

02/2022

aspekte

Das KfH-Patientenmagazin

Gut wohnen

Tipps von der
KfH-Sozialberatung

„Musik ist Medizin“

Interview mit
Tony Marshall



Die Zukunft der Nephrologie

Dialyse wird mobiler und grüner

Inhalt

MENSCHEN

4 | 20 Proust-Fragen an ...

Ein KfH-Dialysepatient antwortet

THEMA

6 | Die Zukunft der Nephrologie

Dialyse wird mobiler und grüner

GESUNDHEIT

12 | Bewegungsserie

Teil 2: Wer rastet, der rostet

14 | Ratgeber

Gut und günstig wohnen

16 | Ernährungsserie

Aromatische Rarität: Renekloten

21 | Lebensqualität

Behandlungsziele für hochbetagte Menschen

22 | Bluthochdruck erkennen

Neue KfH-Patientenbroschüre

INTERVIEW

18 | Tony Marshall

Über Lieder und das Leben

23 | Impressum

4

Ein Patient gewährt persönliche Einblicke



6

Dialyse wird sich gravierend verändern, prognostizieren
Fachleute: Neue Technologien machen mobiler und grüner



16

Renekloten sind nach einer Königin benannt und eignen sich wunderbar für einen Blechkuchen



22

Ein gut eingestellter Blutdruck schützt die Nieren





18



„Musik ist Medizin“

Im Gespräch mit Schlagersänger und
Dialysepatient **Tony Marshall**



Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe von *aspekte* geht es um die Zukunft der Nephrologie und wie sich die Nierenersatztherapie verändern wird. Wir können nicht in die Glaskugel schauen, aber einige positive Entwicklungen für die Patientinnen und Patienten liegen auf der Hand. Der Blick nach vorne bietet uns Perspektiven: Zukunftsthemen in der Medizin haben einen besonderen Stellenwert, weil sie uns, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden unmittelbar betreffen. Selbstverständlich werden wir im KfH den Wandel in der Nephrologie für unsere Patientinnen und Patienten aktiv mitgestalten.

Zurück zur Gegenwart: In diesen Wochen und Monaten sieht es für viele Menschen in der Ukraine katastrophal aus. Das KfH hilft schnell und unbürokratisch, behandelt geflüchtete Menschen aus der Ukraine und sendet Dialysematerial in das Land. Trotz der schlimmen Nachrichten lebt die Hoffnung auf Frieden in Europa weiter.

Die Hoffnung ist das Vertrauen in die Zukunft, und Träume können in Erfüllung gehen. Das zeigt uns Schlagersänger Tony Marshall im *aspekte*-Interview. Nach gesundheitlichen Rückschlägen stand der 84-jährige Dialysepatient Anfang Mai gemeinsam mit seinen beiden Söhnen wieder auf der Bühne und schenkte sich und seinen Fans Hoffnung.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen schönen Sommer mit vielen positiven Eindrücken und Erlebnissen.

Mit herzlichen Grüßen

Professor Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender



20

Proust-Fragen* an ...

Sascha Wendling, **einen der 18.400 Menschen**, die im KfH eine Dialysebehandlung erhalten

Wann sind Sie am glücklichsten?

Mit meiner Familie in unserem Lieblingshotel auf den Kanaren.

Ihr wichtigster Charakterzug?

Sachlichkeit.

Ihre größte Schwäche?

Hohe Geschwindigkeiten.

Welche Begabung möchten Sie gerne besitzen?

Zeichnen können.

Was ist Ihnen bei Freundinnen und Freunden am wichtigsten?

Offenheit und Präsenz in schwierigen Situationen.

Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Die, die als solche auch erkannt werden, von dem, der sie begangen hat.

Ihre Lieblingsbeschäftigung?

Politik und Geschichte.

Ihr Lieblingsgericht?

Saltimbocca alla Romana.

Ihr Lieblingsbuch?

„Buddenbrooks“ von Thomas Mann.

Ihre Lieblingsmusik?

Von Klassik bis Hip-Hop.

*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?

Mein Großvater mütterlicherseits.

Wie gehen Sie mit belastenden Situationen um?

Eine preußische Nacht überdenken und dann handeln.

Was hassen Sie am meisten?

Dummheit in Kombination mit Überheblichkeit.

Was bringt Sie zum Weinen?

Sinfonie Nr. 9 von Beethoven, letzter Satz.

Die wichtigste Erfindung der vergangenen 100 Jahre?

Ortungssysteme für verlegte Schlüssel und Portemonnaies.

Welche drei Gegenstände nehmen Sie mit auf die einsame Insel?

Satellitentelefon, eine möglichst gut gedeckte Kreditkarte und ein Fass.

Welche Person der Geschichte wären Sie gerne?

Neil Armstrong.

Wen möchten Sie gerne persönlich kennenlernen?

George Clooney.

Was würden Sie tun, wenn Sie Gesundheitsminister wären?

Eine Bürgerversicherung mit Beitragsbemessungsgrenze einführen, Krankenhäuser mit Einbettzimmern einrichten (nur auf Patientenwunsch Mehrbettzimmerbelegung), die Digitalisierung im Gesundheitswesen beschleunigen und ausweiten.

Ihr Motto?

Einfach kann jeder!



Der Mensch hinter der Zahl:

Sascha Wendling ist einer von 18.400 Dialysepatientinnen und -patienten im KfH. Er wird im KfH-Nierenzentrum Berlin-Mitte behandelt. Der 1972 in Köln geborene Verwaltungsfachwirt betreibt ein Unternehmen für Studienreisen nach Berlin und hat vor kurzem den Bildband „Locktown – Die Hauptstadt“ veröffentlicht. Darin hat er mit 95 Fotos Berlin während der Lockdowns dokumentiert. Wendling ist seit 20 Jahren Dialysepatient. Er möchte andere Patientinnen und Patienten motivieren, sich trotz Erkrankung nicht zurückzuziehen.

DIE ZUKUNFT DER NEPHROLOGIE



In den kommenden zehn Jahren wird sich die Nierenersatztherapie gravierend verändern, prognostizieren Fachleute: Die Dialyse wird mobiler, ihre Zukunft liegt zu Hause. Dabei dient die Entwicklung neuer Technologien dem Wohl der Patientinnen und Patienten und weist den Weg zur „grünen Dialyse“.





