

04/2022

aspekte

Das KfH-Patientenmagazin

Ernährung

Weihnachtliches Menü

Energiekrise

Dialysebehandlung
nicht in Gefahr

Die Zeit im Blick

Tipps für den Dialysealltag,
die freie Zeit und das Zusammenleben

Inhalt

MENSCHEN

4 | 20 Proust-Fragen an...

Eine junge KfH-Patientin in der Transplantationsnachsorge antwortet

THEMA

6 | Die Zeit im Blick

Tipps für den Dialysealltag, die freie Zeit und das Zusammenleben

GESUNDHEIT

12 | Bewegungsserie

Teil 4: Gemeinsam Freude an Bewegung

14 | Rheuma

Oft wird die Nierenbeteiligung übersehen

16 | Digitalisierung

Vorteile für Patientinnen und Patienten

17 | Ernährungsserie

Alte Kartoffelsorten

18 | Weihnachtsmenü

Drei köstliche Gänge zum Fest

22 | Energie

Was, wenn der Strom ausfällt?

INTERVIEW

20 | Dr. Matthias Riedl

Über gesunde, genussvolle Ernährung

23 | Impressum

4

Die 17-jährige Josefine gewährt persönliche Einblicke



6

Dialyse ist eine zeitaufwändige Behandlung. Die Zeit gut einzuteilen und sinnvoll zu nutzen, kann da umso wichtiger sein

18

Zum Hauptgang unseres festlichen Weihnachtsmenüs gehört Schweinefilet mit Lebkuchen-Rotwein-Sauce



22

In der Energiekrise haben viele Menschen Angst vor einem Stromausfall. Sollte das während der Dialyse passieren, besteht keine Gefahr





20



„Mit Genuss“

„Ernährungs-Doc“

Dr. Matthias Riedl im Gespräch

Titel: Massonstock/iStock, S. 3, oben: Jonas Ratermann



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben in unruhigen, schwierigen Zeiten. Das wirkt sich auf all unsere Lebensbereiche aus. Die durch den Ukraine-Krieg ausgelöste Energiekrise trifft energieintensive Behandlungsformen wie die Dialyse besonders. Für potenzielle Krisenfälle wie lokale kurzfristige Stromausfälle bereiten wir uns mit unserem Krisenmanagement vor Ort vor. Wir wissen um die Sorgen unserer Patientinnen und Patienten und nehmen sie ernst. Unser besonderes Augenmerk liegt daher auf der sicher funktionierenden Stromversorgung für die Behandlung. Außerdem verhandeln wir mit den Kostenträgern über einen Ausgleich für die steigenden Energiekosten – darüber informieren wir Sie in dieser Ausgabe ausführlicher.

Wie oft schauen Sie auf die Uhr? Wer seinen Tag gut einteilen muss und immer wieder feste Termine hat, muss die Zeit im Blick behalten. Gerade Menschen, die auf die zeitaufwändige Dialysebehandlung angewiesen sind, kann ein gutes Zeitmanagement in ihrem Alltag oder im Beruf helfen. Dabei geht es auch darum, die frei verfügbare Zeit sinnvoll zu nutzen. Lesen Sie hierzu auch unsere Tipps für den Umgang mit Ihrer Zeit in dieser Ausgabe.

Krieg in Europa, Inflation, Energiekrise – selbst wenn die Rahmenbedingungen besser sein könnten: Versuchen Sie sich gerade in den nun folgenden, besinnlichen Wochen auch Zeit für schöne, weihnachtliche Dinge zu nehmen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein friedvolles Weihnachtsfest und ein frohes neues Jahr.

Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender



20

Proust-Fragen* an ... **Josefine Wetzig, eine von** **429 jungen Menschen in der** **Transplantationsnachsorge im KfH**

Wann sind Sie am glücklichsten?

Wenn ich tanze, egal ob in einem Club oder allein zu Hause.

Ihr wichtigster Charakterzug?

Ich bin souverän und eigenständig.

Ihre größte Schwäche?

Ich kann manchmal ziemlich stur sein.

Welche Begabung möchten Sie gerne besitzen?

Ich würde gerne gut singen können.

Was ist Ihnen bei Freundinnen und Freunden am wichtigsten?

Ehrlichkeit und Vertrauen.

Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Welche, die ich auch machen könnte, die jedem einmal passieren.

Ihre Lieblingsbeschäftigung?

Mit Freundinnen/Freunden und der Familie zusammen sein.

Ihr Lieblingsgericht?

Alles, was meine Oma kocht. Die kann das wunderbar und liegt nie verkehrt.

Ihr Lieblingsbuch?

„Das Herz der Puppe“ von Rafik Schami.

Ihre Lieblingsmusik?

Die Band Portishead.

*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 Mutter.

Wie gehen Sie mit belastenden Situationen um?

Ich schreibe darüber in meinem Tagebuch.

Was hassen Sie am meisten?

Populisten und Nationalisten.

Was bringt Sie zum Weinen?

Vieles, vor allem Verzweiflung.

Die wichtigste Erfindung der vergangenen 100 Jahre?

Das Internet.

Welche drei Gegenstände nehmen Sie mit auf die einsame Insel?

Ein Notizbuch, einen Stift und einen MP3-Player.

Welche Person der Geschichte wären Sie gerne?

Rosa Luxemburg.

Wen möchten Sie gerne persönlich kennenlernen?

Die Schauspielerin Meryl Streep.

Was würden Sie tun, wenn Sie Gesundheitsministerin wären?

Die Arbeitsbedingungen des medizinischen Personals verbessern. Das wird schwierig werden, aber das muss passieren.

Ihr Motto?

Das wird schon!

**Der Mensch hinter der Zahl:**

Die 17 Jahre alte Josefine Wetzig aus Halle an der Saale gehört zu den 429 jungen Patientinnen und Patienten in der Transplantationsnachsorge im KfH. Die Schülerin der 12. Klasse erhielt im Jahr 2016 eine Lebendnierenspende von ihrer Mutter. Zuvor war sie ein Jahr lang auf die Dialyse angewiesen, nachdem bei einem Verkehrsunfall große Nierengefäße gerissen waren und die Organe entfernt werden mussten. In ihrer Freizeit näht Josefine gerne und legt als DJ im Jugendclub Platten auf.

DIE ZEIT IM BLICK

Dialyse ist eine zeitaufwändige Behandlung. Die Zeit gut einzuteilen und sinnvoll zu nutzen, kann da umso wichtiger sein. Das betrifft die Stunden an der Dialyse genauso wie die frei verfügbaren Momente. Ein KfH-Arzt, ein KfH-Sozialberater und ein Therapeut geben Tipps.





