



## „Bei uns sind auch die Kleinsten gut aufgehoben“

Carolin Eisenlohr ist Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin im KfH.



### Rheuma

Nierenwerte im Blick behalten

### Muskelaufbau

Ganz einfach zu Hause

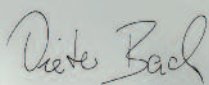
# Was uns am Herzen liegt

Begleiten Sie uns diesmal in den Alltag des KfH-Nierenzentrums für Kinder und Jugendliche in Essen – stellvertretend für die bundesweit 16 spezialisierten Behandlungszentren für diese Patientengruppe: Vom Säugling bis zum Jugendlichen betreuen die KfH-Teams mit hoher Kompetenz und Herzblut ihre jungen Patienten. Dank der Kooperationen vor Ort mit den Universitätskliniken beziehungsweise Kinderkliniken können so gemeinsam auch die Kleinsten rundum bestens betreut werden. Lesen Sie auf den Seiten 4 bis 9, welche Eindrücke und Geschichten die KfH-aspekte-Redaktion vor Ort gesammelt hat. Nicht zu vergessen sind in diesem Kontext die Seiten 12 und 13 zu den Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen im KfH-Zentrum in Freiburg.

Wir freuen uns, wenn wir mit diesen und den weiteren Themen die richtige Auswahl für eine interessante Lektüre und gute Unterhaltung getroffen haben. Schreiben Sie uns: Lob und Kritik sind immer willkommen!

Sie halten heute die letzte Ausgabe des Jahres 2017 von KfH-aspekte in den Händen. Mir liegt deshalb besonders am Herzen, allen Leserinnen und Lesern von KfH-aspekte ein friedliches und fröhliches Weihnachtsfest sowie ein gutes Jahr 2018 zu wünschen.

Es grüßt Sie Ihr



Professor Dr. med. Dieter Bach  
Vorstandsvorsitzender



## KfH kompakt

- 3 Aus dem KfH**  
Jubiläen, neue Standorte und mehr

## KfH thema

- 4 Kindernephrologische Rundum-  
betreuung am Beispiel Essen**  
Für das gesamte KfH-Team ist die Arbeit eine Herzensangelegenheit



## KfH leben

- 10 Leckerer aus Osteuropa**  
Herzhafte und deftige Klassiker
- 12 Eine enge Beziehung**  
Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger im KfH
- 13 Gut zu wissen**  
Zuschuss bei Reha und Fitness
- 14 Muskelaufbau geht auch  
zu Hause**  
Einfache Kräftigungsübungen
- 16 Familienleben mit Heimdialyse**  
Aus dem Alltag einer Mutter und ihrem vierjährigen Sohn

## KfH wissen

- 17 Wir sprechen darüber:  
Haarausfall**  
Ursachen und Hilfe
- 18 Rheuma und Niere**  
Nachgefragt bei KfH-Arzt  
Dr. Detlev Gora-Mönks

## KfH service

- 20 Große deutsche Dichter**  
Erich Kästner in Leipzig
- 22 lesen & hören**  
Bücher & Co., Rätselaufklärung  
und Impressum
- kurz & knapp**  
Aktuelle Meldungen

## Gesunder Nachwuchs

Am 20. Juli 2017 feierte das KfH-Nierenzentrum Regensburg, Günzstraße, ein kleines Wunder: Dialysepatientin Magdalena P. (im Bild rechts) brachte ihren Sohn Daniel zur Welt. „Eine solche unkomplizierte Schwangerschaft mit Geburt eines gesunden Kindes ist bei chronisch nierenkranken Patientinnen nicht alltäglich“, erklärt



der stellvertretende ärztliche Leiter Dr. med. Thomas Bucher. Auch Gerlinde Schöll, leitende Pflegekraft (im Bild links), freut sich mit der jungen Mutter.

**Annweiler** | Seit 35 Jahren stellt das KfH-Nierenzentrum Annweiler die Behandlung chronisch nierenkranker Menschen in der Umgebung sicher. Der leitende Arzt Dr. med. Marco Seul betonte im Rahmen der internen Feierstunde am 15. Oktober 2017, wie wichtig der gute und enge Kontakt zu den Patienten ist.

**Kulmbach** | Das 20-jährige Bestehen des KfH-Nierenzentrums Kulmbach war am 18. Oktober 2017 Anlass für eine Fest- und Vortragsveranstaltung gemeinsam mit der kooperierenden Schwerpunktpraxis von Dr. med. Hans Jürgen Zeißler und Katharina Baumhackel.

**Neumarkt** | Der Einladung zum 30-jährigen Jubiläum des KfH-Nierenzentrums Neumarkt am 24. September 2017 folgten rund 120 Patienten, Angehörige und Mitarbeiter.



## Wir trauern um Dr. Klaus Ketzler

Am 21. Oktober 2017 verstarb Herr Dr. h.c. Klaus Ketzler unerwartet im Alter von 82 Jahren.



Die Gründung des KfH im Jahr 1969 wäre ohne sein Wirken nicht denkbar gewesen. Persönlich unmittelbar betroffen vom Schicksal eines Freundes, ergriff er damals die Initiative und kaufte gemeinsam mit den Gründungsmitgliedern Professor Karl Martin Koch und Professor Wilhelm Schoeppe eine Dialysemaschine. Damit war der Anfang gemacht. Viele Jahre wirkte er als Vorstandsvorsitzender des KfH sowie als Mitglied des Präsidiums und hat herausragende Verdienste bei der Dialyse für Patienten in Deutschland und bei der Entwicklung des KfH erworben. Auch die Gründung der Deutschen Stiftung Organtransplantation 1984 sowie die KfH-Stiftung Nothilfe für Nierenkranke Kinder 2001, für die er sich bis zu seinem Tod persönlich einsetzte, sind Zeugnis seines lebenslangen sozialen Engagements.

Mit dem Tod von Dr. Klaus Ketzler verliert das KfH eine geschätzte Persönlichkeit und einen wertvollen Ratgeber. Viele seiner Wegbegleiter haben dies in den vergangenen Tagen und Wochen auf verschiedenem Weg zum Ausdruck gebracht.

Der Verein wird sein Andenken in Ehren halten.

## Neuer Standort in Fulda

Das KfH-Nierenzentrum Fulda nahm am 16. Oktober 2017 nach 15-monatiger Bauzeit seinen Betrieb am neuen Standort in der Otfrid-von-Weißenburg-Straße 7 auf. „Unsere Patienten können jetzt in schönen neuen Räumen mit moderner technischer Ausstattung behandelt werden. Wir haben mehr Platz und mehr Komfort für alle“, freut sich Verwaltungsleiterin Margit Titze. Im Neubau wurden Maßnahmen zur Förderung von Energieeffizienz und Nachhaltigkeit umgesetzt.

## Baustart in Ochsenfurt

Mit der Grundsteinlegung am 16. Oktober 2017 startete der Neubau des KfH-Nierenzentrums Ochsenfurt – direkt neben dem bisherigen Standort



auf dem Gelände der Main-Klinik Ochsenfurt, wo es seit 17 Jahren untergebracht ist. Das Team des KfH-Nierenzentrums (Foto) kann voraussichtlich im Spätherbst kommenden Jahres die neuen Räume beziehen.



# Eine (nicht nur medizinische) Herzens- angelegenheit

In den deutschlandweit 16 KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche werden junge Patienten vom Säugling bis zum Jugendlichen umfassend betreut: Die Kooperation mit der jeweiligen Universitäts- und/oder Kinderklinik vor Ort spielt dabei eine wichtige Rolle, um ein ganzheitliches Betreuungskonzept – weit über die medizinische Behandlung hinaus – zu bieten. Zum 40-jährigen Jubiläum des KfH-Nierenzentrums in der Universitätskinderklinik Essen begleitete KfH-Aspekte das Team und die Patienten eine Woche lang und sammelte viele Eindrücke vor Ort.

## MONTAG

**8:30 Uhr in der NTX-Sprechstunde des KfH-Nierenzentrums:** Hier werden die jungen Patienten vor und nach einer Nierentransplantation (NTX) betreut. Wie der achtjährige Giuliano, der vor zwei Jahren eine neue Niere bekommen hat. Er wirkt etwas mitgenommen. Unruhig läuft er im Behandlungszimmer umher und auch der freundlich grinsende Obelix an der Wand kann ihn nicht recht ablenken. Zwar kennt er die Untersuchungen, doch an die Blutabnahme mag er sich auch nach unzähligen Malen nicht gewöhnen. Ängstlich ist der



◀ Professor Dr. Rainer Büscher und Carolin Eisenlohr mit dem kleinen Younes im Spielzimmer.

kleine BVB-Fan. Da braucht Privatdozentin Dr. Anja Büscher, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin und Pädiatrische Nephrologie, alle ihre Überredungskünste, damit der Junge den Ärmel seiner Trikotjacke hochkrempelt und sich piksen lässt. Wie immer ist nach wenigen Sekunden alles vorbei. „Wargar nicht schlimm“, verkündet Giuliano, der plötzlich wie ausgewechselt und sehr gesprächig ist.

Nun muss er noch Urin abgeben. Zudem steht ein Ultraschall seiner neuen Niere an, um zu prüfen, ob alles in Ordnung ist. Im Nachbarraum legt er sich auf die Liege und Dr. Henrike Stopfkuchen, Fachärztin für Kinderheilkunde, führt den Kopf des Gerätes über seinen Bauch. Davor hat er keine Angst. Erleichtert plappert er drauflos und erzählt. Schon seit der Geburt hat es Probleme mit seinen Nieren gegeben. „Das war sehr schlimm und ich habe vieles nicht machen können. Jetzt habe ich eine neue Niere bekommen und es geht mir viel besser“, sagt er. „Ich gehe in die dritte Klasse, mache einen Schwimmkurs und spiele mit meinem Bruder Fußball.“

#### Gut betreut nach der Transplantation

Auch Giulianos Mutter Nunzia Barone wirkt erleichtert: „Nach der Transplantation hat für uns als Eltern ein neues Leben begonnen. Giuliano ist jetzt viel

unabhängiger. Mithilfe seiner Integrationshelferin, die ihn in der Schule begleitet, klappt es auch mit der Organisation des Blasenkatheters, der wegen seiner angeborenen Fehlbildung der Harnröhre nötig ist.“ Der Ultraschall ist unauffällig und Giuliano wird pünktlich zur dritten Stunde in der Schule sein.

