



Schmerz, lass nach!

Was nierenkranken Patienten wehtut, was hilft

Ernährung

Gesundes Gemüse mit wenig Kalium

Transplantation

Was Patienten erwartet

Herausfinden, was guttut!

Sich intensiv mit einer Herausforderung auseinanderzusetzen ist der erste Schritt in die richtige Richtung. Dies gilt im Speziellen für das Titelthema in dieser Ausgabe: Wer von chronischem Schmerz betroffen ist, sollte sich informieren und mögliche Gründe dafür kennen. Gemeinsam mit dem Arzt kann so besser nach individuellen Möglichkeiten der Linderung gesucht werden. Denn Schmerz ist ein weites Feld: Da ihn jeder Mensch unterschiedlich wahrnimmt, existieren ganz verschiedene Ansätze zu seiner Bekämpfung. In den KfH-Nierenzentren beraten Sie unsere Ärzte dazu, und vielleicht gibt unser Beitrag dem einen oder anderen Leser einen Anstoß in eine schmerzlindernde Richtung. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut!

Weitere wichtige Themen sind: Das Porträt einer mitten im Arbeitsleben stehenden Patientin. Bei ihr bleibt mit Peritonealdialyse fast alles im Leben so, wie es vorher war – Hund und Katze inklusive. Für wen die Nierentransplantation eine Option ist, der erfährt in Form von „zehn Fragen und Antworten“ und mit Hilfe des KfH-Transplantationsbeauftragten alles, was dabei für ihn wichtig sein könnte: von der Eignung über die Wartezeiten bis hin zur Nachsorge.

Unser Ernährungsbeitrag stimmt Sie auf den Herbst ein und macht Lust auf Gemüse. Unsere Bewegungstipps geben Schwung, wenn die Tage wieder kürzer werden, und Urlaub sorgt doch immer für gute Laune. Haben Sie schon einmal an ein paar Tage in Bad Orb gedacht?

Es grüßt Sie



Professor Dr. med. Dieter Bach
Vorstandsvorsitzender



KfH kompakt

3 Aktuelles

Aus den Zentren und mehr

KfH thema

4 Ratgeber: Schmerz

Was nierenkranken Patienten wehtut, was hilft



KfH leben

8 Patientenporträt

Mit Hund und Katze

10 Ernährung

Gesundes Gemüse mit wenig Kalium

12 Mein Training

Serie zum Dehnen, Kräftigen und Entspannen

KfH wissen

14 Gut zu wissen

Der 125-Euro-Entlastungsbetrag

15 Darf ich...

in die Sauna?

16 Nierentransplantation

Was Patienten erwartet

18 Infektionsschutz

„Impfen ist wichtig, sicher und wirksam.“

KfH service

20 Reiseserie

Mein Lieblingsort:
Bad Orb

22 Leserbrief und Tipps



Foto: Förderkreis Kinderdialyse Leipzig

Über die Alpen

Auf dem Rad in einer Woche mehr als 900 Kilometer vom Gardasee über die Alpen nach Leipzig – und das für den guten Zweck. Mit ihrer Aktion „Bike for Charity“ (www.bike-forcharity.de) sammelten acht Leipziger Medizinstudenten und Mediziner für den Förderkreis Kinderdialyse Leipzig. Sponsoren spendeten für jeden Kilometer. So wird eine Auszeit für Familien mit nierenkranken Kindern in der Spezialeinrichtung Ederhof in Tirol ermöglicht. Auch das KfH unterstützte die Aktion.

Für Hygienemanagement ausgezeichnet

Das KfH-Nierenzentrum Offenbach ist im MRE Netz Rhein-Main gegen die Ausbreitung multiresistenter Erreger (MRE) aktiv. Vom Netzwerk erhielt das Zentrum jetzt das bundesweit anerkannte „MRE Siegel“. Das MRE Netzwerk will alle Maßnahmen bündeln, die beitragen, die Ausbreitung multiresistenter Erreger in Gesundheitseinrichtungen zu verhindern. Das MRE Siegel steht für ein gut funktionierendes Hygienemanagement und für Kompetenz im Umgang mit multiresistenten Erregern. Dr. Christian Burchardi, ärztlicher Leiter des KfH-Zentrums, freut sich: Die Auszeichnung stehe für hochwertige und wirksame Hygienearbeit, darauf könnten die Patienten bauen.

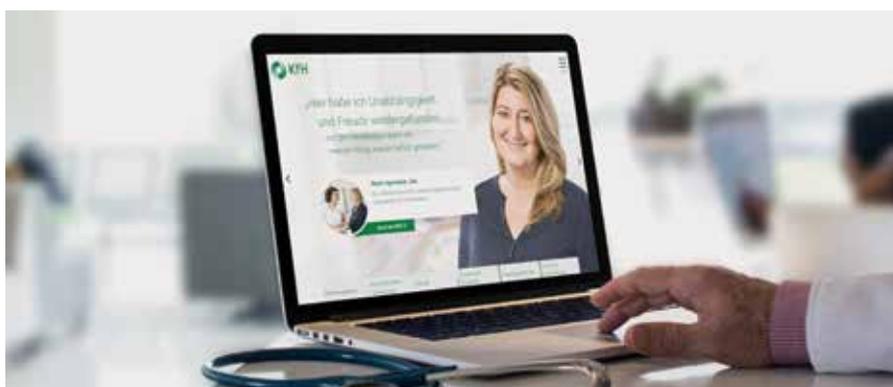


Foto: KfH

Arbeiten im KfH: neue Karrierewebsite

In bundesweit über 200 KfH-Zentren werden mehr als 19.000 Dialysepatienten und 66.000 Sprechstundenpatienten von mehr als 6.800 Mitarbeitern versorgt. Die Dimension macht klar: Ständig muss qualifiziertes Personal gesucht und gefunden werden. Schließlich wird sich der allgemeine Fach- und Führungskräfte-mangel in den nächsten Jahren auch beim KfH zunehmend verschärfen. Das KfH hat mit einer neuen Karrierewebsite reagiert: jobs.kfh.de spricht Menschen für die vielfältigen patientenorientierten Aufgaben bei einem attraktiven Arbeitgeber im Gesundheitswesen an.

PROMINENTE STIMME



» Menschen in Not zu helfen ist für mich Ehrensache. Seit vielen Jahren engagiere ich mich vor allem für organkrank und chronisch kranke junge Menschen. Ich bin kein Arzt und kann mit meinen Händen kein Leben retten, aber ich kann meinen Teil beitragen, dass auch sie eine Zukunft haben.«

Timo Boll

Der erfolgreichste deutsche Tischtennispieler unterstützt als „Sportler für Organspende“ die Kinderhilfe Organtransplantation und die Aktion Luftsprung.

Foto: Sportler für Organspende/T. Naß



Schmerz, lass nach!

Schmerzen können bei nierenkranken Patienten beispielsweise am Shunt, in den Beinen, am Rücken oder am Nacken entstehen. Meist kann dagegen etwas getan werden. Sicher ist: Wenn es wehtut, helfen nicht immer nur Medikamente.

Medizinisch betrachtet hat Schmerz eine wichtige Funktion – er informiert über Gefahr, macht uns aufmerksam: Irgendwo im Körper stimmt etwas nicht. Akuter Schmerz hat in der Regel eine klar erkennbare Ursache, etwa einen Schnitt oder übermäßigen Druck auf Organe oder Körperteile. Es gibt aber

genauso den chronischen Schmerz: Beschwerden, die länger als drei bis sechs Monate anhalten und weniger ein Symptom für ein Problem sind als vielmehr selbst das Problem. Diese „Folterknechte“ können einem jegliche Lebensfreude nehmen.

Chronische Schmerzen können auf einer Veränderung beziehungsweise

Störung der Schmerzverarbeitung beruhen. Schon vergleichsweise geringe Reize können dann starke Empfindungen auslösen. Schmerzen – also Reize, die von den Nervenbahnen über elektrische Impulse zum Rückenmark geleitet, dort gefiltert und bei ausreichend starkem Impuls ans Gehirn zur Bewertung weitergeleitet wer-

den – sind eine subjektive Empfindung. Jeder Mensch kann sie unterschiedlich wahrnehmen.

Leider weiß man noch relativ wenig über das Phänomen Schmerz. Bis heute gibt es in der Bundesrepublik keine Studien, die wissenschaftlich gesicherte Aussagen über die Häufigkeit, Dauer und Intensität verschiedener Schmerzsyndrome sowie deren Ursachen und Folgen ermöglichen. Sicher ist: In Deutschland leiden 12 bis 15 Millionen Menschen an länger andauernden oder wiederkehrenden Schmerzen, ein Drittel davon ist dadurch stark beeinträchtigt.

Viele leiden

Um nierenkranke Patienten und Dialysepatienten macht der Schmerz keinen Bogen. Im Gegenteil. „In der Tat ist chronischer Schmerz eines der vielen Probleme von Dialysepatienten“, sagt Prof. Dr. Winfried Häuser aus dem Beirat der Deutschen Schmerzgesellschaft und verweist auf eine 2014 von marokkanischen Wissenschaftlern veröffentlichte Studie an 93 Hämodialysepatienten mit einem Durchschnittsalter von 55 Jahren. Danach verspürten rund 71 Prozent von ihnen Schmerz, 38 Prozent sogar dauerhaft, respektive täglich und 33 Prozent schwer bis unerträglich. Die am häufigsten berichteten Schmerzstellen waren Schultern, Kopf, Knie und Rücken.