Die nephrologische Community ist in Bewegung geraten. Vereinigungen nierenkranker Patientinnen und Patienten aus den USA und Europa haben im vergangenen Jahr gemeinsam die Initiative „The Decade of the Kidney™“ („Die Dekade der Niere“) ins Leben gerufen. Es geht darum, das weltweite Wissen zu Behandlungsmöglichkeiten, innovativen Dialysegeräten sowie Innovationen in der Transplantationsmedizin zu bündeln. So soll in zehn Jahren der Fortschritt in der nephrologischen Behandlung entscheidend vorangetrieben werden.

Derzeit ist absehbar, dass Ärztinnen und Ärzte, Dialyseanbieter wie Technologieunternehmen vor einem tiefgreifenden Wandel stehen – dem eine sehr lange Phase des Stillstands vorausgegangen ist. „In den vergangenen 50 Jahren hat sich bei der Hämodialyse nicht viel verändert“, sagt Dr. Benno Kitsche, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie und Beauftragter des KfH-Vorstandsvorsitzenden zur Weiterentwicklung und Förderung der Heimdialyse. Was Kitsche meint: Die Behandlung dialysepflichtiger Patientinnen und Patienten erfolgt seit den 1970er Jahren größtenteils in einem Zentrum an einer vergleichsweise großen und schweren Maschine unter hohem Wasser- und Energieverbrauch. →



Die Technik schreitet voran – kleinere Geräte können zu mehr Heimdialyse führen

Nun könnte die Entwicklung kleinerer, mobiler und wasser- plus energiesparender Dialysegeräte für einen Paradigmenwechsel sorgen: hin zu mehr Flexibilität und zur Dialyse zu Hause. Kitsche glaubt, die Entwicklung werde sich in drei Schritten vollziehen.

Schritt 1: Das portable Gerät

Als ältester und größter Dialyseanbieter in Deutschland hat das KfH in den vergangenen Jahren in drei Nierenzentren mit einem Pilotprojekt zum Einsatz eines neuartigen, portablen Systems Pionierarbeit geleistet. Weltweit kommen bereits vier Typen solcher kleiner Hämodialysegeräte zum Einsatz. Sie sind laut Kitsche „der erste Schritt auf der Reise in die nahe Zukunft“, wiegen 30 bis 35 Kilogramm (klassische Geräte bis zu 180 Kilogramm) und haben ein geschlossenes Kassettensystem, das einen schnellen Auf- und Abbau ohne Legen der Schläuche ermöglicht. „Beeindruckend sind die kurze Trainingszeit von etwa zwei bis vier Wochen



10

Prozent der Patientinnen und Patienten im KfH dialysieren zu Hause (KfH-Jahresbericht 2021).

und die von vielen Patientinnen und Patienten beschriebene sehr kurze Erholungszeit nach der Behandlung“, skizziert Kitsche. Drei der Geräte sind sogenannte Low-Flow-Systeme: Blut und Dialysat haben dabei länger Kontakt, sodass eine häufigere, tägliche kurze Dialyse erforderlich ist. Das wiederum liefere neben der langen Nachtdialyse die besten Behandlungsergebnisse, argumentiert Kitsche. Weiterer Vorteil von Low-Flow-Systemen: Sie reduzieren den Wasserverbrauch um rund 80 Prozent. Statt tausend Liter hochreines Wasser pro Woche und Patientin/Patient bei der „großen“ Maschine sind es bei einem der portablen Geräte nur 100 bis 200 Liter die Woche, die zu Hause selbst mit einem separaten Filtriergerät aus Leitungswasser hergestellt werden können. Eine wichtige Voraussetzung einerseits für Mobilität und andererseits ein Weg zur „grünen Dialyse“. Denn dass alle ambulanten Dialyseeinrichtungen in Deutschland laut Schätzungen zusammengenommen zwölf Millionen Liter Wasser pro Tag verbrauchen, ist angesichts zunehmender klimawandelbedingter Dürreperioden zu einem diskutierten Punkt geworden. Fachleute glauben, dass die ökologischen Aspekte in Zukunft eine große Rolle bei der Dialyse spielen werden. Kitsche jedenfalls ist überzeugt: „Die Entwicklung führt in eine Zukunft der Nierenersatztherapie, die mehr und mehr zu Hause oder unterwegs stattfinden wird.“

Schritt 2: Das „Wearable“

Während der erste Schritt in die Zukunft der Nierenersatztherapie schon getan ist, wird auch der zweite bereits konkret: Am Körper tragbare Geräte befinden sich in der Entwicklung respektive Erprobung. Ihr Gewicht geht runter bis auf zwei bis fünf Kilogramm, sie werden wie eine Umhängetasche, ein Rucksack oder eine Weste getragen. Um das geringe

„Den Wandel mitgestalten“

Zukunftsfragen an den KfH-Vorstandsvorsitzenden
Prof. Dr. med. Dieter Bach



Wie schätzen Sie die Entwicklung der Nierenersatztherapie ein?

Wir befinden uns in einem Jahrzehnt, das die gesamte Nierenersatztherapie verändern wird. Die demografische Entwicklung und der Fachkräftemangel, die erfolgreiche Prävention, neue Medikationen sowie eine innovative Gerätetechnologie stehen für den bereits eingeleiteten Wandel in der Nephrologie. Wenn wir daran denken, dass bald künstliche Nieren auf Mikrochipbasis kommen, dass nur noch wenige Liter Dialysat pro

Sitzung und vielleicht gar kein fester Wasseranschluss mehr benötigt werden, dann wird das die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten massiv verbessern. Zugleich führen die Entwicklungen zur „grünen Dialyse“. Durch die Reduktion des Wasser- und Stromverbrauchs sowie der Transporte zur Behandlung würde der CO₂-Fußabdruck der Nierenersatztherapie erheblich reduziert.

Wie gestaltet das KfH den Wandel mit?

Wir haben alle Weichen dafür gestellt. Dazu gehört die weitere konsequente Förderung der Heimdialyse, denn sie ermöglicht eine flexiblere, selbstbestimmte Lebensführung. Und: Ökonomen sehen ein Einsparpotenzial von bis zu einer Milliarde Euro im Jahr, sofern in Deutschland mehr auf Heimdialyse gesetzt würde. Ein gemeinsamer US-amerikanischer Dialyseanbieter hat beim Kölner Heimdialysekongress des KfH auf seinen Heimanteil von 20 Prozent hingewiesen. Dorthin und noch darüber hinaus wollen wir auch.

Wie schnell wird das alles gehen?

