



Hygiene
Wie viel Sauberkeit
muss sein?

Patientenporträt
Freiraum
durch Heimdialyse

Nehmen Sie das Essen wichtig!

Ernährung für nierenkranke Patienten

50 Jahre an Ihrer Seite

Wussten Sie, dass 2019 für das KfH ein Jubiläumsjahr wird? Seit 50 Jahren kümmern sich alle Menschen bei uns im KfH um die Behandlung und das Wohlergehen der Patientinnen und Patienten. Lassen Sie sich überraschen, wie die Redaktion von KfH-aspekte dieses Jubiläum im kommenden Jahr für Sie begleiten wird.

Nun aber zu den Inhalten unserer letzten KfH-aspekte-Ausgabe in diesem Jahr: Für nierenkranke Patienten ist es wesentlich, Nahrungsmittel nach den Inhaltsstoffen Kalium, Eiweiß, Phosphat und Salz auszuwählen. Eine individuell angepasste Ernährung kann in den unterschiedlichen Phasen der Erkrankung vorbeugen oder aber den Krankheitsverlauf verlangsamen, sie kann das Wohlbefinden verbessern und trotz Einschränkungen vielfältige Genusserebnisse ermöglichen. Der große Themenbeitrag beantwortet darüber hinaus auch grundsätzliche Fragen und bei der regelmäßigen Ernährungsrubrik steht diesmal Fisch auf dem Speiseplan.

Besonders hinweisen möchte ich auf unser Schaubild auf Seite 16/17. Viele unserer Patientinnen und Patienten wünschen sich eine neue Niere. Auch der frischgebackene Vater von Zwillingen in unserem Patientenporträt (Seite 8/9) hofft auf diese Chance. Unsere Ärzte in den KfH-Zentren klären über die Möglichkeiten der Nierenersatztherapie auf, beraten bei der Wahl des individuell geeigneten Verfahrens und begleiten Patienten auf dem Weg der Entscheidung. Den gemeinsamen Weg zur neuen Niere haben wir für Sie in dem Schaubild aufgezeigt. Ab Januar 2019 gibt es hierzu auch die passende Broschüre mit vielen wertvollen Informationen rund um das Thema Nierentransplantation.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien frohe Festtage, verbunden mit den besten Wünschen zum Jahreswechsel in ein friedliches Jahr 2019.



Es grüßt Sie

Professor Dr. med. Dieter Bach
Vorstandsvorsitzender

KfH kompakt

3 Aktuelles

Aus den Zentren und mehr

KfH thema

4 Ratgeber: Ernährung

Nehmen Sie das Essen wichtig!



KfH leben

8 Patientenporträt

„Die Zwillinge sind mein größtes Glück“

10 Ernährung

Aus dem Meer: Freitag gibt's Fisch

12 Mein Training

Serie zum Dehnen, Kräftigen und Entspannen

KfH wissen

14 Gut zu wissen

Die Nutzung des Schwerbehindertenparkplatzes

15 KfH-Stiftung Präventivmedizin

Fundraising zur Nierenforschung

15 Darf ich...

Haustiere haben?

16 Transplantation

Schaubild: Ihr Weg zur neuen Niere

18 Hygiene

Wie viel Sauberkeit muss sein?

KfH service

20 Reiseserie

Mein Lieblingsort: Wuppertal

22 Geschenkideen fürs Fest

Gemeinsam auf Reisen

Acht Patienten, eine Pflegekraft sowie eine Arzthelferin aus dem KfH-Nierenzentrum Hannover, Stadtfeld-damm, verbrachten in diesem Sommer zusammen eine Ferienwoche auf Norderney. Praktisch: Die Unterkunft auf der ostfriesischen Insel befand sich in der Gästetage des Krankenhauses. So konnte man im selben Gebäude beim KfH dialysieren. Hannovers Verwaltungsleiterin Barbara Werder freut sich: „Das gemeinsame Erleben hat alle näher zusammengeführt.“ Etliche Patienten trauten sich alleine nicht auf Reisen. Viel Unterstützung bekamen sie durch das Behandlungsteam des KfH-Nierenzentrums Norderney.



Foto: KfH Hannover

Engagement für nierenkranke Kinder

Es war eines der ersten in Deutschland. Im September feierte das KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche in Marburg sein 35-jähriges Bestehen mit einem Symposium. Prof. Dr. Günter Klaus (im Bild rechts) schilderte, wie Bauchfell- und Hämodialyse bereits bei Früh- und Neugeborenen mit angeborener Organerkrankung durchgeführt werden können, um die Zeit bis zur Nierentransplantation zu überbrücken. Deren Bedeutung stellte Prof. Dr. Stefanie Weber (links) heraus. Ein neues Organ sei Voraussetzung, „dass die kleinen Patienten ein dialysefreies Leben mit guter körperlicher und seelischer Entwicklung führen können“. In 16 Spezialzentren versorgt das KfH in Kooperation mit den Kliniken die überwiegende Zahl der chronisch nierenkranken



Foto: KfH Marburg

Kinder in Deutschland. Fast zeitgleich mit Marburg luden auch die KfH-Zentren in Hagen und Bremen Patienten, Angehörige und Mitarbeitende zu Jubiläumsfeierlichkeiten ein. Dort ist das KfH seit 40 respektive 35 Jahren für nierenkranke Patienten vor Ort.

Sonnenenergie für Dialyse

Auch in den bayrischen KfH-Zentren in Fürstzell, Bayreuth und Roding wird seit Neuestem Sonnenenergie zur Dialysebehandlung genutzt. Mehr als ein Drittel des Jahresstromverbrauchs dieser Zentren stammt künftig aus Photovoltaikanlagen auf den Dächern. Die Anlagen entlasten die Umwelt von Kohlendioxid. In Bayreuth werden es jährlich rund 45 Tonnen sein.



» Jeder sollte zu Lebzeiten eine Entscheidung treffen, ob er Organspender sein möchte oder nicht. Das soll jeder für sich entscheiden. Ich habe meiner Schwester Knochenmark gespendet und möchte nach meinem Tod auch meine Organe spenden. Für mich ist das Thema Organspende ein klares Statement für das Leben!

Jürgen Vogel

Der Schauspieler Jürgen Vogel gehört zum Verein Junge Helden e.V. Die gemeinnützige Organisation (www.junge-helden.org) klärt über Organspende auf und appelliert an alle, eine Entscheidung zu treffen.

Foto: Oliver Rath

ERNÄHRUNG



Nehmen Sie das Essen wichtig!

Nierenkranke Patienten sollten besonderen Wert auf die Ernährung legen. Sie wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden aus, sondern kann den Verlauf der Krankheit erheblich beeinflussen.

