

04/2024

aspekte

Das KfH-Magazin für Patientinnen und Patienten



Frohe
Festtage!

Gemeinsam essen

Silvester feiern
mit Fondue

Frank Zander

Weihnachten mit
obdachlosen Menschen

Inhalt

MENSCHEN

4 | **Große Ehre**

KiO-Auszeichnung für
KfH-Mitarbeiterin

THEMA

6 | **Herausforderung Hochwasser**

Die KfH-Zentren sind
auf Notfälle vorbereitet

GESUNDHEIT

10 | **Serie: Multitalent Hand**

Teil 4: Übungen und Tipps
gegen WhatsAppitis

12 | **Sich bestmöglich schützen**

Wichtige Impfungen im Überblick

14 | **Ernährung**

Ballaststoffe und Kalium
Winterrezept: Fondue

18 | **Praktische Alltagshilfen**

Kleine Dinge – große Wirkung

INTERVIEW

20 | **Frank Zander**

Ein Gespräch über sein
Weihnachtsfest für obdachlose
Menschen und sein Leben

23 | **Impressum**

4

KfH-Mitarbeiterin
Kristina Breuch hat den
Helmut-Werner-Preis der Kinderhilfe
Organtransplantation (KiO) erhalten



12

Für nierenkranke Menschen mit
Dialyse oder Nierentransplantation
sind Impfungen eine effektive
Möglichkeit, sich selbst und andere
vor Krankheiten zu schützen



14

Das „Fondue Chinoise“
bietet allen Gästen
Auswahl: Nehmen Sie
Lebensmittel mit
gesunden Ballaststoffen,
verringert sich die
Kaliumaufnahme



6

Im KfH ist man gut vorbereitet, um die lebensnotwendige Dialyseversorgung bei Katastrophenereignissen sicherzustellen



20

„Nicht jeder hat Glück“

Sänger **Frank Zander** über sein Weihnachtsfest für obdachlose Menschen



Liebe Leserin, lieber Leser,

gibt es bei Ihnen an Weihnachten auch Kerzenlicht und Tannenduft vom Baum? Und hören Sie das Weihnachtsoratorium oder eher „Last Christmas“? Weihnachten ist ein Fest für alle Sinne und ein Fest der großen Freude. Selbst wenn persönliche Belastung es schwerer macht: Es tut am Ende gut, sich die Zeit zu nehmen, die festliche Stimmung zu genießen.

Nicht nur an Weihnachten sollte man seiner Freude Ausdruck verleihen. Wir tun das in dieser Ausgabe mit dem Bericht über eine besondere Auszeichnung für unsere Mitarbeiterin Kristina Breuch. Als Leiterin des KfH-Transferprogramms „endlich erwachsen“ kümmert sie sich engagiert um nierenkranke junge Menschen und verkörpert dabei Werte wie Mitgefühl, Fürsorge und Engagement. Gleiches gilt für unseren Interviewpartner Frank Zander: Der Berliner Sänger ermöglicht seit vielen Jahren zu Weihnachten obdachlosen Menschen ein paar schöne Stunden in Gemeinschaft und schenkt ihnen Hoffnung für die kommenden Monate und Jahre.

Aktuell gibt es Diskussionen zur zukünftigen Ausrichtung unseres Gesundheitswesens. Das KfH ist gut darauf vorbereitet, im Rahmen der nephrologischen Versorgungssicherheit haben wir uns um Analysen und entsprechende Vorarbeiten gekümmert. Als KfH, das kann ich Ihnen zusichern, liebe Patientinnen und Patienten, werden wir unverändert eng an Ihrer Seite stehen und alles daransetzen, Sie umfassend und bestmöglich zu behandeln.

Ihnen und Ihren Lieben wünsche ich eine schöne Adventszeit, ein friedvolles Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr!

Mit herzlichen Grüßen

Professor Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender

Große Ehre

KfH-Mitarbeiterin Kristina Breuch erhält Helmut-Werner-Preis von KiO

Als Höhepunkt stand eine KfH-Mitarbeiterin im Rampenlicht: Kristina Breuch erhielt aus den Händen von Tischtennislegende Timo Boll den renommierten Helmut-Werner-Preis des Vereins Kinderhilfe Organtransplantation – Sportler für Organspende e. V. (KiO). Die Fachkrankenschwester für Nephrologie leitet seit 2003 das KfH-Transferprogramm „endlich erwachsen“ (www.endlich-erwachsen.de), das chronisch nierenkranke und nierentransplantierte Jugendliche beim Übergang in die Erwachsenenmedizin unterstützt. Die Preisvergabe war eingebettet in eine

Veranstaltung zum 20-jährigen Bestehen von KiO in der KfH-Zentrale in Neu-Isenburg.

Engagement für junge Menschen

Nach der Ausbildung zur Krankenschwester arbeitete Kristina Breuch ab 1986 in Dialysestationen, seit 1989 in Nierenzentren des KfH. Seit 21 Jahren koordiniert sie für das KfH das Programm und die Schulungen bei „endlich erwachsen“. Mehr als 350 Jugendliche zwischen 16 und 22 Jahren hat sie seitdem betreut und ist dabei Ratgeberin in medizinischen, psychologischen und sozialen Belangen.

Daneben ist sie auch als Seminarleiterin für die KfH-Zirkusfreizeit verantwortlich, die seit 20 Jahren nierenkranken und -transplantierten Kindern und deren Geschwistern unbeschwerter und erlebnisreiche Momente beschert.

Das Thema des Wechsels aus der Kinder- und Jugendmedizin in die Versorgung für Erwachsene ist für den Hilfverein KiO von besonderer Bedeutung. „Für viele Jugendliche mit Organerkrankungen ist das ein herausfordernder Prozess“, weiß die KiO-Vorsitzende Franziska Liebhardt, selbst lungen- und nierentransplantiert. „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. Als Mitbegründerin und Seminarmanagerin des KfH-Transferprogramms leistet Kristina Breuch einen entschei-



Kristina Breuch freut sich über die Auszeichnung ihrer Arbeit mit dem Helmut-Werner-Preis 2024. Von links die KiO-Vorsitzende Franziska Liebhardt, Timo Boll, Kristina Breuch, der KfH-Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. med. Dieter Bach und KiO-Vorstandsmitglied Antje Gutsche

denden Beitrag, dass nierenkranken jungen Menschen dieser wichtige Übergang gelingt.“

Preisträgerin Breuch sagt: „Die Jugendlichen liegen mir sehr am Herzen. Es ist immer wieder eine große Freude und Verantwortung, sie kennenzulernen, das Vertrauen zu erlangen, um dann mit ihnen gut arbeiten zu können. Es ist ihr größtes Ziel, ihr Leben selbstständig gut zu managen. Genau das versuchen wir ihnen zu vermitteln und geben dazu viele Tipps.“ Ihr Herz gehe auf, wenn sich ehemalige Teilnehmende Jahre später bei ihr melden und von Heirat, Kindern und weiterhin funktionierenden Spendernieren erzählen.

