

04/2020

aspekte

Das KfH-Patientenmagazin



„Es geht
ihr super“
Die kleine Martha nach
ihrer Transplantation

**Nierenspende
über Kreuz**
Neue Hoffnung
für Patienten?

Faktor Hygiene

Schutz vor Covid-19

Inhalt

MENSCHEN

4 | „Es geht ihr super“

Die sechsjährige Martha nach ihrer Transplantation

THEMA

6 | Faktor Hygiene

Warum Hygiene für nierenkranke Patienten lebenswichtig ist

GESUNDHEIT

12 | Der Duft von Weihnachten

... und die Zauberkraft der Gewürze

13 | Rezepte

Gewürzplätzchen, Spritzgebäck

15 | Gesund essen und trinken

Neue Broschüre des KfH

16 | Selbstbestimmt entscheiden

Teil 2: Die Vorsorgevollmacht

21 | Hoffnungsschimmer Überkreuzspende

Crossover – die Lebendspende über Kreuz zwischen zwei Paaren

INTERVIEW

18 | Peter Gilmer

„Fels in der Brandung“

23 | Impressum

4

Große Freude: Martha erhielt eine neue Niere



6

Der Mund-Nasen-Schutz ist eine der wichtigen Hygienemaßnahmen für nierenkranke Patienten

12

Naschwerk für Dialysepatienten



16

Wichtige Voraussetzung für eine Vollmacht ist Vertrauen





**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

Covid-19 hält die Welt fest im Griff. In der Pandemie sind hygienische Maßnahmen mit klaren Regeln und Abläufen noch wichtiger als ohnehin, das gilt besonders für gefährdete Menschen. Diese Ausgabe unseres Patientenmagazins beschäftigt sich intensiv mit dem „Faktor Hygiene“. Aus diesem Grund bitten wir unsere Patienten in den KfH-Dialysezentren, nehmen Sie Ihr persönliches Exemplar von „aspekte“ diesmal mit nach Hause, geben Sie es nicht an andere weiter.

Es gibt aber durchaus auch positive Nachrichten. Beispielsweise Meldungen zur Entwicklung von wirksamen Impfstoffen gegen das Coronavirus. Zuversichtlich stimmen mich auch neue Zahlen der Deutschen Stiftung Organtransplantation. Danach gab es in den ersten zehn Monaten des Jahres 2020 mit 793 postmortalen Organspendern eine leichte Steigerung von 2,3 Prozent im Vergleich zum Vorjahreszeitraum. Trotz Corona konnten also Organspende und Transplantation hierzulande konstant weitergeführt werden. Dennoch werden immer noch viel weniger Organe gespendet als benötigt. Das Warten auf eine postmortal gespendete Niere dauert für viele Patienten zu lange. Diese Ausgabe beleuchtet deshalb einen „Hoffnungsschimmer“: eine bei uns noch wenig bekannte und selten praktizierte Möglichkeit der Transplantation, die „Crossover-Spende“.

Nun steht Weihnachten vor der Tür. In diesen besonderen Zeiten wird es für viele von uns vielleicht nicht wie in den Jahren zuvor sein. Wir müssen uns auf „andere“ Festtage einstellen. Trotzdem wünsche ich Ihnen und Ihren Familien, dass es schöne Weihnachten werden. Für das neue Jahr, in dem die schwierige Situation zunächst noch anhalten wird, wünsche ich Ihnen vor allem Wohlbefinden, viel Kraft und das nötige Durchhaltevermögen. Das KfH wird alle Patienten in dieser beschwerlichen Zeit eng begleiten und fortwährend bestmöglich unterstützen.

Mit herzlichen Grüßen

Professor Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender

18



**„Ein Fels
in der
Brandung“**

Im Gespräch mit **Peter Gilmer**

„Es geht ihr super“

Die sechsjährige **Martha** lernt nach ihrer Transplantation jeden Tag neu dazu



Martha (unten mit Mutter Stefanie) gehörte 2019 zu den zehn Gewinnern bei unserem „Lebensfreude“-Fotowettbewerb

Lachen ist für Martha kein Problem. Erst recht nicht vor einer Kamera. Hinschauen, Augen auf, Zähne zeigen – die Kleine ist für jeden Fotografen ein dankbares Modell. Das war schon so, als Martha noch auf die Dialyse angewiesen war. Heute lacht Martha weiter herzerfrischend. Vor einem Jahr ist die inzwischen sechsjährige KfH-Patientin erfolgreich nieren-transplantiert worden. Zwei Jahre lang kümmerten sich ihre Eltern vorher um die Heimdialyse. Nachts, elf, zwölf Stunden lang, lief der Cyclus für die Peritonealdialyse.

Martha ist mit polyzystischen Nieren auf die Welt gekommen, eine der Folgen einer sehr seltenen genetischen Erkrankung. „Vor Dialysebeginn waren wir eigentlich permanent stationär in Heidelberg“, blickt ihre Mutter Stefanie zurück. „Da war sie schon allein durch die chaotischen Blutwerte immer schnell schlapp und hatte keine Ausdauer.“ Die Dialyse daheim in Waldbronn bei Karlsruhe war die erste große Erleichterung. Bis zum 9. November 2019, als



17

Nierenzentren für Kinder und Jugendliche betreibt das KfH in Deutschland.

es noch besser kam: Für Martha stand eine Spenderniere zur Verfügung, die ihr am Universitätsklinikum in Heidelberg transplantiert wurde. „Als der Anruf kam, war ich auf einmal ganz ruhig. Vorher dachte ich, ich würde sehr aufgeregt sein. Deswegen habe ich das Auto zur Klinik gefahren, nicht mein Mann, der war nervöser. Es gab tatsächlich eine Niere für Martha! Ich musste in diesen Stunden vor allem an den Menschen denken, der dieses Organ an Martha weitergegeben hat.“

Martha heute – kurz nach dem Fotoshooting konnte sie transplantiert werden



Alles ging gut. Die Wirkung des neuen Organs, sagt die Mutter, setzte schon unmittelbar nach der Operation ein: „Martha hat vorher ja nur wenig geredet, aber gleich nach der Transplantation fing sie an zu sprechen. Heute geht es ihr super, sie ist fit und lernt jeden Tag ganz viel Neues dazu. Sie hat wahnsinnig viel Energie bekommen, und sie weiß, was sie will.“ Vorher sei die Kraft einfach nicht dagewesen. Noch ist Martha wegen ihrer Muskelschwäche auf einen Rollstuhl angewiesen, aber sie formuliert es schon deutlich: „Ich will laufen!“

Große, aber auch kleine Dinge wenden sich zum Guten. Zum Beispiel kann die Familie, Martha hat noch einen 15 Jahre alten Bruder, nun gemeinsam zu Abend essen. Vor der Transplantation musste das kleinste Familienmitglied schon vorher an den Cyclo angeschlossen werden. Für die Eltern hat der Tag nun gefühlt mehr Stunden. „In der ersten Zeit wusste ich gar nicht, was ich abends mit der freien Zeit anfangen soll“, sagt die Mutter und schmunzelt – und man ahnt, wo die Tochter ihr erfrischendes Lachen herhat.

Im nächsten Sommer soll Martha eingeschult werden. Weil der Kindergartenbesuch wegen der Corona-Pandemie über viele Monate hinweg nicht möglich war, haben sich ihre Eltern entschieden, ihrem Sprössling dort noch etwas Zeit zu geben. Für das Großwerden hat Martha schließlich noch ganz viel Zeit. □




Ein Geschenk der Liebe

Heute ist die Spende einer Niere an den Partner oder das eigene Kind keine Seltenheit mehr. 520 aller 2.132 bundesweit im Jahr 2019 transplantierten Nieren wurden laut aktueller Zahlen der Deutschen Stiftung Organtransplantation nach einer Lebendspende transplantiert – knapp 25 Prozent. Das war nicht immer so.

