

01/2023

aspekte

Das KfH-Patientenmagazin

Vegetarische Küche

Leckere Gerichte
ohne Fleisch

„Alles wird gut“

Interview mit
Nina Ruge

Lust auf Urlaub!

KfH hilft bei den
Vorbereitungen

Inhalt

MENSCHEN

4 | 20 Proust-Fragen an ...

Eine KfH-Hämodialysepatientin aus Köln antwortet

THEMA

6 | Lust auf Urlaub

Wichtig ist die gute Vorbereitung auf die Reise

GESUNDHEIT

12 | Neue Fitnessserie

Teil 1: Die Ausdauer trainieren

14 | Nachhaltigkeit

Was die Nephrologie zum Klimaschutz beitragen kann

16 | Neue Ernährungsserie

Leckeres ohne Fleisch

20 | Usbekistan-Hilfe

KfH liefert Dialysematerial

21 | Für Jugendliche

20 Jahre KfH-Programm „endlich erwachsen“

INTERVIEW

18 | Nina Ruge

Über das Jungbleiben, Gesundheit und Hunde

23 | Impressum

4

Michaela Packebusch-Pons
gewährt persönliche Einblicke



6

Bald können wieder die Urlaubskoffer gepackt werden! Das KfH hilft bei den Vorbereitungen auf die Reise.

12

Schon leichtes Ausdauertraining tut dem Herz-Kreislauf-System gut. Erste Erfolge stellen sich schnell ein.



16

Buchweizen-Pfannkuchen mit Spargel – das Rezept zum Auftakt unserer neuen Ernährungsserie



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling bringt Blumen, heißt es in einem Kinderlied. Tatsächlich: Die Tage werden länger und sonniger, und mit dem Licht kehren die Farben zurück. Diese Ausgabe nimmt diese positive Stimmung auf. Lassen Sie sich mitnehmen!

Gewiss: Vieles ist nicht gut, in der Ukraine, in der Türkei und in Syrien und auch anderswo. Unsere Anteilnahme gilt besonders allen Menschen im KfH, die Angehörige von Opfern sind. Dennoch gibt es Anlass, positiv nach vorne zu schauen. Etwa, weil wir die Energiekrise so gut gemeinsam gemeistert haben. Groß war die Sorge vor Gas- und Stromausfällen – doch so weit kam es nicht, die Dialysebehandlung war nie in Gefahr. Im KfH haben wir gemerkt, wie Krisen auch stärken können, und gelernt, schnell auf neue Situationen zu reagieren.

Auch im Persönlichen ist es trotz schwieriger Umstände möglich, gute Gedanken zu haben. Vielleicht planen Sie eine Urlaubsreise und bekommen dabei Vorfreude? Ein weiteres positives Thema dieser Ausgabe ist der Einsatz für Nachhaltigkeit. Mit der Förderung der Heimdialyse ist das KfH Vorreiter, um den ökologischen Fußabdruck der Nierenersatztherapie zu verkleinern. Und auch das Jubiläum des KfH-Transferprogramms „endlich erwachsen“ spricht für sich: Junge nierenkranke Menschen werden bestmöglich bei uns auf das Erwachsenwerden vorbereitet.

Licht und Schatten wechseln sich in unserem Leben ab. Meine Bitte an Sie ist: Behalten Sie Ihre Durchhaltekraft und gehen Sie mit Zuversicht in diesen Frühling!

Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender

18



„Alles wird gut – aber nicht von alleine.“

TV-Moderatorin und Bestsellerautorin **Nina Ruge** im Gespräch



20

Proust-Fragen* an ... **Michaela Packebusch-Pons,** **KfH-Hämodialysepatientin aus Köln**

Wann sind Sie am glücklichsten?

Wenn ich mit meinen Herzensmenschen zusammen bin und eine unbeschwerte Zeit verbringen kann.

Ihr wichtigster Charakterzug?

Mein Mann sagt, ich sei sehr stark und sehr ehrlich.

Ihre größte Schwäche?

Die Ehrlichkeit. Ich kann den Mund nicht halten – jeder bemerkt, wenn ich ihn nicht mag.

Welche Begabung möchten Sie gerne besitzen?

Malen zu können, um zur Ruhe zu kommen.

Was ist Ihnen bei Freundinnen und Freunden am wichtigsten?

Dass sie zu 100 Prozent hinter mir stehen.

Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Solche, die aus Unwissenheit gemacht werden und mir auch selbst passieren könnten.

Ihre Lieblingsbeschäftigung?

Auf Konzerte von Kölner Bands gehen.

Ihr Lieblingsgericht?

Ich esse nicht viel, aber gerne orientalisch.

Ihr Lieblingsbuch?

Mir fehlt die Ruhe, um Bücher zu lesen. Ab und an nehme ich mal eine Biografie zur Hand.

Ihre Lieblingsmusik?

Alle Kölner Bands und die Band Pur.

*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 Mann und meine Mutter.

Wie gehen Sie mit belastenden Situationen um?

Ich versuche stets, das Positive zu sehen.

Was hassen Sie am meisten?

Nazis!

Was bringt Sie zum Weinen?

Wenn es meinen Lieben schlecht geht.

Die wichtigste Erfindung der vergangenen 100 Jahre?

Alle medizinischen Gerätschaften, die Leben retten können.

Welche drei Gegenstände nehmen Sie mit auf die einsame Insel?

Mein Schlafkissen, ein Foto meiner Liebsten und eine Solarleuchte.

Welche Person der Geschichte wären Sie gerne?

Nelson Mandela.

Wen möchten Sie gerne persönlich kennenlernen?

Den Kölner Fußballer Lukas Podolski. Ich habe ihn schon mal getroffen, würde ihn aber gerne noch besser kennenlernen.

Was würden Sie tun, wenn Sie Gesundheitsministerin wären?

Die Bedingungen in den medizinischen Einrichtungen so verändern, dass die Menschen dort mehr Freude an ihrer Arbeit haben und nicht überfordert werden.

Ihr Motto?

Es geht immer weiter!



Der Mensch hinter der Zahl:

Michaela Packebusch-Pons aus Köln wird nach einem akuten Nierenversagen seit Juni 2021 im KfH-Nierenzentrum in Köln-Porz mit der Hämodialyse behandelt. Die 46-Jährige ist mit einer Fehlbildung der Wirbelsäule (Spina bifida) auf die Welt gekommen. Sie kennt lange Krankenhausaufenthalte, 1986 musste ihr eine Niere entfernt werden. 25 Stunden die Woche arbeitet sie an einer Hotelrezeption, eine Tätigkeit, die dem kommunikationsfreudigen „kölschen Mädchen“ sehr gefällt.

LUST AUF URLAUB!

Nah ist der Frühling und nicht mehr weit weg der Sommer, unsere liebste Reisezeit. Hinzu kommt: Nach den Vorsichtsmaßnahmen wegen Corona steht jetzt ein Tapetenwechsel für viele an erster Stelle. Auch wer auf eine Dialysebehandlung angewiesen ist, kann die Urlaubskoffer packen. Wichtig ist vor allem die gute Vorbereitung der Reise, das KfH hilft dabei.





