

aspekte

Das KfH-Patientenmagazin

Mit
vegetarischem
Weihnachts-
menü



Ratgeber Rente

Worauf nierenkranke
Menschen achten sollten

Mit Schwung durchs neue Jahr

Ideen für gute Laune

Gut und gesund essen

Frisch, pflanzenbasiert, ballaststoffreich

Inhalt

MENSCHEN

4 | 20 Proust-Fragen an...

Anke Liskien, KfH-Peritonealdialysepatientin aus Celle

THEMA

6 | Gut und gesund essen

Neue Erkenntnisse zur Ernährung für nierenkranke Menschen

GESUNDHEIT

12 | Ernährung

Vegetarisches Drei-Gänge-Weihnachtsmenü

14 | Fitnessserie

Teil 4: Die Beweglichkeit erhalten

16 | KfH-Sozialberatung

Gut informiert in die Rente

18 | 2024 kann kommen

Aktivitäten und Ideen für die gute Laune

INTERVIEW

20 | Andrea Spatzek

über die „Lindenstraße“, Golf und Weihnachten

23 | Impressum

4

Eine Patientin gewährt persönliche Einblicke



6

Fachleute empfehlen nierenkranken Menschen heute frische, pflanzenbasierte und ballaststoffreiche Kost



12

Die Kürbissuppe macht beim diesjährigen Weihnachtsmenü den Auftakt



18

Bewegung im Freien macht glücklich – wir zeigen, was Sie außerdem 2024 in Schwung bringen kann



Liebe Leserin, lieber Leser,

das alte Jahr geht zu Ende und ein neues, hoffnungsvolles Jahr beginnt. Die Sehnsucht nach Frieden und Harmonie in unserer Welt ist ein Wunsch, den wir alle teilen. Auch persönliche Sorgen und Unsicherheiten prägen unser Leben. Deshalb ist es wichtig, den Blick auf die schönen Dinge zu richten und positiv ins neue Jahr zu starten. Dafür können wir selbst viel tun! Schon kleine Dinge bereichern unseren Alltag und sorgen für gute Laune – so kann die Vorfreude auf schöne Ereignisse unser Wohlbefinden steigern, der Austausch mit anderen Lebensfreude bringen, Bewegung oder ein leckeres Essen glücklicher machen. In dieser Ausgabe von aspekte geben wir viele Anregungen dazu.

Dazu, dass Sie positiv in die Zukunft blicken können, wollen wir im KfH unseren Teil sehr gerne beitragen: Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Ihnen, liebe Patientinnen und Patienten, weiterhin verlässlich in nephrologischen und darüber hinausgehenden medizinischen Belangen eng zur Seite. Die Menschen im KfH, besonders in unseren Zentren vor Ort, tun dies als engagierte, kompetente und partnerschaftliche Wegbegleiterinnen und -begleiter. Ihnen gebührt an dieser Stelle mein Respekt und aufrichtiger Dank.

Ihnen und Ihren Lieben wünsche ich eine schöne Adventszeit, ein friedvolles Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr!

Mit herzlichen Grüßen

Professor Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender

18



„34 Jahre lang Gabi“

Schauspielerin **Andrea Spatzek**
im Gespräch



20

Proust-Fragen* an ...

Anke Liskien,

KfH-Peritonealdialysepatientin aus Celle

Wann sind Sie am glücklichsten?

Wenn ich morgens aufstehe, noch lebe und es mir gut geht.

Ihr wichtigster Charakterzug?

Ich bin sehr verlässlich und kümmere mich gerne um andere Menschen.

Ihre größte Schwäche?

Ich lasse alles sehr nah an mich ran, gerade das Leid der anderen.

Welche Begabung möchten Sie gerne besitzen?

Ich würde gerne Ski fahren können.

Was ist Ihnen bei Freundinnen und Freunden am wichtigsten?

Dass sie mir zuhören, wenn ich mal ein Problem habe.

Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Kleine Notlügen.

Ihre Lieblingsbeschäftigung?

Mich um meine Kinder und meinen Hund „Keks“ kümmern.

Ihr Lieblingsgericht?

Ich esse unheimlich gerne Pizza. Am liebsten vegetarische mit Artischocken.

Ihr Lieblingsbuch?

Im Moment die Harry-Potter-Reihe, da hat mich meine Tochter draufgebracht.

Ihre Lieblingsmusik?

Flotter deutscher Schlager, gerne Andrea Berg.

Ihr/e Held/in im wirklichen Leben?

Meine Eltern. Meine Mutter lebt noch und ist immer da für mich.

*Vorbild für die 20 aspekte-Fragen ist der berühmte Proust-Fragebogen, benannt nach dem französischen Schriftsteller (1871–1922). Fragebögen gelten als Seelenspiegel – die Antworten verraten einiges über den Menschen.



Wie gehen Sie mit belastenden Situationen um?

Die sind schwer für mich. Ich bin ein Typ, der sich dann zurückzieht.

Was hassen Sie am meisten?

Das Gefühl, mit meiner Erkrankung nicht verstanden zu werden.

Was bringt Sie zum Weinen?

Wenn andere Menschen Leid ertragen müssen.

Die wichtigste Erfindung der vergangenen 100 Jahre?

Die Dialyse, sonst würde ich nicht mehr leben.

Welche drei Gegenstände nehmen Sie mit auf die einsame Insel?

Solarpanel, Speicherakku und Cyclus für die Peritonealdialyse.

Welche Person der Geschichte wären Sie gerne?

Es ist zwar eine literarische Figur, aber ich wäre gerne Miss Marple, die scharfsinnige ältere Amateurdetektivin von Agatha Christie.

Wen möchten Sie gerne persönlich kennenlernen?

Den Comedian, Puppenspieler und Bauchredner Sascha Grammel.

Was würden Sie tun, wenn Sie Gesundheitsministerin wären?

Alles dafür, dass die Widerspruchslösung eingeführt wird, damit Menschen nicht mehr so lange warten müssen.

Ihr Motto?

„Ich will einfach leben.“



Der Mensch hinter den Antworten:

Anke Liskien (58) hat ein Herz für Kinder. Zusammen mit ihrem Mann zog sie neben der leiblichen Tochter mehrere Pflegekinder groß. Mit zwölf Jahren wurde bei ihr eine Nierenerkrankung diagnostiziert, fünf Jahre später musste sie an die Dialyse. Nach einer wechselvollen Geschichte als Transplantatempfängerin und Hämodialysepatientin setzt sie seit zwei Jahren auf die Peritonealdialyse. Sie informierte sich über diese Behandlungsmöglichkeit, fand im KfH-Nierenzentrum Hannover-Stadtfeldweg und in Prof. Dr. Roland Schmitt das passende Behandlungsteam und ist begeistert: „Eine tolle Sache und für mich sehr gut verträglich.“

GUT & GESUND ESSEN

Die Ernährung ist essenziell für die Gesundheit. Durch Erkenntnisse aus der Wissenschaft hat sich manches, was bei der Ernährung für Menschen an der Dialyse als Grundsatzregel galt, überholt. Fachleute empfehlen heute eine frische, pflanzenbasierte und ballaststoffreiche Kost.