Der KfH-Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. med. Dieter Bach hob in seiner Laudatio das besondere Engagement von Breuch hervor: „In all den Jahren hat sie sich mit außerordentlichem Engagement und Herz für die Jugendlichen auf deren Weg zum Erwachsenwerden eingesetzt. Sie verkörpert die Werte Mitgefühl, Fürsorge und Engagement in höchstem Maße. Bei ‚endlich erwachsen‘ leistet sie die Kernarbeit für ein positives Gelingen aller Maßnahmen. Ihr unermüdlicher Einsatz und ihre Hingabe haben das Leben vieler junger Menschen nachhaltig positiv beeinflusst.“

Prominente Gäste

Die Helmut-Werner-Preisauszeichnung für 2024 wurde im Rahmen der von KiO-Mitglied Norbert König (ZDF) moderierten Abendveranstaltung vor vielen prominenten Gästen vergeben. Neben Timo Boll, KiO-Botschafter



Viele prominente Gäste in der KfH-Zentrale, darunter Zehnkampf-Weltmeister Niklas Kaul

seit der Vereinsgründung, waren viele prominente Vereinsmitglieder und Förderer aus dem Sport gekommen, unter anderem Zehnkampf-Weltmeister Niklas Kaul, Handballstar Heiner Brand, die Olympiazweite von Paris Miriam Butkerei und Doppeleuropameisterin Alina Böhm aus dem Judo,

Hochsprung-Olympiasiegerin Heike Henkel, Wimbledon-Siegerin Claudia Kohde-Kilsch oder Eiskunstläuferin Marina Kielmann. Zu den 180 Gästen gehörten auch viele Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Medizin sowie die hessische Gesundheitsministerin Diana Stolz. □

KiO und der Helmut-Werner-Preis

Der gemeinnützige und mildtätige Hilfverein KiO (www.kiohilfe.de) unterstützt Familien mit organtransplantierten Kindern in finanziellen Notsituationen, ermöglicht ihnen wichtige erlebnispädagogische Angebote, berät in sozialen Fragen und begleitet transplantierte junge Menschen auf dem Weg in die Selbständigkeit. Der Helmut-Werner-Preis von KiO ehrt seit 2005 Menschen, die sich um die Belange von Kindern und Jugendlichen vor oder nach einer Organtransplantation verdient gemacht haben. Die Auszeichnung ist nach dem Mercedes-Vorstand benannt, der 2004 an den Folgen eines Leberversagens starb, aber die KiO-Gründung ermöglichte. Das Preisgeld von 5.000 Euro stiftet die Familie Werner. Über die jährliche Preisvergabe entscheidet das KiO-Kuratorium, dem führende Transplantationsmediziner Deutschlands angehören.

KiO-SPENDENKONTO:
DE 29 3702 0500 0008 6200 00



HERAUSFORDERUNG HOCHWASSER

Katastrophenereignisse nehmen zu. Um die lebensnotwendige Versorgung der Patientinnen und Patienten sicherzustellen, ist man in den KfH-Zentren darauf gut vorbereitet. Das zeigten die „Jahrhundertniederschläge“ im Mai/Juni.





Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe warnt: Hochwasserereignisse nehmen an Häufigkeit und Intensität zu. Im September traf es insbesondere Polen, Tschechien und Österreich, wenige Monate vorher waren die Pegel in Süddeutschland enorm gestiegen. Nach „Jahrhundertniederschlägen“ traten zwischen dem 30. Mai und dem 4. Juni in Bayern und Baden-Württemberg Flüsse und Bäche über die Ufer. Land, Straßen und Gebäude wurden großflächig überschwemmt. In der besonders betroffenen Region Schwaben gibt es mehrere KfH-Nierenzentren, etwa in Günzburg, Dillingen, Donauwörth oder Neusäß. Sie müssen auch in schwierigen Situationen in Betrieb gehalten werden, benötigen Strom, sauberes Wasser und Personal. Und sie müssen für die Patientinnen und Patienten erreichbar sein. Die Dialyse, eine lebenswichtige Versorgung, kann nicht mal eben so ausfallen.

Flexibel in Dillingen?

Für Dr. Ulrike Bechtel, Ärztliche Leiterin im KfH-Nierenzentrum in Dillingen an der Donau, war Montag, der 3. Juni 2024, der schlimmste Tag: „Am Samstag herrschte noch ganz normaler Betrieb bei uns. Dann hat es lange und viel geregnet. Mit den starken Überschwemmungen samt Sperrungen von Brücken und Straßen am Sonntag standen wir Montagmorgen vor dem Problem, die Patientinnen und Patienten zur Dialyse ins Zentrum zu bekommen. Taxi- und Fahrdienste konnten sie im ländlichen Umland von Dillingen zum Teil nicht erreichen. Etliche Dörfer waren von der Flut eingeschlossen. Doch nach dem langen Intervall übers Wochenende eilt es bei vielen, da kann die Dialyse nicht um einen Tag verschoben werden.“ →



Verantwortliche in den betroffenen KfH-Zentren loben die Transportdienste:
Sie brachten trotz widriger Bedingungen alle Patientinnen und Patienten sicher zur Dialyse

Dillingen ist eines der größten Heimdialysezentren im KfH, hier behandeln sich 26 Prozent der Patientinnen und Patienten selbst zu Hause. „Ich war froh, dass wir deshalb in jedem Dorf eine Dialysemaschine stehen haben“, sagt Bechtel. „Im schlimmsten Fall hätten wir Leute zum nächsten Hof schicken können. Das wäre natürlich nicht ‚rechtens‘ gewesen und war zum Schluss glücklicherweise nicht nötig. In einem Fall hatte ein Heimpatient aber schon Bereitschaft bekundet, eine Mitpatientin unter Fernanleitung von uns zu dialysieren, wenn es eine lebensbedrohliche Lage gegeben hätte.“ Der Krankenwagen mit ihr wurde aber noch an einer Straßensperrung durchgelassen.

„Der Tag war chaotisch“, blickt Bechtel zurück. Aber es ging alles gut. Die Ärztin lobt ausdrücklich die Transporteure: „Sie mussten riesige Umwege in Kauf nehmen, sind über Feldwege gefahren, haben alles stehen und liegen lassen, um die Patientinnen und Patienten zu uns zu bringen. Eine Riesenleistung.“ Die Dialyse-Frühschicht in Dillingen beginnt um 7.30 Uhr. Um 11.30 Uhr erreichte die letzte

Patientin das Zentrum. Auch die Sprechstundenpatientinnen und -patienten kamen an diesem Tag zu völlig anderen Zeiten als geplant. „Wir mussten flexibel sein und haben es abgearbeitet.“

Glücklicherweise sei das Personal in der Früh komplett vor Ort gewesen. Für den Spätdienst fiel eine Pflegefachkraft aus, nachdem ihr Haus voll Wasser gelaufen war. Bechtel telefonierte kurzerhand mit dem KfH-Vorstand. „Der entschied binnen einer Stunde, dass vom Hochwasser persönlich betroffene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fünf Tage Sonderurlaub bekommen können.“



36,6

Prozent
aller weltweiten
Naturkatastrophen in den
Jahren 2000
bis 2020 waren
Hochwasser.