Erst vor 25 Jahren, wie in der Dezemberausgabe 1995 von „aspekte“ zu lesen, gewann die Lebendspende von Nieren an Bedeutung. Anfang der 1990er-Jahre schwankten deren Zahlen pro Jahr in Deutschland zwischen 56 und 77, das entspricht weniger als 4 Prozent. „aspekte“ berichtete damals über eine Expertentagung in München: „Das Münchener Transplantationszentrum spielt eine Vorreiterrolle: Dort haben bereits einige Ehepaare gespendet (...) im Oktober 1994 hat erstmals eine Ehefrau ihrem Mann gespendet, mit Erfolg; zwei weitere Lebendspenden zwischen ‚emotional verwandten‘ Ehepartnern folgten (...) Nicht immer ist es der Spender, der am meisten Bedenken hat. Bei der ersten Ehepaar-Spende in München fiel es dem Mann, der seit Jahren an der Dialyse war, zunächst schwer, das großherzige Geschenk seiner Frau anzunehmen.“ Ein Jahr nach der geglückten Transplantation sagte er: „Man gibt auch dem Spender etwas, wenn man sein Organ annimmt.“

Der oben abgebildete Tannenbaum schmückte 1995 die „aspekte“-Titelseite der Dezemberausgabe, gemalt hatte ihn eine 15 Jahre alte Dialysepatientin. Auch die Überschrift haben wir dem damaligen Beitrag zu dem Thema entnommen. □

Lesen Sie auch in dieser Ausgabe dazu unseren Beitrag zum Thema „Crossover“, Seite 21.



Der Mund-Nasen-Schutz ist eine der wichtigen hygienischen Maßnahmen für gefährdete chronisch nierenkranke Patienten

FAKTOR HYGIENE

Das Einhalten hygienischer Maßnahmen ist für nierenkranke Patienten jederzeit lebenswichtig. Für den Schutz vor Covid-19 existieren in den KfH-Nierenzentren deshalb klare Regeln und Abläufe.



Chronisch nierenkranke Patienten sollten in der Corona-Pandemie besonders auf sich aufpassen. Sie gelten, in medizinischer Fachsprache ausgedrückt, als vulnerable Gruppe – als Menschen, die besonders gefährdet sind. Das illustrieren beispielsweise die hohen Covid-19-Sterblichkeitsraten bei Dialysepatienten in Spanien und Italien zu Pandemiebeginn. Wie beim virtuellen Kongress der Europäischen Vereinigung für Dialyse und Transplantation im Juni bekannt wurde, litt jeder fünfte Covid-19-Tote in Italien an einer chronischen Nierenerkrankung. „Wir haben es mit Hochrisikopatienten zu tun, sie benötigen sehr achtsame und aufwendige Präventionsmaßnahmen, betonen Andreas Canisius und Heike Hohenadel aus dem KfH-Fachreferat Arbeitssicherheit, Hygiene und Umwelt.

Inzwischen weiß die Wissenschaft mehr als noch zu Pandemiebeginn im Frühjahr. So gibt das Robert-Koch-Institut (RKI) zwar nicht Entwarnung für eine Übertragung durch kontaminierte Oberflächen, sie gilt aber für eine Anste- →



Eine Infektion geschieht vor allem über Tröpfchen und kann auch über Aerosole erfolgen

ckung mit dem Coronavirus als seltener Übertragungsweg, verantwortlich für weniger als zehn Prozent der Infektionen. Der Hauptweg, teilte das RKI Ende September mit, „ist die respiratorische Aufnahme virushaltiger Partikel“ unterschiedlicher Größe, „die beim Atmen, Husten, Sprechen und Niesen entstehen“.

Fenster auf und zu

„Die Infektion geschieht vor allem über Tröpfchen und kann auch über Aerosole passieren. Aber wenn beide Seiten einen Mundschutz tragen, ist das ein ganz wichtiges präventives Mittel“, stellt KfH-Hygieneexperte Canisius heraus. Neben der Infektion durch virushaltige Tröpfchen rückt gerade in der kalten Jahreszeit die Übertragung durch Aerosole in voll besetzten, wenig belüfteten Räumen in den Fokus. Als Aerosole werden feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel bezeichnet. Gelan-



Prozent der in Italien an Covid-19-Verstorbenen waren Dialysepatienten (bei ca. 50.000 Dialysepatienten/60 Mio. Einwohner).

gen sie an die Schleimhäute von Nase, Mund und gegebenenfalls Augen, können sie zu einer Ansteckung führen. Das Tückische der kleiner als fünf Mikrometer großen Teilchen: Freigesetzt beim Sprechen, Lachen oder Singen, schweben sie längere Zeit in der Luft und reichern sich insbesondere in geschlossenen, schlecht gelüfteten Räumen an. So könne sich die „Wahrscheinlichkeit einer Übertragung durch Aerosole auch über eine größere Distanz als 1,5 Meter erhöhen“, warnt das RKI. Übertragungen im Außenbereich kämen hingegen „insgesamt selten“ vor.

Gegen Aerosole empfehlen Wissenschaftler zwei wirksame Schutzregeln: ein korrekt getragener Mund-Nasenschutz sowie regelmäßiger Luftaustausch in geschlossenen Räumen. „Berechnungen zeigen, dass das Infektionsrisiko durch regelmäßiges Stoßlüften etwa um die Hälfte, durch zusätzliches Maskentragen sogar um einen Faktor fünf bis zehn gesenkt werden kann“, teilt die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina mit. Canisius erklärt das Stoßlüften: „Man macht das Fenster auf und macht es wieder zu, sobald man nach fünf Minuten merkt, dass es kalt geworden ist. Man muss nicht alle 15 Minuten das Fenster für fünf Minuten aufreißen. Da würde man in Gefahr geraten, sich eine Erkältung einzufangen.“ Ein Stoßlüften sollte alle 45 bis 60 Minuten erfolgen.

Doppelschutz mit Maske

Professor Dr. Johannes Mann, Ärztlicher Leiter und Nephrologe im KfH-Nierenzentrum München-Schwabing, hat sich im Sommer besonders mit Forschungen zu textilen Stoffmasken beschäftigt. „Nach allem, was wir wissen, sind sie wirksam.“ Internationalen Studien zufolge reduzierten Gesichtsmasken aus Tuchgewebe die Ausbreitung von Partikeln in die Umge-

bung des Trägers – schützen also andere – und verringern umgekehrt auch eingeatmete Partikel – und schützen damit den Maskenträger selbst. Das KfH hatte zu Pandemiebeginn relativ schnell alle Patienten mit einem doppelten Satz waschbarer Alltagsmasken ausgestattet, als solche noch nicht allgemein verfügbar waren.