Bis 10:30 Uhr kommen weitere junge Patienten, die transplantiert wurden, in die KfH-Sprechstunde zur Transplantationsnachsorge. „Derzeit betreuen wir hier rund 100 transplantierte Kinder und Jugendliche, die alle vier bis fünf Wochen zur Kontrolluntersuchung kommen“, erklärt Dr. Anja Büscher.

#### Zu Besuch auf der Dialysestation

Mittags auf der Dialysestation des KfH-Nierenzentrums: Die 16-jährige Morsal wird an das Dialysegerät angeschlossen. Aber das soll bald der Vergangenheit angehören. Erst wenige Tage zuvor hat Morsal eine neue Niere transplantiert bekommen. Bis das Spenderorgan angenommen ist und richtig arbeitet, braucht es in manchen Fällen etwas Zeit. So lange wird die 16-Jährige deshalb an einem der sechs Dialyseplätze im KfH-Nierenzentrum versorgt.

Gaby Fälsch, Fachpflegerin für Nephrologie und Dialyse, und ihre Kolleginnen haben hier alles unter Kontrolle. Sie bereiten Betten und Dialysegeräte

vor, spülen und überprüfen die Dialyseflüssigkeit und kümmern sich um die jungen Patienten. Anhand der individuellen Blutwerte dosieren sie für jeden Patienten das Medikament, das die Blutbildung fördert.

Morsal ist noch sehr schwach, doch ihre Augen leuchten, als ihr Vater den Raum betritt. Ahmadzia Faizy setzt sich an ihr Bett und erzählt seiner Tochter spannende Geschichten. So kann sie am besten entspannen und schlummert heute sogar dabei ein. Derweil berichtet er von ihrer Erkrankung: Von Geburt an litt Morsal unter einer Nierenfunktionsstörung, nahm jahrelang Medikamente. Vor fünf Monaten verschlechterte sich ihr Zustand rapide, sodass kein Weg mehr an der Hämodialyse vorbeiführte – dreimal wöchentlich, für jeweils vier bis fünf Stunden. „Das hat sie enorm angestrengt. Morsal war nach der Dialyse immer müde, hatte keinen Appetit und konnte sich kaum konzentrieren“, erinnert sich der Vater. „Sie wurde immer kraftloser und wir hofften auf ein Spenderorgan.“ Und tatsächlich ging der Wunsch in Erfüllung. „Morgens um 4 Uhr rief die Klinik an und am Vormittag

✔ Dr. Henrike Stopfkuchen schaut nach Giulianos neuer Niere.





👉 Morsal freut sich über den Besuch ihres Vaters während der Dialyse.

zwischen 11 und 13 Uhr fand die Operation statt. Wir hatten großes Glück und sind sehr dankbar.“

Kurz vor Dialyseende wacht Morsal auf und lächelt wieder. „Ich bin froh. Ich muss zwar immer Medikamente nehmen und mit dem Essen aufpassen, aber es wird besser.“ Dann geht es für sie wieder eine Etage tiefer auf die Station der Universitätskinderklinik, wo sie aufgenommen ist, bis sie bald wieder nach Hause darf.

## DIENSTAG

**Professor Dr. Rainer Büscher schaut auf der Station vorbei:** Der Leiter des KfH-Nierenzentrums für Kinder und Jugendliche in Essen ist auch Oberarzt in der Pädiatrischen Nephrologie des Universitätsklinikums Essen. Er pendelt täglich zwischen den beiden Bereichen, die im selben Gebäude liegen. Am Dienstagmittag macht sich der Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und Pädiatrische Nephrologie auf den Weg, um auf der

Station K5 des Klinikums nach dem kleinen Younes zu sehen. Nach kurzer Suche wird er im freundlich gestalteten Spielzimmer fündig. Carolin Eisenlohr, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, kümmert sich heute um den jüngsten „Liebling der Station“. Sie trägt den fünf Monate alten Säugling herum und redet beruhigend auf ihn ein. Er betrachtet neugierig die farbige Weihnachtsdekoration an den Scheiben und lacht fröhlich, als er gekitzelt wird.

„Younes ist seit seinem 6. Lebenstag bei uns, da seine Nieren nicht funktionieren“, erklärt Professor Büscher. Ihm wurde ein Katheter gelegt und er erhält seitdem eine maschinell unterstützte Peritonealdialyse (PD). Dabei übernimmt das Bauchfell (Peritoneum) die Filteraufgabe der Nieren. „Der PD-Cycler überwacht und steuert automatisch den Dialysatwechsel in der Nacht.“ Bei Younes verläuft alles bestens. Da wird sich seine Mutter freuen, die ihn täglich besucht. Eine PD ist auch ohne Gerät durchführbar. Beim Standardver-

fahren führen die Eltern oder die älteren Kinder den Beutelwechsel nach Anleitung selbst zu Hause durch.

## Unterricht in der Krankenhausschule

Und wo Professor Büscher schon mal da ist, will er auch gleich nach einer weiteren Patientin schauen: Elena, 7 Jahre, scheint es gut zu gehen, denn sie besucht gerade die Krankenhausschule. Kliniklehrer Christoph Kerscht und seine Kollegen arbeiten mit den stationär aufgenommenen Kindern im Schulzimmer oder auch am Krankenbett, damit sie nicht den Anschluss in der Schule verlieren.

## MITTWOCH

**Die Sprechstunden im KfH starten wie gewohnt:** Bei den transplantierten Patienten wird kontrolliert, ob sie medikamentös richtig eingestellt sind. „Dabei ist es wichtig, dass die Dosierung der Immunsuppressiva stimmt, die sie gegen die Abstoßungsreaktionen auf das fremde Organ einnehmen müssen“, weiß Dr. Henrike Stopfkuchen.

Eine weitere große Gruppe der Sprechstundenpatienten bilden die Kinder und Jugendlichen mit einer präterminalen Niereninsuffizienz. Diese Einschränkung führt irgendwann zu einem Nierenversagen und wird eine Nierenersatztherapie nötig machen. Dr. Stopfkuchen erklärt: „Wir führen vorbereitende Gespräche mit den Eltern, klären sie auf und behalten die Kinder dauerhaft im Auge. Wir stabilisieren die Nieren medikamentös und versuchen, eine Dialyse so lange wie möglich hinauszuzögern.“ Genau wie bei Elena, der eifrigen Schülerin vom gestrigen Tag. Sie ist schon mehrere Jahre KfH-Patientin und kam vor einigen Tagen mit ihrer Mutter zur Kontrolle. „Es war immer schwierig, doch momentan haben die Ärzte die Funktionsstörung gut im Griff. Ich bin sehr froh, dass Elena noch keine Dialyse benötigt“, sagt ihre Mutter Jennifer Wilms. Damit das so bleibt, muss die 7-Jährige medikamentös neu

eingestellt werden. Auf Anraten der KfH-Ärzte wurde Elena deshalb für ein paar Tage stationär aufgenommen, um sie dabei zu unterstützen.

#### Nach der Schule zur Dialyse

Ab 13 Uhr wird es auf der KfH-Dialysestation unruhig, denn nachmittags kommen die schulpflichtigen Patienten. Einer von ihnen ist Nils. Seit über einem Jahr ist er dialysepflichtig und „feiert“ jeden Montag, Mittwoch und Freitag seine „private Eisenparty“, wie er die Behandlung nennt. Nils bekommt regelmäßig Eisen zugeführt, um seinen Mangel auszugleichen und eine gute Sauerstoffversorgung zu gewährleisten. Der 17-Jährige lebt von Geburt an mit einer viel zu kleinen Niere. Als er im letzten Jahr so schwach wurde, dass er sogar in der Schule eingeschlafen ist, kam er an die Dialyse. „Ich versuche, die Zeit sinnvoll zu nutzen, mache Hausaufgaben, spiele mit dem Handy oder quatsche manchmal mit den anderen“, erzählt der Jugendliche. Gerne erinnert er sich an die Musiktherapiestunden im KfH. „Ich habe angefangen, Gitarre zu spielen, und eine Weile

gab es einige, mit denen ich während der Dialyse zusammen Musik gemacht habe.“ Dann schaut die Kunsttherapeutin der Uniklinik, Anne Ahrens, mit ihren Malutensilien vorbei. Momentan widmet sich Nils der Kalligraphie.

Auch weitere Angebote des KfH hat er in guter Erinnerung. „Ich habe schon an einer Segelfreizeit teilgenommen und bin seit einem Jahr beim Programm ‚endlich erwachsen‘ dabei“, erzählt er. „Es ist eine Mischung aus Wochenend-Workshops, Informationen und Sportfreizeiten für ältere Jugendliche. Mir hat es schon viel gebracht – man lernt eine Menge über sich und die Erkrankung.“ Nils meint, er habe inzwischen alles gut im Griff. „Ich achte auf meine erlaubte Trinkmenge und passe auch mit dem Essen auf.“

#### Beratung beim Essen und Trinken

Daran hat sicher auch die Ernährungsberaterin der Universitätsklinik, Christa Sprengel, ihren Anteil. Sie ist halbtags in der KfH-Kinderdialyse, erstellt unter anderem Ernährungspläne für die Säuglinge und klärt die jungen Patienten und ihre Eltern auf. „Sie müssen lernen,

Nahrungsmittel mit hohen Phosphat- und Kaliumanteilen zu meiden, da sie sich bei ihnen besonders nachteilig auf die Herzfunktion und den Knochenbau auswirken. Besser ist eiweißarme Kost“, sagt die Expertin. „Dozieren alleine bringt nichts, ich bemühe mich immer, die Theorie mit Bildmaterial und konkreten Beispielen fassbar zu machen.“ Sie zeigt Alternativen auf – gerade kurz vor Weihnachten sind ihre Tipps sehr gefragt. „Gebäck ohne Nüsse, ohne Trockenfrüchte und ohne Schokolade ist erlaubt“, sagt sie. „Essen ist schließlich auch ein Stück Lebensqualität.“ Das findet Nils auch, der sich immer besonders auf die erste Dialysestunde freut. Dann dürfen die Patienten ihre Lieblingsgerichte bestellen. Die Beliebtheitskala führen Pizza, Lasagne und Pommes frites an. Die ungesunden Inhaltsstoffe werden anschließend wieder neutralisiert, wenn pro Minute 250 bis 350 Milliliter Blut aus dem Körper des Patienten in die Maschine und wieder zurück strömen.