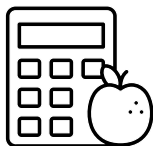


Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für eine erfolgreiche Nierenersatztherapie und ist ein wesentlicher Faktor, den Patientinnen und Patienten selbst beeinflussen können. Essen bedeutet Aufnahme von Nährstoffen, die sich auf die Funktion nahezu aller Organe auswirken. Was aber bedeutet eine gute, gesunde Ernährung für Menschen mit Dialysebehandlung? Inzwischen sind ärztliche Leitlinien aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse angepasst worden, die Expertinnen und Experten geben heute andere Empfehlungen als noch vor zehn bis zwanzig Jahren. Althergebrachte Dogmen haben ihre Gültigkeit verloren. Es gibt ein neues Verständnis, was gesundes Essen bei Dialysepflicht bedeutet. Beispielsweise kann die Bevorzugung von Dosenobst nicht mehr aufrechterhalten werden, erläutert Ruth Kauer, ernährungsmedizinische Beraterin in der Schwerpunktpraxis für Diabetologie und Nephrologie in Bernkastel-Kues: „Einmal am Tag ein Stück frisches Obst – sofern dabei kaliumärmere Sorten bevorzugt werden – ist besser als Konservenobst. Das ist gezuckert, enthält weniger Vitamine und in der geschälten Form auch weniger Ballaststoffe für eine gute Verdauung.“ Dialysepatientinnen und -patienten bräuchten ausreichend wasserlösliche Vitamine, und die seien gerade in frischem Obst und Gemüse enthalten. „Es stimmt zwar, dass Dosengemüse weniger Kalium enthält als frisches Gemüse. Aber das konservierte Gemüse ist gesalzen und enthält kaum Vitamine.“ Kauer empfiehlt frisches Gemüse in normal großen Portionen, alternativ könne man Tiefkühlware auftauen lassen, was das Kalium um circa ein Drittel reduziere. Auch die Vorgabe, kaliumreiche Kartoffeln 24 Stunden zu wässern, sei überholt. „Am besten klein schneiden, eine Stunde in reichlich lauwarmem Wasser stehen lassen und mit neuem Wasser zubereiten. Wir →

haben dann immer noch einen Vitaminverlust, der ist aber nicht mehr so hoch.“ Den Kartoffeln werde so schon ein Drittel des Kaliums entzogen, und sie schmeckten auch viel besser, so Kauer.

Nährstoffe im Blick

Frisches Obst und frisches Gemüse, vermehrt Hülsenfrüchte mit ihren guten Faserstoffen und Proteinen, hochwertige Fette, am besten gewürzt mit frischen Kräutern, und vor allem wenig industriell aufbereitete und konservierte Produkte – so kann eine moderne und gesunde Ernährung auch für Dialysepatientinnen und -patienten heute aussehen. Mit einer solchen ballaststoffreichen, frisch zubereiteten Mischkost ließe sich ein Großteil an Salz und Phosphat einsparen, ohne wirklich Verzicht üben zu müssen. Salzreiches Essen verstärkt den Durst, erhöht den Blutdruck, was unter anderem auch die Nieren schädigt. Salz ist auch dort enthalten, wo man es gar nicht vermutet: in Käse, Wurst, Fertiggerichten, Konserven, Säften, sogar in Süßigkeiten.



30–35

Kilokalorien pro Kilogramm

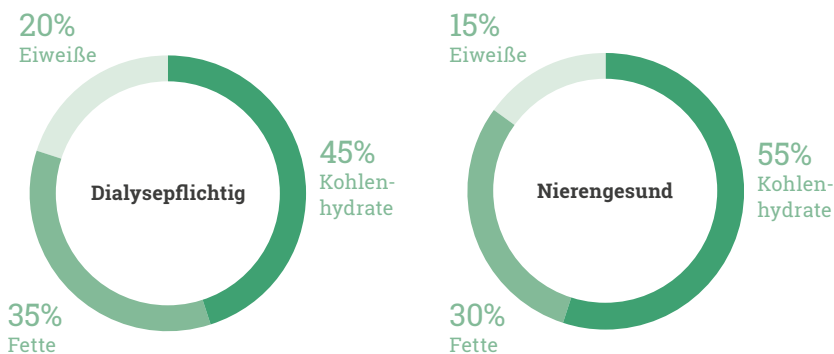
Körpergewicht ist der tägliche Energiebedarf von Dialysepatientinnen und -patienten.

Weniger Salz ist in jedem Stadium einer Nierenerkrankung angesagt. Auch gesunde Erwachsene sollten laut der Weltgesundheitsorganisation WHO nicht mehr als fünf Gramm Salz am Tag zu sich nehmen. Kauer rät, auch beim Mineralwasser auf den Salzgehalt zu achten und natriumarme Marken zu bevorzugen.

Und was ist mit dem Phosphat? Schon leicht geschädigte Nieren können den Mineralstoff nicht mehr vollständig ausscheiden. Die Folge können hormonelle Veränderungen sein und ein Mangel an aktivem Vitamin D, die dann zu Knochenproblemen und Gefäßverkalkung führen. Phosphat ist in hoher Konzentration in hochprozessierten Lebensmitteln enthalten, also in stark verarbeiteten Produkten, wie in Fertig- und Tiefkühlgerichten, Konserven, Wurstwaren, Schmelzkäse, Softdrinks und Cola, vor allem in den Geschmacksverstärkern. Wichtig zu wissen: Phosphatzusätze in industriell hergestellten Lebensmitteln werden vom Körper zu 100 Prozent aufgenommen, natürliches Phosphat in pflanzlichen Produk-

Empfohlene Nährwerte

Lebensmittel setzen sich aus einer Fülle von Nährstoffen zusammen, den größten Anteil haben Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette. Für Dialysepatientinnen und -patienten spielen die ausreichende Kalorienzufuhr und eine ausgewogene Ernährung zur Vorbeugung einer Mangelernährung eine wichtige Rolle. Auch das richtige Nährstoffverhältnis sollte berücksichtigt werden, da es sich etwas von den Empfehlungen für nierengesunde Menschen unterscheidet. Besonders relevant ist eine gesteigerte Eiweißzufuhr.



Kohlenhydrate: Größter Bestandteil der Nahrung, wichtige Energielieferanten. Sie bestehen aus Zuckermolekülen und sind der „Treibstoff“ für Muskeln und Gehirn.

Eiweiß: Auch Proteine genannt – elementare Bausteine mit vielen Schlüsselfunktionen, unter anderem für Körperzellen, Enzyme und Hormone.

Fette: Speicherstoff unseres Körpers. Sie sorgen unter anderem für die Speicherung zellulärer Energie und die Bildung der Zellmembran.

Quellen: KfH-Ernährungsbroschüre „Gesund genießen. Gut leben.“; Repetitorium Ernährung KfH-Bildungszentrum, Ruth Kauer.

ten nur zu etwa 20 Prozent. Auch tierische Produkte enthalten sehr viel Phosphat, was ebenfalls vollständig aufgenommen wird.

Ausreichend Eiweiß

Unverändert wird Dialysepatientinnen und -patienten eine eiweißreiche Ernährung empfohlen, sie sollten am Tag rund 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen (ein gesunder Mensch benötigt rund 0,8 Gramm). Durch zu wenig Eiweiß in der Nahrung bauen sich Muskeln und Knochen ab, es kommt zum sogenannten „Protein Energy Wasting“. Eiweißreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Eier und Eierspeisen, Milch und Milchprodukte, Fisch und Fleisch, Nüsse und Mandeln, aber auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Erbsen und besonders Sojabohnen.

