



KfH aspekte

Das Patienten-Magazin

4-2019

KfH-Forum

Zwischen Patientenwohl
und Ökonomisierung

Weihnachtliche Rezepte

Ein Menü fürs Fest

Lebensfreude

Dinge positiv wahrnehmen und empfinden

Positiv denken

Positiv denken – das klingt gut, aber fällt vielen chronisch kranken Menschen verständlicherweise nicht leicht. Wenn Einschränkungen, Behinderungen, Schmerzen oder Zukunftssorgen zum Alltag gehören, fällt es schwerer, hoffnungsfroh in die Zukunft zu schauen. Das große Thema dieser Ausgabe unseres Patientenmagazins KfH-aspekte setzt deswegen genau dort an und versucht die entscheidenden Fragen zu beantworten: Wie können chronisch nierenkranke Patienten zu einem Lebensgefühl kommen, das auch durch Freude und Zufriedenheit geprägt ist? Was sind Voraussetzungen, um persönlich Glück zu empfinden? Auch diese Frage ist wichtig: Ist Lebensfreude erlernbar? Den Beweis für die positive Antwort treten zehn KfH-Patienten an, die uns ihre Lebensfreude begleitend in Bildern zeigen. Sie stammen aus den professionellen Fotoshootings, um die sich die Leserinnen und Leser in KfH-aspekte bewerben konnten. Ich finde, das sind ganz eindrucksvolle Belege für die Lebensfreude unserer Patienten.

Des Weiteren finden Sie in diesem Heft unter anderem leckere Rezepte für die Weihnachtszeit, einen informativen Beitrag, warum Dialysepatienten ihren Eiweißbedarf im Blick behalten sollten, sowie Informationen zur verbesserten Qualitätssicherung bei der Behandlung nierenkranker Patienten.



In dieser Ausgabe informieren wir Sie auch über unser gesundheitspolitisches Forum in Berlin. Dabei standen die Bedeutung von Gemeinnützigkeit und die zunehmende Ökonomisierung in der Medizin im Fokus. Die wichtige Botschaft für Sie als unser Patient lautet: Als gemeinnütziges KfH geht unser Blick auf Ihre Behandlung stets zuallererst von Ihnen aus.

Ich wünsche Ihnen eine friedvolle Weihnachtszeit und alles Gute und viel Lebensfreude für 2020.

Professor Dr. med. Dieter Bach
Vorstandsvorsitzender

KfH kompakt

- 3 Aktuelles**
Aus dem KfH
- 4 Berliner KfH-Forum**
Nephrologische Versorgung zwischen Patientenwohl und Ökonomisierung

KfH thema

- 6 Lebensfreude**
Das Leben genießen



KfH leben

- 12 Weihnachtliche Rezepte**
Ein Menü fürs Fest
- 14 Nährstoffserie**
Eiweiß – Gradmesser für die Arbeit der Niere

KfH wissen

- 16 Patientenorientierte Qualitätssicherung**
Ab 2020 wird die gesamte Behandlung erfasst
- 17 Patienteninformationen zum Dialysezugang**
- 18 „Die Kinder sind hier glücklich“**
Dialysekinder e. V. ermöglicht Ferien auf dem Bauernhof

KfH service

- 20 Ergebnisse der Leserbefragung**
KfH-aspekte kommt gut an
- 22 Leserseiten**
Gewinnspiel und Lesertipp

Viel Spaß mit Clown Lui



Der Startschuss für die bundesweite KfH-Zirkustournee ist auf dem Seifriedsberg im Oberallgäu erfolgt. Bei der Familienfreizeit des KfH-Nierenzentrums für Kinder und Jugendliche Memmingen besuchte Zirkusclown „Herr Lui“ 15 chronisch nierenkranke Kinder. Anlass für die Tournee des Zirkuspädagogen ist das 50-jährige Bestehen des KfH. Bis Jahresende wird er in den meisten der 16 KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche aufgetreten sein. Die jungen Patienten aus Memmingen zog „Herr Lui“ mit Spiel

und Jonglage in den Bann. Organisiert hatte die Familienfreizeit der Förderkreis für chronisch nierenkranke Kinder und Jugendliche Memmingen e. V. ●

45 Jahre Dialyse – „Ich genieße das Leben“



„Es war gut, dass ich so jung war und schon nach den ersten Jahren gelernt habe, dass die Dialyse zu meinem Leben gehört“, sagt der studierte Kommunikationstechniker. „Ich denke positiv und genieße das Leben trotz meiner Erkrankung.“

„45 Jahre mit Dialyse sind etwas ganz Beson-

deres“, stellt der ärztliche Leiter Dr. Hans-Jürgen Talartschik (links) heraus. Zum Jahrestag überreichte er seinem langjährigen Patienten zusammen mit dem weiteren ärztlichen Leiter Prof. Dr. Jörg Plum und den Pflegekräften Ingeborg Schnegelsberg und Holger Kotzur einen Gutschein für „einige Cappuccini“ beim Lieblingsitaliener. ●

Der 15. September 2019 hatte für Rene Kempka (im Bild Zweiter von links) besondere Bedeutung. An diesem Tag vor 45 Jahren erhielt er seine erste Hämodialysebehandlung. Mit 16 hatten seine Nieren wegen einer chronischen Nierenentzündung versagt, seitdem ist der heute 60-Jährige im KfH-Nierenzentrum Kassel, Mittelring, in Behandlung.

Mit der Dialyse groß geworden



KfH-Patientin Cornelia Schütz freut sich am 8. Oktober 2019 im KfH-Nierenzentrum Haßfurt zu ihrem 40-jährigen Dialysejubiläum über die Gratulation der leitenden Pflegekraft Sigrun Böhner, der ärztlichen Leiterin Dr. Petra Schulz und von Verwaltungsleiter Jörg Müssig (von links). Ihre erste Dialysebehandlung erhielt sie mit 14 Jahren. ●

Schauen
Sie sich unseren
Jubiläumsfilm
zum 50-jährigen
Bestehen des KfH an.
www.kfh.de

Preis für Studie

Für ihren in der Deutschen Medizinischen Wochenschrift (DMW) veröffentlichten und in Zusammenarbeit mit dem KfH-Nierenzentrum Greifswald entstandenen Beitrag zur „Arzneimittelverordnung bei Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz in der hausärztlichen Versorgung“ haben Forscher der Universitätsmedizin Greifswald den renommierten Walter-Siegenthaler-Preis erhalten. Der nach dem Schweizer Internisten (1923–2010) benannte und mit 5.000 Euro dotierte Preis zeichnet Autoren aus, deren Forschungsarbeit im Vorjahr in der DMW publiziert wurde und prägenden Einfluss auf Medizin und Gesundheit nimmt. Die Auszeichnung vergab die DMW beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) in Wiesbaden. Gefördert von der KfH-Stiftung Präventivmedizin untersuchten die Greifswalder Forscher um Dr. Maria Mahner und Prof. Dr. Jean-François Chenot mehr als 5.000 Verordnungen von Hausärzten nach fehlerhaften Medikationen. Zwar war deren Anteil relativ gering, dennoch erhielten rund 29 Prozent der Patienten mindestens einen Wirkstoff, der inadäquat dosiert war oder nicht hätte verordnet werden dürfen, insbesondere ACE-Hemmer und Diuretika zur Behandlung von Bluthochdruck und Herzschwäche. ●



Podiumsdiskussion beim Berliner KfH-Forum mit (von links) Peter Gilmer (Vorsitzender Bundesverband Niere e. V.), Prof. Dr. Michaela ZeiB (Prodekanin, Frankfurt University of Applied Sciences), Prof. Dr. med. Dieter Bach (Vorstandsvorsitzender KfH), Moderator und freier Journalist Helmut Laschet, Prof. Dr. Dr. med. habil. Dr. phil. Dr. theol. h. c. Eckhard Nagel (Medizinökonom und Transplantationsmediziner), Prof. Dr. med. Peter Hoyer (Vorsitzender Gesellschaft für Pädiatrische Nephrologie).

