

## Folge 2 - Stammzellenentnahme

*Moderation:*

So, Anita, dann lass uns doch gerne auch nochmal über die, ich sag mal, konkrete Vorbereitungen für die Spende selbst sprechen und den Tag, an dem dir dann die Stammzellen entnommen wurden. Vielleicht erst mal vorab, wie wurde dir eigentlich erklärt, welche Methode jetzt bei dir angewendet wird? Es gibt ja die periphere Stammzellenentnahme und die Knochenmarkspende.

*Anita Böhm:*

Also ich glaube, zum ersten Mal erklärt hat mir das die Frau am Telefon, also meine Case Managerin, die da einmal mich Schritt für Schritt durchgeführt hat und auch direkt am Anfang gesagt hat, dass aller Wahrscheinlichkeit nach, dass über diese periphere Stammzellenentnahme gemacht wird.

Und ich habe auch noch mal ein bisschen nachgelesen, tatsächlich ist es so, dass in über 90% der Fälle, so gibt es DKMS an, dass eben über diese periphere Stammzellenentnahme gemacht wird. Finde ich total wichtig, weil das ist auch tatsächlich einer der Gründe, warum ich es jetzt hier total gut finde, dass wir einmal darüber sprechen. In dem gesamten Prozess, wenn ich Leuten erzählt habe, so hey, ich mache das, ich bin da gerade dabei, diesen Prozess zu durchlaufen, das ist irgendwie, alle Leute, denen man das erzählt, die finden das richtig toll, erstmal.

Und dann ist so die zweite Frage meistens irgendwie erstmal besorgt, so oh Gott, das ist doch irgendwie so mit Knochenmark und ganz schlimm und gefährlich und so. Und das ist tatsächlich halt einfach nicht, weil, wie gesagt, die allermeisten machen einfach nur diese Stammzellenentnahme und nur in seltenen Fällen kommt dann eben das Knochenmark, also so Knochenmarkentnahme ins Spiel, genau. Und sie hat mich, wie gesagt, einmal durch den Prozess durchgeleitet.

Im Endeffekt ist es eigentlich relativ einfach. Man muss sich ungefähr eine Woche, bevor die Entnahme stattfindet, selber so ein paar Sachen spritzen, um das Wachstum dieser Stammzellen anzuregen, damit einfach mehr da sind als normalerweise und damit die dann auch im Blut enthalten sind, sodass die dann am Ende rausgefiltert werden. Weil das ist eigentlich das, was diese periphere Entnahme bedeutet.

Man wird dann am Tag der Entnahme quasi, legt man sich in so ein Bett rein und wird dann angedockt, kriegt links und rechts jeweils in den Armen so eine riesengroße Kanüle. Und dann wird das Blut, wie bei so einer, wie heißt das, wenn man nierenkrank ist, Dialyse, wird das Blut einfach durchgefiltert durch so ein riesiges Gerät. Und die Stammzellen werden dann dabei eben rausgenommen.

Und das ist es eigentlich schon, genau. Also der krasse Vorteil ist natürlich bei dieser peripheren Entnahme, dass es nicht so invasiv ist, wie jetzt irgendwie am Knochenmark was rauszuholen. Und auch, glaube ich, nicht so schmerzhaft.

Vorbereitungsphase ist natürlich ein bisschen größer bei dieser peripheren Entnahme, weil man diese Spritzen sich setzen muss. Und auch die Entnahme an sich dauert eine ganze Weile, wenn man da ein paar Stunden sitzt. Also bei mir waren es tatsächlich fünf Stunden. Und bei der Knochenmarkspende ist es dann aber, soweit ich weiß, so dass man tatsächlich unter Narkose ist und so. Das geht zwar dann ein bisschen schneller, aber sich dann insgesamt danach zu erholen, dauert ein bisschen länger auch. Während bei der

Stammzellenspende, also bei der Entnahme mit dem Filtergerät sozusagen, war ich am nächsten Tag wieder topfit.

Also das war relativ easy und das haben die mir an verschiedenen Stellen erklärt und auch immer richtig gut erklärt.

*M:*

Und vielleicht nochmal kurz zu diesen Spritzen, die du dir quasi eine Woche vorher oder was du dir da spritzen musstest. War das irgendwie schwer für dich? War das kompliziert? Wurde dir das gut erklärt, dass du das einfach machen konntest?