Wer sich richtig ernährt, kann damit seine Gesundheit positiv beeinflussen. Seit mehr als 60 Jahren formuliert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) „Zehn Regeln“ für gesunde Ernährung. Sie werden immer wieder auf

den aktuellsten wissenschaftlichen Stand gebracht, zuletzt vor rund einem Jahr. Es wird empfohlen, sich abwechslungsreich zu ernähren. Dabei sollten pflanzliche Lebensmittel den größten Anteil ausmachen, besonders Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.

Dazu werden ausreichend Milchprodukte und Fisch, ergänzt durch wenig Fleisch, empfohlen. Pflanzlichen Ölen soll der Vorzug gegeben, Zucker und Salz sollen eingespart werden. Als Getränk wird vor allem Wasser empfohlen. Das Essen schonend zubereiten,



nicht mehr übernehmen, muss die Ernährung der eingeschränkten Nierenfunktion angepasst werden. Über eine Diät können die Aufnahme von Eiweiß, Natrium (Kochsalz), Kalium, Calcium, Phosphat und nicht zuletzt der Flüssigkeitshaushalt und natürlich der allgemeine Ernährungszustand gesteuert werden.

Krankheitsfolgen sind steuerbar

Wenn beispielsweise die Nieren maximal nur zwei Liter Urin pro Tag ausscheiden, dann muss die Trinkmenge angeglichen werden, sonst droht eine Überwässerung. Daher gilt: Grundsätzlich sollte der Patient nur so viel trinken, wie er auch wieder ausscheiden kann. „Die meisten nierenkranken Patienten können sich aber auf ihr Durstgefühl verlassen. Die Ausnahmen sind insbesondere Dialysepatienten und Patienten mit Herzschwäche oder Leberverhärtung“, erklärt Professor Dr. Johannes Mann, Ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums in München. Sie müssen sich an die Vorgaben ihres behandelnden Arztes halten.

Die Ernährung muss angepasst werden.

Die gute Nachricht: Mit Hilfe der Ernährungstherapie sind die Krankheitsfolgen bei Niereninsuffizienz gut steuerbar. Ihr wird die gleiche klinische Relevanz zugeschrieben, wie sie auch medizinische Therapien haben. Dieser starke Einfluss der Ernährung auf die Entwicklung bestehender Nierenerkrankungen kann durch eine genaue, also individuelle ernährungstherapeutische Beratung optimal genutzt werden. Damit erhält der Patient die Möglichkeit, selber etwas zu tun. Daher ist es auch ratsam, in der Diätberatung die eigenen Ernährungsgewohnheiten offenzulegen. So kann der Behandler nämlich den Geschmack und die Vorlieben des Patienten berücksichtigen und für diesen wird es leichter, sich an die Empfehlungen zu halten.

Stadium der Nierenkrankheit

Welche Faktoren bestimmen die Ernährungsform des einzelnen Patienten? Ein entscheidendes Kriterium ist das Stadium der Nierenkrankheit. Hier unterscheidet der Arzt zwischen der ►

es in Ruhe zu sich nehmen und sich mindestens 30 Minuten täglich bewegen, raten die DGE-Experten ebenso.

Gelten diese Regeln nun für alle Menschen, auch für nierenkranke Patienten? Nicht in Gänze. Denn ist die Nierenfunktion vermindert, weichen die Empfehlungen zur Ernährung in einigen Punkten von den Regeln für die Normalbevölkerung ab. Eine gesunde Niere kann Abfallprodukte aus dem Eiweißstoffwechsel herausfiltern, den Wasser- und Salzhaushalt konstant halten und regulierende Aufgaben im Knochenstoffwechsel und bei der Blutbildung erfüllen. Kann die Niere diese Funktionen



Wer selbst kocht, behält die Kontrolle über die Inhaltsstoffe.

Fotos: iStock

► Prädialyse- und der Dialysephase. Während in den ersten Phasen, in denen der Patient noch ohne Dialyse auskommt, die Ernährung darauf ausgerichtet ist, das Fortschreiten der Krankheit zu verhindern oder zu verlangsamen, müssen in der Dialysephase vor allem die Mangelernährung und Elektrolytstörungen vermieden werden. In der Dialysephase gibt es zudem noch Unterschiede zwischen Hämodialyse und Bauchfelldialyse. Darüber hinaus fließen noch weitere Faktoren in die Entscheidung über die richtige Ernährung ein. Zu nennen sind hier vor allem häufige Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck. Transplantierte Patienten haben, wenn die transplantierte Niere normal arbeitet, hinsichtlich der Ernährung nahezu alle Freiheiten wie gesunde Menschen, nur müssen sie auf Pampelmusen und entsprechende Säfte verzichten. Pampelmusensaft verstärkt die Wirkung von manchen Medikamenten, die Abstoßungen der transplantierten Niere verhindern.

Unterschiede vor und nach Dialysebeginn.

Die Anpassung der Ernährung an die Voraussetzungen, die beim Patienten vorliegen, erfolgt immer auf ärztliche Anweisung oder mit der Unterstützung durch Ernährungsberater. Bei den regelmäßigen Kontrollterminen wird die Ernährung immer wieder den Veränderungen angepasst.

Die Zusammenarbeit zwischen Arzt, Ernährungsberater und Patient

ist wichtig, da eine falsche Ernährungsweise den Nieren schaden kann. Eine individuelle Anpassung der Ernährungsratschläge sorgt dafür, dass es zu keiner Mangelernährung kommt, die sich bei Nierenerkrankten schneller und folgenreicher auswirkt als bei gesunden Menschen.

Inhaltsstoffe im Blick

Als Beispiel nennt Professor Mann die Belastung der Niere durch Kalium: „Wenn die Nieren sehr schlecht funktionieren, zum Beispiel bei Dialysepatienten, bekommen sie nicht mehr genug Kalium los. Hier sind Diätinweise besonders wichtig, denn bei Blutkalium von über 7 mmol/L (normal 3,5 bis 5,2) droht eine Lähmung der Muskeln, auch des Herzmuskels. Besonders betroffen sind hier Personen mit Diabetes und mit Herzschwäche.“

Eiweiß als elementarer Baustoff allen Lebens nimmt eine zentrale Rolle bei der Frage „Wie ernähre ich mich richtig“ ein. Viele Faktoren müssen berücksichtigt werden, will man den



Nierenkranke benötigen individuelle Ernährungsempfehlungen.