In Brasilien haben Wissenschaftler 2014 sogar die Schmerzintensität vor, während und nach der Hämodialyse untersucht. Währenddessen gaben 75 Prozent der Patienten an, keine Schmerzen zu haben. Unmittelbar danach blieben 58 Prozent ohne Schmerzen übrig. Frauen gaben häufiger Schmerzen an. Richtig aussagekräftig ist aber auch diese Studie nicht.

Einen anderen Ansatz wählten Wissenschaftler der Universität im kroatischen Split. Sie verglichen alle weltweit bis Mitte 2014 verfügbaren Ergebnisse zum Thema Schmerz und Dialyse (52 Studien mit knapp 7.000 Teilnehmern) systematisch. Dabei ermittelten sie, dass zwischen

Besonders häufig in den Studien genannt und bei allen Hämodialysepatienten mit arterio-venöser Fistel zu erwarten, sind Schmerzen bei der Punktion des Shunts vor der Dialyse mit vergleichsweise großen Nadeln für einen ausreichenden Blutdurchfluss. Bei drei Dialysesitzungen die



Foto: KfH

»Bei Rückenschmerzen erstmal keine Tabletten, sondern Bewegung.«

Dr. Detlev Gora-Mönks, KfH-Nierenzentrum Norderney

82 und 92 Prozent der Hämodialysepatienten akute und chronische Schmerzen angeben. Die meisten Studien berichten von Schmerzen im Allgemeinen, von Schmerzen im Zusammenhang mit dem arterio-venösen Zugang, von Kopfschmerzen sowie von Schmerzen des Muskel-Skelett-Systems. Fazit der kroatischen Wissenschaftler: Die Schmerzbehandlung von Hämodialysepatienten sollte in Klinik wie Forschung Priorität genießen, um die Lebensqualität zu verbessern.

Woche bedeutet das mehr als 300 Nadelstiche im Jahr, denn nicht immer klappt es beim ersten Versuch. Die Punktion, schlussfolgern die kroatischen Wissenschaftler, könne „erhebliche Schmerzen sowohl bei als auch zwischen Dialysesitzungen mit nachfolgender Angst“ verursachen.

Dialyse wird Therapie

Dr. Detlev Gora-Mönks leitet das KfH-Nierenzentrum auf Norderney und er kennt sich mit Schmerzen aus. Gora-Mönks ist nicht nur ▶

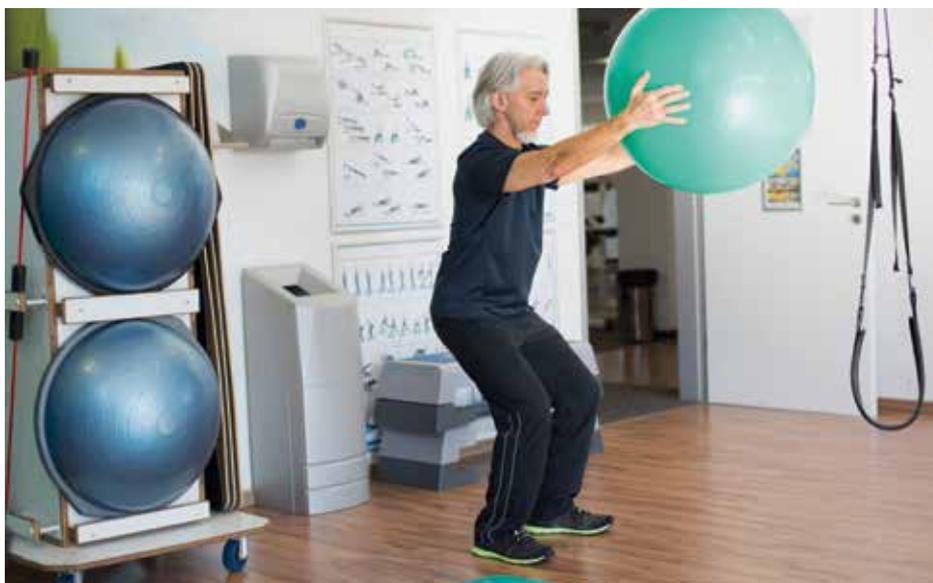
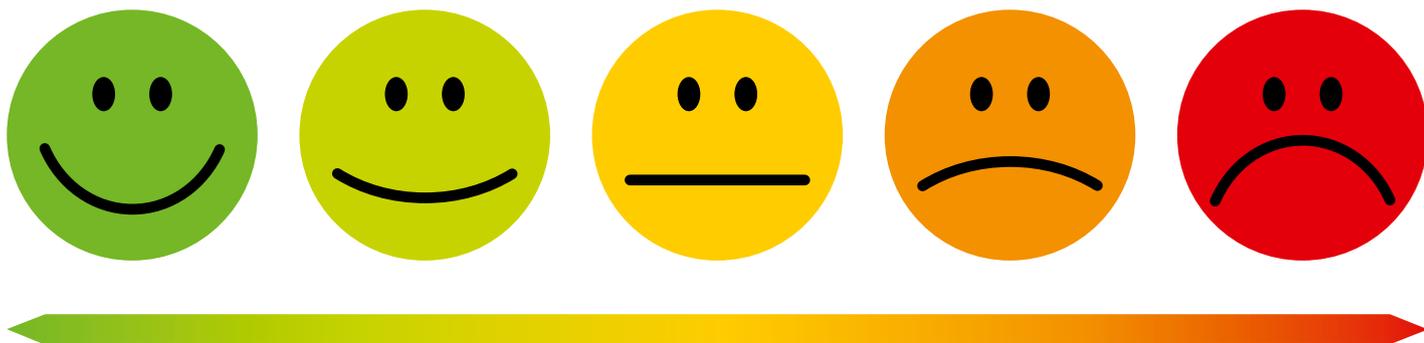


Foto: iStock

Bei Rückenschmerzen hilft oft Bewegung.



Schmerzskaletn eignen sich, um subjektive Schmerzen m3glichst objektiv zu erfassen.

► Nephrologe, sondern auch Rheumatologe. Der Dialysevorgang an sich verursache keine Schmerzen, erl4uert er, „nat3rlich kann es aber Schmerzsymptome geben“. An erster Stelle stehe der individuell unterschiedlich wahrgenommene Punktionsmerz. „Da aber h4ufig gleiche Stellen punktiert werden, l4sst dieser Schmerz im Laufe der Zeit nach“, sagt Gora-M3nks.

Im Zusammenhang von Dialyse und Schmerz nennt er als Zweites die ur4mische Polyneuropathie bei Men-

schen, die schon lange an der Dialyse sind. Diese Nervenerkrankung bringt Schmerzen, Missempfindungen, auch Taubheitsgef3hle mit sich, die meist an den unteren Extremit4ten registriert werden. Verantwortlich daf3r ist die Einlagerung von Nierengiften, die durch die Dialyse nicht vollst4ndig entfernt werden. Deren Molek3le lagern sich an den Nervenbahnen an, was zum neuropathischen Schmerz f3hrt, skizziert Gora-M3nks. Die Therapie dagegen sei schwierig, sagt der Mediziner, ein Wechsel des Dia-

lyseverfahrens von H4modialyse auf H4modiafiltration komme in Frage, ansonsten blieben nur noch spezielle neuropathische Schmerzmittel. „Auf die sprechen die Menschen allerdings sehr unterschiedlich an.“

Dialyse kann auch schmerzentslastend wirken. Gora-M3nks erkl4rt: „Manchmal entwickelt sich diese Polyneuropathie in die Vordialysezeit, weil dann so viele Nierengifte im K3rper sind und sich so viele Giftstoffe in der N4he der Nerven einlagern, dass diese Fehlinformationen ans Gehirn liefern, was als Schmerz wahrgenommen wird. Sehr h4ufig tritt im Verlauf der Dialyse dann ein erl3sender Effekt ein, weil die Menschen entgiftet werden. In diesem Fall ist die Dialyse sozusagen die Schmerztherapie.“

Jetzt mit Warnung

Mehr als die H4lfte der Personen, die Schmerzmittel l4nger als vier Tage anwenden, tut das ohne 4rztlichen Rat. Dabei sind sie ein Fall f3r den Mediziner. Viele Analgetika k3nnen bei l4ngerer Anwendung oder 3berdosierung zu schweren Nebenwirkungen f3hren. Nach einer Entscheidung des Bundesrats m3ssen rezeptfreie Mittel wie Paracetamol, Ibuprofen, Diclofenac oder Aspirin k3nftig mit Warnhinweis auf der Verpackung verkauft werden. Prof. Dr. Martin Schmelz, Pr4sident der Deutschen Schmerzgesellschaft, erl4uert: „Vielen Menschen ist nicht klar, dass auch rezeptfreie Schmerzmittel gef4hrlich sein k3nnen.“ Gerade nichtsteroidale Antirheumatika k3nnen die Nieren sch4digen. Der neue Warnhinweis gilt als wichtiger Schritt f3r den Patientenschutz.



Bewegung hilft

Schmerzen k3nnen bei H4modialysepatienten auch durch das viele Liegen entstehen: Nachts zu Hause im Bett und dann zus4tzlich dreimal die Woche tags3ber mehrere Stunden im Nierenzentrum. „Das kann zu Verspannungsschmerzen am R3cken f3hren, auch am oberen Nacken mit Hinterkopfschmerz“, erl4uert Gora-M3nks. Freilich m3ssen Schmerzen

nicht direkt im Zusammenhang mit der Dialyse stehen, sondern rühren vom allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten her.