*AB:*

Also ich hatte da erstmal so ein bisschen Respekt vor, weil ich glaube, fast niemand findet Spritzen toll und kriegt selber irgendwie von anderen Leuten Spritzen gesetzt. Und sich dann selber sowas in das Gewebe reinstecken, ist natürlich auch nochmal was anderes. Aber ich war bei dieser Voruntersuchung ja, wie vorhin schon mal erzählt, und da am Ende war das quasi auch Teil des gesamten Prozesses, dass wir das einmal zusammen durchgegangen sind und ich tatsächlich mir dann auch mit irgendeinem unbedenklichen Mittel einmal auch einen Test setzen durfte und mir dann wirklich schrittweise das einmal vorgeführt wurde, weil, genau, man hat vielleicht, ja, ich glaube, das passt jetzt an der Stelle ganz gut, man hat eben verschiedene kleine Döschen, also man muss sich da verschiedene Sachen spritzen und tatsächlich ist es auch so, dass es in diesem kleinen Döschen so ein Pulver ist und man muss da erst so eine Flüssigkeit aus einem anderen Teil auf die Spritze aufziehen und dann in die Dose reinspritzen, dann wird das geschüttelt, also man mixt das quasi nochmal live vor dem Reinspritzen zusammen. Hat dann verschiedene Kanülen, das fand ich auch total spannend, also diese Spritze, die man da nutzt, hat verschiedene Kanülen, die man so als Aufsätze oben drauf machen kann und die, mit der man tatsächlich sich am Ende das dann auch in das Bauchfettgewebe heißt das, glaube ich, also in die Bauchfalte so reinspritzt, die ist auch total dünn.

Also die ist richtig, also da sieht man richtig den Unterschied, das ist eine sehr, sehr, sehr feine, dünne Spitze und wenn man, also die ersten paar Mal ist man immer so ein bisschen zögerlich, wenn man dann so ein bisschen Bauchfett nimmt und das dann so rein sticht, aber nach dem dritten, vierten Mal wird man da irgendwie auch deutlich entspannter und das geht dann, also das ist ja immer nur eine Sache von ein paar Sekunden und ja, ich habe mich da ganz gut dran gewöhnt. Also ich würde es jetzt nicht sofort unbedingt wieder, total gerne wieder machen, aber wenn man sich dann auch immer dabei denkt, es ist ja irgendwie eine Kleinigkeit im Vergleich dazu, was jetzt eigentlich gerade passiert und wie man jemandem helfen kann und dann ist es, konnte ich das eigentlich ganz gut mit mir vereinbaren, auch wenn ich jetzt kein großer Freund von Spritzen bin.

*M:*

Sehr schön, genau und dann lass uns doch gerne über den Entnahmetag selbst sprechen, also den Tag, an dem dann die Stammzellen entnommen wurden.

Vorab, mit welchem Gefühl bist du aufgewacht? Also wie war so dein Gefühl am Morgen körperlich, aber vielleicht auch mental?

*AB:*

Also ich war ein bisschen aufgereggt, weil ich natürlich nicht wusste, wie sich das im Detail anfühlt, aber ich war trotzdem auch entspannt, also ich habe bei Freund:innen übernachtet, die in der Stadt gewohnt haben oder in der Stadt wohnen, in der das stattfand. Das heißt, ich hatte irgendwie ein schönes Umfeld, in dem ich mich ganz wohl gefühlt habe, die haben sich auch richtig gut um mich gekümmert. Wenn man niemanden kennt in der Stadt, bekommt man auch von DKMS irgendwie ein Hotel und so zur Verfügung gestellt, kann die Kosten auch abrechnen und so.

Und man darf, das ist vielleicht an der Stelle ganz gut ein Einschub, man darf eine Begleitperson mitnehmen, also für diese gesamte Reise, die darf aber bei der Entnahme nicht mitreinkommen in dieses Stammzellenzentrum, Entnahmezentrum, wie auch immer. Aber man kann quasi sich irgendwie eine Person mitnehmen, die einen so ein bisschen supportet. Das finde ich irgendwie auch ganz cool, dass man die Möglichkeit hat.