Ist wirklich alles im Koffer, habe ich auch alle notwendigen Dokumente eingepackt, bei der Planung nichts vergessen? Die gute Vorbereitung ist beim Verreisen die halbe Miete. Für dialysepflichtige Menschen gilt das umso mehr. Sie müssen zwar vorab etwas mehr planen und organisieren, aber keineswegs auf das Reisen verzichten. Die Vorbereitung unterscheidet sich je nach Behandlungsart ein wenig. Die Peritonealdialyse (PD) erlaubt eine freiere Auswahl des Urlaubsorts, weil er nicht in der Nähe eines Dialysezentrums liegen muss, wie das bei der Hämodialyse (HD) der Fall ist. Dafür müssen PD-Patientinnen und -Patienten ihr benötigtes Dialysematerial mitführen beziehungsweise an den Urlaubsort liefern lassen – der logistische Aufwand ist dadurch größer.

Gerade nach der reisebeschränkten Zeit durch Corona macht sich die Lust auf Urlaub breit. „Erholsame Ferientage sind wichtig für den inneren Ausgleich und können dabei helfen, die eigenen Energiereserven wieder aufzuladen“, sagt Cornelia Reißl, KfH-Sozialberaterin aus Passau. Die KfH-Sozialberatung steht Patientinnen und Patienten für alle Fragen rund um die Kostenübernahme der Dialysebehandlung während eines Urlaubs im Ausland zur Verfügung. Innerhalb der Länder im Europäischen Wirtschaftsraum →



Erholsame Ferientage laden die eigenen Energiereserven wieder auf

(EWR) und der Schweiz sowie in weiteren Ländern, mit denen die Bundesrepublik ein Sozialversicherungsabkommen vereinbart hat (unter anderem Bosnien-Herzegowina, Mazedonien, Serbien, die Türkei und Tunesien), übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten. Am einfachsten ist es, wenn die Behandlung im Ausland in einer Vertragseinrichtung der dortigen gesetzlichen Krankenkassen erfolgt. Dann können die Leistungen über die Europäische Krankenversichertenkarte (EHIC; die Rückseite der Gesundheitskarte) oder einen speziellen Berechtigungsschein abgerechnet werden, der bei der zuständigen Krankenkasse erhältlich ist.

Unkompliziert in Deutschland

Sollte im Ausland eine private Einrichtung ohne Vertrag aufgesucht werden, rät Reißl dazu, vor Reiseantritt mit der eigenen gesetzlichen Krankenkasse zu klären, ob beziehungsweise in welcher Höhe sie die Kosten für die Dialysebehandlung übernimmt. Private Krankenversicherungen in Deutschland übernehmen in der Regel die



200

KfH-Nierenzentren gibt es in Deutschland, oft in typischen Ferienregionen. In sehr vielen ist Urlaubsdialyse möglich.

Dialysekosten im Ausland ebenfalls. Dies sollte man sich vor Reiseantritt schriftlich bestätigen lassen und sich dabei über die Bedingungen informieren. „Erkundigen Sie sich nach möglichen Zuzahlungen, beispielsweise falls Dialyseplätze in einem Krankenhaus genutzt werden“, rät Reißl. In allen solchen Fragen stehe die KfH-Sozialberatung gerne für die Patientinnen und Patienten zur Verfügung, ergänzt sie.

Relativ unkompliziert ist eine Reise innerhalb Deutschlands. „Hier gibt es eine flächendeckende Versorgung mit Hämodialyseeinrichtungen und Dialysekosten, die bei der Behandlung an einem deutschen Ferienort entstehen, werden in der Regel von der gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung übernommen“, erläutert Reißl.

Die eigentlichen Reisebausteine wie Hotel oder Flüge sollten immer stornierbar gebucht werden, empfiehlt die Expertin. „Es kann immer mal etwas dazwischenkommen.“ Die KfH-Sozialberaterinnen und -berater übernehmen zwar keine Urlaubsplanung und geben keine Hotелеmpfehlungen, sind aber in Ausnahmefällen (etwa bei Patientinnen oder Patienten ohne Internetzugang) bei der Suche nach einem Dialysezentrum behilflich.

Die gute Vorbereitung

Viele der bundesweit rund 200 Nierenzentren des KfH bieten je nach Verfügbarkeit die Möglichkeit der Urlaubsdialyse an. Auch das Zentrum in Dachau, in dem Dr. Barbara Felgenträger arbeitet. „Zu uns kommen viele zur Behandlung, die sich das nahe München als Urlaubsziel ausgesucht haben“, berichtet die Nephrologin. „Für jeden ist hin und wieder ein Tapetenwechsel wichtig, gerade auch für Dialysepatientinnen und -patienten.“ Felgenträger weist darauf hin, wie wichtig die gute Vorbereitung der Urlaubsdialyse ist: „Man sollte frühzeitig die behandelnde Nephrologin oder den Nephrologen über die →

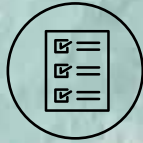
Ab in den Urlaub

Die wichtigsten Schritte bei Planung und Organisation

ALLGEMEIN



Frühzeitig mit KfH-Behandlungsteam über Urlaub und nötige Vorbereitungen sprechen.



Im KfH-Zentrum nach Urlaubs-Checkliste fragen.



Alle benötigten Medikamente (ins Handgepäck bei Flugreisen) einpacken.



Reiserücktrittsversicherung und ggf. Auslands-Krankenversicherung im Falle von Krankenhausaufenthalt und Rücktransport abschließen. Ggf. notwendige Reiseimpfungen durchführen.



Wer auf der Warteliste zur Transplantation steht, hinterlässt Urlaubsanschrift und Telefonnummer im Transplantations- sowie Dialysezentrum.



Arztbrief, Dialyseregime, Notfallausweis, Gesundheitskarte bzw. anderen Kostenübernahmebeleg mitnehmen.

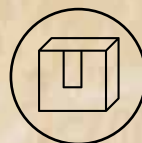
HÄMODIALYSE



Dialyseplatz beim Gastzentrum reservieren.



Bei Auslandsreisen mit Krankenkasse Kostenübernahme klären.



Mit KfH Materiallieferung an den Urlaubsort klären.



Prüfen, ob Urlaubsort nötige hygienische Bedingungen und Lager für Dialysematerial hat. Vor Abreise vergewissern, ob alles angekommen ist.



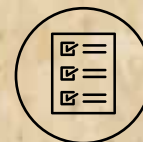
Hepatitis-, HIV- (nicht älter als 3 Monate) sowie aktuellen MRSA- und Corona-Test durchführen lassen.



Einige Tage vorher Urlaubsdialyseplatz mit Anschlusszeit bestätigen lassen.



