

02/2021

# aspekte

Das KfH-Patientenmagazin

**Mein  
Lieblingsrezept**  
Kaliumarm und lecker

**Haut und Sonne**  
Tipps für den Sommer

## Den Schmerz im Griff

Erkennen, behandeln, lindern

# Inhalt

## MENSCHEN

### **4 | Der Weg nach oben**

Eine KfH-Patientin erklimmt Gipfel

## THEMA

### **6 | Den Schmerz im Griff**

Schmerzmanagement und -therapie bei nierenkranken Patienten

## GESUNDHEIT

### **12 | Clever und gesund kochen**

Kaliumarm und lecker

### **13 | Mein Lieblingsrezept**

Mozzarellanudeln

### **15 | Haut und Sonne**

Tipps für den Sommer

### **16 | Sozialrecht**

Fit genug fürs Fahren?

### **21 | Organspende**

Weniger Nierentransplantationen

### **22 | Gehirnjogging**

Training für die geistige Fitness

## INTERVIEW

### **18 | Isabelle Jordans**

Im Gespräch mit der Vorsitzenden des Bundesverbands Niere e.V.

### **23 | Impressum**

# 4

**Martina Kuhl klettert  
in den Dolomiten**



**Für viele Patienten gehört chronischer Schmerz zum Alltag – doch es gibt viele Möglichkeiten, auf ihn einzuwirken**

# 12

**Neue Ernährungsserie mit Lieblingsrezepten: KfH-Patientin Sena Kühnemann macht mit ihren Mozzarellanudeln den Anfang**



# 16

**Was beim Autofahren im Alter und bei gesundheitlichen Einschränkungen zu beachten ist**



18



„Wir  
werden  
gehört“

Im Gespräch mit der Vorsitzenden  
des Bundesverbands Niere e.V.

**Isabelle Jordans**



## Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer steht vor der Tür. Die Sonne wärmt von Tag zu Tag mehr, die Natur strahlt uns in kräftigen Farben entgegen. Die Natur ist ein schöner Kontrast zu den langen Herbst- und Wintermonaten mit der Pandemie. Und es gibt weiteren Grund zur Freude: Die Pandemie mit Hilfe der Impfung eindämmen zu können, stimmt zuversichtlich. Immer mehr Menschen sind geimpft und müssen weniger Angst vor schweren Krankheitsverläufen haben. Die Hoffnung beziehungsweise Vorfreude auf mehr Freiheiten für alle Menschen und eine Rückkehr in das soziale Zusammenleben scheinen in greifbarer Nähe.

Sicher, nicht alle Sorgen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen werden auf einmal wie weggeblasen sein. Deshalb haben wir in dieser Ausgabe wieder Themen für Sie zusammengestellt, die Anregungen und Hilfe bieten können. Wie Betroffene ihre Schmerzen lindern können, hat die Redaktion als Schwerpunktthema für Sie aufbereitet. Und die Frage, wie Sie Ihre Haut jetzt in den Sommermonaten pflegen und schützen können, beantwortet Ihnen ein Hautexperte. Außerdem schildert eine Patientin in unserer neuen Ernährungsserie, wie sie mit der richtigen Wahl beim Essen ihren Kaliumwert gesenkt hat.

Eine gute Lektüre und eine schöne Sommerzeit wünsche ich Ihnen.

Mit herzlichen Grüßen

**Professor Dr. med. Dieter Bach**, Vorstandsvorsitzender

# Der Weg nach oben

Wie **Martina Kuhl** die Gipfel der Dolomiten erklimmt



Auf dem Rotwand-Klettersteig

**E**in wolkenloser, azurblauer Himmel, im Hintergrund Schneereste auf grauem Kalkstein. Eine Frau in Kletterausrüstung ballt die Faust. Solche Bilder von Martina Kuhl entstehen jeden Sommer in den Dolomiten. Dass die Dialysepatientin im hochalpinen Gelände wandert und auf mehr als 3.000 Meter hohe Berge klettert, hat viel mit Disziplin, Organisationsgeschick und mit der Nachtdialyse im KfH-Zentrum in Berlin-Reinickendorf zu tun, sagt die 56-Jährige.

Kuhl ist als Sozialarbeiterin in der Eingliederungshilfe tätig, sie betreut ambulant Menschen mit Sucht- und psychischen Problemen. „Ich muss die ganze Woche präsent sein, mit vielen Leuten reden. Ohne Nachtdialyse ginge das nicht.“ 21 bis 24 Wochenstunden ist sie an der Dialyse, meist von etwa halb zehn am Abend bis fünf Uhr morgens. Ihre Kinder, 1998 geborene Zwillinge, erleben „keine chronisch kranke Mutter, sondern eine, die jede zweite Nacht mal weg ist“.



## 3.004

**Meter** hoch ist der Kesselkogel, Martina Kuhls Lieblingsgipfel in den Dolomiten.

Das Wandern ist Familiensport. „Noch bevor die Kinder richtig laufen konnten, waren wir mit ihnen im Schwarzwald.“ Inzwischen ist das Städtchen Lana bei Meran das Feriendomizil im Sommer. Neben nahen Routen für acht- bis zehnstündige Bergtouren gibt es dort eine Feriendialyse, die Kuhl sehr lobt.

Seit 2011 ist sie wegen ihrer Zystennieren dialysepflichtig.



„Der weite Blick bedeutet Freiheit“



Seitdem stand sie jeden Sommer auf einem 3.000-er. „Ich klettere anders, habe anderen Proviant dabei, trinke anders“, erklärt sie. Kuhl hat gefrorenes Wasser dabei. „Davon trinke ich in kleinen Schlucken und behalte sie so lange es geht im Mund.“ Wegen dem Shunt am rechten Oberarm klettert sie viel über die linke Seite. Eine Binde schützt den Shunt vor Felskanten. „Auf einem Klettersteig habe ich noch niemanden gesehen, der mich als Dialysepatienten erkannt hätte.“ Sie sei nur wenig von Folgeerkrankungen betroffen, nehme kaum Medikamente. Dafür habe sie viel getan: „Ich achte sehr auf Ernährung, laufe jeden Tag, fahre mit dem Rad zur Arbeit, bin bewusst im ambulanten Bereich geblieben, um Muskelabbau und Polyneuropathie entgegenzuwirken.“ Sie schätzt sich selbst als „sehr fit“ ein.

Kuhl bricht eine Lanze für die Nachtdialyse: „Weil ich berufstätig sein kann, bin ich finanziell unabhängig und habe Geld für Urlaub.“ Berufstätigkeit nierenkranker Menschen gehöre gefördert, so ihre Meinung. „Jung berentet zu werden, ist ein Weg in die Armut, in die Abhängigkeit.“ Wenn sie auf dem Bergkamm steht, fühlt sie sich unabhängig. „Der weite Blick bedeutet Freiheit, die ich mit meiner Familie genießen kann.“ Bis dort hochzukommen ist nicht einfach. „Manchmal sehe ich auf dem Gipfelfoto richtig sch... aus“, sagt Martina Kuhl und lacht, „aber den anderen geht es nicht anders!“ □