Trinkwasser im Blick

Sebastian Weidner, Geschäftsleiter der KfH-Region Mitte/Süd, hat die Entwicklung in jenen Tagen mit seinem Team genau beobachtet. „Wir hatten verschiedene Überlegungen: Wie geht es weiter, wenn wir die Patientinnen und Patienten verlegen müssen? Wann informieren wir die Standorte? Was passiert, wenn die Kläranlagen überlaufen, das Trinkwasser verunreinigt beziehungsweise durch den

Versorger gechlort oder abgestellt wird?“ Am Sonntag wurde beschlossen, an betroffenen Standorten Aktivkohlefilter in den zentralen Wasserleitungen nachzurüsten. Schließlich machen nicht nur Überflutungen das Hochwasser gefährlich, sondern auch die mögliche Verunreinigung des Trinkwassers durch Fäkalien. Infolgedessen könnten die Versorger die Versorgung mit Trinkwasser unter Umständen einstellen oder es für eine vorübergehende Zeit chloren. Das Chlor kann jedoch Module in den Umkehrosmoseanlagen beschädigen, die in den Zentren das Wasser für die Hämodialyse aufbereiten. „Das wissen die Wasserversorger, wir schreiben sie deswegen regelmäßig an. Im Falle der Chlorung setzen wir rechtzeitig Aktivkohlefilter ein, um das Chlor herauszufiltern“, erklärt KfH-Hygieneexperte Andreas Canisius.

Am Montag spitzte sich die Lage in Schwaben zu. Weidner hielt Kontakt zu den Leitstellen von Feuerwehren und Rettungsdiensten, für den Fall, dass ein Transport ins Zentrum nötig wird. Erst am Mittwoch kehrte langsam wieder Normalität ein. Weidner war erleichtert: „Alles hat funktioniert. Es ist keine Dialyse ausgefallen.“

Vorsorge in Günzburg

25 Kilometer flussabwärts war an jenem Wochenende der Ärztliche Leiter Dr. Hartmut Winter im Dienst. In Günzburg wurde die ganze Unterstadt überschwemmt. Zum Glück liegt das KfH-Nierenzentrum höher und nicht in Flussnähe. Winter schaute am Samstagabend im Keller des Gebäudes nach: „Die Räume dort haben zwar zum großen Teil keine Funktion, aber es stand tatsächlich Wasser am Boden. Grundwasser drückte mit einer kleinen Fontäne nach oben.“ Die Feuerwehr kam, gab aber Entwarnung. Nur die Aktenordner mussten einen halben Meter höher gestellt werden, später wurden Trocknungsgeräte aufgestellt.

Wie in Dillingen kennen auch die Taxidienste in Günzburg alle Wege. „Es kamen alle zur Dialyse.“ Vorsorge hatte Winter

dennoch getroffen, nachdem eine Falschmeldung die Runde machte, laut der das Trinkwasser eventuell verunreinigt sein könnte. In Ulm hätte man Dialysen übernehmen können.

Selbst wenn die ganz große Katastrophe ausblieb und keine Dialyse ausfallen musste, hat das Hochwasser in Schwaben seine Spuren hinterlassen. Einige KfH-Patientinnen und -Patienten waren vorübergehend obdachlos, eine Patientin musste ganz zur Verwandtschaft ziehen, berichtet Winter. Nahe geht ihm der Fall des nahe Günzburg in den Fluten abgetriebenen 23-jährigen Feuerwehrmanns, der Monate später immer noch vermisst wurde.



200

Liter Wasser

pro Quadratmeter fielen in 120 Stunden Ende Mai im Süden und Westen Bayerns sowie im Osten Baden-Württembergs.

Pläne für den Notfall

Waren Ende Mai, Anfang Juni vor allem ländliche Regionen in Schwaben betroffen, litt zuvor meist der niederbayrische Teil der Donau unter Hochwasserereignissen, etwa die Stadt Passau. So war Robert Tauber, Geschäftsleiter für die KfH-Region Süd/Ost, in jenen Tagen „in Alarmbereitschaft“. Auch er stand in ständigem Kontakt mit den Nierenzentren in der Region und der KfH-Zentrale in Neu-Isenburg. „Wir kommen sehr schnell im Sinne eines regionalen Krisenstabs zusammen und besprechen uns, um Handlungsbedarf zu erkennen und Vorkehrungen zu treffen“, sagt Tauber. „Es existieren im KfH Notfallpläne, wohin Patientinnen und Patienten verlegt werden können, wenn ein Zentrum nicht betriebsfähig sein sollte.“ Präventiv wurde Kontakt zu denjenigen aufgenommen, die zu Hause dialysieren. Wäre die Wasserversorgung in den eigenen vier Wänden gefährdet gewesen, hätte es die Möglichkeit zur Dialyse in einem Zentrum gegeben. Genauso hielt Tauber Kontakt zu den Krisenstäben auf Landkreisebene, „um gegebenenfalls schnell reagieren zu können, wenn die Abschaltung des Trinkwassers oder ein Stromausfall droht“. Außer dass einige Patientinnen und Patienten sich zur Dialyse verspäteten, sei kein Schaden entstanden. „Wir sind mit einem blauen Auge davongekommen.“ □

Gegen Whats Appitis

Multitalent Hand – Teil 4: Übungen und Tipps gegen Probleme durch Smartphone und Computer



Menschen, die viel am Computer sitzen oder häufig ein Smartphone nutzen, üben zwar nur kleine, doch sich ständig wiederholende Bewegungsabläufe aus. Sind die Muskeln der Hand und deren Sehnen aber nahezu pausenlos im Einsatz, laufen sie Gefahr, überfordert zu werden. Durch diese monotonen Belastungen treten Mikroverletzungen an Muskel- und Sehngewebe auf. Hinzu kommen eine oft starre Arm- und Sitzhaltung am Computer oder mit dem Smartphone. Schmerz- zustände und Missempfindungen wie Kribbeln oder Taubheitsgefühle in Händen, Armen und Nacken können die Folge sein. Im Volksmund wird das oft auch „Mausarm“ genannt. Werden die Symptome ignoriert, besteht

die Gefahr, dass die Erkrankung chronisch wird. Deshalb ist Prävention wichtig: ein ergonomisch eingerichteter Computertisch, Handgelenkauflagen für PC-Mäuse oder die richtige Anordnung der Arbeitsgeräte wie zum Beispiel die Monitorhöhe. Auch regelmäßige Pausen mit kurzen Dehn- und Mobilisationsübungen beugen vor.

Am Smartphone ist beim Schreiben von Textnachrichten und Wischen gerade der Daumen gefragt. Seine Beuge- und Strecksehnen sind dafür aber nicht gemacht. Die Folge kann der „Smartphone-Daumen“ sein – eine Reizung bis hin zur Entzündung der Sehnen. Am besten daher beide Daumen nutzen und auch den Zeigefinger einbinden. Das Krankheitsbild wird auch als

„WhatsAppitis“ bezeichnet. Ge- läufig ist auch der Begriff „Handy-Nacken“: Wer ständig nach unten aufs Smartphone schaut, überanspricht die Nacken- muskulatur. Dagegen hilft, das Smartphone möglichst oft auf Augenhöhe zu heben und beim Blick auf das Gerät die Augen statt den Kopf zu senken. □

In ihrem Buch „**Hände in Top-Form – schmerzfrei, beweglich & kraftvoll**“ (Trias Verlag 2023, 22,99 Euro) stellt unsere Autorin Daniela Neye zahlreiche Übungen und Tipps bei Beschwerden der Hand vor. Neye ist seit über 25 Jahren auf Handverletzungen und -erkrankungen spezialisiert und arbeitet als Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Berlin.