Aber eigentlich hatte ich irgendwie das Gefühl, ich hatte das mit den Spritzen gut gemacht. Ich habe in den Tagen davor auch ein bisschen auf die Ernährung geachtet, was ich esse und wann ich was esse, um zu vermeiden, dann währenddessen irgendwie aufs Klo zu müssen oder so. Das hat mich tatsächlich im Vorfeld ein bisschen beschäftigt, wie das wäre, wenn das so ist.

Aber insgesamt habe ich mich ganz gut gefühlt, habe mich dann auf den Weg gemacht. Das war zum Glück auch gut erreichbar irgendwie. Ich bin da angekommen.

Ich kannte ja quasi das Setting schon, wo das ist und so von der Voruntersuchung. Und dann meldet man sich da einmal morgens am Empfang an, darf dann noch eine Urinprobe machen. Also irgendwie Urinproben habe ich da jetzt auch irgendwie tausende abgegeben. Noch mal den Fragebogen ausfüllen. Also den Fragebogen habe ich gefühlt jetzt auch tausendmal ausgefüllt. Aber ist wahrscheinlich so eine Sicherheitsmaßnahme.

Was ich auch noch mal interessant fand in dem Fragebogen selbst, also in diesem finalen, war dann auch noch mal die Frage, was ist denn jetzt, wenn es so wäre, dass das mit den Stammzellen nicht ausreichend ist. Also es kann auch immer sein, dass es nicht funktioniert, dass da nicht genug Zellen gewachsen sind, nicht genug rausgezogen werden kann. Ob ich dann in dem Fall auch zu einer Knochenmarkentnahme bereit wäre.

Da kann man auch „Nein“ ankreuzen. Also das finde ich auch ganz wichtig. Man wird immer und immer wieder gefragt, ob das wirklich für einen passt und man da fein mit ist und man darf auch „Nein“ sagen.

Wobei ich in dem Moment dachte, also jetzt sind wir schon so weit gekommen. Wenn es so sein soll, dann machen wir das so. Und war dann aber im Endeffekt auch gar nicht nötig.

*M:*

Genau, vielleicht noch mal kurz zur Vorbereitung, was mich da noch interessiert. Gab es da noch irgendwie Tipps, die dir vorher noch gegeben wurden? Also Du meintes, dass Du Dich da mit der Ernährung beschäftigt hast? Hast du das wie von dir aus so gemacht? Oder hattest du da irgendwie so einen kleinen Leitfaden oder so ein paar Vorschläge, was man vorher noch machen kann, um sich vorzubereiten?

*AB:*

Also es gab auf jeden Fall nochmal, ich habe es auch irgendwo in meinen Unterlagen, noch mal so ein paar Zettel, wo dann auch von diesen Mitteln, die man sich da spritzt. Ich weiß gar nicht, wie die heißen.

Es sind wieder irgendwelche komischen, unaussprechbaren chemischen Sachen. Also die Nebenwirkungen, die man da natürlich haben kann, ist vielleicht auch nochmal ein guter Hinweis. Also man kann Nebenwirkungen haben, vor allem, weil im Körper ja dann auch tatsächlich Dinge passieren.

Ich persönlich habe jetzt aber keine so krassen gespürt. Also ich glaube, ein bisschen Gliederschmerzen oder sowas kann dabei sein. Oder Kopfweg oder sowas, die Klassiker, die man bei vielen Dingen hat.

Was dabei stand übrigens auch, dass man sich sportlich ein bisschen zurücknehmen sollte. Vor allem, wenn man so Kontaktsportarten hat, weil ich glaube, die Milz ein bisschen anschwillt oder sowas. Am besten im Zweifel immer noch mal einen Experten, eine Expertin fragen.

Aber dass man eben aufpasst, wenn man da irgendwie jetzt irgendwie einen Ball oder sonst irgendwas in den Unterleib bekommt, das wäre dann, glaube ich, nicht so gut. Aber das war für mich auch kein Problem. Und ich glaube, mit der Ernährung hatte die Krankenschwester bei der Voruntersuchung mir zwei, drei Tipps gegeben.

Und dann habe ich eben drauf geachtet. Und wenn man dann weiß, okay, mein Verdauungssystem läuft so und so, wenn ich jetzt am Vorabend spätestens dann und dann was esse und am nächsten Tag dann und dann um so und so viel Uhr morgens ist es immer sehr früh losgegangen, der Tag, dann und dann los muss, dann bin ich da sicher, sozusagen, dass da wie alles durch ist. Genau.