Eine chronische Nierenerkrankung und deren Behandlung stellen die Betroffenen vor besondere Herausforderungen: der Beruf, lieb gewonnene Freizeitaktivitäten, das Familienleben, auch der Urlaub werden davon tangiert. „Mit Beginn einer notwendigen Nierenersatztherapie ändert sich das Leben schlagartig, selbst wenn man zuvor in nephrologischen Sprechstunden darauf vorbereitet worden ist“, erläutert Dr. Thomas Stehr, Ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums in Bautzen. Immer ist dabei die Zeit ein wichtiger Faktor: Dialyse – die Hämodialyse im Zentrum genauso wie die Peritoneal- oder Hämodialyse zu Hause – erfordert nun mal Zeit. Bei der Hämodialyse sind es mindestens vier bis fünf Stunden dreimal pro Woche plus der Anschluss und das Abhängen der Geräte plus Fahrtzeiten zum Zentrum und wieder nach Hause. Da ist locker der halbe Tag weg. Natürlich haben auch Menschen an der Dialyse ein Privatleben, eine Familie, Freundinnen und Freunde, Interessen und Hobbys, etliche gehen weiter arbeiten. „Dies alles unter einen Hut zu kriegen, ist oft nicht einfach“, bestätigt Stehr. „Es ist daher Voraussetzung für ein erfülltes Leben mit Dialyse, die Zeit richtig zu nutzen.“

Bedarf es deshalb eines besonderen Zeitmanagements – für die Stunden der Dialyse genauso wie für die übrige Zeit? „Jeder Mensch muss sich zunächst →

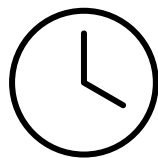


Sinnvoll genutzte Zeit kann für jeden Menschen anders aussehen

fragen, was für ihn sinnvoll genutzte Zeit ist“, antwortet Stehr. Aus seiner Arztperspektive geht es darum, „neben der Behandlung alle Patientinnen und Patienten bei der Umsetzung ihrer Vorstellungen so gut wie möglich zu unterstützen.“ Abgesehen vom Team im Nierenzentrum und der Familie seien die Hausärztinnen und Hausärzte, Sozialarbeiterinnen und -arbeiter sowie Therapeutinnen und Therapeuten wichtige Ansprechpersonen.

Beruf und Dialyse

Das KfH-Team in Bautzen hat sich intensiver mit dem Thema Zeit beschäftigt. „Wir übernehmen neben der medizinischen Therapie auch im sozialen Bereich Verantwortung, indem wir aufgrund unserer Erfahrungen den Patientinnen und Patienten neben der Behandlung weiter Alltagsaktivitäten ermöglichen wollen“, sagt Stehr. Konkretes Beispiel: Gerade Jüngeren ist es wichtig, weiter arbeiten zu können. „Hier ist die Wahl des Therapieverfahrens von Bedeutung, möglichst sollte ein Heimdialyseverfahren gewählt



13–18

Stunden sollte die wöchentliche Hämodialysezeit betragen. Die Dauer hängt u. a. ab vom Körpergewicht und von der Menge der aus dem Blut zu filternden Substanzen.

werden. Einige unserer Patientinnen und Patienten konnten so in ihrem Beruf bleiben.“ Auch sich bereits im Ruhestand befindende Menschen können durch die zeitlich flexiblere Behandlung zu Hause ihren Alltag und ihre Hobbys ausgewogen gestalten.

Aber auch bei der Hämodialyse im Nierenzentrum ist eine berufliche Tätigkeit, gegebenenfalls in Teilzeit, weiter möglich. Etwa wenn Patientinnen und Patienten vormittags arbeiten und zur „Spätschicht“ am Nachmittag ins Zentrum kommen. In einigen KfH-Zentren wird auch eine Nachtdialyse angeboten. Gewisse berufliche Tätigkeiten oder Teile der Arbeit, wie zum Beispiel Korrespondenz per E-Mail, können auch während der Dialysezeit erledigt werden. In allen KfH-Zentren ist WLAN für die Patientinnen und Patienten verfügbar (siehe auch Seite 16).

Das Thema Zeit taucht auch oft in der Arbeit von Christian Dohmann auf. Der KfH-Sozialberater aus Köln erläutert das anhand von drei Lebensabschnitten: „Für die Berufstätigen geht es darum, wie sie ihren Beruf und die zeitaufwändige Dialyse miteinander vereinbaren können. Gerade bei jüngeren Patientinnen und Patienten ist es Ziel, die Arbeitsfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten. Wichtig zu wissen ist, dass gesetzlich versicherte Patientinnen und Patienten mit ihren Krankenkassen Absprachen treffen können über Lohnausfall, falls Dialyse- und Arbeitszeit sich überschneiden. Das ist jedoch keine Richtlinie, sondern eine Empfehlung. Die Leistung muss beantragt werden, aber die meisten Kassen folgen der Empfehlung.“ Hintergrund: Muss Arbeitszeit infolge von Dialysezeit gekürzt werden, besteht die Möglichkeit, den Lohnausfall dem Arbeitgeber zu ersetzen. Mit dabei zu berücksichtigen sind die An- und Rückfahrt sowie auch die Vorbereitung zur Behandlung. Eine vertragliche Verkürzung der Arbeitszeit kann so vermieden werden.

„Die Balance finden“

Fragen an den Paartherapeuten



Matthias Richter aus Hamburg ist Diplom-Psychologe, systemischer Familien- und Paartherapeut und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e.V. (DGST)

Herr Richter, was bedeutet chronische Krankheit für eine Paarbeziehung?

Die Beziehung muss sich neu sortieren. Es ist die große Herausforderung, eine neue Balance zu finden, so dass beide trotzdem noch als Individuum vorkommen. Dreht sich alles um den „neuen Dritten“ in der Beziehung, die Krankheit, ist das Risiko hoch, dass die gesunde Person zu wenig Zeit für sich selbst bekommt – und

die erkrankte Person hilfloser gemacht wird, als sie tatsächlich ist. Schnell kann der Blick dafür verloren gehen, was eine chronisch erkrankte Person noch zu leisten imstande ist. Auf Dauer funktioniert es nicht, wenn die gesunde Person alles aufgibt und nur noch für die erkrankte Person da ist. Deswegen gibt es ja auch bei der Pflege die Möglichkeit einer Auszeit in Form von Tages- oder Kurzzeitpflege.

Welchen Tipp haben Sie für die Balance?

Die gesunde Person sollte sich Gedanken darüber machen: Was ist mein Minimum an eigenem Raum, an eigener Zeit? Und es sollte überlegt werden, wie man das Gespräch miteinander sucht und welche Unterstützung es im Umfeld gibt. Stichwort Patientenberatung.

Gemeinsame aktive Zeit kann schwieriger werden. Soll der gesunde Teil mit dem Rad fahren und der kranke mit dem E-Bike?

Ist das wirtschaftlich möglich, würde ich sagen: Probiert es aus, gemeinsam das Tempo zu halten und Spaß zu haben!