Am effektivsten ist der Doppelschutz, wie er im Dialysezentrum gang und gäbe ist: Begegnen sich Patient und Pflegekraft, trägt das medizinische Personal einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz und die Patienten eine Mund-Nasen-Bedeckung. Christa Chust, Pflegeleiterin im KfH-Nierenzentrum in Mainz, berichtet: „Wir Pflegekräfte tragen am Patienten immer einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz plus eine Schutzbrille.“ Besondere Vorsicht gilt, wenn Patienten aus Urlaubsländern mit Reisewarnung zurückgekehrt sind. „Sie werden vorsorglich möglichst in einem Einzelzimmer separiert und behandelt, als hätten sie eine Covid-19-Infektion. Dann tragen wir FFP2-Masken, ein Vollvisier plus einen Einmal-Schutzkittel“, schildert Chust die Vorsichtsmaßnahmen. Das Mainzer Zentrum, ein großes Haus mit 58 Dialyseplätzen, hat seine Erfahrungen mit Corona gemacht. „Im Lockdown hatten wir drei mit Covid-19 infizierte Patienten, davon sind zwei verstorben.“ In Deutschland insgesamt, stellte die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie im Juli fest, sei die „vulnerable Patientengruppe der chronisch Nierenkranken bis auf wenige lokale Ausbrüche bis dato relativ glimpflich durch die Krise gekommen“.

Der Nephrologe Mann rät seinen Patienten, im Nierenzentrum auf jeden Fall durchgehend Maske zu tragen. „Sie sollten dies auch in der Öffentlichkeit tun, etwa wenn sie sich in geschlossenen Räumen aufhalten. An der freien Luft,

beim Spazierengehen und wenn sie anderen Leuten im Abstand von einigen Metern begegnen, brauchen sie keine Maske.“ Anders sähe es aus, wenn es eng werde, etwa samstags beim Einkaufen in der Fußgängerzone. Sein Plädoyer für das konsequente Maskentragen belegt Mann mit einem Hinweis auf Italien: „Hier waren zu Beginn der Pandemie wenig Masken verfügbar, vor allem im Bereich der niedergelassenen Ärzte. Im Krankenhaus waren hingegen ausreichend Masken vorhanden. Eine traurige Konsequenz daraus ist, dass im Gebiet Bergamo 19 niedergelassene Ärzte an Covid-19 gestorben sind, aber kein Krankenhausarzt.“ Mann hat ein weiteres großes Argument pro Mund-Nase-Bedeckung parat: „Wer eine Maske trägt, verhält sich auch sonst →

**Masken wirken.
Am effektivsten
ist der Doppelschutz,
wie bei
Begegnungen
von Patient und
Pflegekraft**



vorsichtiger als jemand, der keine trägt. Die Maske wirkt nicht nur an sich, sondern auch auf das Gesamtverhalten. Sie ist sozusagen ein Corona-Erinnerungszettel.“

Die richtige Handhygiene

In puncto Hygienemaßnahmen ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung oberstes Gebot. Hinzu kommen weitere persönliche Standards wie die Handhygiene mit regelmäßigem Händewaschen, das Nutzen der angebotenen Desinfektionsmittel, beispielsweise in Eingangsbereichen, das Fernhalten ungewaschener Hände vom Gesicht oder die korrekte Husten- und Nies-Etikette (in die Armbeuge). „Es hat sich in Studien der vergangenen zwei Jahrzehnte gezeigt, dass Handhygiene von überragender Bedeutung ist für die Vermeidung von Infektionen bei chronisch nierenkranken Patienten“, sagt



5

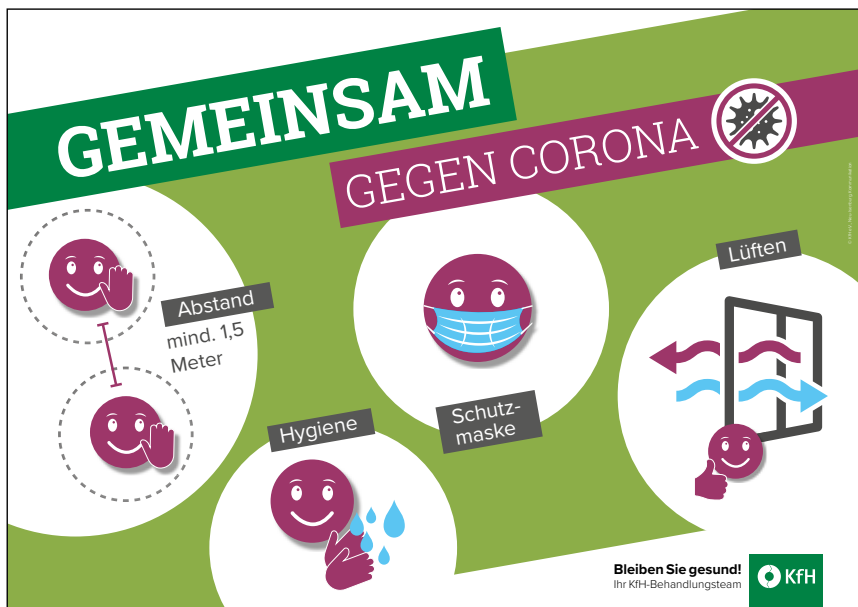
Mikrometer und kleiner: Feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel, die Aerosole, können zur Ansteckung mit dem Virus führen.

Mann. Das KfH erklärt in seiner neuen Hygienebroschüre für Patienten (im Internet unter kfh.de/infomaterial/Patientenratgeber herunterzuladen) das richtige Vorgehen beim Händewaschen und bei der Händedesinfektion.

Es ist wichtig, diese Hygieneregeln auch unabhängig von Corona einzuhalten, um Infektionen zu verhindern. Nephrologe Mann verweist etwa auf die nachlassende Wirksamkeit von Antibiotika, und er stellt die Bedeutung von Impfungen heraus: „Als chronisch nierenkranker Patient sollte man den Ratschlägen der Ständigen Impfkommission des RKI folgen.“ Das bedeutet auch, sich im Herbst gegen Grippe impfen zu lassen.

Schutz und Einschränkung

In den KfH-Nierenzentren sind – immer auch abhängig von regionalen Bestimmungen – im Zuge der Covid-19-Pandemie weitere Schutzmaßnahmen erfolgt. „Die Patienten sind angehalten, mögliche Symptome telefonisch mitzuteilen, vorab ihre Körpertemperatur zu messen oder dies bei der Eingangskontrolle erledigen zu lassen“, erläutert KfH-Expertin Heike Hohenadel. „Wer Fieber oder Husten hat, wird in ein separates Einzelzimmer gebracht.“ Gravierend für die Patienten sei die zeitweise und in manchen Zentren ganz eingestellte Essensgabe, gerade vor dem Hintergrund der nötigen Reduzierung sozialer Kontakte. Auch die Schichten in den Zentren sind deswegen entzerrt worden, genauso wird, wo möglich, auf Sammelfahrten zum Zentrum verzichtet. „Früher brachte mancher Taxifahrer den Patienten noch ans Bett.“ Auch der direkte Kontakt zwischen Pflegekräften und Patienten leidet unter Corona: „Mal jemanden trösten, in den Arm nehmen – diese Kontakte wurden auf ein Minimum reduziert“, sagt Hohenadel. Umarmungen





und Händeschütteln müssen vermieden werden – das gilt auch für das Personal.