Zur Sicherheit Dialysematerial für drei Tage im eigenen Gepäck mitnehmen sowie alle weiteren Bedarfe.



Ärztliche Bescheinigung für Material mitführen sowie eigenhändig unterschriebene Zollvollmacht dafür in Deutsch und jeweiliger Landessprache.

Reiseplanung informieren, damit die grundsätzliche Reisefähigkeit attestiert und der Arztbrief erstellt werden kann.“ Vor allem solle daran gedacht werden – neben allen einzunehmenden Medikamenten, Insulinen und Phosphatbindern –, auch jene Medikamente (samt Dosis-Information) mitzunehmen, die für gewöhnlich während der Behandlung zu gegeben werden, etwa Eisen oder das Hormon Erythropoetin für die Blutbildung. Wichtig ist der Ärztin auch, nie anderweitig erkrankt zu verreisen, etwa mit einer Grippeerkrankung, und sich vorher ehrlich einzuschätzen: Bin ich stabil genug für diese Reise?

Neben dem Urlaubsort ist die Art der Reise zu überlegen. „Es empfiehlt sich nicht, alle drei Tage in ein anderes Dialysezentrum zu gehen, wie das auf einer

Ein Urlaub mit kleinen Wandertouren in Deutschland ist dank flächendeckender Dialyseversorgung relativ unkompliziert



12

Wochen kann es bei Fernreisen dauern, bis das Material für die Peritonealdialyse am Urlaubsort ankommt.

Rundreise der Fall wäre. Besser bleibt man an einem Ort und macht sternförmig Ausflüge“, rät Felgenträger. Auf „Dialyse-reisen“ spezialisierte Reisebüros können bei ausgefalleneren Wünschen helfen. Und mit entsprechendem „Kleingeld“ lässt sich auch über eine Schiffsreise nachdenken. Spezialanbieter ermöglichen so Trips in Länder, in denen keine Möglichkeit der Urlaubsdialyse besteht. „Man kann in der Karibik auf einem Schiff nach deutschem Standard dialysieren“, sagt Felgenträger. Zu bedenken gilt: In der Regel sind Schiffsdialysen mit einer Zuzahlung verbunden.

Materialtransport bei PD

Während für Hämodialysepatientinnen und -patienten das Dialysezentrum nicht zu weit weg liegen sollte, erfordert bei PD-Behandlung der Transport des Dialysematerials den größten Aufwand. „Bei Reisen in Deutschland und die Nachbarländer ist das unkompliziert“, erläutert Cornelia Mikut, PD- und Reiseexpertin vom KfH-Bildungszentrum. In der Planung anspruchsvoller seien Inseln, sagt sie, gerade für Patientinnen und Patienten, die auf der Transplantationsliste stünden. Sollte ein Organangebot vorliegen, muss schließlich der schnelle Rücktransport gewährleistet sein. Das Credo von Mikut lautet: „Je früher man mit der Reiseplanung anfängt, desto besser.“ Konkret: Bei Fernreisen am besten zwölf Wochen vorher. Schließlich ist doch Einiges zu organisieren: Da sind zum einen die notwendigen ärztlichen Bescheinigungen, zum anderen Zollbescheinigungen für die eingeführten PD-Produkte, damit die Firmen das Material in das Urlaubsland einführen dürfen. „Das Material wird angeliefert, bevor die Patientin oder der Patient am Urlaubsort ankommt“, erläutert Mikut, „so besteht die Möglichkeit zu reagieren, wenn etwas nicht funktioniert haben sollte.“ Das KfH organisiert die Lieferung von Lösungen, Schlauch-



systemen und Verschlusskappen. Im europäischen Ausland werden dafür vier bis acht Wochen, ansonsten bis zu zwölf Wochen Vorlauf benötigt. Alles andere müssen Patientinnen und Patienten aus ihrem Bestand mitnehmen, etwa Wärmeplatte, Federwaage, Kompressen, Pflaster, Mundschutz, Handschuhe und Desinfektionsmittel. Hierfür stellt das KfH entsprechende Checklisten zur Verfügung.

Bei Schiffsreisen ist zu beachten, dass das PD-Material nur bis zum Zoll geliefert wird; das Hafengelände als zollfreier Raum kann nicht beliefert werden. Das heißt, Patientinnen und Patienten müssen sich darum kümmern, dass das Material vom Zoll aufs Schiff transportiert wird. „In der Regel gibt es Speditionen, die das für kleines Geld gerne machen, hier kann man mit der Reederei Kontakt aufnehmen.“

Mit dem Flieger unterwegs

Wer per Cyclus dialysiert, muss das Gerät bei Flugreisen mit einer ärztlichen Bescheinigung im Handgepäck mitnehmen. Je nach Hersteller wiegen die Geräte zwischen 20 und 40 Kilogramm, manche passen in die Handgepäckablage über den Sitzen, manche nur unter den Vordersitz. Mikut weist darauf hin: „Egal, wie oft die Reisegesellschaft zugesichert hat, dass der Cyclus mitgenommen werden kann – das letzte Wort hat immer der Pilot.“ Deshalb rät die Expertin: „Unbedingt eine Reiserücktrittsversicherung abschließen!“

Eine weitere Besonderheit sind längere Flugzeiten für PD-Patientinnen und -Patienten, wie Mikut erläutert: „Würde das Dialyseregime hier eigentlich einen Beutelwechsel vorsehen, empfehlen wir, unterwegs nicht zu wechseln. Die Gefahr einer Peritonitis durch Verunreinigung ist einfach zu groß. Man sollte dann aber genau aufpassen, was man auf dem Flug isst und trinkt, und nach der Landung als Erstes einen Beutelwechsel durchführen.“



Wochen übernehmen die Kassen längstens die Dialysekosten im Ausland (außerhalb der Länder des EWR und mit Sozialversicherungsabkommen).

Urlaubsdialyse im KfH

Soll es Norddeutschland sein? Oder lieber im Süden der Bayerische Wald und die Alpen? Auch über die Eifel, das Fränkische Weinland oder den Rheingau und viele weitere deutsche Ferienregionen informieren die zehn Urlaubsdialyse-Broschüren des KfH. Neben detaillierten Infos zu den KfH-Zentren vor Ort mit der Möglichkeit der Urlaubsdialyse (nach Verfügbarkeit) enthalten die Broschüren auch allgemeine Informationen über die jeweiligen Regionen. Da sie ständig aktualisiert werden, stehen diese Materialien ausschließlich zum Download zur Verfügung, unter www.kfh.de > Infomaterial > Urlaubsdialyse-Broschüren.