Auch Kinder benötigen wie erwachsene Dialysepatienten hierfür einen Shunt.

✔ Nils kommt dreimal pro Woche nach der Schule zur Hämodialyse.



✔ Elena lernt mit Kliniklehrer Christoph Kersch in der Krankenhausschule.



„Der chirurgische Eingriff, der Zeitaufwand und die Blutverdünnungsmedikamente sind Nachteile“, sagt Professor Büscher. „Deshalb ist das Verfahren der Wahl stets die Bauchfelldialyse (PD), wenn nicht medizinische und soziale Aspekte eine HD erforderlich machen. Die PD kann in der Regel zu Hause durchgeführt werden, ist schmerzfrei und die Wechselzahl ist regulierbar. Sie ist schonender und die Nierenrestfunktion bleibt länger erhalten.“ Für Nils kam sie nicht infrage, doch das ist ihm jetzt nicht mehr wichtig. Wenn alles gut läuft, alle Tests abgeschlossen sind und die Ethikkommission zustimmt, wird er bald eine Lebendniere erhalten – von seiner Mutter. Dann wird er mehr als einmal pro Woche zum Tischtennistraining gehen und öfter mit seinen Freunden unterwegs sein können.

## DONNERSTAG

**Heute haben es die Ärzte mit einem besonderen Fall zu tun:** Zunächst hatte Philipp seine Kopfschmerzen ignoriert. Als sich der Augendruck verschlimmerte und er Probleme bekam, zu fokussieren, ging er zum Arzt. Dieser wunderte sich über den hohen Blutdruck des aktiven Sportlers, stellte erhöhte Kreatin- und Harnstoffwerte fest. Er kam in der letzten Woche ins KfH nach Essen und die Ärzte diagnostizierten eine chronische Nierenerkrankung. „Ich hatte nie Beschwerden und fühlte mich immer prima“, erzählt der 17-Jährige. „Dann das: Von einem Tag auf den anderen war ich schwer krank. Aber was soll ich machen, ich muss damit leben.“

Wegen der Ergebnisse sieht Professor Büscher eine hohe Dringlichkeit und hat Philipp bereits zur Transplantationsvorbereitung und zum Gespräch eingeladen. Er soll schnellstmöglich eine neue Niere erhalten. „Leider komme ich wegen meiner Schilddrüsenerkrankung nicht infrage, auch meine Schwestern sind nicht geeignet“, bedauert seine Mutter Regina Koschnitzke. Da keine Lebend-



➤ Professor Büscher spricht mit Philipp über die Untersuchungsergebnisse.



◀ Philipps Werte werden regelmäßig kontrolliert.

### Über Sorgen und Ängste sprechen

Vielleicht kann ihr ein Gespräch mit Elisabeth Gäbel helfen. Denn auch die psychologische und sozialrechtliche Unterstützung der jungen Patienten und ihrer Eltern gehört zum ganzheitlichen Behandlungskonzept des KfH in Kooperation mit der Klinik. „Wir begleiten umfassend bei der Krankheitsbewältigung, erarbeiten gemeinsam Hilfebedarf und mögliche Bewältigungsstrategien“, erläutert die Systemische Familientherapeutin und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin Elisabeth Gäbel. „Es ist wichtig, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, um die Patienten und ihre Familien aufzufangen und ihnen Hilfen an die Hand zu geben, damit sie die belastende Situation besser meistern können.“

Sie und ihre Kollegen vom Psychosozialen Dienst der Nephrologie der Essener Universitätskinderklinik sowie des KfH kümmern sich nicht nur um Ängste und Konflikte, sondern beraten die Familien auch in finanziellen und sozialrechtli-

spende möglich ist, wird Philipp auf die Warteliste für ein postmortal gespendetes Organ gesetzt. Noch ist der junge Krefelder nicht dialysepflichtig und Professor Büscher möchte die Ersatztherapie noch so lange wie möglich hinauszögern. Die richtigen Medikamente sollen ihm dabei helfen. „Du musst aber wissen, dass sich die Situation jederzeit ändern kann. Die Dialyse kann vielleicht nächste Woche oder aber auch erst in vielen Monaten nötig werden“, erklärt er dem Patienten. Philipp nickt gefasst, seine Mutter hingegen wirkt sorgenvoll.



chen Fragen. „Unser Team arbeitet stets Hand in Hand und auch die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Professionen von den Pflegern bis zu den Oberärzten funktioniert prima.“ Gäbel schätzt die interdisziplinären Visiten, in denen jeder einzelne Fall besprochen wird. So auch der des kleinen Younes, dessen positive Entwicklung alle freut.

## FREITAG

**Younes und seine Mutter haben einen Termin bei Dr. Ilja Finkelberg:** Der Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Pädiatrische Nephrologie (Weiterbildung) ist zufrieden mit dem 5.150-Gramm-Säugling. „Er kann einige Tage nach Hause, um zu schauen, ob es mit der PD auch ohne uns gut funktioniert.“ Fatma Taha-El Habchiti ist zuversichtlich. Schon der erste Versuch hat gut geklappt. „Auch meine Töchter passen immer gut auf ihn auf“, berichtet die Mutter stolz. „Trotzdem wünsche ich mir, dass wir ein Spenderorgan bekommen.“ Dr. Finkelberg nickt verständnisvoll und mahnt zur Geduld: „Sie wissen, dass ein Empfänger mindestens zehn Kilogramm wie-



Alle 16 KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche stehen mit den jeweiligen Universitäts- beziehungsweise Kinderkliniken vor Ort in einer engen Kooperation: Das ist für die kleinen Patienten ein großer Vorteil!

Im Jahr 2016 wurden bundesweit 215 junge Dialysepatienten betreut. Die Sprechstunden besuchten 4.413 Patienten, 412 von ihnen zur Transplantationsnachsorge.

gen muss. Wir hoffen natürlich, dass es klappt, denn je früher der Kleine ein Transplantat erhält, desto besser.“

„Eine transplantierte Niere hält heute 10, häufig auch 15 bis 20 Jahre. Das ist eine positive Entwicklung“, ergänzt Professor Büscher und betont: „Damit

das so bleibt, nehmen wir täglich die Herausforderung der Rundumversorgung vom Säugling bis zum jungen Erwachsenen an.“ Den jungen Patienten ein normales, selbstständiges und erfülltes Leben mit neuer Niere zu ermöglichen, liegt ihm besonders am Herzen. ◀

## ▼ Fatma Taha-El Habchiti besucht ihren Sohn im Universitätsklinikum und spricht dort mit Dr. Ilja Finkelberg.





# Leckerer aus Osteuropa

Wärmende Eintöpfe, herzhaft gefüllte Teigtaschen und deftige Fleischgerichte sind Klassiker der osteuropäischen Küche und passen jetzt herrlich in die Winterzeit.

**K**ohl, Sauerkraut und Rote Bete sind leckere Wintergemüse, die im gesamten osteuropäischen Raum geschätzte Zutaten für regionale Spezialitäten sind: Bigos heißt die typische Sauerkrautsuppe aus Polen und Schtschi wird die Kohlsuppe aus Russland genannt. Im russischen Borschtsch köchelt neben Weißkohl oder Sauerkraut noch klein geschnittene Rote Bete. Auch Fleisch spielt eine wichtige Rolle bei vielen osteuropäischen Rezepten. Insbesondere Schweinefleisch ist hier sehr beliebt – geschmort, gebraten, als Hackfleischfüllung in Kohlrouladen und Teigtaschen oder mitgekocht im Eintopf.

Wie bei allen Eintopfprezpten bleibt auch bei Bigos, Borschtsch & Co. das Kalium aus dem Gemüse weitestgehend erhalten, da die Garflüssigkeit mitverzehrt wird. Wer seinen Kaliumhaushalt bilanzieren muss, sollte deshalb auf eine kaliumarme Gemüseauswahl achten oder das zerkleinerte Gemüse in reichlich Flüssigkeit garen, das Kochwasser verwerfen und es erst kurz vor dem Servieren mit dem separat zubereiteten Fleisch mischen.

## Sauerkraut zum Überleben

Ohne Sauerkraut wären frühere Generationen nicht nur in Osteuropa kaum über den Winter gekommen. Die Haltbarmachung durch Milchsäuregärung gehörte zu den wenigen Möglichkeiten, Vorräte für den Winter anzulegen. Das saure Kraut bewahrte übrigens nicht nur die Landbevölkerung vor Hunger. Durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt schützte es auch die Seefahrer vor der gefürchteten Mangelerscheinung Skorbüt. Neben Vitamin C enthält Sauerkraut auch reichlich Vitamin K, Folsäure und Ballaststoffe. Gut für Nierenpatienten: Kohl und Sauerkraut gehören zu den kaliumarmen Gemüsesorten.



## Hackfleisch und Haltbarkeit

Hackfleisch verdirbt aufgrund seiner großen Oberfläche leicht und Bakterien können sich schnell vermehren. Wer ganz frisches Hackfleisch verwenden möchte, kauft beim Metzger das Fleisch am Stück und lässt es sich durch den Fleischwolf drehen. Viele Metzger oder auch die Fleisch- und Wursttheken großer Supermärkte bieten täglich frisch hergestelltes Hack an. Tiefgekühltes Hack sollte genau wie frisches Hackfleisch möglichst schnell verbraucht werden. Tauen Sie es im Kühlschrank auf und frieren Sie Reste auf keinen Fall wieder ein.

## Vorsicht Rot!

Der Farbstoff der Roten Bete ist sehr intensiv und lässt sich nur schwer entfernen. Deshalb sollte man bei der Zubereitung der leckeren Knollen immer Einmalhandschuhe tragen. Frische Knollen für circa 30 Minuten kochen, bis sie weich sind, und anschließend schälen. Der Aufwand lohnt sich, denn die Rübe ist gesund und zum Beispiel reich an Folsäure und Vitamin B. Um Zeit zu sparen, kann man auch bereits vorgekochte, vakuumverpackte Rote Bete verwenden.