δίαιτα

Das Wort Diät kommt aus dem Altgriechischen: **δίαιτα** (Diaita) bedeutet ursprünglich Lebensweise oder Lebensordnung. Der griechische Arzt Hippokrates (um 460–370 v. Chr.) entwickelte in seiner medizinischen Schule eine umfassende Gesundheitslehre, die er als „Diaita“ bezeichnete. Die Diätetik galt – neben der Chirurgie und der Pharmakologie – als einer der drei wichtigen Teilbereiche der Medizin. Die richtige Ernährung nimmt dabei eine zentrale Stellung ein. Hippokrates gilt als Verfasser beziehungsweise geistiger Vater der im Corpus Hippocraticum zusammengefassten Schriften. Ihm wird auch dieses Zitat zugeschrieben: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein.“ Heute bezieht sich der Begriff Diät auf eine Ernährungsweise, die bei bestimmten Krankheiten oder Übergewicht erforderlich ist.

Eiweißbedarf individuell ermitteln: Körpergewicht, muskuläre Aktivität und Art der Nierenerkrankung. Gesunde in Westeuropa essen oft etwa 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. „Bei manchen Nierenkranken empfehlen wir nur halb so viel“, sagt Mann. Eine eiweißreduzierte Diät kann oft den Verlust an Entgiftungsleistung bei Nierenkrankheiten abbremsen. Eine unkontrollierte Eiweißbeschränkung kann aber zu Mangelernährung führen. Auch hier ist also die Abstimmung mit dem Arzt beziehungsweise der Ernährungsberatung notwendig. Der Diätplan kann durch die Dialyse beispielsweise weniger streng gestaltet werden: Als Dialysepatient soll man ausreichend Fleisch und Fisch essen. „In den Monaten vor Dialysebeginn – wenn die Nieren schlecht arbeiten, aber nicht so schlecht, dass Dialyse hilft – haben Patienten oft wenig Appetit auf Fleisch und Fisch und nehmen auch ab. Mit Dialysebeginn wird dann der Appetit viel besser, auch auf Fleisch und Fisch“, berichtet Mann. Zudem ist zu beachten: Pflanzliches Eiweiß ist tierischem Eiweiß bei Nierenkranken

Auf Kalium, Eiweiß, Phosphat und Salz achten!

oft vorzuziehen. Auch ein Übermaß an Phosphat sollte vermieden werden. „Phosphat braucht der Körper unter anderem als Energiespeicher. Wir essen aber in aller Regel mehr Phosphat als wir benötigen, und der Rest wird von den Nieren ausgeschieden. Das klappt bei schlechter Entgiftung nicht und Phosphat steigt im Blut an. Zu viel Phosphat im Blut verbindet sich mit Kalzium und verkalkt die Gefäße. Was kann man dagegen tun? Nun, man kann mit Medikamenten

Phosphat im Darm abbinden, so dass es nicht in das Blut gelangt, sondern wieder ausgeschieden wird. Solche Phosphatbinder sind sehr hilfreich, müssen aber zu jedem Essen eingenommen werden“, erklärt Mann. Die Normalwerte im Blut von Phosphat betragen 0,8 bis 1,5 mmol/L und sollten bei Nierenkranken unter 1,8 bleiben.

Die Frage, wie viel Kochsalz (Natriumchlorid) dem Patienten zuträglich ist, muss ebenfalls geklärt werden. Denn eine eingeschränkte Funktion der Niere verringert die Ausscheidung von Natrium über den Urin. Da die Zufuhr von Kochsalz sich auf den Wasserhaushalt auswirkt, kann es zu Ödemen (Wassereinlagerungen) und Bluthochdruck kommen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es für nierenkranke Patienten von großer Bedeutung ist, Nahrungsmittel nach ihren Inhaltsstoffen wie Kalium, Eiweiß, Phosphat und Salz auszuwählen. Ziel und Nutzen einer individuell angepassten Ernährung in den unterschiedlichen Phasen der Erkrankung können die Vorbeugung und die Verlangsamung der Nierenerkrankung sein sowie eine Verbesserung des Wohlbefindens. ◀

DREI FRAGEN ZUR ERNÄHRUNG

Herr Professor Mann, welche Rolle spielt Ernährung in der Behandlung von nierenkranken Patienten?

Es gibt sehr viele verschiedene Nierenkrankheiten, die alle zu einem schleichenden Verlust an Nierenleistung beziehungsweise Entgiftung führen können. Diätempfehlungen richten sich nach Art der Nierenerkrankung, nach Entgiftungsleistung und nach Zusatzerkrankungen wie hoher Blutdruck oder Diabetes. Mit anderen Worten: Es gibt nicht eine Nierendiät, sondern mehrere.

Kann die richtige Ernährung Nierenkrankheiten stoppen?

Nein, das gibt es nicht, aber zum Beispiel kann der schleichende Verlust an Entgiftungsleistung abgebrems werden.

Wie sollte die Kostzusammensetzung erfolgen?

Es geht nicht ohne kundige Diätberatung, das ist sicher. Außerdem gibt es dazu gute Bücher für Laien, inklusive Kochbücher.



Professor Dr. Johannes Mann ist Ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums in München.

Die Menge macht's

Die Ernährung sollte so abwechslungsreich wie möglich gestaltet werden, denn der Körper benötigt viele verschiedene Nährstoffe. „Nichts ist verboten – auf die Menge kommt es an“, heißt es in dem Buch „Nierenerkrankungen – Was Ihre Nieren schützt und stärkt“ von Prof. Dr. Johannes Mann (Trias Verlag).

„Die Zwillinge sind mein größtes Glück“

Als vor sieben Jahren seine Nieren versagten, wählte Heinz Dengel, heute 32, die Heimdialyse, um flexibel zu bleiben. Das schafft dem frischgebackenen Papa von Zwillingen auch den Freiraum, mit seinen beiden Jungs viel Zeit zu verbringen.

Wie hat man bei Ihnen die Nierenerkrankung entdeckt?

Ich hatte mit starker Übelkeit zu kämpfen. Der Arzt diagnostizierte eine Blutarmut und hohe Nierenwerte. Die Ursache dafür ist eine Harnstau-Erkrankung im Kindesalter, die sich im Laufe der Zeit wohl leider sehr verschlechtert hat.

Mussten Sie nach der Diagnose direkt an die Dialyse?

Ja. Mein Urologe, der meine Krankengeschichte sehr gut kennt und mich von Kindesbeinen an begleitet, hat mich an das KfH nach Dillingen zu Dr. Ulrike Bechtel geschickt. Er sagte mir, dass ich dort bestens aufgehoben

Heinz Dengel – hier mit seiner Ehefrau und den Zwillingen – wartet auf eine Spenderniere.

Foto: privat

sei. Im Zentrum wurde dann direkt ein Katheter gelegt und eine Notfall-Dialyse gemacht.

Warum haben Sie sich für die Heimdialyse entschieden?

