

01/2022

aspekte

Das KfH-Patientenmagazin

Wegweiser Pflege

Ein Experte erklärt
die Leistungen

Gendermedizin

Mehr Aufmerksamkeit
für das Geschlecht

In

Bewegung

Ihr Trainingsprogramm für zu Hause



Inhalt

MENSCHEN

4 | 20 Proust-Fragen an ...

Eine KfH-Sprechstundenpatientin antwortet

THEMA

6 | Wegweiser Pflege

KfH-Sozialberater bringt Licht in den „Pflegedschungel“

GESUNDHEIT

12 | Neue Bewegungsserie

Teil 1: Aller Anfang ist schwer

15 | Covid-19-Impfung

KfH-Impfkampagne setzt auf Aufklärung und Überzeugung

16 | Neue Ernährungsserie

Wiederentdeckt: Pastinaken

21 | Eine Frage des Geschlechts

Gendermedizin bekommt mehr Aufmerksamkeit

INTERVIEW

18 | Vera Cordes

Über Zipperlein und die Kraft der eigenen Gedanken

23 | Impressum

4

Eine Patientin gewährt persönliche Einblicke



6

Die vielen unterschiedlichen Leistungen und sperrigen Begriffe der Pflegeversicherung können verwirren

12

Starten Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm für zu Hause



16

Wiederentdeckt: Pastinaken sind vielseitig und gesund





18



„Faszination Gesundheit“

Im Gespräch mit TV-Moderatorin und
Gesundheitsexpertin **Vera Cordes**



Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Patientin, lieber Patient,

der Angriffskrieg des russischen Präsidenten gegen die Ukraine ist furchtbar für die Menschen dort, wird auch für die Menschen in Russland bittere Folgen haben und sich auf alle Europäerinnen und Europäer auswirken. Angesichts der unvermeidbaren Auswirkungen auf die internationalen Lieferketten versichere ich Ihnen, dass wir im KfH gemeinsam alles Notwendige tun werden, um jederzeit den Fortbestand Ihrer lebensnotwendigen Dialysen zu garantieren. Darüber hinaus werden wir auch maßgeblich bei der Versorgung der chronisch nierenkranken Menschen, die auf der Flucht aus der Ukraine sind, im Rahmen unserer Möglichkeiten als gemeinnützige Einrichtung unterstützen. Dies gilt für erwachsene Flüchtlinge wie auch für die betroffenen Kinder.

Ein wichtiges Thema bleibt die Corona-Impfung. Sie ist für alle, besonders für unsere Patientinnen und Patienten sowie im KfH Beschäftigte, die derzeit einzige Möglichkeit, sich vor einer folgenreichen Infektion zu schützen. Lassen auch Sie sich bitte impfen bzw. boostern, gegebenenfalls sogar „zweitboostern“! Das dient Ihrem Schutz auch vor möglichen weiteren Infektionswellen.

Kurz zum Heft: 2022 bietet Aspekte drei neue Serien – einen Fragebogen, eine Bewegungsserie sowie eine spannende Reihe zur Ernährung.

Ich wünsche uns allen ein Osterfest, das hoffentlich Frieden und Zusammenhalt bringt.

Es grüßt Sie herzlich,

Professor Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender



20

Proust-Fragen* an ...
Helene Zawadzky-Krasnopolsky,
einen von rund 70.000 Menschen
pro Quartal in den KfH-Sprechstunden

Wann sind Sie am glücklichsten?

Wenn ich morgens meine Augen öffnen darf und meine Hunde begrüße.

Ihr wichtigster Charakterzug?

Ich bin ausdauernd.

Ihre größte Schwäche?

Schokolade.

Welche Begabung möchten Sie gerne besitzen?

Symphonien zu komponieren.

Was ist Ihnen bei Freundinnen und Freunden am wichtigsten?

Treue, Loyalität und Zugewandtheit.

Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Alle, die man wiedergutmachen kann.

Ihre Lieblingsbeschäftigung?

Lesen und schreiben.

Ihr Lieblingsgericht?

Alles zu seiner Zeit.

Ihr Lieblingsbuch?

Zurzeit „Die Vermessung des Glaubens“ von Ulrich Schnabel. Darin ergründen Forscher und Forscherinnen, wie der Glaube entsteht und warum er Berge versetzt.

Ihre Lieblingsmusik?

Alles bis auf Techno.

*Vorbild für die 20 aspekte-Fragen ist der berühmte Proust-Fragebogen, benannt nach dem französischen Schriftsteller (1871–1922). Fragebögen gelten als Seelenspiegel – die Antworten verraten einiges über den Menschen.



Ihr/e Held/in im wirklichen Leben?

Meine Schwester Nora, die vergangenes Jahr verstorben ist – als absolute Heldin.

Wie gehen Sie mit belastenden Situationen um?

Ich ziehe mich in mich zurück und schaue mir die Situation an.

Was hassen Sie am meisten?

Hass ist mir fremd.

Was bringt Sie zum Weinen?

Wenn Menschen und Tiere gequält werden.

Die wichtigste Erfindung der vergangenen 100 Jahre?

Die Glühbirne.

Welche drei Gegenstände nehmen Sie mit auf die einsame Insel?

Füllfederhalter, großes leeres Buch, Streichhölzer.

Welche Person der Geschichte wären Sie gerne?

Die heilige Teresa von Ávila (1515–1582). Im „Gebet des älter werdenden Menschen“ bittet sie Gott, sie davor zu bewahren, schwatzhaft zu werden und über jedes Thema mitreden zu wollen. Das sollte nicht nur von älteren Menschen beherzigt werden.

Wen möchten Sie gerne persönlich kennenlernen?

Olaf Scholz.

Was würden Sie tun, wenn Sie Gesundheitsministerin wären?

Auf die Heilwirkung der zwischenmenschlichen Beziehungen eingehen, denn aus meiner Sicht heilt die Seele am meisten auch körperliche Leiden.

Ihr Motto?

Niemals aufgeben!



Der Mensch hinter der Zahl:

Helene Zawadzky-Krasnopolsky ist einer von rund 70.000 Menschen, die pro Quartal in den KfH-Sprechstunden behandelt werden. Sie ist seit 2017 Patientin von Dr. Rüdiger Krallinger im KfH-Nierenzentrum Fürstenzell. Die 65-Jährige sagt: „Ich bin eine Mutmacherin, will anderen mitgeben, dass wir Nierenkranken weiter mit Freude durchs Leben gehen.“ Sie lebt in Bayern, arbeitet nach einer Managementkarriere heute selbstständig als Beraterin und schreibt Märchen für Erwachsene.

WEG- WEISER PFLEGE

Die Leistungen der Pflegeversicherung helfen pflegebedürftigen Menschen, ein möglichst selbstständiges Leben zu führen. Sich in der Vielzahl der Möglichkeiten und Begriffe zurechtzufinden ist allerdings nicht einfach. Aspekte bringt mit Hilfe des KfH-Sozialberaters Christian Dohmann Licht in den „Pflegedschungel“ und gibt einen Überblick.