Sorgenfrei reisen

Die größte Hürde sei es, stellt Mikut immer wieder fest, neuen Patientinnen und Patienten die Angst zu nehmen, in den Urlaub zu fahren. „Wenn es Probleme geben sollte, sind wir in den Sprechzeiten telefonisch erreichbar. Und jeder bekommt ein Notfallzentrum vor Ort mit PD-Expertise genannt.“ Bei Reisen ist das KfH in vielerlei Hinsicht gerne behilflich. Es berät vor der Reise, hilft bei den notwendigen Papieren und organisiert die Logistik. „Auf diese Weise sind die Patientinnen und Patienten überall und nirgends. Wir hatten sogar schon Alpenüberquerungen mit Hüttenübernachtungen. Klassiker sind Reisen nach Skandinavien oder auf die Kanarischen Inseln. Zudem ist Campingurlaub populär“, berichtet Mikut. Mit einem Augenzwinkern fügt sie hinzu: „Wir freuen uns über jede Karte aus dem Urlaub.“ □



Neue Serie:
**FIT
DURCHS
JAHR**

Weniger außer Atem

Teil 1:
Die Ausdauer trainieren

Bringt Sie die ausgefallene Rolltreppe außer Atem? Als chronisch nierenkranker Mensch ist das nicht ungewöhnlich. Mit fortschreitender Nierenfunktionsstörung nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit ab, die allgemeine Ausdauer liegt bis zu 60 Prozent niedriger als bei gesunden Personen, stellt die Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke (ReNi) fest. Nierenkranke

Patientinnen und Patienten sind in der Regel keine Topathletinnen und -athleten – dennoch kann vielen ein Ausdauertraining helfen. Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung in allen Stadien der chronischen Niereninsuffizienz ein Schlüssel für Lebensqualität ist.

Ausdauertraining fängt mit alltäglichen Bewegungen an. Schon das einfache Gehen, das Treppensteigen, die Gartenarbeit

oder der Spaziergang sind ein Einstieg. Beim Telefonieren umherlaufen statt sitzen, die Treppe statt den Aufzug nehmen, eine Bushaltestelle vorher aussteigen. Jeder Schritt zählt, erste Erfolge stellen sich schnell ein: Mehr Puste auf der Treppe!

Gehen als Einstieg

„Gerade das einfache Gehen ist für geschwächte Menschen geeignet, um ohne weitere Hilfs-

mittel oder festen Trainingsplan eine Grundaussdauer aufzubauen“, sagt Dr. Thomas Stehr, Ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums in Bautzen. Gehen beansprucht viele Muskelgruppen, regt Atmung, Stoffwechsel und Kreislauf an. Dabei ist gar nicht entscheidend, wie man geht. Ob am Rollator oder mit Nordic-Walking-Stöcken: Wichtig ist es, Gewohnheiten zu ändern und sich dauerhaft mehr zu bewegen.

Wer richtig aktiv werden will, hält zunächst ärztliche Rücksprache. Danach können „richtige“ Ausdauersportarten betrieben werden: Walking (zügiges Gehen), Nordic Walking (mit Stöcken wird mehr Muskulatur eingesetzt) oder, wer sich dabei sicher fühlt, Radfahren auf einfachem Terrain oder dem Heimtrainer. Wer es technisch gut beherrscht, für den kann Schwimmen eine Alternative sein (nicht bei Peritonealdialyse wegen Infektionsgefahr).

Damit Training wirkt, muss es regelmäßig durchgeführt werden,

Aussdauer

Unser Körper verfügt über fünf Grundfähigkeiten für Haltung und Bewegung, vier sind besonders gesundheitsrelevant: Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit (fünfte Fähigkeit ist Schnelligkeit). Die Ausdauer ist die Fähigkeit, eine Bewegung ohne Ermüdung möglichst lange durchzuführen. Dies hängt davon ab, wie viel Energie dem Muskel zur Verfügung steht. Ein trainiertes Herz pumpt mehr Blut (und damit Sauerstoff und Nährstoffe) zu den Muskeln. Die Ausdauer lässt sich durch Training des Herz-Kreislauf-Systems verbessern.

mindestens zwei- bis dreimal pro Woche. Die eigentliche Belastung muss nicht groß sein. Trainiert werden sollte nur, wenn man sich wohlfühlt und nicht akut erkrankt ist. Bei Schmerzen, Atemnot, Übel-

keit, Schwindel oder Sehstörungen ist das Training abzubrechen. Wichtig für Menschen an der Dialyse ist die Trinkmenge – Bewegung macht durstig. „Das Trinkpensum hängt von der eigenen Urinausscheidung ab. Die Faustformel besagt: Zu dem, was man an Urin ausscheidet, darf man 500 bis 700 Milliliter Flüssigkeit an Trinkmenge hinzurechnen“, erläutert Stehr. Er erinnert an die Gewichtskontrolle: „Man sollte nur drei Prozent des Körpergewichts zwischen zwei Dialysen an Gewicht, respektive Wasser, zunehmen.“

Option Rehasport

Nach längerer Zeit wieder aktiv zu werden ist nicht leicht. Aber der innere Schweinehund kann ausgetrickst werden. Stehr rät: „Die Bewegung zeitlich fest im Alltag einbauen, klein anfangen, sich erreichbare Ziele setzen und eine Bewegung finden, die Spaß macht. Am besten in einer Gruppe, in der man sich gegenseitig motiviert. Das sollte nach der langen Zeit der pandemiebedingten Einschränkungen nun wieder besser möglich sein.“ Beispielsweise eignen sich Rehasportgruppen in Sportvereinen oder an der Volkshochschule auch für nierenkranke Menschen. □

Jeder Schritt zählt – schon einfache Bewegungen im Alltag fördern die Ausdauer



Bei der Suche nach geeigneten Rehasportgruppen kann die Übersicht des Deutschen Behindertensportverbands helfen: <https://www.dbs-npc.de/rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html>. In einigen KfH-Nierenzentren, unter anderem in Bautzen, wird auch ein moderates Bewegungsprogramm unter sportwissenschaftlicher Aufsicht während der Dialysebehandlung angeboten. Mehr Infos zu dieser „Dialyse Trainings-Therapie“ unter www.diatt.de.



Nachhaltige Therapie

Was die Nephrologie zum Klimaschutz beitragen kann

Dürresommer und Waldbrände, Starkregen und Überflutungen. Die Folgen des Klimawandels lassen sich nicht leugnen. Soll das 1,5-Grad-Ziel aus dem Pariser Klimaabkommen auch nur annähernd eingehalten werden, sind zielführende und schnelle Maßnahmen zur Vermeidung von Kohlendioxid (CO₂) und anderen schädlichen Gasen in der Atmosphäre

notwendig. Welchen Beitrag kann die Nephrologie leisten?