## Borschtsch (Russischer Rote-Bete- Eintopf mit Sauerkraut)



### Zutaten für 4 Personen

300 g Rote Bete, 100 g Möhren, 300 g Sauerkraut, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, ¾ Liter Wasser, 1 Messerspitze Salz, Pfeffer, ½ Teelöffel Kümmel (gemahlen), 1 Messerspitze Koriander (gemahlen), 2 Scheiben Blätterteig (Tiefkühlprodukt), 1 Eigelb, 4 EL Sauerrahm, Chilipulver, eventuell Dill zum Garnieren

### Zubereitung

Möhren und Rote Bete waschen, schälen und grob raspeln. Sauerkraut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Rapsöl in einen großen Topf geben und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Möhren, Rote Bete und Sauerkraut dazugeben und unter Rühren kurz mit andünsten. Das Wasser angießen und mit wenig Salz, Pfeffer, Kümmel und Koriander würzen. Den Eintopf bei milder Hitze ca. 30 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig ca. 10 Minuten antauen lassen. Mit einem Ausstecher kleine Herzen ausstechen. Die Teigherzen auf das Blech legen, mit dem Eigelb bestreichen und mit etwas Chilipulver bestreuen. Die Herzchen ca. 10 Minuten goldgelb und knusprig backen. Den Eintopf auf Tellern verteilen und Sauerrahm und Blätterteigherzchen daraufgeben.

### Nährwerte pro Portion

Energie: 306 kcal / 1283 kJ; Eiweiß: 5,5 g; Fett: 22,3 g; Kohlenhydrate: 20,7 g; Natrium: 546 mg; **> Kalium: 522 mg;** **> Phosphor: 134 mg**



## Mein Tipp

Josef Bachry, Patient im KfH-Nierenzentrum Aschaffenburg:



„Für unser polnisches Nationalgericht ‚Bigos‘ werden Sauerkraut und Weißkohl mit verschiedenen Fleisch- und Wurstsorten, je nach Belieben von Schwein und Rind, gegart. Für die richtige Würze sorgen Zwiebeln, Lorbeerblätter, Paprikapulver und Tomatenmark. Zum Abrunden gebe ich am Ende immer noch einen kleinen Schuss Rotwein dazu.“



## Kalium-Ampel

Kaliumgehalt (mg/100 g)

Paprika, gegart	151
Sauerkraut, abgetropft, gegart	162
Weißkohl, gegart	216
Tomaten, roh	235
Rote Bete, gegart	317
Gewürzgurken	324

■ unter 160 mg  
■ 160-300 mg

■ 300-600 mg  
■ über 600 mg

# Eine enge Beziehung

Gesundheits- und Kinderkrankenschwester im KfH begleiten die jungen Patienten und ihre Eltern oft über viele Jahre. Im Austausch mit den Ärzten und anderen KfH-Mitarbeitern übernehmen sie vielfältige Aufgaben.

Die kleine Cathrin ist quengelig, Blutdruckmessen mag sie gar nicht. Doch Ernst Münchbach, leitender Gesundheits- und Kinderkrankenschwester im KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche in Freiburg, kann sie schnell beruhigen. Bis die Sprechstunde beginnt, hat er bereits Größe, Gewicht und Blutdruck der kleinen Patientin gemessen. Auch während der Sprechstunde bleibt er bei Cathrin, besänftigt sie und assistiert bei der Blutentnahme. Ernst Münchbach ist bereits seit 30 Jahren in dem Beruf tätig. Auch seine Ausbildung machte er hier. Der Wunsch, in der Kinderkrankenschwester zu arbeiten, reifte, als er im Freiwilligen Sozialen Jahr Kinder mit Behinderung betreute.

Zunächst war er im stationären Bereich beschäftigt, später auf der Dialysestation, die seit 2005 vom KfH geführt wird. „Ich kam nicht zum KfH, das KfH kam zu mir“, schmunzelt Münchbach, der sich heute mit seinem Team aus sechs Pflegekräften um die Patienten kümmert. „In unserem Team macht jeder alles“, erklärt er. Das Besondere sei, dass man die Patienten oft schon als Babys kennenlernt und bis zum Abitur begleitet. „Da entwickeln sich freundschaftliche Beziehungen und man geht auch mal gemeinsam ins Kino oder zum Fußballspiel.“ Als leitende Pflegekraft erstellt er Dienstpläne für die jeweils nächsten drei Wochen. „Wir wechseln uns ab und können jeden Tag absprechen, in welchem Bereich wir arbeiten.“ Es gibt zwei Schichten. Die Sprechstunden finden vormittags statt, die Dialyse dreimal wöchentlich nachmittags, in den Ferien auch vormittags.

## Kinder und Eltern trainieren

Ein wichtiges Aufgabengebiet für Münchbachs Team ist die Peritonealdialyse, die von den Patienten zu Hause durchgeführt wird. Die Patienten und ihre Eltern werden von den Pflegekräften im KfH-Nierenzentrum zwei Wochen lang intensiv angeleitet und erhalten zu Hause dann noch eine „Starthilfe“. Danach kommen sie weiterhin regelmäßig zur Kontrolle, um ihre Nierenwerte prüfen zu lassen.

Wenn Ernst Münchbach Frühdienst hat, schaut er, welche Kinder zur Sprechstunde kommen, und bereitet die Geräte für die Harnanalyse vor. Wenn die Patienten eintreffen, übernimmt er Standarduntersuchungen wie die Blutdruckkontrolle und assistiert während der Sprechstunden. Anschließend geht er mit dem Arzt die Medikamenteneinnahme der transplantierten Kinder durch, um diese später den Patienten und ihren Eltern noch einmal genau zu erklären. Nach den Sprechstunden geht



Ernst Münchbach kann die kleine Cathrin beruhigen und ihren Blutdruck messen.

## Als Gesundheits- und Kinderkrankenschwester/in im KfH arbeiten?

- › Voraussetzung: dreijährige Ausbildung
- › Umfangreiche Einarbeitung in die besondere Pflege chronisch kranker Kinder und Jugendlicher
- › Regelmäßige Fortbildungen
- › Interesse am Umgang mit Dialysetechnik
- › Ansprechpartner zum Tätigkeitsfeld sind die Verwaltungsleitungen der KfH-Zentren oder Udo Franzke, Fachbereichsleiter Pflegemanagement: [udo.franzke@kfh-dialyse.de](mailto:udo.franzke@kfh-dialyse.de)
- › Stellenanzeigen im Internet: [www.kfh.de](http://www.kfh.de)

es heute noch auf die Dialysestation. Ernst Münchbach unterstützt dort seine Kollegin Anja Seiler beim Geräteaufbau.

### Enge Zusammenarbeit mit Ärzten

Seit sechs Jahren ist Anja Seiler als Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin im KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche in Freiburg tätig. „Ich finde auch die medizinisch-technische Seite der Arbeit spannend und dass wir alle Bereiche betreuen“, sagt sie. „Die Zusammenarbeit mit den Ärzten ist sehr eng, damit wir immer das Beste für die Patienten erreichen.“ Die erste Patientin kommt nach der Schule um halb zwölf, der letzte um eins. Anja Seiler misst Gewicht und Blutdruck, hilft bei Bedarf auf die Toilette. Sie schließt die Patienten an die Dialysemaschine an und kontrolliert stündlich Blutdruck und Gerinnungswerte. „Wenn die Zeit da ist, spielen wir mit den Kindern oder basteln zusammen“, erzählt Anja Seiler. Hier überschneiden sich ihre Tätigkeiten mit denen der Sozialarbeiter, die sich ebenfalls während der etwa vierstündigen Dialyse mit den Kindern beschäftigen, aber auch den Eltern bei Fragen zu Schule und Erziehung oder bei Amtsgängen helfen.

„Auch die Freizeiten des Vereins ‚Hilfe für nierenkranke Kinder und Jugendliche in Freiburg‘ werden immer von einer Pflegekraft aus unserem Team begleitet“, ergänzt Ernst Münchbach. Er ist schon lange Mitglied und seit einigen Jahren im Vorstand aktiv. Der Verein sammelt Spenden und organisiert alle zwei Jahre die Freizeit für 20 bis 30 Patienten und deren Geschwister und Freunde. Ob in Scheidegg im Allgäu oder am Schluchsee im Schwarzwald – auch Anja Seiler ist gerne dabei, betreut die Kinder und Jugendlichen bei der Dialyse und nimmt am Freizeitprogramm teil. ◀

✔ **Anja Seiler mag auch die medizinisch-technische Seite ihrer Arbeit.**



Fotos: KfH e.V.

## Gut zu wissen:

# Leistungen der Kostenträger zu Reha und Fitness

**D**amit Sie die Folgen Ihrer Erkrankung besser bewältigen können, werden Sie von Ihrer Krankenkasse, der Deutschen Rentenversicherung und anderen Kostenträgern mit Leistungen und Zuschüssen unterstützt. Nachfragen lohnt sich!

### Ambulante und stationäre Reha

Die Rehabilitation erfolgt ambulant oder stationär. Berufstätige und erwerbsgeminderte Menschen können über die Deutsche Rentenversicherung selbst einen Antrag stellen. Für den Antrag bei der Krankenkasse benötigt man eine ärztliche Verordnung, worin die gemeinsam mit dem Arzt entwickelten Reha-Ziele formuliert sein sollten. Wird der Antrag abgelehnt, kann innerhalb von vier Wochen Widerspruch eingelegt werden. Die Höhe der Zuzahlungen richtet sich nach Art der Reha und dem zuständigen Kostenträger – auch eine Befreiung ist möglich.

### Reha-Sport

Sportübungen zur Rehabilitation stärken die Gesundheit, erhalten die Selbstständigkeit und können die Teilhabe am Arbeitsleben fördern. Sie werden vom Arzt verordnet. Zugelassene, wohnortnahe Reha-Sportvereine kennt Ihre Krankenkasse.

### Kururlaub/Badekur

Ein Kururlaub muss rechtzeitig beantragt und vorab genehmigt werden. Ort und Unterkunft sind dabei frei wählbar. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für Kurarzt und Kurmittel wie Bäder oder Massagen. Darüber hinaus zahlt sie einen Zuschuss von maximal 16 Euro pro Tag. Der Antragsteller hat in der Regel die üblichen Zuzahlungen zu leisten.

### Präventionskurse

Bewegungsgewohnheiten, Ernährung und Stressmanagement sind Themen zur Verbesserung der Gesundheit. Wer solch einen Kurs komplett besucht, kann einen Zuschuss von der Krankenkasse erhalten.