Pflegegeuta

Kurzzeitpfleg



Schafft ein Mensch es aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr allein und braucht er für einen geregelten Alltag auf längere Sicht hin die Unterstützung anderer, so gilt er als pflegebedürftig. Dann greift für ihn die Pflegeversicherung. Viele unterschiedliche Leistungen und ähnliche Begriffe können allerdings verwirren. Der „Pflegedschungel“ ist nicht leicht zu durchschauen. Welche Leistungen stehen mir zu? Welche Hilfsangebote gibt es? Spielt meine Nierenkrankheit eine Rolle? Fragen, wie sie KfH-Sozialberater Christian Dohmann aus Köln täglich gestellt bekommt. Der Diplom-Sozialpädagoge unterstützt die Patientinnen und Patienten: „Die ausführliche Beratung in puncto Pflegeversicherung ist eine unserer Hauptaufgaben.“

Dohmann stellt heraus: „Eine Dialysepflicht an sich bedeutet noch keine Pflegebedürftigkeit. Man bekommt keinen Pflegegrad wegen einer Erkrankung, sondern wegen des Unterstützungsbedarfs im Alltagsleben. Die Pflegeversicherung tritt erst dann ein, wenn neben der Dialysebehandlung eine Pflegebedürftigkeit vorliegt.“ Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer bestehen, voraussichtlich für mindestens sechs Monate. Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung hat, wem in einem Gutachten des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) eine Pflegebedürftigkeit bestätigt worden ist. In diesem Pflegegutachten werden nach einem Punktesystem der Pflegegrad (früher Pflegestufe) und damit die Einschränkung der Selbstständigkeit festgelegt. Das Verfahren beginnt, sobald →



Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung hat, wem der Medizinische Dienst der Krankenkassen Pflegebedürftigkeit bestätigt

bei der Pflegekasse (bei der jeweiligen Krankenkasse eingerichtet) ein Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung gestellt wird. Danach kommt der MDK ins Haus. Auf diesen Termin sollte man gut vorbereitet sein.

Zuerst das Pflegegutachten

Das Pflegegutachten erstellt eine erfahrene Pflegefachkraft oder eine Ärztin oder ein Arzt. Sie befragen mittels eines Fragenkatalogs zu Einschränkungen, Problemen und dem Unterstützungsbedarf im Alltag. Dabei werden die Selbstständigkeit und Fähigkeiten in sechs Lebensbereichen (Modulen) erfasst und bepunktet (siehe Grafik Seite 9). Zwar bedeutet die Dialyse an sich keinen Anspruch auf einen Pflegegrad. Gleichwohl sollten Zentrumspatientinnen und -patienten beim Stellen des Antrags wie beim Gutachten-Termin darauf hinweisen, dass sie dreimal wöchentlich eine mehrstündige Behandlung außer Haus erhalten, rät Dohmann. Genauso sollten ein Transport zum Zen-

trum oder eine eventuelle Begleitperson angegeben werden. Muss bei Heimdialysepatienten die Behandlung durch eine zweite Person unterstützt werden, sollte auch das im Pflegegutachten berücksichtigt werden. Dohmann empfiehlt eine gute Vorbereitung: „Am besten sich einmal hinsetzen und anhand der Module und Fragen aufschreiben, wobei genau Unterstützung im Alltag benötigt wird: Bestehen in der Mobilität Einschränkungen? Kann die Wohnung allein verlassen werden, wenn Treppenstufen zu bewältigen sind? Ist Unterstützung auf längeren Strecken außerhalb der Wohnung nötig? Gibt es manchmal ein Gefühl der Unsicherheit in der Wohnung, muss ich mich festhalten? Kann ich mir noch die Schuhe selbst zuschnüren? Muss mir jemand in den Mantel helfen? Kann ich mich noch selbst waschen? Da fängt der Unterstützungsbedarf an.“ Bei der Selbsteinschätzung solle man stets jene Tage als Standard nehmen, an denen es nicht so gut geht. So werde deutlich, wo der Hilfebedarf liegt. Auch wer infolge der Dialysebehandlung antriebslos wird oder Ängste entwickelt, sollte dies festhalten und mitteilen. Bei dem Termin liegen am besten alle medizinischen Unterlagen bereit. „Bitten Sie Ihre Nephrologin oder Ihren Nephrologen, einen Hausarztbrief auszudrucken. Dort ist die aktuelle Entwicklung festgehalten. Genauso können neuere Entlassungsbriefe aus dem Krankenhaus hilfreich sein.“ Zudem rät Dohmann, dass bei der Begutachtung immer die Pflegeperson anwesend sein sollte oder eine andere nahestehende Person.

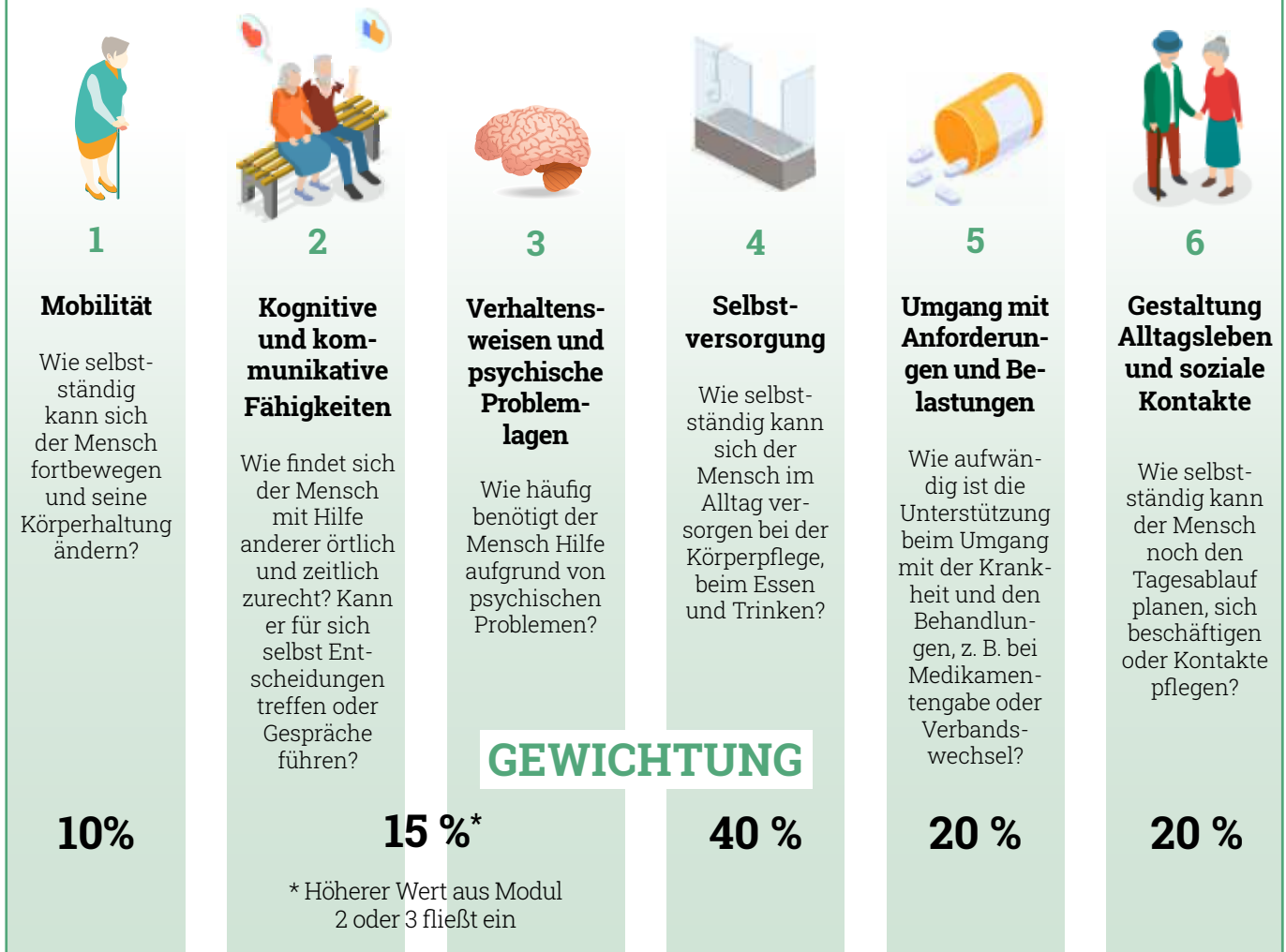
Wird eine Pflegebedürftigkeit abgelehnt, ist man mit dem Grad der Einstufung nicht einverstanden oder wird später eine bestimmte Leistung der Pflegeversicherung nicht gewährt, bedeutet das nicht das letzte Wort. Alle haben das Recht, Widerspruch einzulegen. „Dazu ist ratsam, das Gutachten durchzugehen