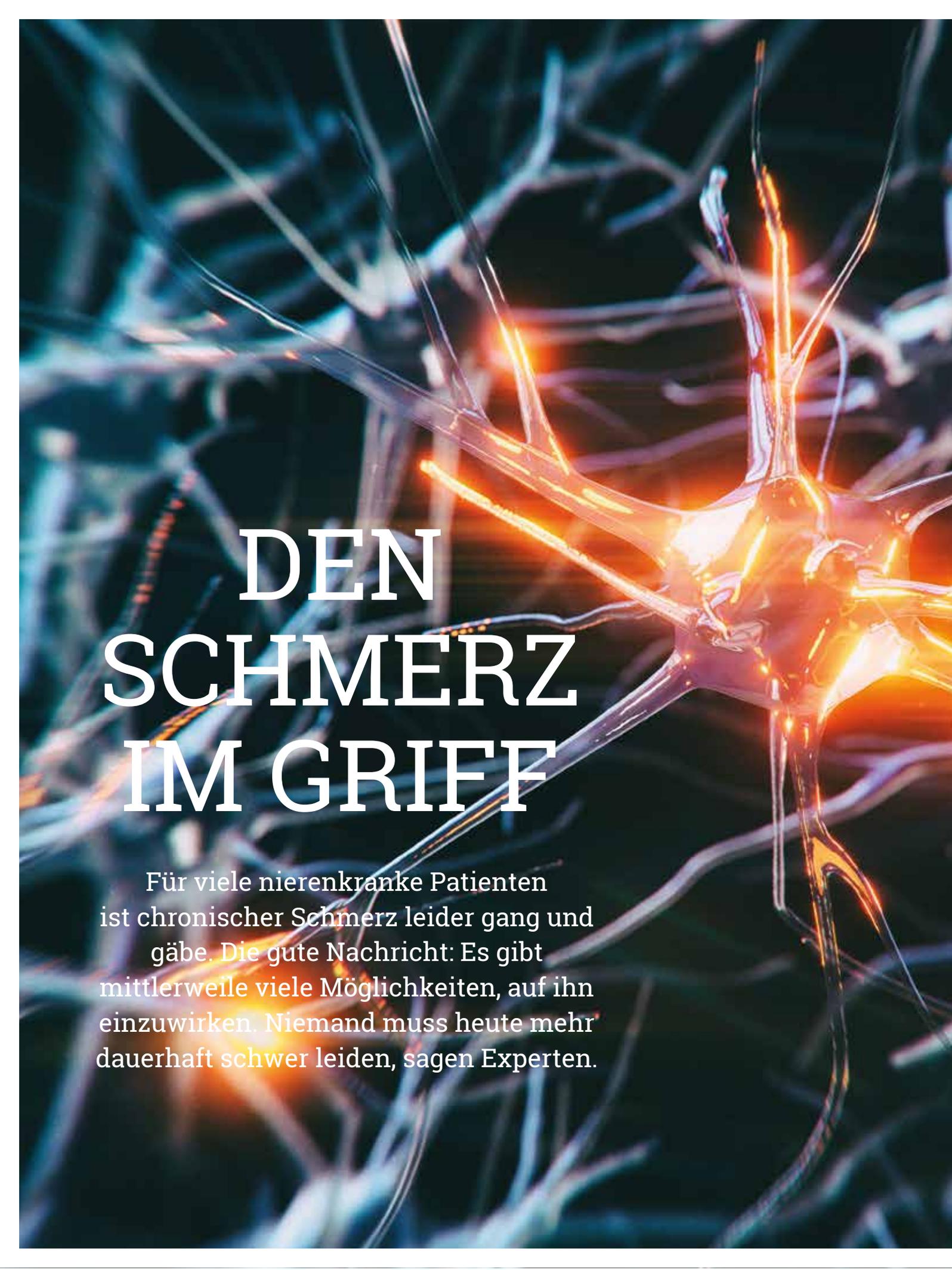


COVID-19

## Studie zur Immunantwort

Hämodialysepatienten haben bei Infektionen ein erhöhtes Komplikationsrisiko, so auch bei Covid-19. Von anderen Impfungen (beispielsweise Hepatitis B) ist bekannt, dass sie eine deutlich schlechtere Immunantwort zeigen als gesunde Menschen. Daher sind für sie Impfstoffe mit erhöhter Antigenkonzentration zugelassen und adaptierte Impfschemata werden vom Robert Koch-Institut empfohlen.

Eine unter Beteiligung von KfH-Ärzten durchgeführte Studie ermittelte, dass 93 Prozent von 72 untersuchten Dialysepatienten nach einer Impfung mit dem SARS-CoV-2-Impfstoff von Biontech/Pfizer eine positive Impfreaktion zeigten – eine gute Nachricht. Im Vergleich erreichten unter 60-Jährige ähnliche Werte wie Gesunde. Mit dem Alter nimmt die Impfantwort allerdings deutlich ab. „Die Gründe für diese schlechtere Immunantwort bei den älteren Dialysepatienten sind vermutlich multifaktoriell“, sagt Studienleiter Prof. Dr. Andreas Kribben, ärztlicher Leiter im KfH-Nierenzentrum in Essen und stellvertretender Vorsitzender des Ärztlichen Beirats des KfH. Gemeinsam mit Kollege Dr. Oliver Dorsch, ärztlicher Leiter im KfH-Nierenzentrum Kronach, setzt er nun auf Langzeitstudien, „um für Dialysepatienten ein adaptiertes Impfschema erstellen zu können“. Die künftige Impfstrategie für Patienten mit reduzierter Immunantwort könnte ähnlich der Hepatitis-B-Impfung beispielsweise Dosen mit höherem Antigengehalt oder häufigere Impfungen nach einem noch zu ermittelnden Schema umfassen. Die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN), zu deren erweiterten Vorstand Kribben gehört, fordert ein Konzept für das weitere Vorgehen, insbesondere für ältere Patienten, vor der nächsten Wintersaison.



# DEN SCHMERZ IM GRIEF

Für viele nierenkranke Patienten ist chronischer Schmerz leider gang und gäbe. Die gute Nachricht: Es gibt mittlerweile viele Möglichkeiten, auf ihn einzuwirken. Niemand muss heute mehr dauerhaft schwer leiden, sagen Experten.



**G**rundsätzlich verbinden wir mit dem Schmerz Negatives. Dennoch hat er auch eine gute Seite: Schmerz warnt vor einem Problem im Körper und schützt uns auf diese Weise. Schmerz kann akut sein, also kurz, genau lokalisierbar und einem Ereignis zuzuordnen – die Hand auf der heißen Herdplatte. Demgegenüber ist der chronische Schmerz dauerhaft, eher schwer lokalisierbar und bedarf einer langfristigen Behandlung. Schmerzen werden als chronisch eingestuft, wenn sie über mehrere Monate hinweg bestehen oder immer wiederkehren.

Chronische Schmerzen sind als eigenständige Erkrankung aufzufassen: Beschwerden, die selbst zum Problem werden und meist auf einer Störung der Schmerzverarbeitung beruhen. Schon vergleichsweise geringe Reize lösen dann über Nervenbahnen und Rückenmark im Gehirn starke Empfindungen aus. Experten der internationalen Gesellschaft für das Schmerzstudium definieren Schmerz als „unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit →



**Schmerzen sind häufig Folgen von Durchblutungsstörungen – Bewegung beugt diesen vor**

einer tatsächlichen oder drohenden Gewebsschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird“.

### **Folgen der Grunderkrankung**

Nierenkranke Patienten sind häufig von chronischen Schmerzen betroffen. Wissenschaftler der Universität im kroatischen Split ermittelten, dass zwischen 82 und 92 Prozent der Hämodialysepatienten akute und chronische Schmerzen angeben. „Schmerzen kommen in der Tat sehr häufig vor bei Dialysepatienten“, bestätigt Prof. Dr. Ute Hoffmann, Chefärztin der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Geriatrie am Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg sowie Nephrologin am KfH-Nierenzentrum Günzstraße in Regensburg. „Meist sind es Folgen der Grunderkrankungen und von Durchblutungsstörungen. Gerade Patienten mit Diabetes oder Bluthochdruck

haben aufgrund der Durchblutungsstörung Schmerzen oder sogar Wunden an den Füßen und an den Beinen, die sehr wehtun.“ Hinzu kommen bei Dialysepatienten häufig neuropathische Schmerzen – Funktionsstörungen der Nerven. Vorwiegend sind davon die Beine betroffen. Oft brennt es dann nachts an den Fußsohlen oder die Unterschenkel kribbeln ständig. Der Schlaf leidet. Auch die Osteoporose, die abnehmende Knochendichte, setzt laut Hoffmann vielen Dialysepatienten zu: Brüche, Fehlhaltungen, rascher Gelenkverschleiß können die Folge sein.

Ganz lässt sich der Schmerz nicht vermeiden. Aber Patient und Medizin können eine Menge tun, um ihm Herr zu werden. „Das Allererste ist immer die Vorbeugung“, sagt Hoffmann. „Blutdruck und Diabetes einstellen lassen, ausreichend bewegen, Übergewicht abbauen.“ Bewegung verbessere auch die Durchblutung. In vielen Dialysezentren gibt es für diesen Zweck Bett-Ergometer. Das Kurbeln während der

**Von Funktionsstörungen der Nerven sind häufig die Füße und Unterschenkel betroffen**





### Dr. Matthias Thöns

Palliativmediziner, Gründer von Palliativnetz Witten e.V., Träger Deutscher Schmerzpreis 2020, Buchautor

#### Was kann die Palliativmedizin für nierenkranke Patienten tun?

Zu Unrecht wird Palliativmedizin als die „Medizin der letzten Lebenswoche“ angesehen. Wissenschaftlich

ist belegt, dass gerade frühzeitige zusätzliche Palliativversorgung die Lebensqualität bessert und das Leben verlängert. Davon sollten auch nierenkranke Patienten profitieren.

#### Welche Möglichkeiten gibt es?

Etwa die Hälfte der fortgeschritten nierenkrankten Patienten haben Schmerzen, ein Viertel sogar schwere Schmerzen. Oft sind sie von verschiedenen Schmerzarten betroffen, die auch einer speziellen Schmerztherapie bedürfen. Schmerz führt leider oft zu Depression, reduzierter körperlicher oder geistiger Fähigkeit und Schlafstörungen. Die oft komplexe Problematik und die Vielzahl der Begleitmedikamente erschweren die Therapie. Doch bereits einfache Strategien, konsequent umgesetzt und be-

gleitet, können viel Lebensqualität zurückbringen. Das umfasst übliche Schmerzkonzepte, ergänzt durch spezielle Medikamente, die bei den oft vorhandenen Nervenschmerzen helfen. Nichtmedikamentöse Verfahren ergänzen das Ganze. Nicht allein der Rezeptblock hilft, sondern das gut begleitete Gesamtpaket aus medikamentöser und nichtmedikamentöser Therapie.