Mobilisieren

Heben Sie einen Arm mit gestrecktem Ellenbogen und hochgezogener Hand in Schulterhöhe nach vorne, der andere Arm ist gebeugt (Bild 1). Nun wechseln Sie in gleichmäßigem Rhythmus die Stellung der Arme: den gestreckten Arm beugen und den gebeugten strecken. Die Hände werden beim Strecken maximal im Handgelenk hochgezogen (Bild 2).

Wiederholung: Zehnmal beugen und strecken.

Hinweis: Beim Ausstrecken der Arme kann es etwas ziehen, das ist normal. Die Übung dehnt nicht nur die Unterarmmuskulatur, sondern mobilisiert auch den Mittelarmnerv. Zur Intensivierung schieben Sie die Arme in Schulterhöhe nach links und rechts und schauen mit dem Kopf jeweils zu anderen Seite.



Entspannen

Legen Sie Ihren Arm mit nach oben geöffneter Hand auf den Tisch und rollen Sie den Unterarm bis zur Hand mit einem Igelball (Bild 1, erhältlich in Drogerien, Apotheken und Versandhandel für weniger als 10 Euro). Oder legen Sie Ihren Arm auf den Ball und drücken mit der freien Hand den Arm auf den Ball, während Sie die Muskulatur ausrollen (Bild 2). Alternativ geht das auch mit einer Faszienrolle oder abgeschnittenen Schwimmmudel (Bild 3).

Wiederholung: Täglich zwei bis drei Minuten.

Hinweis: Das Lösen verklebter Faszien (Bindegewebe, das Muskeln und Organe umhüllt) ist nie ganz schmerzfrei, es darf einen leichten Schmerz während des Ausrollens der Muskulatur geben. Fangen Sie langsam an, ist später nichts weiter als eine Art leichter Muskelkater zu spüren, können Sie beim nächsten Mal mehr Druck auf den Muskel geben. Spüren Sie während des Ausrollens besonders schmerzhafte Punkte, bearbeiten Sie diese, indem Sie häufiger darüberrollen und auch immer wieder stoppen und den Druck halten, bis der Schmerz nach einer Weile nachlässt.



Dehnen

Stellen Sie sich seitlich mit der Schulter an die Wand, setzen Sie die Hand so hoch wie möglich flach an der Wand auf und strecken Sie den Ellenbogen (Bild 1). Rutschen Sie nun langsam mit gestrecktem Ellenbogen und vollständig aufgelegter Hand die Wand herunter, bis Sie eine deutliche Dehnung im Handgelenk spüren. Belassen Sie die Handfläche immer an der Wand (Bild 2). Zehn Sekunden halten, dann den Arm wechseln.

Wiederholung: Mit jedem Arm zweimal an der Wand nach unten gleiten.

Hinweis: Die Dehnung sollte deutlich an der Unterseite des Arms zu spüren sein. Es darf auch ein Dehngefühl an den Fingern, in der Handfläche und am Handgelenk auftreten. Machen Sie an der Wand doch ein kleines Zeichen mit einem Bleistift, wie weit Sie es mit der Hand geschafft haben – so können Sie Ihre Fortschritte verfolgen.

Allgemeine Hinweise: Führen Sie die Übungen genau und nie ruckartig aus; mit einem Shunt-Arm gegebenenfalls mit weniger Belastung oder nur mit dem anderen Arm. Sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt an. Sämtliche Angaben und Anleitungen sind ohne Gewähr; eine Haftung ist ausgeschlossen.

Sich bestmöglich schützen

Impfungen für nierenkranke Menschen und nach Nierentransplantation

Impfungen sind eine effektive Möglichkeit, sowohl sich selbst als auch andere vor Krankheiten zu schützen“, sagt Apothekerin Siham Dira, beim KfH Expertin für die Arzneimittelsicherheit. Menschen mit chronischer Niereninsuffizienz, in Dialysebehandlung oder mit Immunsuppression nach einer Transplantation seien besonders anfällig für Infektionserkrankungen und zählten zu den Risikogruppen. „Ein umfassender Impfschutz ist für sie daher besonders wichtig, sie sollten ihren Impfstatus regelmäßig haus- oder fachärztlich abklären lassen“, erläutert Dira.

Impfungen wirken aktiv gegen viele gefährliche Krankheiten, verringern das Krankheitsrisiko und schützen Personen mit einem höheren Risiko für schwerwiegende Verläufe. Eine Impfung simuliert eine Infektion des Körpers durch Bakterien oder Viren, wodurch das Immunsystem trainiert wird, den Erreger bei tatsächlichem Kontakt effizient zu bekämpfen.

Die Impfempfehlungen in Deutschland entwickelt die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO, siehe Tabelle). Neu ist die Empfehlung für die RSV-Impfung (Respiratorisches Synzytial-Virus). Diese Viruserkrankung bringt Komplikationen im oberen Atemwegssystem (Nase, Nasennebenhöhlen,

Rachen) mit sich. Gegen Covid-19 wird Menschen mit einer Nieren-erkrankung die jährliche Auffrischung im Herbst empfohlen. Sie kann in Kombination mit der Influenza-Impfung erfolgen.

Im Zuge einer Organtransplantation sind Impfungen essenzieller Bestandteil der Gesundheitsfürsorge. „Generell sollten vor einer möglichen Nierentransplantation der Impfstatus überprüft und ausstehende Impfungen durchgeführt werden“, empfiehlt Dr. Wolfgang Arns, Transplantationsbeauftragter des KfH. „Denn in den ersten sechs Monaten nach einer Transplantation machen Impfungen, ob als Auffrischung oder Erstimpfung, wenig Sinn.“ Eine Ausnahme bildet die Influenza-Impfung (ab vier Wochen danach). Neben ihr gilt der Schutz gegen Pneumokokken, Covid-19 und RSV als bedeutsam. Ein weiterer Hinweis ist

Experte Arns wichtig: „Vielfach sind Menschen nach einer Nierentransplantation mobiler und sollten vor Reisen in Risikogebiete zur Impfberatung gehen, die etwa die virologischen Institute in größeren Städten anbieten.“

KfH-Befragung

Zum Impfverhalten von Patientinnen und Patienten hat das KfH vom 31. Juli bis 31. Oktober eine kurze, anonyme Befragung durchgeführt. Noch steht die komplette Auswertung aus, ein Zwischenfazit kann dennoch gezogen werden: Erkennbar ist ein Bedarf an verstärkter Aufklärung und Unterstützung durch die behandelnden Ärztinnen und Ärzte, um bestehende Unsicherheiten zu mindern: Das würde die Impfquote weiter steigern. Hierbei könnten auch digitale Tools wie ein App-basierter Impfpass und regelmäßige Impfpasskontrollen helfen.“ □



TOT- UND LEBENDIMPFSTOFF

Immer wieder hört man von sogenannten Tot- und Lebendimpfstoffen; wichtig ist hier der Unterschied: Totimpfstoffe enthalten inaktivierte Erreger, sind nicht infektiös und in der Regel gut verträglich bei immunologischen Störungen. Lebendimpfstoffe hingegen enthalten abgeschwächte vermehrungsfähige Erreger, die für Menschen nach Organtransplantation nur in Ausnahmefällen geeignet sind.

Wichtige Impfungen

KRANKHEIT

Covid-19

Akute Atemwegserkrankung, mitunter schwere Lungenentzündungen, Langzeitfolgen möglich.

Influenza

Akute Krankheit der Atemwege, ernsthaft und mitunter lebensbedrohlich.