Für mich war von Anfang an klar, dass es andere Möglichkeiten geben muss als die Dialyse im Zentrum. Als junger Mensch – damals war ich erst 25 Jahre alt – war es mir wichtig, meine Selbstständigkeit und Flexibilität nicht zu verlieren. Ich wollte mein Leben selbstbestimmt führen.

Welche Einschränkung stört Sie am meisten?

Die geringe körperliche Leistungsfähigkeit an den Tagen nach der Dialyse. Das beeinträchtigt mich schon: Nicht ausgiebig Fahrrad fahren oder ohne Weiteres eine Wanderung machen zu können. Am meisten stört mich allerdings, dass ich dann nur eingeschränkt mit meinen Zwillingen toben kann. Sie sind jetzt acht Monate alt. Im Moment ist es noch etwas verhalten mit dem Toben. Aber ich mache mir Gedanken, wie es wird, wenn die beiden älter sind. Störend ist auch die fehlende Spontaneität. Ich würde gerne einfach mal kurz eine Woche verreisen, ohne langen Vorlauf und Planung mit einem entsprechenden Dialysezentrum am Urlaubsort. Auch vor Ort ist man ja gebunden, kann also leider auch nicht einfach umherreisen. Aufgrund des Shuntarms ist nun leider auch das Volleyballspielen nicht mehr möglich. Nun kümmere ich mich jedoch gerne um meine Kinder, und auch in und um Haus und Garten gibt es immer etwas zu tun.

Möchten Sie transplantiert werden?

Ja. Es ist die beste Nierenersatzthera-

pie und gibt einem die besten Chancen auf ein langes Leben. Außerdem würde ich mich freuen, dann mit meinen Kindern mithalten zu können und auch wieder etwas spontaner zu sein, was Ausflüge und Reisen angehen.

Wie vereinbaren Sie das Berufsleben mit der Dialyse?

Ich arbeite Vollzeit als Versicherungsfachmann in Heidenheim und habe hier großen Spaß an meinem Job! Da ich nach einer OP leider keine Möglichkeit mehr habe, die PD zu machen, nutze ich nun das Heimhämodialyseverfahren. Alle zwei Tage dialysiere ich über Nacht acht Stunden. Dadurch erziele ich ein sehr gutes Entgiftungsergebnis und bin den Tag über dennoch flexibel.

Wissen Ihre Kollegen über die Nierenerkrankung Bescheid?

Mein ganzes Umfeld weiß Bescheid, ich mache aus meiner Erkrankung kein Geheimnis. Am Anfang dauerte es über ein Jahr, bis ich wieder berufstätig werden konnte. Hier kann ich nur meinem Arbeitgeber danken, dass er an mir als Mitarbeiter festgehalten hat.

Privat stehen Ihre Zwillinge sicher derzeit im Vordergrund.

Die beiden sind das größte Glück unserer Familien. Sie bereichern das Leben so sehr! Es ist eine wahre Freude zu sehen, wie sie aufwachsen, sich entwickeln und jeden Tag etwas Neues lernen. Morgens aufzuwachen und in ein schlafendes oder hellwachendes Kindergesicht zu schauen, das ist wundervoll.

Was ist das Schönste daran, nun Vater zu sein?

Vater zu sein ist unbeschreiblich, man kann es nicht genau in Worte fassen. Der Schritt lässt einen in meinen Augen erst richtig erwachsen werden. Nun auch die Verantwortung für andere Menschen zu haben, sie zu erziehen und ihnen das Bestmögliche mitzugeben.

Schränkt die Nierenkrankheit Sie als Familienvater ein?

Aktuell meist in der Nacht, wenn den Kleinen die Zähne wehtun oder sie ein sonstiges Zipperlein plagt und ich an der Dialyse bin und nicht mal mit dem Kind auf dem Arm etwas auf und ab laufen kann, um es zu beruhigen. Aber ich kann mich hier auf meine wundervolle Frau verlassen. Sie hat alles sehr gut im Griff.

Hat sich Ihre Einstellung zum Leben verändert?

Ja, die Einstellung zum Leben an sich ist eine andere geworden. Man genießt viele kleine Momente beziehungsweise Kleinigkeiten anders als vor der Krankheit. Ich lebe bewusster. Sehen Sie, wenn es meine Kondition zulässt, fahre ich gerne Fahrrad und unternehme mit den

Kindern ausgedehnte Spaziergänge, das können dann schon mal drei bis sechs Stunden werden. Ich genieße die Zeit mit meiner Frau, den Kindern und der Familie.

Worauf würden Sie sich nach einer Transplantation am meisten freuen?

Volleyball spielen und wieder spontan reisen. Einfach mal ins Auto, mit Sack und Pack ab an den See zum Campen für einige Tage. ◀

»Ich habe großen Spaß an meinem Job!«

AUS DEM MEER

Freitag gibt's

Die Meeresbewohner liefern uns wichtige Eiweiße, Vitamine und Fette. Ein- bis zweimal in der Woche sollte Fisch auf dem Speiseplan stehen, raten Ernährungsfachleute.

Wer freitags in die Kantine oder ein Restaurant geht, findet auf der Tageskarte häufig ein Fischgericht. Diese Tradition sollte man pflegen, denn Fisch leistet einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, wöchentlich eine Portion fettarmen Fisch wie Scholle, Schellfisch oder Kabeljau sowie eine Portion fettreichen Fisch wie Makre-

le, Hering oder Lachs zu verspeisen. Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel. Er enthält Eiweiß (Protein) in hoher Wertigkeit. Besonders positiv ist die Fettsäurezusammensetzung. Die Fettsäuren im Fischfett sind gut für Herz, Gehirn und Immunsystem. Neben den Seefischen sind auch die einheimischen Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen gute Lieferanten dieser Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod.

Darüber hinaus liefert Fisch Mineralstoffe und Spurenelemente sowie wasser- und fettlösliche Vitamine.

Fisch verderbt leicht. Deshalb muss beim Kauf auf Frische geachtet werden. Das Bundeszentrum für Ernährung nennt dafür vier Kriterien: klare, durchsichtige und pralle Augen, hellrote Kiemen, eine glänzende Haut mit einer klaren Schleimschicht und bei Fischfilet dürfen die einzelnen Muskelsegmente nicht auseinanderklappen. Letztlich sollte man dort kaufen, wo man gute Erfahrungen gemacht hat und kompetent beraten wurde. Die Alternative ist tiefgefrorener Fisch aus dem Supermarkt. Er



wird oft bereits auf dem Fangschiff tiefgefroren. So bleibt er quasi „fangfrisch“ und kann durchaus mit dem Fisch in der Fischtheke mithalten. Dieser kann nämlich entweder bereits mehrere Tage alt sein oder er wurde gefroren angeliefert und vor dem Verkauf aufgetaut. Sogar Fettfisch aus der Dose kann als gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren dienen und ist somit gesund. Die Fettsäuren werden durch den Konservierungsvorgang nicht beeinträchtigt.