Das Wohl des Patienten

Das KfH lud zum gesundheitspolitischen Forum nach Berlin.
Im Fokus: die Bedeutung von Gemeinnützigkeit und
zunehmender Ökonomisierung in der Medizin.

Vertreter aus Politik, Medizin und Pflege sowie der Wissenschaft waren Ende September der Einladung des gemeinnützigen KfH zu einem gesundheitspolitischen Forum mit dem Titel „Patient im Mittelpunkt – Die nephrologische Versorgung zwischen Patientenwohl und Ökonomisierung“ nach Berlin gefolgt. Dabei unterstrichen Ärzte, Pflegeexperten und Patientenvertreter die Bedeutung gemeinnütziger Anbieter in der Nephrologie.

Der KfH-Vorstandsvorsitzende Professor Dr. med. Dieter Bach stellte bei der Veranstaltung im F.A.Z.-Atrium heraus: „Die Gemeinnützigkeit in der nephrologischen Versorgung tut dem Patienten gut.“ Als ärztlich getragene, gemeinnützige und nicht gewinnorientierte Gesundheitseinrichtung bietet das KfH weit mehr als die reine Dialysebehandlung und hat ausschließlich den Patienten im Blick. Bach erläuterte die Sichtweise des KfH für eine umfassende Behandlung: „Unser

gemeinnütziger Blick geht vom Patienten aus: Er soll im besten Fall gar nicht, oder aber möglichst lange nicht an die Dialyse müssen. Prävention steht an erster Stelle. Sollte eine Nierenersatztherapie unumgänglich sein, bieten wir das gesamte Spektrum der nephrologischen Versorgung an.“

Wie Prof. Dr. Ulrich Frei, Präsidiumsvorsitzender des KfH, skizzierte, hat sich der Dialysemarkt in Deutschland verändert: „Zu Lasten von niedergelassenen Ärzten mit Dialyseinrichtungen haben sich in den vergangenen zehn Jahren industrie- und kapitalgetriebene Anbieter durch Kauf von Praxen ausgebreitet. Diese vom Shareholder Value gesteuerten Einrichtungen stehen dem gemeinnützigen Verein gegenüber.“

Breite Würdigungen

Sabine Weiss, Parlamentarische Staatssekretärin im Bundesministerium für Gesundheit, sagte in ihrer Laudatio, das KfH sei „ein unverzichtbarer Helfer im deutschen Gesundheitswesen“ und dort „ein Vorbild“. Für den ältesten und größten Dialyseanbieter in Deutschland stünde „nicht der wirtschaftliche Gewinn, sondern allein das Wohl des Patienten im Mittelpunkt“. Für die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie stellte Präsident Prof. Dr. Andreas Kribben heraus, das KfH habe die hohe Qualität der nephrologischen Versorgung in Deutschland wesentlich mitbegründet.

In einem Impulsvortrag nahm der Bremer Medizinethiker Prof. Dr. Karl-Heinz Wehkamp Stellung zur medizinischen Versorgung zwischen Patientenwohl und Ökonomie. Bis zu Beginn des 21. Jahrhunderts seien die ethischen Leitwerte der Medizin wie Gleichheit, Gerechtigkeit und Solidarität auch für das politische Gesundheitssystem bestimmend gewesen, sagte er. „Diese Kongruenz wird aktuell unterlaufen: Die Medizin gerät unter die Herrschaft des ökonomischen Kalküls und des betriebswirtschaftlichen Gewinnstrebens.“ Eigene Forschungen legten den Schluss nahe, „dass in der deutschen Krankenhausmedizin ökonomische Interessen zunehmend medizinische Entscheidungen beeinflussen – zum Nachteil von Patienten und medizinischem Personal.“ Wehkamp möchte die Politik in die Pflicht nehmen: „Schafft eine Finanzierungsordnung, die Ärzte und Management nicht zwingen, Patienten als ‚Cashcows‘ zu missbrauchen. Lasst den Ärzten Zeit für die Basisleistungen guter Medizin. Sprecht nicht von Qualitätsorientierung, während ihr gleichzeitig die Voraussetzungen dafür entzieht.“ Echte Patientenorientierung setze medizinische Unabhängigkeit voraus. Das KfH sei sicherlich „ein Bollwerk“ gegen diese Entwicklung.

Experten beziehen Stellung

Abgeschlossen wurde das KfH-Forum von einer Podiumsdiskussion. Dabei beleuchteten Vertreter von Patienten, Pflege,

Nephrologie, Kindernefrologie und Medizinökonomie, was die zunehmende Ökonomisierung in der Nephrologie bedeutet. Peter Gilmer (Mainz), Vorsitzender des Patientenverbandes Bundesverband Niere e. V., wies darauf hin, dass auch die Selbsthilfe gemeinnützig organisiert sei und „eine emotionale Heimat für die neuen Lebensumstände“ als nierenkranker Patient biete. Prof. Dr. Michaela Zeiß (Frankfurt am Main), Expertin für Pflege- und Gesundheitsmanagement, sagte: „Wir



Die Parlamentarische Staatssekretärin Sabine Weiss mit dem KfH-Vorstandsvorsitzenden Prof. Dr. med. Dieter Bach (rechts) und dem KfH-Präsidiums vorsitzenden Prof. Dr. med. Ulrich Frei (links).

brauchen hochqualifizierte Menschen, die in diesem Beruf gut arbeiten und auch anerkannt werden. Und wir müssen daran arbeiten, dass die Pflege als Beruf wertgeschätzt wird.“ Der Kindernefrologe Prof. Dr. Peter Hoyer (Essen), Vorsitzender der Gesellschaft für Pädiatrische Nephrologie, wies darauf hin, dass dank des KfH die nephrologische Behandlung von Kindern anerkannter Standard sei.

Für den Medizinökonom und Transplantationsmediziner Prof. Dr. Eckhard Nagel (Bayreuth) ist das KfH schließlich „ein exzellentes Beispiel, wie Gemeinnützigkeit die medizinische Entwicklung fördert“. Das KfH habe in den 1970er-Jahren erkannt, dass es mit der Nierentransplantation eine bessere Behandlungsmethode als die Dialyse gibt und es diese entsprechend zu fördern gelte. Nagel: „Sobald die Ökonomie die Leitkultur wird, wird sie zum Problem.“

Klar unterstrichen wurde an diesem Nachmittag in der Hauptstadt: So wie für den Patienten in der Behandlung der Arzt der wesentliche Faktor ist, so sollte für Ärzte und alle anderen Mitarbeitenden im Gesundheitswesen der Patient im Mittelpunkt ihrer Tätigkeit stehen. ●



Das Leben genießen

Lebensfreude – unter diesem Motto baten wir im Frühjahr KfH-Patienten um Bewerbungen für ein Fotoshooting. Die Aufnahmen der zehn Gewinner schmücken unseren Beitrag zum gleichnamigen Titelthema: Wie erreichen Patienten ein Lebensgefühl, das auch von Lebenslust und Freude geprägt ist – Psychologen, Nephrologen und Wissenschaftler erklären und geben Ratschläge.