Prof. Dr. Joachim Beige, Geschäftsleiter Medizin im KfH und leitender Arzt des Nierenzentrums in Leipzig, hat großes Interesse an diesem Thema und recherchiert: „Geschätzt trägt der medizinische Sektor in den entwickelten Ländern etwa zehn Prozent zu den klimaschädlichen CO₂-Emissionen bei. Da-

runter ist die Nephrologie mit allen Dialyseeinrichtungen bezogen auf den einzelnen Patienten wahrscheinlich der größte Emittent.“ Erhebungen in einem KfH-Nierenzentrum im Jahr 2015 ergaben sechs bis sieben Tonnen CO₂-Äquivalente (CO₂ und alle anderen Gase, die zur Klimaerwärmung beitragen) pro Patient und Jahr. Studien in den USA haben 58 Kilogramm CO₂ pro Thera-

piesitzung errechnet, bei 156 Dialysen im Jahr sind das rund 9 Tonnen CO₂. Zum Vergleich: Ein Mittelklasse-Pkw emittiert bei einer Jahresfahrleistung von 15.000 Kilometern rund 1,4 Tonnen.

Mehr Heimdialyse

Sieht man es positiv, bedeutet ein großer ökologischer Fußabdruck auch großes Reduktionspotenzial. Angesichts der vorliegenden Zahlen ist die Notwendigkeit offensichtlich, bei der energieintensiven Behandlungsform Dialyse nach Möglichkeiten der Minderung zu suchen. Viele sind bereits gefunden – etwa der Trend zur Heimdialyse. Beige sieht hierin durch den Verzicht auf Gebäudeerrichtung und -erneuerung sowie auf Transport zur Dialyse derzeit die größten Sparpotenziale beim CO₂-Fußabdruck. Hinzu komme, dass sich bei Peritoneal- wie Heimhämodialyse mit zunehmender Weiterentwicklung der Geräte insbesondere Wasser sparen lässt.

Prävention im Blick

Auch die Prävention hat ökologische Aspekte. Beige erläutert: „Eine Verlängerung des Dialyseintritts um zehn Jahre bei einer 30-jährigen Dialysezeit würde rund 60 Tonnen CO₂-Äquivalente sparen. Dies ist etwa siebenmal so viel wie die jährliche Durchschnittsemission pro Kopf in Deutschland.“ Seit Kurzem sind in Deutschland zwei Medikamente zugelassen, die derartige Progressionsminderungen erreichen können (Wirkstoffe Dapagliflozin, Empagliflozin und Finerenon). Die neuen Medikamente können

Studien zufolge das Fortschreiten einer chronischen Niereninsuffizienz hin zur Dialysepflichtigkeit signifikant verlangsamen – und dienen damit neben dem Wohl der Patientinnen und Patienten auch dem der Umwelt.

„Unter Einsatz aller Schritte könnte in der Dialysemmedizin bis 2030 eine CO₂-Einsparung von 50 Prozent erreicht werden.“

Wasser sparen

Neben mehr Heimdialyse, ressourcenschonenderen Dialysegeräten sowie neuen Medikamenten rückt bei der Nachhaltigkeitsdiskussion vor allem das Wasser wegen seiner nötigen Erwärmung auf Körpertemperatur in den Blick. Beispielsweise könnte der Dialysatfluss auf 350 ml/min reduziert werden, schlägt Beige vor. Üblich sind 500 ml/min. „Das ist ein effektives Instrument, und negative gesundheitliche Auswirkungen sind nicht bekannt. Die Entscheidung über eine Reduktion bleibt indes eine individuelle ärztliche Aufgabe, sie könnte zukünftig jedoch mehr unter Beachtung von Ressour-

censchonung stattfinden.“ Nahe liegend sei die Dialysatflussreduktion beispielsweise bei langen Dialysezeiten, aber genauso bei körperlich kleinen Patientinnen und Patienten sowie niedrigen Blutflüssen. Auch die Absenkung der Dialysattemperatur auf 36,0 oder 35,5 Grad (üblich sind 36,5 bis 37,0 Grad) reduziere den ökologischen Fußabdruck, so Beige. Diese Vorgehensweise wäre natürlich davon abhängig, wie gut die Patientin oder der Patient dies toleriert. Zum Verständnis: Für die Hämodialyse beträgt die Temperaturdifferenz zwischen benutztem Dialysat und Rohwasserzulauf etwa 22 Grad – die Erwärmung frisst Energie. Je weniger das Wasser erwärmt werden muss, desto mehr Klimaschutz.

Auch die Wiederverwertung des hochenergetischen Warmwassers sowie mehr Photovoltaikanlagen in den Nierenzentren (im KfH sind bereits 25 Anlagen in Betrieb; 2023 soll in 10 weitere investiert werden) sind Themen, welche die Fachleute derzeit beschäftigen. Schließlich steht die Nierenersatztherapie als sehr energieintensive Behandlungsform auch angesichts des neuen Europäischen Grünen Deals für Klimaneutralität bis 2050 und damit verbundener regulatorischer Anforderungen für Unternehmen in der Pflicht. Dazu passend hat der Nephrologe und Nachhaltigkeitsexperte Beige eine weitere Zahl parat: „Unter Einsatz aller Vermeidungs- und Kompensationsschritte könnte in der Dialysemmedizin bis 2030 eine CO₂-Einsparung von 50 Prozent erreicht werden.“ □



Einfach mal ohne Fleisch

Bei vegetarischer Ernährung auf Eiweiß und Kalium achten

Wer sich vegetarisch ernährt, verzichtet auf Fleisch, konsumiert aber Milchprodukte und Eier. Eine pflanzenzentrierte Ernährung ist gesund. Auch Menschen an der Dialyse sei zu empfehlen, häufiger fleischfrei zu essen, sagt Ruth Kauer, ernährungsmedizinische Beraterin in der Schwerpunktpraxis für Diabetologie und Nephrologie in Bernkastel-Kues.

Eine fleischfreie Ernährung sollten sie aber nephrologisch besprechen. Es gibt zwei Knackpunkte. Der erste ist das Eiweiß. Dem Körper gehen durch die Dialyse Eiweißbausteine verloren, und Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß. Empfohlen wird ein Anteil von zwei Dritteln hochwertigem Eiweiß aus Fleisch, Fisch, Geflügel und Eiern. Natürlich enthalten auch Gemüse

und Hülsenfrüchte Eiweiß, aber teilweise auch viel Kalium – der zweite Knackpunkt. Ohne funktionierende Niere scheidet der Körper Kalium nicht mehr aus. „Eine vegetarische Ernährung mit Milchprodukten und Eiern stellt für Dialysepatientinnen und -patienten kein Problem dar, erfordert aber ein gutes Kalium-Management“, sagt Kauer. Die Expertin empfiehlt, am langen

Dialyseintervall an den Wochenenden darauf zu achten, nicht zu kaliumreich zu essen. Beispielsweise könne Gemüse dann statt mit Kartoffeln gut mit Hirse, Bulgur oder Grünkern kombiniert werden. Eine vegane Ernährung („vegan“ steht für den Verzicht auf alle tierischen Produkte) sei hingegen sehr schwer, setze großes Ernährungswissen voraus sowie den Verzehr vieler Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen – mit entsprechendem Kaliumnachteil.