#### Was raten Sie nierenkranken Patienten?

Mein Haupttipp an nierenkranke Patienten ist, frühzeitig einen Spezialisten für Palliativmedizin aufzusuchen. Bei älteren Patienten sollte dies bereits in der Woche geschehen, in der die Dialyse beginnt, insbesondere wenn Schmerzen oder andere Leiden bedrücken.

Behandlung fördert die Durchblutung und kräftigt die Muskulatur. Je stabiler der Bewegungsapparat mit Muskulatur, Gelenken und Bändern ist, desto weniger tun diese weh.

#### Mittel der Schmerzerfassung

„Schmerz ist eine stille Epidemie“, sagen die Experten der von Patienten und Ärzten gegründeten Deutschen Schmerzliga. „Untersuchungen zufolge dauert es im Schnitt zehn Jahre, bis Schmerzpatienten in die richtigen Hände kommen. Dadurch geht wertvolle Zeit verloren, weil sich in dieser Zeit Chronifizierungsprozesse abspielen, die durch eine frühzeitige Schmerzbehandlung vermeidbar gewesen wären.“ Inzwischen ist in Medizin und Pflege allerdings das „Schmerzmanagement“ zu einem festen Begriff geworden. Es gibt Qualitätsrichtlinien, Expertenstandards, Fortbildungen. Letzten Endes sind dabei alle Beteiligten gefor-



# 3,4

Millionen Patienten in Deutschland haben schwere chronische Schmerzen (Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V., 2019).

dert: Ärzte, Pflegekräfte und die Patienten selbst. Der Plan, um den Schmerz in den Griff zu bekommen: ihn erkennen, gezielt behandeln und schlussendlich lindern.

Um den immer subjektiven Schmerz möglichst objektiv zu erfassen, gibt es Hilfsmittel, sogenannte Schmerzskalen. Hoffmann greift auf die numerische Ratingskala zurück und bittet ihre Patienten regelmäßig um eine Einschätzung von 0 (kein Schmerz) bis 10 (stärkster Schmerz). Können Patienten wegen einer Demenz oder anderen Gründen hierauf nicht adäquat antworten, gibt es andere Skalen oder Methoden, um Körpersprache, Gesichtsausdruck und Schmerzäußerungen wie Ächzen oder Stöhnen des Patienten zu beobachten und zu deuten. „Auch wenn Patienten plötzlich aggressiv, aufgeregt oder apathisch sind, also bei jeder Wesensveränderung, können Schmerzen dahinterstecken. Genauso bei der Verweigerung von Essen oder Trinken.“ →

Für den Patienten kann auch ein Schmerztagebuch Sinn machen, in dem er erfasst, wie oft und wann der Schmerz auftritt. So können Dosis und Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme optimal angepasst werden. „Kommt der Schmerz immer zur gleichen Zeit, könnte es sein, dass die Medikamente zu anderen Zeiten gegeben werden müssen“, erläutert Hoffmann. Regelmäßige Schmerzen in den frühen Morgenstunden könnten beispielsweise ein Zeichen dafür sein, dass die Abenddosis zu früh eingenommen wird und die Wirkung der Medikamente entsprechend früher nachlässt.

### Therapieplan und Schmerzmittel

Ist die Ursache abgeklärt und ermittelt, welche Art von Schmerzen der Patient empfindet, kann das weitere Vorgehen abgesteckt werden. Nephrologin Hoffmann erläutert: „Ein multimodaler Therapieplan

**Für den Patienten kann das Führen eines Schmerztagebuchs hilfreich sein**



**Die Auswahl der Schmerzmittel ist für nierenkranke Patienten von besonderer Bedeutung**



**10**

**ist die höchste Stufe** der numerischen Ratingskala zur Schmerzeinschätzung – von 0 (kein Schmerz) bis 10 (stärkster Schmerz).

enthält Elemente von Bewegungstherapie, von physikalischer Therapie inklusive physiotherapeutischer Anwendungen und Entspannung, oft auch psychologische Betreuung, etwa wenn der Schlaf von neuropathischen Schmerzen sehr beeinträchtigt wird. Plus natürlich die medikamentöse Therapie.“ Letztere beinhaltet für nierenkranke Patienten Besonderheiten. Die gängigsten Schmerzmittel, die entzündungshemmenden Antirheumatika (kurz NSAR, beispielsweise Diclofenac und Ibuprofen), sollten von Patienten mit Nierenerkrankung, die noch nicht dialysepflichtig sind, nicht eingenommen werden, da sich die Nierenfunktion weiter verschlechtern kann. Schmerzmittel, die vor allem über die Leber verstoffwechselt werden, sind für sie geeigneter. „Metamizol, Paracetamol, Tilidin, Naloxonsäure oder Hydromorphon sind Medikamente, die gut bei Dialysepatienten gegeben werden können“, erklärt Hoffmann.



## Auf einen Blick

### Schmerz erkennen

Ärzte/Pflegekräfte erfassen die Leiden mit Schmerzskalen, Patienten führen ein Schmerztagbuch.

### Schmerz behandeln und lindern

Risikofaktoren in den Griff bekommen (zum Beispiel Blutdruck und Diabetes einstellen), für ausreichende Bewegung sorgen, gegebenenfalls Übergewicht abbauen, geeignete medikamentöse Schmerztherapie, palliative Versorgung.

Grundsätzlich ist eine medikamentöse Schmerztherapie in drei Stufen eingeteilt: Sie beginnt mit Nicht-Opioiden, zum Beispiel Metamizol (Novaminsulfon), geht dann über zu schwach wirkenden Opioiden (etwa Tilidin) und dann hin zu stark wirksamen Opioiden (zum Beispiel Hydromorphon). Zentral für den betroffenen Patienten ist eine stabile und akzeptable Schmerzsituation. Er sollte Wünsche für Aktivitäten und für Zeiträume formulieren, in denen er weniger oder keinen Schmerz verspüren möchte. Danach kann die Medikamentengabe ausgerichtet werden.

### Palliative Versorgung

„Heutzutage muss niemand mehr unter dauerhaft starken Schmerzen leiden“, sagt Hoffmann. Dafür sorgt die auch ambulant mögliche Palliativversorgung (siehe Interview Seite 9). Sie lindert die Beschwerden einer Krankheit, aber bekämpft nicht mehr deren Ursachen. Es geht also „nicht mehr primär um die Begleitung sterbender Patienten, sondern tatsächlich auch um die Schmerztherapie an sich“, erläutert Hoffmann. Die Expertise der Palliativspezialisten gehe über das Wissen der Hausärzte und Nephrologen hinaus, könne für eine deutliche Schmerzlinderung und bessere Lebensqualität sorgen.

Noch eines ist Hoffmann beim Management des Schmerzes wichtig: Die Patienten müssen über die Wirkungen von Schmerzmedikamenten, aber auch über deren Nebenwirkungen aufgeklärt sein. „Häufige Nebenwirkungen, die Dialysepatienten ohnehin des Öfteren betreffen, sind Verstopfung und Übelkeit.“ Solche Begleitprobleme könnten dazu führen, dass Tabletten nicht mehr genommen oder zu früh abgesetzt werden. Dabei hielten eine Ernährungsumstellung oder parallel genommene stuhlgangfördernde Mittel (etwa



# 38

### Milliarden Euro

– so viel kosten chronische Schmerzen in Deutschland jedes Jahr an Behandlung, Krankengeld, Arbeitsausfall und Frühberentung (Schätzung Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.).

mit dem Wirkstoff Macrogol) die Nebenwirkungen in Grenzen.

Auch soziologische Faktoren müssen unter Umständen berücksichtigt werden. „Tatsächlich neigen die älteren Generationen zum Ertragen von Schmerzen“, sagt Hoffmann. „Sie kennen es nicht anders von ihren Eltern oder Großeltern, die noch viel aushalten mussten.“ Hoffmann glaubt auch, dass ältere Menschen häufiger Angst vor den Nebenwirkungen von Schmerzmitteln hätten. Sie berichteten Ärzten und Pflegekräften deswegen weniger von ihren Schmerzen und nahmen verordnete Schmerzmittel weniger zuverlässig ein.