4,6

Millionen Menschen beziehen Leistungen der Pflegeversicherung (BMG 2021).

Die Pflegebegutachtung



Zwei weitere Module „Außerhäusliche Aktivitäten“ und „Haushaltsführung“ werden ebenfalls abgefragt, um den Versorgungsbedarf einschätzen zu können, sie sind aber nicht für den Pflegegrad relevant (Quellen: Medizinischer Dienst, GKV-Spitzenverband).

und detailliert festzuhalten, welche Dinge man anders sieht“, sagt Dohmann. Auch die Frist (vier Wochen) gilt es zu wahren.

Pflegesachleistungen und -geld

Art und Umfang der Leistungen hängen von der Dauer der Pflegebedürftigkeit, vom Pflegegrad und von der Art der Pflege ab. Die beiden großen Begriffe sind Pflegesachleistungen (Pflege durch einen ambulanten Pflegedienst, der einen Vertrag mit der Pflegekasse hat) und Pflegegeld (Pflege durch Angehörige, Freunde

oder ehrenamtlich Tätige). Zum 1. Januar 2022 sind die Pflegesachleistungen für zu Hause gepflegte Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 um fünf Prozent gestiegen. Der Monatsbetrag für den Grad 2 ist damit auf 724 Euro erhöht, bei Grad 3 gibt es 1.363 Euro, bei Grad 4 sind es 1.693 Euro, und bei Grad 5 liegt der monatliche Betrag für Sachleistungen nun bei 2.095 Euro. Das Pflegegeld bleibt dagegen unverändert: maximal 316 Euro für Pflegegrad 2, 545 Euro für Pflegegrad 3, 728 Euro für Pflegegrad 4, 901 Euro für Pflegegrad 5.

Pflegesachleistungen rechnet der Pflegedienst direkt mit der Pflegekasse ab, Versicherte müssen dafür nichts tun. Wird nicht das gesamte monatliche Budget ausgeschöpft, erhalten die Versicherten auf Antrag einen anteiligen Restbetrag als Pflegegeld ausbezahlt. Das ist die sogenannte Kombinationsleistung.

Kombinationsleistung

Ein Rechenbeispiel, um es deutlicher zu machen: Eine Person mit Pflegegrad 3 hat Anspruch auf 1.363 Euro Sachleistungen. Sie benötigt davon jedoch nur 70 Prozent: 954,10 Euro. Von dem ihr zustehenden Pflegegeld in Höhe von 545 Euro kann sie sich folglich noch 30 Prozent auszahlen lassen – monatlich 163,50 Euro.

Dohmann weist auf ein häufiges Verständnisproblem hin: „Es kommt immer wieder zu Verwirrung über die Unterschie-

de zwischen den Leistungen der Krankenkasse und der Pflegekasse. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für Leistungen, die der Hausarzt oder die Hausärztin verordnet – etwa Wundverbände, das Anziehen von Kompressionsstrümpfen, die Insulin- oder Medikamentengabe. All dies kann vom Pflegedienst übernommen werden, wenn sich die Angehörigen dazu nicht in der Lage sehen. Die Leistungen der Pflegekasse hingegen, etwa wie die Körperpflege oder eine Hilfe beim Toilettengang, erfolgen nicht auf ärztliche Anordnung, sondern aufgrund der festgestellten Pflegebedürftigkeit.“

Den Pflegedienst beauftragen Patientinnen und Patienten oder deren Angehörige selbst, und sie haben die freie Wahl: Die kirchlichen Träger Diakonie und Caritas, das Rote Kreuz, die Arbeiterwohlfahrt und auch viele private Dienste konkurrieren und werden regelmäßig vom MDK auf ihre Standards hin überprüft und bewertet. Die Ergebnisse werden auf den Internetportalen der Pflegekassen online veröffentlicht (zum Beispiel unter www.pflegelotse.de).



3/4

der Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt (MDK 2022).

Pflegedienst früh informieren

Ein Tipp aus der alltäglichen Praxis der Pflegedienste: Wer merkt, dass Unterstützung zu Hause bald notwendig sein wird, kann den Pflegedienst informieren, ihm so zeitlichen Vorlauf zur Planung geben. Denn nicht wenige sind ausgebucht, können zeitweise keine neuen Patientinnen und Patienten aufnehmen oder nicht zur gewünschten Uhrzeit. „Es ist gut, einen Fuß in der Tür zu haben“, empfiehlt KfH-Sozialberater Christian Dohmann. „Vereinbaren Sie ein, zwei Termine die Woche zur Hilfe beim Duschen, selbst wenn das mit Mühe noch selbst erledigt werden könnte. Tritt später eine größere Pflegebedürftigkeit ein, wird man vom Pflegedienst kaum abgelehnt.“

Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Die Pflege von Familienangehörigen bedeutet für pflegende Angehörige oft ein Zurückstecken im Beruf wie in der Freizeit. Die Pflegeversicherung zahlt Pflegepersonen daher unter bestimmten Voraussetzungen Beiträge zur Rentenversicherung. Zudem sind Pausen für sie vorgesehen, etwa für Urlaub. Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5, die ambulant versorgt werden, haben daher nach sechs Monaten Anspruch auf die Verhinderungspflege für längstens 42 Kalendertage im Jahr. Diese kann durch eine andere vertraute Person oder einen ambulanten Pflegedienst geleistet werden. Die maximale Erstattung der Pflegekasse beträgt 1.612 Euro. Die Verhinderungspflege ist auch stundenweise möglich. Eine Alternative ist die vorübergehende Kurzzeitpflege in einer vollstationären Einrichtung.