Pneumokokken

Bakterien verursachen Lungenentzündung, lebensbedrohliche Hirnhautentzündung/Blutvergiftung möglich.

Herpes Zoster

Gürtelrose – halbseitiger, stark schmerzender Hautausschlag. Gefahr bleibender Nervenschmerzen.

Hepatitis B

Leberentzündung durch HB-Virus – oft unbemerkt, kann chronisch werden und Leber schwer schädigen.

Meningokokken

Bakterielle Hirnhautentzündung.

FSME

Frühsommer-Meningoenzephalitis; Viruserkrankung, die regional unterschiedlich häufig durch Zecken übertragen wird.

RSV

Respiratorisches Synzytial-Virus, Erkrankung der Atemwege.

Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten

STIKO-EMPFEHLUNG*

Jährliche Auffrischimpfung im Herbst mit aktueller Variantenanpassung für alle Personen ab 60 Jahren sowie unter 60 Jahren mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung für einen schweren Verlauf infolge einer Grunderkrankung, z. B. Nierenerkrankung (am selben Termin kann auch gegen saisonale Influenza und Pneumokokken geimpft werden).

Jährliche Impfung im Herbst mit aktueller Antigenkombination für alle Personen ab 60 Jahren sowie unter 60 Jahren mit Grunderkrankung, z. B. Nierenerkrankung.

Standardimpfung für Personen ab 60 Jahren; einmalig mit (neuem) „Konjugatimpfstoff“ bzw. mindestens sechs Jahre nach erster Impfung mit Vorgänger-Impfstoff. Für Personen unter 60 Jahren mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung (z. B. Immunschwäche bei chronischem Nierenversagen oder nach Organtransplantation) ebenfalls Impfung mit dem Konjugatimpfstoff nach sechs Jahren bzw. bei ausgeprägter Immunschwäche nach mindestens einem Jahr.

Zweimalige Impfung im Abstand von min. zwei bis max. sechs Monaten für alle Personen ab 60 Jahren sowie ab 50 Jahren mit Grunderkrankung, darunter chronische Niereninsuffizienz.

Impfung für Personen mit Immunsuppression oder bestehender Erkrankung, darunter Dialysepflichtige. Impfung bereits HBV-infizierter Personen ist gefahrlos.

Impfung für Personen mit Immunschwäche und vor Reisen in Hochrisikogebiete.

Für Personen, die in FSME-Risikogebieten einem erhöhten Zeckenrisiko ausgesetzt sind. Für vollen Impfschutz i.d.R. drei Impfungen mit Mindestabständen; Auffrischung je nach Alter nach drei bzw. fünf Jahren; Impfschutz sollte vor der Zeckensaison (April – Oktober) aufgebaut werden.

Einmalige Impfung für alle Personen ab 75 Jahren sowie ab 60 Jahren mit schwerer Form einer Grunderkrankung, z. B. Nierenerkrankung (möglichst im September/Anfang Oktober, kann mit Influenza-Impfung erfolgen).

Standardimpfung, alle zehn Jahre.

Zusammengestellt auf Basis der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission beim Robert Koch-Institut, Stand September 2024.

*Nur Auszug, hier mit Blick auf die Zielgruppe nierenkranker Patientinnen und Patienten.

Silvester feiern mit „Fondue Chinoise“

Je mehr Ballaststoffe die Zutat hat,
desto geringer ist die Kaliumaufnahme

An Silvester ist Fondue ein feines Essen für einen kurzweiligen Abend mit der Familie oder Freundinnen und Freunden. Eine leckere Variante für das gesellige Beisammensein ist das „Fondue Chinoise“, auch Feuertopf genannt.

Verschiedene Zutaten, wie Gemüse und Fleisch, werden in einer heißen Brühe gegart – für Dialysepatientinnen und -patienten bislang eine Kombination, die sie direkt an ihren Kaliumspiegel denken lässt. Für die Patientinnen und Patienten, die Kalium sparen müssen, hält Ökotrophologin Sabine Echterhoff daher ein paar Tipps für den Genuss zum Jahreswechsel bereit: Wenn es abends Fondue gibt, dann kann tagsüber kaliumarm gegessen werden. Das Gemüse sollte zudem nicht komplett weich gegart werden. Je knackiger, desto besser. Und schließlich nimmt man die Brühe mit ihren köstlichen Aromen nach dem Essen am besten erst mal zu den Vorräten, denn sie enthält viel gelöstes Kalium und Salz aus der Sojasauce. Mit einer salzreduzierten So-

jasauce kann der Salzgehalt um fast 50 Prozent reduziert werden. Die Brühe kann entweder ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder in Eiswürfelformen eingefroren werden. Sie kann später so als Basis für einen Eintopf mit Hülsenfrüchten, als Grundlage für Saucen oder auch für Risotto verwendet werden. Auch das Fleisch vom Suppenhuhn kann abgetrennt und dann eingefroren werden, um es später für andere Gerichte zu verwenden. Eventuelle Reste vom Fondue Chinoise können zu einem Auflauf verarbeitet werden.

Gesunde Ballaststoffe

Während früher die Nahrung als Hauptursache für einen erhöhten Kaliumspiegel im Blut zwischen den Dialysebehandlungen gesehen wurde, sieht die Forschung dies heute differenzierter: Eine gesunde Ernährung senkt das Hyperkaliämie-Risiko sogar. Und zu gesunder Ernährung zählen naturbelassenes Obst und Gemüse mit ihren Ballaststoffen sowie Vollkomprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Besondere Beachtung gilt dem Verhältnis zwischen

Kalium- und Ballaststoffgehalt, denn kaliumreiche Speisen sind zusammen mit den Nahrungsfaserstoffen kürzer im Magen-Darm-Trakt, so dass geringere Kaliummengen resorbiert werden. Außerdem machen pflanzliche Lebensmittel den Blut-pH-Wert basischer, was zu einer günstigen Umverteilung von Kalium aus dem Blut in die Zellen führt. Zum Vergleich: Kalium in pflanzlichen Lebensmitteln wird zu 40 bis 60 Prozent resorbiert, Kalium in tierischen Produkten zu 70 bis 80 Prozent. Industriell aufbereitete Nahrung sollte ganz vermieden werden, denn das darin enthaltene Kalium wird zu 90 bis 100 Prozent im Magen-Darm-Trakt aufgenommen und lässt das Kalium im Blutserum rasch steigen.

Ob der Kaliumwert im Blut zu hoch ist, kann die Nephrologin oder der Nephrologe individuell abklären. □

Die Redaktion dankt der ehemaligen KfH-Ärztin **Dr. Susi Knöller**, leitende Oberärztin und Leiterin der Nierentransplantation im Klinikum Bremen Mitte, für die Unterstützung bei diesem Thema.



Fondue Chinoise

Zutaten für 4 Personen:

60 g Ingwer | 3 Knoblauchzehen | 2 Stangen Zitronengras

1 Stange Porree | 1 Chilischote | 4 Stängel Koriander

1 Suppenhuhn | 4 EL Sojasauce | 2 EL Limettensaft

Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln, Zitronengras in kleine Stücke schneiden. Chili von Kernen befreien und in Ringe schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Suppenhuhn von innen und außen gründlich waschen und mit den vorbereiteten Zutaten und etwas Salz in einen Topf geben. Mit etwa 2 Liter Wasser befüllen, bis das Huhn vollständig bedeckt ist. Aufkochen und die Brühe bei niedriger Hitze etwa 1 ½ Stunden köcheln lassen. Zwischendurch mit einer Schaumkelle den Eiweißschaum abschöpfen. Das Huhn herausnehmen, Brühe durch ein feines Sieb gießen, wieder in den Topf geben und aufkochen. Mit Sojasauce und Limettensaft würzen. Die Suppe kann einen Tag vorher zubereitet werden.