**Haben Sie Fragen hierzu?** Informationen zu den Leistungen, Anträgen und Zuzahlungen erhalten Sie von Ihrem KfH-Sozialarbeiter vor Ort oder beim Referat „Sozialwesen in der Patientenbetreuung“: Postfach 1562, 63263 Neu-Isenburg, Telefon: 06102 359700, E-Mail: sozialberatung@kfh-dialyse.de

# Muskelaufbau geht auch zu Hause

Eine gestärkte Muskulatur fördert die Beweglichkeit und erhält die Selbstständigkeit. Dafür muss man nicht unbedingt ins Fitnessstudio gehen: Mit wenigen kleineren Sportgeräten lassen sich viele einfache Übungen in den eigenen vier Wänden leicht ausführen.



Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab – das ist ein ganz natürlicher Prozess. Mediziner sprechen von Sarkopenie, sie beginnt bereits ab dem 30. Lebensjahr. Schon einfache Tätigkeiten wie Treppensteigen oder Hausarbeiten werden dann schnell anstrengend und können Verspannungen und Schmerzen verursachen. Daher ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen: Besonders Kräftigungsübungen für die Muskeln beugen Beschwerden vor und erhalten die Lebensqualität.

Für Abwechslung und ein gezieltes Training gibt es verschiedene Hilfsmittel. Hanteln, Gymnastikbänder oder Sportbälle sind günstig erhältlich und lassen sich platzsparend verwahren.

## Übungen mit Hanteln und Co.

Beim Üben ist es wichtig, auf die richtige Körperhaltung zu achten und sich nicht zu übernehmen. Die Bewegungen sollten sorgfältig und nicht zu schnell ausgeführt werden. Die Anzahl der Wiederholungen – meist zehn bis 15 in einer Serie – ist dann richtig, wenn die Übung am Ende als anstrengend – aber nicht schmerzhaft – empfunden wird. Es darf ziehen, aber nicht schmerzen. Zwischen den einzelnen Serien sollten kurze Erholungspausen gemacht werden. Mit der Zeit kann man die Dauer und den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

Am besten werden Übungen für verschiedene Körperregionen kombiniert. Mit kleinen Hanteln von 0,5 bis 2,0 Kilogramm lässt sich besonders gut die Muskulatur der Arme – vor allem Bizeps und Trizeps – trainieren. Aber auch andere Bereiche wie Rücken, Brust und Bauch profitieren. Zugübungen mit dem Gymnastikband stärken und dehnen die Muskeln. Die Bänder gibt es in unterschiedlichen Längen und Stärken, wobei jede Farbe eine bestimmte Stärke kennzeichnet. Für Anfänger empfiehlt sich ein Band mit geringem Widerstand, das leicht nachgibt. Die Bänder sind besonders vielseitig einsetzbar, sodass jede Muskelgruppe gezielt angesprochen werden kann. Auch

der Gymnastikball aus elastischem Material wird gerne verwendet, entweder für Übungen zur Stärkung von Rücken, Bauch und Po oder um vorübergehend den Bürostuhl zu ersetzen. Die Ballgröße wird dabei entsprechend der Körpergröße ausgewählt. Wer auf ihm sitzt, fordert seine Muskulatur fortwährend, denn die Sitzposition muss permanent angepasst werden, um die Balance zu halten. Das tut vor allem dem Rücken gut.

### Beweglich und schmerzfrei

Der Erhalt und Aufbau der Muskelkraft ist bis ins hohe Alter möglich. Erwachsenen wird eine gezielte körperliche Aktivität von fünfmal 30 Minuten pro Woche empfohlen, darunter mindestens zwei muskelkräftigende Aktivitäten. Für die Ausdauer sind Spaziergänge oder Radfahren die ideale Ergänzung zum Krafttraining.

Entscheidend ist beim Muskelaufbau nicht die Dauer, sondern dass die Übungen regelmäßig durchgeführt werden. Ansonsten kann sich die Muskulatur verkürzen, was Schmerzen verursachen und zu Stürzen führen kann. Wer bereits Muskel- und Gelenksbeschwerden hat und/oder chronisch krank ist, sollte immer auch mit seinem Arzt sprechen, bevor er mit dem Sport beginnt. Zudem kann es hilfreich sein, zunächst einen Einsteigerkurs zu besuchen und unter Anleitung zu trainieren. Volkshochschulen, Sportvereine und Fitnessstudios bieten vielfältige Möglichkeiten und werden zudem oftmals von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt (siehe Seite 13).

### Aller Anfang ist schwer

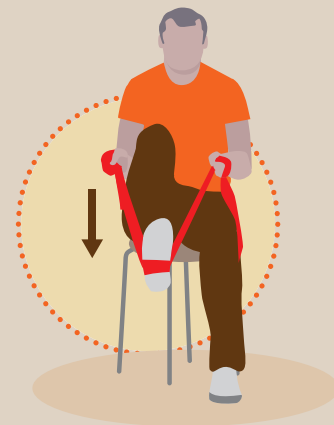
Wem es schwerfällt, sich dauerhaft zu motivieren, der kann für Routine sorgen oder besondere Anreize schaffen: ein fester Zeitpunkt, zum Beispiel vor dem Frühstück, oder die Lieblingsmusik im Hintergrund. Vielen fällt es außerdem leichter, in der Gruppe aktiv zu sein. Wichtig ist, sich am Anfang nicht gleich zu überfordern. Besser die Intensität langsam steigern und bei Muskelkater auch mal pausieren. ◀

## Beispiele für Kräftigungsübungen mit verschiedenen Hilfsmitteln

### 1 Kräftigung der Beine mit dem Gymnastikband

Ein Bein gebeugt in der Luft halten und das Band unter den Fuß legen. Anschließend das Bein gegen den Widerstand nach vorne strecken.

➤ 2 Serien pro Bein mit je 10 Wiederholungen.



### 2 Stärkung des Rückens auf dem Gymnastikball

Auf dem Gymnastikball aus einer zusammengekauerten Sitzposition aufrichten und die Wirbelsäule strecken. Die Endposition 2 bis 3 Sekunden halten.

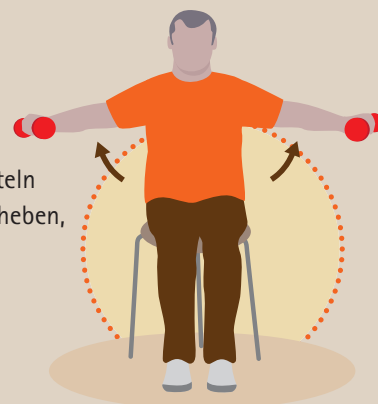
➤ 2 Serien mit je 6 Wiederholungen.



### 3 Stärkung von Schulter und Armen mit Hanteln

Aufrecht hinsetzen, die Arme mit den Hanteln langsam mit leicht gebeugten Ellbogen anheben, bis sie parallel zum Boden sind.

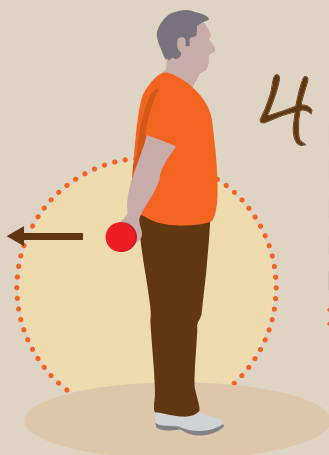
➤ 2 Serien mit je 10 Wiederholungen.



### 4 Kräftigung von Bauch und Rücken mit Hanteln

Mit den Hanteln in der Hand aufrecht hinstellen. Nun die Arme mit den Gewichten gestreckt nach hinten ziehen und langsam wieder zurückbewegen.

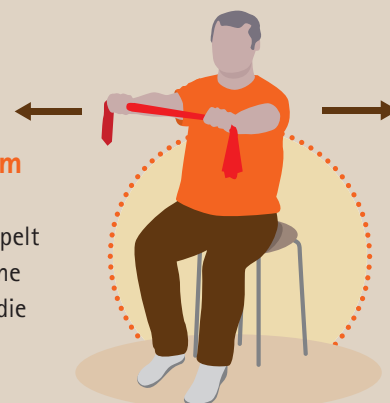
➤ 2 Serien mit je 10 Wiederholungen.



### 5 Kräftigung des Oberkörpers mit dem Gymnastikband

Aufrecht hinsetzen, das Gymnastikband doppelt legen und die Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken. Das Band nach außen ziehen und die Spannung für 5 Sekunden halten.

➤ 2 Serien mit je 10 Wiederholungen.



# Familienleben mit Heimdialyse

Michel ist gerade mal vier Jahre alt und hat bereits einen Großteil seines Lebens im KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche in der Kinder- und Jugendklinik der Universität Rostock verbracht. Seine Mutter Maria Schneider erzählt von ihrem Familienalltag.

Michel kam bereits mit einer chronischen Nierenerkrankung auf die Welt – der Grund war ein Gendefekt. Beide Nieren mussten wenig später entfernt werden. „Von Geburt an war das KfH und das Klinikum mehr oder weniger sein Zuhause und die Dialyse unausweichlich“, erzählt Maria Schneider von der Erkrankung ihres jüngsten Sohnes. Fast zwei Jahre verbrachte der heute Vierjährige auf der Intensivstation der Kinderklinik in Rostock.

## Endlich eine Familie

„Michel war ständig unter Beobachtung und wir hatten keinerlei Privatsphäre. Daher fiel es ihm zunächst schwer zu unterscheiden, wer zu seiner Familie gehört und wer ihn medizinisch versorgt“, erinnert sich die Mutter und ergänzt: „Es war die schwierigste Zeit meines Lebens, in der auch die Beziehung zu Michels Vater schließlich in die Brüche ging.“ Nur unregelmäßig schaffte sie es in der Anfangszeit, ihren Sohn für mehrere Stunden am Tag zu sehen. „So oft wie möglich brachte ich Moritz – meinen anderthalb Jahre älteren Sohn – zu einer Tagesmutter, um seinen kleinen Bruder im Krankenhaus besuchen zu können.“

„Nachdem ich eine Wohnung in der Nähe der Klinik gefunden hatte, wurde es leichter und ich konnte eine immer engere Bindung zu Michel aufbauen.“ Heute kann Michel endlich bei seiner Familie wohnen. „Moritz lernt seinen Bruder rich-

tig kennen und sie schlafen nachts zusammen in einem Zimmer“, freut sich die Mutter der beiden Jungen. Die Dialyse führt Maria Schneider bei ihrem Sohn zu Hause selbst durch – ihr neuer Partner ist ihr dabei eine große Hilfe.