Ich kann nicht in die Zukunft schauen. Dass von der „Dekade der Niere“ gesprochen wird, kann ein Fingerzeig sein. Wie schnell Innovationen erfolgen können, sehen wir beispielsweise an Forschungen an der Ruhr-Universität Bochum: Dort hat sich Training für die Peritonealdialyse mit Hilfe einer Virtual-Reality-Brille als sehr effektiv erwiesen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Nephrologie?

Der 10-Punkte-Plan der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie zur Stärkung der Heimdialyse gibt seit Herbst 2021 die Richtung vor. Wir wollen als gemeinnützige Einrichtung im Gesundheitswesen für unsere Patientinnen und Patienten die stets bestmögliche Behandlung sicherstellen. Dazu gehört nun, die Heimdialyse zu rekultivieren und nach vorne zu entwickeln. Sie gibt uns die Chance, in der Behandlung zu variieren und zu individualisieren. Und die Patientinnen und Patienten fordern dies mit Recht ein. □

Gewicht und die kompakten Maße zu erreichen, muss der Wasserverbrauch noch einmal drastisch verringert werden. Dies geschieht über Dialysataufbereitung mittels Adsorption (Anlagerung von Flüssigkeitsmolekülen an eine feste Oberfläche) oder Kryoregeneration (Eis wird als Filter genutzt). Sogenannte Wearables soll es für die Hämo- ebenso wie die Peritonealdialyse geben. In den Niederlanden und den USA sind erste Geräte in der klinischen Erprobung. Sie benötigen nur rund fünf Liter Wasser pro Behandlung und können an die normale Steckdose angeschlossen werden.

Auch in Rostock wird am Fraunhofer-Institut für Zelltherapie und Immunologie an einem Hämodialyse-Wearable gearbeitet. Physiker Dr. Rainer Goldau setzt dabei auf die Kryoreinigung – Wasser befreit sich beim Gefrieren selbst von Abfallstoffen und Giften. Die Vision des Forschers: Blut und Dialysat werden in eine Weste



12

Millionen Liter Wasser pro Tag verbrauchen die ambulanten Dialyseeinrichtungen in Deutschland zusammen.

**Schon Wirklichkeit:
Training für die Peritonealdialyse
mit der Virtual-Reality-Brille**



mit einer Filtermembran geleitet, die wiederbefüllbare Wasserkammern enthält. Die Weste wird alle zwei, drei Stunden mit einer Kryo-Basistation verbunden, die das Alt-Dialysat gegen frisches austauscht. Das dauert wenige Minuten. Goldau schätzt, so 90 Prozent Wasser einzusparen. Sein „grünes“ System könne etwa in fünf bis sieben Jahren ab Entwicklungsstart marktreif sein.

Beim Kölner Heimdialysekongress des KfH Ende April 2022 berichteten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus den Niederlanden von ihren Erfahrungen bei der Entwicklung tragbarer Maschinen, die nur eine Haushaltssteckdose und keinen festen Wasseranschluss erfordern und in einen Handgepäck-Rollkoffer für Flugreisen passen sollen. Ziel der Forschung ist es, weniger als einen Liter Wasser für eine Dialysesitzung zu benötigen. Schrittmacher der Entwicklung sind die USA, wo 2019 ein Gesetz zur besseren Versorgung niereninsuffizienter Patientinnen und Patienten mit Transplantation oder Heimdialyse eingeführt wurde. Die Covid-19-Pandemie verstärkte den Trend noch, da Personal wie Patientinnen und Patienten so vor einer Ansteckung in den Dialysezentren geschützt werden können.

Schritt 3: Die künstliche Niere

Der dritte Schritt wäre schließlich die implantierbare künstliche Niere. Daran arbeitet ein Forschungsteam der Universität von Kalifornien in San Francisco: Ein Hämofilter auf Mikrochipbasis reinigt das Blut zu einem wässrigen Ultrafiltrat, das gelöste Toxine sowie Zucker und Salze enthält. Ein Bioreaktor, der lebende Nierenzellen enthält, verarbeite dann das Ultrafiltrat und schickt Zucker und Salze zurück ins Blut. Der Prototyp des Hämofilters soll bereits ohne ernsthafte Komplikationen an Tieren getestet worden sein. „Bis dieses System in die Behandlungsrou-

tine kommt, werden noch ein paar Jahren vergehen“, schätzt Kitsche ein, „allerdings wird die Entwicklung schneller gehen, als wir denken.“ Klar scheint jedenfalls: Die Technik wird der Schlüssel für den Wandel der Dialyse sein, der Trend geht zur Dialyse zu Hause und unterwegs. Noch gibt es einige Hürden, etwa die höheren Kosten für portable Geräte oder Defizite in der ärztlichen Aus- und Fortbildung für die Heimdialyse, doch die politischen Mühlen mahlen bereits und zeigen ein wachsendes Bewusstsein für diese Behandlungsmethode in Deutschland.

Zehn Punkte für die Heimdialyse

Die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) hat im vergangenen Herbst einen 10-Punkte-Plan „zur Stärkung der Heimdialyse“ vorgelegt und reagiert damit auch auf den Trend zur Individualisierung der Therapie, auf das wachsende Problem des Pflegemangels sowie Aspekte des Umwelt- und Klimaschutzes. DGfN-Präsident Prof. Dr. Hermann Pavenstädt kündigte beim Kölner Heimdialysekongress eine Informationskampagne an, die Patientinnen und Patienten in einfacher Sprache und standardisiert über sämtliche Nierenersatzverfahren aufklären soll. Weitere Punkte des Plans sind beispielsweise die Sicherstellung der Durchführung aller Dialyseverfahren während der fachärztlichen Aus- und Weiterbildung und die Einführung eines Dialyseregisters zur Erfassung der Güte der Behandlungen. Pavenstädt sagte in Köln: „Der 10-Punkte-Plan ist wohlüberlegt, aber wichtig ist der Wille zur Veränderung.“ Die Nephrologinnen und Nephrologen sollten ihren Patientinnen und Patienten die Heimdialyse als erste Alternative anbieten. Der KfH-Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. med. Dieter Bach möchte „die Heimdialyse re-kultivieren und nach vorne entwickeln“ (siehe Interview auf Seite 9).



59

Prozent der Patientinnen und Patienten

geben an, nicht informiert worden zu sein, dass es verschiedene Dialyseverfahren gibt (MAU-PD-Studie 2017–2020; sie identifizierte Faktoren, die für die niedrige Rate der Peritonealdialyse ursächlich sind).

Das KfH im Jahr 2021



Der KfH-Jahresbericht 2021 kann auf www.kfh.de heruntergeladen oder über info@kfh-dialyse.de bestellt werden.