Schadstoffe, Schwermetalle oder Parasiten waren in der Vergangenheit manches Mal der Grund, warum uns der Appetit auf Fisch vergangen ist. Sie stellen heute kaum ein Gesundheitsrisiko dar, teilt das Bundeszentrum für Ernährung mit.

Richtig durchgaren

Bei der Zubereitung gilt die Faustregel, den Fisch so lange zu garen, bis er undurchsichtig ist und sich mit einer Gabel leicht zerteilen lässt. Soll Fisch roh, etwa als Sushi, gegessen werden, so muss er einige Tage lang bei minus 20 Grad Celsius eingefroren werden. Durch Auftauen im Kühlschrank oder in der Mikrowelle wird die Vermehrung von Keimen vermieden, rät das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. Trans-

Kalium-Ampel

Gekochter Fisch ohne Sud
Nordseegarnelen

Rotbarsch
Scholle
Lachs
Languste

■ unter 300 mg ■ 300–500 mg
■ über 500 mg

(Gehalt je 100 Gramm; der Kaliumgehalt unterliegt starken Schwankungen)



Fotos: iStock

Die Fisch-Tradition

Die Tradition, freitags Fisch auf den Tisch zu bringen, hat religiöse Ursprünge. Jeder Freitag ist in der christlichen Tradition ein Gedenktag an Karfreitag, den Todestag Jesu. Besonders die Katholiken fasten daher seit jeher freitags. Und wer fastet, soll kein Fleisch essen. Als „Fleisch“ galt einst nur das Fleisch warmblütiger Tiere. So wurde der Freitag zum Fischtag.

plantierte Patienten oder Patienten, die aus anderen Gründen mit einer immunsuppressiven Therapie behandelt werden, sollten rohen Fisch – auch geräucherten Lachs – meiden. Geeignete Garmethoden sind Kochen, Pochieren, Dünsten, Braten und Grillen.

Bei Dialysepatienten sollte hochwertiges Eiweiß, wie es in Fisch enthalten ist, regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Empfehlenswert sind fast alle Fischarten. Unbedingt beachten: Brathering, Heringsfilet nach Matjesart, Fischstäbchen, Räucherfisch und Fischkonserven enthalten häufig viel Natrium und sind daher weniger geeignet für die dialysegerechte Ernährung.

Frische geht vor

Da Phosphat schwer dialysierbar ist, sollten Dialysepatienten es auch beim Fisch im Blick behalten. Selbstgekochter Fisch mit Zitrone und Gewürzen ist einem Fertigprodukt, wie beispielsweise dem Schlemmer-Filet Bordelaise, vorzuziehen. Nordsee-

garnelen haben ebenfalls weniger Phosphat als das Heringsfilet in Tomatensauce aus der Dose. Je nach Anweisung des Arztes kann es sein, dass Phosphatbinder in entsprechender Menge zu den Mahlzeiten eingenommen werden müssen.

Fisch gehört zudem zu den kaliumreichen Nahrungsmitteln. Kalium ist gut wasserlöslich. Wird der Fisch in ausreichender Menge Wasser gekocht oder geschmort, geht etwa die Hälfte der Kaliummenge in das Kochwasser beziehungsweise die Schmorflüssigkeit, die nicht mitgegessen werden soll. Tiefgekühlter Fisch sollte in einem Sieb aufgetaut und das Tauwasser weggegossen werden.

Um Salz zu sparen, bieten sich zum Fisch Kräuter und Gewürze wie Basilikum, Dill, Thymian, Pfeffer, Senf, Senfkörner, Ingwer und Knoblauch an. Zu guter Letzt gilt auch beim Fisch: Der optimale Speiseplan sollte individuell für jeden Patienten erstellt und immer wieder an die Veränderungen des Gesundheitszustands angepasst werden. ◀

Mein Training

Spezielle Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Mit unserer Serie können nierenkranke Patienten ihr persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen.



1

Brett vorm Kopf ▶ Kräftigung

Lehnen Sie Ihre Handflächen gegen die Stirn. Mit dem Kopf vorsichtig dagegen drücken, die Spannung wenige Sekunden halten (ergänzende Varianten: seitlich mit je einer Hand an der Schläfe und rückwärts mit beiden Händen am Hinterkopf).

**JETZT
AUCH ALS
POSTER!**

Das Poster zeigt alle Übungen der vier Module aus den Ausgaben von KfH-Aspekte im Jahr 2018 auf einen Blick. Es kann bei Ihrem Training als Orientierung dienen. Sie können das Poster beim KfH bestellen: Redaktion KfH-Aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg, info@kfh-dialyse.de, Tel. 06102-359464. Wir wünschen viel Spaß beim Trainieren und alles Gute fürs nächste (Trainings-) Jahr!

2

Armheben frontal

▶ Kräftigung

Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie in jede Hand eine Kleinhantel oder eine Plastikwasserflasche (0,33, 0,5 oder 1 Liter). Sie halten die Arme gestreckt nach vorn, senken sie langsam ab und heben sie wieder an. ⚠ Shunt



3

Bein spreizen

▶ Kräftigung/Koordination

Stellen Sie sich gerade hinter einen Stuhl und halten sich mit einer Hand an der Lehne fest. Nun spreizen Sie das äußere Bein gestreckt seitlich ab und senken es wieder, ohne es dabei auf dem Boden abzusetzen. Seitenwechsel.



4

Schulterheben ▶ *Kräftigung*

Stellen Sie sich aufrecht hin, in jeder Hand eine Plastikwasserflasche (0,33, 0,5 oder 1 Liter). Ziehen Sie langsam die Schultern zusammen und dabei die Arme senkrecht am Körper nach oben. Danach Schultern und Arme langsam wieder absenken.

5

Nacken dehnen ▶ *Dehnung*

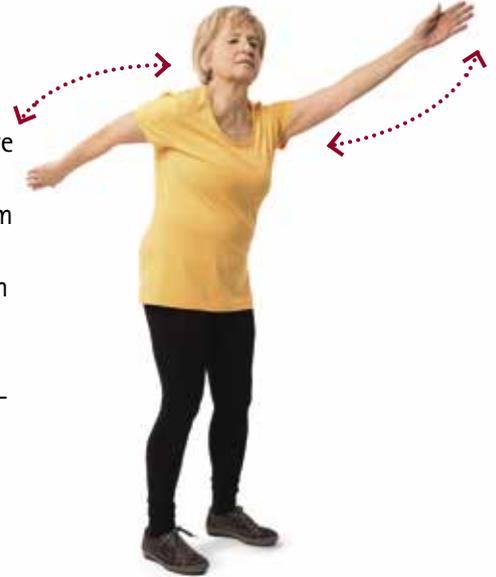
Sie stehen schulterbreit, greifen mit einer Hand von oben über Ihren Kopf und ziehen ihn vorsichtig zur Seite. Kopf bleibt gerade, nicht neigen! Ihr gegenüberliegender Arm zieht bei angewinkeltem Handrücken leicht in Richtung Boden. Alternativ auch ohne übergreifenden Arm möglich. Tipp: Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt an der Wand – das hilft, den Kopf gerade zu halten.