## Die Dialyse ist heute Routine

Dr. med. Hagen Staupe, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin mit dem Schwerpunkt Kindernephrologie und ärztlicher Leiter im KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche in der Kinder- und Jugendklinik der Universität Rostock, betreut die Familie. Er begleitet sie bereits seit Michels Geburt. Momentan kommen sie einmal pro Woche in seine Sprechstunde. Dr. Staupe und sein Team erklärten ihnen auch das Verfahren der automatisierten Peritonealdialyse (APD). Dabei übernimmt ein Gerät, der Cycler, den Wechsel der Spülflüssigkeit über Nacht. „Ohne Dialyse geht es nicht ins Bett“, betont Maria Schneider und erklärt den täglichen Ablauf: „Bis die Maschine startklar ist, haben wir Michels Blutdruck gemessen und ihm seine Medikamente verabreicht. Während der Woche muss er bis spätestens 18:30 Uhr im Bett liegen, denn das Programm läuft dann für 10 Stunden – zum Glück macht er das gut mit.“

## Spaß in der Kita

Seit September besucht Michel eine Integrative Kindertagesstätte. Jeden morgen



gegen 7:15 Uhr kommt der Bus, der ihn ins „Gänseblümchen“ bringt. Während ihr Partner sich vor der Arbeit um Michel kümmert, nimmt sich

Maria Schneider Zeit für Moritz.

In der Kita hat sich Michel gut eingewöhnt. „Er ist anderen gegenüber schon immer offen gewesen. Ich bin froh, dass er nun auch in die Kita gehen darf und Kontakt zu anderen Kindern aufbauen kann“, erzählt seine Mutter. „Michel ist sehr neugierig und interessiert, liebt Hörbücher und Kinderlieder, mag Fingerspiele und baut gerne Lego-Türme.“ Aufgrund seiner Sehbehinderung braucht er aber immer auch die Unterstützung von den Pädagogen der Tagesbetreuung.

Wenn Maria Schneider Michel gegen 15 Uhr abholt, hat sie ausschließlich Zeit für ihn, bevor sie den Rest des Nachmittags gemeinsam mit Moritz verbringen. Momentan freuen sich alle auf ein neues Familienmitglied – Maria Schneider ist schwanger. „Wir sind sehr aufgeregt, aber sicher, dass wir auch in Zukunft die schwierigen Momente gemeinsam meistern werden!“ ◀



Der junge Dialysepatient Michel mit seiner Mutter Maria Schneider (oben) und seinem großen Bruder Moritz.



Lesen Sie in dieser Ausgabe von KfH-aspekte den **vierten Teil der Serie zu sogenannten medizinischen Tabuthemen**, also Themen, über die man nicht gerne spricht. Nehmen Sie die Beschwerden nicht einfach hin, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt. Er hat ein offenes Ohr und kennt wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

## Wir sprechen darüber: Haarausfall

Wenn die Haare lichter werden oder vermehrt ausfallen, kann das verschiedene Gründe haben. Ist die Ursache erst bekannt, lässt sich dem Haarausfall meist wirksam begegnen.

Etwa 120.000 Haare hat der Mensch auf dem Kopf. „60 bis 100 davon fallen jeden Tag aus. Das ist ganz normal“, sagt Professorin Ulrike Blume-Peytavi, Fachärztin für Dermatologie an der Charité Berlin, „erst wenn es über einen längeren Zeitraum von zwei bis vier Wochen deutlich mehr sind, spricht man von Haarausfall.“ Hält das Problem nach zwei bis drei Monaten merkbar an, sollten Patienten den Hausarzt oder den behandelnden Arzt im KfH ansprechen. Er kann mit einer Laboruntersuchung überprüfen, ob ein Vitamin- oder Eisenmangel vorliegt und, wenn nötig, zum Hautarzt für weitere Untersuchungen überweisen. Die Behandlung richtet sich dann nach der Ursache des Haarausfalls.

### Häufig erblich bedingt

Die häufigsten Formen sind der erblich bedingte, der diffuse und der kreisrunde Haarausfall. Von der erblich bedingten Form, auch androgenetische Alopezie genannt, sind vor allem Männer betroffen, bei Frauen ist diese Form seltener. „Der erblich bedingte Haarausfall ist keine Krankheit, vielmehr reagieren die Haarwurzeln überempfindlich auf das männliche Hormon Testosteron“, erklärt die Hautärztin. Bei Männern bilden sich zunächst die typischen „Geheimratsecken“. Bei Frauen lichtet sich das Haar dagegen meist im Bereich des Scheitels.

Medikamente gegen erblich bedingten Haarausfall stimulieren den Haarwuchs. „Hier hilft der Wirkstoff Minoxidil effektiv, der als Schaum oder Lösung rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist“, weiß die Haar-Expertin. Für Männer ist zudem der Wirkstoff Finasterid zugelassen, der vom Arzt verordnet wird. Beginnt die Therapie in einem frühen Stadium, können die Haare nachwachsen, so dass sich zum Beispiel Geheimratsecken wieder füllen. Behandelt wird so lange, wie der Wunsch besteht. Stoppt man die Anwendung, beginnt der Haarverlust bei dieser erblichen Form des Haarausfalls erneut.

Bei diffusem Haarausfall gehen die Haare vereinzelt auf der gesamten Kopfhaut aus. Meist liegt eine Stoffwechselerkrankung vor, etwa ein Diabetes, der nicht optimal eingestellt ist. Auch Infekte, eine Störung der Schilddrüsenfunktion, Eisen- oder Vitaminmangel sowie Diäten mit schnellen Gewichtsabnahmen können sich auf die Haargesundheit auswirken. „Wird die Ursache behoben, beziehungsweise die

Grunderkrankung gut behandelt, lässt sich der diffuse Haarausfall oft vollständig stoppen“, weiß Professor Blume-Peytavi. Auch Medikamente wie Fettsenker oder bestimmte Bluthochdruckmittel können für vermehrten Haarverlust verantwortlich sein. „Dann ist es meist möglich, auf andere Wirkstoffe umzustellen“, sagt die Dermatologin. Wichtig ist es, dass der Arzt zuvor den direkten Zusammenhang herstellt. Denn Haarausfall macht sich in der Regel erst nach acht bis zwölf Wochen bemerkbar.

„Der Verlust von 60 bis 100 Haaren täglich ist normal.“



Prof. Dr. med. Ulrike Blume-Peytavi, Fachärztin für Dermatologie und kommissarische Klinikdirektorin, Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie, Charité Berlin

### Frühzeitig behandeln

Kreisrunder Haarausfall ist die Folge einer Autoimmunreaktion. Behandelt wird mit einem Immunsuppressivum wie Kortison, das auf die

Kopfhaut aufgetragen wird, oder mit UV-Licht. Für den Erfolg der Behandlung ist ein frühzeitiger Beginn besonders wichtig. Sobald kreisrunde haarfreie Stellen auftreten, sollte man den Hautarzt aufsuchen.

Manche Menschen akzeptieren es, wenn die Haare weniger werden. Andere empfinden es als große seelische Belastung. Eine Perücke kann dann eine Alternative sein. Von den Krankenkassen werden Kunsthaarperücken bezahlt. Echthaarperücken kommen dem natürlichen Haar zwar näher, sind jedoch sehr teuer. Die Kosten müssen von den Krankenkassen nicht erstattet werden, in manchen Fällen gewähren sie einen Zuschuss. ◀

# Rheuma und Niere

Der leitende Arzt des KfH-Nierenzentrums im Krankenhaus Norderney Dr. med. Detlev Gora-Mönks behandelt nicht nur Nierenpatienten, sondern ist auch Spezialist für Patienten mit rheumatischen Erkrankungen. Die rheumatologische Abteilung befindet sich in der Zweigpraxis des KfH Medizinischen Versorgungszentrums Hannover ebenfalls in Norderney neben dem KfH-Nierenzentrum auf einem Stockwerk. Der Arzt erklärt, was „Rheuma“ ist und wie sich beide Krankheitsbilder gegenseitig beeinflussen können.

Hinter dem Begriff „Rheuma“ verbirgt sich nicht nur eine einzelne Erkrankung: Er steht für ganz unterschiedliche Krankheitsbilder. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fasst darunter zahlreiche Erkrankungen zusammen, die am Bewegungsapparat auftreten. Dazu zählen entzündlich-rheumatische Erkrankungen genauso wie Gelenkabnutzungen, also Arthrosen, oder Stoffwechselerkrankungen wie Gicht. Die meisten Menschen denken bei Rheuma an schmerzende Gelenke, nicht jedoch an einen Zusammenhang mit den Nieren. „Dabei gibt es durchaus Überlappungen“, berichtet Dr. med. Detlev Gora-Mönks, Facharzt für Innere

„Als Rheumatologe behalte ich auch die Nierenwerte im Blick.“

Dr. med. Detlev Gora-Mönks, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Nephrologie und Rheumatologie im KfH-Nierenzentrum im Krankenhaus Norderney

Medizin mit Schwerpunkt Nephrologie sowie mit Schwerpunkt Rheumatologie.

## Untersuchung und Diagnose

Heute kommt eine neue Patientin mit Verdacht auf eine rheumatoide Arthritis in die KfH-Zweigpraxis. Dr. Gora-Mönks nimmt sich Zeit, ihre Symptome genau zu analysieren und fragt zunächst nach ihren Schmerzen. „Wesentlich ist, dass die Schmerzen bei einer rheumatoiden Arthritis besonders in Ruhe auftreten und in Bewegung nachlassen“, erläutert er.

Schmerzen bei Belastung und Bewegung wiesen hingegen eher auf einen Gelenkverschleiß, also auf Arthrose hin. Im Falle eines rheumatischen Schmerzes wacht die Patientin morgens immer öfter mit schmerzenden und steifen Fingergelenken auf. „Das deutet auf eine Entzündung hin“, erklärt



◀ In seinen Sprechstunden nimmt sich Dr. med. Gora-Mönks viel Zeit für das Arzt-Patienten-Gespräch.

der Facharzt. Bei der Untersuchung tastet er die Hände seiner Patientin sorgfältig ab und achtet dabei auf Schmerzen und Verformungen der Finger. Um die Diagnose abzusichern, werden die Gelenke häufig mit dem Ultraschall untersucht und können zusätzlich geröntgt werden.