Vom Schmerz Betroffene interessiert vor allem die Antwort auf die Frage, wie sie ihn wieder loswerden. Bleiben wir beim Lagerungsschmerz: „Ein Mittel sind regelmäßige Umlagerungen während der Dialysezeit“, sagt Gora-Mönks. Er rät den Patienten aber vor allem, selbst aktiv zu werden: „Der häufigste Grund, weshalb Menschen zum Hausarzt gehen, sind Rückenschmerzen. Die haben Dialysepatienten natürlich auch, und da gilt: erstmal keine Tabletten, sondern Bewegung. Also Gymnastik- und Bewegungsübungen für zu Hause.“ Auch die Dialysezeit kann für Bewegung genutzt werden. Gute Erfahrungen hat Gora-Mönks auf Norderney mit dem Liegeradergometer während der Dialysebehandlung für Patienten mit einer urämischen Neuropathie in den Beinen gemacht. „Das tut ihnen gut und kann auch Schmerzen lindern.“ Sind falsche Bewegungsmuster schmerzauslösend, könnten Physiotherapie und Krankengymnastik helfen. „Das sind alles Dinge für jeden Menschen, ob mit oder ohne Dialyse.“

Bleibt der Schmerz hartnäckig, schaut der Arzt in der Regel nach tiefer liegenden Gründen, etwa ob ein Bandscheibenvorfall vorliegt. „Erst dann kommt die medikamentöse Schmerztherapie“, sagt Gora-Mönks, „und die ist bei Dialysepatienten tatsächlich anders.“ Nierenkranke Patienten sollten die gängigsten Schmerzmittel, also die entzündungshemmenden nichtsteroidalen Antirheumatika, kurz NSAR, nicht einnehmen, solange

»Wer heilt, hat recht.«

noch eine gewisse Restfunktion der Nieren vorhanden ist. Dazu zählen beispielsweise Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen. Vor diesen vor allem bei längerer Einnahme nie-renschädigenden Schmerzmitteln warnt auch Dr. Thomas Cegla, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin: „Einige Patienten sind wegen unkontrollierter Einnahme von NSAR erst dialysepflichtig geworden.“

Eine Alternative ist der Wirkstoff Metamizol. „Ein sehr potentes und sehr breit eingesetztes Schmerzmittel, das hauptsächlich über die Leber verstoffwechselt wird“, erläutert Gora-Mönks. Auch für Magen und Darm sei dieses Medikament vergleichsweise gut verträglich. „Viele Dialysepatienten haben es als Bedarfsmedikation zu Hause, etwa bei alltäglichen Beschwerden wie Kopfschmerzen.“

Alternativen ausprobieren

Was kann der Dialysepatient gegen Schmerzen sonst noch tun? Gora-Mönks hat da eine grundsätzliche Ansicht: „Hippokrates hat gesagt: ‚Wer heilt, hat recht.‘ Was dem Menschen guttut und Beschwerden lindert, ist erst einmal nicht verkehrt. Einfach ausprobieren und schauen, was tut mir gut.“ Ihm falle aus dem

Bereich der nichtmedikamentösen Medizin zunächst nichts ein, was für Nierenpatienten bedenklich sein könnte. Ob Physiotherapie, Elektrophysiotherapie, Chiotape, Massagen, Psychotherapie, Akupunktur, Akupressur oder homöopathische Mittel. Ob lokale Wärmeanwendungen bei Magenschmerz, mal ein Fußbad als Mittel gegen Verspannungen, Pfefferminzextrakt auf Schläfen und Stirn gegen Kopfschmerz oder die Heilerde-Paste

Und bei PD?

Für Peritonealdialyse-Patienten hat der Schmerz eine wichtige Signalfunktion. „Schmerz kann das erste Symptom einer Bauchfellentzündung sein“, erläutert Nephrologe Dr. Detlev Gora-Mönks. „Sagt ein PD-Patient, ich fühle mich nicht wohl, ich habe Bauchschmerzen, so läuten alle Alarmglocken.“ Unterschieden werden muss dann eine mögliche Bauchfellentzündung vom sogenannten Ein- oder Auslaufschmerz. Der kann zum Beispiel entstehen, wenn das Dialysat durch den Katheter in den Bauch einläuft und der Beutel nicht bis auf Körpertemperatur aufgewärmt worden ist. Oder wenn der PD-Katheter beim Auslauf der Flüssigkeit an Strukturen im Bauchraum rührt, was währenddessen Missempfindungen auslösen kann.

auf dem maladen Muskel – alle nicht-medikamentösen Behandlungen und Strategien können unter Umständen die Schmerzwahrnehmung verringern und den Betroffenen helfen, im Alltag besser mit ihren Schmerzen zurechtzukommen.

Schließlich ist Schmerz eine sehr subjektive Empfindung und wird zudem sehr unterschiedlich geschildert. Anders gesagt – den Schmerz und das Allheilmittel gibt es nicht. „Schmerzerfahrung, schmerzauslösende Dinge und besonders die Therapie sind so individuell wie wir Menschen selbst“, sagt Gora-Mönks. Seine Philosophie: ausprobieren, bis die gewünschte Lösung gefunden ist. ◀

PATIENTENPORTRÄT

Mit Hund und Katze

Fast alles kann bei Sabine Dierolf mit Peritonealdialyse so bleiben, wie es war. Ohne größere Einschränkungen hat die Sozialpädagogin sie in ihren Alltag mit Beruf, Tieren, Tanzen und Reisen integriert.

Sabine Dierolf steht mitten im Berufsleben. Als sie vor knapp drei Jahren dialysepflichtig wurde, hatte sie zunächst Sorge, dies könnte sich ändern. Die Sozialpädagogin liebt ihre Arbeit an der privaten Montessori-Schule. „Die Atmosphäre hier ist einfach schön und sehr familiär. Ich unterstütze die Lehrer als pädagogische Assistentin. Wir sind immer zu zweit in einer Klasse.“

Noch bevor sie mit dem Fahrrad in die Schule fährt, dialysiert die 56-Jährige. Wenn sie gegen 14 Uhr

»Mit der PD kann ich weiterarbeiten wie vorher.«

wieder zu Hause ist, ein zweites Mal. „Morgens stehe ich einfach ein bisschen früher auf. Inzwischen dauert das Ganze nur noch 25 Minuten. Man bekommt schnell Routine.“ Sabine Dierolf nutzt diese Zeit ganz bewusst: „Morgens werde ich damit wach und mittags ist es meine Auszeit.“

Um 18 Uhr und um 22 Uhr dialysiert sie nochmals. Die Peritonealdialyse (PD) passt gut in ihren Lebensrhythmus.

„Ich bin sehr glücklich darüber, dass ich so weiterarbeiten kann“, sagt Sabine Dierolf. Für die PD hat sie sich sofort entschieden, als klar war, dass sie dialysepflichtig ist – im Dezember 2015 wurde direkt der PD-Katheter

gelegt. „Ich bin dankbar, dass meine Ärztin Dr. Stefanie Sörensen im KfH-Nierenzentrum Nürnberg mir dieses Heimdialyseverfahren angeboten hat. Sie hat mich mit viel Infomaterial versorgt und für mich war schnell klar: Ich möchte meine Selbstständigkeit und Flexibilität nicht verlieren.“

Auch das sprach bei Sabine Dierolf für die PD: „Sie ist für den Körper viel sanfter. Die Restleistung meiner Nieren beträgt circa sieben bis acht Prozent. Diesen Rest zu erhalten, hat für mich einen unschätzbaren Wert.“

Bella und Felix warten

Nachmittags warten zwei weitere geliebte Aufgaben auf sie: Hündin Bella und Kater Felix. Auch die Un-

Strandspaziergang im Ostseeheilbad Niendorf mit Hündin Bella.





Fotos: privat

Lebensfreude Tanzen.

gewissheit, ob sie ihre beiden Tiere behalten kann, hat Sabine Dierolf nach der Diagnose gequält. „Bei der PD muss man sehr genau auf die Hygiene achten. Aber inzwischen ist klar: das funktioniert alles. Die Tiere wissen, dass sie draußen bleiben müssen, wenn ich dialysiere. Hört der Kater einmal nicht, muss ich halt die Tür zumachen“, sagt sie und lacht. „Auch als Dialysepatient muss man weder Hund noch Katze weggeben.“

„Dancing Queen“

Natürlich kann man auch weiterhin Tanzen unterrichten: Im Bildungszentrum der Stadt Nürnberg leitet Sabine Dierolf einmal die Woche einen Tanzkurs. Als Erlebnistanzleiterin bringt sie ihr Hobby anderen Menschen nahe. Das Angebot richtet sich an behinderte und nichtbehinderte Menschen. In ihrem Kurs „Aus der Reihe tanzen!!! Lebensfreude durch Bewegung und Musik“ geht es vor allem um Spaß, nicht um Perfektion. Jüngstes Projekt: eine Choreografie zum ABBA-Song „Dancing Queen“.