Zutaten für die Einlage:

200 g Broccoli | 250 g Champignons | 4 Pak Choi

100 g Zuckerschoten | 250 g Rinder- oder Schweinefilet

250 g Hähnchenbrust | 200 g Lachsfilet

200 g Garnelen, küchenfertig | 200 g Tofu

1 Paket Mie-Nudeln oder 250 g Jasminreis

Fleisch fest in Folie einwickeln und 2-3 Stunden im Gefrierfach anfrieren lassen. Gemüse putzen. Broccoli in kleine Röschen teilen, Champignons halbieren oder vierteln, Pak Choi vierteln, Zuckerschoten schräg halbieren. Fleisch in dünne Scheiben, Lachs in mundgerechte Portionen schneiden, Tofu würfeln. Zutaten anrichten, mit Folie abdecken und kühlstellen.

Die Mie-Nudeln oder den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Sie können später in der Brühe erwärmt werden.

Brühe im Fonduetopf aufkochen und sieden lassen. Zutaten auf Fonduegabeln spießen oder in Fonduesiebe geben und etwa 1-2 Minuten in der Brühe garen.





Nährwertangaben pro Portion

	Energie kcal	Eiweiß Gramm	Fett Gramm	Kohlenhydrate Gramm	Kochsalz Gramm	Kalium Milligramm	Phosphat Milligramm	Ballaststoffe Gramm
50 g Broccoli, gegart	14	1	0	1	0	106	32	1
50 g Champignons, gegart	13	2	0	0	0	169	68	1
50 g Pak Choi, gegart	8	1	0	0	0	60	15	1
25 g Zuckerschoten	17	1	0	3	0	50	14	1
50 g Rinderfilet, gegart	79	15	2	0	0	125	88	0
50 g Hähnchenbrust, gegart	50	12	0	0	0	59	82	0
50 g Lachs, gegart	92	9	6	0	0	186	124	0
50 g Garnelen, gegart	46	9	1	1	0,2	108	120	0
50 g Tofu	66	8	3	1	0	53	101	1
150 g Mie Nudeln, gekocht	215	8	1	42	0	72	95	3
150 g Basmatireis, gekocht	198	5	0	42	0	48	60	1
3 EL Sojasauce (36 g)	25	3	0	3	5,2	130	54	2
2 EL Limettensaft (10 g)	4	0	0	0	0	14	2	0

Nährwertangaben: Ökotrophologin Sabine Echterhoff. Nährwerte sind ungefähre Angaben, sie variieren je nach verwendeten Produkten.

Kleine Dinge, große Wirkung

Bei Problemen mit den Händen erleichtern Hilfsmittel den Alltag –
KfH-Expertin Julia Burggraf gibt Ihnen fünf Tipps



1. Deckel spielend öffnen

Lässt die Kraft in den Händen nach, kann es schwerfallen, Getränkeflaschen oder Marmeladengläser zu öffnen. Dafür gibt es kleine Hilfsmittel in verschiedenen Ausführungen. Man stülpt sie über den Verschluss und kann dann leichter drehen.

Kosten: unter 10 Euro

Erhältlich: Sanitätshäuser, Versandhandel

2. Einfacher trinken

Aus einem Becher mit Deckel lässt sich einfacher trinken, da schwappt nichts auf Bluse oder Hemd. In der Thermovariante bleibt die gewünschte Trinktemperatur lange erhalten, und in den Ausführungen mit einer Manschette ist der Griff umso sicherer.

Kosten: Für rund 20 Euro gibt es sehr gute Thermobecher. Die Stiftung Warentest hat sie getestet

Erhältlich: Einzelhandel, Versandhandel

3. Besser durchblutet

Dialysepatientinnen und -patienten mit Diabetes mellitus haben häufig einen verschlechterten Gefäßzustand mit Durchblutungsstörungen der Beine oder Arme. Während der Hämodialyse über einen Shunt kann die hohe Blutzirkulation im Arm dazu führen, dass weniger Blut die Hand erreicht. Es kann kribbeln, und die Fingerspitzen können kalt werden. Zwei Tipps von Julia Burggraf, verantwortliche leitende Pflegekraft für die Nierenzentren im KfH-Geschäftsbereich Mitte/West: „Einen kleinen Weichschaumball drücken. Viele ziehen für die Zeit während der Hämodialyse vor der Punktion einen Handschuh über.“

Kosten: Weichschaumball, Durchmesser 7 cm, ab ca. 4 Euro

Erhältlich: Sportfachhandel, Versandhandel (Ball)

4. Zwei in einem

Nur eine gute Hand zur Verfügung? Mit einem „Knork“ lassen sich Speisen einfach zerteilen und dann aufnehmen. Knork ist eine Wortkombination aus dem englischen Knife (Messer) und Fork (Gabel). Das Gerät hat keine scharfe Kanten, aber eine kleine „Plattform“ zur Auflage des Zeigefingers, um die Kraft besser zu übertragen.

Kosten: je zwischen ca. 15 und 25 Euro

Erhältlich: Versandhandel, Sanitätshäuser

5. Schneller zu

Möchten die kleinen Dinger partout nicht ins Knopfloch von Hemd oder Bluse, kann der Knopfhaken helfen – und das geht sogar einhändig. Die hier abgebildete Variante hat zudem einen praktischen Haken, um Reißverschlüsse zuzuziehen.

Kosten: je zwischen ca. 8 und 18 Euro

Erhältlich: Versandhandel, Sanitätshäuser

Stichwort Kostenübernahme

Viele nützliche Dinge wie ein Ball oder eine Aufdrehhilfe müssen privat bezahlt werden. Speziellere Hilfen sind verordnungsfähig, werden also unter Umständen von der Krankenkasse übernommen.

KfH-Sozialberater Christian Dohmann aus Köln erläutert: „Gesetzlich Krankenversicherte haben einen Anspruch auf Hilfsmittelversorgung. Für diesen Zweck gibt es ein **Hilfsmittelverzeichnis** (<https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de>). Es führt alle Dinge auf, deren Kosten übernommen werden müssen, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt, zum Beispiel auch eine Anziehhilfe für Kompressionsstrümpfe. Grundsätzlich ist eine Kostenübernahme nur möglich, wenn die Produkte im Verzeichnis gelistet sind.“

Auskunft gibt das Sanitätshaus. „Dort können Hilfsmittel meist auch ausprobiert werden. In der Regel wissen die Mitarbeitenden, was zu tun ist, ob eine Kostenübernahme möglich und eine Zuzahlung zu leisten ist und was von ärztlicher Seite auf das Rezept geschrieben werden sollte.“



KfH-Stiftung
Nothilfe für Nierenkranke
Gemeinnützige Stiftung

Hilfe für Patientinnen und 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: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE68 3702 0500 0020 0768 41
BIC: BFSWDE33XXX



„Nicht jeder hat Glück“

Zu Weihnachten feiert der Berliner Sänger Frank Zander traditionell mit obdachlosen Menschen. Wir sprachen mit ihm über sein Fest und sein Leben.