Zurück zu den Wurzeln

Mit dem Fokus auf dem Heimverfahren würde die Dialyse zu ihrem Ausgangspunkt zurückkehren. Denn im Jahr 1969 war die Heimhämodialyse der Grundstein der chronischen Nierenersatztherapie in Deutschland. Mit der Gründung des Kuratoriums für Heimdialyse – KfH – bedeutete eine Dialysepflichtigkeit kein Todesurteil mehr. Damals wurden fast alle Patientinnen und Patienten mit der Heimhämodialyse behandelt, ambulante Nierenzentren gab es noch nicht. Nun, mehr als 50 Jahre später, besteht die Chance, dass gemeinsame Forschung von Nephrologie und Medizintechnik die Lebensqualität von chronisch nierenkranken Menschen in einem absehbaren Zeitraum entscheidend verbessern wird. Dialyse während des Spaziergangs statt stundenlang in einem Bett – inzwischen klingt das nicht mehr nach Utopie. □



Bezahlbarer Wohnraum

Tipps von der KfH-Sozialberatung

Steigende Wohnkosten treffen besonders Menschen mit geringen Einkommen, doch nicht alle schöpfen die rechtlichen Möglichkeiten aus. „Auch viele anspruchsberechtigte ältere Dialysepatientinnen und -patienten verzichten aus Unwissenheit oder Scham darauf, Anträge bei ihrem Wohnungsamt zu stellen“,

sagt KfH-Sozialberater Christian Dohmann aus Köln. „Dabei sind die Leistungen eigens für Menschen geschaffen worden, deren Einkommen zum Leben nicht ausreicht.“ Die Höhe des Wohngebührens hängt ab von der Anzahl der Personen, die in der Wohnung leben, deren monatlichem Einkommen sowie der Höhe der Miete.

Ein Beispiel aus Dohmanns Arbeit veranschaulicht das

Das Beispiel von Else K.

Else K. ist 75 Jahre alt, sie lebt nach dem Tod ihres Mannes vor acht Jahren allein in einer Zweizimmerwohnung in Köln-Porz. Ihr Mann war selbstständig tätig. Nachdem die beiden Kinder aus

dem Haus waren, arbeitete Else K. einige Jahre lang in Teilzeit als Bürokraft. Ihre Rente ist nicht üppig. Es reicht zum Überleben, ist aber zu viel, um zusätzlich Grundsicherung beantragen zu können. Else K. ist sparsam und genügsam, hat kein Auto. Dennoch gerät sie finanziell an ihre Grenzen. Für die Miete geht nach der letzten Erhöhung nun fast die Hälfte der Rente weg. Und dann die Energiepreise ...

Else K. hat eine chronische Nierenerkrankung. Als das nicht mehr medikamentös behandelt werden kann, wird sie dialysepflichtig. Im Erstgespräch mit Dohmann im KfH-Nierenzentrum kommt die Sprache auch auf die angespannte finanzielle Situation. Eine Vorabrechnung ergibt, dass sie mit ihrem geringen Einkommen und dem Grad der Behinderung von 100 – der allen Dialysepatientinnen und -patienten zusteht – wohngeldberechtigt ist (Wohngeldrechner sind im Internet über die Begriffssuche zu finden). Mit der nachgewiesenen Schwerbehinderung stellt Else K. den Antrag und bekommt einen Bescheid über 105 Euro Wohngeld als Zuschuss für ihre Miete. Vom Wohngeldbezug ausgeschlossen ist, wer Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung bezieht, da hierbei die Unterkunft berücksichtigt wird.

Der Wohnberechtigungsschein

Nicht nur die finanziellen Aspekte des Wohnens können belasten. „Viele unserer Patientinnen und Patienten sind auf der Suche nach einer anderen Wohnung, da die Lebensumstände sich verändert



Wohngeld kann Patientinnen und Patienten mit geringem Einkommen helfen, gut zu wohnen

haben“, berichtet Dohmann. Wer nur über ein geringes Einkommen verfügt, ist häufig darauf angewiesen, sein Zuhause im sozialen Wohnungsbau zu suchen. Besonders in den Ballungszentren, wo die Mieten seit Jahren steigen. Für den Bezug einer Sozialwohnung wird ein Wohnberechtigungsschein benötigt. Er wird ebenfalls vom Wohnungsamt ausgestellt. Hierfür darf das Einkommen, gestaffelt nach Personen im Haushalt, gewisse Grenzen nicht überschreiten. Wichtig zu wissen: Dialysepatienten oder -patientinnen mit einem Grad der Behinderung von 100 haben Anspruch auf einen höheren Freibetrag.

Bei der Suche nach einem Domizil können die Wohnungsämter helfen. Dohmann warnt vor zu großer Hoffnung: „Bezahlbarer Wohnraum ist knapp, man muss Geduld haben.“ Der Diplom-Sozialpädagoge unterstreicht, dass

für den Bezug von Leistungen die Einstufungen wie Schwerbehinderung und Pflegegrad relevant sind, nicht die Dialyse an sich. Ein besonderer Fall ist unter Umständen die Heimdialyse. „Hier kann versucht werden, im Zuge der Einzelfallregelung einen erhöhten Wohnraumbedarf geltend zu machen.“ Die Mitarbeitenden in der KfH-Sozialberatung können zwar nicht bei der eigentlichen Wohnungssuche helfen. „Aber wir unterstützen beratend bei allen flankierenden Möglichkeiten“, sagt Dohmann. □

Wohngeldrechner des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen:
www.bmwsb.bund.de
(Klickpfad > Themen > Wohnen & Stadtentwicklung > Wohngeld).

Wer rastet, der rostet

Bewegungsserie – Teil 2*

Wussten Sie, wie viele Stunden Menschen an der Dialyse im Jahr auf der Behandlungsliege verbringen? Es sind 600 bis 1.000 Stunden. „Die behandlungsbedingte Immobilität ist ein Grund mehr, aktiv zu werden“, sagt Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin Pia von Korn. Es ist wichtig, die Bewegung fest einzuplanen. „Auch im Alltag geht das: Steigen Sie eine Bushaltestelle früher aus, tragen Sie die Einkaufstasche mit leicht abgespreizten Armen, nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Jedes bisschen zählt!“ Schließlich heißt es: Wer rastet, der rostet!



1

Werfen und fangen Sie im Sitzen mehrere Male einen kleinen Ball (alternativ Papierknäuel oder ein Tuch).