Wie kann man den Sorgen und Vorurteilen von Patienten begegnen? Helfen können gezielte Gespräche mit Ärzten und Pflegefachkräften. Denn oft beruhen Ängste auf falschem Wissen. Etwa bei der Sorge, ob Schmerzmittel, besonders opioidhaltige Medikamente, süchtig machen. So wie ein Diabetiker von Insulin abhängig, aber nicht danach süchtig ist, ist auch ein Mensch mit Schmerzen von Schmerzmitteln abhängig, aber nicht danach süchtig. Richtig angewendet, verursachen langwirksame Schmerzmittel keine psychische Abhängigkeit. □



# Clever und gesund kochen

Lieblingsrezepte von aspekte-Lesern: So löst **Sena Kühnemann** ihr Kaliumproblem

**S**ena Kühnemann ist 35 Jahre alt, dialysiert seit drei Jahren nachts zu Hause über das Bauchfell und hat ein zupackendes Wesen. „Wenn ich mir etwas vornehme, muss es immer gleich passieren, manchmal zum Leidwesen meines Mannes“, sagt sie und lacht. Die Dinge nicht auf die lange Bank schieben – bei ihrem einst sehr hohen Kaliumspiegel im Blut war diese Eigenschaft nur gut.

Kalium kommt in allen Lebensmitteln vor und ist als Elektrolyt für die Funktion von Zellen, Nerven und Muskeln wichtig. Beispielsweise Vollkornprodukte, Kartoffeln, Brokkoli und Feldsalat, auch Nüsse, Trockenobst oder Bananen sind besonders reich

an Kalium. Dialysepatienten müssen hier aufpassen. Zu viel Kalium im Blut kann beispielsweise Herzrhythmusstörungen verursachen. „Meist lag mein Kaliumwert bei 5,5, ging schon in Richtung 6“, berichtet Kühnemann. Der Normalwert liegt zwischen 3,6 und 4,8 mmol/L. Ein Wert über 5 mmol/L sollte rasch behandelt werden.

## **Kaliumarm ernähren**

Sena Kühnemann wollte zur Lösung ihres Problems nicht allein auf die Ärzte vom betreuenden KfH-Nierenzentrum in der Kreuzburger Straße in Nürnberg angewiesen sein, sondern an sich selbst arbeiten. Schließlich gehört zur Behandlung eines zu





## Mozzarellanudeln

Dauer: 25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Spiralnudeln, roh (eifrei) | 2 Tomaten | 1 Zucchini | 100 g Crème fraîche mit Kräutern | Salz, Pfeffer, frisches Basilikum | 200 g Mozzarella | 2 EL Olivenöl | 1 kleine Zwiebel | 2 Knoblauchzehen

Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden. Die Zucchini halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in dem Olivenöl anschwitzen. Das Gemüse zugeben und fünf Minuten garen. Mit der Crème fraîche verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln kochen, abschrecken und mit der Gemüsesauce mischen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit dem kleingeschnittenen Basilikum ebenfalls untermischen.

|                |                 |                      |                      |
|----------------|-----------------|----------------------|----------------------|
| <b>Energie</b> | <b>Eiweiß</b>   | <b>Fett</b>          | <b>Kohlenhydrate</b> |
| <b>466</b>     | <b>20</b>       | <b>18</b>            | <b>54</b>            |
| kcal           | Gramm           | Gramm                | Gramm                |
| <b>Kalium</b>  | <b>Phosphat</b> | <b>Broteinheiten</b> |                      |
| <b>395</b>     | <b>320</b>      | <b>4</b>             |                      |
| Milligramm     | Milligramm      |                      |                      |

**Rezept:** [www.lecker-ohne.de](http://www.lecker-ohne.de). Nährwerte sind ungefähre Angaben, sie variieren je nach verwendeten Produkten.

hohen Kaliumwerts zuallererst eine kaliumarme Ernährung. Die Familie wurde eingebunden, der Sohn recherchierte im Internet und fand eine Rezeptdatenbank zu speziellen Ernährungsthemen. „Ich habe mich dann längere Zeit an diese Rezepte gehalten und es so tatsächlich geschafft, das Kalium bei 4 zu halten“, freut sich die Fränkin.

Seitdem wird zu Hause in Adelsdorf regelmäßig nach den Rezepten von lecker-ohne.de gekocht. Kühnemanns Lieblingsrezept, mit dem sie sich bei „aspekte“ bewarb, sind die „Mozzarella-Nudeln“ (siehe Rezept). „Sie gibt es bei uns mittlerweile jede Woche – sooo lecker, schnell zubereitet und günstig.“ Die Familie isst möglichst einmal am Tag gemeinsam warm. „Die Rezepte von dieser Webseite schmecken sogar meinen Männern, und sie sind echte Fleischesser“, sagt Kühnemann.

### Tomatenliebe

Sie isst gerne Gemüse, das kaliumreich wie Brokkoli lässt sie weg. „Ich achte auf Dinge, die für mich als Dialysepatientin nicht so geeignet sind, etwa Kartoffeln oder Chips. Alles, was ganz viel Kalium hat, versuche ich zu vermeiden.“ Vor allem Tomaten haben es ihr angetan, sie passen glücklicherweise besser zu ihrer Erkrankung. Für dieses Jahr hat sie sich vorgenommen, welche im eigenen Garten selbst anzubauen.

Kühnemann ist von einer seltenen genetischen Nieren-

## Haben Sie auch ein Lieblingsrezept?

Dann machen Sie mit: Senden Sie uns Ihr für Dialysepatienten geeignetes Lieblingsrezept mit Titel, Zutatenliste, passenden Mengenangaben, der Back-/Kochzeit und den wesentlichen Schritten der Zubereitung per E-Mail an [aspekte@kfh-dialyse.de](mailto:aspekte@kfh-dialyse.de) oder postalisch an Redaktion KfH-aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg (bitte Vor- und Nachname, Ihren Wohnort, die Telefonnummer und das behandelnde KfH-Nierenzentrum angeben; komplette Ausschreibung unserer Leseraktion in *aspekte* 1-21, Seite 22).

erkrankung im Jugend- und Erwachsenenalter betroffen. Bei der fokal-segmentalen Glomerulosklerose werden die Nierenkörperchen zerstört. Frühzeitig informierte sie sich über die Möglichkeit der Peritonealdialyse (PD). Sicher, die sei ein großer Einschnitt gewesen, „aber mit ihr und der damit verbundenen Entgiftung geht es mir wesentlich besser als zuvor, das weiß ich jetzt.“ Langfristig hofft sie auf eine Nierentransplantation. „Meine Mutter und mein Mann wären potenzielle Lebendspender, aber ich möchte das noch so lange rauszögern, solange ich mit der PD klarkomme.“

Ernährungsexperte Dr. Bertil Oser, Nephrologe und Diabetologe am KfH-Nierenzentrum in Bernkastel-Kues, bestätigt: Die Patientin habe, was Kalium-sorgen betrifft, mit der Bauchfeldialyse eine sehr kluge Entscheidung getroffen. Die tägliche Peritonealdialyse senke besser als die Hämodialyse dreimal in der Woche den überhohen Kaliumspiegel. „Dazu trägt auch die kluge Auswahl an leckeren Rezepten und Zutaten bei. Glückwunsch – clever gelöst!“

### Selbstfürsorge

Das Heimverfahren ermöglicht Sena Kühnemann ihre Berufstätigkeit bei einem großen Paketdienstleister, wo sie Mitarbeiterin im Kundenservice, stellvertretende Betriebsratsvorsitzende sowie ehrenamtliche Vertrauensperson der Schwerbehinderten ist. Zudem ist sie als kosmetische Beraterin tätig. „Man muss als Heimdialysepatientin Selbstfürsorge treffen“, sagt Kühnemann. Deshalb achtet sie auf ihre Ernährung und kocht mit Begeisterung ihre Lieblingsgerichte. □



# Sommerzeit ist Hautzeit

Warum wir jetzt unsere Haut im Blick haben sollten – Tipps vom Facharzt

**D**er Sommer lockt uns mit Licht und Wärme ins Freie. Viele unterschätzen die schädlichen UV-Strahlen der Sonne. Aber gerade jetzt muss die Haut auch bei kurzen Aufenthalten im Freien geschützt werden. Nach Angaben der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft erkranken in unserem Land jedes Jahr rund 275.000 Menschen neu an hellem oder schwarzem Hautkrebs. Nierenkranke und transplantierte Patienten sind besonders gefährdet.

## Genügend eincremen

Was sind die effektivsten Schutzmaßnahmen? Prof. Dr. Eggert Stockfleth, Direktor der Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie am Universitätsklinikum in Bochum und Vorstand der Europäischen Hautkrebsstiftung, empfiehlt „eine sehr gute Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 30, eher 50, gerne ein Medizinprodukt mit Dosierspender und Anleitung, welche Menge man für Gesicht oder Arme benötigt“. Genügend eincremen sei wichtig, und das schon eine halbe Stunde vor dem Rausgehen. Genauso gilt: „Regelmäßig nachcremen und Kleidung tragen, welche die Haut bedeckt, dazu gehören ein Hut und eine gute Sonnenbrille.“ Weiterer Tipp: „Zwischen 11 und 15 Uhr gar

## Licht & Wärme



### Gute Sonne:

Grundsätzlich braucht der Mensch Sonnenlicht, denn damit bildet die Niere wichtige Hormone. Normale Strahlung auf Gesicht und Händen reicht aber aus.