Frühjahrgemüse Spargel

Die vegetarische Küche hat viel zu bieten. Ein Frühjahrsklassiker, der als Delikatesse gilt und auf der Zunge zergeht, ist der Spargel (lat. Asparagus). Er hat wenig Kalorien, besteht zu 92 Prozent aus Wasser und enthält viele Vitamine (A, B1, B2, C, E) und Mineralien. Man sollte ihn in Maßen genießen, da er einiges Kalium enthält (202 mg/100 g) und Purine, die der Körper in Harnsäure umwandelt, was bei übermäßigem Genuss zu Gelenksbeschwerden führen kann. Die Spargelsaison ist kurz, etwa von Mitte April bis zum Johannistag (24. Juni). Frische Stangen „quietschen“, wenn sie aneinandergerieben werden. Weißer Spargel muss im Gegensatz zu grünem (schmeckt würziger) geschält werden: unterhalb des Kopfes ansetzen und dann nach unten schälen, im letzten Drittel ruhig etwas dicker; die Enden abschneiden. Traditionell wird Spargel mit fetter Buttersoße und Kartoffeln serviert. Im Badischen isst man ihn mit Pfannkuchen, eine sehr passende Variante. □



Spargel-Pfannkuchen

Zutaten für 4 Portionen

Pfannkuchen: 100 g Buchweizenmehl | 2 Eier | 200 ml Milch (3,5% Fett) | 1 Prise Salz | 1/2 EL Petersilie, fein geschnitten | 1/2 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten | 4 TL Butterschmalz oder Öl. Spargelfüllung: 8 Stangen weißer Spargel (2 pro Pfannkuchen) | 5 g Butter | 1/2 TL Zucker | 1/2 TL Salz

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Eier, Salz und Milch hinzufügen und mit einem Handrührgerät zu einem klümpchenfreien flüssigen Teig verarbeiten, ca. 20 Min. ruhen lassen.

Die Kräuter waschen, trocknen, sehr fein schneiden und in den Teig geben. Die Pfanne heiß werden lassen, einen TL Butterschmalz darin verteilen und mit einer Kelle den Teig portionsweise in die Pfanne laufen lassen. Sobald sich der Pfannkuchen durch ruckartige Bewegungen löst, wenden und die andere Seite fertig backen. Auf einen Teller gleiten lassen und die anderen Pfannkuchen genauso backen.

Für die Füllung den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel im Topf komplett mit Wasser bedecken und mit Butter, Zucker und Salz zum Kochen bringen, bei schwacher Hitze 12 bis 15 Minuten gar ziehen lassen. Pfannkuchen mit dem Spargel füllen und sofort servieren.

Inhaltsstoffe pro Portion:

| Energie | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate | Kalium | Phosphat |
|------------|-----------|-----------|---------------|------------|------------|
| 370 | 13 | 19 | 21 | 674 | 263 |
| kcal | Gramm | Gramm | Gramm | Milligramm | Milligramm |

Tipp: Dazu passt eine schnelle Soße aus Gemüsebrühe (das Spargelwasser wegen des hohen Kaliumgehalts nicht verwenden): Butter im Topf schmelzen, 1 Esslöffel Mehl anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen, geriebenen Käse einrühren. Soße über gefüllte Pfannkuchen geben, kurz im Ofen überbacken.

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



„Alles wird gut – aber nicht von alleine!“

Die TV-Moderatorin, Journalistin und Bestsellerautorin **Nina Ruge** über das Jungbleiben, Gesundheit und ihre Hundeverliebtheit

Ihr persönliches Markenzeichen ist der Spruch „Alles wird gut“. Wie kamen Sie eigentlich auf diese drei Worte?

Als ich das People-Magazin „Leute heute“ im ZDF startete, suchte ich lange nach einem Satz, mit dem ich die Sendung beenden könnte – und der meiner Haltung zum Leben entspricht: Alles hat seinen Sinn – sich dem stellen, was mir das Leben serviert, und daran wachsen. So waren dann eines Tages, als ich in der S-Bahn saß, diese drei Worte da. Ein wohl-

wollender Zuschauer schrieb mir dann während der Covid-Pandemie: „Ihre drei Worte haben mich immer sehr bewegt – aber sollten wir in diesen Zeiten nicht noch etwas hinzusetzen? ‚Alles wird gut – aber nicht von alleine!‘“ Das fand ich so wunderbar – seitdem habe ich meinen Spruch erweitert.

Vor Ihrer Karriere als Moderatorin haben Sie Biologie studiert und als Lehrerin gearbeitet. In den vergangenen Jahren setzten Sie sich in mehreren Bü-

chern intensiv mit dem Altern auseinander und wie wir Alterskrankheiten vorbeugen können. Kehren Sie damit zu Ihren Wurzeln zurück?

Die zellbiologische Forschung zu den tiefen Ursachen des Alterns hat erst in den letzten 15 Jahren so richtig Fahrt aufgenommen. Mich hat das Thema „Lange jung und gesund bleiben“ schon genauso lange begleitet, denn 2008 hatte ich hierzu das erste Buch geschrieben, gemeinsam mit dem hervorragenden Internisten

Dr. Erich Knobloch. Nun ist die Forschung geradezu explodiert, und ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, möglichst vielen Menschen die Möglichkeiten nahezubringen, sich selbst lange gesund zu erhalten.

Welche wesentlichen Faktoren halten uns jung?

Heute sind es die „Lebensstilfaktoren“ wie zum Beispiel pflanzenbasierte Ernährung, Kalorienreduktion, Ausdauer- und Krafttraining, mentale Stärke und gegebenenfalls bestimmte Nahrungsergänzungsmittel. In den kommenden Jahren werden hochwirksame verjüngende Therapien dazukommen: Medikamente, Stammzelltherapien, Gentherapien, Blutserumaustausch und vieles mehr. Das wichtigste Ziel: Nicht dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Gesundheit zu schenken, um ein langes Leiden in den letzten Phasen des Lebens möglichst vermeiden!

„Ich ernähre mich seit vielen Jahren vegetarisch.“

Können wir uns auch vor Demenz schützen?

Auch hier spielt der Lebensstil eine große Rolle: Übergewicht vermeiden und damit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und entzündliche Prozesse im Körper. Regelmäßige Bewe-

gung ist enorm wichtig – und wir wissen heute, welche Ernährung besonders hilfreich sein kann, Demenz vorzubeugen. Geistige Aktivität und besonders auch die Lust, ganz Neues für sich zu entdecken, können ein Schutzschild sein für die Abwehr von Demenz. Tanzen lernen, im Chor singen, die eigene Autobiografie schreiben oder malen – also emotionale Ausdrucksformen, die uns ganz neue Seiten in uns entwickeln helfen.

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

Ich denke, da sind Ihre Leserinnen und Leser sicher sehr sorgsam mit sich selbst und in guter ärztlicher Behandlung. Nicht alles, was ich mache oder esse, muss für chronisch erkrankte Menschen das Richtige sein, und da ich keine Nierenspezialistin bin, möchte ich keine Empfehlung abgeben. Wir leben zum Glück in einem Land, in dem die Dialyse jedem möglich ist, der sie benötigt. Das ist ein Segen, insbesondere vor dem Hintergrund des Organmangels.