Auch vegetarisch können Dialysepatientinnen und -patienten ihren täglichen Eiweißbedarf decken, stellt Dr. Susi Knöller heraus. Die Nephrologin im KfH-Zentrum in Bremen und Expertin für vegetarische Ernährung erklärt: „Das Dogma, tierische Proteine seien wertvoller als die pflanzlichen, stimmt so nicht. Haben wir, wie in Westeuropa, eine breite Auswahl an Essen zur Verfügung, kann man mit einer rein pflanzlichen Ernährung alle benötigten Aminosäuren in ausreichender Menge zuführen. Fleisch hat zwar eine hohe Kaloriendichte, das ist gut bei einer Mangelernährung, aber schlecht bei Überernährung. Und Fleisch hat überhaupt keine Ballaststoffe. Doch der große Wert der Ballaststoffe für die Gesundheit ist inzwischen belegt.“

Die Rolle der Ballaststoffe

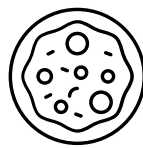
In Lebensmitteln, die Ballaststoffe (weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile) enthalten, ist zwar auch Kalium zu finden, aber es wird inzwischen nicht mehr so rigoros geraten, diesen Mineralstoff in der Nahrungsaufnahme auf ein Minimum zu beschränken. Zumal der Wert bei Dialyse-



Fachleute empfehlen Gemüse mit vielen Ballaststoffen und geringem Kaliumgehalt

Nierenpatientinnen und -patienten regelmäßig gemessen wird und dann reagiert werden kann. Hintergrund: Gesunde Nieren scheiden Kalium aus, aber bei eingeschränkter Nierenfunktion versagt dieser Mechanismus, und auch die Dialyse kann die Mineralstoffe nicht komplett aus dem Blut entfernen. „Allerdings sorgt eine ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten dafür, dass Phosphat und Kalium nicht so stark über den Darm aufgenommen werden“, erklärt Knöller. Die Ballaststoffe beschleunigen die Darmpassage der Nahrung. „Die Bioverfügbarkeit von Kalium, also der Umfang, in dem es vom Körper aufgenommen wird, ist bei Fleisch viel höher.“ Empfohlen werden heute Obst- und Gemüsesorten, die im Verhältnis viele Ballaststoffe bei einem relativ geringen Kaliumgehalt haben (siehe Tabelle). Daher noch einmal zurück zu den Kartoffeln: Sie bestehen rein aus Stärke und weisen keine Ballaststoffe auf. Deshalb spielt hier der hohe Kaliumgehalt eine Rolle.

Eine ballaststoffreiche Ernährung sorgt darüber hinaus für ein gutes Mikrobiom, fördert die guten Bakterien im Darm. So bleiben die Bakterienpopulationen im Gleichgewicht, wodurch beim nierenkranken →



1

Tiefkühl-Salamipizza

enthält schon die empfohlene Tagesmenge Salz

Menschen weniger vom Körper produzierte Giftstoffe anfallen, die Vergiftungssymptome wie Übelkeit, Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder Schwäche bewirken.

Das Thema der Ballaststoffe führt auch zum Umdenken in Richtung der Vollkornprodukte. Schließlich enthalten aus Weißmehl hergestellte Backwaren keine Ballaststoffe, nur viele einfache Kohlenhydrate und Proteine. „Im Prinzip ist das gebackener Zucker“, urteilt Ruth Kauer.

Optimierte Verpflegung an Dialyse

Ein gutes Beispiel für eine gesunde Umstellung ist die Verkostung im KfH-Zentrum in Bremen. Gab es vorher Weißmehl-Brötchen, die individuell mit Wunschbelag (Wurst, Käse, Marmelade, Butter) zubereitet wurden, wird jetzt Wert auf mehr Eiweiß und Bal-

laststoffe gelegt. Knöller berichtet: „Wir bieten nun eine süße und eine herzhafte Alternative an. Entweder einen Sahnequark mit Früchten und Nüssen oder einen Tomaten-Gurken-Salat mit Feta/Mozzarella, Olivenöl und Kürbiskernen. Zu beidem wird jeweils ein halbes Vollkorn-Dinkel-Brötchen serviert.“ Die Umstellung auf vegetarische Kost komme nach anfänglicher Skepsis sehr gut an. „Bedenken der Patientinnen und Patienten wie zu hohe Kaliumwerte oder häufiges Abführen während der Behandlung bestätigten sich nicht.“

Eine Ernährungsumstellung ist nie einfach. Knöller weiß: „Je nach Lebenssituation sind die Möglichkeiten, frische und gesunde Zutaten einzukaufen, eingeschränkt. Teils aus Zeit- oder Geldmangel, teils aus Immobilität, aber auch aus Unwissenheit. Zumal

Ballaststoffreiche Ernährung – wie viel Kalium?

Kalium pro Gramm Ballaststoff	< 75 mg	75–100 mg	> 150 mg
Früchte/Nüsse	Zitrone, Himbeeren, Birne, Apfel, Blaubeeren, Erdnüsse	Brombeeren, Dörripflaumen, Erdbeeren, Pfirsich, Orange, Grapefruit, Trauben, Mandarine	Kiwi, Mango, Kirschen, Cashewnüsse, Banane, Aprikose, Ananas, Melone
Gemüse/Kräuter	Basilikum, Radieschen, Möhren, Auberginen	Pilze, grüne Bohnen, Oliven, Brokkoli, Spargel, Rote Beete, Fenchel, Zwiebel, Knoblauch	Süßkartoffel, Kartoffel, Salat, Zucchini, Sellerie, Rucola, Gurke, Mangold, Spinat, Kürbis
Hülsenfrüchte	Erbsen, getrocknete Kichererbsen, Bohnen, getrocknete Linsen, Lupinen	getrocknete Bohnen	Sojabohnen
Getreide	Gerste, Maisflocken, Roggenbrot, Vollkornbrot, Weißbrot, Weizenmehl, Vollkornreis, Nudeln	Buchweizen, geschälter Reis	

Verhältnis von Kalium zu Ballaststoffen in diverser pflanzlicher Nahrung in Milligramm Kalium pro Gramm Ballaststoff.

Quelle: Dr. Susi Knöller, KfH MVZ Bremen-West.

vielfach immer noch ‚Verbote‘ in Bezug auf Obst, Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchte ausgesprochen werden.“

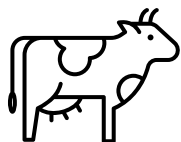
Pflanzenbasierte Ernährung

Inzwischen rät die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie Patientinnen und Patienten in allen Stadien der chronischen Nierenerkrankung, abwechslungsreich zu essen und dabei pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen. Noch wird dieser Appell hier und da skeptisch betrachtet. Doch die Erkenntnisse der Wissenschaft scheinen eindeutig. „Studien haben aufgezeigt, dass eine pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung eine voranschreitende Niereninsuffizienz verlangsamt und das Risiko kardiovaskulärer Probleme reduziert“, fasst Knöller zusammen.

Ein pflanzenbasiertes Ernährungskonzept ist zum Beispiel die sogenannte mediterrane Ernährung. Dabei wird überwiegend auf pflanzliches Eiweiß gesetzt – eine Rückbesinnung auf Zeiten, als die Menschen nicht viel Fleisch hatten. Die mediterrane Kost zeichnet sich vor allem durch sehr viel pflanzliche Öle oder auch Fisch mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aus. Der Großteil der Gerichte besteht aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Nur ein bis zweimal die Woche kommen Fisch und/oder Fleisch auf den Tisch. Gerade bei Nudeln und Reis ist es sinnvoll, auf Vollkorn zu achten.

Gesund essen, Klima schützen

Überdies findet bei Pflanzenkost der Klimaschutz Beachtung. Eine fleischreiche Ernährung ist nicht nur ungesund, sondern hat auch einen schlechten CO₂-Fußabdruck. Knöller hat die Argumente parat: „80 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen werden für Tierfutter oder Tierweiden benötigt. Dafür wird Regenwald abgeholzt, und es werden Moore trockengelegt, die aber CO₂-Speicher sind. Außerdem produzieren vor



5,2

Prozent der Gesamtemissionen Deutschlands lassen sich allein auf die Tierhaltung zurückführen.