### Kleidung:

Nach UV-Standard 801 geprüfte Kleidungsstücke bieten den zuverlässigsten Sonnenschutz.

nicht in die direkte Sonne gehen, damit vermeidet man 75 Prozent der schädigenden UV-Strahlen!“

Gerade nierentransplantierte Patienten müssen aufpassen. Sie haben durch die Immunsuppression ein erhöhtes Hautkrebsrisiko und „sollten eigentlich komplett die Sonne meiden, dann aber Vitamin D substituieren“, so der Dermatologie-Professor. Nierenkranke Menschen, die oft von Hautjuckreiz geplagt sind, sollten eine gute Pflegecreme nutzen, beispielsweise mit Harnstoff (Urea). Sie speichert am besten die Feuchtigkeit in der Haut.

## Tipps vom Facharzt

Zudem ist Vorsorge angesagt: Nierenkranken Patienten rät Stockfleth, einmal im Jahr einen Hautarzt aufzusuchen, transplantierte Patienten sollten ihre Haut zweimal im Jahr prüfen lassen. Zu guter Letzt gilt es, selbst auf Veränderungen und die Muttermale zu achten. Stockfleth verweist dazu auf die „ABCD-Regel“: Ist das Muttermal **a**symmetrisch, ist es unscharf **b**egrenzt (etwa zackig), hat es keine einheitliche Farbe (**c**olour im Englischen) und einen **D**urchmesser größer als 0,5 Zentimeter? Auch ein schnelles Wachstum kann ein Alarmzeichen sein. □



# Fit genug fürs Fahren?

Was im Alter und bei gesundheitlichen Einschränkungen zu beachten ist

**D**as Auto ist der Deutschen liebstes Kind. So verwundert es nicht, dass Monika Griebel von der KfH-Sozialberatung und ihre Kolleginnen und Kollegen in den Nierenzentren ab und an mit ihm zu tun haben. Genauer gesagt: mit Fra-

gen der Erlaubnis zum Führen eines Pkws. Autofahren im Alter und bei gesundheitlichen Einschränkungen ist ein oft heiß diskutiertes Thema. Kein Gesetz verbietet Senioren ab einem gewissen Alter, ein Kraftfahrzeug zu steuern. ADAC-Experte An-

dreas Hölzel sagt: „Entscheidend für eine unfallfreie Teilnahme am Straßenverkehr ist nicht das Lebensalter, sondern neben dem Gesundheitszustand des Fahrenenden auch die Fahrerfahrung.“ Seine Fahrfähigkeit müsse der Fahrzeugführer „immer erst ein-

mal selbst einschätzen“. Diese Selbstverantwortung ist im ersten Paragraphen der Straßenverkehrsordnung fixiert.

### **Leitlinien bei Nierenerkrankung**

Der natürliche Alterungsprozess ist mit individuellen Leistungseinbußen verbunden. Sie „können bezogen auf das Autofahren durch einfache Strategien meist ausreichend kompensiert werden“, meint Hölzel. Bedeutet: Ältere fahren tendenziell vorsichtiger und umsichtiger. Es gilt aber auch: Krankheiten und Medikamente können sich negativ auf die Fahrsicherheit auswirken.

Dialysepatienten sowie Patienten nach Nierentransplantation sind generell zum Führen von Kraftfahrzeugen geeignet – sofern eben keine schwerwiegenden Einschränkungen und Beeinträchtigungen bestehen. Geregelt ist das in den „Begutachtungsleitlinien zur Kraftfahreignung“ der Bundesanstalt für Straßenwesen. Voraussetzungen sind demnach die positive Begutachtung und ständige ärztliche Betreuung und Kontrolle. Bei Nierenerkrankungen führen die Leitlinien Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Blutarmut, Sehstörungen, Herzversagen mit und ohne Rhythmusstörungen, Elektrolytentgleisungen, Überwässerungen, Knochen- oder Nervenstörungen und medikamentenbedingte Störungen der Reaktionsfähigkeit als Risikofaktoren an. Optimale Dialysebehandlung und erfolgreiche Transplantation könnten die negativen Auswirkungen vermei-

den oder beseitigen, heißt es.

„Jeder Autofahrer sollte sich und seine Fahrtüchtigkeit laufend hinterfragen und überprüfen“, findet Hölzel. Einem ärztlichen Rat, auf das Autofahren zu verzichten, sollte gefolgt werden. Werden der Fahrerlaubnisbehörde Zweifel an der Fahrtüchtigkeit gemeldet, kann sie die Prüfung der Gesundheitslage anordnen. Ärzte dürfen ihre Schweigepflicht allerdings nur in Ausnahmefällen brechen, zum Beispiel wenn es um die Ab-

## **„Jeder Autofahrer sollte sich und seine Fahrtüchtigkeit laufend hinterfragen und überprüfen.“**

**Andreas Hölzel,**  
ADAC-Experte

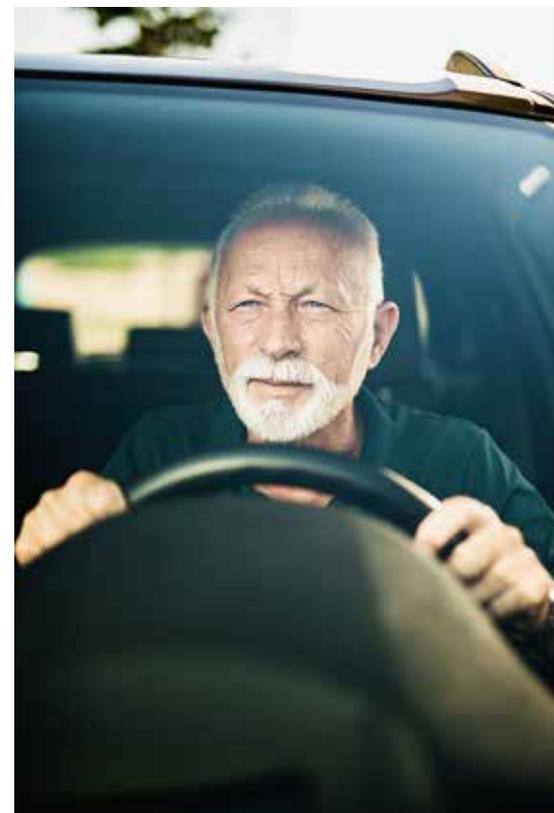
wehr einer konkreten Gefahr für das Leben anderer geht.

Ist ein Unfall auf einen dem Fahrer bekannten körperlichen Mangel zurückzuführen, kann das hohe Strafen nach sich ziehen und teuer werden, so der Autoexperte: „Die Kfz-Haftpflichtversicherung kann unter Umständen bereits an den Unfallgeschädigten gezahltes Geld zurückfordern.“ Zudem bestehe die Gefahr, dass die Kaskoversicherung den Schaden am eigenen Auto nicht bezahlt.“

Monika Griebel appelliert daher: „Jeder muss im Straßenverkehr aufpassen. Auch Dialysepatienten sind selbstverantwortlich und sollten sich vor jeder Fahrt selbst überprüfen, ob die Fahrtüchtigkeit vorhanden ist.“ □

**Automobilklubs wie der ADAC oder Prüfdienstleister bieten für ältere Autofahrende Fahr-Fitness-Checks an. Nähere Informationen hierzu finden Sie im Internet auf den jeweiligen Seiten.**

**Die Selbstverantwortung des Fahrzeugführers ist in der Straßenverkehrsordnung fixiert**





# „Wir werden gehört“

Die Interessen der Patienten, die Organspende, die Digitalisierung – im Gespräch mit **Isabelle Jordans**, der Vorsitzenden des Bundesverbands Niere e.V. (BN)

**S**ie sind seit Oktober 2020 neue Vorsitzende des BN – wie war der Start in die Amtszeit?

Mich hat sehr gefreut, wie viel Vertrauen mir entgegengebracht und dass ich mit offenen Armen empfangen wurde. Das habe ich sicher auch meinem Vorgänger Peter Gilmer zu verdanken. Unser Verband ist geprägt von Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, die selbst von einer Nierenerkrankung be-

troffen oder Angehörige von Betroffenen sind. Für alle ist der BN eine emotionale Heimat. Das erzeugt eine besondere Atmosphäre. Ich wurde gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, das Amt zu übernehmen. Das war keine spontane Idee, über so ein Ehrenamt entscheidet man nicht mal eben. Ich habe zwei Kinder und bin voll berufstätig. Aber ich habe gesehen: Es ist eine gute Sache, und es wird jemand gebraucht, der neu da-

zukommt, vorher noch nicht im Vorstand war.