Herausforderungen, wie sie durch die Corona-Krise entstanden sind, haben auch langjährige Dialysepatienten wie Maria G. „noch nicht erlebt“. Sie nehme die getroffenen Maßnahmen „trotzdem in Kauf, da es nach einer einfachen Abwägung keine wirkliche Alternative gibt“, teilte sie in einem Brief ans KfH mit. Es sei in ihrem Zentrum gelungen, einen guten Ablauf zu organisieren: „Derzeit messen die Patienten zwei Mal täglich ihre Körpertemperatur und die notierten Werte werden vor dem KfH-Gebäude kontrolliert. Meine Notizen sind damit meine ‚Eintrittskarte‘ zur Behandlung. Ich betrete dann das Haus, gehe durch mehrere Türen, nutze einen Aufzug und kann zwei Mal meine Hände desinfizieren, bis ich im Behandlungszimmer bin. Das Ganze geschieht ohne jeden Kontakt mit anderen Personen. Ich werde dann direkt angeschlossen und nach der Behandlung läuft das Prozedere genauso ab.“ Das Fazit dieser Patientin: „Die Maßnahmen, die mein Dialysezentrum getroffen hat und derzeit immer weiter verfeinert, finde ich richtig und gut und angemessen.“

Eine positive Nachricht

So schlimm Corona ist – es gibt für die Dialysepatienten auch eine positive Nachricht: Die Hygienemaßnahmen kommen nämlich an. Das registrieren Nephrologen anhand der allgemein zurückgehenden Infektionskrankheiten unter ihren Patienten. Ein positiver „Kollateraleffekt“, den auch Professor Mann im KfH-Nierenzentrum in München-Schwabing sieht: „Die Patienten passen grundsätzlich gut auf sich auf und sind hygienisch optimal eingestellt.“ Andererseits hält die Pandemie nun schon fast ein dreiviertel Jahr an. „Die Patienten werden stellenweise



30

Sekunden sollte Desinfektionslösung verrieben werden – die Reduktion der Keime erreicht dann ihr Optimum.

Auf einen Blick

Darauf sollten Dialysepatienten in puncto Hygiene derzeit besonders achten:

Mund-Nasen-Schutz

konsequent tragen. Er dient auch dem eigenen Schutz.

Hände regelmäßig gründlich waschen, Desinfektionsgebote befolgen.

Menschenansammlungen und enge Räume mit vielen Personen meiden.

Auch im privaten Umfeld **die AHA-Regel berücksichtigen** (Abstand wahren, auf Hygiene achten, Alltagsmaske tragen), lüften und Geduld haben.

Sich aufmerksam beobachten – wer Fieber, Husten oder Irritationen bei Geschmack oder Geruch bemerkt, sollte das immer kommunizieren.

etwas nachlässiger, es geht ihnen nicht anders als der Gesamtbevölkerung – man wird coronamüde“, stellt Christa Chust in Mainz fest. Eine Einschätzung, die auch Diplom-Biologin Heike Hohenadel erkennt: „Manche Patienten werden angesichts der dauerhaften Einschränkungen langsam unleidlich, etwa was das Tragen der Maske angeht.“ Allerdings gebe es für den Schutz keine Alternative. Kollege Canisius unterstreicht: „Wir müssen durchhalten. Bis wir einen Impfstoff haben, bleibt uns nichts anderes übrig. Unsere Patienten sind nun einmal eine sehr gefährdete und geschwächte Gruppe.“ □



Der Duft von Weihnachten

... und die Zauberkraft der Gewürze

Kindheitserinnerungen werden wach, wenn die Zeit des Plätzchenbackens gekommen ist. Kaum einer kann den Leckereien, angelockt vom Duft der besonderen Gewürze, widerstehen. Aber welches Naschwerk ist in der Weihnachtszeit empfehlenswert? „Dialysepatienten können Plätzchen essen. Etwas zurückhaltender sollten sie bei Nüssen, Marzipan und Nougat sein. Denn für sie sind diese Naschereien aufgrund ihres hohen Gehalts an Kalium und Phosphat eher ungeeignet“, sagt Ruth Kauer, Ernährungsmedizinische Beraterin DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft).

Zudem können Süßigkeiten, genau wie stark gesalzene Spei-

sen, das Durstgefühl verstärken. „Als Dialysepatient muss man die Menge an Flüssigkeit, die man aufnimmt, überwachen. Die empfohlene Menge legt der behandelnde Arzt individuell fest. Eine zu hohe Flüssigkeitsaufnahme führt zu Überwässerung, die sich negativ auf das Kreislaufsystem auswirken kann. Das bedeutet: Wer seinen Glukosespiegel unter Kontrolle hat, kann das Durstgefühl und die entsprechende Flüssigkeitsaufnahme besser regeln.“ Je genauer der Patient sein Sollgewicht und die maximale Trinkmenge einhält, desto besser geht es ihm während der Dialyse und an den dialysefreien Tagen. Wer mehr trinkt als „erlaubt“, bringt zur →

Gewürzplätzchen

Zutaten für ca. 30 Stück

125 g Butter | 40 g Puderzucker | 150 g Mehl | 25 g gemahlene Nüsse | 1 TL geriebene Schale einer Bioorange | ½ Teelöffel Lebkuchengewürz | 1 Prise Salz

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, eine Kugel formen und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, durchkneten und auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Kekse ausstechen und auf ein Backblech legen.

Bei 160 Grad etwa 10 Minuten backen.

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
58 kcal	1 Gramm	4 Gramm	5 Gramm
Kalium	Phosphat		
20 Milligramm	15 Milligramm		



Spritzgebäck

Zutaten für ca. 45 bis 50 Stück

125 g Butter | 50 g Puderzucker | 1 Ei | ½ Stange Vanille | 150 g Mehl | 100 g weiße Schokolade

Die Butter mit dem Puderzucker und Mark der Vanillestange cremig rühren. Die Hälfte der Schokolade schmelzen, zusammen mit dem Ei und Mehl unter die Butter-Zuckermasse rühren. Masse in einen Spritzbeutel füllen und kleine Streifen auf ein Backblech spritzen. Bei 180 Grad ca. 10 bis 12 Minuten backen. Mit der restlichen geschmolzenen Schokolade garnieren.

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
47 kcal	1 Gramm	3 Gramm	5 Gramm
Kalium	Phosphat		
10 Milligramm	15 Milligramm		

Rezepte: Ruth Kauer, Ernährungsmedizinische Beraterin DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft): Nährwerte sind ungefähre Angaben, sie variieren je nach verwendeten Produkten. Eine Portion entspricht zwei bis drei Plätzchen, je nach Größe.

Dialyse – besonders nach dem „langen Intervall“ – zu viel Wasser mit. Um möglichst nah an das Sollgewicht zu kommen, muss dann viel Flüssigkeit entzogen werden. Dies kann zu Muskelkrämpfen und Blutdruckabfall führen.

Ein besonderer Geschmack

Nicht nur die süßen Plätzchen können für kulinarische Festtagsstimmung sorgen. Dank Zimt, Vanille oder Kardamom können auch herzhaftere Gerichte mit weihnachtlichem Geschmack gekocht werden. So verleiht Zimt nicht nur in der Adventsbäckerei jedem Plätzchen einen feinen Geschmack, sondern eignet sich genauso zur Verfeinerung von Rotkohl und ist damit die perfekte Ergänzung zur Weihnachtsgans. Feine Suppen oder Gemüsegerichte bekommen durch Zimt eine exotische Note. In der orientalischen Küche findet Zimt übrigens ganzjährig Verwendung, zum Beispiel in Couscous- und Lamm-Gerichten.