Lässt Sabine Dierolf ihre Krankengeschichte Revue passieren, empfin-

det sie trotz aller Sorgen und Bedenken, die sie zunächst hatte, vor allem Glück: „Ich habe von allen Seiten Unterstützung erfahren. Allen voran von meiner Familie: von meiner Tochter, die inzwischen in Hamburg wohnt, und auch von meinem Lebensgefährten, der mit mir und meinem Katheter lebt.“ Auch ihre Freunde haben sie unterstützt. An ihrer Arbeitsstelle wissen viele Bescheid. „Mit der Schulleitung hatte ich gleich zu Beginn ein Gespräch. Wir sind eine große Familie, und das hat es einfach für mich gemacht. Da ich zuvor auch schon Teilzeit gearbeitet habe, gab es hier keine Umstellung. Als Witwe mit kleinem Kind kam eine volle Stelle nie in Frage.“ Zeit ist für Sabine Dierolf ein kostbares Gut. „Es geht im Leben nicht ums Geld. Die Zeit, die man hat, kann man durch nichts ersetzen.“

Auf Achse

Einmal im Jahr fährt Sabine Dierolf für vier Tage mit ihren Kollegen und den Kindern ins Schullandheim. „Auch auf einer solchen Freizeit habe ich durch die PD viel Flexibilität, denn je nach Programmpunkt kann ich die Dialyse hier anders handhaben als im Alltag. Wenn ich dialysieren muss, ziehe ich mich auf mein Zimmer zurück. Steht ein Ausflug an, nutze ich beispielsweise Beutel mit einer anderen Konzentration als üblich. Manchmal mache ich auch nur drei Beutelwechsel. Das entscheide ich selber. Da gibt es schon Spielraum. Damit umzugehen, das lernt man über die Jahre. Und es ist ja nicht so, dass ich gleich vergifte, wenn ich einen Beutel weglasse.“

Privat reist sie vor allem: spontan. „Weil ich immer so kurzfristig plane, nehme ich das Dialysat selbst mit und lasse es nicht an den Urlaubsort liefern. Dadurch können wir meist nur

eine Woche fahren. Das Auto ist ja dann schon voll mit all den Kartons“, erzählt Sabine Dierolf und muss über sich selbst lachen. Spontaneität und Individualität haben Vorrang. Sie fährt gerne ans Meer. Im vergangenen Jahr war sie mit ihrem Lebensgefährten an der Ostsee. Ihre Tochter kam von Hamburg dazu.

Eine Ausnahme in Sachen Planung würde sie für die nordischen Länder machen. Ihr Traum: sechs Wochen mit einem alten VW-Bus durch Nordeuropa fahren. Immer auf Achse – das setzt gute Organisation voraus. „Aber der Aufwand wird sich lohnen“, da ist sich Sabine Dierolf sicher.

Darüber, was ist, wenn die PD einmal nicht mehr möglich ist, macht sich Sabine Dierolf schon jetzt Gedanken: „Ende des Jahres bin ich wieder in Erlangen im Transplantationszentrum. Ich möchte vermeiden, an die Hämodialyse zu kommen. Ich bin noch recht jung und hoffe auf ein Spenderorgan.“

Die Entscheidung für eine neue Niere ist langsam gereift. „Am Anfang konnte ich mir das nicht vorstellen. Ich hatte Bedenken, von jemandem ein Organ zu nehmen. Ich wusste auch nicht, wie die Transplantation und die Nachsorge ablaufen. Was würde sich dadurch in meinem Leben ändern? Darf ich meine Tiere auch nach der Transplantation behalten? Schließlich wird das Immunsystem unterdrückt. Dazu kommt,

dass ich eher homöopathisch und heilpraktisch orientiert bin. Das passt mit den notwendigen Medikamenten nicht zusammen.“ Doch je mehr sie sich damit auseinandergesetzt hat, desto mehr reifte die Entscheidung. Felix und Bella, das weiß Sabine Dierolf inzwischen, werden auch nach einer Transplantation ihre treuen Begleiter bleiben dürfen. ◀

»Zeit kann man durch nichts ersetzen.«

GEMÜSE

Farbenfroh

und ges

Gemüse ist und bleibt gesund. Am besten landet es frisch und in allen Farben auf dem Teller: ob gelb, orange, rot, grün, violett oder weiß. Auch tiefgekühlt trägt es viele Vitamine und Nährstoffe in sich.

Auch wenn die Ernährungswissenschaft immer mal wieder neue Erkenntnisse präsentiert und dadurch das ein oder andere Lebensmittel in Ungnade fällt – als Beispiel sei das Ei genannt, vor dem vor einigen Jahren gewarnt wurde, das heute aber wieder in aller Munde ist. Eine Lebensmittelgruppe war immer über jeden Zweifel erhaben: Den Menschen wird geraten, Gemüse zu essen. Von Aubergine über Möhren bis Zucchini – sie alle sollten einen großen Anteil auf dem Teller ausmachen.

Besonders frisches Gemüse bieten häufig Wochenmärkte oder aber Supermärkte, die sich von regionalen Erzeugern beliefern lassen. Hier kann

man sich inspirieren lassen und das kaufen, was gerade Saison hat und damit frisch und preiswert zu haben ist. Wer das Glück hat, einen eigenen Garten zu besitzen oder einen Gemüsebauern zum Nachbarn zu haben, kann sogar erntefrisch genießen.

Vorteile von Tiefkühlkost

Während frisches Gemüse direkt Appetit macht, ist die gute Qualität von Tiefkühlkost nicht zu unterschätzen. Gemüsesorten, die unmittelbar nach der Ernte schockgefroren werden, behalten ihre wertvollen Vitamine und Nährstoffe. Während die eisige Kälte Vitamine vor dem Zerfall schützt, sind sie bei normaler Temperatur nach einer gewissen Zeit weg. Von der Ernte bis zum Kochtopf ist es oft ein langer Weg. Das Gemüse muss außerdem richtig gelagert werden: Bei Zimmertemperatur verliert es täglich bis zu 20 Prozent seines

Vitamin-C-Gehalts, im Kühlschrank ist es deutlich weniger. Frische Ware kann also in Sachen Vitamine und Nährstoffe mit Tiefkühlkost nur mithalten, wenn sie wirklich frisch ist und rasch verarbeitet wird. Für die Vorratshaltung oder auch wenn es ab und zu mal schnell gehen soll, kann man daher guten Gewissens auf die tiefgekühlte Variante zurückgreifen. Ein weiteres Plus: kein langes Schnippeln, und kleinere Mengen für ein oder zwei Personen können leicht portioniert werden. Natürlich eignet sich nicht jedes Gemüse gleich gut zum Tiefkühlen. Bei Pilzen oder auch Lauch leidet die Konsistenz und Möhren sind geschmacklich weit von frischer Ware entfernt. Erbsen, grüne Bohnen und Blattspinat dagegen eignen sich beispielsweise gut

Kalium-Ampel

Eisbergsalat
Zwiebeln
Zucchini
Grüne Gemüsepaprika
Tomaten
Kartoffeln geschält
Spinat
Hülsenfrüchte

■ Unter 170 mg ■ 300–600 mg
■ 170–300 mg ■ über 600 mg

(Gehalt je 100 Gramm, roh; der Kaliumgehalt unterliegt starken Schwankungen)



und



zur Vorratshaltung auf Eis. „Reines“ Tiefkühlgemüse ist gewürzten Zubereitungen vorzuziehen. Sie können Geschmacksverstärker, Zucker und Fette enthalten. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich.

Das Kalium im Blick

Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten häufig größere Mengen Kalium. Ist eine kaliumarme Ernährung erforderlich, kann der wasserlösliche Mineralstoff im Essen durch entsprechende Zubereitung leicht gesenkt werden. So sollte das Tauwasser des Tiefkühlgemüses nicht zum Kochen verwendet werden. Lässt man es abtropfen, hat tiefgefrorenes Gemüse ein Drittel weniger Kalium als frisches. Auch die Flüssigkeit von Gemüse aus Dosen oder Gläsern sollte weggeschüttet

werden. Da Kalium wasserlöslich ist, befindet sich darin nämlich eine große Menge des Mineralstoffes – und zwar bis zu 50 Prozent. So kann auf einfache Weise Kalium eingespart werden. Bei eingemachtem Gemüse muss zudem noch der relativ hohe Salzgehalt beachtet werden.

Den Kaliumgehalt von frischem Gemüse und Kartoffeln kann man durch zwei Verfahren deutlich senken: klein schneiden und damit für eine große Oberfläche sorgen und dann eine Stunde wässern. So können kaliumreiche Gemüsesorten um rund ein Drittel im Kaliumgehalt reduziert und dann gut in den Speiseplan eingefügt werden. Das Wasser sollte dann vor dem Kochen und auch ein oder zwei Mal während des Kochens ausgetauscht werden. Auch

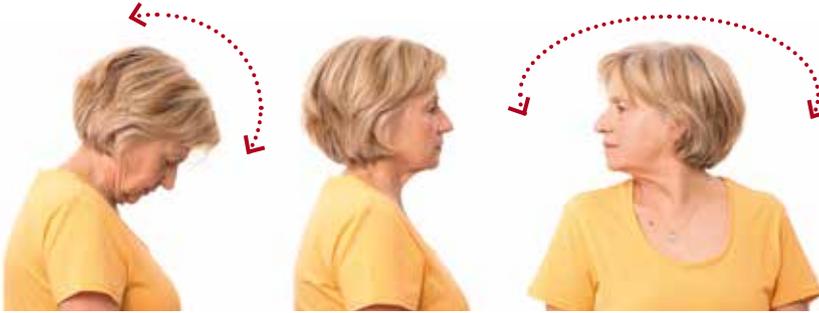
beim Garen wird der Kaliumgehalt nämlich weiter gesenkt. Einen von Natur aus relativ geringen Kaliumgehalt haben beispielsweise Chicorée und Zwiebeln. Weißkohl oder auch Mais aus der Dose (abgetropft) haben einen mittleren Gehalt. Höher liegt der Wert bei Brokkoli und Karotten. Sehr viel Kalium enthalten die meisten Pilze, Spinat und Hülsenfrüchte.