### Entzündliche Reaktionen

„Die typischen Gelenkbeschwerden, die umgangssprachlich als „Rheuma“ bezeichnet werden, sind Symptome der rheumatoiden Arthritis“, erklärt Dr. Gora-Mönks. Das ist die bekannteste entzündlich-rheumatische Erkrankung, die durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems ausgelöst wird. Normalerweise bekämpft unser Immunsystem alles, was nicht zum eigenen Körper gehört, also beispielsweise eindringende Bakterien oder Viren. Bei einer Autoimmunerkrankung wie der rheumatoiden Arthritis richtet es sich jedoch fälschlicherweise gegen körpereigene Strukturen, was in diesem Fall zu den entzündeten Gelenken führt.

Bei einer anderen Rheumaform führt das fehlgeleitete Immunsystem zu entzündeten Blutgefäßen. Mediziner nennen dieses Krankheitsbild Vaskulitis. „Die feinen Blutgefäße der Nieren können bei dieser Erkrankung ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen werden. Aber auch andere rheumatische Entzündungsreaktionen können sich auf die Nieren ausweiten“, erklärt Dr. Gora-Mönks. Das veränderte Immunsystem kann beispielsweise Abwehrstoffe gegen Strukturen der Nieren bilden und greift diese an. Typische Begleiterscheinung des systemischen Lupus

erythematodes – einer eher seltenen Rheumaform – ist beispielsweise eine Entzündung der Nieren, Lupus-Nephritis genannt.

### Auf die Nierenfunktion achten

Zudem gibt es Rheumamedikamente, die sich negativ auf die Nierenfunktion auswirken können. Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen oder Langzeit-Rheumamedikamente wie Methotrexat (MTX) können, wenn sie über einen langen Zeitraum in höherer Dosis eingenommen werden, die Nieren schädigen. „Dank neuer Therapien treten diese Fälle aber immer seltener auf“, berichtet Dr. Gora-Mönks von den medizinischen Fortschritten. „Moderne Rheumamedikamente sind heute sehr nebenwirkungsarm.“

Um Nierenschäden möglichst früh zu erkennen, werden in den Rheuma-Sprechstunden regelmäßig Urin- und Blutproben der Patienten untersucht. „Das gehört zum Routine-Screening. Gibt es Auffälligkeiten bei den Nierenwerten, bin ich als Nephrologe gefragt, die Ursache zu finden“, sagt Dr. Gora-Mönks und betont: „Es ist mein Job, bei allen meinen Patienten auch die Nierenwerte im Blick zu behalten.“

Der umgekehrte Fall, dass sich aus einer Nierenschwäche Rheuma entwickelt, ist hingegen selten. Dr. Gora-Mönks erläutert eine Möglichkeit: „Wegen der eingeschränkten Nierenleistung kann sich Harnsäure im Körper ansammeln und einen Gichtanfall auslösen.“ Dann können typische Rheumasymptome auftreten, denn die Gicht zählt ebenfalls zu den rheumatischen Erkrankungen. ◀

## Anzeichen für eine rheumatische Erkrankung?

Wenn Sie mindestens eine der nachfolgenden Aussagen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen; so lautet die Empfehlung der Deutschen Rheuma-Liga:

- ▶ Meine Finger sind morgens so steif, dass ich den Wasserhahn oder die Dusche kaum aufdrehen kann.
- ▶ Seit Monaten schlafe ich, ohne mich dabei zu erholen. Ich wache gerädert auf. Alle Sehnen, Muskeln und auch die Gelenke tun mir weh.
- ▶ Ich wache regelmäßig nachts nach drei bis vier Stunden Schlaf mit tief-sitzenden Kreuzschmerzen auf. Wenn ich dann ein wenig umhergehe, bessern sich die Beschwerden und ich kann weiterschlafen.
- ▶ Wenn ich nach längerem Sitzen gehe, habe ich starke Schmerzen in den Kniegelenken (oder in den Hüften, im Knöchel, in den Zehen). Bewege ich mich einige Zeit, verschwinden diese Beschwerden.
- ▶ Seit einigen Tagen beobachte ich an den Finger- und Handgelenken Schwellungen. Ich fühle mich auch schon eine ganze Weile nicht mehr leistungsfähig und abgeschlagen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)



▶ Dr. med. Detlev Gora-Mönks tastet die Hände seiner Patientin auf Schmerzen und Verformungen sorgfältig ab.



Stadtpark mit Rathausurm und City-Hochhaus Leipzig im Hintergrund



Café „Zum Arabischen Coffe Baum“



Thomaskirche

**Große deutsche Dichter** – auch in dieser Ausgabe führt KfH-aspekte Sie wieder an sehenswerte Orte und Regionen mit namhafter literarischer Prominenz:



Leipzig

## Leipzig und Erich Kästner

Das Leipzig aus der Zeit von Erich Kästner findet man am besten in einem der schönen Cafés – und die muss man hier nicht lange suchen. Nachweislich waren Kaffeehäuser für den berühmten Schriftsteller ein bevorzugter Arbeitsplatz.

**W**er Erich Kästner bisher nur mit seinen berühmten Kinderbüchern „Das fliegende Klassenzimmer“, „Emil und die Detektive“ oder „Pünktchen und Anton“ in Verbindung gebracht hat, wird in Leipzig eines Besseren belehrt: Hier liegen die Anfänge des Publizisten, dessen Schaffen um einiges vielfältiger war; denn hier schrieb er in Cafés an seinen Artikeln, Gedichten, Theater- und Buchrezensionen. Überhaupt war der junge Kästner in seiner Studienzeit allem zugetan, was Leipzig an kulturellen Erlebnissen und Abwechslungen zu bieten hatte. Er schätzte die Leipziger Messe, das Theater und Kabarettvorstellungen.

Ein Sohn der Stadt ist Kästner aber nur auf den zweiten Blick: Geboren 1899 in Dresden, kam er erst im Alter von 20 Jahren nach Leipzig, um sich an der Universität in den Fächern Germanistik, Geschichte, Philosophie und Theaterwissenschaft einzuschreiben. 1923 wird er Redakteur des Leipziger Tagblatts. In „Dichtungen Leipziger Studenten“ werden drei frühe Gedichte von ihm veröffentlicht. Fünf Jahre später erschien Kästners Buch, „Herz auf Taille“, das eine ganze Sammlung von Gedichten seit 1920 enthält. „Ich hatte sie als Leipziger Student geschrieben und in die literarische Welt hinausgeschickt“, erklärt Kästner in seinem Vorwort. Weiter berichtet er, dass sein Verleger Curt Weller ihm im „Café Merkur, dem Literatencafé an der Pleiße“ vorgeschlagen habe, sie zu sammeln und als Buch zu veröffentlichen.

Das Café Merkur ist heute leider nicht mehr original erhalten, andere aber durchaus. Eines der ältesten durchgehend betriebenen Cafés Europas ist das „Zum Arabischen Coffe Baum“ im Barfußgässchen. Ausgeschenkt wird hier seit 1711. An dieser Stelle sei natürlich auch der Drallewatsch erwähnt, Leipzigs Kneipenmeile in der Innenstadt: Sie führt zwischen dem Richard-Wagner-Platz und dem Burgplatz

## Mein Tipp



Stefanie Wolscht,  
leitende Pflegekraft,  
KfH-Nierenzentrum für Kinder  
und Jugendliche am Klinikum „St. Georg“

Wer gleich mit der ganzen Familie nach Leipzig kommt, dem empfehle ich einen Besuch im Zoo Leipzig. Die sechs Themenwelten werden jeden Tierfan begeistern. Für alle anderen lohnt sich eine Anmeldung bei der „KrimiTour – dem Verbrechen auf der Spur“, inklusive einer Stadtführung durch die schöne Altstadt.

Gast-/Urlaubsdialysepatienten sind herzlich willkommen:  
KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche  
am Klinikum „St. Georg“,  
Delitzscher Str. 141, Haus 9,  
04129 Leipzig, Telefon 0341 90030-0



Barfußgässchen, Teil der Kneipenmeile „Drallewatsch“

hindurch, durch die Große und Kleine Fleischer-  
gasse, das Barfußgässchen und die Kloster-  
gasse, vorbei am Matthäikirchhof und am Thomaskirch-  
hof. In Zills Tunnel, einer der be-  
kanntesten Gaststätten, soll übrige-  
gens das Lied „Das Wandern ist des  
Müllers Lust“ seine Geburtsstunde  
gehabt haben.

Apropos Wandern: Ein grüner  
Promenadenring umschließt den  
Stadtkern, in welchem man gleicher-  
maßen an Schmuckbeeten, unter  
majestätischen Bäumen und entlang  
der Denkmale verdienter Persönlich-  
keiten flanieren kann. Mit den  
außerhalb des Rings liegenden  
barocken Bürgergärten wurden die  
Leipziger Promenadenanlagen inter-  
national als gartenkünstlerische  
Sehenswürdigkeit bekannt.

Innerhalb des Promenadenrings  
steht beinahe jedes zweite Gebäude unter Denkmal-  
schutz. Leipzig gehört zu den deutschen Städten mit  
der größten Denkmaldichte: Rund 14.000 Bauwerke  
sind als Denkmal eingestuft und unterliegen be-

sonderem Schutz. Bach, Schiller, Wagner und Leibniz haben hier ihr  
eigenes Monument und das Völkerschlachtdenkmal trägt gar den Titel  
„größtes Geschichtsdenkmal Europas“. Ob es nun gefällt oder nicht - seine

91 Meter Höhe sind auf jeden  
Fall beeindruckend.

Viele Besucher interessieren  
sich in Leipzig aber für die jün-  
gere deutsche Geschichte. Ein  
Besuch im Zeitgeschichtlichen  
Forum gehört da zum Pflicht-  
programm: Die Dauerausstel-  
lung widmet sich den Themen  
Diktatur, Widerstand und Zivil-  
courage in der Sowjetischen  
Besatzungszone und der DDR,  
aber auch der friedlichen Revo-  
lution und dem Vereinigungs-  
prozess. Leipzig war ein zentraler  
Schauplatz der Bewegung in der  
DDR im Herbst 1989. Die Bilder  
von den Friedensgebeten in der

### Spruch in der Silvesternacht

Man soll das Jahr nicht mit Programmen  
beladen wie ein krankes Pferd.  
Wenn man es allzu sehr beschwert,  
bricht es zu guter Letzt zusammen.  
Je üppiger die Pläne blühen,  
um so verwickelter wird die Tat.  
Man nimmt sich vor, sich zu bemühen,  
und schließlich hat man den Salat.  
Es nützt nicht viel, sich rotzuschämen.  
Es nützt nichts, und es schadet bloß,  
sich tausend Dinge vorzunehmen.  
Laßt das Programm! Und bessert euch drauflos!