Zum 1. Januar 2022 sind die Pflegesachleistungen für zu Hause gepflegte Pflegebedürftige gestiegen

Sie dient der Bewältigung von Krisensituationen bei der häuslichen Pflege oder als Übergangslösung nach Krankenhausaufenthalt und „sollte in der Praxis möglichst frühzeitig geplant werden, da die Plätze oft rar sind“, sagt Dohmann. Er weist auf zwei wichtige Aspekte hin: „Nicht in Anspruch genommene Mittel von Verhinderungs- und Kurzzeitpflege können miteinander verrechnet werden. Und währenddessen wird das Pflegegeld hälftig weitergezahlt, bis zu sechs Wochen im Jahr bei Verhinderungs- und acht Wochen im Jahr bei Kurzzeitpflege.“

Entlastungsleistungen

Ein weiterer Begriff im „Pflegedschungel“ sind die sogenannten Entlastungsleistungen. Konkret: Pflegebedürftige aller Pflegegrade erhalten bis zu 125 Euro im Monat für Betreuungsmaßnahmen (etwa gemeinsam spazieren gehen) oder auch für Hilfen bei der Haushaltsführung (put-



8

Prozent beträgt das Risiko der Pflegebedürftigkeit zwischen 60 und 80 Jahren (BMG 2021).

zen, einkaufen) durch ambulante Pflegedienste. Diese Beträge können bis Ende Juni des Folgejahres angespart werden. Zudem finanziert die Versicherung Pflegehilfsmittel. Darunter fallen Kosten für Verbrauchsprodukte wie Einmalhandschuhe oder Betteinlagen. Hier betragen die Leistungen für Pflegebedürftige aller Grade maximal 40 Euro im Monat.

Schließlich gibt es Zuschüsse zum Wohnungsumbau, um die Wohnung von Pflegebedürftigen so umzubauen, wie es ihren persönlichen Belangen entspricht. Diese sogenannten das Wohnumfeld verbessernden Maßnahmen können ein Badumbau sein, der Einbau eines Treppenlifts oder eine rollstuhloptimierte Verbreiterung von Türrahmen. Je Maßnahme ist ein vorab zu beantragender Zuschuss von bis zu 4.000 Euro möglich.

Kostenfreie Beratung ist Pflicht

Alle Pflegebedürftigen haben Anspruch auf individuelle Beratung zu den Leistungen. „Wer Pflegesachleistungen oder Pflegegeld erhält, für den sind halbjährliche Beratungen durch einen Pflegedienst sogar Pflicht“, erläutert Dohmann. Bei diesem kostenfreien „Pflegeberatungseinsatz“ geht es nicht um eine Überprüfung des Pflegegrads, sondern die Pflegekasse möchte nur sicherstellen, dass die pflegerische Versorgung gewährleistet ist.

Beratung und Unterstützung erhalten Hilfesuchende auch von sogenannten Pflegestützpunkten. Sie werden von Kranken- und Pflegekassen eingerichtet. In der Datenbank des Zentrums für Qualität in der Pflege sind sie über eine Postleitzahlensuche zu finden (www.zqp.de/beratung-pflege). Zu guter Letzt sind für die KfH-Patientinnen und -Patienten die Sozialberaterinnen und -berater wie Christian Dohmann da, die speziell die Bedürfnisse nierenkranker und dialysepflichtiger Menschen kennen. □



Pro Impfung

Die KfH-Impfkampagne setzt auf Aufklärung und Überzeugung bei den eigenen Beschäftigten

Die KfH-Kampagne unter dem Motto „Impfen – für mich, für dich, für uns alle“ richtet sich in erster Linie an alle KfH-Beschäftigten, die noch keine Impfung oder keinen vollständigen Impfstatus erreicht haben. Zu ihrem eigenen Schutz, dem der Patientinnen und Patienten in den KfH-Zentren und auch im Hinblick auf die einrichtungsbezogene Impfpflicht ab Mitte März, die für Beschäftigte im Gesundheits- und Pflegebereich gilt. Die interne Kampagne wird durch kurze persönliche Videobotschaften begleitet, in denen Mitarbeitende für das Impfen werben. Den Auftakt machte der KfH-Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. med. Dieter Bach. Er verweist auf die Erkenntnisse der Wissenschaft: „Neuere Daten zeigen, dass insbesondere die dritte Impfung, die sogenannte Booster-Impfung, den notwendigen Impfschutz entstehen lässt und die notwendige Sicherheit gibt.“ So komme es bei Impfdurchbrüchen zu mildereren Verläufen, und für weitere Wellen bestehe ein

sinnvoller Schutz. Über 65 Prozent der schweren Verläufe betrafen Ungeimpfte.

„Zielrichtung Herbst“

„Die Entwicklung der Pandemie in diesem Jahr ist unklar, der Herbst ist unsere Zielrichtung. Lassen Sie sich impfen, um bestmöglich geschützt zu sein“, appelliert Prof. Dr. Joachim Beige, leitender Arzt des KfH-Nierenzentrums Leipzig. Er weist per Videobotschaft wie Kollege Prof. Dr. Christian Hugo, leitender Arzt des KfH-Nierenzentrums Dresden, auf die positiven Erfolge der Impfungen hin. Eine u. a. von Dresden organisierte Studie* mit 3.100 Dialysepatientinnen und -patienten, Nierentransplantierten und medizinischem Personal in Sachsen ergab für nahezu 100 Prozent des Personals, 95 Prozent der Dialysepatienten und leider nur knapp die Hälfte der Transplantierten einen ausreichenden Schutz durch die Impfung. Während noch vor der Impfung jeder fünfte erkrankte Dialysepatient starb, sind nach den Impfungen im Frühjahr 2021

und nach der Auffrischungsimpfung im Herbst 2021 praktisch keine schweren Krankheitsverläufe bei dialysepflichtigen Menschen mehr aufgetreten. Hugo stellt fest: Für diese Personengruppe „bringt die Boosterung enorm viel, ist zum Schutz aber auch dringend nötig“. Weiteres ermutigendes Ergebnis der Studie: „Wir konnten keinerlei ernsthafte Nebenwirkungen sehen.“

Anfang Februar hat sich die Ständige Impfkommission (STIKO) für eine vierte Corona-Impfung für bestimmte Gruppen ausgesprochen, darunter Menschen ab 70 Jahren, in Pflegeeinrichtungen und mit erhöhtem Risiko für schweren Verlauf. Sie sollte frühestens drei Monate nach der ersten Auffrischungsimpfung erfolgen, bei Mitarbeitenden in Pflege und medizinischem Bereich frühestens nach sechs Monaten. □