Infos & Hilfen

Eine hilfreiche Übersicht zu den wichtigsten Punkten der Ernährung bei Dialysebehandlung bietet die kostenfrei erhältliche **KfH-Ernährungsbroschüre** „Gesund genießen. Gut leben.“ Darin enthalten sind Tipps für den Alltag, Hinweise auf Unterschiede in den Ernährungsempfehlungen bei Hämo- und Peritonealdialyse sowie leckere, passende Rezepte (Download unter www.kfh.de/infomaterial, Bestellung: info@kfh.de).

Bei der Ernährungsplanung kann die speziell für Menschen mit chronischer Nierenerkrankung entwickelte **Mizu-App** helfen. Sie beinhaltet ein Logbuch für wichtige Vitalwerte, ein nierenspezifisches Ernährungstagebuch, einen digitalen Medikationsplan sowie Wissensinhalte. Die App wurde in enger Zusammenarbeit mit führenden Nephrologinnen und Nephrologen, Universitätskliniken sowie Patientinnen und Patienten und Pflegekräften entwickelt. Auch das KfH war beteiligt. Die App ist in App- und Playstore kostenlos erhältlich.

allem Wiederkäuer viel Methan, ein stärkeres Treibhausgas als Kohlenstoffdioxid. Zu guter Letzt liefern tierische Produkte nur 20 Prozent der weltweiten Kalorien, obwohl sie 80 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche verbrauchen.“ Pflanzenbasierte Nahrungsmittel sind demgegenüber klimafreundlich und gesünder.

„Es geht nicht darum, Fleisch zu verbieten, sondern es aus gesundheitlichen Gründen zu beschränken“, sagt Knöller. „Die Motivation dafür, ein Stück Fleisch zum Beispiel durch ein Linsengericht zu ersetzen, sollte immer die persönliche Gesundheit sein. Doch zufälligerweise geht die persönliche Gesundheit mit der Gesundheit der Erde einher. Was für mich gesund ist, ist auch für die Erde gesund. Eine Win-win-Situation.“ □

Festlich genießen

Ein vegetarisches
Weihnachtsmenü
mit drei Gängen

VORSPEISE

Kürbissuppe

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Kürbis ohne Schale | 1 Zwiebel | 1 Stück Ingwer | 1 EL Olivenöl | 400 bis 500 ml Gemüsebrühe | Pfeffer, Chiliflocken, Curry | 1 Stange Zimt und 2 Sternanis | 3 EL saure Sahne oder Kokosmilch

Kürbis in grobe Stücke schneiden, Zwiebel und Ingwer würfeln. Das Öl erhitzen und alles goldbraun anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Gewürze hinzugeben und ca. 15 Minuten garen. Zimtstange und Sternanis aus der Suppe nehmen. Mit einem Pürierstab fein mixen und die saure Sahne oder Kokosmilch hinzugeben und nochmals abschmecken.

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
90 kcal	2,5 Gramm	4 Gramm	4 Gramm

Kalium	Phosphat
250 Milligramm	40 Milligramm

Rezepte: Ruth Kauer, Ernährungsmedizinische Beraterin DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft). Nährwerte sind ungefähre Angaben, sie variieren je nach verwendeten Produkten.

HAUPTGANG

Pilzgeschnetzeltes mit Linsen- Semmelknödeln

Zutaten für 4 Portionen Geschnetzeltes:

300 g braune Champignons | 300 g Austernpilze oder Kräuterseitlinge | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl oder Rapsöl | 250 ml Weißwein | 100 ml Sahne | 100 bis 200 ml Gemüsebrühe | 20 g Speisestärke | Salz, Pfeffer | Petersilie

Die Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser in einem kleinen Schälchen auflösen. Nun Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig werden. Pilze hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen. Dann Sahne, Gemüsebrühe und aufgelöste Stärke unterrühren. Sauce einmal aufkochen lassen, bis sie andickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
220 kcal	6 Gramm	8 Gramm	9 Gramm

Kalium	Phosphat
504 Milligramm	138 Milligramm



HAUPTGANG

Zutaten für 4 Portionen Linsen-Semmelknödel:

300 g Brötchen oder Weißbrot vom Vortag
 70 g Berglinsen | 150–200 ml Gemüsebrühe
 4 Eier | 1 Zwiebel | 2 EL Sonnenblumenöl
 200 ml warme Milch oder Milchersatz
 Muskat, Majoran

Linsen in Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weichkochen. Weißbrot würfeln. Die Zwiebel würfeln und im Öl glasig dünsten, zu den Brotwürfeln geben. Die Milch mit den Eiern und Linsen unter die Masse geben, mit Muskat und Majoran abschmecken. Etwa 8 Knödel formen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Möchten Sie Salz sparen? Knödel flach drücken und in Butterschmalz oder Rapsöl in der Pfanne braten.

Energie 520 kcal	Eiweiß 23 Gramm	Fett 20 Gramm	Kohlenhydrate 45 Gramm
Kalium 460 Milligramm	Phosphat 70 Milligramm		

DESSERT

„Santa Helene“

Zutaten für 4 Portionen:

4 Spekulatius | 80 g Schokolade (z. B. aus einem Weihnachtsmann) | 40 g Speisestärke | 20 g Zucker | 1/2 Liter Milch | 300 g reife Birne
 Zimt, ggf. Kardamom | 100 ml Sahne mit Prise Zimt zur Garnierung

Die Spekulatius-Plätzchen zerbröseln und auf vier Gläser verteilen. Etwas von der Milch in eine Schüssel geben, die Speisestärke und den Zucker einrühren, bis sich alle Zutaten aufgelöst haben. Die restliche Milch zusammen mit der (Weihnachtsmann-)Schokolade zum Kochen bringen. In die kochende Schokomilch die angerührte Speisestärke einrühren und kurz aufkochen lassen. Den Pudding auf die Plätzchen verteilen, abkühlen lassen. Die Birne in kleine Würfel schneiden und im Topf ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zimt und ggf. Kardamom abschmecken und auf den Pudding geben. Die Gläser kalt stellen und vor dem Servieren mit geschlagener Zimtsahne garnieren.

Energie 295 kcal	Eiweiß 6 Gramm	Fett 12,5 Gramm	Kohlenhydrate 37 Gramm
Kalium 290 Milligramm	Phosphat 141 Milligramm		



Serie:
**FIT
DURCHS
JAHR**

Auf Nummer sicher

Teil 4: Die Koordination schulen

Eine gute Koordination hilft uns bei vielen alltäglichen Aufgaben und Tätigkeiten, etwa beim Hinsetzen und Aufstehen, Treppensteigen oder Überqueren einer Straße. Doch die Fähigkeit zur Koordination – also das passende Zusammenspiel von Gehirn, Sinnesorganen und Muskulatur – nimmt mit zunehmendem Alter ab; chronische Erkrankungen können den Prozess beschleunigen. Unsere

Bewegungen sind dann nicht mehr so flüssig, im schlimmsten Fall werden alltägliche Dinge zum Problem, wir fallen hin. Viele Stürze könnten vermieden werden, wenn das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit der Betroffenen besser wären. Es lässt sich etwas dafür tun: „Ältere und chronisch kranke Menschen können mit passenden Übungen ihre Koordinationsfähigkeit trainieren und erhalten“, sagt Dr. Thomas Stehr, Ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums in Bautzen.