*M:*

Dann gehen wir vielleicht nochmal jetzt konkret zurück zur Entnahme. Also du bist jetzt in diesem Stammzellenentnahmezentrum, hast diese Registrierungsbögen nochmal ausgefüllt. Was ist dann passiert?

*AB:*

Genau, dann kam meine für mich zuständige Krankenschwester, die total lieb war. Sie wirkte wirklich richtig gut, recht lieb. Und dann darf man sich dort in ein Bett reinlegen. Es sind dann so Doppelzimmer gewesen.

Also da war dann auch eine zweite Person tatsächlich noch bei mir im Raum mit dabei, die auch Stammzellen gespendet hat. Und man legt sich dann erst mal in dieses Bett rein. Also Pro-Tipp am besten dann auch bequeme Sachen anziehen.

Also ich hatte mir auch extra mein Outfit zurechtgelegt, irgendwie was Kuscheliges, Bequemes. Und dann legt man sich da rein und dann muss man erst mal gar nichts mehr machen. Man wird dann erst mal verkabelt.

Also ich glaube, ganz kurz noch, ich glaube, es war tatsächlich so, dass sie auch nochmal kurz das Blut gecheckt haben. Und dann kam auch der Arzt nochmal und hat gesagt, ja, alles okay, sieht gut aus. Wir können loslegen.

Und dann kriegt man irgendwie links und rechts jeweils diese Kanülen. Die werden dann auch festgeklebt, damit die irgendwie nicht verrutschen können. Und dann wird man eben mit diesem Gerät, das am Ende die Stammzellen rausfiltert, verbunden.

Ich glaube, man bekommt tatsächlich auch irgendwie nochmal so eine Flüssigkeit zusätzlich gespritzt, weil ja dann Teile des Bluts in diesen Kabeln unterwegs sind, damit das von der Flüssigkeitsmenge passt. Vielleicht macht das auch noch andere Sachen, weiß ich jetzt gerade gar nicht mehr im Detail. Ja, aber genau.

Und dann liegt man da und man kann auch wirklich nicht viel machen, weil die Art, wie diese Kanülen in den in den Adern drin sind oder in den Venen, ich weiß nicht, ob es da einen Unterschied gibt, Adern, Venen, wie auch immer, ist auf jeden Fall so, dass man, also man kann sich nicht mal an der Nase kratzen, weil man einfach in der Bewegung so stark eingeschränkt ist. Das kann man sich vorher vielleicht gar nicht vorstellen. Aber ich konnte tatsächlich gerade mal ein Handy halten.

Man kann sich vorher irgendwie Musik mitnehmen, Podcast mitnehmen, wie auch immer. Und man kann sich aber nicht mal die Kopfhörer selber reinstöpseln. Also das macht dann alles die Krankenschwester für einen, die gibt einem dann auch das Handy in die Hand, stöpselt einem Kopfhörer rein oder wenn man sagt: „Hier, ich brauche jetzt doch nochmal ein bisschen Strom“, dann organisiert sie das auch.

Auch wenn man irgendwas trinken möchte oder so, dann gibt sie einem irgendwie den Becher an den Mund, weil man wirklich die Arme nicht nutzen kann, weil man die nicht beugen kann einfach, also die Unterarme. Ist auch eine interessante neue Erfahrung, so eingeschränkt zu sein. Genau.

Und dann liegt man da und hat auch direkt immer so einen Monitor, der an diesem Filtergerät dran ist, im Blick, wo dann verschiedene Zahlen hochlaufen, unter anderem so ein Timer, wo man dann denkt, oh Gott, der ist jetzt erst bei zehn Minuten und man genau weiß, also das kann durchaus bis zu fünf Stunden dauern, bis das irgendwie hochzählt. Und am Anfang, ich habe mich so ein bisschen gefühlt wie beim Sport. Ich mache relativ viel Sport.

Und wenn man so ein langes Workout startet, das teilweise machen wir Sachen, die sind 50 Minuten und in den ersten drei Minuten denkt man „Oh, Gott“, aber man weiß, am Ende geht es rum. Genau.