Bei der Frage nach der ratsamen Menge an Kalium sollten sich Patienten immer nach den individuellen Empfehlungen ihres Arztes oder ihrer Ernährungsfachkraft richten. Sie wissen aufgrund der routinemäßig durchgeführten Blutuntersuchungen, ob eine strenge Diätkontrolle nötig ist oder ob es genügt, auf Lebensmittel mit sehr hohen Kalium-Werten zu verzichten. ◀



Mein Training

Spezielle Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Mit unserer Serie können nierenkranke Patienten ihr persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen.



1

Ja und Nein ► Mobilisation

Führen Sie den Kopf mehrere Male langsam nach vorn, in Richtung Brustbein und wieder zur Ausgangsposition zurück. Anschließend drehen Sie den Kopf mehrere Male langsam zu einer Seite, dann zurück zur Mitte, zur anderen Seite und wieder zurück zur Mitte.



2

Armdrücken ► Kräftigung

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Strecken Sie die Arme seitlich etwa auf Schulterhöhe aus und winkeln die Unterarme nach oben ab. Nehmen Sie in jede Hand eine Plastikwasserflasche (0,33, 0,5 oder 1 Liter). Die Handinnenflächen zeigen nach vorne. Drücken Sie nun die Arme langsam nach oben und senken sie anschließend langsam wieder zur Grundposition ab. ⚠ Shunt

Richtig entspannen

Eine der bekanntesten Entspannungstechniken ist die „Progressive Muskelentspannung“. Sie ist leicht zu erlernen und setzt auf den Wechsel von Spannung und Entspannung. Nacheinander werden alle Muskelgruppen des Körpers angespannt und wieder entspannt. Das geht in der Rückenlage oder im Sitzen mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln und locker hängendem Kopf. Dann Augen schließen, auf gleichmäßige Atmung achten und durch den eigenen Körper wandeln. Nach und nach spannen Sie die Muskelgruppen jeweils für fünf Sekunden kräftig an. Danach für etwa zehn Sekunden entspannen. Ausführliche und kostenfreie Anleitungen bieten beispielsweise die Krankenkassen.



3

Auf die Zehenspitzen ► Kräftigung

Stellen Sie sich gerade hinter einen Stuhl und halten sich mit beiden Armen an der Lehne fest. Nun richten Sie sich langsam auf, indem Sie sich auf die Zehenspitzen stellen. Bleiben Sie kurz so stehen und gehen dann langsam wieder in die Grundposition zurück.



4

Arme nach hinten ▶ *Kräftigung*

Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie in jede Hand eine Kleinhantel oder eine Plastikwasserflasche. Ziehen Sie nun die Arme gestreckt nach hinten und bewegen sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Übung kräftigt Rücken und Bauch.



5

Wadenstreckung ▶ *Dehnung/Entspannung*

Nehmen Sie auf der vorderen Kante eines Stuhls Platz. Strecken Sie ein Bein nach vorne und heben die Zehen an. Dann Oberkörper leicht nach vorne beugen, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Wade spüren. Ausatmen und Dehnstellung fünf Sekunden lang halten. Auf geraden Rücken achten. Seitenwechsel.

6

Seite dehnen ▶ *Dehnung/Entspannung*

Stellen Sie sich aufrecht hin, legen ein Handtuch doppelt (alternativ Theraband) und halten es mit beiden Händen schulterbreit über dem Kopf. Drücken Sie die Arme dabei nicht ganz durch. Dann beugen Sie sich mit gleichmäßiger Atmung langsam nach rechts, wieder in die Mitte und dann nach links. Halten Sie jede Position fünf Sekunden lang. ⚠ **Katheter**

Trainingshinweise

Die Übungen aus KfH-aspekte 1- und 2-2018 können Sie unter www.kfh.de (Infomaterial > Patientenmagazin) herunterladen. In 1-2018 finden Sie eine ausführliche Anleitung. Die von Ärzten und Sporttherapeuten unter der Leitung von Dr. Thomas Stehr am KfH-Nierenzentrum Bautzen zusammengestellten Übungen sind für Nierenkranke jeden Alters möglich. Als ideal pro Übung gelten zwei bis drei Serien mit jeweils zehn Wiederholungen (bei Dehnübungen fünf Wiederholungen). Zwischen den Serien wird 15 bis 30 Sekunden pausiert.

1. Sprechen Sie vor der Trainingsaufnahme mit Ihrem Arzt.
2. Führen Sie die Übungen genau aus, nie ruckartig. Kontrollieren Sie Ihre Körperhaltung (am Spiegel oder durch zweite Person).
3. Trainieren Sie nur, wenn Sie sich wohlfühlen, brechen Sie bei Schmerzen ab.
4. Starten Sie klein und mit Geduld: lieber weniger Wiederholungen, aber die ganz genau.
5. Üben Sie mit dem Shunt-Arm gegebenenfalls mit weniger Gewicht oder nur mit dem anderen Arm.
6. Vermeiden Sie als Peritoneal-Patient Druck auf den Bauch.
7. Trainieren Sie als Hämodialysepatient besser an den dialysefreien Tagen.
8. Behalten Sie Ihr Trinkpensum im Blick.
9. Bei Bluthochdruck oder Diabetes Werte vor und nach dem Training kontrollieren.
10. Die Übungen sind so ausgewählt, dass keine Gefahr der Überlastung besteht. Dennoch erfolgen sämtliche Angaben und Übungsanleitungen ohne Gewähr. Weder Herausgeber noch Autoren können für Nachteile oder Schäden daraus eine Haftung übernehmen.

Die 125 Euro nutzen

Der monatliche Entlastungsbetrag für Pflegebedürftige wird noch selten genutzt. Dabei können gerade Patienten mit Pflegegrad 1 und deren pflegende Angehörige von dieser Leistung profitieren.



Der Entlastungsbetrag sichert Unterstützung im Alltag.

So manch pflegender Angehöriger benötigt in bestimmten Situationen Entlastung. Die Pflegeversicherung unterstützt dies mit monatlich bis zu 125 Euro. Doch bislang wird von dem „Entlastungsbetrag“ noch wenig Gebrauch gemacht. Grund für den zögerlichen Einsatz: Viele wissen nicht, wofür das Geld eingesetzt werden darf und wie

sie ihren Anspruch geltend machen können.

Der Name weist schon auf den Zweck hin: Der Betrag soll Entlastung in der Betreuung schaffen und zwar für die pflegende Person, also für Angehörige oder vergleichbar Nahestehende, die die Pflege übernehmen haben. Darüber hinaus kann der Entlastungsbetrag dazu dienen, mög-

lichst lange die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen zu gewährleisten. Gerade demente Patienten sind häufig noch in der Lage, vieles zu bewerkstelligen, können aber nicht alleine gelassen werden.

Pflegestützpunkte informieren

Monatlich können bis zu 125 Euro für sogenannte „niederschwellige“ Betreuungsdienstleistungen erstattet werden. Die Menschen, die diese Dienstleistungen erbringen, müssen keine ausgebildeten Fachkräfte sein. Zu den Leistungen zählen beispielsweise Hausarbeit, Vorlesen, Spielen, Gedächtnistraining, zusammen spazieren und einkaufen gehen. In dieser Zeit haben die Pflegenden einmal Zeit für sich selbst.

Welche Anbieter sie nutzen können, ist regional unterschiedlich. Meist sind es ein zugelassener Pflegedienst, eine kirchliche Organisation oder ein Hilfverein. Da es keine bundesweit einheitlichen Regelungen gibt, ist es wichtig, sich bei der Pflegekasse zu informieren, wer vor Ort zugelassen ist.

Ansparen möglich

Bundesweit einheitlich ist lediglich der Betrag, der monatlich für diese Dienstleistungen erstattet werden kann. Dieses Geld kann auch eine festgelegte Zeit lang „angespart“ und erst zu einem späteren Zeitpunkt abgerufen werden. Da Patienten mit Pflegegrad 1 keine Geldleistungen aus der Pflegeversicherung beziehen, können sie die ihnen zustehenden 125 Euro Entlastungsbetrag anteilig für Körperpflege durch einen Pflegedienst

Entlastungsbetrag – das Wichtigste in Kürze:

- Monatlich 125 Euro ab Pflegegrad 1.
- Für Tages- und Nachtpflege, Kurzzeitpflege und Angebote zur Unterstützung im Alltag bei Anbietern, die nach Landesrecht zugelassen sind.
- Keine pauschale Geldleistung, sondern zweckgebunden.
- In der Regel rechnet der Pflegedienst direkt mit der Kasse ab.
- Nicht genutzte Beträge können angespart und später genutzt werden.
- Bis zu 40 Prozent des Betrages für Pflegeleistungen können auf Antrag zusätzlich für Entlastungsleistungen genutzt werden.

nutzen. Patienten mit Pflegegrad 2 bis 5 können den Entlastungsbetrag auch für Tages- oder Kurzzeitpflege einsetzen.

Erste Anlaufstelle für Beratung und konkrete Hilfestellungen rund um die Pflege ist der nächstgelegene Pflegestützpunkt. Auf www.bundesgesundheitsministerium.de findet man über → Service, → Begriffe von A-Z, unter → Pflegestützpunkt eine Datenbank mit Postleitzahlensuche. Auch die Sozialarbeiter in den KfH-Nierenzentren beraten KfH-Patienten und ihre Angehörigen. ◀

Fragen rund um die Pflege beantwortet auch das KfH-Infotelefon, montags bis freitags zwischen 9 und 16 Uhr, Telefon: 06102-359700, E-Mail: sozialberatung@kfh-dialyse.de



Ob Begleitung zum Hausarzt, gemeinsames Backen oder Gesellschaftsspiele – ein Alltagsbegleiter kann dem Pflegebedürftigen Unterstützung und Unterhaltung bieten.