Einfache Übungen

Gehen, auf einem Bein stehen, Rad fahren – seine koordinativen Fähigkeiten entwickelt der Mensch zum größten Teil in der Zeit zwischen Geburt und Pubertät. Junge Erwachsene festigen ihre Koordination und passen

Koordination

Unser Körper verfügt über fünf Grundfähigkeiten für Haltung und Bewegung, vier sind besonders gesundheitsrelevant: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination (die fünfte Fähigkeit ist Schnelligkeit). Die Koordination beschreibt die Fähigkeit, innerhalb eines Bewegungsablaufs die Impulse vieler Nervenzellen zeitlich, stärke- und umfangmäßig aufeinander abzustimmen und die entsprechenden Muskeln zu erreichen. Eine gute Koordination lässt uns Kraft und Ausdauer optimal nutzen und Bewegungen präzise durchführen. Nicht nur im Sport ist die Koordination wichtig: Mit Gleichgewichtstraining lässt sich beispielsweise die Zahl der Stürze älterer Menschen senken.



sie neuen Gegebenheiten an; sie lernen beispielsweise, im Auto Lenkrad und Pedale zu bedienen. Ab einem Alter von 30, 40 Jahren hingegen werden kaum noch neue koordinative Fähigkeiten erlernt, und mit zunehmenden Jahren bauen sich manche bereits wieder ab, sofern sie nicht durch gezieltes Training erhalten werden. Ausschlaggebend dafür sind der Rückgang der Muskulatur, schlechteres Sehen und Hören, eine eingeschränkte Beweglichkeit in den Gelenken und Veränderungen im Stoffwechsel und an den Nervenbahnen.

Mit regelmäßigen Koordinationsübungen lassen sich die vorhandenen Fähigkeiten möglichst lange erhalten. Schon einfache Übungen sind ein gutes Training: Beim Zähneputzen auf ein Bein stellen, die Knöpfe von Hemd oder Bluse mit der schwächeren Hand schließen, Rückwärtsgehen im Flur, leichte Kniebeugen, Ausfallschritte. Auch einige Yoga-Positionen sind gute Gleichgewichtsübungen für Seniorinnen und Senioren. Wichtig ist es, möglichst unterschiedliche Bewegungen mit den Armen und/oder Beinen gleichzeitig zu machen. Einmal am Tag kann bereits ausreichen. Mit der Zeit wird sich der Erfolg einstellen.

Ängste abbauen

Wichtig ist, vorher ärztlich abzuklären, welche Übungen persönlich geeignet sind. „Chronisch kranke Menschen sind vor der Aufnahme eines Trainings oft lange Zeit inaktiv gewesen. Erstes Ziel ist es dann, Bewegungsängste abzubauen“, sagt Stehr.



Regelmäßige Übungen erhalten die koordinativen Fähigkeiten

Hier kann Training in der Gruppe unterstützen, schließlich muss die Koordination nicht zu Hause trainiert werden. Sportvereine und Fitnessstudios bieten Gymnastikkurse für Ältere, in denen geschulte Übungsleiterinnen und -leiter die Bewegungen korrigieren. Zudem macht Training in der Gruppe Spaß, und man knüpft neue Kontakte. Auch Tanzen, Tischtennisspielen oder Kegeln schulen die Koordination.

Dass regelmäßige Bewegung nachweislich gesund ist, haben wir schon in den ersten drei Teilen unserer Serie aufgezeigt. Letztlich eignet sich so gut wie jede Art der Bewegung, um ganz nebenbei auch die Koordination ein wenig zu verbessern. „Der Bewegung kommt für den Erhalt beziehungsweise die Verbesserung der Lebensqualität und das Wohlergehen unserer Patientinnen und Patienten eine Schlüsselrolle zu“, sagt Nephrologe Stehr. „Muskeln und Nerven arbeiten durch

regelmäßige Bewegung und Sport besser zusammen. Wer seine Koordination schult, schützt sich vor Stürzen und kann länger mobil und aktiv bleiben.“ □

Bewegungstipps

Die Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V. (ReNi) informiert umfassend über das Training für nierenkranke Menschen. Unter www.reni-online.de/heimtraining kann man sich kostenfrei die 46-seitige **Broschüre** „Anleitung zum Heimtraining für chronisch Nierenkranke“ herunterladen.

Leichte Übungen für die Bewegung samt Anleitung finden Sie auch in unserer Bewegungsserie des Jahres 2022, die es auch als **Poster** gibt. Es kann über KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V. Redaktion aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg oder per E-Mail an aspekte@kfh.de bestellt werden.



Gut informiert in die Rente

Worauf nierenkranke Menschen achten sollten

Einmal im Jahr erhalten 30 Millionen Menschen Post von der Deutschen Rentenversicherung: die persönliche Renteninformation. In dem Schreiben steht unter anderem, wann die Regelaltersrente beginnt, welche Ansprüche dafür bisher erworben wurden und wie es im Falle einer Erwerbsminderung aussähe. „Es macht Sinn, sich das genau anzuschauen“, rät KfH-Sozialberater Christian Dohmann aus Köln.

Eine Dialysebehandlung und die Berufstätigkeit schließen sich nicht grundsätzlich aus. Kann in-

des nach Abwägung aller Optionen eine Patientin oder ein Patient nicht mehr (voll) erwerbstätig sein, können zwei Rentenarten von Bedeutung sein: die Erwerbsminderungsrente sowie die vorgezogene Altersrente für schwerbehinderte Menschen.

Erwerbsminderungsrente

Die Erwerbsminderungsrente hilft, den Lebensunterhalt zu sichern, und ist in der Regel erst einmal auf drei Jahre befristet. Der Anspruch darauf entsteht nicht durch eine Berufsunfähigkeit, sondern die generelle

Erwerbstätigkeit auf dem Arbeitsmarkt muss eingeschränkt sein. Dohmann erklärt: „Wer täglich weniger als drei Stunden arbeiten kann, erhält die Rente wegen voller Erwerbsminderung, wer nicht mehr als sechs Stunden arbeiten kann, wegen teilweiser Erwerbsminderung.“ Ob die Voraussetzungen erfüllt sind, stellt stets die Rentenversicherung fest. Die Hinzuverdienstgrenze für die volle Erwerbsminderungsrente liegt seit 2023 bei rund 17.800 Euro im Jahr (vorher 6.300 Euro), bei der partiellen Erwerbsminderungsrente ist es der

doppelte Betrag. Wer wenig Rente hat, kann zusätzlich Grundsicherung beziehungsweise Bürgergeld beantragen, allerdings wird bei Verheirateten das Einkommen der Lebenspartnerin oder des -partners mitgerechnet. Zum 1. Juli 2024 wird die Erwerbsminderungsrente erhöht: Wer sie zwischen Januar 2001 und Ende Juni 2014 erstmalig bezogen hat, erhält einen Zuschlag in Höhe von 7,5 Prozent. Bei Erstbezug zwischen Juli 2014 und Ende Dezember 2018 sind es 4,5 Prozent mehr.

Es gilt der Grundsatz „Reha vor Rente“. Die Rentenversicherung prüft stets, ob eine Rehabilitation die Rente verhindern kann. „Da die chronische Nierenerkrankung nicht durch eine Reha-Maßnahme beseitigt werden kann, wird der Reha-Antrag häufig abgelehnt und zum Rentenantrag umgedeutet“, erläutert Dohmann.

Vorgezogene Altersrente

Menschen, deren Schwerbehinderung anerkannt ist, wie dies bei Dialysepflichtigen der Fall ist, haben die Möglichkeit, ihre Altersrente mit Abschlägen früher zu beziehen. Sie müssen ein bestimmtes Alter erreicht haben und die Mindestversicherungszeit von 35 Jahren erfüllen. Für jeden Monat, den die Rente vor der jeweiligen Regelaltersgrenze (abhängig vom Geburtsjahrgang) bezogen wird, wird sie um 0,3 Prozent dauerhaft gekürzt. Wer als schwerbehinderter Mensch eine Altersrente erhält, kann seit dem Jahr 2023 unbegrenzt hinzuverdienen.