Die Person, die neben mir war, die auch in dem Raum war, die war tatsächlich deutlich eher durch, obwohl sie später gestartet ist als ich. Die wurde später verkabelt. Zehn Minuten oder so.

Die war tatsächlich mittags irgendwie durch. Also ich glaube, wir haben so um neun oder so angefangen, ich weiß es gerade nicht genau. Aber die war irgendwie mittags um eins oder so schon fertig.

Also die haben dann auf diesem Monitor irgendwie, wird dann irgendwas mitgezählt. Was da genau passiert, bin ich überfragt. Aber irgendwie wurde dann irgendwas, was da als Ziel festgesetzt war, schon deutlich früher erreicht.

Weil ich glaube, diese Person hatte auch eine mega krass hohe Konzentration von den Stammzellen. Das ist offenbar von Person zu Person auch unterschiedlich. Und natürlich spielt es auch mit rein.

Und die Info kommt offenbar so im Lauf des Tages irgendwie immer, wer auf der anderen Seite ist, also die empfangende Person. Wenn du jetzt irgendwie ein riesengroßer Typ bist, zwei Meter groß und ich weiß nicht, wie viel zwei Meter große Männer wiegen, dann hast du natürlich auch viel mehr potenzielles Volumen irgendwie drin. Und wenn du dann was für ein kleines Kind spendest, das nicht so viel braucht, bist du schneller durch.

Ich bin nicht so groß. Deswegen hat es offenbar, also so habe ich mir das zumindest zusammengereimt. Ich glaube, es ist auch relativ belastbar.

Also je nachdem, wie viel Masse sozusagen benötigt wird, kann es dann schneller gehen oder langsamer, je nachdem, wie man selber auch beschaffen ist. Ja, tatsächlich ist es so, dass man am Anfang auch immer bei diesen Terminvereinbarungen zwei Tage geblockt

bekommt für die Entnahme. Also es kann sein, dass man auch noch einen zweiten Tag reingehen muss.

Aber das passiert offenbar auch total selten. Und bei mir war es dann am Ende auch nur einen Tag. Aber man ist dann erst mal für zwei Tage freigestellt.

Wenn man berufstätig ist, fragt man sich vielleicht: „Wie ist das, muss man sich da Urlaub nehmen oder sowas.“ Aber tatsächlich ist es so genauso, wie wenn man jetzt beispielsweise Wahlhelferin ist oder Bildungsurlaub macht. Man bekommt eine Freistellung vom Arbeitgeber.

Also der bekommt dann, glaube ich, auch irgendwie so eine Art Kompensation, wie das bei solchen Sachen üblich ist. Und zumindest bei meinem Arbeitgeber war das auch überhaupt gar kein Thema. Also einmal gesagt, um was es geht und dann natürlich gar kein Widerspruch.

Ja, und die können sich tatsächlich auch überlegen, ob sie dann diese Kompensation haben wollen oder ob sie sagen, das spenden wir. Die Person ist jetzt ein oder zwei Tage nicht auf Arbeit, aber den Ausfall, den nehmen wir auf unsere Kappe. Genau.

Ja, ich lag dann tatsächlich die ganzen vollen fünf Stunden da.

Und ich hatte manchmal das Problem, dass auf der einen Seite saugt diese Nadel ja das Blut quasi raus und auf der anderen wird es wieder rein, fließt es wieder rein. Aber da, wo es saugt, auf der Seite muss man immer aufpassen, dass es sich nicht irgendwie an den Rändern der Vene festsaugt.

Also ich hatte das immer so im Blick. Da hatte ich auch so ein kleines, da gibt es eine Mini-Visualisierung auf dem Monitor und da musste ich da immer drauf achten. Ich hatte am Anfang gedacht, oh ja, da chill ich da ein bisschen rum und vielleicht kann ich schlafen oder sowas.

Aber nee, ich hatte das immer so ein bisschen im Blick. Und dann, wenn es dann wirklich wieder so war, dass es nicht mehr so durchlässig wurde, musste ich den Arm ein kleines bisschen bewegen und dann wurde es wieder besser, meistens.

Und wenn der Wert dann dauerhaft so niedrig war, der da irgendwie, das war so ein Balken, der muss so eine bestimmte Größe haben. Klingt jetzt alles ein bisschen kryptisch vielleicht. Aber dann kam dann auch die Krankenschwester und hat dann nochmal irgendwie was rumgeschoben und dann ging es auch wieder besser.

