



Studer befand sich vor zwei Wochen mitten in seinen Vorbereitungen für die «World Transplant Winter Games» in Bormio.



Rainer Studer aus Visperterminen blickt nach vorn. Heute, fünf Jahre nach seiner Transplantation, bezeichnet er sich als gesund.



Bei den Rennen trägt Studer einen speziellen Schutz, damit die Niere etwa bei einem Sturz nicht geschädigt wird.

## «Wenn ich an den Start gehe, dann ist meine Mama bei mir. Ich habe sie immer bei mir. Wörtlich.»

Rainer Studer hatte vor fünf Jahren eine Nierentransplantation. Nun startet er mit der Schweizer Delegation bei den «World Transplant Winter Games» in Bormio. Ein Porträt über Willenskraft und grosse Liebe.

Text: Orfa Schweizer  
Fotos: Daniel Berchtold

In zwei Wochen, am 21. März, feiert Rainer Studer aus Visperterminen seinen 53. Geburtstag. Obwohl sein letzter Geburtstag erst sieben Monate zurückliegt.

Seit fünf Jahren feiert Rainer Studer zweimal im Jahr. Denn am 26. August 2019 hatte er eine Nierentransplantation. Und damit hat er ein neues Leben bekommen.

«Es geht mir sehr gut», sagt Rainer Studer vor zwei Wochen. Er steht auf den Ski, hat soeben eine sportliche Abfahrt hinter sich. Nun steigt er aus den Bindungen, bückt sich, hebt die Ski auf, hakt sie ineinander ein und geht mit raschen, langen Schritten zum Skiständer. Er lehnt die Ski in eine Halterung und steckt die Skistöcke energisch daneben in den Schnee. Dann dreht er sich um und läuft zur Bergstation des Sessellifts Giw und holt seinen Rucksack. Rainer Studer ist auf Zack, dynamisch, energetisch.

Er befindet sich aktuell in Bormio, wo er an den «World Transplant Winter Games», die alle zwei Jahre stattfinden, teilnimmt. Organtransplantierte Menschen aus 21 Ländern nehmen daran teil. Die Teilnehmenden wählen aus den Disziplinen Ski alpin, Snowboard, Langlauf, Biathlon, Curling und Schneeschuhlaufen das aus, was sie mögen.

Dort startet Studer diese Woche als Mitglied der Schweizer Delegation in den Kategorien Parallelsalom, Riesensalom und Super-G. Die Entscheidung, an den Winterspielen teilzunehmen, hat er bereits im Spital kurz nach seiner Transplantation getroffen. Vor zwei Wochen steckte er in den letzten Vorbereitungen für die Rennen.

### «Man findet immer einen Grund für solche Beschwerden»

Rainer Studer hat Helm und Handschuhe auf einen Tisch gelegt und setzt sich hin. «Es geht mir sehr gut», sagt er noch einmal. Seiner Familie gehe es gut, auf der Arbeit laufe es gut. Und: Seine Blutwerte seien ideal. Eine Tatsache, die nicht selbstverständlich ist. Denn das sieht vor fünf Jahren anders aus.

Rainer Studer arbeitet bei der kantonalen IV-Stelle. Früher war er zusätzlich zur seiner Arbeit noch als Koordinator im Kontraktmanagement in der ganzen Schweiz unterwegs. Einen Tag in Genf, am nächsten Tag in Zürich. «Ich war ein Jetter», sagt Studer rückblickend über sich selbst. Dazu absolvierte er eine Weiterbildung an der Fachhochschule, war sportlich und privat engagiert und eingebunden. Es lief immer etwas.

2018 begannen die wiederkehrenden Kopfschmerzen, die er aber mit Aspirin gut in den Griff bekam. Er habe sich nicht viel dabei gedacht, sagt Studer. «Man findet immer einen Grund für sol-

che Beschwerden. Ich dachte mir, dass alles mit Arbeit und Weiterbildung wohl ein bisschen viel war und habe mir keine weiteren Gedanken gemacht. Heute weiss ich, dass ich krank war.»