6

Armschwingen▶ *Entspannung*

Sie stehen schulterbreit, Ihre Beine sind leicht gebeugt, die Arme hängen neben dem Körper. Nun schwingen Sie die Arme locker gegengleich bis auf Schulterhöhe – den einen Arm vor, den anderen zurück. Die Beine unterstützen das Pendeln durch ein leichtes Auf-und-Ab mit Beugung und Streckung im Knie- und Fußgelenk.

**Trainingshinweise**

Die von Ärzten und Sporttherapeuten unter der Leitung von Dr. Thomas Stehr am KfH-Nierenzentrum Bautzen zusammengestellten Übungen sind für Nierenkranke jeden Alters möglich. Als ideal pro Übung gelten zwei bis drei Serien mit jeweils zehn Wiederholungen (bei Dehnübungen fünf Wiederholungen). Zwischen den Serien wird 15 bis 30 Sekunden pausiert.

1. Sprechen Sie vor der Trainingsaufnahme mit Ihrem Arzt.
2. Führen Sie die Übungen genau aus, nie ruckartig. Kontrollieren Sie Ihre Körperhaltung (am Spiegel oder durch zweite Person).
3. Trainieren Sie nur, wenn Sie sich wohlfühlen, brechen Sie bei Schmerzen ab.
4. Starten Sie klein und mit Geduld: lieber weniger Wiederholungen, aber die ganz genau.
5. Üben Sie mit dem Shunt-Arm gegebenenfalls mit weniger Gewicht oder nur mit dem anderen Arm.
6. Vermeiden Sie als Peritoneal-Patient Druck auf den Bauch.
7. Trainieren Sie als Hämodialysepatient besser an den dialysefreien Tagen.
8. Behalten Sie Ihr Trinkpensum im Blick.
9. Bei Bluthochdruck oder Diabetes Werte vor und nach dem Training kontrollieren.
10. Die Übungen sind so ausgewählt, dass keine Gefahr der Überlastung besteht. Dennoch erfolgen sämtliche Angaben und Übungsanleitungen ohne Gewähr. Weder Herausgeber noch Autoren können für Nachteile oder Schäden daraus eine Haftung übernehmen.

Mein Parkplatz

Wann darf ich die Sondergenehmigung zur Nutzung eines Schwerbehindertenparkplatzes behalten?
Eine neue gesetzliche Definition sorgt für Unsicherheit bei Patienten.



Foto: iStock

Wer hier parken möchte, benötigt das Merkzeichen „aG“ im Schwerbehindertenausweis.

Entrüsted meldet sich die Patientin aus Süddeutschland, wir nennen sie hier Frau Schmitt, bei der KfH-Sozialberatung: Das Versorgungsamt will ihr das Merkzeichen „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung) aberkennen, beruft sich auf eine neue gesetzliche Definition. Ist „aG“ im Schwerbehindertenausweis eingetragen, stellt die Straßenverkehrsbehörde auf Vorlage den blauen Ausweis mit Rollstuhlsymbol aus, der zum Parken auf Behindertenparkplätzen berechtigt. Diese große Erleichterung soll für Frau Schmitt wegfallen. Das Amt argumentiert: Sie müsse selbst für kurze Strecken auf den Rollstuhl angewiesen sein. Ihr

gelegentliches Stürzen oder Einknicken wegen Schwäche erfülle nicht mehr die Voraussetzungen für „aG“.

„Auf Rollstuhl angewiesen...“

Frau Schmitt ist Leidtragende einer Rechtsänderung im Zuge des neuen Bundesteilhabegesetzes: Die Vergabe des Merkzeichens „aG“ ist im Paragraphen 229, Absatz 3, SGB IX neu geregelt worden. Anspruchsberechtigt ist demnach, wer auf die Mobilität bezogen einen Behinderungsgrad von 80 hat und sich nur mit fremder Hilfe oder mit großer Anstrengung außerhalb seines Kraftfahrzeugs fortbewegen kann. Dies betrifft insbesondere Menschen, die aufgrund ihrer Beeinträch-

tigung dauerhaft schon für sehr kurze Entfernungen auf die Verwendung eines Rollstuhls angewiesen sind – was laut Versorgungsamt für Frau Schmitt nicht zutrifft. Allerdings ist im Gesetz auch die Rede davon, dass andere Gesundheitsstörungen die Gehfähigkeit ebenfalls erheblich beeinträchtigen können. Hier kommen insbesondere bewegungsbezogene Störungen neuromuskulärer oder mentaler Funktionen, des Herz-Kreislaufsystems und der Atmungsorgane in Betracht.

„Wir bekommen gerade viele Anrufe zu diesem Thema“, berichtet Monika Griebel von der KfH-Sozialberatung. Die Rück-

nahme von „aG“-Bewilligungen sei nach der genaueren gesetzlichen Definition zu befürchten gewesen, da diese eine sogenannte „wesentliche Änderung“ darstelle. Sie erlaube den Behörden, bestehende Bewilligungen aufzuheben oder zurückzunehmen. Für Betroffene empfehlen sich in jedem Fall der Widerspruch sowie die Klage vor dem Sozialgericht. Beides hat aufschiebende Wirkung, die „alte“ Parkgenehmigung könnte dadurch erst einmal weiter genutzt werden. ◀

Fragen zum Thema beantworten Ihre Sozialarbeiter/innen vor Ort oder das KfH-Infotelefon,
Telefon: 06102-359700,
E-Mail: sozialberatung@kfh-dialyse.de

KfH-STIFTUNG PRÄVENTIVMEDIZIN

Fundraising zur Nierenforschung

Das Förderende der meisten Studien der KfH-Stiftung Präventivmedizin naht, denn es fehlen die notwendigen finanziellen Mittel zur Fortführung der Forschungsvorhaben. Seit Anfang dieses Jahres betreibt die Stiftung deshalb unter anderem ein intensivierte Fundraising unter dem Namen „Netzwerk Nierenschutz“. „Wir möchten die Projekte mindestens fünf weitere Jahre fortsetzen, um eine verbesserte Datenqualität zu erhalten; dafür sind aber etwa eine Million Euro pro Jahr notwendig“, erklärt die Stiftungskoordinatorin Prof. Dr. med. Cornelia Blume. Die Hoffnung sei groß, dass unter anderem durch die Fundraising-Initiative auch zukünftig die Nierenforschung unterstützt werden könne. Mit ersten Auswertungen der Kerndatenbank wurde bereits begonnen, und einzelne Studien haben auch erfolgreich Drittmittel für eine zeitlich begrenzte Fortsetzung eingeworben. ◀

Weitere Informationen zur Stiftung und den geförderten Projekten finden sich auf www.kfh-stiftung-praeventivmedizin.de. Die Folder zur Fundraising-Initiative können unter info@kfh-stiftung-praeventivmedizin.de oder Telefon 06102-359527 bestellt werden.