Die KfH-Sozialberatung gibt solche allgemeinen Informationen zu den Rentenarten, zur An-

tragstellung und zu Dingen, die dabei als nierenkranker Mensch zu beachten sind. „Aber nur die Rentenversicherung kann die individuellen Ansprüche prüfen und in das Rentenkonto schauen.“ Dann kann auch geprüft werden, ob Voraussetzungen für weitere Rentenarten vorliegen (für langjährig oder besonders langjährig Versicherte). Dohmann rät, parallel zum Gespräch mit der KfH-Sozialberatung auch einen Termin mit der Rentenversicherung zu vereinbaren. „Die Rente wird nur auf Antrag gewährt, und es gibt zwei Stränge, die geprüft werden: die versicherungsrechtlichen sowie die gesundheitlichen Voraussetzungen. Oft ist es kompliziert.“ Daher ist eine frühzeitige „Kontenklärung“ sinnvoll. Dabei überprüft die Rentenversicherung das gesamte persönliche Versicherungskonto. Denn nicht alle Versicherungszeiten werden oder wurden maschinell übermittelt, etwa zur Schulausbildung oder zu Kindererziehungszeiten. Hier müssen gegebenenfalls Anträge gestellt und Belege nachgereicht werden. Dohmann empfiehlt, bei der Frage der Rente mit Erlaubnis der Patientin oder des Patienten stets auch die ärztliche Seite mit einzubinden. „Denn Dialyse heißt nicht gleich Rente“, das ist dem Experten wichtig. „Zum Beispiel gibt es für berufstätige Patientinnen und Patienten Unterstützungsmöglichkeiten, die vor einem Rentenantrag zu prüfen sind. So kann bei gesetzlich Versicherten dem Arbeitgeber Lohnausfall für die Dialysezeit, sofern diese zulasten der Arbeitszeit fällt, erstattet werden.“ □



Die KfH-Sozialberatung gibt Patientinnen und Patienten auch Hinweise zum Rentenantrag



Die KfH-Sozialberatung (Telefon 06102-369 700, sozialberatung@kfh.de) steht KfH-Patientinnen und -Patienten bei allgemeinen Fragen rund um die Rente zur Verfügung. Eine persönliche Beratung bieten die lokalen Auskunfts- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung genauso wie deren ehrenamtlich tätige „Versichertenälteste“ (Übersichten unter www.deutsche-rentenversicherung.de, kostenloses Servicetelefon 0800-1000 4800). In der Nachbarschaft helfen Versichertenälteste kostenlos beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen. Auch das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales berät unter 030-221911 001 zur Rente.

Alles Gute für das neue Jahr!

Bringen Sie sich 2024 in Schwung – zum Beispiel mit diesen Aktivitäten und Ideen für die gute Laune



Essen gehen

„Essen hält Leib und Seele zusammen“, lautet ein altes Sprichwort. Studien belegen, dass Essen Gefühle auslösen und glücklich machen kann. Gewiss müssen Dialysepatientinnen und -patienten bei der Auswahl genauer hinschauen. Das spricht nicht dagegen, dem Essen einen größeren Stellenwert einzuräumen, im Gegenteil. Gut tut auch, ab und an lecker in einem Restaurant zu essen und sich bedienen zu lassen. Wem dafür eine Begleitung fehlt oder das Geld, der könnte sich für einen Kochkurs anmelden und so Genuss mit Gesellschaft verbinden. Eine breite Auswahl bieten zum Beispiel die Volkshochschulen. □

Zeit für sich selbst

Etwas für sich selbst tun fällt gar nicht so leicht. Prof. Dr. Peter Mertens, ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums Magdeburg, sagt: „Tagein, tagaus gilt es, Besorgungen zu erledigen, Termine einzuhalten, aufzuräumen, zu waschen, zu bügeln. Die Liste füllt sich wie von selbst. In der Regel schraubt man so die Zeit für eigene Wünsche zurück. Doch gerade bei Krankheiten kann das Gleichgewicht aus dem Ruder laufen.“ Wie wäre es da mit einer Ruhestunde zum Lesen des Lieblingsbuchs, einem Spaziergang durch die Einkaufsstraße ohne Hast, einer Stunde Telefonat mit einer befreundeten Person – Dinge, die Sie schon lange aufgeschoben haben. Nehmen Sie sich einmal pro Woche freie Zeit für sich selbst! □





Urlaub machen

Wer eine Reise tut, erlebt etwas und hat nachher viel zu erzählen. Vom Urlaub, von neuen Eindrücken und Begegnungen berichten, das machen die meisten Menschen gerne. Dialysepatientinnen und -patienten müssen ihre Reisen zwar gut vorbereiten, doch auch die Urlaubsplanung macht Freude! Viele Regionen in Deutschland bieten sich als Ziele an. Anregungen dafür, von Nord- und Ostsee bis zur Alpenregion, bieten die KfH-Urlaubsdialysebroschüren (unter www.kfh.de/infomaterial/urlaubsdialyse-broschueren). Auch Fernreisen sind bei Hämo- wie Peritonealdialyse möglich. Sobald eine Urlaubs-idee entsteht, ist es wichtig, sie mit dem Ärzteteam im KfH-Zentrum zu besprechen. □



Ein Geschenk

Über ein kleines Geschenk freut sich die schenkende genauso wie die beschenkte Person. Es reicht schon die kleine Geste: ein einfaches Blumengebilde, ein Danke-Spruch auf einem bunten Zettel, ein kleines Buch. Wir zeigen unsere Gefühle oft nicht und sagen viel zu selten Danke. Ist es viel Aufwand? Eher nicht. Unvermittelt zu loben oder zu danken „wertet das eigene Selbstbewusstsein auf, erleichtert ein Gespräch und setzt einen farbigen Punkt in einer menschlichen Interaktion“, sagt Prof. Dr. Peter Mertens vom KfH-Zentrum in Magdeburg. Er rät, sich einen Lieblingsmenschen auszusuchen und ihm oder ihr zu sagen, wie sehr man diese Person schätzt – und dabei keine besondere Reaktion zu erwarten. □

Im Freien bewegen

Droht Ihnen die Decke auf den Kopf zu fallen, sollten Sie raus ins Freie. Ein Spaziergang im nahe gelegenen Park kann die Laune im Nu verbessern. Es ist erwiesen, dass Aufenthalte in der Natur ausgleichend wirken und den Blick für Neues öffnen. Studien zeigen, dass schon kurze Zeit Bewegung in natürlicher Umgebung ausreicht, damit unser Körper „Glückshormone“ ausschüttet. Das geht auch im Winter – und so weit weg ist das Frühjahr ja nicht mehr! Wie wäre es dann mit einer Runde Minigolf oder einem Boule- oder Bocciaspiel? Dafür braucht man drei Spielkugeln pro Person (als Sechserpack samt Zielkugel im Sportfachhandel erhältlich). In vielen Parks sind inzwischen Spielfelder dafür angelegt. □



Etwas Kultur

Kulturelle Erlebnisse wie der Besuch eines Theaterstücks, Konzerts, Musicals oder Kinofilms sind eine Verschnaufpause. Die Unterhaltung sorgt für Ablenkung. Darstellende Künste wie das Theater ermöglichen uns einen Perspektivenwechsel, und Musik kann den Herzschlag, Blutdruck, die Atemfrequenz und sogar die Muskelspannung verändern und so entspannend wirken. Viele Theater und Kinos bieten vergünstigte Preise für Schwerbehinderte sowie Rentnerinnen und Rentner. Oft erhalten Schwerbehinderte (ab 50 Prozent GdB) reduzierte Eintrittspreise, beispielsweise 50 Prozent auf reguläre Vorstellungen. □





„34 Jahre lang Gabi“

Schauspielerin **Andrea Spatzek** über ihre Rolle in der „Lindenstraße“, ihr Hobby Golf und Weihnachten

Frau Spatzek, was machen Sie gerade beruflich?