Eines Abends im November, als die Kopfschmerzen wieder schlimm waren, fragte Studer seine Frau, ob diese Beschwerden allenfalls mit Bluthochdruck zusammenhängen könnten. Seine Frau, Pflegefachfrau, mass den Blutdruck – mit alarmierendem Ergebnis. Wenige Stunden später suchte Studer das Spital auf. «Da ging das Drama los: Mein Blutdruck lag bei 250 mmHg zu 150 mmHg.» Zum Vergleich: Ein normaler Blutdruck liegt bei etwa 120 mmHg zu 80 mmHg. Vier Stunden nach Spitaleintritt kam die Diagnose: Die Nieren arbeiten nicht mehr.

Drei Tage später konnte er die Art der Dialyse auswählen.

### «Das ist doch kein Problem, ich gebe ihm eine Niere!»

Es war von Anfang an klar, dass Studers Nieren ihre Funktion nicht wieder aufnehmen würden. Das wusste er. Und er wusste auch, dass die einzige Möglichkeit, nicht mehr auf die täglichen Dialysen angewiesen zu sein, eine Nierentransplantation war. Eine Autoimmunerkrankung griff die eigenen Nieren an. Wodurch genau diese Krankheit ausgelöst wurde, konnte man nicht feststellen.

Wenige Tage nach seiner Diagnose lag Rainer Studer im Spitalbett. Sein Bruder telefonierte mit der Mutter und schilderte ihr die Situation. «Auf einmal hörte ich durch das Telefon den Ausruf meiner Mutter: «Aber das ist doch kein Problem, ich gebe ihm doch eine Niere!» Ohne darüber nachzudenken, war für meine Mutter klar, dass sie mir eine Niere spenden würde.» Kurz darauf begannen die Abklärungen und Vorbereitungen – und die Zeit der Dialyse.

Rainer Studer entschied sich für die Bauchfeldialyse. Diese muss im Gegensatz zur Hämodialyse nicht im Spital durchgeführt werden, sondern kann selbst gemacht werden. Und sie gilt für das Herz-Kreislauf-System als schonender. Allerdings erfordert sie grosse Disziplin, denn sie muss viermal am Tag durchgeführt werden.

«Ich erinnere mich an den Tag, an dem ich zwei Paletten mit Kisten voller Dialysat nach Hause geliefert bekommen habe. Pro Tag habe ich eine Kiste gebraucht.» Als Dialysat bezeichnet man die Flüssigkeit, die in die Bauchhöhle eingeleitet wird, um die Abfallprodukte aus dem Blut zu filtern.

Rainer Studer versuchte zunächst, die Dialyse hinauszuzögern, im Januar 2019 hielt er es nicht mehr aus. Durch die Niereninsuffizienz reichte sich in seinem Körper Kreatinin an, was zu starker Müdigkeit führte. Er besprach sich

mit seiner Nephrologin, einer Fachärztin für Nierenerkrankungen, und führte einige Tage später die erste Dialyse durch. Und er gewöhnte sich an seinen neuen Tagesrhythmus.

Rainer Studer setzte sich am Morgen um 6.00 Uhr zu Hause an seinen Computer, liess nebenbei die Dialyse laufen und arbeitete eine Dreiviertelstunde. Danach fuhr er nach Sitten in sein Büro, machte sich mittags auf den Rückweg, führte kurz vor dem Mittagessen die zweite Dialyse durch. Und so weiter. Und so fort.

Wenn Studer über diese Zeit spricht, tut er dies aufgeschlossen. Er ging immer schon offen mit seiner Diagnose um – er sehe keinen Grund, das nicht zu tun, sagt er. Studer beschönigt nichts, aber er dramatisiert auch nicht.

Doch auch während der Zeit der Dialysen sah Studer nicht ein, weshalb er sein aktives Leben nicht weiterführen sollte. Stillstand, das passt nicht zu Rainer Studer. Er unternahm täglich einen Spaziergang, um in Bewegung zu bleiben. Er reiste mit seiner Frau im Camper umher, immer mit ausreichend Dialysat im Gepäck.