**Frischer Wind von außen sozusagen?**

Neue Besen ändern etwas. Ob sie gut kehren, wird sich zeigen. Das hängt ja auch nicht nur von der Vorsitzenden ab. Ich bin halt ein paar Jahre jünger und habe vielleicht auf manche Dinge einen anderen Blick. Meine persönliche Verbindung zur Nierenselbsthilfe kommt über meinen Sohn, der

mit einer Nierenfehlbildung geboren wurde. Inzwischen ist er 14 Jahre alt, seit 13 Jahren transplantiert und es geht ihm prima. Dafür bin ich dankbar.

## „Für alle ist der Bundesverband Niere eine emotionale Heimat.“

### Was ist Ihnen als Vorsitzende wichtig?

Grundsätzlich geht es darum, die Patienten bestmöglich zu vertreten und dafür zu sorgen, dass sie eine hohe Lebensqualität haben, dass sie eine gute Behandlung bekommen, dass sie mental gestützt werden, dass sie bestärkt werden, selbstbewusst und mit dem nötigen Wissen ihre Interessen zu vertreten. Dafür setzen wir uns als Patientenorganisation ein. Zudem versuchen wir bei der Politik, wo wir als Verband gut akzeptiert sind, und in Gremien, in denen wir gehört werden, etwas zu bewirken. Wir sind als Kooperationspartner geschätzt, weil wir zuverlässig, vertrauensvoll und vernünftig arbeiten.

### Welche Position vertreten Sie bei der Neuausrichtung der Organspende?

Der BN war stark am Initiativplan Organspende beteiligt, auch an der Aufstellung des im April 2019 in Kraft getrete-

nen Gesetzes zur Verbesserung der Zusammenarbeit und der Strukturen bei der Organspende. Für uns ist wichtig, dass das jetzt gut umgesetzt wird. Die Transplantationszahlen weisen darauf hin, dass nach wie vor in den Kliniken viel zu wenig potenzielle Organspender erkannt und Organe entnommen werden. Auch die Einführung des für März 2022 angekündigten Organspenderegisters begleiten wir intensiv. Wenn dort jemand seinen Willen hinterlegt, muss das auch Durchsetzungskraft und Rechtsverbindlichkeit haben, das liegt mir am Herzen. Bei diesem komplexen Thema geht es nicht mehr nur um die Umsetzung von Gesetz, sondern auch um Digitalisierung und Datenschutz.

### Wie sehen Sie den Prozess der Digitalisierung im Gesundheitswesen?

Dem stehen wir sehr aufgeschlossen gegenüber. Die elektronische Patientenakte kann eine große Unterstützung sein. Natürlich muss dafür Sorge getragen werden, dass alle mitgenommen werden. Auch ältere Patienten sollen von der elektronischen Patientenakte profitieren beziehungsweise auch ohne sie existieren können. Ein richtiger Schritt wäre zudem, darin eine Willenserklärung zur Organspende so zu dokumentieren, damit sie im Fall der Fälle auch in der Klinik verbindlich vorliegt. Ich habe mich über die App meiner Krankenkasse schon

ZUR PERSON

### ISABELLE JORDANS

Im vergangenen Oktober ist Isabelle Jordans (51) zur neuen Vorsitzenden des Bundesverbands Niere e. V. (BN) gewählt worden, der **Selbsthilfeorganisation der Dialysepatienten und Nierentransplantierten**. Die Architektin und Wirtschaftsingenieurin aus Berlin, **Mutter von zwei Kindern, davon eines nierentransplantiert**, folgte Peter Gilmer (siehe Interview in „aspekte“ 4-2020), der nach mehr als 30 Jahren im Amt nicht mehr antrat. Jordans engagierte sich zuvor als Vorsitzende in der Familienselbsthilfe NierenKinder Berlin e. V.

angemeldet und die Organspendeerklärung gesucht. Die bekommt man aber nicht in der Akte, sondern sie muss auf der Karte freigeschaltet werden. Im Prinzip ist die elektronische Patientenakte eine gute Sache. Damit können beispielsweise alle beteiligten Ärzte auf die Medikationspläne zugreifen.

### Wie schätzen Sie die Situation für chronisch nierenkranke Menschen in der Covid-19-Pandemie ein?

Sie sind eine vulnerable Gruppe, die extrem auf andere angewiesen und damit auch der Gefahr ausgesetzt ist. Wir waren entsetzt, dass das in der Impfpriorisierung so schwer zu platzieren war. Wir haben das Bundesgesundheitsministerium und alle Landesministerien angeschrieben und auf dieses Problem auf- →

merksam gemacht. Immerhin haben wir gemeinsam mit anderen Verbänden und Fachgesellschaften erreicht, dass nierenkranke Patienten und die pflegenden Angehörigen eine Stufe hochrutschten, leider nicht nach ganz oben. Wir sollten auch darüber nachdenken, welche Behandlungsverfahren in der Pandemie für Dialysepatienten gut sind, ob nicht mehr Heimdialyse Gefahren reduziert – zumindest für Patienten, für die eine Heimdialyse in Frage kommt. Jeder sollte die Behandlung

## „Wir wünschen uns eine wertorientierte Medizin.“

bekommen, die für ihn am besten geeignet ist. Da schließt sich der Kreis wieder: Die Patienten müssen einfach die Informationen und das Wissen haben, um selbst in der Lage zu sein, mitzuentcheiden.

### **Apropos Wissen: Der BN hat ein neues Webportal gestartet, die „Schatzkiste“. Was verbirgt sich darin?**

In der Schatzkiste, zu erreichen unter [www.sozialrecht-nierenpatienten.online](http://www.sozialrecht-nierenpatienten.online), steckt ein unermesslicher Wert: 25 Jahre Erfahrung. In diesem Portal zu sozialen und sozialrechtlichen Fragen der chronischen Nierenerkrankung sind Informationen und Unterlagen erfahrener

Patienten zusammengetragen, damit andere Betroffene von diesem Erfahrungsschatz profitieren können. Eine enorme Ansammlung von Wissen, das von unserer Sozialpädagogin Nicole Scherhag top gepflegt wird.

### **Was sind die Zukunftsthemen für chronisch nierenkranke Patienten?**

Wir wünschen uns eine wertorientierte Medizin, bei der die Behandlung im Sinne der Lebensqualität an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Patienten angepasst ist. Die Patienten sollen nicht nach ihrer Aktennummer behandelt werden, sondern individuell als Person. Auch an einer besseren Früherkennung und Prävention sollte man arbeiten. Und natürlich wünschen wir uns mehr zur Verfügung stehende Spenderorgane. Auch die flächendeckende Einführung von Spät- und vor allem Nachtdialyse bei den Kindern wäre wünschenswert. Zum einen hätte man ein intensiviertes Dialyseverfahren, das schonender und effizienter ist. Zum anderen könnte man die Kinder besser beschulen. Ein Auge werden wir auch auf die Digitalisierung haben. Wenn sie vieles effizienter macht, darf die Betreuung der Patienten nicht darunter leiden. Und für uns als Verband ist es weiterhin wichtig, von den Patienten Rückmeldungen zu bekommen – es ist wichtig, dass wir wissen, was ihre Themen sind.

### **Wie stark ist der BN, um Einfluss zu nehmen?**

Wir werden gehört. Was wir politisch einbringen, findet Beachtung. Ob sich immer alles eins zu eins durchsetzen lässt, ist eine andere Frage. Politik in einer Demokratie ist nicht gemacht, damit jeder seinen Willen durchsetzt.

### **Was wünschen Sie sich persönlich für die Zukunft der nierenkranken Patienten?**

Ich wünsche mir eine bessere Art von Nierenersatztherapie – dass die Forschung voranschreitet und man sie irgendwann wesentlich einfacher als mit einer Dialyse, mit weniger Anstrengung und Beeinträchtigung, behandeln kann. □



KfH-Stiftung  
Nothilfe für Nierenkranke  
Gemeinnützige Stiftung

### Hilfe für 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](mailto:info@kfh-nothilfe.de)  
[www.kfh-nothilfe.de](http://www.kfh-nothilfe.de)

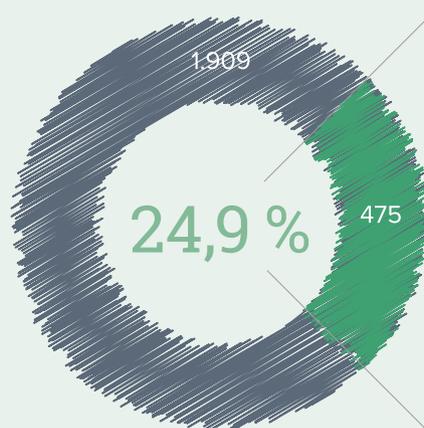
Sie möchten mithelfen?  
Spendenkonto: Bayerische Landesbank  
IBAN: DE96 7005 0000 0000 0530 00  
BIC: BYLADEMMXXX

# Organspende in der Pandemie

## Weniger Nierentransplantationen

**N**ach Angaben der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) liegen die Zahlen für 2020 trotz Corona-Pandemie in etwa auf dem Niveau des Jahres zuvor: 913 Menschen haben in Deutschland nach dem Tod Organe gespendet (2019: 932) und nach einer postmortalen Spende wurden 3.016 Organe (minus 176) übertragen. Allerdings konnte Deutschland weniger vom Austausch im Eurotransplant-Verband profitieren als zuvor. In einigen Mitgliedsländern kam es in der Pandemie zu zweistelligen prozentualen Einbußen bei den Spenderzahlen. So waren vor allem weniger Lungen- und Nierentransplantationen in Deutschland möglich. Bundesweit gab es laut Eurotransplant im vergangenen Jahr 1.909 Nierentransplantationen nach postmortalen und Lebendspenden von Organen (2.132 im Jahr 2019). Der Anteil der KfH-Patienten blieb mit rund einem Viertel auf annähernd gleichem Niveau (475 in 2020, 571 in 2019).