Beide müssen sich bei der Freizeitgestaltung gut fühlen. Sie darf nicht von einer Seite als Opfer verstanden werden. Das schlägt auf Dauer aufs Gemüt. Manchmal muss man für die richtige Balance zwei oder drei Dinge ausprobieren. Das setzt eine offene Gesprächsatmosphäre voraus. Aber die Sorge, die erkrankte Seite durch eigene Wünsche zu verletzen, ist natürlich groß. Dem Paar oder auch der Einzelperson können aber Fachleute helfen, sich klar zu werden: Was kann ich, wo verlaufen meine Grenzen, was traue ich mir zu und was nicht?

Wie hoch ist der Therapiebedarf für Paare bei einer chronischen Erkrankung?

Hoch. Viel zu wenige gestehen sich das ein. Gerade für Paare, die lange zusammengelebt haben, für die eine chronische Erkrankung als zusätzlicher Gast in der Beziehung eine völlige Veränderung bedeutet, ist das wichtig. Da wird in besserer Absicht viel herumgewerkelt und dabei versäumt, eine professionelle, distanziertere Perspektive einzuholen. Doch so könnte viel emotionales Leid gemindert werden.

Voraussetzung ist aber, dass man am Dialysetag arbeitet. Patientinnen und Patienten, die hiervon betroffen sind, sollten die KfH-Sozialberatung ansprechen. „Einiges kann geregelt werden, um die Berufstätigkeit mit der Dialysebehandlung gut zu vereinbaren.“

Früh oder spät?

Im zweiten Lebensabschnitt, gemeint sind dialysepflichtige, noch fitte Rentnerinnen und Rentner, geht es laut Dohmann darum, wie sie ihr Leben möglichst ohne allzu große Einschränkungen weiterleben können. Die Dialyse soll ihnen möglichst wenig Lebensqualität nehmen. Dabei sei es auch wichtig, den Dialysetermin so zu legen, wie er zum eigenen Leben passe. Wer beispielsweise statt der Frühschicht erst nachmittags zur Dialyse gehe und

Der Dialysetermin sollte zum Leben passen. Wer nachmittags dialysiert, kann den Vormittag für Aktivitäten nutzen



24

Stunden am Tag

„läuft“ die kontinuierliche ambulante Peritonealdialyse.

Dabei fungiert das Bauchfell mit Hilfe einer in den Bauchraum eingefüllten Spüllösung als Filter.

nach der Rückkehr am Abend bald zum Schlafen ins Bett, der könne den nächsten Tag fit beginnen und habe die Vormittage gewissermaßen zur freien Verfügung.

Für Pflegebedürftige schließlich sei es so, dass man fast immer besser am Nachmittag zur Dialyse geht, um sich morgens in Ruhe für den Tag fertigmachen zu können. „Denn die Pflegedienste können nicht alle vor 6 Uhr zu ihren Klienten kommen, so dass sie pünktlich zur Frühschicht im Dialysezentrum sind“, sagt Dohmann. Auch für Dr. Thomas Stehr in Bautzen ist das ein wichtiger Aspekt: „Ist wegen alters- und gesundheitsbedingter Einschränkungen häusliche Pflegeunterstützung erforderlich, erfolgt die Planung der Hämodialyse in Abstimmung mit den Pflegediensten und Angehörigen.“ Gut versorgte Patientinnen und Patienten starten so strukturiert in ihren Tag. „Die Alltagsabläufe sollten sich an Dialyse- und Nichtdialysetag nicht unterscheiden. Das ist insbesondere bei demenziellen Erkrankungen für die Patientinnen und Patienten sehr wichtig.“ Da die Behandlung körperlich und kognitiv anstrengend sei, stehe nach der Nachmittagsdialyse am Abend der ruhige Übergang zur Nachtruhe im Vordergrund. „Die Aktivitäten erfolgen am Vormittag, ob Arztbesuch, Physiotherapie oder auch normale Dinge wie die Zeitunglektüre.“

Letzten Endes ist es auch eine Typfrage. „Prinzipiell sollte die Wahl des Dialysetermins von den Patientinnen oder Patienten getroffen werden“, sagt Dohmann. „Komme ich erfahrungsgemäß schon immer morgens schwer aus dem Bett, sollte ich vielleicht keine Frühdialyse machen, sondern eher die Schicht am Nachmittag wählen.“

Wunsch nach Normalität

Potenzial zur zeitlichen Optimierung im Bereich der Zentrumsdialyse sieht das Team in Bautzen insbesondere bei der

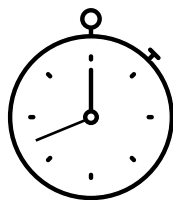


An- und Abfahrt der Patientinnen und Patienten zur Behandlung. „Das erfordert aufgrund langer Fahrstrecken infolge von Gemeinschaftsfahrten einen hohen Zeitaufwand“, so Stehr. Hinzu kommt noch Wartezeit bis zur Rückfahrt durch unterschiedliche Dialysedauer und Abdrückzeiten. Die Optimierung von An- und Abfahrzeiten ist ein ständiges Ziel.

„Die Patientinnen und Patienten haben den Wunsch nach Normalität, nach Abwechslung vom Dialysealltag“, sagt Stehr. Denn auch das sind zeitliche Fragen: mal einen kleinen Urlaub machen, sich mit Freundinnen und Freunden treffen, am Familienleben mit Geburtstagen teilhaben oder der Einschulung der Enkelkinder beiwohnen. „Neben der Freude an und Vorfreude auf die Sache gibt es dann auch immer etwas zu berichten“, sagt Stehr. Der Mensch sei eben ein soziales Wesen. „Es sind die kleinen Etappen und Ziele, die zusätzlich motivieren, die chronische Erkrankung und ihre Behandlung zu meistern.“

Zeit an der Dialyse nutzen

Gute Erfahrungen haben die Zentren in Ostsachsen, initiiert durch das KfH-Nierenzentrum in Bischofswerda und Dr. Kirsten Anding-Rost, mit einer während der Dialyse angebotenen medizinischen Sport- und Bewegungstherapie gemacht. Hier wird die Zeit der Behandlung für ein individuell angepasstes Training genutzt. Es ist speziell für die Durchführung während der Dialyse entwickelt worden und enthält unter anderem Ausdauertraining am Bettergometer und Kräftigungsübungen. Stehr: „Durch die Koppelung an die Dialysezeiten erfolgt die Betätigung sehr regelmäßig und die Kontrolle sichert ein optimales Trainingsergebnis.“ Zudem habe das Angebot bei etlichen Patientinnen und Patienten einen Motivationschub ausgelöst. Einige haben sich sogar



40

Minuten dauert jeder Wechsel der Dialyselösung bei der Peritonealdialyse im Schnitt. Dies führt die Patientin/der Patient täglich vier- bis fünfmal selbst durch.