### Gemeinsam mit seiner Mutter zur Operation

Am Sonntag, 25. August 2019, entleerte Rainer Studer zum letzten Mal die Dialyseflüssigkeit.

Am Montag, 26. August 2019, wurde ihm eine Niere seiner Mutter eingesetzt.

Davor waren die beiden gemeinsam nach Basel gefahren. Sie wurden in unterschiedlichen Spitälern untergebracht. Rainer Studers Mutter wurde die linke Niere entnommen und ihm auf der rechten Seite eingesetzt.

Rainer Studer spricht über diesen Eingriff und fasst sich an die rechte Körperseite. Doch seine Hand geht nicht zum Rücken, wo sich die Nieren in der Regel befinden, sondern er platziert seine Hand dort, wo in etwa der Blinddarm liegt.

Eine transplantierte Niere wird in der Nähe der Blase implantiert. Dort ist sie durch das Becken geschützt und die Ärzte haben für spätere Nachkontrollen mit Ultraschall oder Abtasten besseren Zugang. Für seine Skirennen in Bormio hat Studer sich einen speziellen Schutz fertigen lassen, der seine Niere bei einem Sturz schützen würde. Er trägt Sorge zu seinem neuen Organ.

«Ich habe eine Niere von meiner Mama bekommen. Und ich habe ein zweites Leben von meiner Mama bekommen. Ohne sie ginge ich in Bormio nicht an den Start. Daran denke ich oft. Und ich bin sehr dankbar.»

Beide Operationen verliefen ideal. Heute lebt Rainer Studers Mutter ohne jegliche Einschränkungen und frei von Medikamenten. Er selbst muss alle zwölf Stunden ein Medikament zur Im-

munsuppression einnehmen. Sein Immunsystem wird durch die Tabletten heruntergefahren mit dem Ziel, dass es die implantierte Niere nicht abstösst. Und er nimmt Medikamente gegen Bluthochdruck – eine Nebenwirkung seiner Erkrankung.

Ansonsten lebt Rainer Studer fast frei von Beschwerden. Bereits ein Jahr nach seiner Operation arbeitete er wieder Vollzeit bei der IV-Stelle. Er genoss die neu gewonnene Freiheit, kommen und gehen zu können, ohne ständig die Zeit und die nächste Dialyse im Nacken zu haben.

### Die Vorbereitungszeit für die Rennen in Bormio

Für diese hohe Lebensqualität tut Rainer Studer viel. Er lebt ein geregeltes Leben, geht zu regelmässigen Zeiten zu Bett, achtet sehr auf seine Ernährung. Masslosigkeit gibt es selten. Ausschweifungen würde er einbüssen, sagt er. Und eine Verschlechterung seines Gesundheitszustands und Wohlbefindens will er nicht riskieren.

Studer lebt bewusst. Er tue heute viel mehr die Dinge, die ihm zusagen, sagt er. Als er nach der Operation in Basel im Spital lag, sah er ein Poster, das auf die «World Transplant Games» aufmerksam machte. «Ich will da hin», dachte er sich. Kurz nach dem Eingriff nahm Studer seine sportlichen Aktivitäten nach und

nach wieder auf. Er tourte erstmals wieder, schliesslich fuhr er wieder Ski. Früher war Rainer Studer unter anderem JO-Trainer, er lief einige Langstreckenläufe und war Fussballtrainer bei den Junioren im FC Visp. Der Sport gehörte immer schon zu seinem Leben. Im Dezember 2023 kam die Bestätigung, dass er an den «World Transplant Winter Games» in Bormio dabei sei.