### Anteil der KfH-Patienten mit Nierentrans- plantation im Jahr 2020:



(Quelle: Eurotransplant)

### „Tag der Organspende“ als Zeichen

Am ersten Samstag im Juni machten Institutionen und Patientenverbände unter dem Motto „Entscheide dich!“ wieder traditionell auf die Organspende aufmerksam. Der „Tag der Organspende“ ermuntert Menschen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, eine Entscheidung zu treffen und diese zu dokumentieren und im besten Fall mit den nächsten Angehörigen zu besprechen. Auch dient der Tag als ein Zeichen der Wertschätzung und des Dankes an die Menschen, die nach ihrem Tod Organe gespendet und damit Leben gerettet haben. Über das neue, von der DSO betreute Portal [www.dankesbriefe-organspende.de](http://www.dankesbriefe-organspende.de) können Organempfänger inzwischen auch direkt Dankesbriefe an die Spenderfamilien senden; die Anonymität bleibt wie gesetzlich vorgeschrieben gewahrt.

# Eine Runde Gehirnjogging

## Gezieltes Training für geistige Fitness

Mit etwas Training kann jeder viel für die geistige Fitness tun. Über die Leistungsfähigkeit des Gehirns entscheidet auch die Geschwindigkeit der geistigen Abläufe. „Während das langsamere Gehirn noch mit der Verarbeitung einer Information beschäftigt ist, kann das schnellere Gehirn schon Konsequenzen überlegen und rascher handeln“, erläutert Friederike Sturm, Chefredakteurin der Fachzeitschrift „Geistig fit“. Erfreulich ist: Geeignete Übungen ermöglichen ein gezieltes Training. „Schon zehn Minuten tägliche Aktivierung sind ausreichend.“ Jeden Tag etwas „Gehirnjogging“ macht obendrein Spaß – also ran an unsere Beispielaufgabe:

### BUCHSTABEN-KAPRIOLEN

Bilden Sie mit den vorhandenen Buchstaben möglichst viele Wörter. Sie können in jedem Feld beginnen. Sie dürfen in alle Richtungen lesen: waagrecht, senkrecht oder diagonal. Die Felder müssen sich aber an einer Ecke berühren. Ein und dasselbe Feld darf in einem Wort nur einmal benutzt werden! **Beispiel: Das Wort LISA in den blauen Feldern.**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| L | U | S | O |
| I | A | T | R |
| S | N | E | H |
| P | E | S | A |

Viel Spaß bei der Suche!  
Und geben Sie ja nicht zu früh auf! Versuchen Sie mindestens zehn Wörter zu finden. Sicher schaffen Sie viel mehr. Möglich sind hier mehr als 70 Wörter. Darunter sind ganz bestimmt sechs männliche Vornamen, zehn weibliche Vornamen und neun Tierarten. □

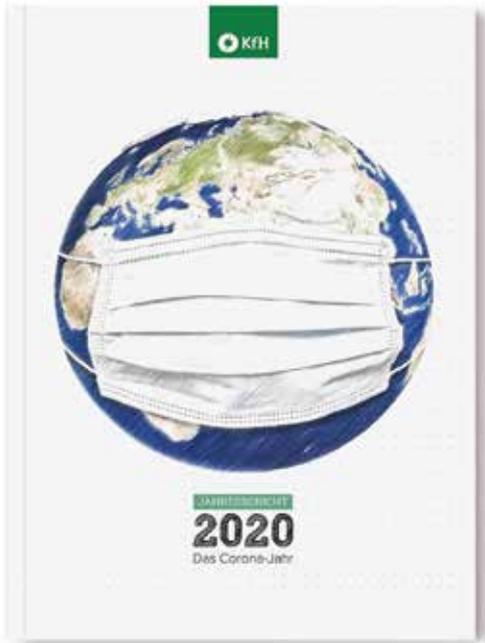


Die Übung „Buchstaben-Kapriolen“ stammt aus der Zeitschrift „Geistig fit“, die von der Gesellschaft für Gehirntraining e. V. herausgegeben wird ([www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de)).

# Das KfH im Corona-Jahr

Nichts hat die Welt im Jahr 2020 so sehr beschäftigt wie der Ausbruch der Corona-Pandemie. Die systemrelevanten Unternehmen und Institutionen hielten die Stellung, um die Menschen zu versorgen. So auch das KfH. Die Behandlungsteams in den KfH-Zentren, die Fachabteilungen in der Zentrale und das Krisenmanagement erbrachten Höchstleistungen unter schwierigsten Bedingungen. Der KfH-Jahresbericht 2020 berichtet unter anderem über die vielfältigen Maßnahmen, um die Versorgung der Patienten mit der lebenserhaltenden Dialyse sicherzustellen.

Darüber hinaus finden sich Zahlen, Daten und Fakten zum KfH sowie weitere wichtige Themen des Jahres 2020. Der KfH-Jahresbericht 2020 kann auf [www.kfh.de](http://www.kfh.de) heruntergeladen oder über [info@kfh-dialyse.de](mailto:info@kfh-dialyse.de) bestellt werden. Er erscheint am 21. Juni 2021.



## VERDAUUNG

**Passende Ernährung, richtiges Verhalten, geeignete Medikamente – wie Dialysepatienten Magen- und Darmproblemen vorbeugen.**



### Impressum

**Ausgabe:** aspekte 02/2021

**Herausgeber:** KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V., Gemeinnützige Körperschaft

**Redaktion:** Stabsstelle Kommunikation – Ilja 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](mailto:aspekte@kfh-dialyse.de)

**Verlag:** F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen GmbH, Frankenallee 71-81, 60327 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

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

aspekte erscheint viermal pro Jahr.

**Bildnachweise:** Titel: Getty Images/E+, S. 2: privat, S. 2 und S. 6: Getty Images/E+, S. 2 und S. 13: Getty Images/iStockphoto, S. 2 und S. 17: Getty Images/E+, S. 3: Uwe Nölke/KfH, S. 3 und S. 18: Julian Rentzsch, S. 4: Getty Images/E+, privat (3), S. 5: Getty Images/Digital Vision, S. 8: Getty Images/E+, Getty Images/iStockphoto, S. 9: privat, S. 10: Getty Images/E+ (2), S. 12: Getty Images/iStockphoto, privat, S. 14, S. 15, S. 16, S. 22: Getty Images/iStockphoto

Das Lösungswort des Rätsels auf Seite 24 lautet: SOMMERMONATE

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B |   | S | E | S | D |   | A | S |   |   |   |   |   |   |   |   |
| L | U | M | P | E | N | C | H | I | F | F | R | I | E | R | E | N |
| U | N | E | C | H | T | H | E | R | S | U | C | H | E | N |   |   |
| E | T | T |   | N | K | I | E | W | K | E | A | L | K |   |   |   |
| A |   | T | E | I | L | C | H | E | N | G | I | A | T | A |   |   |
| A | K | T | E | I | L | E | K | B | M | E | I | S | T | E | R |   |
| W | A | E | R | M | E | R | G | E | B | E | N | E | R | N |   |   |
| R | N |   | I | M | I | X | E | R | N | B | L | U | M | E |   |   |
| T |   | A | N | T | I | K | R | K | O | L | A | L | I | V |   |   |
| H | O | N | I | G | S | A | N | A | T | O | R | I | U | M | T | A |
| N | O | N | O | E | L | E | A | S | A | D | U | S | E | L |   |   |