5



6



7



8



9



10

An diesen Patienten erinnern sich die Ärzte im KfH-Nierenzentrum in Magdeburg gerne: Bei jeder Hämodialysebehandlung legte der Mann einen Kalender mit Gemälden aus Museen auf die Bettkante. Immer schlug er eine andere Seite auf. Ein einfacher Trick: Die Mediziner sahen stets ein anderes Bild, hatten ein Gesprächsthema, aber keines, das mit der Krankheit des Mannes zu tun hatte. Eine willkommene Ablenkung für alle: An diesem Dialysebett wurde über Kunst philosophiert, über ein konkretes Gemälde, und nicht selten nahmen die anderen Patienten im Raum an der Diskussion teil. Die Geschichte von dem Mann und seinen Gemälden auf der Bettkante zeigt, wie schon kleine Dinge viel verändern und eine ganz neue Stimmung schaffen können. „Das ist ein gutes Beispiel, wie man eine Interaktion fördern und zu mehr Lebensfreude an einem Tag beitragen kann“, sagt Prof. Dr. Peter Mertens, Direktor der Universitätsklinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Diabetologie und Endokrinologie in Magdeburg, wo er auch ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums ist. „Eine der kleinen Freuden des Alltags.“

Chronisch nierenkranke Menschen sind schwerkrank – Leid, Verzicht und Sorgen prägen zu großen Teilen ihr Leben. Dennoch wollen Patienten durch Dialyse nicht nur überleben, sondern mit ihr möglichst gut leben. Eine bejahende Grundeinstellung kann ihr Leben bereichern. Aber wie schafft der Einzelne die Voraussetzungen, um weiter Lebensfreude zu empfinden? Und was ist das überhaupt, Lebensfreude? „Positive Dinge wahrnehmen und positive Emotionen dabei empfinden“, definiert die Diplom-Psychologin Julia Scharnhorst, Leiterin des Fachbereichs Gesundheitspsychologie im Berufsverband der deutschen Psychologinnen und Psychologen. Es gebe Faktoren, die dazu führen, dass Menschen zufriedener mit sich und der Welt sind. „Dazu gehört zum Beispiel ein soziales Umfeld.“ Ob krank oder gesund: Menschen könne man immer um sich herum haben. Bei Zentrumsdialysepatienten fange das beim Zusammensein mit anderen Patienten während der Dialysezeit an. „Diesen Kontakt kann man hegen und pflegen, damit es einem in dieser Gemeinschaft gut geht. Wichtig ist zu wissen: Ich gehöre zu einer Gruppe dazu.“

Gemeinschaft schafft Lebensfreude

Nephrologe Mertens unterstreicht die Bedeutung der Gemeinschaft und erzählt vom Oktoberfest im KfH-Nierenzentrum in Magdeburg: „Da sind die Patienten genauso ausgelassen, sie feiern genauso wie Gesunde. Das Beisammensein ist ganz wichtig. Wird das Lied ‚Es gibt kein Bier auf Hawaii‘ angestimmt, schunkeln unsere Patienten genauso schnell wie die Menschen anderswo. Die Qualität der Lebensfreude nimmt nicht im Alter und auch nicht bei Dialysepatienten ab.“

Mertens kann viele Patientenbeispiele aufführen, die zeigen, wie essenziell die Gemeinschaft mit anderen für die Freude am Leben ist. Da ist beispielsweise der Mann, der dringend Kontakt zu seiner Familie gesucht hat. Doch niemand wollte sich mit ihm treffen. Er habe ein ganzes Jahr lang davon gesprochen, dass sein Enkelkind eingeschult wird. Die verbliebenen Familienmitglieder, die nahen Verwandten, enge Freunde, solche Menschen seien gerade für Alleinstehende Gold wert, sagt Mertens. Ist ein enger Kontakt

Foto oben: Pippa Fromm wird im KfH-Gesundheitszentrum Offenbach betreut. „Fotografie ist meine Leidenschaft und Reisen meine Passion“, sagt sie. Auf ihren Sonntagsspaziergängen besucht sie gerne diesen Esel.

Foto unten: Martha, fünf Jahre alt und das jüngste Fotomodell der in KfH-Aspekte ausgeschriebenen Fotoshootings, mit ihrer Mutter. Martha wird im KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche in Heidelberg betreut.





Foto links: „Ich gehe nach wie vor wandern und im Winter auf Skitouren“, sagt Willi Wildfeuer. Er ist seit sechs Jahren Dialysepatient im KfH-Nierenzentrum Roding im Bayerischen Wald.

Foto rechts: Michael Kings wichtigster Lebensinhalt sind die eigenen Kinder. Er wird im KfH-Nierenzentrum in Berlin-Moabit behandelt.

wegen äußerer Umstände nicht möglich, etwa weil die Kinder Hunderte von Kilometern entfernt wohnen, sollten ältere Patienten über ihre soziale Struktur nachdenken, empfiehlt er. „Viele haben Angst vor dem Pflegeheim, aber ich glaube, dass es dort auch die Chance gibt, dass Leute aufblühen. Wir sehen es ja sogar bei uns im Dialysezentrum: Da gibt es Patienten, die zu Hause keine Kontakte haben, aber bei uns sich jede Woche dreimal bei der Behandlung sehen und dort eine Solidargemeinschaft bilden.“

Gemeinschaften sind auch in Selbsthilfvereinen zu finden oder in Musik-, Sport- oder anderweitigen Vereinen und Gruppen. In Magdeburg betreut einer der nierenkranken Patienten eine Reha-Sportgruppe als Übungsleiter und lädt immer wieder andere Patienten ein, zu seinem Sportkurs zu kommen. „Wer sich überwindet und hinget, der ist nachher meist begeistert und bleibt dabei“, berichtet Mertens. Genauso kann die Einladung zum Spieleabend eine neue soziale Gemeinschaft entstehen lassen. „Wir alle brauchen Integration“, sagt Mertens. „Hat man jemanden an der Seite, der Schönes und genauso ein Problem mit einem durchsteht, können wir Menschen mit vielem umgehen.“

Aktiv bleiben trotz Einschränkungen

Gleichwohl müssen nierenkranke Patienten mit ihren Abhängigkeiten umgehen können. „Um uns freuen zu können,

brauchen wir Freiheitsgrade“, sagt Psychologin Scharnhorst. Sich bewegen wie man will, tun und lassen können, was man will – all das wird durch Krankheit eingeschränkt. „Trotzdem sollte jeder schauen, wo er noch über Freiheitsgrade verfügt“, rät Scharnhorst. „Es geht einem ja oft nicht 24 Stunden lang am Tag schlecht. Wenn man Energie verspürt, mobil ist, dann sollte man diese Phasen auch für Dinge nutzen, die man gerne tut.“

Der Mensch, sagt die Psychologin, sei sehr anpassungsfähig, er könne auf längere Sicht hin mit den unterschied-

Die Gewinner unseres Fotowettbewerbs:

1. Stefanie Neuhäuser (Köln)
2. Shaleem Nasir (Eitensheim)
3. Puppa Fromm (Dietzenbach)
4. Michael King (Berlin)
5. Agneta Haller (Lamsheim)
6. Angelika Wiemann (Berlin)
7. Willi Wildfeuer (Zandt)
8. Martha Krämer (Waldbronn)
9. Helga Schütze (Berlin)
10. Nathalie Kottsieper (Wuppertal)



Foto oben links: Peritonealdialysepatient Shaleem Nasir mag das Abenteuer. Regelmäßig fährt er mit Unterstützung des KfH-Nierenzentrums in Ingolstadt zum „Überlebenstraining“ in die Wildnis Skandinaviens, bis zum Nordkap hoch. Inklusive Gletscherwanderung, Kajakfahrten, Rafting und Selbstversorgung.

Foto oben rechts: „Ich liebe es, Bilder von mir zu machen und machen zu lassen. Es ist mein Hobby zum Ausgleich der Dialyse“, sagt Nathalie Kottsieper. Natürlich hat sich die 20 Jahre alte Hämodialysepatientin aus dem KfH-Nierenzentrum in Wuppertal/Brandströmstraße für die in KfH-aspekte ausgedescribten Fotoshootings mit Profifotograf Uwe Nölke beworben!

Foto rechts: Das Hobby Drehorgelspielen teilt PD-Patientin Angelika Wiemann aus Berlin mit ihrem Mann. Sie wird vom KfH-Nierenzentrum in der Teltowkanalstraße betreut.

lichsten Abhängigkeiten klarkommen. „Wir lernen, damit zu leben. Und je aktiver das angepackt wird, umso schneller kriegen wir das in den Griff. Also nicht in der Ecke sitzen und sich bemitleiden, sondern aktiv an der Therapie teilhaben, aktiv seine Freiräume nutzen und sich auch aktiv mit seinem Gefühlsleben auseinandersetzen.“ Das könne beispielweise geschehen, indem man Dinge aufschreibt, ein Tagebuch führt, oder versucht, seine Gefühle in Bildern auszudrücken. „Die Auseinandersetzung mit mir und meiner Krankheit hilft enorm, wieder ins psychische Gleichgewicht zu kommen und Lebensfreude zu entwickeln.“

Das Aktivsein ist wichtig. „Nichts ist schlimmer, als hilflos in der Ecke zu sitzen und das Gefühl zu haben, ich kann nichts machen“, erläutert Scharnhorst. Selbst wenn es nur kleine Dinge sind: Patienten sollten alle noch vorhandenen

Möglichkeiten ausschöpfen. Und manchmal helfe auch ein Umdenken: „Wie kann ich mein Leben einrichten, so dass ich mich so wohl wie möglich fühle? Vielleicht kann ich nicht mehr ausgehen, aber ich kann die Leute zu mir einladen. In Selbstmitleid versinken – das darf man sich mal gönnen, aber das sollte nicht so lange anhalten.“

KfH-Patienten schätzen ihre Lebensqualität ein

Die empfundene Lebensfreude ist ein wichtiger Einflussfaktor der allgemeinen Lebensqualität. Im Rahmen seines Qualitätssicherungsprogramms „Qualität in der Nephrologie“ (QiN) untersuchte das KfH, wie seine Patienten ihre Lebensqualität einschätzen. „Es ist seit langer Zeit bekannt, dass die Lebensqualität von Patienten an Dialyse vergleichsweise niedrig ist“, sagt QiN-Studienleiter

Dr. Gero von Gersdorff. Laut den QiN-Befragungen liegt der mittlere Wert für das körperliche Wohlbefinden bei Dialysepatienten des KfH (69 Jahre im Mittel) auf einer Skala von 0 (niedrig) bis 100 (hoch) bei rund 33. In einer ähnlichen Altersgruppe der Allgemeinbevölkerung wird der Wert 45 erreicht. Ersichtlich ist aus den QiN-Daten auch, dass die drei Faktoren Sicherheit, Vermeidung von Komplikationen und gesundheitsbezogene Lebensqualität für die KfH-Patienten die wichtigsten Aspekte bei ihrer Behandlung sind.

„Wer empfänglich ist,
Dinge an sich heranlässt,
kann Lebensfreude oft
viel besser empfinden.“

DR. GERO VON GERSDORFF

Leiter KfH-Programm QiN – Qualität in der Nephrologie

„Lebensqualität ist ein multidimensionales Konstrukt“, erläutert von Gersdorff, „häufig schwer fassbar und noch schwerer beeinflussbar.“ Die Lebensqualität eines chronisch nierenkranken Menschen werde nicht nur durch seinen körperlichen Gesundheitszustand, sondern auch durch psychologische und soziale Faktoren bestimmt. „Es hat mit der Balance des Einzelnen zu tun – zwischen dem, was man von sich, seinem Leben, seinen körperlichen und geistigen Fähigkeiten erwartet, und dem, was man noch zu leisten in der Lage ist.“ Befänden sich eigene Erwartungen und das tatsächliche Vermögen im Gleichgewicht, wirke sich das positiv auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben aus. Das Gleichgewicht des Patienten könnten auch Pflegekräfte und Ärzte beeinflussen. „Kann ich ihm einen realistischen Ausblick geben, was er zu erwarten hat, kann ich für ihn unangenehme Dinge verhindern, etwa Schmerz, Übelkeit oder Erschöpfung, so kann sich das positiv auf seine Stimmung auswirken.“

Neben dem sozialen Umfeld als unterstützendem System könne auch Bewegung auf die Lebensqualität einwirken, stellt von Gersdorff heraus: „Eine den Patienten angepasste Bewegungstherapie bietet die Möglichkeit, ihm ein Stück Kontrolle über sich selbst zurückzugeben. Der Patient, der merkt, dass er noch das eine oder andere selbstständig machen kann, der ein besseres Körpergefühl bekommt, der nimmt neben rein physiologischen Aspekten wie Muskelkräftigung oder Durchblutung etwas mit, das er auf anderem Wege kaum erreicht.“ Es komme, ergänzt von Gersdorff, eben auf das individuelle Wahrnehmen an. „Wer empfänglich ist, Dinge an sich heranlässt, kann Lebensfreude oft viel besser empfinden.“ ●



„Das Positive mitnehmen“

Die Diplom-Psychologin **Julia Scharnhorst** aus Hamburg ist Leiterin des Fachbereichs Gesundheitspsychologie im Berufsverband der deutschen Psychologinnen und Psychologen.

KfH-aspekte: Kann der chronisch kranke Mensch sich selbst glücklicher machen, kann Lebensfreude gelernt werden?

Ja. Viele Menschen nehmen Gesundheit völlig selbstverständlich hin. Erst im Moment der Einschränkung merken sie, was diese eigentlich bedeutet. Man kann sich dann bewusst damit auseinandersetzen: Was kann ich noch genießen, wofür dankbar sein? Ein Tipp: Überlegen Sie sich vor dem Schlafengehen drei Dinge, die an diesem Tag passiert sind, für die Sie dankbar sein können. Eine nützliche Übung, um die Perspektive zu wechseln.

An wen können sich Patienten wenden?

Erste Adresse ist immer eine Selbsthilfegruppe oder ähnliche Gemeinschaft. Hat man das Gefühl, psychisch sehr angeschlagen zu sein, oder verspürt man schon massive Ängste, gibt es natürlich Psychotherapien. Auch bei Reha-Aufenthalten werden psychologische Angebote unterbreitet. Viele verspüren dagegen einen inneren Widerstand, sagen sich: Ich bin doch nicht bekloppt! Aber man muss ja nicht verrückt sein, um zum Psychologen zu gehen. Geht es einem psychisch nicht gut, ist jede Form der Hilfe sinnvoll. Psychologen behandeln nicht nur psychisch sehr schwer erkrankte Menschen.

Haben Sie noch einen besonderen Ratschlag?

Auch die schlechten Phasen können Botschaften mit sich bringen. Manche Menschen lernen durch eine Erkrankung, wichtig von unwichtig zu unterscheiden. Viele begreifen, dass andere Menschen um einen herum das Wichtigste sind und man sich darauf ausrichten sollte. Man kann also auch Positives aus einer Erkrankung mitnehmen: Dinge, die sich unter Lebensweisheit verbuchen lassen.

Ein Menü

Maronensuppe

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Maronen (vorgekocht)
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 ½ EL Butter
- 330 ml kräftige Brühe
- 125 ml Schlagsahne
- 1 Orange
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Crème fraîche
- rosa Pfefferkörner

1. Maronen klein würfeln. Lauchzwiebeln abspülen und in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, die Maronen und die Hälfte der Lauchzwiebeln darin anbraten. Brühe und Sahne hinzugeben und alles etwa 25 Minuten köcheln lassen.

2. Die Orange filetieren, den Saft auffangen.

3. Suppe pürieren, den Orangensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Suppe zu dick, Brühe oder Orangensaft dazugeben.

4. In jeden Suppenteller noch ein wenig Crème fraîche, Orangenfilets und Lauchzwiebelringe geben. Mit zerdrückten rosa Pfefferkörnern bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE: 410 kcal EIWEISS: 5 g

FETT: 22 g KOHLENHYDRATE: 45 g

Zürcher Geschnetzeltes mit Risotto

Zutaten für 2 Portionen

- 3 g Rapsöl
- 35 g Zwiebel
- 100 g polierter Reis
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Messerspitze Safran
- 175 ml Wasser, Salz, Pfeffer
- 200 g Kalbsschnitzel
- 15 ml Sonnenblumenöl
- 15 g Mehl (Type 405)
- 15 g Zwiebel
- 50 ml Sahne
- 10 g Butter
- Salz, Pfeffer, Paprika, ca. 75 ml Wasser,
- 1 Messerspitze Estragon, Thymian
- ½ Bund Petersilie

1. Risotto: Die Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Den Reis unterrühren, rösten, bis er glasig ist. Mit dem Wasser auffüllen. Lorbeerblatt und Safran dazugeben. Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten quellen lassen. Das Lorbeerblatt herausfischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Geschnetzeltes: Fleisch in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Das Fleisch zugeben, mit Mehl bestäuben und unter ständigem Wenden 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen. Den Bratenansatz mit Wasser unter Rühren loskochen. Fleischstreifen zugeben und 2 Minuten erhitzen. Mit Estragon, Thymian, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen, die Sahne unterrühren und mit der Petersilie bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE: 580 kcal EIWEISS: 26 g

FETT: 35 g KOHLENHYDRATE: 55 g

KALIUM: 460 mg PHOSPHAT: 330 mg

fürs Fest

Pfannkuchen mit Heidelbeer-Quark und Zimt

Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Mehl
- 200 ml Mineralwasser
- 50 ml Sahne
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 2 El Öl zum Ausbacken
- 125 g Quark 20 % Fett i. Tr.
- 1 El Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 50 g Heidelbeeren, TK
- 1 Prise Zimt

1. Sahne und Ei gut verrühren, Mineralwasser zugießen. Mehl und Salz unterrühren. In heißem Fett 2 Pfannkuchen backen.

2. Den Quark mit Zucker und Vanillezucker verrühren, die Heidelbeeren unterrühren und mit einer Prise Zimt bestreuen. Zu den Pfannkuchen servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE: 525 kcal EIWEISS: 18 g
 FETT: 19 g KOHLENHYDRATE: 70 g
 KALIUM: 182 mg PHOSPHAT: 190 mg BE: 6.5

Gewürzplätzchen

Zutaten für ca. 30 Plätzchen

- 125 g Margarine
- 40 g Puderzucker
- 150 g Mehl
- 25 g Kokosraspel
- 1 TL geriebene Orangenschale
- je 1 Msp. Zimt, Piment, Kardamom
- 1 Prise Salz

1. Alle Zutaten verkneten und Teig zu einer Kugel formen.

2. Den Teig luftdicht verpackt etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.

3. Danach noch einmal kurz durchkneten und ausrollen.

4. Plätzchen ausstechen und dann bei 160 Grad Umluft etwa 10 Minuten backen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE: 58 kcal EIWEISS: 1 g
 FETT: 4 g KOHLENHYDRATE: 5 g
 KALIUM: 19 mg PHOSPHAT: 13 mg

NÄHRSTOFFSERIE: LABORWERTE



Eiweiß

Gradmesser für die Arbeit der Niere

Proteine, umgangssprachlich Eiweiße genannt, haben viele Aufgaben im Körper.

Sie sind an der Bildung von Enzymen, Hormonen und Abwehrstoffen beteiligt oder sorgen als Muskelprotein für unsere Bewegung. Jeder Verlust dieses wertvollen Stoffes schränkt körperliche Funktionen ein.

Bei Nierenerkrankungen gehen häufig Proteine über die Niere verloren. In der Folge ist die Gesamt-Eiweißkonzentration im Blut zu niedrig. Auch das Eiweiß im Urin, das bei einer Nierenerkrankung erhöht sein kann, liefert Aufschluss darüber, ob eine Nierenerkrankung vorliegt und wie ernst sie ist. Die Laborwerte von Eiweiß in Blut und Urin können also als Gradmesser für eine Nierenerkrankung genutzt werden.

Dialysepatienten haben einen deutlich erhöhten Eiweißbedarf, denn durch die Dialysebehandlung gehen ihnen zum einen Aminosäuren (Eiweißbausteine) ins Dialysat verloren, und zum anderen werden Eiweiße verstärkt abgebaut (Proteinkatabolismus). Peritonealdialysepatienten haben bedingt durch die erhöhte Durchlässigkeit des Bauchfells und die kontinuierliche Filtration einen besonders hohen Eiweißbedarf. Dialysepatienten gehören daher zur Hochrisikogruppe für die Entwicklung einer Mangelernährung und sind so anfälliger für Begleiterkrankungen. Die Kontrolle der Blut- und Urinwerte ist also unbedingt erforderlich, um rechtzeitig gegenzusteuern.

Albuminwert gibt Auskunft

Einer der bedeutendsten Eiweißstoffe, die im Blut vorkommen, ist das Albumin. Der Albuminwert im Blut zeichnet ein zuverlässiges Bild der Eiweißaufnahme und des Ernährungszustands eines Patienten. Wünschens-

wert wäre ein Wert zwischen 35 und 52 g/l. Eine kranke Niere hält die Eiweiße des Blutes nicht mehr in dem Maße zurück wie eine gesunde Niere. Eiweiß, vor allem Albumin, geht so mit dem Harn verloren. Dadurch ist die Konzentration dieses Stoffes im Urin dauerhaft erhöht. Gut wäre eine Albuminkonzentration im Urin von weniger als 30 mg/24 Stunden (über 24 Stunden gesammelt).

Nephrotisches Syndrom

Viel Eiweiß im Urin, wenig im Blut – das ist ein sicheres Zeichen für eine ernsthafte Nierenerkrankung, erklärt Prof. Dr. Johannes Mann, ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums München-Schwabing. Sind nicht ausreichend Bluteiweiße vorhanden, führt dies zu Wasseransammlung im Gewebe. Treten diese drei Symptome – viel Urineiweiß, wenig Bluteiweiß und dazu Wassereinlagerung – zusammen auf, handelt es sich um das sogenannte Nephrotische Syndrom, einen massiven Proteinverlust über die Nieren.

„Führen Sie Buch über Ihre Werte.“

PROF. DR. JOHANNES MANN,
ärztlicher Leiter des KfH-Nieren-
zentrums München-Schwabing.

„Thermometer“ Kreatinin

Kreatinin und Harnstoff, Abfallprodukte des Eiweißstoffwechsels, sind zwei leicht zu messende Werte, sie dienen daher quasi als „Thermometer der Nierenfunktion“, erläutert der Nephrologe und Ernährungsexperte Mann. Bei der Einschätzung des Kreatininwertes muss die Muskelmasse des Patienten berücksichtigt werden. Besonders ältere Men-

schen, die häufig eher muskelarm sind, weisen unter Umständen einen relativ niedrigen Kreatininwert auf, obwohl sie bereits Nierenschäden haben. „Hier kann zusätzlich eine sogenannte Kreatinin-Clearance eine bessere Einschätzung ermöglichen. Bei diesem Test wird der gesammelte Urin aus 24 Stunden untersucht“, erklärt Mann.

Der Harnstoffwert ist nicht ganz so aussagekräftig wie der Kreatininwert, da seine Höhe auch davon abhängt, was und wie viel die Patienten essen. Aber: „Je höher die Werte für Kreatinin und Harnstoff im Blut, desto schlechter funktionieren die Nieren. Daher heißen diese Werte auch ‚Nierenwerte‘. Und: Werden die Werte regelmäßig untersucht, kann sich der Arzt anhand der Veränderungen im Laufe der Zeit ein gutes Bild vom Gesundheitszustand des Patienten machen“, sagt Mann.

Patienten, deren Nierenleistung beeinträchtigt ist, sollten am besten über ihre Werte Buch führen, rät Mann: „Blutdruck, Körpergewicht, Kreatininwert im Blut und Eiweißmenge im Harn zeigen nicht nur, wie die Nieren arbeiten, sondern lassen auch erkennen, wie die Erkrankung künftig wahrscheinlich verlaufen wird.“ Zudem kann der Arzt anhand des Werteverlaufs beispielsweise ein rasch steigendes Kreatinin ablesen. „Das kann – auch in den niedrigen Bereichen – gefährlicher sein als ein stabiler, erhöhter Wert“, erklärt Mann.

Ernährung anpassen

Eine gesunde Niere filtert Abfallprodukte aus dem Eiweißstoffwechsel heraus. Kann die Niere diese Funktionen nicht mehr übernehmen, muss die Ernährung angepasst werden. Die Aufnahme von Eiweiß kann dann durch eine Diät gesteuert werden. Gerade beim Eiweiß, dem elementaren Baustoff allen Lebens, ist eine individuelle Ermittlung des Bedarfs wichtig. „Eine eiweißreduzierte Diät kann den Verlust

Eiweißgehalt im Vergleich

2 Scheiben Brot (100 g)	7 g
1 Ei	7 g
150 g mageres Schnitzel	30 g
2 Kartoffeln (200 g)	5 g
1 Portion Gemüse (200 g)	2 g
150 g Joghurt	5 g
200 g Obst	2 g

Gesunde Erwachsene sollten täglich 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen, also rund 50 (65 kg) bis 60 Gramm (75 kg).

Quelle: Prof. Dr. Johannes Mann, „Nierenerkrankungen – Was Ihre Nieren schützt und stärkt“, Trias Verlag.

Phosphatgehalt im Blick

Bei der Auswahl der eiweißreichen Lebensmittel müssen Dialysepatienten einen Punkt besonders beachten: ihren Phosphatgehalt. Denn Phosphat, das sich vor allem in Lebensmitteln mit einem hohen Eiweißgehalt findet, kann die geschädigte Niere nur begrenzt oder auch gar nicht mehr ausscheiden. Mit Hilfe einer Ernährungsberatung, der Kontrolle des Blutphosphatwertes und dem Einsatz von Phosphatbindern kann jedoch eine Eiweißmangelernährung vermieden werden.

an Entgiftungsleistung bei Nierenerkrankheiten abbremsen. Eine unkontrollierte Eiweißbeschränkung kann zu Mangelernährung führen“, warnt Mann.

Wie viel Eiweiß der einzelne Patient täglich zu sich nehmen sollte, richtet sich nach seinen individuellen Voraussetzungen, zum Beispiel dem Stadium der Nierenerkrankung. Hilfe bei der Berechnung der richtigen Menge ist selbstverständlich: „Der behandelnde Arzt und der Ernährungsberater werden die Ernährungsempfehlungen immer wieder neu anpassen“, sagt Mann. ●



Patientenorientierte Qualitätssicherung

Ein neues Verfahren ermöglicht ab dem 1. Januar 2020 eine umfassendere Qualitätssicherung der Behandlung nierenkranker Patienten.

Künftig werden alle Behandlungsverfahren bei chronischem Nierenversagen über den gesamten Behandlungszeitraum hinweg erfasst und beobachtet. Das umspannt die Dokumentation der Informationsgespräche über die unterschiedlichen Behandlungsoptionen bis zur Nachsorge nach einer Nierentransplantation. Möglich macht dies das neue datengestützte Qualitätssicherungsverfahren zu Nierenersatztherapien: QS NET. „Für die Patienten bestehen nun sektorenübergreifend Qualitätsstandards, in denen

das Patientenrecht auf Information und Mitwirkung verlässlich verankert ist“, sagt Dr. Heide Lotz, Leitung Fachbereich Medizin im KfH.

Kerstin Kühn, Koordinatorin Qualitätssicherung im Bundesvorstand des Bundesverbands Niere e. V. sowie Landesvorsitzende der Regionalgruppe Niere Hamburg e. V., wertet dies als großen Erfolg: „Es ist ein riesiger Vorteil, dass der Patient nun in dem neuen Verfahren über den gesamten Behandlungszeitraum betrachtet werden kann, also wenn

er beispielsweise zunächst an der Dialyse war, dann transplantiert wurde und später eventuell wieder zurück an die Dialyse geht.“ Diese sogenannte „sektorenübergreifende“ Betrachtung führt zu großer Transparenz und ermöglicht langfristig eine bessere Qualität in der Behandlung.

„Ein wichtiger Punkt für uns als Patientenvertretung ist auch, dass im neuen QS NET erfasst wird, ob der Patient über alle Behandlungsmöglichkeiten bis hin zur Transplantation aufgeklärt wird. Wir sind davon überzeugt, dass dies ein elementarer Baustein für die Behandlung ist.“ Denn damit geht auch eine stärker patientenzentrierte Kommunikation einher: „Früher wurde über die Patienten geredet, aber nicht mit den Patienten.“

Als großen Erfolg wertet Kerstin Kühn zudem den neuen Patientenfragebogen, der derzeit noch getestet wird: „Im neuen Verfahren ist festgelegt, dass zusätzlich zu der Erfassung bestimmter Patientendaten durch den Arzt künftig auch noch die Patienten selbst – beispielsweise zur Lebensqualität oder auch zur Ernährung – befragt werden sollen.“ Auch das ist neu: Bislang wurden die Patienten nicht in die Qualitätssicherung miteinbezogen. „Mit dem Fragebogen haben wir dann das erste Mal die Patientenmeinung im System.“

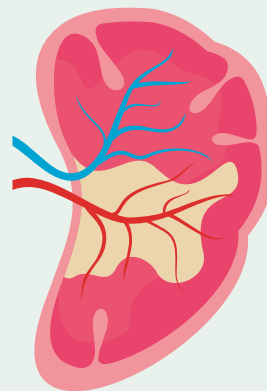
Umfassendere Qualitätsindikatoren

Bisher beschränkte sich die Qualitätsrichtlinie „Dialyse“ mit vier Qualitätsmerkmalen auf strenge Mindestvorgaben für die Durchführung der Dialysebehandlung (Dauer und Anzahl der Hämodialysen, Shuntversorgung, Effektivität der Bauchfelldialyse). Zukünftig werden insgesamt 15 Qualitätsindikatoren zur Patienteneinbindung, zur Behandlungseffektivität und zur Patientensicherheit überwacht. Neu ist unter anderem auch die Betrachtung des Ernährungszustands und schwerwiegender Komplikationen des Dialysezugangs.

Die Ergebnisse werden allen verpflichtend teilnehmenden Einrichtungen zurückgespiegelt. Werden die Qualitätsziele nicht erreicht, werden Handlungsempfehlungen ausgesprochen. Nach einer Übergangszeit können verbindliche Maßnahmen zur Verbesserung der Ergebnisse auferlegt werden.

Datenschutz gesichert

Die Daten werden von einer unabhängigen Stelle ausgewertet. Die besonderen Anforderungen an den Datenschutz stellt ein sogenanntes Pseudonymisierungs-Verfahren sicher. Über eine unabhängige Vertrauensstelle werden die Daten, die eine Identifizierung der Patienten ermöglichen, unkenntlich gemacht. Damit ist eine Rückverfolgung zum jeweiligen Patienten ausgeschlossen. ●



Patienteninformationen zum Dialysezugang

Für eine qualitativ hochwertige Hämodialysebehandlung ist der Erhalt eines gut funktionierenden Dialysezugangs Grundvoraussetzung. Nach der Anlage des individuell auf den Patienten abgestimmten Dialysezugangs benötigt „die Lebensader“ sowohl während der Dialysebehandlung als auch im Alltag besondere Aufmerksamkeit. Was das genau bedeutet, ist in Patienteninformationen des KfH nachzulesen. Dass der Shunt oder der Katheter lange funktionstüchtig bleibt und Komplikationen, wie zum Beispiel Infektionen, vermieden beziehungsweise frühzeitig erkannt werden, dazu können Patienten selbst beitragen. Die KfH-Patienteninformationen wurden vor Kurzem aktualisiert. Sie enthalten hilfreiche Hinweise zum Umgang mit dem Shunt und zu besonderen hygienischen Maßnahmen – nach der Shuntanlage, dem Shunttraining bis hin zur möglichen Selbstpunktion und schließlich den Besonderheiten im Alltag. Zusätzlich wurde nun eine Patienteninformation zum „Umgang mit dem Dialysekatheter“ veröffentlicht. In dieser Patienteninformation werden wesentliche Informationen im Umgang mit dem Katheter im Alltag und am Behandlungstag unter Beachtung der hygienischen Maßnahmen zusammengefasst.

Patienteninformationen zum Dialysezugang:

- Shuntanlage
- Shunttraining
- Selbstpunktion
- Umgang mit dem Shunt
- Umgang mit dem Dialysekatheter (Neu!)

Diese Informationen sind im KfH-Zentrum erhältlich.

Anmeldungen für einen
Ferienaufenthalt auf dem
Birkenhof bitte per E-Mail an
info@dialysekinder.de oder
per Telefon: 06102 - 33295



„Die Kinder sind hier glücklich“

Der Verein Dialysekinder e. V. ermöglicht Familien mit chronisch nierenkranken Kindern Ferien auf dem Bauernhof. Neben Kuhstall und Traktor warten drei Pferde, vier Kaninchen und der Therapiehund Duke auf die Kinder.