Der einzigartige Geschmack von Vanille macht sie hierzulande zu einer beliebten Backzutat, die dann in der Vorweihnachtszeit natürlich ihren großen Auftritt hat. Aber auch pikante Gerichte erhalten durch Vanille ein besonders weiches Aroma. Sie passt zu Fleisch, Meerestieren und Gemüse. Im Vanilleanbaugebiet La Réunion beispielsweise kocht man mit dem edlen Gewürz das Poulet à la Vanille (Vanillehuhn) nach

Typische Weihnachtsgewürze

Das warme Aroma von Zimt eignet sich für Gebäck wie Zimtsterne und Früchtebrot, Bratapfel, Punsch, aber auch zur Verfeinerung herzhafter Gerichte. Mit Sternanis kann Tee und Glühwein gewürzt oder Marmelade aromatisiert werden, Anis verleiht Weihnachtsplätzchen, Printen und Lebkuchen eine milde Würze. Nelken geben Weihnachtsplätzchen, aber auch Suppen und Soßen einen süßen, intensiven und leicht scharfen Geschmack, sollten aber aufgrund ihres intensiven Aromas sparsam eingesetzt werden; weniger ist hier mehr. Und schließlich darf die „Königin der Gewürze“, die Vanille, zu Weihnachten nicht fehlen: für Vanillekipferl, „Schneebälle“ oder auch Christstollen – allesamt Klassiker der Weihnachtsbäckerei.

kreolischem Rezept. Ein kleiner Tipp: Selbst ausgeschabte Vanilleschoten enthalten noch viel Aroma und können in die Zuckerdose gegeben werden, um Vanillezucker herzustellen. Der würzige und süßliche Geschmack von Kardamom, einem in der westlichen Welt typischen Gewürz für die Weihnachtszeit, macht sich nicht nur gut in Spekulatius oder Lebkuchen, sondern auch in asiatischen Gerichten. Besonderen Duft verspricht eine Prise Kardamom im Kaffee.

Salz sparen

Gerade für Dialysepatienten, die sich häufig kochsalzarm ernähren müssen, können Gewürze, aber auch Kräuter und Zitronensaft mehr Geschmack an das Essen bringen – ohne den Natriumspiegel im Blut zu erhöhen. Und so manches Gewürz kann auch noch mehr: Gewürznelken wirken entkrampfend und appetitanregend, Kardamom soll den Magen beruhigen und Vanille galt bei den Azteken gar als Aphrodisiakum. Zimt fördert den Appetit und kann Speisen bekömmlicher machen. Allerdings sollte er nicht in zu großen Mengen konsumiert werden, denn er enthält Cumarin, das die Leber schädigen kann. Beim Einkauf sollte man daher auf Ceylon-Zimt achten, er enthält nur geringe Mengen an Cumarin im Vergleich zu Cassia-Zimt.

Gewürze können also nicht nur den Geschmack und Geruch der Speisen verbessern oder verfeinern und damit Salz sparen, sondern sie haben auch bei alltäglichen Befindlichkeitsstörungen oft eine gute Wirkung. □



Gesund essen und trinken

Für Dialysepatienten gelten besondere Regeln und Empfehlungen

Wie wir uns ernähren, hat großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Das gilt besonders für Dialysepatienten: Essen und Trinken beeinflussen den Verlauf der Krankheit genauso wie den allgemeinen Gesundheitszustand. Auch wenn eine Nierenerkrankung durch gesunde Ernährung nicht geheilt wird, kann dialysegerechtes Essen und Trinken möglichen Komplikationen an der Dialyse vorbeugen und den Verlust der Nierenfunktion verlangsamen.

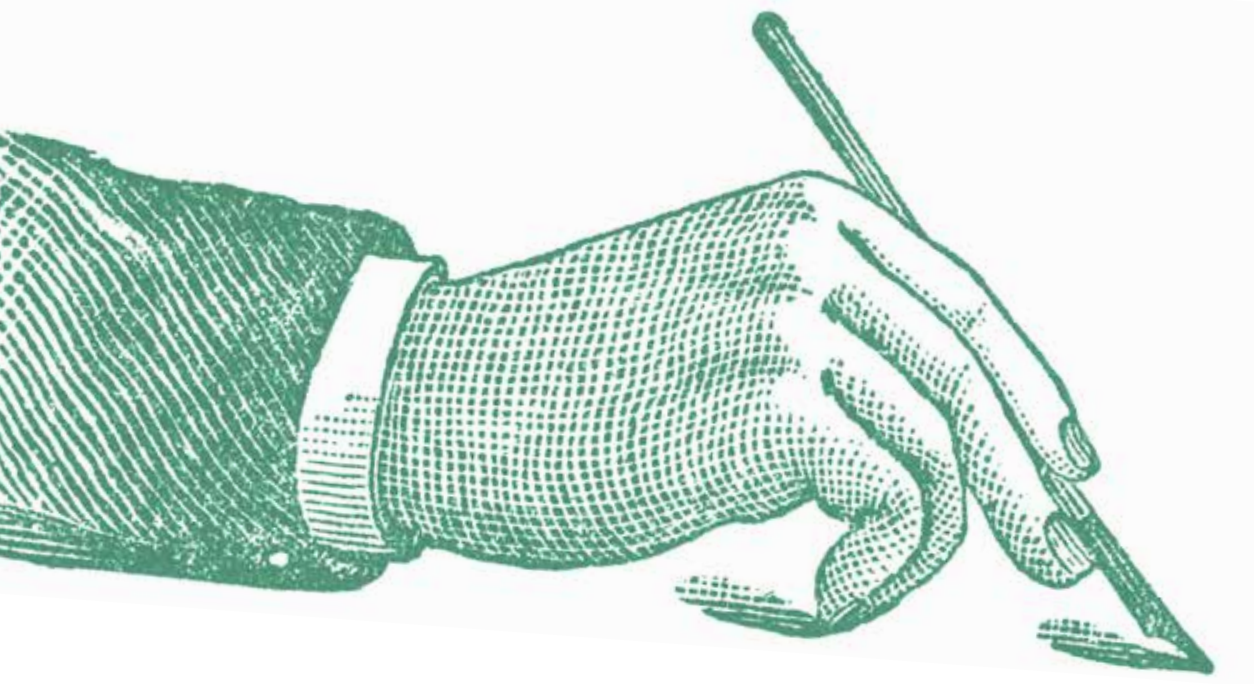
Menschen mit Nierenersatzverfahren benötigen für eine nierengesunde Ernährung verlässliche Informationen. Allgemeine Ernährungsempfehlungen, wie sie für die Bevölkerung gelten, können nicht eins zu eins übernommen werden. Für Dialysepatienten gelten besondere Regeln. Die neue Ernährungsbroschüre des KfH „Gesund genießen. Gut leben.“

informiert über die wichtigsten Punkte rund um das Thema Essen und Trinken unter besonderer Berücksichtigung der verschiedenen Dialyseverfahren. Leckere Rezepte, Tipps & Tricks für den Alltag, die auch ohne schlechtes Gewissen ein Essen beim Lieblingsitaliener ermöglichen, sind weitere Inhalte. Kurz: Die Broschüre ist die Basis, um die goldene Regel befolgen zu können: „Es geht immer um die kluge Auswahl und nicht um das Verzicht.“

Ihr Arzt und die Ernährungsberatung im KfH-Zentrum werden Ihnen weitergehende Fragen gerne beantworten und – basierend auf vorliegender Grunderkrankung und den aktuellen Laborwerten – mit Ihnen gemeinsam einen individuellen Ernährungsplan aufstellen. □



Die neue Ernährungsbroschüre des KfH „Gesund genießen. Gut leben.“ ist im KfH-Zentrum erhältlich. Sie steht darüber hinaus im Internet unter www.kfh.de/Infomaterial/Patientenratgeber zum Download bereit oder kann über info@kfh-dialyse.de bestellt werden



Selbstbestimmt entscheiden

Teil 2: Die Vorsorgevollmacht

Wer entscheidet, wenn man selbst nicht mehr dazu in der Lage ist – über den Aufenthaltsort, das Bankkonto oder die Post? Diese und weitere Bereiche können in einer sogenannten Vorsorgevollmacht geregelt werden. Wenn etwa eine Behinderung oder Krankheit dazu führen, dass man irgendwann nicht mehr für sich selbst entscheiden kann, kann eine

solche Vollmacht das Richtige sein. Vor allem auch, wenn man in dieser Situation keinen gerichtlich bestellten Betreuer haben möchte.