Ich bin mit einem französischen Theaterstück namens „Die lieben Eltern“ auf Tournee. Wir waren damit bis Mitte November in Hannover, sind jetzt in Buchholz in der Nordheide, ab dem 19. Januar spielen wir in Braunschweig. Es geht um ein Ehepaar, das seine erwachsenen Kinder telefonisch einberuft. Die machen sich große Sorgen. Aber die Eltern sind nicht krank, sondern wollen nach Kambodscha auswandern. Ich spiele die Mutter.

Wie ist es dazu gekommen, dass Sie diesen Beruf ergriffen haben?

Mein Bruder spielte schon als Neunjähriger auf der Wiese hinter dem Haus „Räuber Hotzenplotz“ und gründete später in der Schule eine Laienspielgruppe. Da bin ich als 14-Jährige dazugekommen. Schauspielen war schon immer das, was ich am liebsten machen wollte. Ich habe dann in Salzburg drei Jahre Schauspiel studiert und die ersten fünf Jahre im Beruf auf Theatertübnen gestanden.

Dann kam 1985 die ARD-Serie „Lindenstraße“.

Ich habe eher zufällig vom Casting dafür erfahren. Ich bin sehr naiv hingegangen und habe nichts erwartet. Ich wollte sehen, wie so ein Casting ist. Das Schicksal wollte es, dass ich die Rolle bekam.

Sie waren dann mehr als 34 Jahre lang die Gabi, von der ersten bis zur letzten Folge. War das nie langweilig?

Nein. Es war ja kein ununterbrochenes Theaterstück wie „Die Mausefalle“ in London.

In der Lindenstraße passierte jedes Mal etwas anderes. Ich bin gerne zur Arbeit gegangen, weil es sich für mich nicht wie Arbeit anfühlte, und natürlich war es beruflich eine große Erleichterung. Als Theaterschauspielerin ist man zwischen den Rollen auch mal arbeitslos, sofern man nicht Mitglied eines Ensembles ist. Deswegen bin ich froh, dass ich so viele Jahre das Glück eines geregelten Jobs hatte. Ich konnte meinen Sohn gut begleiten, ihn als alleinerziehende Mutter abends selbst zu Bett bringen. Ich musste nur selten am Abend oder am Wochenende arbeiten.

„Ich wünsche mir, dass die Leute friedlicher werden.“

Sind Sie Ihrer Lindenstraßen-Figur persönlich sehr ähnlich?

Nachdem die Rolle mit mir besetzt worden ist, haben die Autorinnen und Autoren Gabi für mich geschrieben. Deswegen verhielt sich Gabi in bestimmten Situationen schon so ähnlich, wie ich persönlich auch agiert hätte. Natürlich sind manchmal die Voraussetzungen andere. Beispielsweise als Gabi ihr Gehör verlor.

Wie war das für Sie, einen gehörlosen Menschen zu spielen?

Am Theater spielte ich mal die Rolle der gehörlosen Lydia in „Gottes vernachlässig-

te Kinder“. Bei Gehörlosigkeit geht es ja nicht nur um das Hörvermögen, sondern meist ist auch die Stimme brüchig. Das heißt, ich habe nicht gesagt, „hallo, mein Name ist Lydia“, sondern „ha-ll-ou, mein Name ist Lyy-dia“. Das bedeutet Überwindung. Lindenstraße-Produzent Hans W. Geißendörfer wusste, dass ich diese Rolle gespielt hatte. Er wollte Gehörlosigkeit in der Serie ausprobieren, hat mich aber vorher gefragt, ob ich das spielen würde, denn er wusste, das wird über einen längeren Zeitraum gehen. Ich habe zugestimmt unter der Prämisse, dass Gabi irgendwann einmal wieder hören kann. So bekam Gabi später ein Cochlea-Implantat und konnte auf einem Ohr hören.

Hat dieser Aspekt der Rolle dazu geführt, dass Sie sich für Menschen mit Behinderung engagieren?

Jein. Da ich eine gehandicapte Person gespielt hatte, war ich natürlich prädestiniert dafür. Bei einem Golfturnier traf ich dann Thomas Schiffelmann von Handicap International. Er fragte mich, ob ich mir eine Rolle als Botschafterin vorstellen könnte. Ich habe zugesagt, weil ich mich liebend gerne für Menschen einsetze, denen es nicht so gut geht. Zuletzt war ich beispielsweise mit Moderatorin Biggi Lechtermann, einer anderen Botschafterin, in Nepal. Wir haben uns Projekte von Handicap International angesehen, etwa eine Prothesen-

ZUR PERSON

Andrea Spatzek

Andrea Spatzek gehörte in der Rolle der **Gabi Zenker** und von der ersten bis zur letzten Folge zur Stammbesetzung der **ARD-Serie „Lindenstraße“** (8. Dezember 1985 bis 29. März 2020). Heute ist die 64-Jährige vor allem mit Boulevard-Komödien und Lesungen auf Tournee und engagiert sich für Menschen mit einem Handicap. Die gebürtige Österreicherin studierte nach dem Abitur drei Jahre lang Schauspiel am Mozarteum in Salzburg. Es folgten **Theaterengagements** am Oldenburger Staatstheater und am Volkstheater Wien sowie TV-Rollen. Spatzek ist Mutter eines Sohnes.

werkstatt für Menschen, die beim Erdbeben 2015 Gliedmaßen verloren haben.

Wie sind Sie zum Hobby Golf gekommen?

Ich wurde immer wieder mal zu Charity-Golfturnieren eingeladen und musste stets sagen: „Ich komme gerne zum Essen danach, aber es tut mir leid, ich spiele kein Golf.“ Irgendwann war mir das fast peinlich. Schließlich bin ich auf die Driving-Range gegangen und habe ein paar Schläge probiert. Zu jener Zeit spielte ich ab und an mit meinem Sohn Tennis, doch es war schwierig, gemeinsame Termine zu finden. Aber ich wollte gerne Sport treiben, irgendwas in frischer Luft. Beim Tennis braucht man immer jemanden gegenüber. Also musste ich mir →

etwas suchen, das ich alleine im Freien ausüben kann. Da habe ich mir gedacht: Schlag mehrere Fliegen mit einer Klappe und fang mit Golf an! Zuerst ging es klassisch rechts spielend nicht so gut. Ich bin Rechtshänderin, mache aber sehr viel mit der linken Hand. Ich habe dann ein Gespräch gehört, in dem jemand sagte: „Wenn Sie einen Ball von oben mit links werfen, sollten Sie links Golf spielen.“ Das habe ich ausprobiert – und da hat es mich gepackt. Golf macht mir wahnsinnig viel Spaß, und ich spiele bei vielen Benefizturnieren für den Eagles Charity Club mit. So kann ich etwas Gutes tun und habe selbst noch Spaß dabei.

„Ich singe alle Weihnachtslieder.“

Wie gut spielen Sie Golf, was für ein Handicap haben Sie?

17,5.

Das ist ordentlich! Sie benötigen auf einem 18-Loch-Kurs bei jedem Loch nur einen Schlag mehr als die Vorgabe.

Aber mit Golf verdiene ich kein Geld. Ich muss schon noch ein bisschen Theater spielen.

Wenn Sie aussuchen könnten: Welche Rolle würde Sie reizen?

In dem schon etwas älteren Stück „Das Konzert“ von Hermann Bahr habe ich vor vielen Jahren am Wiener Volksthea-

ter eine kleine Rolle gespielt. Die Hauptrolle der Marie spielte damals Gaby Jacoby, die Tochter von Marika Röck. Diese Rolle würde ich gerne einmal spielen und bin jetzt im passenden Alter dafür. Aber viel älter werden darf ich nicht!

Was schauen Sie selbst gerne an?