2

Heben und senken Sie auf dem Stuhl mehrere Male abwechselnd die Knie.



3

Heben und senken Sie Ihre Schulter abwechselnd fünfmal auf und ab. Anschließend kreisen Sie die Schultern fünfmal nach hinten.

4



Legen Sie die Hände auf Ihre Oberschenkel. Machen Sie mehrere Male abwechselnd einen Rundrücken und strecken Sie anschließend den Rücken durch.

5

Sie stehen hinter dem Stuhl, halten sich mit beiden Händen an der Lehne fest. Die Füße stehen hüftbreit. Nun mehrere Male auf die Zehenspitzen stellen, kurz innehalten und dann langsam wieder zurückgehen.



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.

Expertin Pia von Korn empfiehlt:
„Trainieren Sie zwei- bis dreimal die Woche mit niedriger Intensität, steigern Sie sich langsam über die Anzahl der Wiederholungen.“

*Die fünf Übungen sowie die Anleitung aus aspekte 1-2022 können Sie unter www.kfh.de (Infomaterial > Patientenmagazin) herunterladen



Ernährungsserie
„Alte
Sorten“
Teil 2

Die Pflaumen- königin

Renekloden sind aromatisch und reich an Eisen

Hierzulande gilt sie als Rarität. Nicht alle kennen die Renekloode, eine Unterart der Pflaume: ein wenig kleiner, nahezu kugelförmig, mit einer Kerbe und grüngelb. Sie ist etwas größer als die eher gelbliche Mirabelle. Das feste, grünlich-weiße Fruchtfleisch ist sehr süß, aromatisch bis leicht würzig und sehr saftig. Der Kern lässt sich vergleichsweise schwer lösen. Dass Renekloden selten

im Handel zu finden sind, liegt an der schlechten Eignung für lange Transportwege und ihrem kurzen Erntezeitpunkt von Juli bis August. Reife Früchte duften angenehm. Idealerweise sind sie fest, glänzen und geben auf leichten Druck etwas nach. Waschen sollte man sie erst kurz vor dem Verzehr – der Duftfilm schützt vor dem Austrocknen. In Frankreich ist dieses Steinobst populärer, und von dort stammt

auch sein Name. Eine andere Schreibweise ist nämlich die Reineclaude, was auf die französische Königin Claudia (Reine Claude, 1499–1524) verweist. Sie hatte offenbar eine besondere Vorliebe für die Frucht. *Prunus domestica* var. *claudiana*, so die lateinische Bezeichnung, soll nach ihr benannt worden sein. Von Frankreich aus kam die „Edel-Pflaume“ im 16. Jahrhundert nach Deutschland.

Aber enthält frisches Steinobst nicht zu viel Kalium für Nierenkranke? Die Reneklude zählt mit 230 Milligramm pro 100 Gramm noch zu den kaliumärmeren Obstsorten (zum Vergleich Banane 393, Aprikose 280, Datteln 648 Milligramm). Es kommt auf die Menge an. Gegen ein Stück beziehungsweise im Fall der Reneklude eine Handvoll frisches Obst spricht nichts, erklärt Ruth Kauer, ernährungsmedizinische Beraterin in der Schwerpunktpraxis für Diabetologie und Nephrologie in Bernkastel-Kues. Trockenobst ist hingegen aufgrund der größeren Konzentration zu vermeiden. Kauers Tipp für ihr hier veröffentlichtes Kuchenrezept: am Tag des Verzehrs ein Mittagsgericht mit Nudeln oder Reis wählen, um Kalium einzusparen.

Roh und gekocht

Dialysepatientinnen und -patienten sollten beachten, dass frisches Obst zu mehr als 85 Prozent aus Wasser besteht und daher zur Flüssigkeitsaufnahme beiträgt. Dafür enthält es wichtige Vitamine. Das Plus der Reneklude: Sie enthält viel Eisen. Wer chronisch nierenerkrank ist, leidet oft unter einem Mangel des für die Blutbildung wichtigen Spurenelements. Ausschau nach Renekloten kann man nicht nur in den Supermärkten halten. Hier und da sind Bäume auf heimischen Streuobstwiesen zu finden. Renekloten schmecken roh wunderbar und können herzhaften (Wild-)Gerichten eine fruchtige Note geben. Kompott oder Konfitüre sind weitere Klassiker dieser Frucht. □



Renekloedenkuchen

Zutaten Mürbeteig:

300 g Mehl | 40 g Zucker | 1 Prise Salz | 200 g Butter

Für den Belag:

1 kg Renekloten | 4 Eier | 80 g Zucker | 500 g Magerquark
2 EL Stärke | 200 ml Sahne

Zutaten Streusel:

250 g Mehl | 100 g Mandeln, gemahlen | 150 g Zucker | 1 Prise Salz | ½ Teelöffel Zimt | 250 g Butter

Für den Mürbeteig die Zutaten schnell zu einem Teig kneten und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, danach ein gefettetes, tiefes Backblech damit auslegen. Renekloten waschen und entsteinen. Für die Streusel das Mehl mit den weiteren Zutaten vermischen und zu groben Streuseln verarbeiten. Eigelb mit 40 g Zucker sehr cremig schlagen, das Eiweiß mit den restlichen 40 g Zucker zu Schnee schlagen und zusammen mit der Sahne unter den Quark heben. Die Renekloten auf den Teig legen und mit der Quarkmasse bestreichen, darauf die Streusel verteilen und bei 180 Grad im Backofen 45 bis 50 Minuten backen.

Inhaltsstoffe für den gesamten Kuchen:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalium	Phosphat
6.395	155	304	760	2.028	6.211
kcal	Gramm	Gramm	Gramm	Milligramm	Milligramm

Rechentipp von Expertin Ruth Kauer: „Teilen Sie die Angaben durch die Anzahl der aus dem Blech geschnittenen Stücke, so erhalten Sie die Inhaltsstoffe pro Stück.“

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



„Musik ist Medizin“

Sänger **Tony Marshall** ist Dialysepatient – hier spricht er über seine Corona-Erkrankung, seine großen Erfolge sowie seinen letzten Traum.

Wie geht es Ihnen gesundheitlich?

Ich bin ja nicht mehr der Jüngste mit 84 Lenzen und muss hochzufrieden sein, dass ich überhaupt so alt werden durfte. Ich habe schöne Jahre erleben dürfen, lebte meist in einem Glückszustand. Allerdings beschäftigt mich das Leid vieler Millionen Unschuldiger in der Ukraine derzeit sehr. Drücken wir die Daumen, dass das Elend durch Krieg und Vertreibung auf dieser Welt ein Ende haben wird.