In der Vorsorgevollmacht bestimmt man nämlich selbst, wer wichtige Entscheidungen für einen treffen darf. So kann die von mir bestimmte Person beispielsweise auch die Patientenverfügung, in der die Behandlungswünsche festgelegt worden sind

(siehe „aspekte“ 3-2020), gegenüber Ärzten und Angehörigen durchsetzen. Die Vorsorgevollmacht ist dabei ein selbstständiges, wichtiges Dokument, in dem ich beauftrage, wer für mich entscheiden darf, wenn ich es selbst nicht mehr kann.

Vertrauen ist wichtig

„Eine Vorsorgevollmacht bietet mir so gesehen ein hohes Maß an Selbstbestimmung“, erklärt

Monika Griebel von der KfH-Sozialberatung, „denn, wenn ich die Person benennen kann, der ich vertraue, wird dieser Bevollmächtigte bei Entscheidungen nicht durch ein Gericht beschränkt.“ Besteht eine Vorsorgevollmacht, ist die Bestellung einer gesetzlichen Betreuung in der Regel nicht notwendig. Das zeigt jedoch auch, dass man tatsächlich Vertrauen haben sollte, denn eine Kontrolle des Bevollmächtigten findet – außer in wenigen Ausnahmen – dann nicht mehr statt. Allerdings kann die Vollmacht jederzeit widerrufen werden. In diesem Fall müssen alle ausgeteilten Vollmachtsurkunden zurückverlangt werden.

Formvorschriften beachten

Die Vorsorgevollmacht gilt ab dem in der Vollmacht bestimm-



Broschürentipp

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz (www.bmjv.de) in der Rubrik Publikationen. Die Broschüre „Betreuungsrecht“ enthält ein Muster zur Vorsorgevollmacht.

ten Zeitpunkt. Beachtet werden sollten die Formvorschriften: Das Dokument muss entweder handschriftlich, maschinenschriftlich oder als Vordruck vorliegen sowie Ort, Datum und die vollständige eigenhändige Unterschrift des Vollmachtgebers und gegebenenfalls des Bevollmächtigten beinhalten. Eine notarielle Beurkundung ist notwendig, wenn Grundstücksgeschäfte eingebunden werden sollen, aber auch, wenn Darlehensgeschäfte getätigt werden sollen, erläutert Monika Griebel. Welche Geschäftsbereiche die Vorsorgevollmacht umfassen soll, kann man genau festlegen. Mögliche sogenannte Wirkungsbereiche sind: Gesundheitsfürsorge, Aufenthaltsbestimmungsrecht, Vermögenssorge, Rechtsangelegenheiten, Postöffnung und Fernmeldewesen. Die Vollmacht kann individuell ausgestaltet werden. So können beispielsweise auch mehrere Personen gleichzeitig oder nacheinander bevollmächtigt werden – immer in Abstimmung mit den Bevollmächtigten.

Jeder dieser Bereiche kann weitreichende Entscheidungen umfassen. So können Sie die Person Ihres Vertrauens beispielsweise ausdrücklich bevollmächtigen, Operationen zuzustimmen oder Behandlungen abzulehnen, selbst wenn die Gefahr besteht, dass ein länger andauernder gesundheitlicher Schaden oder die Gefahr des Todes damit verbunden ist. Wenn Sie es möchten, kann die bevollmächtigte Person Ihre Wohnung kündigen und einen Pflegeheimvertrag abschließen oder auch Anträge bei Behörden



Vertrauen ist die Basis für eine Vollmacht

oder Versicherungen stellen. Die Vermögenssorge kann nur die Kontoverwaltung umfassen, aber auch bis hin zur Durchführung von Grundstücksgeschäften bevollmächtigen.

Neben der Patientenverfügung, in der man selbst entscheidet, welche Vorstellungen man von seinem Lebensende hat, ist also die Vorsorgevollmacht eine weitere Möglichkeit, das Leben im gewünschten Sinne zu gestalten. Sie setzt allerdings Vertrauen in denjenigen voraus, dem man das Recht überträgt, Entscheidungen zu treffen. □



„Fels in der Brandung“

Peter Gilmer war 33 Jahre lang Vorsitzender im Bundesverband Niere e. V. – hier spricht er über die Selbsthilfe, das Erreichte und seine Frau.

Herr Gilmer, was bedeutet Selbsthilfe für Sie?

GILMER: Niemand kann mit der gleichen Expertise wie betroffene Patienten und ihre Angehörigen deren Anliegen in das Gesundheitswesen einbringen. Durch die organisierte Selbsthilfe wird das ermöglicht, wahrgenommen und realisiert – dies ist meines Erachtens ihre große Bedeutung.

Sie sind selbst Angehöriger. Als Dialysepatientin war Ihre Frau Maria einst Auslöser für Ihr ehrenamtliches Engagement.

GILMER: Es war damals eine sehr aufregende Zeit für uns beide und mit einer positiven Aufbruchsstimmung verbunden. Wir wollten die Umstände der Dialysebehandlung und das Leben damit verbessern. Wir sahen und erlebten, dass noch

sehr viel möglich war. Meine Frau unterstützte mich bei der Übernahme des Vorsitzes im Bundesverband Niere mit voller Kraft und stand mir vom ersten Tag an im Amt zur Seite.

Auf welche Weise hat Ihre Frau Ihr Wirken begleitet, gab es da zu Hause nur Applaus?

GILMER: Meine Frau hat durchaus auch kritisiert, wenn ich

allzu euphorisch und optimistisch schwierige Dinge angepackt habe. Nicht alles funktioniert gleich beim ersten Mal, und da entwickle ich eine gewisse Sturheit. Hier tut es gut, wenn unter vier Augen alle Probleme und Schwierigkeiten vertrauensvoll erörtert werden können. Gar manche Angelegenheit hat sich dabei wunderbar gelöst. Neue Wege denken und mal anders argumentieren – auf diese Weise war die Unterstützung meiner Frau für mich immer gegeben und überaus wertvoll.

„Niemand kann mit der gleichen Expertise wie Patienten und ihre Angehörigen deren Anliegen in das Gesundheitswesen einbringen.“

Wegbegleiter skizzieren Sie als „Fels in der Brandung“, als starke Stimme der Patienten. Wie behält man über so viele Jahre die für ein Ehrenamt nötige Energie?

GILMER: Ich glaube, dass man für sein Ehrenamt wirklich brennen muss, sonst ist man fehl am Platz. Meine Stärke ist es, die beteiligten Personen einzubinden und zu vernetzen

sowie die gegebenen Fakten gründlich zu bewerten. Daraus resultiert eine abgesicherte Position, die ich dann gerne als „Fels in der Brandung“ vertrete, wenn man es in ein Bild fassen möchte. Aus dieser sicheren Position schöpfe ich meine persönliche Energie und verfolge die Ziele dann ausdauernd und nachhaltig. Darüber hinaus erfreue ich mich sehr an den Menschen an sich, denen ich begegnen darf und die ich manchmal einige Zeit lang begleite.