Richtig entscheiden

Chronisch nierenkranke Menschen haben vor Beginn der Dialyse viele und individuelle Fragen: Hämodialyse oder besser Peritonealdialyse? Fahre ich zur Behandlung oder kann ich das zu Hause machen? Im Vordergrund steht stets die Frage nach dem persönlich passenden Verfahren. Erste Antworten gibt der Entscheidungsassistent auf der Internetseite **dialyse-zu-hause.kfh.de**. 19 Fragen zu persönlichen Bedürfnissen stellen dort eine gute Orientierungshilfe dar. Eine ähnliche Funktion bietet das neue „Nieren-Navi“ der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie an. Das Onlineportal (nieren-navi.de) klärt in einfacher Sprache über sämtliche Verfahren der Nierenersatztherapie auf.

schon E-Bikes für kleinere Ausflüge in die Region angeschafft.

Schließlich bleibt die philosophische Frage: Was ist eigentlich sinnvoll genutzte Zeit? „Das festzustellen ist jedem entsprechend seiner Möglichkeiten selbst überlassen. Es kann der Blick aus dem Fenster sein, genauso der Schwatz am Gartenzaun mit den Nachbarn, der Theaterbesuch oder die anspruchsvolle Reise“, sagt Nephrologe Stehr. „Unsere Aufgabe neben der Behandlung ist es, alle bei der Umsetzung ihrer Vorstellungen so gut wie möglich zu unterstützen. Wenn unsere Patientinnen und Patienten zufrieden sind, haben wir das Richtige getan.“ □

Gemeinsam Freude an der Bewegung

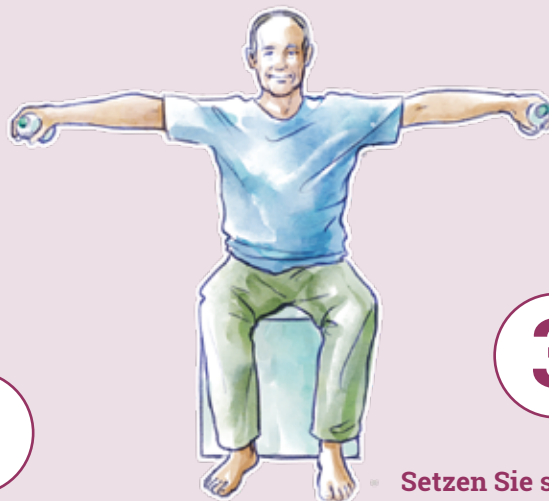
Bewegungsserie – Teil 4*

Nun ist die aspekte-Bewegungsserie komplett. Mit diesem Basisprogramm können alle regelmäßig und effektiv trainieren. „Auch Bewegung, die man mit Freunden teilt, kann ein Weg sein“, weiß Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin Pia von Korn. Fragen Sie im Familien- oder Bekanntenkreis, ob jemand mitmacht! Bewegung ist gesund und kann für Gesellschaft sorgen. Sollten Sie sich nun fitter fühlen, nehmen Sie vielleicht zusätzlich die Ausdauer in den Blick: 5.000 Schritte täglich wirken positiv auf Herz und Kreislauf. Bewegung macht Freude und bringt Gesellschaft!



2

Liegend die Beine leicht anwinkeln und mit beiden Beinen eine längere Zeit „Rad fahren“. Dabei weiter gleichmäßig atmen.



3

Nehmen Sie in jede Hand eine gefüllte Plastikflasche (0,33, 0,5 oder 1 Liter). Sie stehen aufrecht, Ihre Oberarme liegen am Körper an. Heben Sie die Flaschen bis zur vollständigen Beugung im Ellenbogen und senken Sie die Flaschen wieder langsam. Mehrmals wiederholen.

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen und nehmen Sie in jede Hand eine gefüllte Plastikflasche (0,33, 0,5 oder 1 Liter). Heben Sie nun die Arme fünfmal seitlich bis zur Waagerechten an und senken Sie sie anschließend langsam wieder ab. Die Arme bleiben bei der Übung gestreckt.



4

Aus der liegenden Position die Beine angewinkelt aufstellen. Dann heben Sie Ihr Becken und den unteren Rücken langsam an. Dabei weiter gleichmäßig atmen. Bei Bedarf ein Kissen unter den Kopf legen. Halten Sie diese Position für fünf Sekunden (langsam von 21 bis 25 zählen).

Wir haben ein kleines Weihnachtsgeschenk für Sie!

Alle Folgen der Bewegungsserie haben wir auf einem Poster zusammengestellt, so dass Sie im neuen Jahr mit allen Übungen auf einen Blick trainieren können. Bestellen Sie Ihr Exemplar hier: Redaktion aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg oder ganz einfach per E-Mail: aspekte@kfh.de.



5

Legen Sie die Hände an den Hinterkopf. Mit dem Kopf leicht gegen den Widerstand der Hände drücken. Die Spannung fünf Sekunden halten und dabei weiter gleichmäßig atmen.




*Die ersten drei Teile der Bewegungsserie können Sie unter www.kfh.de (Infomaterial > Patientenmagazin) herunterladen.

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.“



Rheuma kann an die Nieren gehen

Häufig wird die Organbeteiligung übersehen

Viele verbinden damit nur die schmerzenden Gelenke älterer Menschen. „Doch Rheuma muss viel weiter gefasst werden“, sagt Dr. Detlev Gora-Mönks. Der Ärztliche Leiter des KfH-Nierenzentrums auf der Nordseeinsel Norderney ist nicht nur Nephrologe, sondern auch Rheumatologe. „Bei vielen der rund 400 Erkrankungen unter

dem Sammelbegriff Rheuma sind lebenswichtige innere Organe beteiligt.“ Rheuma geht auch an die Nieren, und Menschen jeden Alters können betroffen sein.

Verkürzt dargestellt, kämpft der Körper dann gegen sich selbst. Der Experte erläutert: „Rheumatische Erkrankungen haben ihren Ursprung zumeist in unserem Immunsystem. Es erkennt im

Regelfall Krankheitserreger von außen wie Bakterien oder Viren, greift sie an und schaltet sie aus. Genauso tut es das mit fremdartigen Zellen, die sich im Körper bilden, zum Beispiel Krebszellen. Es kann aber auch zu einer Fehlsteuerung kommen und eigene, völlig intakte Körperzellen werden nicht mehr als solche erkannt und ebenso attackiert.“ In den Nieren kann das beispielsweise zu Glomerulonephritiden führen, entzündlichen Erkrankungen der kleinen Gefäßknäuel, der Glomeruli.

Schwierige Diagnose

Die Symptome einer rheumatischen Erkrankung können vollkommen unterschiedlich sein. „Je nach angegriffener Zellart oder Organ unterscheiden sich die klinischen Ausprägungen. Sind Nervenzellen betroffen, dominieren Schmerz, Taubheit oder ein Kribbeln. Ist die Haut an-

„Rheumatische Erkrankungen haben ihren Ursprung zumeist in unserem Immunsystem.“

gegriffen, gibt es rote Stellen oder eine Schuppenflechte. Wenn das Bindegewebe betroffen ist, wie zum Beispiel bei einer Kollagenose wie dem Systemischen Lupus Erythematoses oder der

Sklerodermie (Verhärtung des Bindegewebes, Anm.) kann alles Mögliche im Körper geschehen, häufig sind dann die Nieren mitbetroffen.“ Zu rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen mit Nierenbeteiligung zählen auch Entzündungen der Blutgefäße wie die Mikroskopische Polyangiitis (früher: Morbus Wegener). Erschwerend für das Erkennen kommt hinzu, dass die Nieren selbst nicht wehtun. Häufig ist es ein Überraschungsbefund im Rahmen des Check-ups beim Hausarzt.