*Humorale und zelluläre Immunität auf eine SARS-CoV-2-Impfung (mRNA-1273- oder BNT162b2-mRNA-Impfstoff) bei Patienten an der Hämodialyse und nach Nierentransplantation, Stumpf J et al, Lancet 2021, doi.org/10.1016/j.lanepe.2021.100178 [Dresden]

Aller Anfang ist schwer

Ihr Trainingsprogramm für zu Hause



Bekanntlich ist aller Anfang schwer – aber machbar! Das gilt in puncto Bewegung gerade für ältere und weniger leistungsfähige Menschen und insbesondere für viele chronisch nierenkranke und dialysepflichtige Patientinnen und Patienten. Durch die Erkrankung verliert der Körper nach und nach an Leistungsfähigkeit und ist weniger belastbar. Besonders die Muskeln bauen sich im Laufe einer Dialysebehandlung aufgrund der langen Ruhezeit ab. Wissenschaftliche Studien belegen aber: In allen Stadien der Niereninsuffizienz hat regelmäßige Bewegung positive Effekte, kann längere Lebensdauer, niedrigere Krankheitsrate, weniger Krankenhausaufenthalte und bessere Lebensqualität bedeuten.

aspekte zeigt daher in den vier Ausgaben des Jahres 2022

ein Basis-Programm mit niedrigschwelligen Belastungsreizen. Damit können Sie beginnen, regelmäßig und effektiv zu Hause zu trainieren. Insgesamt gibt es 20 Übungen, um Flexibilität, Kraft und Koordination zu fördern. Die Übungen – von erfahrenen Fachkräften ausgewählt – orientieren sich an Ergebnissen der Sportstudie DiaTT (Dialyse Trainings-Therapie). Sie beginnen mit fünf Übungen und können mit jeder neuen aspekte-Ausgabe weitere Übungen in Ihr Programm aufnehmen.

Jede Bewegung zählt! Die beste Wirkung entsteht, wenn die Übungen regelmäßig und über einen langen Zeitraum durchgeführt werden.

Bei der Übungsauswahl wurden wir vom DiaTT-Studienteam der Technischen Universität München beraten. Die Sport- und

Gesundheitswissenschaftlerin Pia von Korn koordiniert die Studie, zu deren Kooperationspartnern auch das KfH und die Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V. gehören. Von Korn empfiehlt: „Fangen Sie mit leichten Übungen an und überfordern Sie sich nicht. Sie sollten sich während der Übungen noch unterhalten können. Trainieren Sie zwei- bis dreimal die Woche mit niedriger Intensität, steigern Sie sich langsam über die Anzahl der Wiederholungen. Erst danach sollten Sie Übungsgewicht oder Schwierigkeitsgrad anpassen. Dazwischen legen Sie Pausentage ein.“ □

Los geht's →

Bewegungsserie – Teil 1



1

**Kreisen Sie
die Handgelenke
5-mal in beide
Richtungen.**



3

**Führen Sie Ihren Kopf
langsam nach vorn in
Richtung Brustbein
und wieder zurück.**

**Anschließend
drehen Sie den Kopf
langsam zu einer
Seite, dann zurück
zur Mitte und wieder
zur anderen Seite hin.
Nun wieder zurück
zur Mitte.**



2

**Kreisen Sie
die Fußgelenke
in beide
Richtungen.**



4

Strecken Sie abwechselnd den rechten und linken Arm so weit wie möglich nach oben, atmen Sie dabei gleichmäßig.



5

Stellen Sie Ihre Füße auf den Boden und rollen Sie abwechselnd von der Ferse bis hoch zu den Zehen und wieder runter.

Hinweise zu den Übungen

Die Übungen sind so ausgewählt, dass keine Gefahr der Überlastung besteht. Dennoch erfolgen sämtliche Angaben und Übungsanleitungen ohne Gewähr. Weder Herausgeber noch Redaktion können für Nachteile oder Schäden daraus eine Haftung übernehmen.

- Sprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem Arzt.
- Werden Sie nur aktiv, wenn Sie sich an dem Tag gut fühlen und brechen Sie bei Schmerzen, Atemnot oder Übelkeit ab.
- Führen Sie die Übungen genau, ruhig und gleichmäßig aus.
- Suchen Sie sich einen sicheren Platz (Sturzgefahr verringern, ggf. Armlehne nutzen).
- Atmen Sie während der Ausführung gleichmäßig weiter.
- Dosieren Sie individuell: Mit wenigen Übungen und Wiederholungen beginnen, nach und nach Übungszahl und Wiederholungen steigern.
- Kurze Pausen zwischen den Übungen machen (15 Sekunden), dabei die Muskeln durch leichte Schüttelbewegungen lockern.
- Trainieren Sie als Hämodialysepatientin oder -patient an den dialysefreien Tagen.



NEU

Ernährungsserie,
Teil 1

Die Germanen- wurzel

Pastinaken sind vielseitig und gesund

Es gibt Lebensmittel, die geraten in Vergessenheit. Auf einmal passen sie nicht mehr in die Zeit, Produktionsbedingungen oder Trends haben sich geändert. Nehmen wir die Pastinaken: Bis ins 18. Jahrhundert gehörte dieses typische Wintergemüse hierzulande zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Dann liefen ihm die Kartoffel und die Karotte den Rang ab. Die „Germanenwurzel“

war von gestern, auch wenn sie aromatisch und vielseitig zuzubereiten ist. Lange galt sie dann als Viehfutter und „Arme-Leute-Essen“. Seit einigen Jahren erlebt sie eine Renaissance. 2011 und 2012 wurden Pastinaken zum „Gemüse des Jahres“ gekürt.

Hauptsaison für die frostharte *Pastinaca sativa* ist Oktober bis März. Die kegelförmigen Knollen ähneln mit ihrem weißen

Fleisch und dem gelblichen Äußeren Petersilienwurzeln, haben hingegen ein süßliches, nussiges, teilweise auch herbes Aroma. Pastinaken sind dank ätherischer Öle bekömmlich, dienen häufig als Babynahrung, gelten aufgrund vieler Mineralstoffe (Eisen, Zink) und Vitamine (Folsäure, Vitamine E und C) als gesund und stärken das Immunsystem. Hinzu kommt:

Pastinaken sind vergleichsweise kalorienarm und enthalten reichlich Stärke, machen also satt. Das vielseitige Gemüse kann wie Karotten zubereitet werden: etwa als Suppe, gedünstet, knusprig gebacken als Ofengemüse, geraspelt im Salat oder als Püree. Tipp: Kleinere Knollen sind zarter, sie halten im Gemüsefach des Kühlschranks weitaus länger als eine Woche, wenn sie in ein leicht feuchtes Küchentuch gewickelt werden.