Sie erkrankten trotz Impfung an Corona.

Ja, ich hatte mir es im Oktober 2021 auch eingefangen. Schon vorher wunderte ich mich über die Corona-Zweifler, die wissenschaftlichen Beweise lagen vor, an der Krankheit starben Menschen auf der ganzen Welt. Es war schon eine verrückte Geschichte: Ich war unterwegs in Baden-Baden mit einem Freund aus Erfurt, der mich besucht hatte. Wir kamen an einer Apotheke vorbei, da stand „Corona-Test“. Wir

waren bester Stimmung und haben uns gesagt: Da gehen wir jetzt mal rein und lassen uns testen. Nach zehn Minuten sagte man uns dann: positiv. Ich kam später in Baden-Baden ins Krankenhaus, lag auf der Intensivstation, wurde künstlich beatmet. Mein Freund kam nach Pforzheim ins Krankenhaus und hat es leider nicht geschafft. Da leide ich heute noch drunter: Ein lieber Mensch kommt zu mir zu Besuch und kehrt nicht mehr heim. Unvorstellbar.

Sie haben schon einiges hinter sich, sind seit 2019 Dialysepatient, hatten einen Schlaganfall samt Koma. Trotzdem wirken Sie zuversichtlich, scheinen das Leben zu genießen.

Natürlich! Meine Philosophie ist: Das Leben ist einmalig – also musst du das Beste daraus machen, selbst wenn es oft schwerfällt. Jetzt, im Leben, kannst du Korrekturen vornehmen, nachher sind sie nicht mehr möglich. Ich habe eine tolle Familie, wenige, aber sehr gute Freunde und ich habe beruflich alles erreicht, was man erreichen kann. Ich bereite mich jetzt auf den 85. Geburtstag meines Freundes Roberto Blanco vor, ein Künstlerkollege, der mich fast mein ganzes Leben lang begleitet hat, genauso wie Bata Illic.

Sie sind nach gesundheitlichen Rückschlägen immer wieder aufgestanden. Haben Sie einen Tipp dazu?

Eigentlich nicht. Vielleicht müssen Menschen in so schweren Situationen an sich selbst denken. Etwas Egoismus ist in gesundheitlichen Dingen dann erlaubt, um dem Schicksal ein Schnippchen schlagen zu können.

Haben Sie im Dialysezentrum als Prominenter eine besondere Rolle?

Ich versuche anonym zu bleiben und bin ein sehr zuverlässiger Dialysepatient, verpasse keine Behandlung. Das Personal lobt mich.

Ihr aktuelles Album heißt „Der letzte Traum“. Was bedeutet dieser Titel für Sie?

Er bedeutet noch nicht das endgültige Aus, ist aber ein Hinweis: Menschen in meinem Alter, insbesondere kranke, die beschäftigen sich mit dem Sterben. Doch die Hoffnung sollte man nie aufgeben! Ich glaube fest an das Happy End.

„Der ‚Schönen Maid‘ habe ich alles zu verdanken.“

Welchen Traum möchten Sie sich gerne noch erfüllen?

Dass ich der Erste sein darf, der sich in meiner Familie von dieser Welt verabschiedet. Ich habe mein Leben gelebt. Ich bin zwar ein Träumer, aber auch Realist. Alles ist vorbereitet, ich habe eine Patientenverfügung und werde mich in der Natur bestatten lassen, ohne Grabstein, ohne Brimborium. Man muss keine Angst vor dem Tod haben.

Ihre beiden Söhne Marc und Pascal sind ebenfalls Sänger. Im Mai standen Sie zu dritt in Ihrer Heimatstadt Baden-Baden auf der Bühne. Wie fühlt man sich da?

Ich war sehr stolz. Zusammen mit den Söhnen auf der Bühne zu stehen ist natürlich ein einmaliges Gefühl. Die kräftigen, gesunden Stimmen meiner Söhne und ihr unerschöpfliches Repertoire, und ich kann

ZUR PERSON

TONY MARSHALL

Tony Marshall (84) ist einer der **erfolgreichsten deutschen Schlagersänger**. Auf einen Schlag bekannt wurde er 1971 mit dem vom Erfolgskomponisten Jack White produzierten Lied „Schöne Maid“, für das er sechs Goldene Schallplatten erhielt. Der an der Karlsruher Musikhochschule ausgebildete Opernsänger wurde so zum **„Fröhlichmacher der Nation“**. Den Beinamen trägt er heute „mit Stolz“. Ein weiterer Riesenhit war 1978 „Bora Bora“, woraufhin ihm das Inselparadies im Südpazifik die Ehrenbürgerschaft verlieh. Zuletzt erschien von ihm im November 2021 das Album „Der letzte Traum“. Der Träger des Bundesverdienstkreuzes, der mit seiner Frau Gabi am 2. Juni 2022 **Diamantene Hochzeit** feierte, ist Vater zweier Söhne, die heute ebenfalls erfolgreich im Musikgeschäft tätig sind, und einer Tochter. Seit 2019 ist der Diabetiker dialysepflichtig.

zwischen ihnen sitzen – das ist pures Glück. Heute habe ich natürlich ein anderes Programm als vor 50 Jahren, aber wenn ich damals nicht diesen Erfolg mit Schlagern gehabt hätte, würden wir heute nicht miteinander sprechen. Die 1970er-Jahre waren eine andere Zeit. Ich bin oft kritisiert worden, wie man so etwas wie „Schöne Maid“ oder „Heute hau’n wir auf die Pauke“ singen kann. Aber die Beatles haben auch „Ob-La-Di, Ob-La-Da“ gesungen. Darüber hat sich kein Mensch aufgeregt. Vielleicht hat mancher mir den Erfolg nicht gegönnt. Doch die Musik ist grenzenlos, sie ist für alle Lebensbereiche da. Als

„Das Leben ist einmalig – also musst du das Beste daraus machen.“

Junge habe ich mit Blockflöte, Klavier und Geige angefangen, ursprünglich wollte ich Geiger werden. Dann kam ich durch einen Zufall zum Gesang. Im Kino in Karlsruhe lief der Film „Der große Caruso“ mit Mario Lanza. Danach war für mich klar: Du wirst Sänger!

Viele wissen nicht, dass Sie ausgebildeter Opernsänger sind.