Je früher eine rheumatisch-entzündliche Erkrankung mit Nierenbeteiligung aber identifiziert wird, desto besser die Therapieaussicht. Bei der genauen Diagnose hilft eine Antikörperbestimmung im Blut respektive eine Gewebeprobe nach Punktion der Niere. Durch die feingewebliche Analyse kann die Pathologin oder der Pathologe häufig auf die Erkrankung rückschließen.

Moderne Behandlung

„Und dann muss man gezielt das Immunsystem bremsen. Die Therapieoptionen sind mittlerweile sehr gut“, sagt Gora-Mönks. Neben bewährten Medikamenten wie Cortison oder Methotrexat kommen sogenannte monoklonale Antikörper zum Einsatz, die gezielt Signalwege in der Übertragung eines rheumatisch bedingten Entzündungswegs ausschalten. Der Angriff des Immunsystems fällt dann in sich zusammen. „Ein moderner Therapieansatz mit ständig neuen Entdeckungen.“ Rauchen, Bewegungsmangel oder Über-

„Nicht zögern und bei Problemen medizinischen Rat suchen.“

gewicht können die Symptome einer Rheumaerkrankung verschlimmern oder eine Therapie ausbremsen. Eine gesunde Lebensweise kann rheumatische Erkrankungen zwar nicht verhindern, den Verlauf und auch die Therapie aber positiv beeinflussen.

Mehrere Ursachen

Die Fehlsteuerung des Immunsystems ist häufig angeboren. „Oft werden mir im Gespräch ganz ähnliche Beschwerden bei Bruder, Schwester, Eltern, Großeltern aufgezählt“, berichtet der KfH-Arzt. Es ist noch unklar, warum die Erkrankung manchmal ausbricht, manchmal nicht. „Häufig findet man für den Zeitpunkt des ersten Auftretens starke psychische Belastungen. Immunsystem und Psyche sind eng miteinander verzahnt. Harte wissenschaftliche Daten gibt es hierzu aber nicht.“ Umso wichtiger sei es, nicht zu zögern und bei Problemen medizinischen Rat zu suchen. „Viele dieser Erkrankungen äußern sich nur dezent. Lieber einmal mehr zur Hausärztin oder zum Hausarzt gehen, sich generell fit halten – und nicht rauchen“, rät Gora-Mönks. □

Digitalisierung im Gesundheitswesen

Wo liegen die Vorteile für Patientinnen und Patienten?

Im KfH ist die Digitalisierung voll im Gange. Vorstandsmitglied Dr. rer. pol. Barbara Schwoerer, verantwortlich für das Ressort IT und Organisation, erläutert: Sowohl die Patientinnen und Patienten als auch das Personal profitieren davon. Digitale Anwendungen können die Behandlung erleichtern und sicherer machen. Einige Entwicklungen sind schon sichtbar, etliches wird in Pilotprojekten entwickelt, vieles noch kommen. Dabei sind drei Bereiche relevant: die Telematik, die digitale Vernetzung der Dialysegeräte und die leistungsfähige Internetanbindung der Nierenzentren.

Welche Neuerungen kommen?

Die Telematik umfasst alle Informations- und Kommunikationstechnologien und vernetzt alle Beteiligten im Gesundheitswesen. Vier Beispiele: Die elektronische Patientenakte soll alle relevanten Behandlungsdokumente enthalten, die Hoheit über diese Akte aber liegt auf Patientenseite. Mit dem E-Rezept können per App die Medikamente in der Apotheke abgeholt werden und die E-Arbeitsunfähigkeitsbescheini-

gung sorgt dafür, dass die Krankenkasse und zukünftig auch der Arbeitgeber die Informationen direkt digital von der Praxis erhalten. Außerdem erstellt oder aktualisiert das KfH-Zentrum seit 1. Juni auf der Gesundheitskarte einen Datensatz, auf den im Notfall jede Ärztin und jeder Arzt zugreifen kann.

Welche Vorteile bietet das für die Heimdialyse?

Ob im Zentrum oder zu Hause – die Dialysegeräte werden zuneh-

mend digital verknüpft. Mit der Geräteanbindung entfällt umständliches manuelles Übermitteln von Behandlungsdaten. Gerade bei der Heimdialyse muss die Kommunikation schnell und effizient sein (siehe Kasten).

Was leistet das WLAN?

Mit einem leistungsfähigen Internetzugang wird die Digitalisierung direkt spürbar: Reicht die Netzkapazität aus? Funktioniert das WLAN gut? Während der Behandlung im KfH-Zentrum auf Smartphone, Tablet oder Laptop Filme schauen, E-Mails schreiben oder arbeiten, ist heute Standard. Sind viele Personen gleichzeitig online, setzt das eine hohe Bandbreite voraus. Die Provider bieten allerdings oft nur 2 Mbit/s Übertragungsgeschwindigkeit an. Daher beschloss das KfH schon vor drei Jahren, seine Netz-Infrastruktur auszubauen. Heute sind die Übertragungsraten an den meisten Standorten zweistellig. Überall kann man sich kostenfrei ins Patienten-WLAN einloggen, nahezu ohne Bandbreitenproblem. Selbst das Streamen von Videos ist in der Regel problemlos möglich. □

NEPHROHERO

Viele Kinder und Jugendliche wohnen mit ihren Familien weit vom behandelnden Zentrum entfernt. Für sie hat das KfH zusammen mit einem Vater die App Nephrohero entwickelt. Eltern geben so die Peritonealdialyse- und Vitaldaten des zu Hause behandelten Kindes an das Kindernierenzentrum weiter. Eine Alarmfunktion meldet Über- oder Unterschreitungen von Grenzwerten. Die App dient außerdem der Kommunikation mit dem KfH-Behandlungsteam sowie der Analyse der Daten, ohne dass das Kind jedes Mal im Zentrum erscheinen muss. Ähnliche Tools sind für Erwachsene, die Prävention und die Transplantationsnachsorge geplant.