Was tun Sie selbst, um gesund älter zu werden?

Sehr viel! Ich treibe jeden Tag Sport: zweimal pro Woche mindestens Krafttraining, fünfmal pro Woche schnelles Gehen für rund eine Stunde mit meinem Hund. Ich ernähre mich seit vielen Jahren vegetarisch, mit frischem Biogemüse und Salat, vermeide Zucker komplett, esse keine Fertigprodukte, liebe Vollkorn – ich fühle mich pudelwohl damit!

ZUR PERSON

NINA RUGE

Nina Ruge (66) studierte Biologie und Germanistik auf Lehramt in Braunschweig, arbeitete danach sieben Jahre lang als Studienrätin an einem Wolfsburger Gymnasium und wechselte schließlich zu Hörfunk und Fernsehen. 1989 wurde sie vom ZDF entdeckt und stieg als **Co-Moderatorin im „heute journal“** ein. Neben der Nachrichtenmoderation im ZDF wurde sie vor allem durch das tägliche ZDF-People-Journal **„Leute heute“** bekannt, das sie von 1997 bis 2007 moderierte. Nina Ruge ist eine **erfolgreiche Buchautorin** (bis heute 28

Veröffentlichungen) und beschäftigte sich speziell mit dem Thema gesundes Altern. Zuletzt erschien von ihr unter anderem **„Verjüngung ist möglich: Wissenschaftlich erforscht – was wirklich hilft“** (siehe Abbildung). Heute moderiert Nina Ruge zudem Kongresse und Podiumsdiskussionen zu Technologie-, Wissenschafts- und finanzpolitischen Themen und ist UNICEF-Botschafterin Deutschland.



Sie gelten als Hundeliebhaberin. Welchen Hund haben Sie und warum haben es Ihnen die Vierbeiner angetan?

Heute habe ich Rico, einen Goldendoodle (Kreuzung zwischen Golden Retriever und Pudeln, Anm.), elf Monate alt. Er ist ein aufgeweckter, intelligenter Wonneproppen und sehr anhänglich. Ich habe auch zwei Perserkatzen, so →

ist das nicht! Was meine Hundeverliebtheit angeht: Rico unterrichtet mich täglich in seiner Hundeschule. Seine wichtigste Lektion heißt: „Wir leben jetzt!“ Wir Menschen vergessen das immer wieder. Und weil Hunde nicht darüber diskutieren, sondern einfach nur wedeln, wuffen und uns mit großen Kulleraugen einwickeln wollen, bleibt uns nur die Sprache der Emotion. Das tut so gut!

Sie haben sich auch sehr intensiv mit Stressbewältigung und kniffligen Situationen im Leben beschäftigt. Wie behält man Lebensenergie beziehungsweise Lebenslust?

„Vertiefe dein Leben – und die Zeit hört auf, dir davonzulaufen.“

Zu Fragen der Lebenskunst lernen wir leider nur sehr wenig in der Schule – und Kirche oder Religion werden nur noch selten als Orientierungshilfe, als Lebenscoach genutzt. Deshalb sind wir auf uns selbst und auf unsere Vertrauten angewiesen, um uns innerlich zu entwickeln und damit mental stark zu werden. Ich habe immer ein „Doppelleben“ gelebt: Auf der einen Seite war und bin ich leidenschaftliche Journalistin und heute Wissenschaftsjournalistin – auf der anderen Seite habe ich bereits früh, im Alter von 17 Jahren, begonnen, mich

mit der Kraft zu beschäftigen, die in uns allen wohnt. So habe ich mich auch intensiv mit der Botschaft des Lichts und der Liebe auseinandergesetzt, die der Bibel innewohnt – und danach eine Kinder-Bibel geschrieben. Wer innere Tiefe sucht, wird Bücher, Podcasts, Pastoren oder Mental-Coaches finden, die einem helfen, den eigenen Weg zu mentaler Stärke zu finden. Mich begleitet zum Beispiel der Lebenskunst-Lehrer Eckhart Tolle mit seinen Büchern und Hörbüchern schon seit vielen Jahren.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Mein kleiner Spruch dazu: „Vertiefe dein Leben – und die Zeit hört auf, dir davonzulaufen“. □



KfH-Stiftung
Nothilfe für Nierenkranke
Gemeinnützige Stiftung

**Hilfe für Patienten
in wirtschaftlicher Not**

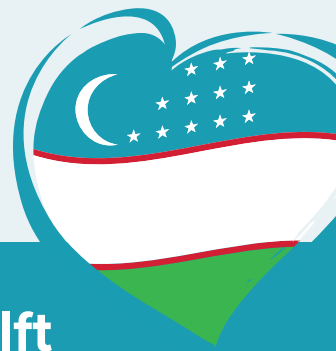
**Sie benötigen Hilfe?
Sprechen Sie bitte die Leitung
Ihres KfH-Zentrums an.**

**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**



KfH hilft Kinderdialyse in Taschkent

Mitte Januar erreichte das KfH ein Hilferuf aus dem Gesundheitsministerium von Usbekistan: Im National Children's Medical Center in der Hauptstadt Taschkent war es zu einer akuten Notsituation in der Dialyse gekommen. Eine größere Anzahl Kinder hatte nach Einnahme von mit Ethylenglykol kontaminiertem Hustensaft ein akutes Nierenversagen entwickelt und musste per Akutdialyse behandelt werden – Dialysematerial wurde knapp.

Im KfH kümmerte sich eine Task-Force aus den Bereichen Technik, Einkauf und Logistik um die Organisation der Hilfslieferung: Dialysatoren, Schlauchsysteme und Katheter im Wert von 15.000 Euro wurden im KfH-Logistikzentrum Alzenau für den Versand bereitgestellt und anschließend nach Taschkent geflogen.

In den verunreinigten Säften wurden industrielle Lösungsmittel oder Frostschutzmittel in Konzentrationen nachgewiesen, die bei Kleinkindern akutes Nierenversagen auslösen. Neben Usbekistan kam es in mindestens sechs weiteren Ländern zu Vorfällen; die Ermittlungen dazu laufen.



Lernen fürs Leben

Seit **20** Jahren unterstützt das KfH-Transferprogramm „endlich erwachsen“ nierenkranke Jugendliche

Sie haben erst Bedenken zu kommen und sind am Ende traurig, wenn sie wieder gehen müssen“, resümiert Kristina Breuch ihre Erfahrungen mit den jungen Teilnehmenden von „endlich erwachsen“. Seit nunmehr 20 Jahren hilft das KfH-Transferprogramm chronisch nierenkranken Jugendlichen zwischen 16 und 22 Jahren, ihr Leben in der Phase des Erwachsenwerdens besser zu meistern. Breuch, Fachschwester für Dialyse und Nephrologie, begleitet die Seminare und Workshops

von „endlich erwachsen“ und ist von Beginn an dabei.