Ich gebe zu, ich habe mir die Harry-Potter-Filme sehr gerne angeschaut. Meinem damals noch jungen Sohn hatte ich vorher aus meinen Harry-Potter-Büchern vorgelesen. Einige habe ich auf Englisch gelesen, weil ich einfach zu neugierig war und nicht warten wollte, bis die deutsche Ausgabe herauskommt.

Bald ist Weihnachten. Ein wichtiges Fest für Sie?

Ja, aus der Tradition heraus. Ich baue in der Wohnung Lichterhäuser als Landschaft auf. Das schaut putzig aus, wenn es im Dunkeln überall leuchtet. Den Weihnachtsbaum stelle ich meist schon am 1. Dezember auf – ich möchte etwas von ihm haben. Ich liebe auch Weihnachtslieder, singe alle mit, rauf und runter. Auf der Weihnachtsplatte der Lindenstraße habe ich das österreichische Weihnachtslied „Es wird scho glei dumpa“ gesungen. Natürlich gibt es bei mir auch ein typisches Weihnachtsessen. Gebackener Fisch und ein Kartoffelsalat mit selbst gemachter Mayonnaise ist ein Muss für meinen Sohn an Heiligabend.

Und was wünschen Sie sich zu Weihnachten?

Für mich selbst überhaupt nichts, höchstens Gesundheit. Ich wünsche mir, dass die Welt ein bisschen gescheiter wird; dass dieser ewige Rechtsrutsch aufhört; dass die Leute friedlicher werden; dass sie miteinander sprechen; dass sie nicht ununterbrochen aufeinander schießen. Man könnte die ganze Zeit heulen, wenn man sieht, was in der Welt vor sich geht. Daher gilt es, im Hier und Jetzt zu leben. Meinem Sohn habe ich gesagt: Genieße jetzt, schiebe nichts auf! □



Hilfe für Patientinnen und Patienten in wirtschaftlicher Not

Sie benötigen Hilfe?
Sprechen Sie bitte die Leitung
Ihres KfH-Zentrums an.

Oder:
Kontakt: KfH-Stiftung
Nothilfe für Nierenkranke

Martin-Behaim-Str. 20
63263 Neu-Isenburg

Telefon 06102-359-499
info@kfh-nothilfe.de
www.kfh-nothilfe.de

Sie möchten mithelfen?
Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE68 3702 0500 0020 0768 41
BIC: BFSWDE33XXX



Der Helmut-Werner-Preis 2023 geht an Isabelle Jordans (Foto Leinwand), ehrenamtliche Vorstandsvorsitzende im Bundesverband Niere e.V. Von links Reinhard Gödel (KiO-Vorsitzender), Marion Kuchenny (Moderatorin), Jens Werner (Sohn von Helmut Werner), Antje Gutsche (KiO-Vorstand), Dominik Müller (Mann der verhinderten Preisträgerin), Christiane Cobien (Laudatorin), Franziska van Almsick (Schwimmlegende und KiO-Mitglied)

Engagement für nierenkranke Menschen

Auszeichnung für Isabelle Jordans

Isabelle Jordans, Vorstandsvorsitzende im Bundesverband Niere (BN), ist für ihr ehrenamtliches Engagement mit dem Helmut-Werner-Preis der Kinderhilfe Organtransplantation (KiO) ausgezeichnet worden. Den Preis übergab Schwimmlegende Franziska van Almsick in Frankfurt. Stellvertretend für die verhinderte Preisträgerin nahm ihr Mann Dominik Müller die Auszeichnung entgegen. Die Preisverleihung war Teil der Veranstaltung „KiO hilft“. Der KfH-Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. med. Dieter Bach rief dabei in einer Keynote dazu auf, dem Mangel an Spenderorganen mit der Einführung der Widerspruchslösung zu begegnen. Isabelle Jordans (Berlin) steht seit 2020 dem BN vor, der größten Selbsthilfeorganisation chronisch nierenkranker Menschen in Deutschland. Die Mutter eines nierentransplantierten Sohnes war zuvor Vorsitzende des Elternvereins NierenKinder Berlin-Brandenburg. Der Preis von KiO ehrt seit 2005 Menschen, die sich um organkrankte Kinder und Jugendliche verdient gemacht haben. □

Lösung Gehirnjogging:

**Verantwortlich ist man nicht nur für das,
was man tut, sondern auch für das, was
man nicht tut.**



Ein Thema – zwei Ansichten:

Wie denken Sie über Transplantation? Was halten Sie von der Heimdialyse? Mögen Sie vegetarisches Essen? Wir möchten gerne erfahren, welche Meinung Sie vertreten. Im Jahr 2024 wollen wir deshalb in jeder Ausgabe von *aspekte* zwei Patientinnen oder Patienten mit unterschiedlichen Betrachtungsweisen zu einem Thema zu Wort kommen lassen. Zum Auftakt geht um die beiden Nierenersatztherapien Transplantation und Dialyse. Wenn Sie mitmachen möchten, schreiben Sie uns unter aspekte@kfh.de. Die *aspekte*-Redaktion nimmt dann Kontakt mit Ihnen auf. Bei Abdruck gibt es ein kleines Dankeschön! □

Impressum







Ausgabe: *aspekte* 04 /2023
Herausgeber: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V., Gemeinnützige Körperschaft
Redaktion: Stabsstelle Kommunikation – Ilija Stracke (verantwortlich)
Anschrift der Redaktion: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V., Redaktion KfH-*aspekte*, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg, Telefon 06102-359464, E-Mail aspekte@kfh-dialyse.de
Verlag: F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen GmbH, Pariser Str. 1, 60486 Frankfurt am Main
Projektleitung: Jan Philipp Rost
Redaktion: Oliver Kauer-Berk
Art Direktion/Bildredaktion: Oliver Hick-Schulz
Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf

Die Redaktion beabsichtigt, geschlechtergerecht zu formulieren. Wo dies aus redaktionellen oder anderen Gründen nicht umgesetzt werden kann, gelten Personenbezeichnungen gleichermaßen für alle Geschlechter.

aspekte erscheint viermal pro Jahr.

Eine Runde Gehirnjogging

Mit etwas Training kann man viel für die geistige Fitness tun. Obendrein macht „Gehirnjogging“ Spaß! Bei dieser Übung wird die mentale Ausdauer trainiert.

	P	?	R		F
B	U	T	O	M	
L		,	E	V	Ü
N	C	K	A	D	.
H		I	Ö	J	S
G	Z	X	Ä	W	

Schach-MAT(T)

Hier sind Buchstaben auf einem Schachbrett angeordnet. Suchen Sie der Reihe nach die unten angegebenen Positionen und tragen Sie Buchstabe für Buchstabe in die leeren Kästchen ein. So erhalten Sie einen weisen Satz von Laotse (6. Jh. v. Chr.). Der erste Buchstabe steht schon da (auf dem Feld c5 ist ein V).

Die Übung stammt aus der „Geistig fit-Aufgabensammlung 2022“ mit erprobten Aufgaben aus der von der Gesellschaft für Gehirntraining e. V. herausgegebenen Zeitschrift „Geistig fit“. ISBN: 978-3-88562-125-6, Vless Verlag, 21,95 Euro zzgl. Versand, bestellung@vless.de.

c5	c4	a4	d4	d1	b3	f5	b4	a4	b3	c1	e3	d2	e1	e3	e6
V															
b3	b5	d4	d1	d1	e3	d5	e1	b3	d1	b2	a4	a6	c6	a4	d5
d4	e6	c3	f5	d4	e6	b5	d4	d1	b3	b2	b3	c3	e6	b4	d1
d5	c4	a4	d1	d4	b2	d2	e1	a6	c6	a4	d5	d4	e6	c3	f5
d4	e6	b5	d4	d1	d1	e3	d2	e1	b3	b3	b2	b3	d6		