DARF ICH in die Sauna?



Vor dem Saunabesuch unbedingt den Arzt fragen.

Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, Körper und Geist können ausgiebig entspannen. Bevor nierenkranke Patienten aber die Sauna genießen, sollten sie sich in jedem Fall mit ihrem Nephrologen besprechen, rät Dr. Stefanie Sörensen, Leiterin des KfH-Gesundheitszentrums in Nürnberg. Kriterien, die der Arzt abwägen muss, sind unter anderem die Restfunktion der Niere, der Flüssigkeitshaushalt, das Infektionsrisiko, die verordneten Medikamente, die Kreislaufstabilität und der allgemeine Gesundheitszustand. So spricht bei transplantierten Patienten, deren Kreislauf stabil ist, zwar nichts gegen einen schonenden Saunabesuch. Erhöhte Infektionsgefahr, Medikamente, Hygiene und Kreislaufsituation müssen auch hier in die Entscheidung mit einbezogen werden. Bei Hämodialysepatienten ist die Restfunktion ein wichtiges Kriterium. Der Flüssigkeitshaushalt kann sonst sowohl durch zu viel als auch durch zu wenig trinken aus dem Gleichgewicht kommen. Patienten mit Peritonealdialyse müssen zudem besonders auf die Hygiene achten: Ein steriles, wasserfestes Pflaster kann den Katheter schützen. Pauschal ist also die Frage, ob nierenkranke Patienten in die Sauna können, nicht zu beantworten. Der Nephrologe kann individuell Rat geben. Eine Empfehlung hat Dr. Sörensen aber für alle, wenn nichts Grundsätzliches dagegen spricht: Schonende Saunagänge bei Temperaturen zwischen 45 und 50 Grad Celsius können nach individueller Verträglichkeit als ergänzende Behandlungsmethode zur konservativen Therapie bei chronischer Nierenerkrankung empfohlen werden. Es sollte jedoch immer der behandelnde Arzt gefragt werden.

NIERENTRANSPLANTATION

Was Patienten erwartet

Ist ein neues Organ für den Patienten eine Option, kommen Fragen auf. Zehn entscheidende beantwortet KfH-aspekte zusammen mit dem KfH-Transplantationsbeauftragten Dr. Wolfgang Arns

1 Wo liegt der Vorteil?

Anders als die Dialyse übernimmt eine Spenderniere alle Aufgaben des erkrankten Organs – also neben der Entgiftung und Ausscheidung auch die Hormonproduktion für die Blutbildung und die Bildung von Vitamin D für die Knochenstabilität. So verbessert sich im Vergleich zur Dialyse nicht nur die Lebenserwartung, auch die Lebensqualität: Man ist mobiler, körperlich leistungsfähiger und muss sich bei der Ernährung meist weniger einschränken.

2 Wer eignet sich?

„Statistisch gesehen“, sagt der KfH-Transplantationsbeauftragte Dr. Wolfgang Arns, „ist bereits bei Dialysebeginn erkennbar, dass rund 50 bis 60 Prozent aller Patienten aufgrund ihrer Begleiterkrankungen nicht



Beim Organtransport kommt es auf jede Minute an. In Deutschland ist jeder vierte Empfänger einer Spenderniere KfH-Patient.

transplantabel sind oder eine Entscheidung nicht ad hoc getroffen werden kann.“ Maximal 20 Prozent befinden sich auf der Warteliste für eine neue Niere, von denen etwa die Hälfte wegen akuter Probleme zumindest vorübergehend als nicht transplantabel eingestuft werden muss.

Aktuell stehen 7.677 Patienten auf der Warteliste (Stand 31. Mai 2018). Über die Aufnahme bestimmt das Transplantationszentrum gemeinsam mit dem Patienten und dem behandelnden Nephrologen. Entscheidend ist die Frage, ob der Patient eine Lebensverlängerung und verbesserte

Lebensqualität erwarten kann. Ein höheres Alter ist generell kein Hindernisgrund.

3 Wie lange muss ich warten?

Die Niere ist das am häufigsten transplantierte Organ – 2017 verpflanzten Chirurgen in Deutschland 1.921 Nieren (1.364 nach postmortaler Organspende, 557 nach Lebendspende), davon rund ein Viertel bei KfH-Patienten. „Während der Gesundheitszustand für die Eignung zur Transplantation und damit zur Aufnahme auf die Warteliste entscheidend ist, wird die Organvergabe überwiegend nach immunologischen Kriterien vorgenommen“, sagt Dr. Arns. Unter anderem sind Übereinstimmungen im Gewebemuster und die Wartezeit für die Organzuteilung entscheidend. Wegen des Organmangels beträgt die Wartezeit derzeit rund sechs Jahre. Sie wird ab dem ersten Dialysetag gezählt.

4 Was passiert in der Wartezeit?

Der Patient muss Tag und Nacht erreichbar sein. Er kann in der Umgebung Urlaub machen, wenn die Ärzte Ort und Telefonnummer kennen. Nach der Information hat er rund drei Stunden Zeit, um ins Transplantationszentrum zu kommen. Ist er nicht erreichbar, wird die Spenderniere anderweitig vergeben. Bei einer Fernreise kann er bei der zentralen Vergabestelle Eurotransplant vorübergehend als „nicht transplantabel“ gemeldet werden oder eine spezielle Rückreiseversicherung abschließen.

5 Gibt es Verfahren für Ältere?

Am „European Senior Programm“ teilnehmen können Patienten ab 65 Jahren, auch die Organspender gehören dieser Altersgruppe an. Hintergrund: Organe älterer Spender werden wegen der erwarteten kürzeren Funktionsdauer nicht an junge Pati-

enten vergeben. Für Ältere wird so die Wartezeit kürzer (im Schnitt drei Jahre). Der Patient entscheidet, ob er teilnehmen möchte oder in der Standard-Warteliste geführt wird.

6 Ist die Lebendspende eine Option?

Zu einem Drittel sind Familienmitglieder bereit, ihrem kranken Angehörigen ohne lange Wartezeit ein Organ zu spenden. Dies ist erlaubt, wenn Spender und Empfänger miteinander verwandt sind oder sich nahestehen. Passen Blut und Gewebe zusammen, hat die Lebendspende den Vorteil der gut planbaren Operation. „Sie kann jederzeit durchgeführt werden, praktisch auch vor Dialysebeginn“, sagt Dr. Arns. Für den Spender bringt die Organentnahme in der Regel keine



Photo: KfH

»Erfolgsrate von 90 bis 95 Prozent im ersten Jahr nach der Transplantation.«

Dr. Wolfgang Arns, Transplantationsbeauftragter des KfH

gesundheitlichen Einschränkungen mit sich. Die verbleibende Niere reicht aus, um alle Nierenfunktionen zu übernehmen. Aber dafür sind eine ausgiebige Voruntersuchung und lebenslange Nachsorge erforderlich.

7 Wie funktioniert die Operation?

Auch dem Empfänger reicht eine neue Niere. Sie wird nicht an die Stelle der alten Nieren eingepflanzt, sondern in die rechte oder linke Leistenregion. Dort ist der Zugang zu den Beckengefäßen und der Harnblase relativ einfach herzustellen. Die Operation unter Vollnarkose dauert zwei bis vier Stunden. Die kranken Nieren verbleiben meist im Körper.

8 Arbeitet die neue Niere sofort?

Eine gut funktionierende Spender-

niere produziert sofort wieder Urin und nimmt an der Regulierung von Blutdruck und Blutbildung teil. In bis zu einem Viertel der Fälle nimmt sie ihre Funktion erst einige Tage nach Transplantation auf. In dieser Zeit müssen die Patienten weiter dialysiert werden. In der Regel dauert der Krankenhausaufenthalt zehn bis 14 Tage.

9 Warum Nachsorge?

Transplantierte müssen sogenannte Immunsuppressiva einnehmen. Sie verhindern, dass der Körper das für ihn fremde Organ abstößt. „Trotz regelmäßiger Einnahme aller Medikamente kann dennoch eine Abstoßungsreaktion auftreten“, unterstreicht Dr. Arns. „Die Zeichen dafür sind nicht immer einfach zu erkennen, weshalb eine regelmäßige

Nachuntersuchung im Transplantationszentrum oder in Absprache beim behandelnden Nephrologen sinnvoll ist. Die Nachsorge ist ein komplexer Vorgang, der nur von Experten vollumfänglich wahrgenommen werden kann.“

10 Wie lange arbeitet das neue Organ?

„Generell kann mit einem Erfolg von 90 bis 95 Prozent im ersten Jahr nach Transplantation gerechnet werden“, sagt Dr. Arns. Im Schnitt funktioniert die Hälfte aller Nierentransplantate länger als zehn Jahre. Sofern nach der Operation keine Komplikationen auftreten, können transplantierte Patienten mit dem neuen Organ für rund zehn bis 15 Jahre ein weitgehend normales Leben führen, viele leben sogar mehr als 30 Jahre mit ihrer neuen Niere. ◀

Planen Sie jetzt Ihre Grippe-
schutzimpfung 2018

Ist Ihr Impfschutz komplett
gegen ...

- Pneumokokken
- ggf. Meningokokken
(bspw. vor Immunsuppression)
- Hepatitis B

und als Auffrischung (Kombina-
tionsimpfung) gegen

- Tetanus und Diphtherie
- ggf. Keuchhusten
- und ggf. Kinderlähmung
(Poliomyelitis)

Lassen Sie sich beraten.