Illustration: Susanne Winkler, novuprint GmbH

DARF ICH Haustiere haben?



Foto: iStock

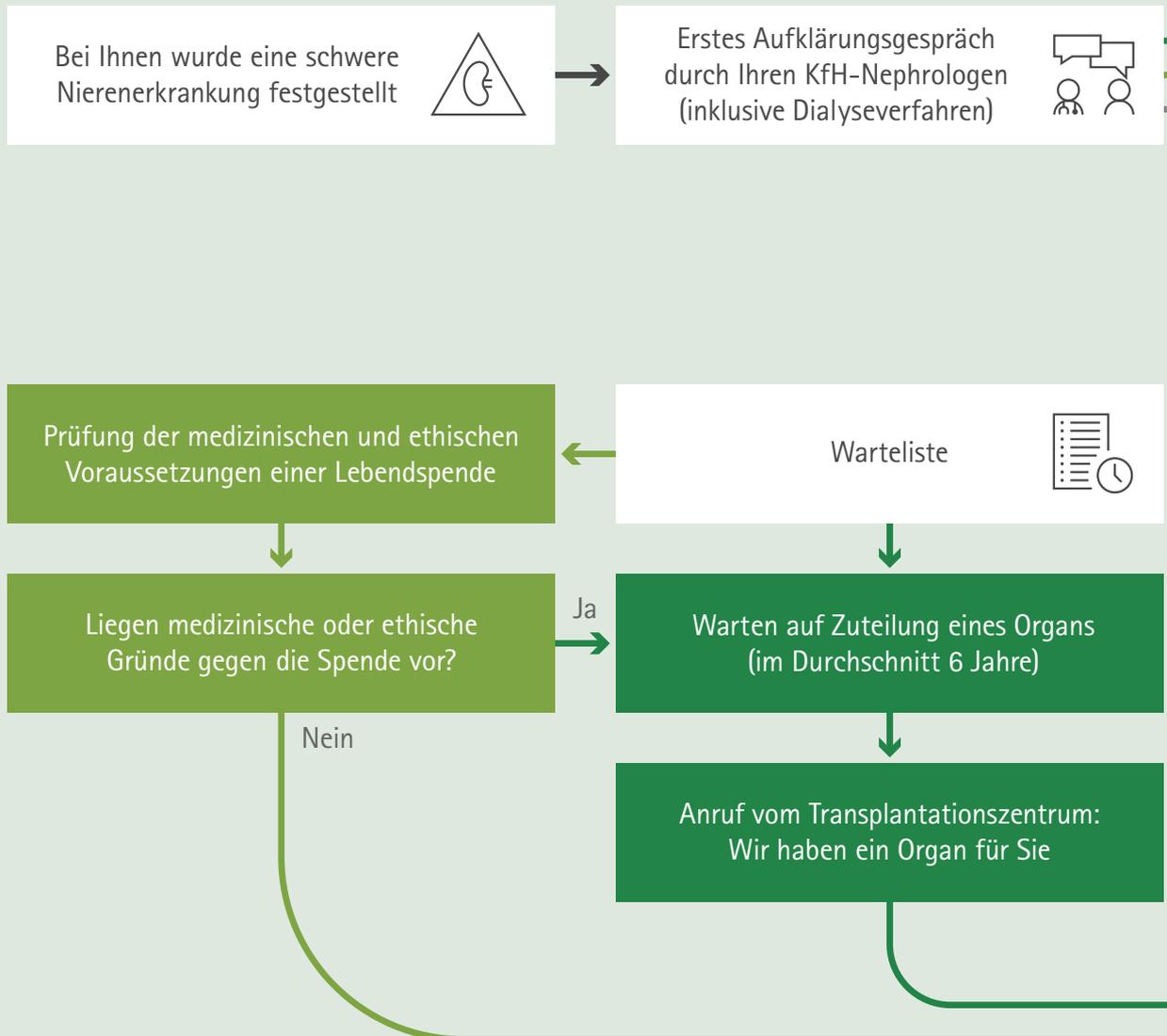
Die gute Nachricht: Grundsätzlich können auch nierenkranke Menschen mit Hund und Katze in einem Haushalt leben. Aber die Hygienevorschriften müssen streng eingehalten werden. Das ist die wichtigste Voraussetzung, erklärt Dr. Stefanie Sörensen vom KfH-Nierenzentrum Nürnberg. Verhaltensregeln, die der Arzt mit auf den Weg gibt, sorgen für ein risikoarmes Zusammenleben mit Haustieren. Zunächst sollte daher ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt oder Nephrologen geführt werden. Dabei werden die nötigen Hygienemaßnahmen besprochen. Dazu gehört unter anderem, dass das Tier während der Behandlung, also zum Beispiel dem Beutelwechsel bei der PD, das Zimmer nicht betreten darf. Der Behandlungsplatz, also Stuhl, Tisch oder Regal, muss vorab desinfiziert werden, um keimfrei zu sein. Auch der Kontakt zu Katheter und Shunt muss verhindert werden. Herumtollen und Kuschneln mit dem Tier sind leider verboten. Das Risiko, im Gesicht mit unerwünschten Keimen in Berührung zu kommen, ist zu groß. Streicheln und Kraulen aber ist erlaubt – nur sollte man sich anschließend die Hände waschen. Futter- und Trinknapfe sollten nach Gebrauch sofort gereinigt werden. Haustiere sollten zudem beim Tierarzt geimpft und entwurmt werden.

Ein Haustier kann aber für die Patienten auch positive Effekte haben, betont Sörensen: „Der tägliche Spaziergang mit dem Hund ist natürlich gut für die Gesundheit und Haustiere sind auch wichtig für die Seele und das Wohlbefinden.“ Neben Hunden eignen sich am ehesten Katzen, und zwar „Stubentiger“. Denn bei Katzen, die nachts umherstreunen, weiß man nicht so genau, welche Keime sie mit nach Hause bringen. Von Reptilien und Nagetieren als Haustier rät Sörensen eher ab. Die Reinigung der Käfige müsste täglich nach sehr strengen Kriterien mit Handschuhen erfolgen. Ob und wenn ja welches Tier für den Patienten geeignet ist, entscheiden Arzt und Patient gemeinsam im Einzelfall.