33 Jahre Vorsitzender – was waren in dieser Zeit für Sie die Meilensteine, die der Bundesverband Niere erreicht hat oder bei denen er tatkräftig mitgewirkt hat?

GILMER: Da ist zum Beispiel der vom Bundesverband-Vorstand initiierte erste „Tag der Organspende“ im Jahr 1983. Daraus haben wir die Veranstaltung „Danke dem Organspender“ entwickelt, die dann Anfang der 2000er-Jahre in den heutigen gemeinsamen „Tag der Organspende“ mündete. Wir haben die Gleichstellung der verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten bei Nierenversagen erreicht, mit den Hämodialysen, den Peritonealdialysen und den Transplantationen. Auch die Finanzierung der Transportbeziehungsweise Fahrkosten zu den Nierenersatzbehandlungen, was es sonst nur noch für Krebskranke gibt, ist auf das Engagement des Bundesverbands Niere zurückzuführen. Ebenso haben wir bei der

ZUR PERSON

Peter Gilmer

Für den **Bundesverband Niere e. V. (BN)** ist es eine Zäsur: Nach 33 Jahren im Amt trat der Mainzer **Peter Gilmer** (72) bei den Vorstandswahlen am 10. Oktober 2020 nicht mehr als Vorsitzender des Bundesvorstands der Selbsthilfeorganisation der Dialysepatienten und Nierentransplantierten an. Der studierte Sozialwirt und Sozialarbeiter, beschäftigt in einer oberen Landesbehörde, kam durch seine Ehefrau **Maria Gilmer** zu diesem Ehrenamt – sie dialysiert seit 44 Jahren im KfH und ist der Grund, warum sich ihr Mann als Angehöriger so für die Interessen der Nierenpatienten stark macht. Für sein Engagement erhielt Gilmer das Bundesverdienstkreuz (2007) und den Verdienstorden des Landes Rheinland-Pfalz (2013). Seine Nachfolge als BN-Vorsitzende tritt **Isabelle Jordans** (Berlin) an.

Errichtung des Transplantationsgesetzes 1997 mitgewirkt und 2019 bei der zielgerichteten Verifizierung mit dem GZSO (Anm.: Gesetz zur Änderung des Transplantationsgesetzes – Verbesserung der Zusammenarbeit und der Strukturen bei der Organspende). Im Jahr 2014 waren wir zusammen mit allen relevanten nephrologischen Gesellschaften und Vereinigungen in Deutschland am „Fünf-Punkte-Katalog“ der Initiative Nierentransplantation beteiligt – eine Kooperation, die unvermindert anhält und die →

Notsituation für Dialysepatienten auf der Warteliste für eine Nierentransplantation nachhaltig verbessern will. Auch in unserem Selbsthilfenetzwerk selbst sind wichtige Dinge auf den Weg gebracht worden. Etwa kann ich da die Entwicklung und Stabilisierung von zwei unabhängigen Kommunikationsebenen nennen: einer formellen Ebene mit der Bundesdelegiertenversammlung und einer informellen mit dem Tag der Arbeitskreise, an dem jedermann teilnehmen und mitreden kann. Persönlich sehr wichtig finde ich auch die Ausbildung und den Einsatz von Patienten-Begleitern durch den Bundesverband Niere. So können erfahrene Patienten anderen Betroffenen auf Augenhöhe helfend zur Seite stehen.

Wie wichtig ist es für einen Selbsthilfeverband, selbstbewusst aufzutreten?

GILMER: Die Selbsthilfe im Gesundheitswesen ist ein wichtiger und relevanter Gesprächspartner geworden und der Aufbau des Gemeinsamen Bundesausschusses (GBA; Anm.: dem Bundesgesundheitsministerium unterstelltes oberstes Entscheidungsgremium zum Gesundheitswesen) hat diese Entwicklung noch forciert. Damit muss und kann die Selbsthilfe selbstbewusst das politische Parkett betreten. Wir können heute in diversen Gremien der Selbstverwaltung und persönlich bei der

„Mit Fairness und Anstand lassen sich meist Kompromisse und Wege finden, mit denen alle leben können.“

Politik unsere Anliegen und Haltungen vortragen. Dazu müssen vorher intensive Beratungen erfolgen und kluge Entscheidungen getroffen werden. Natürlich vertreten wir dabei unsere Partikularinteressen – die nicht immer mit dem Mainstream in Einklang stehen. Mit Fairness und Anstand lassen sich jedoch meist Kompromisse und Wege finden, mit denen alle leben können.


Bei den Vorstandswahlen im Oktober sind Sie nicht mehr angetreten. Was kommt nun? Wir haben gehört, Sie können ordentlich kochen und reisen gerne, waren schon auf Bali und Mauritius.

GILMER: Meine Frau und ich haben viel gesehen, wir freuen uns noch immer an der bunten Vielfalt der Welt. Die Herausforderung, mobil zu sein, haben wir – trotz der notwendigen Dialysebehandlung unterwegs – gerne angenommen. Das ist in der derzeitigen Epidemie nicht möglich, deshalb fokussieren wir uns jetzt mehr auf Haus und Garten. Wir sehen

aber optimistisch in die Zukunft und erwarten, dass es im nächsten Jahr gute Impfungen geben wird.

Was wünschen Sie Ihrer Nachfolgerin Isabelle Jordans, der neuen Vorsitzenden des Bundesverbands Niere?

GILMER: Meine Nachfolgerin sollte mutig und entschlossen die Sache der Nierenpatienten in die Gesellschaft tragen. Die vielen Menschen, die sich in unserem Selbsthilfenetzwerk versammelt haben – auch die Ärzte, Pfleger und Institutionen –, sie alle brauchen eine kluge und starke Stimme der Patienten. Dafür wünsche ich von ganzem Herzen viel Glück und Erfolg. □



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

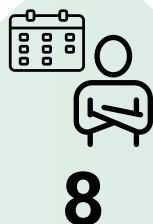
Sie möchten mithelfen?
Spendenkonto: Bayerische Landesbank
IBAN: DE96 7005 0000 0000 0530 00
BIC: BYLADEMMXXX

Hoffnungsschimmer Überkreuzspende

Die Nierenspende über Kreuz zwischen zwei Paaren ist hierzulande bislang selten. Braucht Deutschland ein Crossover-Programm?

Ein Leserbrief gab die Anregung zu diesem Beitrag: Dialysepatientin Elisabeth W. teilt der „aspekte“-Redaktion darin ihr Anliegen mit: „Die Nierenspende von meinem Partner kam wegen zu geringer Übereinstimmung von Blutgruppe und HLA (Gewebemerkmale, Anm.) nicht in Betracht. Jetzt habe ich mich informiert, welche Möglichkeiten es gibt und bin auf Crossover gekommen. Um diese Möglichkeit bekannter zu machen, bitte ich Sie, einen Artikel darüber zu schreiben.“

Das Grundproblem: Es werden weniger Organe gespendet als benötigt. Die Wartezeit für eine postmortal gespendete Niere zieht sich und dauert für viele Betroffene zu lange. Einige entscheiden sich so zusammen mit einem nahen Angehörigen für die Lebendspende – 2019 waren das 24,4 Prozent (520) der in Deutschland durchgeführten Nierentransplantationen. Die rechtliche Grundlage für eine Lebendspende ist im Transplantationsgesetz in Paragraph 8 beschrieben. Er bestimmt unter anderem, dass lediglich



Jahre wartet ein Patient im Mittel auf eine postmortal gespendete Niere.