Aber insgesamt, ja, geht die Zeit rum. Ich hatte irgendwie auch auf dem Handy Podcast und mit einer Hand, also man kann das Handy wirklich nur in einer Hand halten. Ich überlege jetzt gerade, ich bin nämlich Linkshänderin und ich hatte es in der linken Hand.

Ich weiß gar nicht, ob man die Option hat, das auch andersrum zu machen. Also wenn man jetzt Rechtshänder ist. Und ja, es war eigentlich ganz schön irgendwie mal so ein bisschen, also dann irgendwie, wie gesagt, Podcast und ein bisschen gelesen und mit Leuten geschrieben, mit einem Finger irgendwie so.

Aber es geht auch. Und das Einzige, was vielleicht noch mir gerade einfällt, was ich nicht hab kommen sehen, war, ne, es sind zwei Sachen eigentlich, genau. Ich hatte dann irgendwann super kalte Füße, obwohl ich extra mir meine Kuschelsocken mitgenommen hatte, weil ich weiß, dass ich zu kalten Füßen neige. Trotzdem wurden meine Füße trotzdem irgendwann kalt.

Und das habe ich dann aber der Krankenschwester gesagt. Und ich habe dann eine ganz, ganz, ganz dicke Decke bekommen und eine kleine Wärmeflasche. Also egal, wie klein die Sachen sind, ob jetzt die Nasenluft oder irgendwas ist, mein Haar im Gesicht hat, sie ist immer bereit und hilft einem.

Und dann hatte ich dann auch warme Füße. Das war ganz gut. Und tatsächlich hatte ich dann auch das Problem, dass ich irgendwann, also man muss dann auch immer gucken, wie viel man trinkt, weil man soll natürlich was trinken.

Ich habe auch eine Kleinigkeit gefrühstückt und so. Ich glaube, das war so, dass man was essen sollte vorher. Aber trotzdem musste ich dann irgendwie auf Toilette.

Da gab es dann auch eine Lösung. Es war jetzt nicht, macht jetzt nicht super fun, irgendwie mit so einem Stuhl und jemand hilft einem. Aber wie gesagt, man kann die Arme nicht verbiegen oder benutzen.

Aber das hat auch mit ihr gut geklappt. Das ist ja auch ihr Job. Sie kann das.

Und es ist auch verständlich, dass man nicht einfach normal auf Toilette gehen kann, weil dann müsste man wieder komplett abgekabelt werden und wieder drangekabelt werden.

Das würde einfach super viel Zeit kosten. Und mit den Kabeln auf Toilette gehen, ist natürlich keine Option, glaube ich, weil das hygienisch, denke ich, immer ein Problem ist.

Aber es ist auch überlebbbar.

*M:*

Und die Krankenschwester oder deine Betreuung war dann die ganze Zeit auch bei dir? Oder konntest du sie kontaktieren?

*AB:*

Also sie war nicht die ganze Zeit im Raum. Das habe ich dann auch gelernt.

Also in diesem Stammzellenentnahmezentrum, da passieren total viele Sachen. Also da sind natürlich viele solche Entnahmen. Aber es gibt auch ganz viele medizinische Behandlungen, die mit Stammzellen zu tun haben und wo man dann diese Sachen vorbereitet und nachbereitet.

Und ich weiß es gar nicht im Detail, aber trotzdem so ein bisschen mitzubekommen, was da auf der Station so los war, war spannend. Und sie war dann, also ich habe sie eigentlich immer in Sichtweite gehabt, weil der Raum auch Fenster hatte, so nach innen. Und dann war sie dann teilweise in einem anderen Raum und hat da irgendwelche anderen Stammzellensachen gemanaged.

Aber ich hatte, glaube ich, auch so einen Knopf. Also wenn was gewesen wäre oder wenn irgendwie einer dieser Werte auf dem Monitor länger nicht so war, wie er sein sollte, dann hat das auch gepiepst. Und sie kam auch von sich auch irgendwie gefühlt alle 20 Minuten und hat geguckt und gefragt, ob noch alles in Ordnung ist und so.

Also ja, war sehr, sehr lieb.