SCHAUBILD FÜR EINE WICHTIGE ENTSCHEIDUNG

Ihr Weg zur neuen Niere

Neben der Dialyse gibt es ein weiteres Nierenersatzverfahren – die Organtransplantation. Viele Patienten können danach ein weitgehend normales Leben führen. Die KfH-Ärzte unterstützen Sie bei der Wahl des für Sie geeigneten Verfahrens.



Neue Patientenbroschüre ab Januar 2019

Die Broschüre „Neue Niere. Neues Leben.“ vermittelt medizinisches Wissen und nützliche Informationen und kann ab Januar 2019 unter www.kfh.de (Infomaterial > Patientenratgeber) heruntergeladen werden.

In gedruckter Form ist sie auch in den KfH-Zentren erhältlich oder bestellbar unter info@kfh-dialyse.de.

Dieses Schaubild dient Ihnen als Orientierung zum Ablauf der Nierentransplantation – von der Diagnose Ihrer Nierenerkrankung bis zur Transplantationsnachsorge.

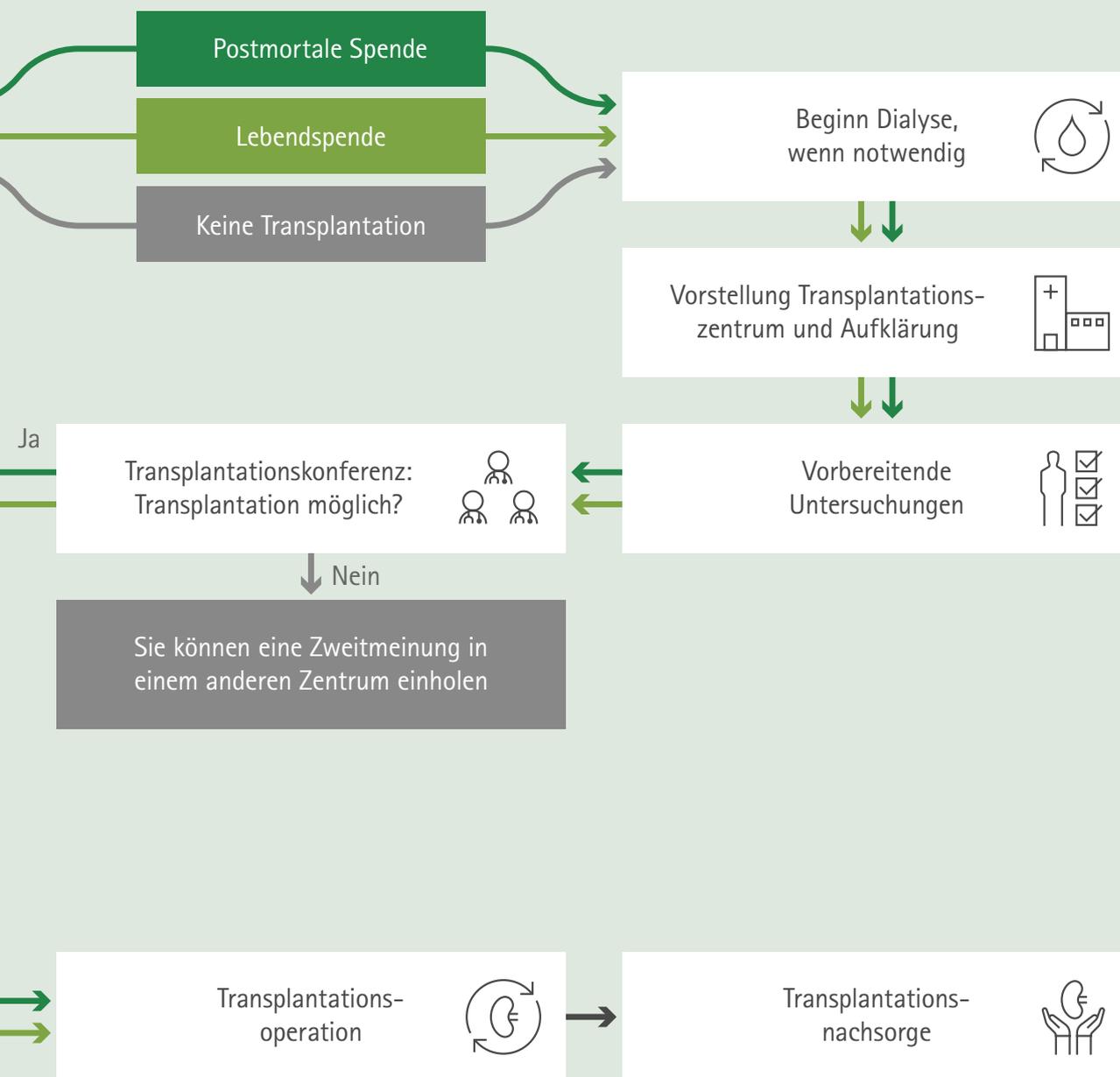


Foto: KfH

»Anders als die Dialyse übernimmt eine Spenderniere alle Aufgaben des erkrankten Organs. Lebenserwartung und Lebensqualität steigen: Die Patienten sind mobiler, körperlich leistungsfähiger und müssen sich bei der Ernährung meist weniger einschränken.«

Dr. Wolfgang Arns, Transplantationsbeauftragter des KfH

Schaubild: KfH

Wie viel Sauberkeit muss sein?

Ob im eigenen Haushalt, unterwegs oder im Krankenhaus – Hygiene ist wichtig, um gesund zu bleiben. Besondere Regeln gelten dabei für nierenkranke und transplantierte Patienten.

Im Supermarktregal steht neben dem altbewährten Waschpulver der Hygienespüler, die Seife wird von Desinfektionstüchern flankiert. Haben unsere Reiniger diese Schützenhilfe nötig? „Für den normalen Haushalt braucht man keine Desinfektionsmittel“, erklärt Andreas Canisius aus dem KfH-Fachreferat Arbeitssicherheit, Hygiene, Umwelt und Medizinprodukte. „Ein Zuviel an Hygiene kann uns anfällig für Krankheiten machen. Hygiene ist gut, übersteigerte Hygiene ist schlecht.“ Für nierenkranke Patienten, auch dialysepflichtige, reicht es zu Hause völlig aus, die allgemeinen Hygieneregeln zu beachten.

Besonders effektiv ist das Händewaschen, denn bis zu 80 Prozent aller ansteckenden Krankheiten werden über die Hände übertragen. