

03/2021

# aspekte

Das KfH-Patientenmagazin

„Es gibt immer  
einen Weg“

Ein Patient schaut  
nach vorne

**Zahnpflege**

Im Mund beginnt gesund

## Wohlsein im Bauch

Gute Verdauung und  
passende Ernährung



# Inhalt

## MENSCHEN

### 4 | „Es gibt immer einen Weg“

Ein Outdoor-Fan zeigt in seinem Leben viele Facetten

## THEMA

### 6 | **Wunderwerk Darm**

Die Verdauung ist für nierenkranke Patientinnen und Patienten ein großes Thema

## GESUNDHEIT

### 12 | **Ernährung**

Gesund und bekömmlich – verdauungsfördernd essen, mit passenden Rezepten

### 15 | **Sozialrecht**

Tipps für eine nephrologische Reha

### 16 | **Zahnpflege**

Im Mund beginnt gesund

### 21 | **Grippezeit**

Fragen und Antworten zur Impfung

### 22 | **Covid-19-Forschung**

Spätfolgen für die Nieren

## INTERVIEW

### 18 | **Dr. Christoph Specht**

Im Gespräch mit dem TV-Arzt und Medizinkorrespondenten

### 23 | Impressum

# 4

**KfH-Patient Shaleem Nasir liebt die Weiten Skandinaviens**



# 6

**Wunderwerk Darm – die Verdauung ist auch für nierenkranke Patientinnen und Patienten ein großes Thema und eine Frage der Lebensqualität.**

# 12

**Wie chronisch nierenkranke Menschen verdauungsförderlich essen können**



# 16

**Warum Zahnpflege für Menschen mit Nierenerkrankungen besonders wichtig ist**



## Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Weißmehlbrötchen zum Frühstück oder doch lieber eine Scheibe Vollkornbrot? Heute Fleisch essen oder nicht? Die richtige Ernährung und damit eine gute Verdauung sind für nierenkranke Patientinnen und Patienten wichtige Faktoren für die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden. Fachleute aus dem KfH schildern das in dieser „aspekte“-Ausgabe sehr anschaulich.

Anregungen und Tipps hat die Redaktion auch zu weiteren wichtigen Themen der Patientinnen und Patienten aufbereitet: zur nephrologischen Reha, zur Zahnpflege oder zu der jetzt im Herbst anstehenden Influenza-Impfung. Lesen Sie unbedingt auch das Interview mit dem Kollegen Dr. Christoph Specht. Der bekannte „TV-Arzt“ gibt einen Einblick in seine Arbeit und erklärt auf einfache Weise, beispielsweise wie Viren funktionieren.

Zu guter Letzt möchte ich Sie auf die Meldung auf Seite 23 hinweisen. Um bei der Frage nach dem persönlich passenden Dialyseverfahren eine Orientierungshilfe zu geben, haben wir für unsere neue Internetseite [dialyse-zu-hause.kfh.de](http://dialyse-zu-hause.kfh.de) einen „Entscheidungsassistenten“ entwickelt. Auch hier orientiert sich das KfH an den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre.

Mit herzlichen Grüßen

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

# 18



## „Wissen verbreiten“

Im Gespräch mit dem TV-Arzt  
und Medienkorrespondenten  
**Dr. Christoph Specht**



# „Es gibt immer einen Weg“

Outdoor-Fan  
Shaleem Nasir  
zeigt in seinem  
Leben viele Facetten

Shaleem Nasir liebt das Outdoor-Leben

**G**eht eine Tür zu, geht eine neue auf. „Ich brauche Ziele“, sagt Shaleem Nasir, „man kann sich immer weiterentwickeln.“ Die Vita des 44-Jährigen KfH-Patienten aus Eitensheim bei Ingolstadt spiegelt seine Einstellung: Die ersten 25 Jahre seines Lebens verbrachte Nasir als Teil der christlichen Minderheit in Pakistan, ehe er mit einem Stipendium zum Theologiestudium



## 2.600

**Kilometer** beträgt die Luftlinie von Ingolstadt zum Nordkap, Europas nördlichem Punkt.

nach Deutschland kam. Anschließend arbeitete er zehn Jahre lang als Jugenddiakon der Freien evangelischen Gemeinde in Ingolstadt. 2010 stellte man bei ihm das nephrotische Syndrom fest, 2014 folgte die Peritonealdialyse (PD). Der vielfältige und oft unstrukturierte Tagesablauf als Jugenddiakon passte dazu nur schwer – Nasir schulte um, machte eine Ausbildung zum Industriekaufmann und arbeitet heute im Gesundheitsamt in Ingolstadt.

### **Seelsorger, Kaufmann, Berater**

Sein Blick geht wieder nach vorne, Nasir bildet sich berufsbegleitend zum Wirtschaftsfachwirt weiter. Die Wurzeln als Seelsorger

nutzt er nebenberuflich als Hochzeitsredner und Beziehungsberater. Die Begegnung mit Menschen ist ihm wichtig. Zugleich ist der Vater von zwei Kindern passionierter Outdoor-Fan und schwärmt für Aufenthalte in der Wildnis Skandinaviens. Früher war er immer wieder mit Jugendgruppen auf Abenteuer tour. Kanu fahren, Gletscherwanderungen, Rafting, Angeln und die Fische dann überm Lagerfeuer braten, all das ist nach Nasirs Geschmack. „Hauptsache draußen.“ Woher das Outdoor-Faible rührt? Vielleicht weil er als Kind in Pakistan zu großen Teilen im Freien aufgewachsen sei, glaubt er.

„Mit der PD hat mir kaum etwas gefehlt“, sagt Nasir. Es gibt Bilder, die zeigen ihn mit dem Infusionsständer auf Schärenfelsen am Nordmeer. Bis zum Nordkap ist er mit dem Auto und allem PD-Zubehör im Kofferraum gereist, nach Norwegen, Schweden und Finnland. Bilder, die Freiheit demonstrieren. „In Skandinavien gilt das Jedermannsrecht, da kann ich zelten und im Meer fischen, wo immer ich möchte. Ich bin ein Freiheitsmensch, aber ich verbinde das nicht nur mit dem Outdoor-Leben. Mir ist es wichtig, so zu leben, wie es mir passt, dazu gehört auch die Freiheit, meine Meinung sagen zu können.“

### **Mit Mut und Zuversicht**

Im vergangenen Jahr kam eine neue Herausforderung auf ihn zu. Die Behandlung musste auf die Hämodialyse nach 18 Uhr im KfH-Zentrum in Ingolstadt umgestellt werden. Mit den häuslichen Voraussetzungen für die Heimhämodialyse beschäftigt sich

Nasir bereits. Auch die jährlichen Skandinavientrips sollen nach Corona wieder in Angriff genommen werden, Norwegen 2022 wird schon geplant. An Mut und Zuversicht mangelt es Shaleem Nasir nicht. Andere Betroffene und deren Angehörige möchte er ermutigen, Dinge zu tun, die sie gerne machen möchten. Mitleid helfe nicht. „Es gibt immer Veränderungen und immer einen Weg, man muss ihn nur finden. Das ist wie mit der Musik – der Geschmack ändert sich mit der Zeit. Früher habe ich Modern Talking gehört, heute Rammstein.“ □

**Nasir ist gerne in der Wildnis Skandinaviens unterwegs**

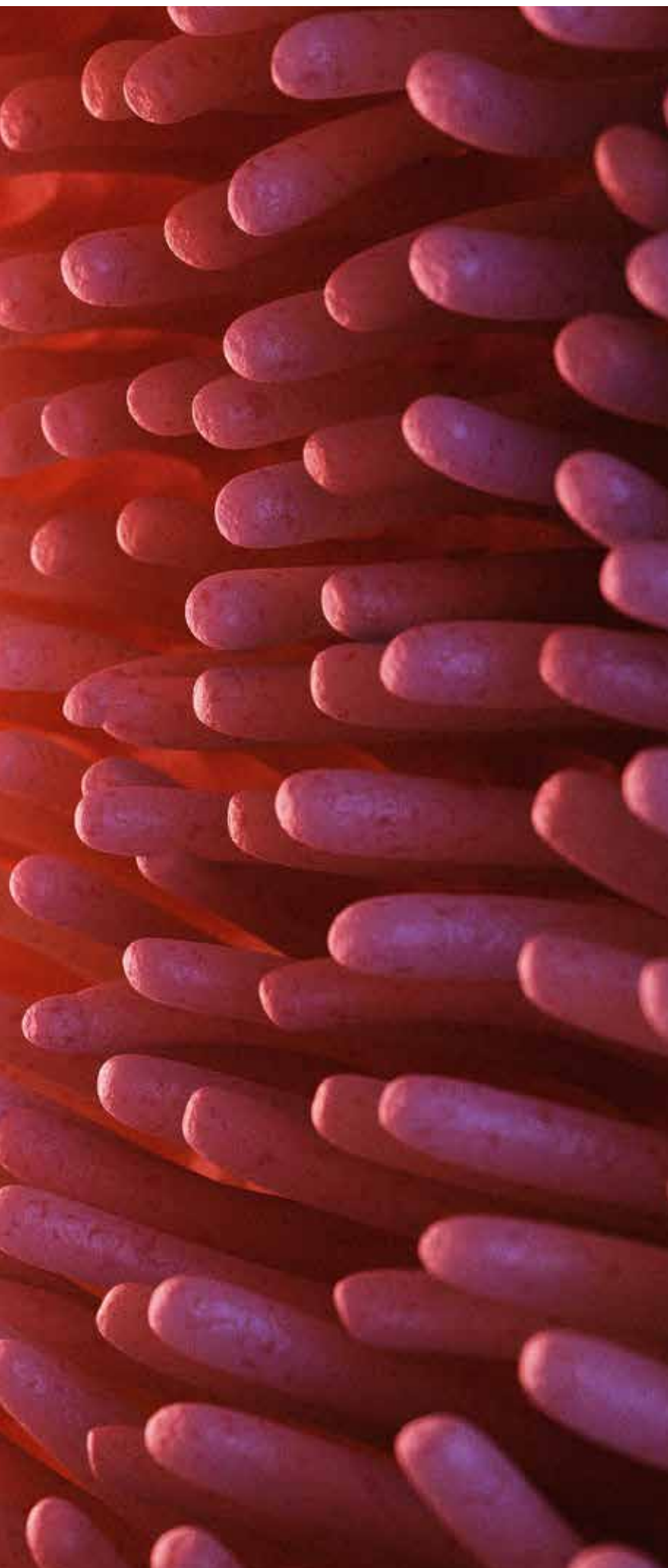
**Peritonealdialyse auf den Lofoten, Norwegen**





# WUNDERWERK DARM

Die Verdauung ist für nierenkranke Patientinnen und Patienten ein großes Thema. Fachleute geben Tipps für die Darmgesundheit, gegen Verstopfung und bringen einen relativ neuen Begriff ins Spiel: das Mikrobiom.



**E**r ist ein gewundener Muskelschlauch, der vom Magen bis zum After reicht, und ein hochkomplexes Organ. Unser Darm dient nicht nur zur Verdauung der Nahrung, sondern hat wesentlichen Anteil an der Funktion anderer Körpersysteme. Herz-Kreislauf-Probleme, Störungen im Wasserhaushalt, auch Depressionen oder Allergien können mit einem gestörten Gleichgewicht der Darmflora zusammenhängen. Der Darm (griechisch enteron) ist ein Wunderwerk der Natur. Bei chronisch nierenkranken Patientinnen und Patienten wird er besonders beansprucht – durch eine hohe Medikamentenlast sowie den starken Wasserentzug und die Elektrolytverschiebungen während einer Dialyse. Kaum ein Dialysepatient hat keine Beschwerden mit der Verdauung. „Hier kommen verschiedene Dinge zusammen: die Grundkrankheit, intensive Medikationen, oft ein langjähriger Diabetes mellitus, verbunden mit einer Neuropathie, die das Nervensystem rund um den Darm beeinträchtigt“, erläutert PD Dr. med. Birgit Terjung aus dem Beirat der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und Gastroenterologie-Chefärztin der GFO-Kliniken Bonn. →

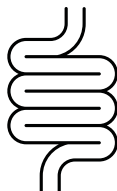


**Bewegung ist das A und O für eine funktionierende Verdauung**

„Verdauungsbeschwerden sind oft eines der quälendsten Symptome der Krankheit“, sagt sie.

### **Bewegung und Ernährung**

Verdauungsprobleme sind vielfach ein Tabuthema. „Die meisten Patientinnen und Patienten reden nicht gerne darüber“, berichtet Dr. Bertil Oser. Er ist Nephrologe und Diabetologe im KfH-Nierenzentrum in Bernkastel-Kues an der Mosel, das auf Ernährungsthemen spezialisiert ist. Verstopfung und Probleme bei der Darmentleerung, Durchfall oder häufige Blähungen gehören auch für viele seiner Patienten zum Alltag. Immerhin können sie selbst an Stellschrauben drehen, um Linderung zu erfahren. Einmal hilft Bewegung, sie regt die Darmfunktion an. Die Liegezeit an der Dialyse im Zentrum, die An- und Abreise sowie die Erschöpfung durch die Behandlung – „da ist klar, dass diese Patienten zu Hause nicht mehr drei Stunden wandern“, sagt



**7,5**

**Meter** ist der Darm des Menschen maximal lang. Er unterteilt sich in Dünndarm, Dickdarm und Mastdarm.

Oser. Gleichwohl sei Bewegung „eigentlich das A und O“ für eine funktionierende Verdauung. An dialysefreien Tagen bieten sich der Verdauungsspaziergang, leichte gymnastische Übungen wie Yoga oder auch Radfahren an. Eine Alternative können Liegeergometer für die Zeit der Dialyse sein. Neben der Bewegung ist eine verdauungsfördernde Ernährung die zweite große Stellschraube bei Verdauungsbeschwerden.

„Mit dem grundsätzlichen Aufpassen auf die Kaliumzufuhr bei der Ernährung fangen für Hämodialysepatienten die Verdauungsprobleme an“, erläutert Ruth Kauer, ernährungsmedizinische Beraterin in der Schwerpunktpraxis für Diabetologie und Nephrologie in Bernkastel-Kues. Zu viel Kalium in der Ernährung kann gefährlich sein. Aber Kalium ist vor allem in Lebensmitteln enthalten, die ballaststoffreich und damit verdauungsförderlich sind: Gemüse und Vollkornprodukte. Deswegen empfiehlt Kauer für Dialysepatienten auch – in Maßen – Vollkornprodukte: „Was in eine Hand passt, das kann man essen – eine Handvoll Haferflocken zum Frühstück zum Beispiel, eine Handvoll Obst, ein Stück Fleisch so groß wie meine Hand.“ Es gelte, trotz der Kaliumvorsicht faserreich zu essen. Ernährungsmedizinerin Terjung bestätigt das: „Wir wissen mittlerweile, dass aus diesen Nahrungsmitteln weniger Kalium und Phosphat im Körper freigesetzt werden als man immer angenommen hat. Mit ihnen, vorher eingeweicht, sodass diese Elektrolyte zum Teil austreten können, kann ein Patient sehr viel Gutes für seine Darmflora tun.“ Die Darmflora, das sogenannte Mikrobiom, hat in den vergangenen Jahren besondere Aufmerksamkeit in der Ärzteschaft und unter Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern erfahren, denn sie hilft entscheidend bei der Verdauung.

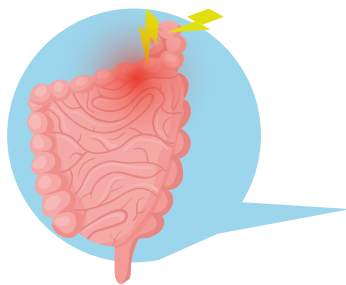


# Das Mikrobiom



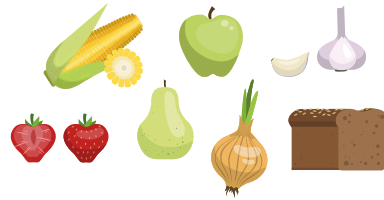
## Ökosystem im Körper

Unser Körper ist von Billionen von Bakterien und Viren besiedelt, vor allem im Darm. Diese Lebensgemeinschaft ist Teil unseres Stoffwechselsystems und wichtig für die Gesundheit. Noch ist das Mikrobiom, die Darmflora, in weiten Teilen unerforscht. Was wir wissen: Das komplexe Ökosystem funktioniert nur durch das Zusammenspiel verschiedener Organismen, hilft bei der Verdauung und schützt vor Krankheitserregern.



## Bei Störung

Das Mikrobiom steuert biologische Prozesse. Ein Ungleichgewicht, beispielsweise durch unausgewogene Ernährung, kann zu Reizdarm, Verstopfung, Durchfall, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Rheuma, Hautkrankheiten oder Depressionen führen. Andererseits kann sich eine gute Darmflora positiv auf die Niere auswirken, sagen Wissenschaftler.



## Faktor Ernährung

Ungünstig für das Gleichgewicht im Mikrobiom sind zum Beispiel Weißmehlprodukte, Zucker, Schweinefleisch, Süßigkeiten, Fertiggerichte. Ernährungsmediziner empfehlen eine mediterrane Kost, wobei Dialysepatienten auf kalium- und phosphatreiche Lebensmittel achten müssen.

### Geeignete Lebensmittel\*

(bitte unbedingt in Absprache mit der behandelnden Nephrologin bzw. dem behandelnden Nephrologen)

**Vollkornprodukte:** Vollkornbrot, Hafer, Roggen, Gerste, Weizen – in kleinen Portionen („Handvoll“).

**Getränke:** grüner Tee (unter Beachtung der Trinkmenge).

**Nüsse und Samen:** Flohsamen (unter Beachtung von Phosphat/Kalium – ein Esslöffel/Tag).

**Gemüse:** Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Schwarzwurzel, Wirsing, Topinambur, Artischocke, Chicorée, Mais (kaliumarm zubereiten – Tiefkühlkost/vorher wässern).

**Obst:** Beerenfrüchte, Apfel, Birne, Quitte (unter Beachtung der Kaliummenge, ärztliche Rücksprache wichtig).

\*Auswahl für nierenkranke Patienten, Quelle: Dr. Bertil Oser/Ruth Kauer, KfH-Nierenzentrum Bernkastel-Kues.

„Darmgesundheit und ballaststoffreiche Kost rücken in den Fachdiskussionen auf Kongressen immer mehr in den Vordergrund“, sagt Ernährungsmedizinerin Terjung. Auch ein dialysepflichtiger Patient oder ein nierenkranker Patient vor Dialyse müsste sich gesund ernähren. Daher wäre es wünschenswert, wenn das Thema der Ernährung bei dieser Patientengruppe noch mehr an Bedeutung gewinnen würde, so Terjung.

Patientinnen und Patienten, die mit der Peritonealdialyse behandelt werden, haben

seltener ein Kalium-Problem. „Pflanzenreiche Ernährung ist für sie daher einfacher“, erklärt Oser. Häufiger treten bei der Dialyse über das Bauchfell indes Appetitstörungen auf. Das Dialysat kann im Bauchraum für ein Völlegefühl sorgen.

### Gute und weniger gute Ratschläge

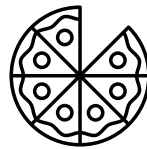
Einige der allgemeinen Ratschläge für eine bessere Verdauung und vor allem gegen Verstopfung sind für nierenkranke Menschen nicht geeignet. Der häufig älteren Menschen gegebene Hinweis →

„Du musst mehr trinken!“ (damit der Stuhl weniger eindickt), ist für Dialysepatientinnen und -patienten mit Flüssigkeitseinschränkung kein guter Tipp. Überhaupt gilt Vorsicht bei „Hausmitteln“! Der Sauerkrautsaft ist wegen der großen Menge an Salz und Kalium nicht für nierenkranke Personen geeignet, ebenso getrocknete Pflaumen und andere Trockenfrüchte, sie enthalten extrem viel Kalium. Hingegen könnte man zum Beispiel Flohsamen ausprobieren, sagen Oser und Kauer. Die kleinen Körner stammen von einem Wegerichgewächs, das hauptsächlich in Indien und Pakistan angebaut wird, und enthalten wasserbindende Schleimstoffe. Sie quellen im Darm auf, vergrößern das Volumen des Stuhls, was die Darmentleerung anregt. Auch gegen Durchfall können Flohsamen beziehungsweise Flohsamenschalen helfen, sie machen flüssigen Stuhl fester und ihre Schleimstoffe legen eine schützende Schicht über die Darm-

**Je besser die Verdauung, desto besser die individuelle Lebensqualität**



**Flohsamen regen die Darmentleerung an**



**30**

**Tonnen**  
an Nahrung  
hat der durchschnittliche Darm  
eines 75-jährigen  
Menschen bereits  
verarbeitet.

schleimhaut. Chronisch nierenkranke Patientinnen und Patienten sollten eine Einnahme und die Menge mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen. Knackpunkt kann die zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme sein. Flohsamen können auch in Quark eingerührt werden.

### **Die Rolle der Nerven**

Auch Medikamente können einen Einfluss auf die Darmtätigkeit haben. Starke Schmerzmittel, im wesentlichen Opiate, machen den Darm träge. „Sie beeinträchtigen nicht nur die Darmbeweglichkeit, möglicherweise wird auch die Durchlässigkeit für den Darm größer, das heißt, Bakterien aus dem Darm können in das umliegende Immunsystem gelangen“, erklärt Terjung. Auch Immunsuppressiva, die Menschen nach einer Transplantation einnehmen müssen, könnten zu Verstopfung oder Durchfall führen, „sie haben aber, was man heute weiß, keinen großen negativen Effekt auf die Darmflora“.

Eine große Rolle spielen die Nerven: Eine diabetesbedingte oder urämische Polyneuropathie (Nervenerkrankung) bringt



## Auf einen Blick

Chronisch nierenkranke Patienten haben häufiger Probleme mit der Verdauung. Linderung versprechen:

### **Bewegung**

Die Darmfunktion wird angeregt, Verdauungsvorgang und Stuhlgang werden gefördert.

### **Ballaststoffreiche Ernährung**

Aber auf das Kalium achten – die „Handvoll“-Regel als Hilfestellung nutzen.

### **Nur notwendige Medikamente**

Starke Schmerzmittel (Opiode) machen den Darm träge, „Magen-schützer“ schädigen die Darmflora.

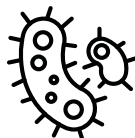
### **Toilettengang**

Stuhlgang nicht einhalten, auf der Toilette leicht nach vorne beugen.

nicht nur Empfindungsstörungen an den Füßen oder Beinen mit sich, sondern betrifft auch die Organe. „Die Neuropathie des Verdauungstrakts zeigt sich in Magenentleerungsstörungen und verzögerter Darmentleerung“, erläutert Kauer. Von „Magenschutz“-Medikamenten wie Pantoprazol raten die KfH-Fachleute ab. Sie haben viele Nebenwirkungen und wirken sich negativ auf das Mikrobiom aus. Eine Neuropathie im Darm kann auch dazu führen, dass Menschen den Stuhl nicht mehr halten können. „Es gibt Patienten, die haben keine geregelte Peristaltik, also keine geregelte Darmbeweglichkeit“, erläutert Oser. „Dann dickt der Darm den Stuhlgang nicht richtig ein, es kann unkontrolliert zu Durchfällen kommen.“ Betroffene haben zuweilen Angst vor Stuhlgang und Durchfall während der Dialyse im Zentrum. Das Unterbrechen der Dialyse und Abhängen vom Gerät ist kreislaufbedingt schwierig, die Nutzung eines Toilettenstuhls im Mehrbettzimmer peinlich. Einige wenige Patienten, berichtet Oser, erhalten deswegen vor der Dialyse Medikamente gegen Durchfall.

### **Eine Frage der Haltung**

Zu häufig oder zu selten – Beschwerden beim Stuhlgang sind unangenehm. Ab wann spricht man von einer Verstopfung? Nicht jeder habe jeden Tag Stuhlgang. Es sei auch normal, nur jeden zweiten Tag den Darm zu entleeren, sagen die Fachleute. Oser erläutert die ärztliche Vorgehensweise: „Hat jemand zwei oder drei Tage lang keinen Stuhlgang, prüfen wir, ob Darmgeräusche zu hören sind. Spätestens am dritten Tag ohne Stuhlgang sollte man dies dem Arzt mitteilen, zum Beispiel bei der Dialysebehandlung. Wirklich Sorgen machen wir uns bei gut hörbaren Darmgeräuschen erst am fünften Tag ohne Stuhlgang.“



# 2

### **Kilo**

Darmbakterien und Keime leben in uns.

Manchmal ist es eine Frage der Physik. Stuhlgang sollte generell nicht eingehalten werden, auch der Sitz auf der Toilette ist von Bedeutung. Oser rät: „Nicht gerade auf der Toilette sitzen, sondern leicht nach vorne gebeugt. In dieser Haltung ist die Darmentleerung leichter. Man kann sich auch eine kleine Unterlage für die Füße vor die Toilette stellen.“ Ist der Stuhlgang sehr fest und trocken, kann er schmerzhaft für den After sein. Hier helfen spezielle Cremes oder Vaseline. Auch Vaseline-Zäpfchen sind eine Option, genauso wie bei sehr hartem Stuhl Zäpfchen, die Kohlendioxid freisetzen – der Enddarm bläht sich so auf, die Wirkung tritt recht bald ein.

Klar ist: Eine gut funktionierende Verdauung bringt ein großes Maß an Lebensqualität mit sich. Es lohnt sich, dem Darm Gutes zu tun. □

# Gesund und bekömmlich

## Verdauungsfördernde Ernährung



**C**hronisch nierenkranke Menschen sollten bewusst essen, die Inhaltsstoffe ihrer Nahrung wie Kalium, Phosphat, Eiweiß oder Natrium im Blick behalten und deren Grenzen kennen. Damit bewegen sie sich sozusagen in einem Ernährungskorridor, der nicht unbedingt förderlich für eine gute Verdauung ist. Denn gerade ballaststoffreiche und damit verdauungsfördernde Lebensmittel wie Vollkornprodukte und Gemüse enthalten viel vom für Hämodialysepatienten kritischen Elektrolyt Kalium. Dennoch rät Ruth Kauer, ernährungsmedizinische Beraterin in der Schwerpunktpraxis für Diabetologie und Nephrologie in Bernkastel-Kues, zu beidem – sofern es clever und bewusst auf den Tisch kommt.

### Das volle Korn

„Die Ernährung müssen Dialysepatientinnen und -patienten ‚immer im Kontext eines gesamten Tages‘ sehen“, sagt Kauer. „Habe ich drei Mahlzeiten am Tag, darf dabei aber nur eine bestimmte Menge an Kalium und Phosphat zu mir nehmen und

soll mich trotzdem eiweißreich ernähren, muss ich nachdenken. Ich kann mir beispielsweise zum Frühstück ein Haferflockenmüsli zubereiten. Dann habe ich zwar relativ viel Kalium zu mir genommen, aber mein Körper nimmt das nicht alles auf, da das Kalium im faserreichen Essen gebunden ist. Und ich habe mit diesem Frühstück etwas Gutes für meinen Darm getan.“ Kauer räumt mit einigen alten Weisheiten auf: „Nur helles Brot und keine Haferflocken essen – solche Ernährungsempfehlungen sind heute nicht mehr aktuell.“ Die immer noch kursierende (kalium- und phosphatarme) Empfehlung von Weißbrot mit Butter und Marmelade zum Frühstück sieht Kauer daher kritisch – zu wenig Nährstoffe, nur Kohlenhydrate, keine Eiweißstoffe für den Erhalt der Muskulatur. Sie sagt: „Ruhig eine Scheibe Vollkornbrot so groß wie die Hand essen!“ Dabei solle man darauf achten, dass es wirklich Vollkornbrot ist. Ein „Körnerbrot“ ist nicht das gleiche. Vollkorn bedeutet: ungeschältes Getreide. Ein Vollkornbrot kann also auch aus fein gemahlenem

# Müsli mit Beeren

**Dauer: 5 Minuten**

## Zutaten für 1 Portion:

45 g Haferflocken | 100 ml Milch (3,5 % Fett) und 100 ml Joghurt | 1 EL Nüsse | 125 g Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren)

Haferflocken mit der Milch vermengen, die Beeren und Nüsse auf die Haferflocken geben und für die Dialyse als Power-Frühstück mitnehmen.

Die Portion entspricht etwa 30 Prozent der empfohlenen Kaliummenge und 50 Prozent der empfohlenen Phosphatmenge pro Tag.

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
<b>630</b> kcal	<b>19</b> Gramm	<b>17</b> Gramm	<b>70</b> Gramm
Kalium	Phosphat	Kochsalz	
<b>805</b> Milligramm	<b>527</b> Milligramm	<b>0,7</b> Gramm	

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

# Spinatbratlinge mit Salat

**Dauer: 40 Minuten**

## Zutaten für 4 Portionen:

Für die Bratlinge: 250 g Tiefkühl-Blattspinat | 125 g Magerquark | 80 g Haferflocken | 1 Ei | 40 g Bergkäse oder Emmentaler, gerieben | Salz, Pfeffer, Muskat | 2 EL Raps- oder Olivenöl

Für den Salat: 1 Kopfsalat | 1 EL Limettensaft | Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl | 1 EL frische Kräuter, z. B. Schnittlauch, Kresse, Petersilie, fein gehackt

Spinat auf einem Sieb auftauen lassen und gut ausdrücken (Kaliumreduktion um ca. 1/3), mit einem Messer grob klein schneiden. Spinat mit Quark, Haferflocken, dem Käse und Ei gut vermischen und abschmecken. 20 Minuten quellen lassen.

Den Salat putzen. Aus Limettensaft, Gewürzen und Olivenöl ein Dressing herstellen und mit dem Salat und den Kräutern vermischen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Spinatmasse acht Bratlinge formen und im heißen Öl braten.

Eine Portion entspricht etwa 20 Prozent der empfohlenen Kaliummenge und 25 Prozent der empfohlenen Phosphatmenge pro Tag.

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
<b>240</b> kcal	<b>16,5</b> Gramm	<b>13</b> Gramm	<b>37</b> Gramm
Kalium	Phosphat	Proteinheiten	
<b>390</b> Milligramm	<b>354</b> Milligramm	<b>3,5</b>	

Mehl bestehen. Und Vorsicht: Dunkles Brot ist nicht zwangsläufig aus Vollkorn gebacken, sondern oft lediglich helles Brot, das mit Zuckerulör oder Malzextrakt eingefärbt wurde. Viele Menschen backen heute ihr Brot selbst, auch Kauer. Die Ernährungsexpertin mahlt dafür selbst Getreide ganz fein, beispielsweise Dinkel. „Mit diesem Mehl backe ich dann mein Vollkornbrot. Man muss nicht auf Körnern herumbeißen.“

### Frühstück für mehr Power

Ein „Power-Frühstück“ wie das Haferflockenmüsli mit Beeren (siehe Rezept, Seite 13) kann beispielsweise am Morgen als Frühstück mit zur Dialyse genommen werden. „Damit ist man satt, bis man nach dem Mittag nach Hause kommt. Da ist es völlig in Ordnung, dass schon ein Drittel des Tages-Kaliums und -Phosphats im Frühstück enthalten ist.“ In einem Becher lässt sich dieses Müsli gut vorbereiten: Haferflocken unten rein, frisches Obst obendrauf. „Eine Portion frisches Obst am Tag ist wichtig wegen der Vitamine“, sagt Kauer. Konservenobst enthält zwar weniger Kalium, aber auch wesentlich weniger Vitamine. Die Ernährungsexpertin empfiehlt, weitgehend auf Konservenobst zu verzichten, auch weil dabei meist die Schalen entfernt sind, das Obst damit weniger verdauungsfördernde Faserstoffe enthält und noch zusätzlich gezuckert ist. „Wir empfehlen daher eine Portion von den kalium-

## Dinkelvollkornbrot

**Dauer: 190 Minuten, plus kurze Vorbereitung tags zuvor**

100 g Dinkelschrot  
350 g Dinkelvollkornmehl  
50 g Dinkelmehl (Type 630)  
1 Teelöffel Salz  
10 g frische Hefe  
100 g Sonnenblumenkerne oder 100 g gehackte Nüsse  
250 ml Wasser

### Zubereitung:

250 ml Wasser zum Kochen bringen und den Dinkelschrot unterrühren, alles über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Sonnenblumenkerne oder Nüsse in einer trockenen Pfanne rösten.

Dinkelschrot aus dem Kühlschrank nehmen und mit 70 ml Wasser in einer Rührschüssel mit dem Knethaken mischen. Hefe in etwas warmem Wasser auflösen und alle weiteren Zutaten in die Rührschüssel geben, alle Zutaten 8 bis 10 Minuten kneten. Den Teig ca. 40 Minuten gehen lassen, dann zu einem Brot formen und nochmals 60 Minuten gehen lassen. Bei 240 Grad 15 Minuten backen, Temperatur auf 200 Grad stellen und weitere 45 Minuten backen.

ärmeren Obstsorten.“ Freilich müsse man bei den kaliumreichen Obstsorten – etwa Banane und Steinfrüchte wie Pfirsich – aufpassen. „Aber das wissen die meisten Patienten.“

### Fertigprodukte weglassen

Kauer rät ebenso: „Nach Möglichkeit Fertigprodukte, egal zu welcher Mahlzeit, weglassen. In ihnen sind neben viel Phosphat auch Bindemittel enthalten. Diese quellen im Darm auf, binden dort Flüssigkeit – also etwas, das wir bei einer Tendenz zur Verstopfung vermeiden wollen.“ Die eigene Zubereitung von Gerichten mit passenden Lebensmitteln muss nicht übermäßig lange dauern, wie unser Rezept für pfiffige Bratlinge mit Tiefkühl-Blattspinat und verdauungsfördernden Haferflocken auf Seite 13 zeigt.

### Verdauung beginnt im Mund

Was können chronisch nierenkranke Patientinnen und Patienten noch für eine verdauungsfördernde Ernährung beachten? Wichtig ist Essen ohne Zeitdruck und in aller Ruhe gut zu kauen, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Schlucken wir unsere Nahrung zu schnell, überspringen wir den ersten Schritt der Verdauung und Magen und Darm haben mehr zu arbeiten. Schlecht gekaute Nahrung kommt in Magen und Darm schlecht zerteilt an, wird weniger gut verwertet und kann Verstopfungen, Blähungen und Durchfall verursachen. □

# Ein wichtiger Baustein

Was beim Antrag und bei der Ablehnung einer nephrologischen Reha zu beachten ist



**E**ine medizinische Rehabilitation ist ein wichtiger Baustein, um den Gesundheitszustand eines Menschen zu erhalten oder zu verbessern und ihn wieder in das berufliche oder gesellschaftliche Leben einzugliedern – quasi ein Fitnessstraining für den Alltag mit einer Nierenerkrankung. „In einer nephrologischen Reha setzt man sich mit der Krankheit auseinander, wird körperlich und psychisch stabilisiert, auch die richtige Ernährung ist immer ein wichtiges Thema“, skizziert Sozialjuristin Monika Griebel. Rehabilitationsbedürftige Menschen können alle vier Jahre eine stationäre Maßnahme beantragen, bei entsprechender Indikation auch früher.

Bei der Bewilligung sind die Kostenträger bisweilen zurückhaltend. Daher kommt es darauf an, was in dem Reha-Antrag steht, der von der betreuenden Ärztin beziehungsweise dem Arzt gestellt und bei Krankenkasse oder Rentenversicherung eingereicht wird. „Auf jeden Fall sollte neben der Erläuterung der Rehabilitationsbedürftigkeit ein konkretes Reha-Ziel formuliert sein“, rät Griebel. „Der Arzt beziehungsweise die Ärztin (Hausarzt oder Nephrologe) sollte ausführlich begründen, warum diese Reha aktuell sinnvoll ist und

## Nephrologische Reha



Für Patientinnen und Patienten **mit eingeschränkter Nierenfunktion**, die noch nicht dialysepflichtig sind.



Für Patientinnen und Patienten, die **mit Hämo- oder Peritonealdialyse** behandelt werden.



Für Patientinnen und Patienten **nach Nierentransplantation** (und auch deren Lebendspenderin oder Lebendspender; häufig wird eine Reha gemeinsam wahrgenommen).

die Ziele klar definieren.“ Untersuchungen zufolge werde jeder vierte Erstantrag von den Kostenträgern abgelehnt. Patienten sollten sich davon nicht einschüchtern lassen und gegen einen ablehnenden Bescheid Widerspruch einlegen. Dabei gilt es genau hinzuschauen, warum abgelehnt wurde. Die erneute ärztliche Stellungnahme sollte konkret auf diese Gründe eingehen und sie entkräften. Sozialjuristin Griebel nennt ein Beispiel: „Sagt die Rentenversicherung, die Erwerbsfähigkeit sei nicht gefährdet, sollte man das aufgreifen und skizzieren, warum sie doch gefährdet ist. Zwischen 50 und 70 Prozent der Widersprüche sind erfolgreich.“

Wichtig für nierenkranke Personen ist auch der Reha-Ort. Nur wenige Kliniken in Deutschland sind auf die nephrologische Rehabilitation spezialisiert. Griebel weist darauf hin, Unzufriedenheit über eine zgeteilte Klinik auch zu äußern. „Man hat ein Wahlrecht.“ □

**Bei Fragen zur Beantragung einer Reha helfen unsere Ärztinnen und Ärzte sowie die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter in den KfH-Zentren oder ein Anruf beim Infotelefon der KfH-Sozialberatung (06102-359700).**



# Im Mund beginnt gesund

Warum Zahnpflege für Menschen  
mit Nierenerkrankungen besonders wichtig ist

**U**ntersuchungen zeigen, dass Entzündungen am Zahnfleisch (Parodontitis) den Organismus belasten. Frühes Zeichen einer Parodontalerkrankung ist häufiges Zahnfleischbluten beim Kauen oder Zähneputzen. In schlimmen Fällen können Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus die Folgen sein. Auch die Nieren sind betroffen. „Für die Niere ist eine Entzündung im Körper zusätzlicher Stress – und bei blutendem Zahnfleisch

gelangen Bakterien und Keime direkt in den Blutkreislauf“, erläutert Zahnarzt Dr. Christian Rath vom gemeinnützigen Verein für Zahnhygiene e. V. ([www.zahnhygiene.de](http://www.zahnhygiene.de)) Die Nierenwerte können sich dadurch verschlechtern.

Wichtig zu wissen: Menschen mit einer chronischen Nierenerkrankung sind anfälliger für Parodontitis und Karies. Sie sollten deshalb besonders auf ihre Mundgesundheit achten. Rath empfiehlt: „Sie müssen viel sorgfältiger putzen und sollten die

Vorsorge- und Kontrolltermine in der Zahnarztpraxis regelmäßig und engmaschig einhalten. Auch sollten sie ihre Medikamentenliste und die Kontaktdaten ihrer Nephrologin beziehungsweise ihres Nephrologen dem zahnärztlichen Team mitteilen.“ So könnten diese sich miteinander austauschen, um eventuell notwendige Vorkehrungen für die zahnärztliche Behandlung zu treffen. Das gilt beispielsweise für den Einsatz von Medikamenten gegen Infektionen.



## Professionelle Zahnreinigung

Für nierenkranke Menschen ist die Kontrolle von Zähnen und Zahnfleisch besonders wichtig. Nach Auskunft der Verbraucherzentrale können gesetzlich krankenversicherte Erwachsene einmal pro Halbjahr kostenlos zur Kontrolluntersuchung zum Zahnarzt gehen. Einmal pro Jahr ist die Zahnsteinentfernung Kassenleistung, und alle zwei Jahre die Erstellung eines Parodontalen Screening-Indexes. Dabei misst der Zahnarzt die Tiefe der Zahnfleischtaschen, um festzustellen, ob behandlungsbedürftige Parodontitis vorliegt.

Die nächste Stufe der Vorbeugung ist die professionelle Zahnreinigung. Rath erachtet sie gerade bei nierenkranken Personen für wichtig: „Viele Studien haben bewiesen, dass sich diese kontinuierliche, in der Regel halbjährliche Prophylaxe über die Zeit sehr auszahlt. Die Kosten liegen zwischen 60 und 120 Euro, je nach Aufwand, Zahnanzahl und Standort der Praxis.“ Viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen diese Kosten inzwischen ganz oder teilweise. Nierenkranke Menschen sollten laut Rath überlegen, das Intervall in Absprache mit dem Zahnarzt zu verkürzen und beispielsweise eine vierteljährliche Prophylaxe und Kontrolle vereinbaren. Denn wegen eines reduzierten Speichelflusses, erhöhter Blutungsneigung des Zahnfleisches, verminderter Immunantwort, der Gefahr von Pilzinfektionen sowie aufgrund der Belastung durch die Dialysebehandlung zählen sie zu den Risikopatienten für Parodontitis. □

## Expertentipps für die Mundhygiene

Was wir für die Mundhygiene selbst tun können



**Sanft, aber gründlich putzen**, mindestens zweimal täglich.

Am besten mit einer Zahnpasta, die einem schmeckt und die Fluorid (1.400 oder 1.500 ppm, steht in der Inhaltsangabe) enthält. Ob Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste – Hauptsache man nimmt sich Zeit und putzt gründlich auch über die meist empfohlenen drei Minuten hinweg. Wird noch keine elektrische Zahnbürste verwendet, kann die Umstellung darauf durchaus die Motivation zum Putzen erhöhen.

Nach gründlichem Zähneputzen **einen Zungenreiniger** (gegen Mundgeruch) **einsetzen**. Zunge erst sanft mit der Zahnbürste putzen und dann vorsichtig mit dem Zungenschaber abziehen, zweimal pro Woche abends nach dem Zähneputzen. Danach eine Mundspülung verwenden.

Einmal täglich (am besten abends) ein zirka 40 Zentimeter langes Stück **Zahnseide für die Zwischenraumpflege benutzen**. Tipp: Einen Knoten reinmachen – damit bekommt man zwischen den Zähnen die Beläge besser weg. Auch Interdentaltbürsten sind sehr zu empfehlen.

**Vermieden werden sollte**, die Zähne direkt nach dem Genuss von säurehaltigen Lebensmitteln wie Orangensaft, Wein, Salat oder Erdbeeren zu putzen, da sonst Abtragungen der Zahnhartsubstanz (unter anderem des Zahnschmelzes) auftreten können; mindestens 30 Minuten warten.



# „Wissen verbreiten“

Der TV-Arzt und Medizinkorrespondent **Dr. Christoph Specht** gibt im Gespräch Einblick in seine Arbeit, erklärt Viren und auch das Salutogenese-Modell

## **W**ie sieht der Arbeitsalltag eines TV-Arztes und Medizinkorrespondenten aus?

Viele glauben, dass der Korrespondent immer nur seine Nase im Fernsehen zeigt. Das ist zwar relativ oft der Fall, aber die meiste Arbeit besteht aus Recherche. Ich verbringe viel Zeit damit, Quellen zu durchforsten und habe ein großes Archiv mit rund 200 medizinischen Themen angelegt, die

immer mal wieder aktuell sind. Als beispielsweise das Hochhaus in Miami zusammengestürzt ist, wurde ich gefragt, wie lange man darin überleben kann, welche Art von Verletzungen zu erwarten sind. Da gibt es Erfahrungswerte aus der Katastrophenmedizin, die ich schnell und von überall aus in meinem Archiv nachschauen kann. Kurzum: Einen großen Teil meines Arbeitstages verbringe ich damit, mich

schlau zu machen. Denn die Redaktionen erwarten, dass ich bei Fragen schnell Auskunft geben kann.

## **Ihr Gebiet – Medizin und Gesundheit – ist seit Anfang 2020 das bestimmende aktuelle Thema. Stehen die Sender mit Corona-Fragen bei Ihnen Schlange?**

Ich hätte zu Beginn der Pandemie nie gedacht, dass Corona so ein Dauerbrenner werden würde. Aber schon in der Zeit

davor kamen infektiologische Themen wie Grippe oder Antibiotika-Resistenzen bei den Sendern und anderen Medien sehr häufig vor. Ich hätte es mir also denken können! Nun hört es überhaupt nicht mehr auf – jetzt geht es um Delta, übermorgen um eine andere Variante. Der Bedarf an medizinischen Erklärungen ist groß.

## „Gesundheit gibt es nicht beim Arzt.“

### **Sie gelten als guter Erklärer komplexer und komplizierter Themen. Wie wichtig ist es gerade in der Pandemie, dass Menschen gut Bescheid wissen?**

Das ist ganz entscheidend. Ich möchte es den Leuten so erklären, dass sie quasi ihre nächste Frage selbst beantworten könnten, weil sie einen gewissen Grundstock an Wissen haben. Die Sache ist nur: Meist wollen Redaktionen und das Publikum nur die aktuelle Frage beantwortet haben, nicht den Hintergrund erläutert bekommen, warum etwas so ist, wie es ist. Weiß man beispielsweise grundsätzlich, wie Viren funktionieren, könnte man die Frage nach den Mutationen selbst beantworten. Ich würde gerne helfen, Wissen so zu verbreiten, wie es sinngemäß in einem alten chinesischen Sprichwort heißt: Gib den Leuten nicht den Fisch zum Essen, sondern die Angel!

### **Wie Viren funktionieren, könnten Sie bei uns erklären.**

Gerne. Viren mutieren nun mal, das machen die so. Viele Menschen stellen sich tatsächlich vor, dass das Virus „denkt“ und etwas Böses ausheckt. Die Wirklichkeit ist simpler. Vielleicht hilft ein Vergleich: Nutzt man einen langsamen Kopierer, kann man ein Flugblatt vielleicht nur zehnmal kopieren und verteilt es dann in der Stadt. So wird es natürlich nicht sehr oft gelesen. Nutzt man einen superschnellen Kopierer, der in der gleichen Zeit tausend Kopien machen kann, ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Flugblatt gelesen wird, natürlich viel höher. Genauso ist es bei Virusvarianten: Per Zufall gibt es Kopierfehler, viele davon sind für das Virus ungünstig, aber manche eben sehr von Vorteil – das Virus kann sich dadurch besser verbreiten, wird infektiöser. Diese Variante muss sich ja automatisch durchsetzen, wenn sie schneller ist als die anderen. Die weniger infektiösen Varianten sterben aus, werden abgelöst. So ist es bei Delta auch, und die nächste Variante kann dann wieder irgendetwas besser als Delta. Das ist Evolution.

### **Klingt in der Tat einfach, aber dennoch gefährlich.**

Wir sind ja nicht hilflos ausgeliefert. Wir wissen: Wer eine Covid-19-Erkrankung mit der „Normalvariante“ hatte, der hat auch einen Schutz gegen diese neue Variante. Vielleicht nicht zu hundert Prozent, eine Infektion und leichte Symptome sind

ZUR PERSON

### **DR. CHRISTOPH SPECHT**

Ob als Experte für Fernsehsender, als Korrespondent vor Ort bei großen Ereignissen oder als Teilnehmer in Diskussionsrunden – die Expertise von **TV-Arzt und Medizinjournalist** Dr. Christoph Specht ist seit vielen Jahren sehr gefragt. „Doktor Specht“ bereitet komplizierte Zusammenhänge so auf, dass man sie versteht, **Redaktionen und Zuschauer vertrauen ihm**. Der promovierte Mediziner aus Düsseldorf ist für verlässliche und humorvolle Erklärungen bekannt und **wurde für seine journalistische Arbeit ausgezeichnet**. Zurzeit arbeitet er an einem Buch, in dem er das Prinzip der Salutogenese auf populäre Art und Weise erklärt.

möglich, aber man hat relativ gute Karten, dass man keine schweren Symptome bekommt. Die Mutationen und die Reaktion unseres Immunsystems sind gewissermaßen ein ständiges Wettrüsten, aber davor brauchen wir keine Angst zu haben, wenn wir das tun, was wir tun können: Die Impfungen sind ein riesiger Segen, ein Geschenk des Himmels!

### **Einfach und verständlich vermitteln – ist das schwerer, als es aussieht?**

Ein schlauer Mensch, es wird auch Goethe nachgesagt, hat mal geschrieben: „Lieber Freund, entschuldige meinen langen Brief, für einen kurzen hatte ich keine Zeit.“ →

So ähnlich ist es hier: Alle sollen es verstehen können, daher muss ich es vereinfachen. Es darf dabei natürlich nicht falsch werden. Ich möchte gerne ein Grundverständnis für den menschlichen Körper vermitteln, denn das scheint mir immer mehr verloren zu gehen. Wir sind schließlich so erzogen worden: Wenn du krank bist, gehst du zum Arzt, der macht dich gesund. Viele glauben tatsächlich: viel Arzt macht viel gesund. Das ist natürlich Blödsinn. Gesundheit gibt es nicht beim Arzt, und Gesundheit kann man nicht in der Tüte aus der Apotheke nach Hause tragen. Arzt und Pillen können helfen, aber ganz viel liegt an einem selbst. Wir müssen dringend wieder zu einem salutogenetischen Ansatz kommen.

**Nach dem Modell der Salutogenese (von lateinisch salus/ Gesundheit und altgriechisch genesis/Entstehung) ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen. Risiko- und Schutzfaktoren stehen dabei in einer Wechselwirkung. Kann es einfacher erklärt werden?**

Ja, aber ganz einfach ist es nicht zu verstehen, und es fordert den Menschen selbst. Zu oft heißt es: Doktor, bitte mach mich gesund! Wir haben nicht verstanden, dass das so nicht funktioniert. Wir müssen selbst etwas für unsere Gesundheit tun. Beispiel Physiotherapie: Die Leute bekommen zehn Therapiesitzungen verschrieben und glauben tatsächlich, der Physiotherapeut

bewegt sie passiv durch. Eigentlich sind die Therapeutinnen und Therapeuten nur dazu da, ihnen zu zeigen, welche Übungen sie in ihrem derzeitigen Zustand machen sollten.

## „Das Glas eher halbvoll sehen.“

**Welche Folgen sehen Sie in der Pandemie für chronische kranke Menschen?**

Diese Menschen haben natürlich ein erhöhtes Risiko, meistens kommen ja noch andere Faktoren hinzu. Deswegen tun sie gut daran, sich impfen zu lassen, und die meisten sind hoffentlich schon geimpft. Dann muss keiner trotz seiner chronischen Erkrankung an Corona sterben, wie das in der Anfangszeit durchaus vorkam. Etwas belastend könnte der erhöhte Hygieneaufwand sein, der vermutlich noch eine ganze Zeit lang weiter betrieben werden muss. Aber wir haben immerhin die Chance, die vulnerablen Gruppen zu schützen, und ich glaube, dass uns das sehr gut gelingt. Diese Patientinnen und Patienten kommen sehr gut durch die Pandemie, wenn sie vorsichtig sind und wirklich beide Impfungen wahrnehmen.

**Was können Sie dialysepflichtigen Patientinnen und Patienten für deren Wohlbefinden mitgeben?**

Die Diagnose einer schlechten Nierenfunktion schockt einen natürlich. Aber viele gehen trotzdem gestärkt daraus hervor. Das Gute ist doch: Ich kann mit der Dialyse überleben, ich kann auch damit ein gutes, ein lebenswertes Leben führen, beispielsweise in Urlaub fahren und sogar auf ein Kreuzfahrtschiff gehen. Wenn man das Glas eher halbvoll sieht als halbleer, sich auf das konzentriert, was trotzdem alles möglich ist, dann können auch chronisch kranke Menschen im salutogenetischen Sinne gesund sein. Es ist nicht eine Frage der Einschränkung, sondern wie ich damit umgehe. □



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



# Bald ist wieder Grippezeit ...

## Fragen und Antworten zur Influenza-Impfung

### **Warum sollten sich chronisch nierenkranke Patientinnen und Patienten gegen Grippe impfen lassen?**

Die Gruppen mit einem höheren Risiko für einen schweren Verlauf sind bei Influenza und Covid-19 ähnlich: ältere Menschen ab 60 Jahren und Menschen mit Grunderkrankungen. Ihnen wird trotz gegebenenfalls reduzierter Immunantwort die Grippeimpfung empfohlen. Prof. Dr. Matthias Girndt, Mitglied im erweiterten Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) und ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums Halle, weist auf eine große Studie mit Dialysepatienten hin, nach der eine Influenza-Impfung das Sterblichkeitsrisiko um 27 Prozent senkt. Zwar reagierten nur 30 bis 40 von ihnen mit einem zufriedenstellenden Antikörperanstieg, doch geimpfte Personen erleiden offenbar seltener

Lungenentzündungen und auch kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkt. Zudem zeigen Studien, dass die Erkrankung milder verläuft. Außerdem schützt eine hohe Impfquote vor einer Überlastung des Gesundheitssystems in der Pandemie. Chronisch nierenkranken Patientinnen und Patienten wird daher zur Grippeimpfung durch ihre Ärztin beziehungsweise ihren Arzt (Hausarzt oder Nephrologen) geraten, am besten im Oktober/November.

### **Sollte ich mich jedes Jahr impfen lassen?**

Da das Influenzavirus wandlungsfähig ist, ist eine jährliche Anpassung des Impfstoffs und entsprechend eine jährliche Impfung notwendig. Zudem lässt der Schutz mit der Zeit nach. Girndt: „Studien zeigen, dass wiederholte Impfungen besser vor schweren Verläufen bewahren.“

### **Was hat es mit wirkverbesserten Impfstoffen auf sich?**

Für Menschen mit reduzierter Immunantwort wurden sogenannte

Hochdosis-Impfstoffe (mit mehr Antigen) entwickelt und werden auch empfohlen. Gesetzlich Krankenversicherte ab 60 Jahren sollen sich ab 2021 damit gegen die saisonale Influenza impfen lassen können. Girndt: „Die Verwendung der hochdosierten Impfstoffe verspricht besonders bei nierenkranken Menschen eine bessere Schutzwirkung.“

### **Gibt es Wechselwirkungen mit Covid-19?**

Es gibt keine Hinweise, dass die Auseinandersetzung des Immunsystems mit SARS-CoV-2 durch eine in zeitlicher Nähe verabreichte Impfung beeinflusst wird. Girndt: „Vielmehr schützt diese vor einer zusätzlichen Gefahr.“ Zu einer Covid-19-Schutzimpfung sollte ein Mindestabstand von 14 Tagen vor Beginn und nach Ende der Impfserie eingehalten werden.

### **Weitere Infos:**

[www.impfen-info.de/grippe](http://www.impfen-info.de/grippe)  
und [www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)

# „Dramatische Zahlen“

## Covid-19: Wissenschaftler rechnen mit Spätfolgen für die Nieren – umso wichtiger ist die Nachsorge

Welche Spätfolgen eine Covid-19-Erkrankung hat, ist Gegenstand vieler Forschungen. Erkrankte leiden nicht nur unter Atemwegssymptomen, auch Veränderungen in der Niere zählen zu den Befunden. Störungen in verschiedenen Organen weisen auf eine Multisystemerkrankung hin. Ein Team um den Hamburger Nephrologen und Wissenschaftler Prof. Dr. Tobias Huber ermittelte, dass die Viruslast bei verstorbenen Covid-19-Patienten nach dem Atmungssystem am zweithöchsten in den Nieren war.

Sorgen bereitet, dass die Rate akuter Nierenschädigungen (AKI) bei Covid-19 verglichen mit anderen Intensivpatienten mit schweren Infektionen deutlich höher ist (57 zu 37 Prozent). Von „dramatischen Zahlen“ sprach Huber anlässlich des virtuell durchgeführten Jahreskongresses der ERA-EDTA (European Renal Association – European Dialysis and Transplant Asso-

ciation) unter Beteiligung der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN). Huber bezog sich speziell auf eine US-Studie, nach der jeder dritte Patient mit Covid-19 ein akutes Nierenversagen entwickelte und mehr als jeder zehnte eine Dialyse benötigte.

Prof. Dr. Oliver Gross von der Universitätsmedizin Göttingen erklärte: „Gut die Hälfte der Patienten, die eine akute Nierenschädigung erleiden, werden im Nachgang chronisch nierenkrank. Diese Rate ist auch nach einem Covid-19-assoziierten AKI zu erwarten. Es ist wichtig, die Betroffenen in eine nephrologische Nachsorge zu bringen, damit durch eine adäquate Therapie der Nierenfunktionsverlust verlangsamt beziehungsweise nach Möglichkeit aufgehalten wird.“

Wissenschaftler untersuchen derzeit, ob auch Covid-19-Patientinnen und Patienten mit „nur“ Nierenwertentgleisungen langfristig Nierenschäden entwickeln. Die Nieren sind ein

Zielorgan von Covid-19, werden früh in Mitleidenschaft gezogen. Eine wichtige Frage ist, ob Langzeiteffekte zu erwarten sind. Auch Menschen ohne AKI, die „nur“ eine anfängliche Entgleisung der Nierenwerte hatten, rät Gross zur Nachbeobachtung.

Wichtigstes Fazit des Göttinger Experten: „Die Niere muss in der Covid-19-Nachsorge neben den Lungen, dem Herz und dem Nervensystem im Zentrum stehen. Das ist umso wichtiger, da durch eine frühzeitige Behandlung der Nierenfunktionsverlust aufgehalten werden kann. Gerade in den letzten Jahren sind dafür neue, effektive Therapien auf den Markt gekommen.“ Eine Dialysepflichtigkeit könne heute sehr oft über Jahre, sogar Jahrzehnte hinausgezögert werden, wenn von Anfang an konsequent behandelt würde. Wer eine Covid-19-Erkrankung durchgemacht habe, sollte in regelmäßigen Abständen seine Nierenwerte überprüfen lassen. □



# Denksport

Vorname der Nosbusch	▼	wiederkehrende Reihenfolge	▼	Hühnerkopfhautfalte	Vorname Maffays	▼	hebräisch: Sohn	▼	Riesentintenfisch	Gruppe von Bergen	▼	„Bett“ in der Kindersprache	unsere Erde	▼	persönliches Fürwort (3. Fall)	▼	Kerngehäuse des Obstes	untermalen	
Teilstrecke	▶						unerlaubt	▶											
Geräusch der Bienen	▶		1				Sologesangstück in der Oper		Schweiz. Alpengipfel						Angestellte		Skat-ausdruck		
▶				Handwerk			Hafen von Jordanien	▶				7	Werbeschlagwort		Staat in Südamerika	▶			
bewandert			Stilrichtung in der Kunst	▶					3	hart, unnachgiebig		zielgerichtetes Tun	▶				6		
▶							Küchengerät		eh. dt. Skirennläuferin (Martina)	▶			4	lateinisch: Kunst			altgriechische Grab-säule		
junger Seehund			veraltet: Straftat				Glaubenslehre	▶						8	Kröten-gattung		spanisch: ja	▶	
Bienenzucht	Präpo-sition	Buß-bereit-schaft	▶						japanisches Heilig-tum	▶		Spitzen-schlager (engl.)			Stoff-kante	▶		5	
▶									Initialen des Dichters France		Ausruf							Abk.: leicht löslich	▶
▶							Emirat am Per-sischen Golf	▶							2	Hinter-halt			
nach unten		Fernge-spräch	▶												ausge-lassen spielen	▶			

DEIKE-PRESS-1911-11

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

**Wortsuche** | In dem Rätsel sind 20 Disziplinen der Sommerolympiade versteckt. Sie finden diese, indem Sie die Buchstaben von links oder von rechts, von oben, von unten oder auch diagonal durchsuchen. Die Wörter können sich überschneiden. Nicht alle Buchstaben des Gitters werden verwendet.

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

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

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

© DEIKE PRESS