Mit viel Wasser zubereiten

Dialysepatienten sollten beachten, dass Pastinaken etwas mehr Kalium (370 Milligramm) frisch gegart pro 100 Gramm und Phosphat (42 Milligramm) enthalten als Kartoffeln und Karotten. Wobei das Phosphat aus pflanzlichen Lebensmitteln nur eine Bioverfügbarkeit von 50 Prozent hat und somit keine hohe Belastung für den Dialysepatienten besteht. In der Zubereitung ist das Gemüse am besten wie Kartoffeln zu handhaben. Ruth Kauer, ernährungsmedizinische Beraterin in der Schwerpunktpraxis für Diabetologie und Nephrologie in Bernkastel-Kues, empfiehlt: „Die Pastinaken kleingeschnitten für ein bis zwei Stunden in reichlich lauwarmes Wasser einlegen. Das Wasser dann wegschütten. Danach mit viel Wasser salzfrei kochen und das Kochwasser nicht zur weiteren Zubereitung verwenden. Bei Tiefkühlkost kurz mit kaltem Wasser abspülen, so wird zusammen mit der Auftauflüssigkeit Kalium weggespült.“ □



Pastinaken-Puffer

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Pastinaken | 250 g Karotten | 250 g Kartoffeln | 2 Eier
1 EL Mehl | 1 Prise Korianderpulver oder Muskat | 1 Prise Salz
10 g Petersilie gehackt | Öl zum Braten

Die Pastinaken, Karotten und Kartoffeln grob reiben. Mit den Eiern, Mehl, Salz, Koriander oder Muskat mischen. Feingewiegte Petersilie unterrühren. Den Teig in heißem Öl portionsweise zu kleinen Puffern kross braten.

Als herzhaftes Beilagen eignen sich ein Kräuterquark oder eine Soße aus hartgekochten Eiern, beides hat viel hochwertiges Eiweiß. Süße Beilagen sind Apfelmus oder Kompott – diese enthalten jedoch mehr Kalium.

Inhaltsstoffe pro Portion ohne Bratöl:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalium	Phosphat
165 kcal	5,6 Gramm	2,5 Gramm	12 Gramm	1140* Milligramm	220 Milligramm

***Wenn Sie das Gemüse nach dem Reiben in einem sauberen Küchentuch ausdrücken, sparen Sie 30 bis 50 Prozent dieses Kaliums ein.**

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



„Faszination Gesundheit“

Vera Cordes, Moderatorin des TV-Magazins Visite, über Zipperlein, ihre Rolle als Ratgeberin und die Kraft der eigenen Gedanken.

Sie moderieren seit 24 Jahren das NDR-Gesundheitsmagazin Visite – was fasziniert Sie am Thema Gesundheit?

Dass Gesundheit mit so vielen anderen spannenden Bereichen eng verknüpft ist. Natürlich mit dem Thema Krankheit, aber auch mit Vorsorge und Selbstfürsorge, mit Forschung und Fortschritt und natürlich mit dem sozialen Miteinander in unserer Gesellschaft. Bei jedem Problem spielen verschiedene Facetten eine Rolle. Diese in je-

dem Einzelfall auszuloten und unseren Zuschauenden verständlich zu machen, ist eine spannende Herausforderung.

Gesundheit und soziales Miteinander. Was meinen Sie damit?

Das erleben wir gerade hautnah in der Pandemie. Wie gesund Menschen bleiben oder wie krank sie werden, hängt entscheidend auch davon ab, wie sozial verträglich wir miteinander umgehen. Halten wir uns zum Beispiel an die Regeln, um uns und andere zu schüt-

zen, oder verhalten wir uns so, wie es uns persönlich gerade passt, weil wir uns nicht für den Nächsten verantwortlich fühlen. Beide Verhaltensweisen haben Auswirkungen auf das Wohlergehen anderer in unserer Gesellschaft.

Wie haben sich seit 1998 die Themen entwickelt?

Früher war das Interesse des Publikums am technischen Fortschritt in der Medizin viel größer, habe ich den Eindruck. Während wir Anfang der

2000er Jahre regelmäßig Anrufe und Zuschriften erhielten, in denen zum Beispiel nach neuen Operationsmethoden

„Die Menschen sind nachdenklicher und zum Glück auch kritischer geworden.“

für Gelenke oder Wirbelsäule gefragt wurde, besteht heute vor allem Interesse an konservativen, also erhaltenden Behandlungen. Anstelle von „Was gibt's tolles Neues?“ lautet die Frage heute eher: „Was gibt es an bewährten Maßnahmen, die möglichst weniger eingreifend sind?“ Die Menschen sind nachdenklicher und zum Glück auch kritischer geworden.

Wie schwer ist es, Dinge verständlich zu vermitteln?

Komplizierte Zusammenhänge so einfach wie möglich und dennoch nicht falsch zu erklären, ist tatsächlich ziemlich schwierig. Und wir machen uns das nie leicht. Egal ob es um die Anmoderationen, um die Texte zu den Filmbeiträgen oder um die Interviews geht: Jeder Satz, jedes Wort wird mehrfach auf Richtigkeit und Verständlichkeit gecheckt, bevor etwas über den Sender geht. Oft suchen wir lange nach den idealen Begriffen. Das gilt auch für

die Vorgespräche mit meinen Studiogästen, die nicht selten ein bis zwei Stunden dauern. Gerade weil wir während der Sendung dann nur fünf oder sechs Minuten Zeit zum Sprechen haben, ist es umso wichtiger, im Voraus die wichtigsten Botschaften und vor allem das Vokabular genau abzusprechen, damit möglichst jeder Satz sitzt und verstanden wird. Medizinerdeutsch ist tabu.

Sind Sie durch die Sendung sensibler geworden für eigene Zipperlein?

Ja, ganz sicher, aber nicht im Sinne von ängstlicher, sondern eher in dem Sinn, dass ich mehr auf mich und auf die Menschen, die mir nahestehen, aufpasse und im Zweifel den Rat, den wir in unseren Sendungen geben, selbst anwende. Aber klar, wenn ich mich beruflich mit dem Thema Rheuma befasse, checke ich unweigerlich, ob ich vielleicht auch Frühsymptome verspüre. Das hält aber nie lange an, weil dann schon die Themen der nächsten Sendung warten.

Wie sind Sie selbst als Patientin? Wir nehmen an, Sie hinterfragen alles.

Gute Frage. Wenn es um Krankengeschichten von anderen geht, bin ich tatsächlich voll konzentriert, recherchemäßig gut präpariert und erfrage immer alles. Sitze ich aber als Patientin im Arztzimmer, geht es mir vermutlich ähnlich wie Millionen anderen auch: Die besten Fragen fallen mir erst

auf dem Nachhauseweg ein. Dazu kommt das Problem, dass mir Ärzte in der Vergangenheit manchmal Details von Therapien nicht erläutert haben, weil sie glaubten, ich wüsste schon alles, was natürlich nicht stimmt.

Chronisch nierenkranke Patientinnen und Patienten bilden unsere Leserschaft. Wie erleben Sie dieses Krankheitsbild?