Im Schlussspurt der Vorbereitungen zu den Winterspielen in Bormio hatte Studer noch viel zu tun. Ein Spezialist kümmerte sich um die Kanten seiner Ski, damit sie beim Slalom auch ideal gleiten und verschiedene Marken kommen ihm für die professionelle Ausrüstung entgegen. «Bei den Rennen trage ich einen Original-Käse-Rendress von Didier Plaschy. Sogar sein Name steht noch innen im Dress. Das wird eine Sache», sagt Rainer Studer lachend.

Am Sonntag machte sich Studer mit der 15-köpfigen Schweizer Delegation auf den Weg nach Bormio. Begleitet wird er dort mitunter von seiner Frau und seinem älteren Sohn, einer Kollegin und einem Freund. Auch sein jüngerer Sohn hätte ihn begleitet, doch ein Fussballcamp kollidierte mit dem Zeitplan. Am Montagmorgen fuhr Studer den Riesensalom, das erste Rennen. Kurz darauf die Nachricht: Rainer Studer gewinnt die Bronzemedaille im Riesensalom.

Rainer Studer ist ambitioniert. Er trainierte vor seiner Reise regelmässig in Visperterminen mit der lokalen JO und sagte, er sei in guter Form. Aber was genau ihn in Bormio erwartet, wusste er nicht. «Ich weiss nicht, wie die anderen Teilnehmer sportlich aufgestellt sind. Aber ich lasse mich überraschen.»

Er freue sich auf den Moment, in dem er im Starthäuschen stehe und den Start-Countdown höre. «Meiner Frau zuliebe sage ich jetzt natürlich, dass ich langsam fahren werde», sagt Studer augenzwinkernd. Und allen ist klar, dass er gar nicht daran denkt. Doch leichtsinnig ist Studer nicht, er geht kein unnötiges Risiko ein. Sollte er sehen, dass eine Strecke zu extrem sei, würde er auch nicht davor zurückschrecken, nicht an den Start zu gehen.

### Fünf Jahre seit der Nierentransplantation

Dieses Jahr jährt sich Studers Transplantation zum fünften Mal. «Meine Mama ist eine so gesunde Frau, ich hoffe, dass ich ihre Niere meinen Lebtage lang nicht austauschen muss», sagt er. Gemäss Fachpersonen beträgt die Lebensdauer einer transplantierten Niere zwischen zehn und fünfzehn Jahren. «Dann wäre jetzt ein Drittel um», sagt Rainer Studer und klingt unbekümmert. Macht dieser Gedanke ihm keine Sorgen? «Ach was, nein, nein! Wenn

die Frage, wie lange es noch geht, der Lebensinhalt ist, das geht nicht! Kein Mensch weiss wirklich, wie es um ihn steht oder ob er etwas hat. Darum muss man immer probieren, positiv zu bleiben. Und wenn es denn einmal so ist, dann ist es so.»

Angst vor dem Tod hat Rainer Studer nicht. Er sagt, es gebe viel Schlimmeres als seine Diagnose. Menschen mit inoperablen Tumoren, mit unheilbaren Herzerkrankungen. «Nach einer Nierentransplantation kann man aber wieder so viel erreichen und bestenfalls so gut leben. Das ist mir bewusst geworden. Auch, wenn es nicht selbstverständlich ist, dass es mir heute so gut geht.» Heute bezeichnet Rainer Studer sich als gesund.

Dass er fünf Jahre nach seiner Transplantation an einem sportlichen Wettkampf teilnimmt, hätte er direkt nach seinem Eingriff nicht gedacht, sagt er. Aber viel Disziplin, Arbeit und Wille haben ihn dorthin gebracht, wo er heute ist. «Ich möchte auch anderen zeigen, dass so eine Diagnose einen nicht von seinem Leben abhalten darf. Das ist mir wichtig.»

Rainer Studers Verbindung zu seiner Mutter ist seit der Operation noch inniger geworden, sagt er. Sie telefonieren fast täglich. Und er denke oft an das Geschenk, das sie ihm gemacht habe. «Wenn ich in Bormio an den Start gehe, dann ist meine Mama bei mir. Ich habe sie ja immer bei mir. Wörtlich.»