TRAINING FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Bitte überprüfen Sie Ihren Impfschutz

Gerade chronisch kranke und immungeschwächte Menschen profitieren vom Impfen. Das gilt auch für nierenkranke und dialysepflichtige Patienten. Es lohnt sich, „vergessene“ Impfungen im Erwachsenenalter nachzuholen und aufzufrischen.

mpfungen gehören zu den wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor Infektionen. Die Impfstoffe bewirken, dass eine körpereigene Immunabwehr aufgebaut wird und der Körper damit vor Infektionskrankheiten mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit geschützt wird.

Die Impfung ist im Kindes- und Jugendalter selbstverständlich geworden. Im späteren Leben wird diese vorbeugende Maßnahme häufig vernachlässigt. Dabei sind Schutzimpfungen neben der Handhygiene eine der sichersten und wirksamsten Möglichkeiten, einer Infektion vorzubeugen.

Infektionskrankheiten können bei chronisch kranken und immungeschwächten Menschen schwerer verlaufen als bei Gesunden. Gerade bei diesen Personen stehen aber häufig andere Themen ihrer Erkrankungen im Vordergrund, so dass Impfungen noch eher vergessen werden. Dabei sind immungeschwächte Menschen, dazu gehören auch Dialysepatienten, besonders gefährdet und profitieren am meisten von einem guten Impfschutz.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Instituts (RKI) empfiehlt grundsätzlich allen Erwachsenen, die Standardimpfungen gegen Wundstarrkrampf (Tetanus) und Diphtherie alle zehn Jahre auffrischen zu lassen und dabei auch die Standardimpfung gegen Keuchhusten (Pertussis) und ggf. auch gegen Kinderlähmung (Poliomyelitis) noch einmal zu erneuern. Dies erfolgt mit einer Kombinationsimpfung.

Vor der Transplantation

Insbesondere vor einer anstehenden Organtransplantation wird dringend empfohlen, den Impfschutz zu komplettieren. Impfantikörper sollten schon da sein, wenn die körpereigene Abwehr nach einer Transplantation

durch immunsuppressive Arzneimittel unterdrückt wird.

Auch Mitmenschen im persönlichen Umfeld können zum Infektionsschutz durch Schutzimpfungen beitragen. Ein guter Impfschutz enger Kontaktpersonen hilft, das Infektionsrisiko für chronisch kranke oder immungeschwächte Personen zu reduzieren.

Impfschutz wird aufgebaut

Nach der Impfung kann es zu sogenannten Impfreaktionen kommen. Dazu zählen unter anderem Schwellung und Rötung an der Einstichstelle, ein bis drei Tage leichte bis mäßige Temperaturerhöhung, Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit, Unruhe oder eine Schwellung der Lymphknoten. Diese Symptome sind nicht gefährlich, sie zeigen an, dass

»Impfen schützt Dialysepatienten vor Infektionskrankheiten.«

Dr. Heide Lotz, Fachärztin für Innere Medizin und Nephrologie,
Leitung Fachbereich Medizin im KfH

das Immunsystem anspricht und der Körper den Schutz gegenüber Infektionskrankheiten aufbaut.

Die STIKO empfiehlt für bestimmte Personengruppen zusätzliche Impfungen. So wird für Personen ab einem Alter von 60 Jahren sowie für Personen jeden Alters bei bestimmten chronischen Erkrankungen mit Immunschwäche wie beispielsweise Nierenerkrankungen zusätzlich zu

einer Pneumokokkenimpfung und der jährlichen Gripeschutzimpfung geraten. Für chronisch nierenkranke Patienten mit fortgeschrittener Niereninsuffizienz ist die Hepatitis B Impfung gegen infektiöse Leberentzündungen von besonderer Bedeutung, da diese Erkrankung über Blut und Blutprodukte übertragen wird. Das erhöhte Infektionsrisiko bei der Hämodialysebehandlung konnte durch die Schutzimpfung gegen Hepatitis B und durch konsequente Hygienemaßnahmen erfolgreich minimiert werden.

So früh wie möglich

Da die Impfantwort, also die Reaktion des Immunsystems gegen den Erreger, bei fortgeschrittener chronischer Nierenerkrankung abgeschwächt ist, muss zum Teil mehrfach geimpft wer-

den. Je schwächer die Nierenfunktion desto schwerer ist es, Impfantikörper aufzubauen, daher ist es ratsam, frühzeitig zu impfen.

Eine umfassende Impfberatung kann auch in Ihrem KfH-Nierenzentrum erfolgen. Ihr Nephrologe kann Sie mit Blick auf die Nierenerkrankung und die weiteren individuellen Voraussetzungen zu notwendigen und möglichen Impfungen beraten. ◀

Mehr Informationen

Das Robert Koch Institut bietet den Impfkalendar in 20 Sprachen.
<https://www.rki.de/impfkalendar>

Diese Datenbank der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet einen Überblick über Informationsmaterialien und -angebote zum Thema.

<https://www.impfen-info.de>



MEIN LIEBLINGSORT: BAD ORB UND SEIN KLEINSTES HAUS

Blick auf Bad Orb im Naturpark Spessart.

Und im Wald,
da sind...

Foto: AdobeStock

Im Spessart bewacht heute ein Räuber die Bank, ein Miniaturhaus lädt zum Staunen ein und ein KfH-Nierenzentrum betreut Patienten im Urlaub. Es gibt genug Gründe, Bad Orb zu besuchen.

Es ist heute noch gut vorstellbar, wie Hänsel und Gretel in den dunklen Wäldern nicht mehr nach Hause gefunden haben oder wie Wilhelm Hauff sich einst eines Wirtshauses erinnert hat. Im Spessart, dem Mittelgebirge an der östlichen Grenze Hessens zu Bayern, haben viele Märchen und Sagen ihren Ursprung. Ganz in der Nähe wuchsen die Brüder Grimm auf, und bis heute sind die Spessarträuber Ikonen der Gegend, die als größter zusammenhängender Laubmischwald Deutschlands gilt.

Im Kurort Bad Orb haben sie einem dieser bösen Buben, Peter von Orb, sogar ein Denkmal gewidmet. Er soll im Dreißigjährigen Krieg ein lokaler Robin Hood gewesen sein; heute wacht er als Bronzeskulptur vor der örtlichen Bankfiliale.

Nur eine Minute zu Fuß ist es von dort aus zum liebsten Ort von Dialysepatientin Anja Scharrenbeck aus Wilhelmshaven, wenn sie in den Ferien in Bad Orb zu Gast ist: das „Kleinste Haus“ am Ende der aus Fachwerkhäusern gebildeten Kirchgasse. Es ist in

der Tat eine pittoreske Besonderheit, und obendrein hat Anja Scharrenbeck hier im Urlaub quasi ihr Domi-



Urlaubsdialysepatientin Anja Scharrenbeck fühlt sich im Bad Orber KfH-Zentrum wohl. „Da sind alle total nett.“

Foto: privat



Einmalig: Räuber bewacht Bank.

zil: Eine Schwester von ihr lebt seit mehr als zehn Jahren gleich nebenan.

Das im 17. Jahrhundert erbaute „Kleinste Haus“ beziehungsweise sein Anbau gilt mit einer Breite von gerade einmal 1,58 Metern als schmalstes Fachwerkhaus Hessens. In dem kuriosen Miniaturgebäude werden seit Kurzem auch standesamt-



Das „Kleinste Haus“ in Bad Orb.

liche Trauungen durchgeführt. „Ich mache bei meiner Schwester nur die Tür auf, und schon sehe ich die Leute staunend vor dem kleinen Häuschen stehen“, berichtet Anja Scharrenbeck. „Dann gehe ich hin und erkläre ihnen das Wesentliche“, sagt sie und lacht. „Innen sind die Räume größer, als man von außen meint.“

Vieles genießt sie in dem ruhigen 10.000-Einwohner-Städtchen: den Spaziergang durch den Kurpark mit Gradierwerk, das Bummeln durch die kleine Altstadt, den Gang in die Eisdiele. „Ich lasse es mir dort einfach mal gut gehen.“ Einmal während der acht bis zehn Ur-

laubstage geht es zum Shoppen in die Großstadt – Frankfurt am Main ist in einer Stunde mit Bus und Bahn erreichbar. Bad Orb hat auch eine große Sole-Therme und einen Barfußpfad. Auf dem viereinhalb Kilometer langen Weg entlang des Orbbachs wirken unterschiedlichste Bodenbeläge wie eine natürliche Fußreflexzonenmassage.

Während ihrer Urlaubswoche in Bad Orb geht Anja Scharrenbeck, die seit sieben Jahren dialysepflichtig ist, zur Hämodialyse ins vielleicht drei Steinwürfe entfernte KfH-Nierenzentrum in der Burgstraße. Drei Monate vor dem Urlaub meldet sie sich dort an. Zur gleichen Zeit kauft sie ihre Bahnfahrkarte – lange im Voraus ist die viel günstiger.

Durch einen Umbau ist das Bad Orber Nierenzentrum kürzlich um vier auf jetzt 38 Dialyseplätze erweitert worden. „Im Schnitt“, sagt Verwaltungsleiterin Margit Titze, „haben wir hier fünf, sechs Gastpatienten.“ Zur Urlaubsdialyse melden sich die



Fotos: Oliver Kauer-Berk

Im Bad Orber KfH-Zentrum. Von links der stellvertretende ärztliche Leiter Roland Endmeir, Pflegerin Ines Grimm, Verwaltungsleiterin Margit Titze, Pflegedienstleiter Bernhard Brähler.