Ja, aber das ist heute nicht mehr wichtig. Hauptsache, ich habe noch Freude an der klassischen Musik, egal ob es ein Klavier- oder Violinkonzert ist. Genauso wichtig ist, dass Menschen beim Schlager zusammensitzen und Freude haben. Musik ist Medizin in dieser verrückten, verrückten Welt.

Die Gesangsausbildung hat Ihnen bei der Schlagerkarriere geholfen.

Sicher. Und man hat mich zu Unrecht kritisiert. Weil ich die „Schöne Maid“ gesungen habe, hat man daraus auf meine Person geschlossen: seichtes Lied, seichter Typ.

Ist das Einfache nicht manchmal besonders schwer?

Richtig, und das ist genau das, was Produzent Jack White damals erkannt hatte. Dabei woll-

te ich „Schöne Maid“ gar nicht singen, habe mich mit Händen und Füßen gegen das Lied gewehrt. Aber er glaubte an mich und sagte: Es gibt nur einen in Deutschland, der das singen kann, und das ist Tony Marshall. Er hat recht behalten, gerade weil es ein einfaches Lied ist – man hätte sich nicht vorstellen können, dass Reinhard Mey es singt. Dem Lied habe ich alles zu verdanken. Fröhliche, einfache Lieder waren immer die größten Hits, denken Sie mal an „Anton aus Tirol“ von DJ Ötzi. Musik kann man eigentlich nicht kritisieren – entweder man empfindet sie als schön oder man lehnt sie ab.

Sie sind schon sehr lange verheiratet, feierten kürzlich Diamantene Hochzeit mit Ihrer Frau Gabi.

Auf die 60 Ehejahre bin ich stolz, und man muss noch drei Verlobungsjahre hinzuaddieren. Meine Frau und ich kennen uns schon seit mehr als 70 Jahren. Während ich beruflich viel unterwegs war, war meine Frau für die Familie da und hat das hervorragend gemacht, auch wegen unserer Tochter Stella, die mit einer Behinderung zur Welt kam. Stella ist auch hochmusikalisch, singt begeistert in einem Chor. Es war eben die Zeit, in der ich richtig erfolgreich war und die ganze Welt in Sachen Musik bereist habe, um Geld zu verdienen und für die Familie zu sorgen. Ich konnte mich nicht so sehr um die Kinder kümmern, diese Bürde lag bei meiner Frau. Sie ist bis heute das Herz der Familie.

Sie haben eine Stiftung gegründet, die Menschen mit einer Behinderung unterstützt.

Ja, die gibt es schon seit mehr als 20 Jahren. Ich stehe dafür das ganze Jahr über für Auftritte zur Verfügung. Ein Beispiel: Zwar habe ich mit der Kirche nicht viel am Hut, aber seit sehr langer Zeit einen katholischen Priester zum Freund. In dessen Kirche in Renningen gebe ich seit 40 Jahren an jedem ersten Weihnachtsfeiertag ein Konzert ohne Gage. Da komme ich mit Menschen zusammen, denen ganz andere Gedanken durch den Kopf gehen. Doch durch die Musik kommt man sich immer näher. □



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

Nierenkrank im Alter

Für Menschen ab 80 Jahre können andere
Behandlungsziele gelten als für jüngere

Für hochbetagte Menschen unterscheiden sich viele Aspekte bei der Auswahl, Einleitung und Dosierung von Nierenersatzverfahren grundlegend im Vergleich zu jüngeren. Als hochbetagt gelten Menschen über 80 Jahre. Sowohl bei der Hämo- als auch der Peritonealdialyse steigt ihr Anteil seit Jahren.

„Wir wissen aus der Praxis, dass sich gegen Lebensende die Behandlungsziele verschieben: Es geht weniger um Lebensverlängerung, sondern mehr um den Erhalt beziehungsweise die Verbesserung der Lebensqualität“, erläutert Dr. Ulrike Bechtel, Ärztliche Leitung des KfH-Nierenzentrums in Dillingen. Die mit hohem Alter einhergehende Gebrechlichkeit und Mehrfacherkrankungen erhöhten oft schon vor dem Sprechstundentermin im Nierenzentrum die Unsicherheit bei den Patientinnen und Patienten, ob von einer Dialyseeinleitung überhaupt ein Nutzen zu erwarten sei

– insbesondere hinsichtlich der damit zu erwartenden Lebensqualität, schildert die Fachärztin. Sie rät nierenkranken hochbetagten Menschen, sich frühzeitig in nephrologische Behandlung zu begeben, damit im besten Fall der Eintritt der Dialysepflicht oft über Jahre verzögert werden kann. Zudem sollte man sich rechtzeitig über alle Möglichkeiten der Nierenersatzverfahren beraten lassen; der Zustand von Arterien und Venen und ebenso Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Herzinsuffizienz spielten bei der Entscheidung für die individuelle Behandlung eine große Rolle. Bei Hochbetagten erforderten zudem die Reifung des Shunts (der Blutfluss mit hohem Druck aus der Arterie erweitert die Shuntvene, die so nach einigen Wochen für die Dialyse genutzt werden kann) und das Training für die Heimdialyse in der Regel mehr Zeit.

Die Dialyse zu Hause kann insbesondere in Erwägung gezogen

werden, sofern familiäre respektive professionelle Unterstützung möglich ist.

Bei sehr alten Menschen kann die Frage aufkommen, ob nicht eine palliative Behandlung ohne Dialyse die sinnvollere Entscheidung ist. Diese Frage können nur die Betroffenen selbst entscheiden, am besten nach einer ausführlichen und persönlichen fachärztlichen Beratung, auf Wunsch unter Einbeziehung der Hausärztin oder des Hausarztes und von Familienmitgliedern. Sollte tatsächlich keine Dialyse gewünscht werden, ist die engmaschige nephrologische Betreuung sehr wichtig, um Komplikationen wie Übelkeit, Atemnot oder Blutungen zu vermeiden. „Dann rücken die richtige Ernährung, regelmäßige Medikamente und die Blutdruckeinstellung in den Vordergrund, um die Restfunktion der Nieren und eine gute Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten“, betont Bechtel. □