Erich Kästner, 1899-1974,  
deutscher Schriftsteller

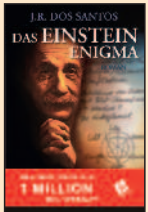


Nikolaikirche, den Montagsdemonstrationen auf dem Innenstadtring und  
der Besetzung der Stasi-Zentrale gingen damals um die Welt. Der Stadtrund-  
gang „Auf den Spuren der friedlichen Revolution“ erinnert an markanten  
Punkten der Leipziger Innenstadt an diese geschichtsträchtige Zeit. ◀

## lesen & hören

### Experimentell

Tomás Noronha, ein Kryptoanalytiker aus Portugal, gerät bei seinem Auftrag, das geheime Manuskript „Die Gottesformel“ von Albert Einstein zu entschlüsseln, zwischen die Fronten der Geheimdienste. Denn das Manuskript, das auf den ersten Blick wie die Bauanleitung für eine Atombombe aussieht, entpuppt sich als ein Werk um die fundamentalen Fragen nach der Entstehung des Universums und dem Sinn des Lebens. Ein spannendes Gedankenexperiment und völlig neue Sichtweisen auf unsere Welt und das Universum.



José R. Dos Santos Roman: *Das Einstein Enigma*. Luzar Publishing, 608 Seiten, 18,50 Euro, ISBN-13: 978-3-946621-00-3.

### Atmosphärisch

Rhea ist voll und ganz ein Kind der Nordsee-Insel Amrum: Sie ist beseelt vom Geruch von Tang und Salzwasser und liebt die Weite des Watts. Deshalb denkt sie auch über ein Leben woanders gar nicht nach, bis eines Tages ein geheimnisvoller Brief ihres Vaters, den sie nie kennengelernt hat, auftaucht. Entschlossen und mit ihrer Insel im Herzen macht sie sich auf, um ihren Vater zu suchen und mehr über ihre Herkunft zu erfahren. Patricia Koelles Roman „Wenn die Wellen leuchten“ ist der erste Band ihrer Nordsee-Trilogie mit wunderbar skizzierten Bildern.



Patricia Koelle: *Wenn die Wellen leuchten*. Fischer, 544 Seiten, 9,99 Euro, ISBN: 978-3-596-29761-0.

## Eurotransplant feiert Jubiläum



2017 feierte die Stiftung Eurotransplant ihr 50-jähriges Jubiläum. Anstelle der regulären Jahrestagung gab es im Oktober einen Jubiläumskongress. Die internationale Veranstaltung mit medizinischen und politischen Inhalten fand in der Nähe der niederländischen Stadt Leiden statt – dem Sitz der Stiftung, die für die Zuteilung von Spenderorganen in acht europäischen Ländern verantwortlich ist. Unter dem Motto „Gemeinsam auf einer lebensrettenden Mission“ blickte die Stiftung auf vergangene Erfolge – seit 1967 wurden unter anderem 117.914 Nieren transplantiert. Auch die Zukunft der Transplantationsmedizin war ein Thema. Dazu gehört die klinische Versorgung ebenso wie ethische Aspekte und politische Herausforderungen.

## kurz & knapp

### Engagement für Kinder

Das Reha-Zentrum für organtransplantierte Kinder und Jugendliche in Osttirol, der „Ederhof“, wurde von dem inzwischen verstorbenen Transplantationschirurgen Prof. Dr. Rudolf Pichlmayr und seiner Frau, Prof. Dr. Ina Pichlmayr, gegründet. Am 12. November gab es gleich zwei Gründe zu feiern: 25 Jahre Ederhof



und 30 Jahre Rudolf-Pichlmayr-Stiftung, die den Ederhof unterhält. Seit 1993 unterstützt auch das KfH den „Ederhof“ und blickt auf eine lange Kooperationspartnerschaft zurück. Deshalb sprach KfH-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. med. Dieter Bach auf der Benefizmatinée im Ballhof Hannover ein Grußwort.



## 20 Jahre Deutsche Nierenstiftung

Anlässlich ihres Jubiläums wirbt die Deutsche Nierenstiftung um erhöhte Aufmerksamkeit für eines der „zentralsten Organe, das der Mensch hat“, betont Professor Werner Riegel, seit 12 Jahren Leiter der Deutschen Nierenstiftung und Leiter der Medizinischen Klinik III im Klinikum Darmstadt. Mit Patiententrainings und anderen Projekten wie der „Aktion Kinderwünsche“ sollen die drei Schwerpunkte der Stiftung „helfen, informieren und fördern“ umgesetzt werden. Ziel ist es, Betroffenen den Umgang mit der Krankheit zu erleichtern. Mit bislang 48 Stipendien unterstützt die Stiftung zudem junge Nachwuchsforscher. „Damit arbeitet die Stiftung auch am Zahn der aktuellen Wissenschaft entlang. So erfahren wir insgesamt in der Region und bundesweit eine große Akzeptanz“, freut sich Prof. Riegel. Um ein möglichst breites Publikum anzusprechen, wurde außerdem in Zusammenarbeit mit dem BKK Landesverband Süd das erste Erklärvideo zur Chronischen Nierenerkrankung (CKD) und Nierengesundheit produziert. Das Video in zeitgemäßem Outfit ist unter nachfolgendem Link zu finden:

[www.nierenstiftung.de](http://www.nierenstiftung.de)

## Vielschichtig

Ein Netz aus kleinlicher Bürokratie, den großen Gefühlen, krimineller Energie, Zeiten und Nationen webt der Autor Robert Menasse in seinem Roman „Die Hauptstadt“ rund um das Brüsseler Beamtentum. Eine Beamtin soll Ideen liefern, um das Image der Europäischen Union wieder aufzupolieren: ein schwieriges Unterfangen. Parallel dazu hat ein Kommissar einen harten Brocken zu verdauen und muss aus politischen Gründen einen Mörder laufen lassen. Die vergnügliche Mischung aus Gesellschafts- und Kriminalroman wurde mit dem Deutschen Buchpreis 2017 ausgezeichnet.



Robert Menasse: Die Hauptstadt.  
 Buch: Suhrkamp, 459 Seiten, 24 Euro, ISBN: 978-3-518-42758-3;  
 Hörbuch: Der HörVerlag, 830 Minuten, 22,99 Euro, ISBN: 978-3-8445-2747-6.

### Auflösungen von Seite 24

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

Sudoku

D	O	R	I	S	K	O	E	N	I	G	E	N	O		
I	T	A	L	I	A	C	L	E	M	E	N	T	I	N	E
L	N	A	E	S	E	I	D	E	I	N	E	R	T		
R	O	H	L	A											
S	C	H	A	L											
E	H	O													
E	R	I	E	H											
K	A	S	I	N	O										
S	K	I	R	A	R	O	T	E	B	O	N	U	S		
S	K	I	U	R	L	A	U	B	A	M	E	S	A	N	T
K	A														

Rätsel

Ausschnitt F  
 Ausschnitträtsel

### Impressum

**Herausgeber:** KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V., Gemeinnützige Körperschaft; **Redaktion:** Stabsstelle Kommunikation – Ilja Stracke/Andreas Bonn (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, Fax 06102 359451, E-Mail [aspekte@kfh-dialyse.de](mailto:aspekte@kfh-dialyse.de)  
**Verlag:** wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg v. d. H.; Objektleitung: Karin Oettel;  
 Redaktion: Barbara Döring, Dr. rer. nat. Nadine Ogrissek; Gestaltung: Judith Maria Achenbach; Bildredaktion: Corinna Gab  
**Druck:** alpha print medien AG Darmstadt  
 KfH-aspekte erscheint viermal pro Jahr.

# Denksport

Winter-sport-reise	ein-leuch-tend	päpst-liche Zentral-behörde	▼	Lö-sungs-mittel	▼	Kfz-Z. Aalen	Heimat Abra-hams	▼	Zeitungs-bezugs-art (Kw.)	▼	Aktion	Winter-monat	▼	alte frz. 5-Cen-times-Münze	Pro-gramm-ankün-digung	eingefräste Rille	afrika-nische Stech-fliege
▼	▼					▼	▼		lustig	▶				▼	▼	▼	▼
Speise-raum für Offiziere		krank und gebrech-lich		Wurzel-gemüse	▶							Sonder-gut-schrift	▶				
▼		▼										▼					
▼				ein Jagdruf								Brot-rinde		schweiz.: eingezäuntes Land		dt. Philo-soph, † 1969	
US-kana-discher Grenz-see	zuver-lässig		Geschäft der ehe-maligen DDR	▶								Auspuff-ausstoß	▶				
winterl. Kleidungs-stück	▶											männ-licher Wolf	▶				
▼			Walart		gefro-renes-Wasser	▼	Ausruf des Erstau-nens	ital. Autor, Intellek-tueller, † 2016	franzö-sisch: Insel	be-stimmter Artikel (4. Fall)	▼	Vorname von US-Filmstar Moore	König von Wessex, † 728		unbe-stimmter Artikel		aufge-brühtes Heiß-ge-trränk
unver-feinert		Kurz-ware	▶									medi-zinisch: untätig	▶				
'Italien' in der Landes-sprache	▶						Zitrus-frucht	▶									
Vorname des US-Filmstars Day	▶						Feiertag (Heilige Drei ...)	▶					Name Noahs in der Vulgata	▶			



Fotos: DEIKE/Clipdealer; Ausschnitträtsel: DEIKE/Bénédictte Bouysson, Getty Images/Stockphoto/Povareshka

DP-1811-0717-8

## Sudoku

Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

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

## Ausschnitträtsel

Welcher Ausschnitt von A bis F ersetzt das Feld mit dem Fragezeichen?