Die Knolle



Ernährungsserie
„Alte
Sorten“
Teil 4

Alte Kartoffelsorten – gesund und vielgestaltig

O b in Wasser gekocht, als Püree oder in Fett gebacken – die Kartoffel ist *das* Grundnahrungsmittel der Deutschen. Es gibt mehligkochende Sorten (ideal für Suppen oder Püree), vorwiegend festkochende (Folienkartoffeln oder Gratins) und festkochende (Pell- oder Bratkartoffeln). Das Angebot im Supermarkt ist indes überschaubar. Dabei existiert bei der im 16. Jahrhundert aus Südamerika nach Europa importierten Knolle eine große Vielfalt an Farben, Formen und Geschmacksrichtungen. Wasserlösliche Farbstoffe, die Anthocyane, können ihr sogar eine rote, schwarze oder blaue Farbe verleihen und wirken entzündungshemmend. Schließlich schmecken alte Sorten oft einzigartig. Sie sind nur weniger ertragreich und anfälliger für Krankheiten.

Geregelter Anbau

Nicht jede Sorte darf bei uns in großem Stil angebaut und verkauft werden, das regelt die Pflanzkartoffelverordnung.

Verantwortlich für die Zulassung ist das Bundessortenamt, es führt nur rund 235 der mehr als 4.000 bekannten Kartoffelsorten auf. Landwirte können alte Sorten aber direkt oder auf Wochenmärkten anbieten und auch Vereine und Privatleute sie anbauen. Ein Klassiker aus Frankreich ist die *La Ratte* – hörnchenförmig und nussig schmeckend, genauso wie das hellgelbe *Bamberger Hörnchen*. Aus Amerika stammt die häufig rosa gefärbte *Mr. Bresee*. Mit dunkelblauer Schale und weißem Fleisch präsentiert sich die cremig schmeckende *Vogtländische Blaue*. Hübsch und kräftig im Geschmack ist der *Blaue Schwede* mit fast schwarzer Schale und dunkelviolettem Fleisch, eine gute Pellkartoffel.

Mit viel Wasser

Die Kartoffel ist gesund. Sie liefert Eiweiß, hat wenig Fett, steckt voller Vitamine. Allerdings ist sie reich an Kalium – 100 Gramm enthalten 381 Milligramm. Richtig zubereitet ist sie dennoch

für nierenkranke Menschen gut geeignet, wie Ruth Kauer, ernährungsmedizinische Beraterin in der Schwerpunktpraxis für Diabetologie und Nephrologie in Bernkastel-Kues, erklärt: „Kleingeschnitten und ein bis zwei Stunden in reichlich lauwarmes Wasser eingelegt, wird den Kartoffeln etwa ein Drittel des Kaliums entzogen. Das Wasser dann nicht zur weiteren Zubereitung nutzen! Werden die Kartoffeln anschließend mit viel Wasser salzfrei gekocht, gehen noch einmal bis zu 50 Prozent des Kaliums ins Kochwasser über. Das Wasser kann während des Kochvorgangs mehrmals gewechselt werden, um noch mehr Kalium loszuwerden.“

Es spricht somit nichts dagegen, die Kartoffel in unser Weihnachtsmenü einzubinden, das wie im Vorjahr unsere Expertin Ruth Kauer zusammengestellt hat. Sie sagt: „Chronisch nierenkranke Menschen müssen zwar bewusst essen und die Nährstoffe im Blick behalten, aber nicht auf Genuss verzichten!“ □

Drei köstliche Gänge zum Fest

Feldsalat mit Himbeerdressing

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Feldsalat | 30 g tiefgefrorene Himbeeren | 3 EL Himbeeressig | 3 EL Öl (Nussöl) | Pfeffer, wenig Salz | ½ Teelöffel Honig | 2 EL Butter | 2 EL Wein | 100 g Walnüsse, grob gehackt

Butter mit Honig und Wein in einer Pfanne schmelzen und die Nüsse darin karamellisieren, herausnehmen und abkühlen lassen. Himbeeren mit allen anderen Zutaten mit einem Mixstab pürieren. Dressing mit dem Feldsalat mischen und mit den Nüssen bestreuen.

Inhaltsstoffe pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate |
|---|--|--------------------|-------------------|
| 30 kcal | 3 Gramm | 19 Gramm | 8 Gramm |
| Kalium 336 Milligramm | Phosphat 84 Milligramm | | |

Alle Rezepte: Ruth Kauer, Ernährungsmedizinische Beraterin DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft).

Nährwerte sind ungefähre Angaben, sie variieren je nach verwendeten Produkten.

Schweinefilet mit Kartoffel-Muffins in Lebkuchen-Rotwein-Sauce

Zutaten für 4 Portionen Schweinefilet:

640 g Schweinefilet (pro Person 160 g) | Salz, Pfeffer | 40 g Öl | 10 g Honig (ca. 1 EL) | 200 ml Rotwein, trocken | 100 ml Gemüsebrühe | 50 g Lebkuchen, fein gemahlen

Das Schweinefilet in Medaillons schneiden, mit wenig Salz würzen und mit dem Öl anbraten. Danach bei 160 Grad im Backofen ca. 10 Minuten garen. Bratensaft mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen, Honig hinzugeben und zu einem Viertel einkochen lassen. Lebkuchen hinzufügen und abschmecken. Medaillons aus dem Herd nehmen und mit Pfeffer würzen.

Inhaltsstoffe pro Portion Schweinefilet:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate |
|---|---|--------------------|-------------------|
| 310 kcal | 36 Gramm | 13 Gramm | 2 Gramm |
| Kalium 623 Milligramm | Phosphat 296 Milligramm | | |

Beilagen

Zutaten für 4 Portionen Kartoffel-Muffins:

750 g mehligkochende Kartoffeln | 60 g flüssige Butter | 100 ml Sahne | 4 Eier | etwas Salz | Fett für Muffinförmchen

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden, 30 Minuten wässern. Die gewässerten Kartoffeln kochen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit der Butter, Sahne und den Eigelben vermischen, mit etwas Salz abschmecken. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben. Die Masse in Muffinförmchen füllen und bei 160 Grad ca. 30 bis 40 Minuten backen.

Inhaltsstoffe pro Portion Kartoffel-Muffins:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate |
|---|---|--------------------|--------------------|
| 348 kcal | 13 Gramm | 35 Gramm | 27 Gramm |
| Kalium 1.482 Milligramm | Phosphat 720 Milligramm | | |

Zutaten für 4 Portionen gebratenen Rosenkohl:

750 g Rosenkohl | 20 g Butter | 1 kleine Zwiebel
1 TL Zucker | Salz, Muskat, Pfeffer

Den Rosenkohl vierteln und 30 Minuten wässern, danach ca. 10 Minuten bissfest kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Der Rosenkohl gart später beim Anbraten nach. In einer Pfanne die Butter zerlassen und den Rosenkohl unter Wenden anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Die Zwiebeln zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Zucker bestreuen. Wieder wenden und den Zucker etwas karamellisieren.

Inhaltsstoffe pro Portion Rosenkohl:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate |
|---|--|-------------------|-------------------|
| 114 kcal | 8 Gramm | 4 Gramm | 8 Gramm |
| Kalium 211 Milligramm | Phosphat 82 Milligramm | | |

Hinweis: Die Angaben zum Kaliumgehalt können starken Schwankungen unterliegen und hängen davon ab, wie klein die Kartoffeln vor dem Wässern gewürfelt wurden. Wird der Rosenkohl nicht geviertelt und gewässert, liegen dessen Kaliumwerte um ca. 40 Prozent höher.