Verwandte ersten oder zweiten Grades oder andere Personen, die dem Spender in besonderer Verbundenheit nahestehen, ein Organ empfangen dürfen. Die Möglichkeit der Überkreuz-Lebendspende, im Englischen „Crossover“ genannt, wurde in dem 1997 in Kraft getretenen deutschen Transplantationsgesetz nicht geregelt, ist aber auch nicht grundsätzlich ausgeschlossen. Crossover-Lebendspenden werden in Deutschland unter Berücksichtigung der Rechtsprechung des Bundesgerichtshofs zum Vorliegen eines Näheverhältnisses durchgeführt.

Persönliche Verbundenheit ist wichtig

Die klassische Crossover-Situation ist die Spende und Transplantation zwischen zwei (Ehe-)Paaren: Jeweils ein Partner ist krank und benötigt ein Spenderorgan, aber das des eigenen Partners ist wegen einer Unverträglichkeit der Blutgruppen oder nicht ausreichender Gewebeübereinstimmung ungeeignet – wohl aber das des Spenders des anderen Paares. In der Regel stehen Crossover-Paare in keiner ver-

wandschaftlichen Beziehung zueinander, dennoch muss auch hier eine besondere persönliche Verbundenheit zwischen Organempfänger und -spender geschaffen werden.

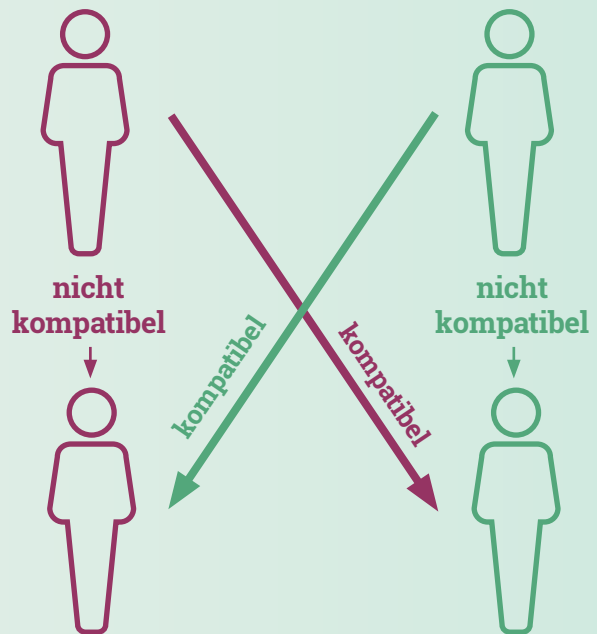
Die erste Crossover-Lebendspende einer Niere in Europa gab es 1999 in Basel und Freiburg. Ab 2005 bauten Kliniken in Nordrhein-Westfalen ein Crossover-Programm auf. Dabei wurde Wert darauf gelegt, dass die Paare sich kennenlernen und eine Beziehung aufbauen. Der Nephrologe Dr. Wolfgang Arns, Transplantationsbeauftragter des KfH, war in Köln-Merheim federführend am Aufbau des Programms beteiligt. Die besondere persönliche Verbundenheit zwischen Empfänger und Spender eines Organs sei rechtlich notwendig, sagt er, aber den Auflagen gerecht zu werden nicht einfach. Die beiden Paare müssen sich persönlich kennenlernen und vor einer Lebendspende-Kommission glaubhaft versichern, dass sie bereit sind, dem anderen Empfänger die Niere zu spenden. Die Paare zusammenbringen, mehrfach gemeinsame Termine mit psychologischer Begleitung – allein die zu erfüllenden sozialmedizinischen Aspekte seien enorm aufwendig, erläutert Arns.

Vorbilder in Europa

In Deutschland ist Crossover schwierig. Zudem gilt: Je größer der Pool an Crossover-Paaren, desto besser die Voraussetzungen, um ideal kompatible Spender und Empfänger zu finden. Eine zentrale Datenbank existiert in Deutschland aber nicht. In den Niederlanden oder Spanien etwa gibt es gesetzliche Grundlagen für Crossover und passende Programme. Hierzulande hingegen „ist es ist nicht ausdrücklich erlaubt, aber es ist auch nicht ausdrücklich verboten“, umschreibt Arns das Dilemma.

Braucht Deutschland ein Crossover-Programm? „Auf jeden Fall“, antwortet Arns. Befürworter weisen auf die ungenutzte Chance hin, auf die etablierten

Nierenspende über Kreuz



Klassische Crossover-Situation: Ein (Ehe-)Partner benötigt eine Spenderin, doch die des eigenen Partners ist ungeeignet – wohl aber die des Spenders eines anderen Paares.

internationalen Programme sowie auf die gut planbaren Operationen – so werden viele neue Transplantationen ermöglicht, die sonst nicht durchgeführt werden könnten. Skeptiker argumentieren mit möglichen gesundheitlichen Einbußen für die Spender, einem möglichen Abhängigkeitsverhältnis sowie dass die Lebendspende grundsätzlich der postmortalen Organspende nachgeordnet sei. Alles hat seine Berechtigung. Arns findet es deshalb gut, dass in Fachkreisen die Diskussion über Crossover derzeit neu angestoßen wird. Es dürfte ein langer Weg werden, weshalb Arns warnt: „Wir dürfen bei den Patienten keine Hoffnungen wecken, die nicht erfüllt werden können.“ □

Denksport

innere Angelegenheiten	▼	Westeuropäer	dt. Dressurreiterin (Isabell)	▼	▼	Feuerlandindianer	▼	Mehrzahl	▼	weit abseits, fernab	Ballwiederholung b. Tennis	Brettspiel	Rufname von Guevara, † 1967	Einzelstück	▼	▼	Sportrunderboot	Plunder, Altwaren
Meeresnymphen	▶	▼				eine Kunsttechnik	▶				▼	▼	▼					▼
Lärm um nichts (ugs.)	▶					Gesamtheit der Christen		fleißig	▶							3	Filmgröße	
▶			Günstling		den Mund betreffend	▶	▼			englischer Artikel	▶		4	Koranabschnitt		auf diese Weise	▶	▼
aufgebrühtes Heißgetränk		Volk der griechischen Sage	▶	▼				2			dt. Widerstandskämpfer		Teil der Gitarre	▶				9
bloß	▶			norddt. Lotterie (Abk.)	▶				Hafenstadt in Südpotugal		Roman von Karl May („Der ...“)	▶			12	Berührungsverbote		
▶					Teil des altröm. Kalenders		flott, elegant	▶				7	kleiner Wasserlauf		italienisch: drei	▶	▼	
Hauptstadt von Vietnam	skandinavische Airline (Abk.)	peruanisches Indianervolk		Name des Aga Khan	▶			6		demoskopisch. Institut (Abk.)		griechischer Buchstabe	▶		14	Frauenkurzname		
Verstoß gegen die Gebote	▶	▶				chem. Zeichen für Helium		11		US-Bundesstaat	▶			Hochschulreife (Kw.)	▶		chem. Zeichen für Argon	
schlimm	▶			rüde, grob	▶			8			13				spanischer Artikel		5	
Teil des Stillen Ozeans	▶								Erdachsenpunkt	▶			mit erkälteter Stimme	▶				
	10																	

DEKE-PRESS-1911-8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Wortsuche | In diesem Buchstabengitter sind Wörter versteckt, die Sie finden sollen. Sie können waagrecht und senkrecht im Worträtsel angeordnet sein.

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

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

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