Eine kaputte Hüfte oder eine verkalkte Herzklappe kann man austauschen lassen. Hat man eine Fettleber, so sind die Chancen gut, dass sich das Organ bei gesundem Lebenswandel wieder erholt. Nicht so die Nieren. Ich habe Riesenrespekt vor Menschen, die mit chronisch kranken Nieren leben und die dennoch das Leben oft mehr genießen als Gesunde. Als ich vor einigen Monaten die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe für polyzystische Nierenerkrankungen kennenlernen durfte und viele Lebensgeschichten hörte, ist mir die Tragweite von chronischen Nierenkrankheiten so richtig krass klar geworden. Ich war zutiefst beeindruckt.

Sie geben in Ihrem neuen Buch „Ich hätte da was für Sie“ Tipps für die Selbstbehandlung von Beschwerden. Wie weit können Sie da gehen?

Genau genommen gebe ich den ärztlichen Rat von Experten und Expertinnen weiter, die ich im Laufe meines beruflichen Lebens als Medizinerin kennengelernt habe. Zum Glück gibt es immer mehr Ärztin- →

nen und Ärzte, die nicht gleich den Rezeptblock zücken oder das Skalpell herausholen, sondern es gut finden und unterstützen, wenn sich Menschen bei gesundheitlichen Problemen erst einmal selbst helfen möchten. In vielen Fällen ist das durchaus möglich und auch gefahrlos. Die Empfehlungen und Gesundheitstipps in meinem Buch – egal, ob gegen trockene Augen, Heißhungerattacken, Fersensporen oder Rückenschmerzen – sind Do-it-yourself-Medizin ohne Risiko, aber mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit. Ich kann das aus eigener Erfahrung sagen, denn die Tipps wurden alle von mir selbst oder von Menschen, die ich kenne, ausprobiert und haben gewirkt.

„Medizinerdeutsch ist tabu.“

Haben Sie einen besonderen Tipp speziell für unsere Leserinnen und Leser?

Etwas ungewöhnlich, aber ein Tipp liegt mir tatsächlich am Herzen. Ich wende ihn auch selbst an, denn er hat das Potenzial, jede Behandlung noch effektiver zu machen. Es geht darum, die körpereigenen Selbstbehandlungskräfte mitarbeiten zu lassen. Kurz gesagt: Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für den Placeboeffekt und helfen Sie sich dadurch selbst. Wie sehr ein Gedanke körperliche Prozesse beein-

ZUR PERSON

VERA CORDES

Seit 1998 ist Vera Cordes **Moderatorin des Gesundheitsmagazins Visite im NDR-Fernsehen** (dienstags, 20.15 Uhr). Die Journalistin moderierte fast 1.000 Sendungen und interviewte mehr als doppelt so viele Medizinerinnen und -experten dafür. Cordes studierte Germanistik, Pädagogik und Sportwissenschaften und absolvierte die Axel-Springer-Journalistenschule. Sie ist ehrenamtliches Vorstandsmitglied der **Deutschen Herzstiftung** und engagiert sich in sozialen Projekten. Vor kurzem erschien ihr Buch **„Ich hätte da was für Sie“**. Darin erläutert sie selbst erprobte Tipps bei körperlichen Beschwerden.

flussen kann, hat jeder von uns schon erlebt. Bei dem Gedanken an einen verstorbenen lieben Menschen kann das Herz schon mal einen Schlag aussetzen und es kann ein geradezu schmerzhaftes Gefühl entstehen. Denken wir an einen unangenehmen Termin, treibt uns das den Schweiß auf die Stirn und den Puls in die Höhe. Haben wir gute Gedanken, fühlen wir uns leicht und wohl. Die Placeboforschung hat längst bewiesen, dass die Erwartung, mit der wir in eine Therapie gehen, sehr stark den Erfolg beeinflusst. Wichtig ist deshalb: Vertrauen Sie Ihren Arzneimitteln voll, machen Sie sich bewusst, wel-

che positiven Effekte diese Therapie jetzt, in diesem Augenblick im Körper entfaltet, und seien Sie dankbar dafür. Schimpfen Sie nie auf Ihre Medikamente und bezeichnen Sie sie schon gar nicht als Gift. Das Unterbewusstsein hört immer mit.

Sie engagieren sich ehrenamtlich im Vorstand der Deutschen Herzstiftung. Warum?

Weil es nicht zu fassen ist, dass bei uns immer noch jedes Jahr hunderttausende Menschen an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sterben. Das ist nach wie vor die häufigste Todesursache. Dennoch unterschätzen viele diese Gefahr und ahnen nicht, dass ihr Herz durch Rhythmusstörungen oder beispielsweise Bluthochdruck gefährdet ist. Die Herzstiftung leistet hier nicht nur Aufklärungsarbeit, sondern informiert auch jeden Interessierten kostenlos über Vorbeugung, aber auch über sämtliche heute zur Verfügung stehenden Behandlungsmethoden. Auch die Forschung wird gefördert. Und alles wird aus den Beitragsgeldern der mehr als 100.000 Mitglieder bezahlt sowie aus Spenden. Die Herzstiftung arbeitet komplett unabhängig von der Industrie. Das unterstütze ich gerne. □



Vera Cordes:
„Ich hätte da was für Sie“. Verlag
 Gräfe & Unzer,
 168 Seiten, ISBN:
 978-3833879722,
 17,99 Euro.

Eine Frage des Geschlechts

Gendermedizin bekommt mehr Aufmerksamkeit

Frau und Mann sind verschieden. Trotzdem wurden beide Geschlechter in der Medizin lange Zeit gleich behandelt. Heute ist bekannt: Das Geschlecht hat Einfluss auf Beschwerdebilder und Therapieerfolg. Die Gendermedizin berücksichtigt das und ist Teil des Koalitionsvertrags der Regierungsparteien. Dort heißt es auf Seite 86: „Geschlechtsbezogene Unterschiede in der Versorgung, bei Gesundheitsförderung und Prävention und in der Forschung“ sollen berücksichtigt werden. Nephrologin Prof. Dr. Sylvia Stracke, ärztliche Leiterin des KfH-Nierenzentrums Greifswald, begrüßt das sehr. Sie ist an der Universitätsmedizin Greifswald kommissarische Direktorin der Klinik für Innere Medizin und Vorsitzende der Kommission Frau und Niere der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie.

Stracke erläutert die medizinisch bedeutsamen Unterschiede zwischen Frau und Mann am Beispiel der Nieren: „Die von Frauen sind etwas kleiner und ihre Filtrationsleistung ist etwas geringer

Gendermedizin

Geschlechtersensible Medizin unter Beachtung der Unterschiede von Männern und Frauen. Von englisch *gender*, (soziales) Geschlecht.

als bei Männern.“ Frauen entwickelten zwar statistisch gesehen häufiger eine chronische Nierenerkrankung, vor allem im Stadium der mäßig bis hochgradig verminderten Filtrationsleistung (CKD G3), aber deren Fortschreiten betreffe wiederum Männer stärker. Deswegen gibt es mehr dialysepflichtige Männer. „Dass Frauen häufiger eine chronische Nierenerkrankung entwickeln, liegt insbesondere an ihrer höheren Lebenserwartung – mit zunehmendem Alter nimmt die Leistung der Nieren ab. Andererseits wirkt das weibliche Geschlechtshormon Östrogen schützend auf Gefäße und bewahrt auch vor der weiteren Verschlechterung der Nierenfunktion.“ Dieser „Überle-

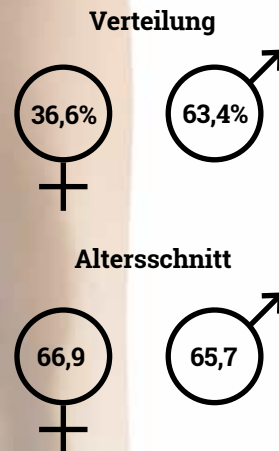


bensvorteil“ verschwindet indes mit Eintritt der Dialysepflichtigkeit; die Sterblichkeitsrate der Geschlechter ist vergleichbar.