Bluthochdruck erkennen

Nieren können Schaden nehmen – neue KfH-Patientenbroschüre

Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat Bluthochdruck. Da er anfangs meist keine Beschwerden verursacht, wird er oft erst spät erkannt. Genau das aber führt zu einem Problem: Bleibt Bluthochdruck lange Zeit unbehandelt, können Schädigungen an Herz, Gehirn, Augen und Nieren auftreten. So kann deutlich erhöhter Blutdruck Nierengewebe zerstören. Die Nieren können dann ihre Aufgaben – zum Beispiel die Reinigung des Bluts und die Regulierung des Blutdrucks – nicht mehr richtig erfüllen. Auch Menschen,

bei denen zuerst eine Nierenerkrankung auftritt, entwickeln oft auf lange Sicht einen erhöhten Blutdruck, der dann die Nieren weiter schädigt – ein Teufelskreis, der frühzeitig unterbrochen werden sollte. Dem lässt sich jedoch gut gegensteuern: Bereits durch kleine Veränderungen im alltäglichen Leben, wie eine Umstellung der Ernährung und regelmäßige Bewegung, kann der Blutdruck nachhaltig gesenkt werden. Die neue KfH-Patientenbroschüre „Bluthochdruck erkennen. Nieren schützen“ enthält wertvolle Tipps dazu sowie Infor-

mationen, wie Sie Bluthochdruck erkennen können und auf was beim richtigen Messen zu achten ist. Sie steht zum Download auf www.kfh.de/infomaterial oder kann unter info@kfh-dialyse.de bestellt werden. □



Lebensrettende Hilfe für Lviv



„Für uns gab es kein Zögern“, sagt der KfH-Vorstandsvorsitzende Professor Dr. med. Dieter Bach. Als sich Kinderneurologen aus Lviv an deutsche Kolleginnen und Kollegen wandten und um Dialysematerial baten, reagierte das KfH schnell und unbürokratisch auf den Hilferuf. In zwei Krankenhäusern der westukrainischen Stadt waren Medikamente und Verbrauchsmaterialien für die Behandlung knapp geworden. Das KfH-Logistik-Versorgungszentrum Greven stellte die Materialien zusammen, darunter Kartuschen, Blutschlauchsysteme, Kanülen, Einmalspritzen, aber auch verschiedene Medikamente für Kinder und Erwachsene – insgesamt zehn Paletten mit einem Warenwert von rund 25.000 Euro. In Kooperation mit dem Medikamentenhilfswerk action medeor e.V. wurde der Transport nach Lviv organisiert. Auch beim Partner hat man keinen Moment gezögert, den Hilfstransport zu organisieren. „Wir denken bei Kriegsoffern immer zuerst an Verletzte, aber wir dürfen darüber die Menschen mit chronischen Erkrankungen nicht vergessen“, erläutert Christoph Bonsmann, Vorstand von action medeor e.V.

Sich in der Not befindende, insbesondere nierenkranke Menschen aus dem Staatsgebiet der Ukraine erhalten seit März unabhängig von ihrer Nationalität in den KfH-Zentren medizinische Soforthilfe und uneingeschränkt ambulante Leistungen. Rund 80 Patientinnen und Patienten aus der Ukraine, darunter viele Kinder, werden aktuell (Mai 2022) im KfH bundesweit behandelt. Dabei ist es ein großer Vorteil, dass über 60 Mitarbeitende Ukrainisch sprechen. Außerdem hat das KfH einen Spendenaufruf gestartet. □



Ukraine. Wir helfen. Gemeinsam mit Ihnen.

Spendenaufruf für aus der Ukraine geflüchtete Menschen.

Kontoinhaber: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V.
 Kreditinstitut: Bayerische Landesbank München
 IBAN DE95 7005 0000 0000 0550 55 | BIC BYLADEM33XXX
 Verwendungszweck: Ukraine

Ihre Spende ist abzugsfähig. Für eine Spendensumme unter 300 € genügt eine Kopie Ihres Kontoauszugs. Bei einer Spendensumme über 300 € erhalten Sie von uns auf Anforderung eine Bestätigung für das Finanzamt; bitte geben Sie hierfür Ihre Adresse an.

HUND, KATZE, MAUS

Haustier und Nierenkrankheit – welches Tier eignet sich und was gilt es zu beachten.



Impressum

Ausgabe: aspekte 02/2022

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: Surasak - stock.adobe.com / S. 2: iStock (4), stock.adobe.com, StockFood/Törtchenrausch, edwardolive - stock.adobe.com / S. 3: Jonas Ratermann, Julian Rentzsch / S. 4: privat, Wikipedia/OttoWegener / S. 5: iStock (4) / S. 6 bis 7: stock.adobe.com / S. 8: Ken Richardson / S. 9: Jonas Ratermann / S. 10: stock.adobe.com / S. 12: Roman - stock.adobe.com / S. 13: Pixel-Shot - stock.adobe.com / S. 16: GSDesign - stock.adobe.com, Christian Jung - stock.adobe.com / S. 17: StockFood/Törtchenrausch / S. 18: Julian Rentzsch / S. 21: iStock / S. 22: iStock

Das Lösungswort des Rätsels auf Seite 24 lautet: **GRUENE DIALYSE**

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

Lösung Sudoku

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

Lösung Buchstabensuche

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

Denksport

nicht wirtschaftlich	Kindlichkeit	Nadelloch	Seitenerdmetallgruppe	11	Sologesangsstück in der Oper	Form von ‚sein‘ (1. Person)	Flachland (Mz.)	Agrarfläche	Futtergewebe	Speisefisch	englische Briefanrede	morsch	griechischer Buchstabe	deutsche Vorsilbe
▶	▼		4		▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶		▶	▶
scherzhaft: Hunde, Katzen		erste Kanalschwimmerin	hoher Gerichtshof			8			9	französischer Hofanz		Lebensgemeinschaft		
▶		▶						Geliebte des Zeus		griech. Vorsilbe: groß				Lenkrad
Stadtteil von München		7	italienisch: drei		2	den Mond betreffend	Flüssigkeitsmaß					Entdecker der Nil-Quelle	en vogue	
▶				japan. Kampfsportarten		flach positionieren			6	span. Form von Ludwig		von genannter Zeit an	12	
Buch der Juden			eine Mischfarbe					5	serb. Romancier, † (Danilo)	Betrüger			kurz für: eine	
▶						Teil der Bibel (Abk.)	Röhrchen						10	Kfz-K. Offenburg
				3										pro Einheit
▶			höchster Berg Nordamerikas						elektr. Informationseinheit			kleine Schlafstelle		
weibliches Zauberwesen		13	starker Unterschied							deutsche Schauspielerin (Ingrid)				1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Wortsuche | Außer dem farbig unterlegten sind hier 23 weitere Eissorten versteckt, und zwar waagrecht, senkrecht oder diagonal, vorwärts oder rückwärts geschrieben. Die Wörter können sich überschneiden.

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

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