors vorzubeugen. Da die Haut gut sichtbar ist, ist hier eine konsequente Vorsorge geeignet, Folgeschäden zu verhindern. Die Sonneneinstrahlung und damit die gebräunte Haut sind also ein vermeidbarer Risikofaktor.

Welche Nahrungsmittel stehen zur Verfügung und kann es zu Wechselwirkungen mit meinen Medikamenten kommen?

Es empfiehlt sich außerdem, vor einer Reise in Erfahrung zu bringen, welche Nahrungsmittel am Reiseort zur Verfügung stehen werden. Ist am Urlaubsort eine ähnliche Kost verfügbar, wie sie in unserem Lande üblich ist, bestehen keinerlei Probleme, da mögliche Wechselwirkungen mit bekannten Nahrungsmitteln bereits im Vorfeld besprochen werden können. Beim Verzehr von pflanzlichen oder anderen Nahrungsmitteln, die in unseren Breiten unbekannt sind, kann die Möglichkeit bestehen, dass Wechselwirkungen mit den immunsuppressiven Medikamenten entstehen können, die zu einer Veränderung der eng eingestellten und kontrollierten Spiegel der Immunsuppressiva führen können. Im Zuge dessen kann es zu einer Erhöhung

oder Erniedrigung des Spiegels kommen und dieses kann dann zu Problemen der Überdosierung oder bei Unterdosierung auch zur Abstoßung des Organs führen. Als Beispiel ist die Interaktion von Johanniskraut und den sogenannten Calcineurin-Inhibitoren (CNI) zu nennen, bei der es zu einem beschleunigten Abbau des Medikamentes und damit zu einer Unterdosierung kommen kann. Umgekehrt können Zitrusfrüchte, wie Grapefruit zu einer Blockierung des Abbaus und damit zu einer Überdosierung des Medikamentes führen. Die Wahrscheinlichkeit einer solchen Wechselwirkung ist vor allen Dingen bei der Einnahme von unbekanntem Kräutern oder Bestandteilen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) oder Ähnlichem zu erwarten. Insofern sollte im Zuge einer Reise auf diese Dinge, insbesondere Tees und Kräuter aus der TCM, verzichtet werden. Ähnlich verhält es sich auch mit dem Genuss alkoholischer Getränke. Im Falle der Lebertransplantation kann dieses sehr ungünstig sein, insgesamt sollte nach Möglichkeit nach Organtransplantationen auf einen Konsum alkoholischer Getränke verzichtet werden.

Zusätzlich sollte sichergestellt werden, dass durch die Kontamination der Nahrungsmittel mit Mikroben und Erregern keine Erkrankungen übertragen werden, in der Regel sind dies solche, die zu Erbrechen und Durchfall führen können. Verpackte, abgekochte oder Lebensmittel mit Schale sind da sicher. Diese Empfehlung unterscheidet sich aber nicht grundsätzlich von der, die auch für nicht organtransplantierte Menschen gilt, bei Organempfänger*innen haben allerdings Durchfälle und Erbrechen und der damit verbundene Flüssigkeitsverlust ein ungleich größeres Schädigungspotenzial.

Planen Sie Ihre Kontaktdaten und die Möglichkeiten der Kontaktaufnahme

Wichtig ist, dass Sie vor der Urlaubsreise mit Ihrem Team im Transplantationszentrum sprechen, wie ein Kontakt in Notfällen hergestellt werden kann und ob es erfahrene Transplantationsmediziner*innen am Reisezielort gibt. Hierbei kann Ihnen in aller Regel im Transplantationszentrum gut geholfen werden.

Zusammengenommen steht einer Reisetätigkeit im Grunde nichts entgegen und die Organtransplantation dient ja gerade dem Zwecke der Wiederherstellung einer zuvor verlorenen Organfunktion, sodass eine möglichst normale Lebensführung mit hoher Lebensqualität wiedererlangt werden kann. Dieses ist in aller Regel nach Organtransplantationen auch der Fall.

Mit zunehmendem Abstand vom Zeitpunkt der Transplantation nehmen gewöhnlich die Überwachungsintervalle der Nachsorgeuntersuchungen ab. Daraus kann man ermes- sen, dass sich das Leben immer weiter normalisiert und bei fehlenden Komplikationen die ärztlichen Kontakte zum Teil nur einmal jährlich erfolgen. In dieser Phase nach einer Organtransplantation sind fast alle Fernreisen problemlos möglich.

Die o.g. Aspekte der Ernährung, der möglichen Wechselwirkungen und der Impfungen sollten unbedingt im Vorfeld überdacht werden und Reiseziele mit einer hohen Wahrscheinlichkeit der Ansteckung mit tropischen oder anderen seltenen Infektionen sind keine optimalen Reiseziele für organtransplantierte Patient*innen. ☺



Prof. Dr. med.

Christian P. Strassburg

ist Internist und Gastroenterologe und seit 2012 Direktor der Medizinischen Klinik und Poliklinik I des Universitätsklinikums Bonn und Leiter des Bonner Transplantationszentrums. Im Rahmen der DCCV steht er dem Arbeitskreis Primär Sklerosierender Cholangitis (AK PSC) als wissenschaftlicher Berater zur Verfügung.

E-Mail: christian.strassburg@ukbonn.de