Anatomische Unterschiede und verschiedene psychosoziale Faktoren können zu andersgear teten Symptomen und Risikofaktoren führen. Stracke sagt: „Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede bei fast allen Erkrankungen, nur sind diese Unterschiede bislang wenig erforscht, weil sie nicht im Bewusstsein waren. Auch in der Nephrologie werden Studienergebnisse erst seit 2009 geschlechtsspezifisch berichtet.“ In puncto Nierenkrankheit unterscheiden sich Frauen und Männer laut Stracke hinsichtlich der Mechanismen der Grunderkrankungen, der Ausprägung der Zweit-

Dialyse bei Frau und Mann

KfH-Zahlen (2021) verdeutlichen die Unterschiede zwischen den Geschlechtern



erkrankungen wie Blutarmut oder Bluthochdruck sowie des Therapieansprechens und der Krankheitsbewältigung. Beispielsweise scheinen Medikamente, die das für Blutdruckregulation und Eiweißausscheidung wichtige Renin-Angiotensin-System beeinflussen, bei Männern effektiver zu wirken. Vereinfachte Erklärung: Die Geschlechtshormone von Frau und Mann wirken unterschiedlich.

Psychosoziale Faktoren

Unterschiede sieht Stracke auch bei psychosozialen Faktoren: „Ältere Frauen entscheiden sich häufiger gegen eine Dialysetherapie als ältere Männer.“ Sie lebten häufiger allein, weil ihnen die Unterstützung nahestehender Personen fehle. Dies führe zu einem späten Dialysebeginn oder zur bewussten Entscheidung gegen die lebenserhaltende Behandlung. Die Gendermedizin ist noch jung, viele Fragen sind offen. So sei beispielsweise unklar, warum dialysepflichtige Mädchen und Frauen seltener ein Nierentransplantat erhalten als dialysepflichtige Jungen oder Männer, sagt Stracke. Bei den Nierenlebendspenden seien wiederum Frauen häufiger vertreten.

Für die Nephrologin ist es wichtig, dass die geschlechtersensible Medizin stärker ins Bewusstsein tritt: „Bislang fehlt sie in der ärztlichen Ausbildung.“ Auf Basis des Koalitionsvertrags werde Gendermedizin nun jedoch Teil des Medizinstudiums sowie der Aus-, Fort- und Weiterbildungen der Gesundheitsberufe. „Darüber freue ich mich.“ □



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

NEPHROLOGIE DER ZUKUNFT

Geräteentwicklung, neue
 Initiativen und weitere
 Fortschritte.

In der
 nächsten
 Ausgabe

Impressum

Ausgabe: aspekte 01/2022

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

Redaktion: Stabsstelle Kommunikation –
 Ilja Stracke (verantwortlich)

Anschrift der Redaktion: KfH Kuratorium für
 Dialyse und Nierentransplantation e. V.,
 Redaktion KfH-aspekte, Martin-Behaim-Straße 20,
 63263 Neu-Isenburg, Telefon 06102-359464,
 E-Mail aspekte@kfh-dialyse.de

Verlag: F.A.Z.-Institut für Management-,
 Markt- und Medieninformationen GmbH,
 Frankenallee 68-72, 60327 Frankfurt am Main

Projektleitung: Jan Philipp Rost

Redaktion: Oliver Kauer-Berk

Art Direktion/Bildredaktion: Oliver Hick-Schulz

Druck: Westdeutsche Verlags- und
 Druckerei GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf

Die Redaktion beabsichtigt, geschlechtergerecht zu formulieren. Wo dies aus redaktionellen oder anderen Gründen nicht umgesetzt werden kann, gelten Personenbezeichnungen gleichermaßen für alle Geschlechter.

aspekte erscheint viermal pro Jahr.

Bildnachweise: Titel: stock.adobe.com / S. 2: IStock (5), stock.adobe.com, StockFood / S. 3: Julian Rentzsch, Jonas Ratermann / S. 4: privat, Wikipedia/OttoWegener, IStock (3) / S. 6 bis 7 : IStock / S. 8: stock.adobe.com / S. 11: Getty Images / S. 16: IStock, StockFood / S. 18: Julian Rentzsch, / S. 21 bis 22: stock.adobe.com

Das Lösungswort des Rätsels auf
 Seite 24 lautet: **DFLEGGRAD**

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

Lösung Sudoku

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

Lösung Buchstabensuche

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

Denksport

franz. Departement-hptst.	▼	ugs.: Sachen, Dinge	▼	▼	Vorname des Autors Follett	▼	flaches Brotgebäck	▼	Bittererde	polit. Partei d. Schweiz (Abk.)	▼	ugs.: Späße	▼	Vorn. v. Ex-Tennisprofi Korda	▼	Stichwaffe	Schlagwaffe	▼	afrikanischer Strom
nur geistig vorhanden	▶		6				extravagant	▶						2					
▶					Selbstsucht		veraltet: Taufpate	▶								8	Klebstoff aus Algen		
sich umsehen, sich ...		Dickblattpflanzen		biblische Bez. für das Paradies	▶				unverdünnt	▶	1			sehr ehrgeiziger Mensch		Weltraum	▶		3
Wirt	▶				7					frankokanad. Sängerin (Céline)		Futterstoff	▶						Schminke
Fluss durch München			italienischer Priestertitel	▶			Suchtstoff		dt. Regisseur, † 2015	▶					Stadt an der Aare			chem. Zeichen für Kobalt	▶
▶			9	kretische Weinsorte		Trennungsstrich	▶	10				englisch: Hilfe		großer Schwertwal	▶				
vormals, früher	Kopfbedeckung		Insel vor Kreta (Ruinenstätte)	▶					türk. Großgrundherr		nicht dunkel	▶					Zustimmung (engl. Abk.)	▶	
▶	▶			4		Fremdwortteil: bei, daneben	▶		Offerte	▶							Sprechweise einer dt. Ligatur	▶	Ufa-Zufluss
▶			schnell, schwungvoll	▶				5		spanischer Ausruf	▶			Zwillingsbruder Jakobs	▶				
Börsenansturm		Auto-teil	▶								Grundsatz	▶							

DEKE-PRESS-1911-13

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

Buchstabensalat: Frühblüher | In dem Rätsel sind 18 Frühblüher 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.

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

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.

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