Weißer Mousse au Chocolat

Zutaten für 4 Portionen:

200 g weiße Schokolade | 200 g Schmand
300 ml Sahne

Schokolade schmelzen und die Hälfte vom Schmand unterheben. Die Sahne steif schlagen, den restlichen Schmand mit der Sahne vorsichtig unterheben. Portionsweise in Gläser abfüllen und vier bis fünf Stunden kaltstellen.

Inhaltsstoffe pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate |
|---|---|--------------------|--------------------|
| 540 kcal | 3 Gramm | 52 Gramm | 20 Gramm |
| Kalium 290 Milligramm | Phosphat 173 Milligramm | | |





„Die Ernährung genussvoll gestalten“

Dr. Matthias Riedl, bekannt aus der NDR-Sendung „Die Ernährungs-Docs“, spricht mit aspekte über gesunde und leckere Ernährung.

Der Mensch ist, was er isst?

Ja, das ist richtig. Eine gesunde, bedarfsdeckende Ernährung ist ein wichtiger Faktor bei der Gesundheitsvorsorge. Im Gegensatz zu genetischen Faktoren haben wir unser Schicksal hier selbst in der Hand. Zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 oder Hypertonie lassen sich verhindern – und selbst in der Prävention von Demenz oder Lebererkrankungen kann die Ernährung einen Ein-

fluss haben. 90 Prozent der Erkrankungen in den deutschen Praxen sind verhaltensbedingt und unter diesen Faktoren ist die falsche Ernährung die Nummer eins.

Welcher Ernährungsstil ist generell gesund?

Pflanzenbasiert ist das Stichwort. Für alle Tiere gibt es eine artgerechte Ernährung und klar auch für den Homo sapiens. Eine gesundheitsfördernde Ernährung muss ausgewogen und bedarfsgerecht

sein: abwechslungsreiche, frische Kost, bestehend aus viel Gemüse, Salat, Pilzen, Hülsenfrüchten und zuckerarmen Obstsorten, hochwertigen Ölen und reichlich sättigenden Proteinen. Auf Weißmehl, Zucker, Fertigprodukte und alkoholische sowie auch zuckerhaltige Getränke sollte weitgehend verzichtet werden. Insbesondere erweist sich die überwiegend schlechte Qualität der Fertigprodukte als Gift für unsere Gesundheit und erst recht für die Entwicklung der Kinder.

ZUR PERSON

DR. MATTHIAS RIEDL

Dr. Matthias Riedl (60) zählt zu den **renommiertesten Ernährungsmedizinern** Deutschlands. Seit 1999 führt er mit dem Medicum Hamburg das größte Fachzentrum für Diabetologie, Ernährungsmedizin und angrenzende Fachgebiete in Europa. Er ist bekannt aus der TV-Sendung „Die Ernährungs-Docs“ des NDR, einer Kombination aus Magazinsendung und Reality-TV, die Möglichkeiten der Ernährungstherapie an konkreten Fällen von Patientinnen und Patienten zeigt. Außerdem hat der Arzt für Innere Medizin, für Ernährungsmedizin und Diabetologie zahlreiche Bücher zum Thema gesunde Ernährung veröffentlicht und gemeinsam mit weiteren Fachleuten eine App zur Ernährungstherapie entwickelt. 2019 zeichnete der Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner Riedl für die Förderung der Ernährungsmedizin in Öffentlichkeit und Gesundheitspolitik mit seinem Therapiepreis aus.

den abgespült und in frischem Wasser gegart. So können 50 bis 60 Prozent des Kaliumgehalts eliminiert werden.

Sie arbeiten mit Hilfe der Medien intensiv daran, den Menschen richtige Ernährung zu vermitteln. Was bewegt Sie?

Ich möchte viele Menschen erreichen, das geht besonders gut über die Medien. Wir laufen in Deutschland der Prävention hinterher. Ein Großteil der Erkrankungen in meiner täglichen Arbeit hätte verhindert werden können. Wir legen in unserem Gesundheitswesen zu wenig Gewicht auf die Vorbeugung. Deshalb liegt die Lebenserwartung auch im hinteren Drittel in Europa. Das darf so nicht bleiben – natürlich auch aus Kostengründen. □

Zu den Standardhinweisen für Menschen an der Dialyse gehören: wenig Phosphat und Kalium essen, viel Eiweiß. Einige Fachleute weisen mit Blick auf die Lebensqualität darauf hin, das Genießen nicht zu vergessen. Was raten Sie Menschen an der Dialyse?

Die Erhaltung der Lebensqualität sollte bei jeder Empfehlung oder Therapie im Vordergrund stehen. Ja, Genuss ist ein großer Teil der Lebensqualität, vor allem wenn es um Ernährung geht. Menschen an der Dialyse sind zwar in ihrer Lebensmittelauswahl eingeschränkt, haben jedoch trotzdem die Möglichkeit, mit der richtigen Einstellung und Wissen ihre Ernährung genussvoll zu gestalten. Ich rate neben den

„Bei der Ernährung haben wir unser Schicksal selbst in der Hand.“

bereits angesprochenen Empfehlungen allgemein zu einer langfristigen Gewichtsstabilisierung im normalgewichtigen Bereich. Außerdem sollte bei der Fett- sowie Eiweißzufuhr auf hochwertige, bevorzugt pflanzliche Quellen geachtet werden. Zu den phosphatreichen Lebensmitteln, welche eher gemieden werden sollten, zählen verschiedene Käsearten wie Hartkäse, Milchpulver, Eigelb, Hülsenfrüchte, Fisch, Kakao

und Nüsse. Gegebenenfalls ist auch der Einsatz von Phosphatbindern sinnvoll – diese binden die Phosphate im Darm und verhindern somit deren Aufnahme. Bei Obst und Gemüse sollte auf einen niedrigen Kaliumgehalt geachtet werden. Kaliumarme Sorten sind beispielsweise Äpfel, Birnen und Heidelbeeren. Bei Kartoffeln und Gemüse besteht die Möglichkeit, den Kaliumgehalt durch die Schott-Methode zu verringern. Hierfür wird das geschnittene Lebensmittel, beispielhaft die Kartoffel, in einen Topf mit 70 Grad heißem Wasser gegeben, welches anschließend über mehrere Stunden hinweg langsam abkühlt. Anschließend wird das Wasser abgossen, die Kartoffeln wer-



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

Der Strom ...

... kommt aus der Leitung. Doch was, wenn nicht?
Und wie schaut es mit den Kosten aus?