Für alle jungen Patientinnen und Patienten kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem sie aus der kindernephrologischen Behandlung in die medizinische Versorgung für Erwachsene wechseln. Vielen fällt dieser Schritt nicht leicht. Die jungen Erwachsenen müssen lernen, Verantwortung für ihr Leben und ihre Krankheit zu übernehmen und mit den neuen Rahmenbedingungen in dieser an sich schon turbulenten Lebensphase zurechtzukommen. Hier setzt

das Transferprogramm „endlich erwachsen“ an und begleitet die jungen Menschen bei diesem Übergang.

Auftaktseminare im Ederhof

Von dem kleinen, im Januar 2003 geborenen Projekt hat sich „endlich erwachsen“ zu einem etablierten Angebot des KfH entwickelt. Sein besonderer Wert lasse sich schwer in Zahlen fassen, sagt Breuch, die Bedeutung erschließe sich eher aus schwer messbaren sozialen und pädagogischen Faktoren: „Hier wird Jugendlichen eine Sicherheit vermittelt, die →



Wichtiger Austausch

Die Seminare finden in einer lockeren Atmosphäre statt. „Wir sind alleine auf dem Ederhof, machen viel Sport und andere Aktivitäten zusammen.“ Vor allem der Austausch untereinander im

„Vor allem geht es um den bewussten Umgang mit der Krankheit.“

Gemeinsame Unternehmungen fördern den Austausch untereinander

für ihr ganzes weiteres Leben relevant sein kann.“ Vor allem geht es um den bewussten Umgang mit der Krankheit. Immer wieder stellen die Teammitglieder von „endlich erwachsen“ zu Seminarbeginn fest, dass Jugendliche oft nur vage wissen, welche Grunderkrankung sich hinter ihrem Nierenversagen verbirgt.

„endlich erwachsen“ richtet sich an alle jungen Patientinnen

und Patienten, die in KfH-Zentren bundesweit betreut werden. Es beinhaltet die Teilnahme an einem einwöchigen Auftaktseminar und sechs anschließenden Themen-Workshops über drei Jahre hinweg. Dabei geben Fachleute Tipps und beantworten Fragen zur Erkrankung und zu sozialen Themen. Standort der von Breuch geleiteten Auftaktseminare ist das auf Kinder, Jugendliche und Familien vor und nach einer Transplantation spezialisierte Rehabilitationszentrum Ederhof im österreichischen Stronach (Osttirol). Auf dem Ederhof (www.ederhof.eu, siehe Bild S. 21) können dialysepflichtige Teilnehmende während der Seminarzeit in einem kleinen KfH-Zentrum behandelt werden. Veranstaltungsorte der Wochenend-Workshops sind danach Hostels oder Jugendherbergen in Deutschland.

Sinne einer Peer Education (Aufklärungsarbeit durch Jugendliche selbst) ist von Bedeutung: Sie berichten gegenseitig von ihren Erfahrungen und lernen so voneinander. „Die Mischung aus nierenkranken Jugendlichen vor Dialysebeginn, Jugendlichen nach Transplantation sowie Jugendlichen mit Hämo- und Peritonealdialysebehandlung macht diesen Austausch daher so wertvoll“, erläutert Breuch. Auf diese Weise bilden sich bei „endlich erwachsen“ Netzwerke für die Zukunft. „Und manche verlieben sich dort sogar auch.“ □



Bei den Seminaren und Workshops von „endlich erwachsen“ wird viel Sport gemacht

TRANSFERPROGRAMM
endlich erwachsen

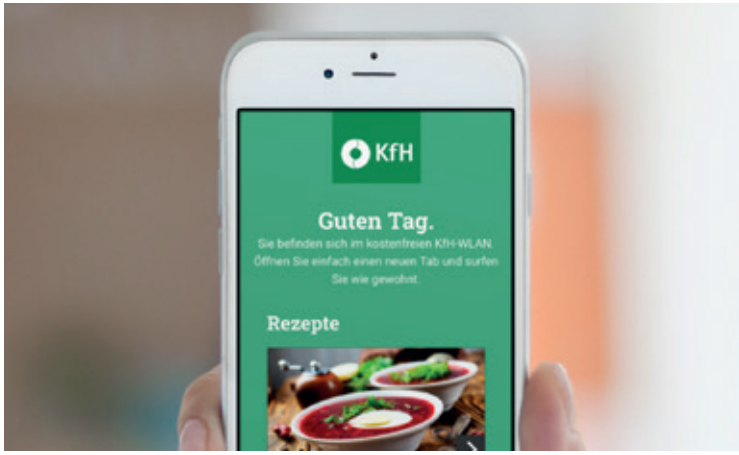
Seminare:
35

Workshops:
35

Teilnehmende:
339

(140 Mädchen, 199 Jungen,
davon vor Dialyse: 27, trans-
plantiert: 218, Hämodialyse: 79,
Peritonealdialyse: 15)

Stand: Februar 2023



Mehr als nur ein WLAN-Zugang

Viele Patientinnen und Patienten nutzen in einem KfH-Zentrum zum Surfen das kostenfreie Patienten-Internet. Seit kurzem empfängt sie dort eine neue Startseite. Wer sich wie gewohnt mit seinem Gerät über start.kfh.de mit dem WLAN verbindet, kann dort das aktuelle aspekte-Schwerpunktthema in einer digitalen Version lesen. Mit einem Klick gelangt man zur gesamten Ausgabe im PDF-Format. Außerdem gibt es Links zu allen KfH-Themen-seiten und wechselnde, saisonale Koch- und Backrezepte. Neugierig? Einfach mal reinklicken und schauen, was die Seite bietet. Beim Zugang zum kostenfreien WLAN bleibt alles beim Alten.

UNSER GEHIRN

Was es leistet, was seine Funktionen erhält und was ihm schadet

Impressum

Ausgabe: aspekte 01/2023

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, Pariser Straße 1, 60486 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.



Ihr Draht zur Redaktion: aspekte@kfh.de

Sie haben Wünsche, Anregungen und Fragen zu Themen? Wir freuen uns über jede Zuschrift und antworten auf alle Ihre Anfragen!

Das Lösungswort des Rätsels auf Seite 24 lautet: URLAUBSZEIT



Lösung Wörtersuche

- 1. ROTKEHLCHEN, 2. RAUCHSCHWALBE,
- 3. KIEBITZ, 4. FELDLERCHEN, 5. STADTTAUBE,
- 6. HAUSSPERRLING, 7. BLAUWEISE, 8. EISVOGEL,
- 9. AMSEL, 10. ROTMILAN, 11. WIEDEHOPF,
- 12. REBHÜHN, 13. LÖFFLER, 14. AUERHÜHN,
- 15. STAR, 16. BAUMFALKE, 17. KUCKUCK