Auch dieses Jahr werden Sie ein großes Weihnachtsfest für Obdachlose und Bedürftige in Berlin geben. Wann ist es wieder so weit, und wie sieht das Programm diesmal aus?

Zuerst muss ich sagen, dass wir echt wirklich dankbar sind, unsere Feier auch dieses Jahr wieder im Estrel, dem größten Hotel Europas, ausrichten zu dürfen. Am 21. Dezember 2024 werden wir mit circa 2.500 Gästen, Freunden und vielen prominenten Helfern unser

30. Weihnachtsfest für Obdachlose und Bedürftige veranstalten. Welche Künstlerinnen und Künstler auftreten, will ich jetzt noch nicht verraten. Alles basiert auf Vertrauen, und es gibt für unsere wirklich außergewöhnliche Veranstaltung keinen Vertrag und auch keine Gage. Es engagieren sich Tierärzte, die Gewerkschaft der Polizei stellt warme Pullover, und es gibt viele andere Aktionen im Saal. Wir servieren traditionell Gänsebraten mit Rotkohl, 250

riesige Tische sind festlich gedeckt mit Getränken, Obst und Süßigkeiten. Im letzten Jahr konnte ich aus gesundheitlichen Gründen leider nicht die Gäste an der Tür begrüßen, mein Sohn und mein Enkel sind eingespungen. Das haben die echt super gemacht, und das wollen wir in Zukunft fortsetzen, deswegen trägt die Veranstaltung jetzt den Namen „Weihnachten mit Frank und Familie“. Na ja, ick werd ja auch nicht jünger, und es muss weitergehen.

Wer kann kommen, und wie laden Sie ein?

Früher haben wir Plakate in den Einrichtungen aufgehängt und gehofft, dass genug Menschen kommen. Es wurden dann von Jahr zu Jahr mehr, und ein paar Jahre vor der Coronazeit waren wir mit 3.000 Gästen an unserer Kapazitätsgrenze. Mittlerweile vergeben wir kostenlose Einlassbändchen, die über soziale Einrichtungen wie Notunterkünfte, Essenausgaben, Tagesstätten oder Kältebusse von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verteilt werden. Im Fokus stehen die Menschen, die regelmäßig solche Einrichtungen aufsuchen, also die Ärmsten der Armen unserer Gesellschaft. Unsere engsten Partner sind die Caritas, die Diakonie und die Berliner Stadtmission und natürlich das Hotel Estrel. Ansonsten hat mein Sohn alles im Griff und organisiert mit seinem kleinen Team unserer Plattenfirma Zett Records seit 1995 die Veranstaltung. Meine ganze Familie ist eingebunden.

Wie entstand diese Idee?

1995 kam die Idee von meiner damaligen Plattenfirma, denn Bruce Springsteen hat für sein neues Album neben der normalen Presse auch arme Menschen eingeladen. Das wollte ich auch machen und habe schnell gemerkt, dass Werbung auf dem Rücken der Armen keine gute Idee ist. Also haben wir das sein gelassen und einfach nur bedürftige und arme Menschen

zum Weihnachtsessen eingeladen. Es kamen damals circa 300 Gäste nach Diedersdorf (bei Berlin), und ich war sehr gerührt, denn die Menschen haben uns vertraut. In den Jahren danach haben wir an der Idee festgehalten und es kamen immer mehr. Wir suchten uns neue Veranstaltungsräume und dürfen seit 1997 im wunderbaren Hotel Estrel feiern. 2019 kamen 3.000 obdachlose und bedürftige Menschen und es gab Geschenketaschen, Schlafsäcke, ein festliches Essen und ein tolles Bühnen-

„Über 30 Städten dienen wir als Vorbild“

programm. Dann kam Corona, und wir mussten umdenken. Drei Jahre sind wir in Berlin vor Weihnachten tagelang mit dem Caritas-Foodtruck unterwegs gewesen, haben Geschenke und warme Mahlzeiten verteilt. Wir haben die Leute sogar zu Lockdown-Zeiten nicht im Stich gelassen. Das waren echt schwere Zeiten für alle, aber gemeinsam haben wir das geschafft, da bin ich stolz drauf. Mittlerweile gibt es über 30 Städte in Deutschland, die eine ähnliche Weihnachtsfeier für Bedürftige organisieren und für die wir als Vorbild dienen.

Sicher erleben Sie dabei berührende Geschichten. Können Sie eine erzählen?

Vor ein paar Jahren kam ein Mann auf mich zu und sag-

ZUR PERSON

Frank Zander

Frank Zander (82) steht seit über 50 Jahren auf der Bühne. Der gelernte Grafiker und Maler gilt auf Grund seiner Chart-Platzierungen als der erfolgreichste deutsche Comedy-Sänger. In seiner Karriere hat er zahlreiche Hits fabriziert. Zudem ist er als Moderator von TV-Sendungen bekannt und hauchte als Synchronstimme originellen Filmfiguren Leben ein, etwa in Asterix-Verfilmungen.

Heute wird Zander von vielen auch als Maler bunter Fisch-Gemälde geschätzt und in seiner Heimatstadt Berlin insbesondere für zwei Dinge verehrt: sein soziales Engagement mit der seit 1995 alljährlich stattfindenden Weihnachtsfeier für Obdachlose und Bedürftige (www.obdachlosenfest.de) sowie die offizielle Hymne für den Fußballverein Hertha BSC „Nur nach Hause“.

2022 zeichnete ihn Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier im Schloss Bellevue für sein soziales Engagement mit dem Bundesverdienstkreuz erster Klasse aus. In diesem Jahr hat Frank Zander zusammen mit der Caritas die gemeinnützige Frank Zander Stiftung ins Leben gerufen, um zukünftig obdachlose Menschen zu unterstützen.

te, dass er es geschafft hat, von der Straße weg ist und nun einen Job und eine Wohnung hat. Die Teilnahme an unserem Fest war einer der ausschlaggebenden Momente, die ihm wieder Kraft und Zuversicht gegeben haben. Wenn man sowas hört, begreift man, wie wichtig es ist, die ärmsten Menschen respektvoll zu behandeln, denn nicht jeder hat eine starke Familie oder Glück im Leben.

Woher rührt Ihre soziale Ader?

Ich stand mein ganzes Leben auf der Seite der Schwächeren, bin in Berlin-Neukölln →

aufgewachsen und weiß genau, was es bedeutet, mit wenig auszukommen. Ein bisschen Robin Hood spielen hat mir dann auch immer Spaß gemacht. Abgeben ist wichtig, und wenn jemand mit seiner Kohle und seinem Porsche prahlt, kommt auch mal ein Spruch von mir. Ich freue mich, dass mein Sohn diese Einstellung auch hat.

Worauf freuen Sie sich 2024 persönlich ganz besonders?

Im Dezember 2023 ging es mir wirklich schlecht, und es lag nicht nur am Alter, sondern es hat sich Wasser im Kopf angesammelt. Das zu diagnostizieren war langwierig, aber nach der OP ging es mir langsam wieder besser. Ich freue mich, bei unserem Weihnachtsfest wieder an der Eingangstür zu stehen und die Gäste persönlich zu begrüßen. Neben mir werden dann aber auch mein Enkel und mein Sohn stehen und mich unterstützen. Es war

und bleibt eine Familienfeier. Der Blick in die dankbaren Gesichter und die Gespräche, das ganze Weihnachtsfeeling und am Ende dann mit allen Künstlerinnen und Künstlern zusammen auf der großen Bühne die Hymne „Nur nach Hause“ singen – das wird der emotionale Höhepunkt! Darauf freue ich mich besonders!