Viele Menschen haben derzeit Angst vor einem sogenannten „Blackout“, einem langen, flächendeckenden Stromausfall. Die gute Nachricht vorab: Davon ist augenblicklich nicht auszugehen. Wenn überhaupt, könnte es zu einem „Brownout“ kommen. Während ein Blackout ungeplant eintritt und regionenübergreifend sehr viele Menschen betreffen würde, würden beim Brownout kontrolliert einzelne Großverbraucher oder Regionen übergangsweise vom Netz genommen, beispielsweise wegen starker Spannungsschwankungen im Versorgungsnetz. Für diesen potenziellen Krisenfall trifft das KfH-Krisenmanagement entsprechende Vorkehrungen.

Dialysebehandlung nicht in Gefahr

Denn gerade Menschen an der Dialyse machen sich Sorgen: Was, wenn während der Behandlung der Strom ausfällt? Je nach Akkuleistung, Dialyseform und Gerätestatus halten die Maschinen unterschiedlich lange durch. Gut zu wissen: Der Akkubetrieb reicht, um eine Dialysebehandlung bei einem

Stromausfall ordnungsgemäß abzuschließen. Hier entsteht keine bedrohliche Situation für Patientinnen und Patienten. Da sie spätestens nach drei Tagen wieder versorgt werden müssen, würde dann gegebenenfalls eine Verlegung in ein Krankenhaus notwendig. Laut einer Umfrage des Deutschen Krankenhausesinstituts ist in Deutschland jedes Krankenhaus in der

SITUATION HEIMDIALYSE

Wer zu Hause dialysiert, erhält in der Regel eine monatliche finanzielle Ausgleichszahlung vom KfH für die Mehrkosten bei Peritonealdialyse- respektive Hämodialysebehandlung. Diese Erstattungspauschalen berücksichtigen wesentlich Aufwendungen für Wasser/Abwasser, Entsorgung und Strom. Hierin ist ein Strombezugspreis inklusive Umlagen/Steuern von 0,34 Cent je Kilowattstunde (kWh) berücksichtigt (die aktuellen Bezugspreise sind uneinheitlich und bewegen sich zur Zeit der Drucklegung dieser Ausgabe zwischen 32 und 40 Cent/kWh). Staatliche Maßnahmen werden nach aktuellem Stand die Auswirkungen der Preisentwicklung abmildern. Dennoch wird das KfH nach konkreter Faktenlage die Mehraufwände für die Heimdialysepatientinnen und -patienten neu bewerten.

Lage, kurzfristige Stromausfälle durch eine Notstromversorgung zu überbrücken. In mehr als der Hälfte der Krankenhäuser (59 Prozent) reicht diese Überbrückung für einige Tage. Klar ist: Engpässe in der Strom- und Gasversorgung beeinträchtigen grundlegende soziale Dienste erheblich. Dazu zählen Krankenhäuser sowie Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtungen, wozu auch Dialysezentren zu rechnen sind. Sie sind daher laut Paragraph 53a im Energiewirtschaftsgesetz bevorzugt bei der Energieversorgung zu behandeln, um die Versorgung von Patientinnen und Patienten zu sichern.

Auch die Heimdialysepatientinnen und -patienten im KfH sind im Falle eines Brownouts sicher: An Hämodialysemaschinen haben sie rund 20 Minuten Zeit, um ihre Behandlung ordnungsgemäß zu beenden. Genauso besteht auch bei der Peritonealdialyse keine Gefahr. Bei der nächtlichen, cyclergestützten Methode (CCPD) laufen die Maschinen im Akkubetrieb je nach Modell zwischen 20 Minuten und zwei Stunden weiter. Das ermöglicht ein ordnungsgemäßes Ablegen.

Bei der kontinuierlichen ambulanten Peritonealdialyse (CAPD) könnte im Notfall das Dialysat auch mit Hilfe des eigenen Körpers erwärmt werden.

Steigende Strompreise

Sorgen bereitet nicht nur die Stromversorgung, sondern auch der Preis dafür. Das betrifft alle Menschen und Unternehmen. Da Dialysebehandlungen jedoch zu den besonders energieintensiven Verfahren in der ambulanten medizinischen Versorgung gehören, sind die Nierenzentren und auch die Heimdialysepatientinnen und -patienten in besonderem Maße betroffen. Gemeinsam mit anderen Dialyseanbietern fordert das KfH einen entsprechenden Ausgleich der Kostenträger. Die Verhandlungen dazu laufen.

Hinweis: In der Energiepreiskrise bieten die Verbraucherzentralen aktuelle Informationen und Hilfestellungen wie Beratungsangebote und interaktive Rechner an (www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie). □

Impressum

Ausgabe: aspekte 04/2022

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 71–81, 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.

Das Lösungswort des Rätsels auf

Seite 24 lautet: **LEZESLIVID**

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

Lösung Sudoku

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

Lösung Buchstabensuche

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

Denksport

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------|-----------------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------------|--------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------|---|--------------------------------|
| frühe Jazzform | eine Gemüsepflanze | Modenarr | ▼ | ▼ | weibl. Prinzip (chin. Philos.) | früherer Name Tokios | justieren | ▼ | Verstorbene | Vorname der US-Schausp. Gardner † | steuern, leiten | ▼ | tropisches Rindengewürz | ▼ | ungleichmäßig | lebensfrisch | ▼ | Bedrängnis |
| ▶ | ▼ | | | 5 | | ▼ | Südeuropäerin | ▶ | ▼ | ▼ | ▼ | 2 | | | | | | ▼ |
| ▶ | | | | | Lockmittel zum Tierfang | | ein Monatsname | ▶ | | | | | | | | italienische Schenke | | |
| Mitwirkung | | irisch. Schauspieler (Liam) | | unveränderlich | ▶ | | | | | | | | nicht ein | | ge-wollte Handlung | | | 3 |
| König von Sardinien, † 1272 | ▶ | ▼ | | | | Frauenname | ▶ | | | chinesische Provinz | | Frequenz im Radio | ▶ | | | | | Ge-liebter der Julia |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Schiffseigner | ▶ | | | | 1 | | pfälzisch: Kirmes | | | dt. Philosoph, † 1831 | ▶ | | | | englisch: Bedarf | | | eh. dt. Nationalkicker (Paulo) |
| ▶ | | | | | 9 | „heilig“ in portug. Städtenamen | ▶ | Staatsmann im alten Athen | | | | französisch: Insel | | römischer Kaiser, † 68 | ▶ | | 7 | |
| Riese im franz. Märchen | | | Schiffleinwand | ▶ | | | | | | chem. Zeichen für Beryllium | | Übergangslösung | ▶ | | | | | 10 |
| be-kundender Jurist | ▶ | | | | | | Auf-rührer, Aufstän-discher | ▶ | | | | | | Schüler-sprache: Schule | ▶ | | | |
| griechisches Wortteil: innen | ▶ | | | | | Käufer | ▶ | | | | | | | Verzier-ung (Kw.) | ▶ | | | |

DEIKE-1910-18

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

Wortsuche | Im Gitter sind 13 Begriffe zum Thema Winterwetter 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.

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

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

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