Gäste meist drei bis sechs Monate vorher an, schildert Pflegedienstleiter Bernhard Brähler und weist auf die hohe Zahl an günstigen Ferienwohnungen in der Kurstadt hin. Auch Roland Endmeir, der stellvertretende ärztliche Leiter, rührt die Werbetrommel: „Im Spessart ist es wirklich wunderschön!“ ◀

Nützliche Adresse

- **Tourist-Information Bad Orb**
Telefon: 06052-83-0
info@bad-orb.info
www.bad-orb.info



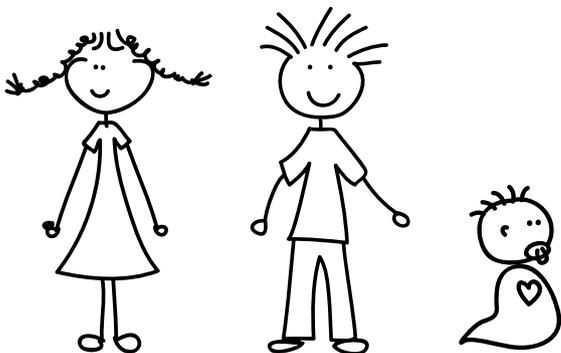
Urlaubsdialyse in Bad Orb

- **KfH-Nierenzentrum**
Burgstraße 25
63619 Bad Orb
Telefon: 06052-9164-0
bad-orb@kfh-dialyse.de

Für das nierenkranke Kind

Bundesweit gibt es mehr als 22.000 rechtsfähige Stiftungen. Eine dieser sehr oft gemeinnützige Zwecke verfolgenden Organisationen ist die 2010 gegründete Theresia-und-Herbert-Hajak-Stiftung aus Fürstfeldbruck. Im Jahr 2018 be-

denkt die Stiftung speziell die Dialyse und Nierentransplantation bei Kindern, auch im KfH. Der Stifter Herbert Hajak war selbst nierenkrank, nach seinem Tod gründete seine Mutter Theresia die Stiftung auf seinen Wunsch hin mit seinem Vermögen.



Auf den Mund achten

Heute haben Menschen bis ins hohe Alter natürliche Zähne. Oft geht jedoch das Zahnfleisch stark zurück – Erkrankungen wie Parodontitis drohen. Gefährlich dabei: Gelangen Mundbakterien in den Kreislauf, kann das zu Organerkrankungen führen. In puncto Mundhygiene ist die Prävention das A und O. Gerade für Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderung, die oft auf Hilfe angewiesen sind und ein hohes Risiko für Munderkrankungen haben. Daran erinnert am 25. September der Tag der Zahngesundheit. Wichtig zu wissen: Seit dem 1. Juli 2018 wird diese Patientengruppe mit neuen Leistungen unterstützt, dazu gehören ein Mundgesundheitsplan und die halbjährliche Entfernung harter Zahnbeläge. Die Stiftung „Zentrum für Qualität in der Pflege“ verteilt einen kostenfreien Ratgeber mit Tipps zur Mundpflege für pflegende Angehörige. Er kann per E-Mail (bestellung@zqp.de) bestellt werden.



Transplantationsbroschüre für Eltern

Der Bundesverband der Organtransplantierten (BDO) hat eine hilfreiche Broschüre aktualisiert und neu aufgelegt. In „Unser transplantiertes Kind im Kindergarten“ erhalten Eltern und Erziehungsfachkräfte auf 64 Seiten wichtige medizinische, psychologische und sozialrechtliche Informationen. Zudem enthält der Ratgeber Hinweise für den Alltag von transplantierten Kindern im Kindergarten, beispielsweise zu Ernährung und Hygiene. Die Broschüre kann gegen Erstattung der Versandkosten von 1,50 Euro unter info@bdo-ev.de oder Telefon 05067-2491010 bestellt werden.



**HÖR
TIPP**

Lust auf Rosenduft

Darf es ein wenig romantisches Klischee sein? Eine Erzählung, die von Alltagsproblemen ablenkt und leicht zu verdauen ist? In Nele Jacobsens Roman, jetzt als Hörbuch erschienen, sucht die Botanikerin Sandra nach dem Tod ihres Mannes und dem Auszug der Kinder einen Neuanfang. Sie kauft ein altes Gärtnerhaus auf Usedom, zu dem ein verwilderter Rosengarten gehört. Zur Pflege der empfindlichen Pflanzen zieht sie einen britischen Rosenexperten zu Rate. Der hilft zwar, verhält sich ansonsten jedoch merkwürdig abweisend. Beim Lüften dieses Geheimnisses dreht sich fast alles um Rosen, ihren Duft, ihre Pflege. Schade, dass ein Hörbuch nicht riecht!

Nele Jacobsen:
Ein Sommer im Rosenhaus.
Hörbuch,
ungekürzte
Lesung von Lydia Fischer,
erschienen im Juni 2018
bei Aufbau Audio.
7:25 Stunden, 6,99 Euro.
ISBN: 4251513966345.





LESERBRIEF

Eine weitere Zuschrift erreichte uns zum Reise-Interview in Ausgabe 1-2018:

Ohne schwer zu heben

Ich freue mich, dass Sie Mut zum Reisen machen. Mit dem Cycler ist es leider nicht so einfach. Ich darf als PD-Patientin nur bis zehn Kilo heben und bin auf eine andere Person angewiesen. Mein Mann und ich haben uns ein Wohnmobil zugelegt und es für den Cycler umbauen lassen. Doch alleine könnte ich Maschine und Dialysat nicht einladen sowie das verbrauchte Dialysat entsorgen.

Elisabeth aus Köln

Antwort von Dr. Benno Kitsche, KfH-Beauftragter für Heimdialyse: *Das ist richtig, schwer heben birgt die Gefahr von „Brüchen“ in Bauchwand oder Leiste. Bei Flugreisen beispielsweise haben chronisch erkrankte Patienten, die als Schwerbeschädigte anerkannt sind (das ist jeder Dialysepatient auf Antrag), Anspruch auf Hilfe. Flughafenpersonal bringt sie zum Gate, die Flugzeugbesatzung ist behilflich, den Cycler in der Kabine zu verstauen.*

Schreiben Sie uns an aspekte@kfh-dialyse.de oder per Post an die im Impressum genannte Redaktionsadresse. Wir veröffentlichen Zuschriften nach Möglichkeit und behalten uns Abdruck sowie Kürzungen vor.

LESE TIPP

Gier nach Macht

Nein, „Macbeth“ ist nicht der nächste Harry-Hole-Thriller des norwegischen Krimiautors Jo Nesbø, auf den die Fangemeinde wartet. Gleichwohl illustriert der leicht marktschreierische Untertitel „Blut wird mit Blut bezahlt“, dass die Lesereise in die gleiche Richtung geht. Die reizvolle Geschichte in Kürze: Inspector Macbeth ist der taffste Cop in einer maroden Industriestadt. Er lässt die Deals hochgehen, die Drogenbosse beißen sich an ihm die Zähne aus. Doch irgendwann wird die Verlockung nach Geld, Respekt und Macht zu groß. Macbeth verfällt selbst den dunklen Kräften, denen er einst den Kampf angesagt hat.



Jo Nesbø: Macbeth. Thriller, erschienen Ende August 2018 bei Penguin, 624 Seiten, 24 Euro. ISBN: 978-3-328-60017-6.

Auflösungen von Seite 24

Auflösung zu „Logische Reihe“: A – Die abgebildeten Zahlen ergeben addiert die Anzahl der Buchstaben des Obstnamens: 1 + 1 + 3 = 5 (Birne).

Logische Reihe

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

Sudoku

GRIPPE SCHUTZIMPFUNG

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

Rätsel

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 **Verlag:** F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen GmbH, Frankental 68-72, 60327 Frankfurt am Main; Projektleitung: Jan Philipp Rost; Redaktion: Gabriele Kalt, Oliver Kauer-Berk; Gestaltung/Bildredaktion: F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen GmbH; **Druck:** Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf; KfH-aspekte erscheint viermal pro Jahr.

Denksport

Zusammenbruch, Debakel	16	Holzraummaß	eine Walküre	Vorname des Sängers Ramazotti	Strudelwirkung	Krankenhaus	Teil des Fußes	Schiffleinwand	niemals	indischer Butter-schmalz	griechischer Gott der Künste	französischer unbest. Artikel	Fremdwortteil: wieder
Neigung				2			Stadtstaat in Südostasien	3		19		15	
Stern-deutung		Schwermetall	ein Siegesbeweis						fließen		englisch: eins		
								1	Küchengerät	das Unsterbliche		6	böser Geist im arab. Märchen
Bild von da Vinci („... Lisa“)			Gefrorenes		Wandverkleidung	Teil eines Buches					Sohn des Tantalos (Sage)	Tuberkulose (Abk.)	
			russisches Bauernhaus	Sprache auf Sri Lanka				13	spanisch: gut		Gesamteinsätze b. Poker (Mz.)		
Dusche	Vorname Carrells	11	vollkommen			Seemannsgruß		Markierung auf See				Kreuzesinschrift	
				17	7	dän. Filmkomiker †	minus		12				8
		10	Kfz-Z. Mettmann	zähes Erdölprodukt	5			Sohn Noahs (A.T.)		14	japan. Autor (Nobelpreis)		Abk.: Einfuhr-erklärung
Vorname d. Schauspielers Brynner		Langlauf-sport						künstlicher Kautschuk				4	
Insel-europäer			Tanzfigur der Quadrille			asiatischer Inselstaat							18

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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.

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



Logische Reihe | Welche Abbildung von A bis D passt in die Reihe?