Mit Ihnen verbindet man die Musik- und Comedyshow „Plattenküche“ in den 70ern, viele verrückte Hits wie „Hier kommt Kurt“, Ihre Weihnachtsfeiern für Obdachlose und die Stadt, in der Sie leben, Berlin. Was haben wir vergessen?

Jeder hat eine andere Erinnerung oder Verbindung zu mir. Die einen liebten meine Synchronstimme bei den Asterix-Filmen oder den Schmetterling bei „Das letzte Einhorn“, die anderen sind immer noch Fans von meiner Titelmelodie der 90er-RTL-Serie „Teenage Mutant

Hero Turtles“, wieder andere vergessen die persönliche Geburtstags-CD oder die Hits mit den Hamstern nicht, etwa „Ja, wenn wir allen Englein wären“. „Marlene“, „Ich trink auf Dein Wohl Marie“ oder „Oh, Susi“ waren auch alles herrlich verrückte Chart-Hits. Mit dem „Ur-Ur-Enkel von Frankenstein“ und dem „Nick-Nack-Man“ habe ich laut Branchenberichten Anfang der 70er den ersten deutschen Rap mit schwarzem Humor veröffentlicht. Ach ja, und viele weitere TV-Shows wie „Bananas“, „Vorsicht Musik“, „Spielbude“ oder die „Kinder-Hitparade“ habe

„Abgeben ist wichtig“

ich moderiert. Nicht zu vergessen ist der Titel „Nur nach Hause“, nun seit über 30 Jahren die offizielle Hymne von Hertha BSC. Schon geil, wenn 70.000 kurz vor Anpfiff diesen Song gemeinsam singen. Ab und zu bin ich dann auch mal vor der Ostkurve und singe live für und mit den Hertha-Fans.

Wann sind Sie glücklich und zufrieden?

Wenn ich auf den ganzen Irrsinn, den ich die letzten 60 Jahre verzapft habe, zurückblicke, bin ich zufrieden. Wenn ich mal wieder ein neues Fisch-Gemälde fertiggemalt habe oder mit meiner Familie zusammen in Ruhe quatschen und lachen kann, dann bin ich glücklich! □

Am 21. Dezember feiert Frank Zander wieder im Berliner Estrel-Hotel mit circa 2.500 Gästen



Unser Hand-Poster als Geschenk für Sie!

Alle Übungen unserer diesjährigen aspekte-Serie „Multitalent Hand“ haben wir auf einem Poster zusammengestellt. Damit haben Sie im neuen Jahr im wahrsten Sinne „alle Hände voll zu tun“, falls Ihnen die Übungen von Hand-Physiotherapeutin Daniela Neye gefallen haben und guttun.



Bestellen Sie Ihr Exemplar hier:

Redaktion aspekte, Martin-Behaim-Straße 20,
63263 Neu-Isenburg oder ganz einfach per E-Mail: aspekte@kfh.de.

Zeitreise!

Zeitreise – das war das Lösungswort bei unserem Jubiläums-Gewinnspiel in der vergangenen Ausgabe anlässlich des 55-jährigen KfH-Jubiläums. Die Gewinnerinnen und Gewinner der Preise sind aus allen richtigen Einsendungen ausgelost und inzwischen informiert worden.

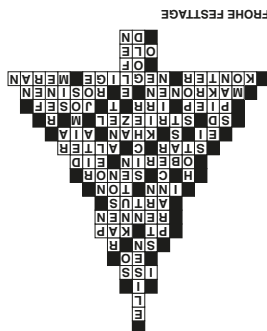
Ausgezeichnet!

Für den Beitrag „Gesunde Knochen“ in aspekte 3-2023 hat unser Redakteur Oliver Kauer-Berk in diesem Jahr den Medienpreis des Bundesselbsthilfeverbands für Osteoporose e.V. erhalten. Der Artikel informiert über die Rolle der Nieren bei der Aufrechterhaltung des Knochenstoffwechsels. Funktionieren die Organe nicht mehr richtig, kann es zur nierenbedingten Osteopathie kommen. Zu deren Auswirkungen zählt auch die Osteoporose, die Abnahme der Knochendichte.



aspekte-Redakteur Oliver Kauer-Berk mit Gisela Klatt, Präsidentin Bundes-selbsthilfeverband für Osteoporose

Lösung Kreuzworträtsel



Impressum

Ausgabe: aspekte 04 /2024

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

Redaktion: Stabsstelle Kommunikation – Ilija Stracke (verantwortlich), Claudia Brandt; Birgit Schlegel, freie Redakteurin, Dreieich; Gabriele Kalt, Oliver Kauer-Berk (Fazit).

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

Verlag: Fazit Communication GmbH Ein Unternehmen der F.A.Z.-Gruppe Pariser Straße 1

60486 Frankfurt am Main

Projektleitung: Jan Philipp Rost

Art Direktion/Bildredaktion: Stefanie Schwary

Druck: L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG Druck-Medien, Marktweg 42-50, 47608 Geldern

aspekte erscheint viermal pro Jahr



Ihr Draht zur Redaktion:
aspekte@kfh.de



Ihre Meinung ist gefragt

In der kommenden Ausgabe geht es um Ihre Ansicht: **Haustier – ja oder nein?** Wenn Sie mitmachen möchten, schreiben Sie uns an aspekte@kfh.de. Die Redaktion nimmt dann Kontakt mit Ihnen auf. Bei Abdruck gibt es ein kleines Dankeschön!

Besinnliche Weihnachten und viel Spaß beim Rätseln!

Lebkuchenart

große Raumstation (Abk.)

verwunderte Frage: wirklich?

8

Tannenbaumschmuck

Einsicht

rentier d. Weihnachtsmanns

Lederpeitschen

Abk.: Pint

Landspitze

11

schnell laufen

britanischer Sagenkönig

franz.: Weihnachten

rechter Nebenfluss der Donau

akustisches Signal geschützt

Vorname der Hayworth †

Jazzstil (heiß)

Pflanzenfaser

spanische Anrede (Herr)

7

Personifizierung der Furcht

Leiterin eines Klosters

Schwur franz. Schriftsteller †

Filmgröße kaiserl. Gesetz

10

rheinisch: Buttergefäß

Anzahl der Lebensjahre

9

Keimzelle Holzsplitter

Schimmelpilz (landsch.)

Fürst im Orient franz.: nichts

4

Insel der griech. Zauberin Circe

französischer Männername

Initialen Dalis

Stollenart

frz.: Ära

13

Rufname des Sängers Cocker

Pseudonym von Simonon

französisch: Eisen

Vogel-laut

außergewöhnlich, verrückt

2

Helfer d. Weihnachtsmanns

Ziehvater Jesu

5

6

bayrisch: nein

trad. Weihnachtsgebäck

3

Gabe d. Heiligen Drei Könige

Zitat im Dresdner Christstollen

12

Kurort in Südtirol

Fußballbegriff

franz.: leichtes Hauskleid

1

spanischer Ausruf

Abk.: der Nächste

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