Raus aus dem eng getakteten Alltag mit Dialyse, hinein ins Familienvergnügen. Der gemeinnützige Verein Dialysekinder e. V. unterstützt Familien mit nierenkranken Kindern dabei. Im Luftkurort Espenschied im schönen Rheingau hat der Verein ganzjährig eine Wohnung auf dem Birkenhof angemietet, in der Ferienzeit eine zweite dazu. Dort können Eltern und Kinder kostenlos eine Woche gemeinsam entspannen. Jedes Jahr nutzen 20 bis 30 betroffene Familien das Angebot. Rund um den Bauernhof können die Kinder in der Natur spielen, im Kuhstall helfen oder auf dem Traktor mitfahren. Die jungen Patienten, aber auch ihre Geschwister, dürfen sich zudem auf ein besonderes Vergnügen freuen: Auf dem Bauernhof warten Pferde auf sie. Das therapeutische Reiten mit Reitpädagogin Ulrike Breimesser gehört zum Projekt „Tanusdrachen“, das der Verein ebenfalls finanziert.

Noah hat schon oft mit seinen Eltern Urlaub auf dem Birkenhof gemacht und ist hier glücklich. Der kleine Junge, der im Sommer fünf Jahre alt geworden ist, leidet seit seiner Geburt unter einer Niereninsuffizienz, ist nach drei Operationen jetzt stabil. „Gerade in der Anfangszeit haben uns Uli und die Familie Mainz, die Besitzer des Birkenhofs, aufgefangen“, erzählt Vater Christoph.

Die Geschwister werden integriert

Von dem Angebot hatte er im KfH-Nierenzentrum in Frankfurt erfahren. „Wir haben sofort hier angerufen und konnten spontan einen Urlaub machen. Noah war da noch kein Jahr alt. Seither kommen wir zwei-, dreimal im Jahr her, weil es Noah und uns sehr gut tut.“ Gerade ist er wieder mit seiner Familie auf dem Birkenhof, und man merkt ihm das Glück an: „Noah konnte noch nicht laufen, da hat er schon auf dem Pferd gesessen“, sagt Christoph

und lacht dabei. „Er ist noch so jung, aber wenn ich sehe, wie er die Hufe auskratzt und das Pferd füttert – das macht er mit einer unglaublichen Selbstverständlichkeit. Es stärkt sein Selbstbewusstsein enorm, und wir sind glücklich, dass wir so ein glückliches Kind haben.“ Noahs kleine Schwester ist jetzt ein Jahr alt und kommt auch schon mit zur Reitstunde. „Uli führt auch

sie schon langsam an die Tiere heran. Sie macht das total klasse mit den Kindern – zart und sanft.“ In einem halben Jahr darf sie dann auch schon aufs Pferd – natürlich mit Unterstützung. Ein Ausritt wird so zum Familienausflug. „Es ist wichtig, die ganze Familie zu integrieren, vor allem die Geschwister, denn sie sind auch leidtragend“, erklärt Ulrike Breimesser ihren Ansatz. Sie hat ein kleines Shetlandpony und zwei Araber – zwei Rassen, die sensibel und menschenbezogen sind. Damit sie als Therapiepferde eingesetzt werden können, hat Ulrike Breimesser viel Zeit in deren Ausbildung investiert. Die Pferde, von Natur aus Fluchttiere, haben gelernt, mit ihrer Angst umzugehen. So können die Eltern auch mit den Kleinsten schon den Ausflug genießen. „Wir sind total dankbar, dass uns der Verein das ermöglicht. Für uns ist das ein großes Geschenk. Man kann nur hoffen, dass sich das Angebot herumspricht, weil es allen Kindern gut tut, hier zu sein. Für Noah ist das hier ein zweites Zuhause geworden“, sagt Christoph.

Ausgeglichen und voller Selbstvertrauen

Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele bestätigt der Kinderneurologe Prof. Dr. Jürgen Dippell,



Das therapeutische Reiten gehört dazu.

Vorsitzender des Vereins Dialysekinder: „Wir sehen gute therapeutische Erfolge. Und es ist wichtig, dass die Kinder mal rauskommen.“ Christof Brehm, zweiter Vorsitzender des Vereins, der im KfH im Fachbereich Bau und Immobilien arbeitet und sich schon seit vielen Jahren ehrenamtlich für den Verein engagiert, ergänzt: „Wir sind froh, dass wir mit dem Angebot für die Kinder, die es schwer genug haben, einen kleinen Beitrag zu ihrer Rehabilitation leisten können. Der sonst so vorprogrammierte Tagesablauf nierenkranker Kinder kann hier durchbrochen werden.“ ●

**Dialyse
kinder**
Gemeinnütziger e. V.

Der Verein finanziert sich aus Spenden und wird zudem vom KfH unterstützt. Neben finanziellen Zuwendungen kann man ihn auch als Mitglied unterstützen und helfen, Spendengelder einzusammeln (Spendenkonto des Dialysekinder e. V.: IBAN DE10 5005 0201 0200 3693 69).

ERGEBNISSE DER LESERBEFRAGUNG

KfH-aspekte kommt gut an

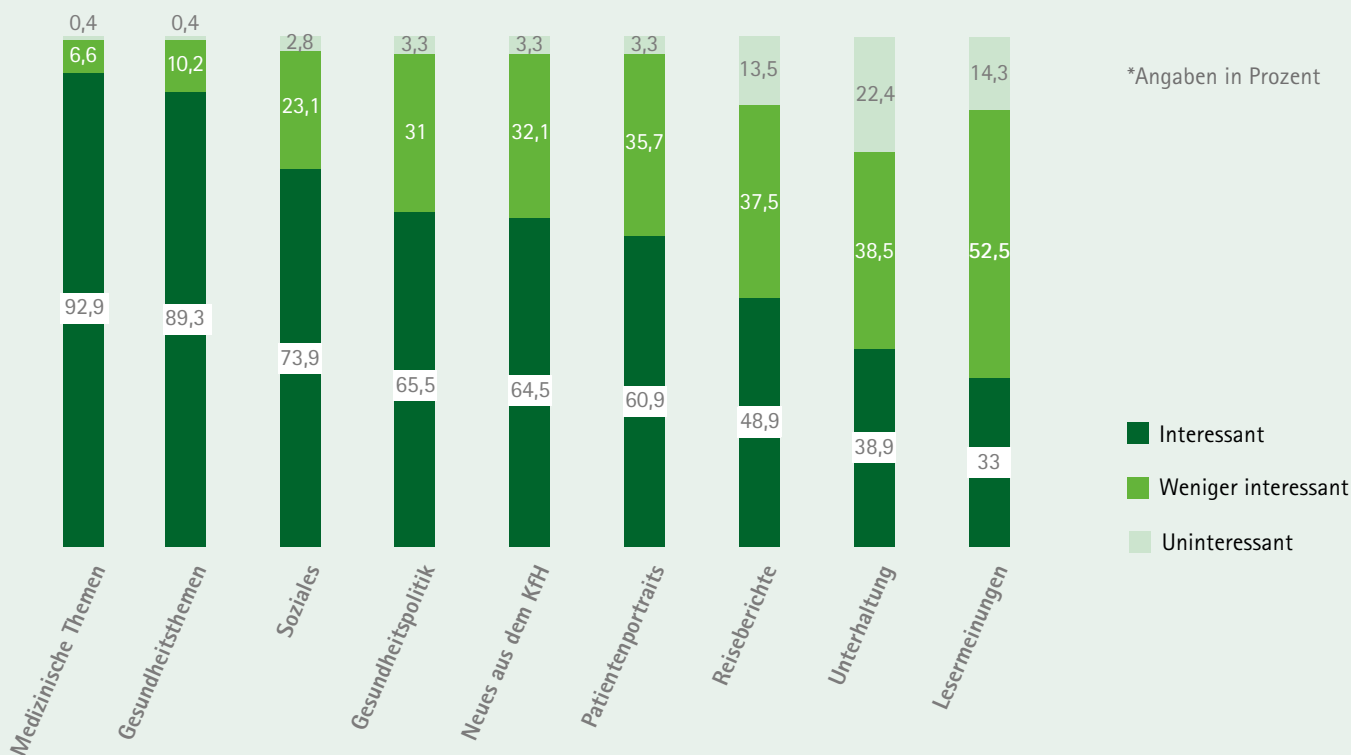
Wir haben Sie gefragt, wie Ihnen unser Patientenmagazin gefällt und wo Verbesserungsbedarf besteht. Mehr als 500 Leser haben geantwortet. Die Ergebnisse zeigen: Wir sind auf dem richtigen Weg.