Lösung Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 5 | 1 | 6 | 7 | 3 | 2 | 9 | 8 |
| 2 | 3 | 7 | 1 | 8 | 9 | 4 | 6 | 5 |
| 9 | 8 | 6 | 2 | 4 | 5 | 7 | 1 | 3 |
| 5 | 6 | 2 | 3 | 1 | 8 | 9 | 4 | 7 |
| 3 | 7 | 4 | 9 | 5 | 2 | 6 | 8 | 1 |
| 1 | 9 | 8 | 4 | 6 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 6 | 4 | 3 | 7 | 2 | 1 | 8 | 5 | 9 |
| 8 | 2 | 9 | 5 | 3 | 4 | 1 | 7 | 6 |
| 7 | 1 | 5 | 8 | 9 | 6 | 3 | 2 | 4 |

Lösung Buchstabensuche

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | R | E | T | T | E | L | K |   |   |   |   |   |   |   | N | N |   |   |
| N | R | E | D | U | R |   |   |   |   |   |   |   |   |   | E | R |   |   |
| L | L | A | B | R | E | S | S | A | W |   |   |   |   |   | F | E |   |   |
| L |   |   |   |   |   | P | A | R | A | G | L | I | D | I | N | G | R | D |
| L |   |   |   |   |   |   |   |   |   | P | A | D | D | E | L | N | U | N |
| A | S |   |   |   |   | N | E | H | C | U | A | T | T | R | O | P | S | A |
| B | E | A | C | H | V | O | L | L | E | Y | B | A | L | L | D | W |   |   |
| R | G | G | N | I | T | A | K | S | E | N | I | L | N | I | N |   |   |   |
| E | E |   |   |   |   |   |   |   |   | R | A | F | T | T | I | N | G | I |
| D | L |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | W |
| E | N |   |   |   |   | E | K | I | B | N | I | A | T | N | U | O | M |   |
| F | D | R | A | C | H | E | N | F | L | I | E | G | E | N |   |   |   |   |

# Denksport

|                                      |                         |                          |  |                              |                            |                   |                                      |   |                                     |                                     |                                     |   |                  |  |  |                                   |                     |                          |
|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------|--|------------------------------|----------------------------|-------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|------------------|--|--|-----------------------------------|---------------------|--------------------------|
| englisch:<br>blau                    | ▼                       | Ver-<br>brechen<br>(Mz.) | gego-<br>rener<br>Honig-<br>saft       | Muskel-<br>ansatz-<br>strang | ▼                          | ▼                 | deutsche<br>Vorsilbe                 | ▼   | fein,<br>modisch                    | ▼                                   | Drama<br>von<br>Haupt-<br>mann      | Abk.:<br>Selbst-<br>kontrolle<br>(Film) | er-<br>mahnen    | perua-<br>nische<br>Küsten-<br>provinz   | histor.<br>Reich in<br>Frank-<br>reich       | ▼                                 | ▼                   | japani-<br>sche<br>Münze |
| zer-<br>fledderte<br>Kleidung        | ▶                       | ▼                        | ▼                                      | ▼                            | ▼                          | ▼                 | kodieren,<br>ver-<br>schlüs-<br>seln | ▶   | ▼                                   | ▼                                   | ▼                                   | ▼                                       | ▼                | ▼  | ▼  | ▼                                 | 6                   | ▼                        |
| nach-<br>gemacht                     | ▶                       | 9                        | ▼                                      | ▼                            | ▼                          | ▼                 | kirch-<br>lich                       | ▶   | förmlich<br>um<br>etwas<br>bitten   | ▶                                   | ▼                                   | ▼                                       | ▼                | ▼  | ▼  | ▼                                 | ▼                   | Fast-<br>nacht           |
| dt.<br>Kompo-<br>nist,<br>† 1847     | ▶                       | ▼                        | ▼                                      | zeitliche<br>Abstim-<br>mung | ▼                          | ▼                 | Haupt-<br>stadt<br>der<br>Ukraine    | ▶   | ▼                                   | ▼                                   | Nestor-<br>papagei                  | ▶                                       | 12               | ▼  | Berg bei<br>Innsbruck<br>(Tirol)             | ▼                                 | ▼                   | „weiße<br>Ameise“        |
| Akten-<br>samml-<br>ung              | Papp-<br>schach-<br>tel | ▼                        | Kaffee-<br>gebäck                      | ▶                            | ▼                          | ▼                 | ▼                                    | ▼   | ▼                                   | ▼                                   | Symbol<br>des<br>Juden-<br>tums     | ▼                                       | 12               | Int. Luft-<br>fahrt-<br>organ.<br>(Abk.) | ▶  | ▼                                 | ▼                   | ▼                        |
| ▶                                    | ▼                       | 11                       | ▼                                      | ▼                            | alba-<br>nische<br>Währung | ▶                 | ▼                                    | ▼   | Stadt<br>an der<br>Weißen<br>Elster | ▶                                   | Jahres-<br>sieger<br>beim<br>Sport  | ▶                                       | ▼                | ▼  | 1  | ▼                                 | ▼                   | ▼                        |
| ▶                                    | ▼                       | ▼                        | ▼                                      | 3                            | ▼                          | Spiel-<br>einsatz | ▶                                    | über-<br>reichen                            | ▶                                   | 5                                   | ▼                                   | ▼                                       | ▼                | Zeitmaß<br>beim<br>Tele-<br>grafieren    | ▶  | ▼                                 | Zeichen<br>f. Radon | ▶                        |
| Gegen-<br>teil von<br>Kälte          | ▼                       | ▼                        | franzö-<br>sisches<br>Depart-<br>ement | ▼                            | Haus-<br>halts-<br>gerät   | ▶                 | ▼                                    | ▼   | ▼                                   | ▼                                   | griech.<br>Sporan-<br>den-<br>insel | ▼                                       | Zier-<br>pflanze | ▶  | ▼  | ▼                                 | ▼                   | 4                        |
| Bienen-<br>produkt                   | alter-<br>tümlich       | ▶                        | ▼                                      | ▼                            | ▼                          | ▼                 | ▼                                    | Abk.:<br>Neu-<br>erschei-<br>nung           | ▼                                   | Halb-<br>insel am<br>Weißen<br>Meer | ▶                                   | ▼                                       | ▼                | ▼  | Vorname<br>v. Schau-<br>spielerin<br>Ullmann | ▶                                 | ▼                   | ▼                        |
| ▶                                    | 8                       | ▼                        | ▼                                      | ▼                            | Kur-<br>stätte             | ▶                 | 10                                   | ▼   | ▼                                   | ▼                                   | 2                                   | ▼                                       | ▼                | ▼  | 7  | chem.<br>Zeichen<br>für<br>Tantal | ▶                   | ▼                        |
| franzö-<br>sische<br>Ver-<br>neinung | ▶                       | ▼                        | ▼                                      | Fette                        | ▶                          | ▼                 | ▼                                    | eh. Film-<br>licht-<br>empfind-<br>lichkeit | ▶                                   | ▼                                   | ▼                                   | ▼                                       | Glück<br>(ugs.)  | ▶  | ▼  | ▼                                 | ▼                   | ▼                        |

DEKE-PRESS-1911-10

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

**Wortsuche** | In dem Rätsel sind 15 Sommersportarten versteckt. Sie finden diese, indem Sie die Buchstaben von links oder von rechts, von oben, von unten oder auch diagonal durchsuchen. Die Wörter können sich überschneiden. Nicht alle Buchstaben der Figur werden verwendet.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | R | E | T | T | E | L | K | U | A | I | Z | K | P | I | N | N |
| N | R | E | D | U | R | V | X | N | I | Z | U | U | J | J | E | R |
| L | L | A | B | R | E | S | A | W | N | Y | S | S | M | F | E |   |
| L | K | A | B | P | A | R | A | G | L | I | D | I | N | G | R | D |
| L | C | F | W | M | Z | J | E | P | A | D | D | E | L | N | U | N |
| A | S | C | G | N | E | H | C | U | A | T | T | R | O | P | S | A |
| B | E | A | C | H | V | O | L | L | E | Y | B | A | L | L | D | W |
| R | G | G | N | I | T | A | K | S | E | N | I | L | N | I | N | L |
| E | E | V | C | E | H | L | C | R | A | F | T | I | N | G | I | N |
| D | L | Y | G | B | U | J | S | H | E | B | O | M | L | X | W | Y |
| E | N | Z | E | W | E | K | I | B | N | I | A | T | N | U | O | M |
| F | D | R | A | C | H | E | N | F | L | I | E | G | E | N | O | N |

**Sudoku** | Tragen Sie die Zahlen von 1 bis 9 so ein, dass sich jede dieser Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 5 |   | 6 | 7 |   | 2 |   |   |
| 2 |   | 7 |   | 8 |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 4 |   | 7 | 1 | 3 |
| 5 | 6 | 2 |   |   |   |   | 4 |   |
|   |   |   | 9 | 5 | 2 |   | 8 |   |
| 1 |   |   |   |   | 7 |   | 3 |   |
|   | 4 | 3 | 7 |   | 1 |   |   |   |
|   |   | 9 |   |   | 4 | 1 |   | 6 |
|   |   |   | 8 |   |   | 3 |   | 4 |