Fast alle Befragten (97 Prozent) finden es grundsätzlich gut, dass das KfH ein Patientenmagazin herausgibt. Und rund 86 Prozent der Patienten lesen KfH-aspekte regelmäßig (63,6 Prozent immer und weitere 22,1 Prozent meistens). Gegenüber der Leserbefragung aus dem Jahr 2013 ist dies ein Plus von mehr als 10 Prozent. Dabei lesen 97 Prozent der Befragten sehr intensiv: 58 Prozent von vorne bis hinten und weitere 39 Prozent ausgewählte Artikel.

Knapp zwei Drittel der Befragten sind der Ansicht, das Magazin sollte häufiger erscheinen. Fast die Hälfte hätte sogar gerne ein dickeres Heft. Mit un-

Folgende Themen finde ich*:



serer Jubiläumsausgabe in diesem Jahr konnten wir diesem Wunsch zumindest einmalig nachkommen.

Wo wir Ihren Wünschen redaktionell entsprechen können, werden wir dies tun: So haben Sie uns im Fragebogen mitgeteilt, welche Themen besonders interessant sind. Platz eins belegt das Thema „Medizin“ mit 93 Prozent, dicht gefolgt von „Gesundheit“ (89 Prozent). Drei Viertel der Befragten wünschen

sich Berichte zum Thema „Soziales“, das damit auf Platz drei liegt.

Die Auswertung der Wünsche zeigt, dass vor allem Ernährungsthemen und dabei speziell Rezepte gefragt sind. Auch dialysespezifische Themen oder Berichte zu Forschung und Technik könnten nach Meinung einiger Leser öfter vorkommen.

Weitere Ergebnisse der Befragung: 90 Prozent finden, dass das Magazin

ansprechend gestaltet ist. Und: Die Länge der Artikel, die Verständlichkeit der Texte, die Übersichtlichkeit und die verwendete Schriftgröße erreichen jeweils eine Zustimmung von 95 bis zu 97 Prozent.

Wussten Sie, dass Sie KfH-aspekte auch online als PDF-Version lesen können? Sie finden die Ausgaben unter www.kfh.de/infomaterial/patientenmagazin



KfH-Stiftung
Nothilfe für Nierenkranke
Gemeinnützige Stiftung

Hilfe für Patienten in wirtschaftlicher Not

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

Oder:
Kontakt: KfH-Stiftung
Nothilfe für Nierenkranke

Martin-Behaim-Str. 20
63263 Neu-Isenburg

Telefon 06102-359-499

info@kfh-nothilfe.de
www.kfh-nothilfe.de

Sie möchten mithelfen?

Spendenkonto: Bayerische Landesbank
IBAN: DE96 7005 0000 0000 0530 00
BIC: BYLADEMMXXX

Lesertipp

Ein guter Ratschlag für alle reise-lustigen Peritonealdialysepatienten: „Auf Reisen einen Infusionsständer für den Handwechsel mitzuführen ist nahezu unmöglich. Daher habe ich mir etwas ausgedacht: Ich habe ein handelsübliches Fotostativ um ein etwa 45 Zentimeter langes Metallrohr verlängert, das mit einer Aufhängevorrichtung und einem Schraubgewinde ausgestattet ist. Dieses Set passt bequem in jedes Handgepäck und ist überall einsetzbar. Das Edelstahlrohr habe ich bei einem Metallbetrieb für wenig Geld anfertigen lassen. Vielleicht wäre das auch für andere PD-Patienten interessant.“



Bei der kontinuierlichen ambulanten Peritonealdialyse (CAPD) wechselt der Patient die beiden Beutel mit oben der frischen Dialyselösung und unten der verbrauchten Flüssigkeit selbst („Handwechsel“). Zur Aufhängung der Beutel ist ein Ständer notwendig. Für die Mitnahme auf Reisen hat Hans-Joachim Deibrich dieses Modell entwickelt.

Hans-Joachim Deibrich, Recklinghausen

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.

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

Neue Ernährungsserie und Rezepte, Bluthochdruck, Leseraktion

Heft 1-2020 erscheint am 12. März

Auflösungen von Seite 24

Lösung „Logische Reihe“
 Lösung „Logische Reihe“: Die äußeren Ziffern, von der Spitze aus gegen den Uhrzeigersinn gelesen, bilden eine 3-stellige Zahl. Ihre Wurzel ist die Zahl innen. Die Wurzel aus 324 ist 18, die aus 625 ist 25 und die aus 144 ist 12.

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

Sudoku

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

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, Frankenallee 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. **Bildnachweise:** Titel und S. 2: Uwe Nölke/team-uwe-noelke.de; S. 2: KfH; S. 4 und S. 5: Paul Hahn; S. 6 bis S. 10: Uwe Nölke/team-uwe-noelke.de; S. 12 bis S. 14 und S. 16: Getty Images/iStockphoto; S. 22: Getty Images/iStockphoto, electriceye/stock.adobe.com

Denksport

hartes vulkan. Glasgestein	▼	Stoßverletzung	▼	Unterwasser-gefahr	▼	Süd-südost (Abk.)	Papst-name	Amts-trachten	▼	franzö-sisch: auf	israe-lisches Parla-ment	▼	▼	TV-Sport-sendung	ein US-Geheim-dienst	Länder jenseits der Ozeane	▼	runze-lig	
▼	9	▼	▼	▼	▼	leitender Ange-stellter	▼	▼	▼	8	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	7	
Patron der Angler und Fischer	▼	fränk. Kloster-reformer, † 851	▶	3	▼	Blauspat	▶	genau zusam-men-fügen	▶	▼	▼	▼	▼	junge Pflanze	▼	Kfz-Z. Bamberg	▶	▼	
Hof um eine Lichtquelle	▶	▼	▼	▼	▼	den Mond betref-fend	▶	▼	10	▼	dt. Kom-ponist (Hanns) † 1962	▼	▼	Reittier in der Wüste	▶	▼	▼	▼	
Elefan-ten-führer	▼	regie-rungs-treu	▶	▼	▼	▼	▼	Sehhilfe	▼	Kamin	▶	▼	▼	▼	12	Spezies	▶	▼	
▼	▼	▼	▼	▼	Glet-scher-erscheinung	▼	wahl-frei	▶	▼	▼	▼	▼	4	▼	▼	veraltet: Witwe	▶	6	
definitiv	einfältig, unbe-fangen	Verzie-rung (Kw.)	▼	Berliner Politiker, † 1957 (Otto)	▶	▼	▼	▼	Wind-richtung	▶	▼	▼	Original-ton (Kw.)	▼	▼	kleine Straße	▶	▼	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Akustik-Maß	▼	▼	alter Musik-schlager	▶	▼	▼	▼	ein weiches Metall	
griech. Göttin (Gerech-tigkeit)	▼	▼	lat. Präfix: drei	▶	▼	▼	Kfz-Z. Ennepe-Ruhr-Kreis	▼	ein Mainzelmännchen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	männ-licher franz. Artikel	▼	Abk.: Neu-erscheinung	
▼	▼	▼	▼	▼	Künstler-werkstatt	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	mit dem Internet verbunden	▶	▼	▼	▼	▼	
übereilt	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	2	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

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

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.

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

Logische Reihe |

Welche Zahl muss das Fragezeichen ersetzen?

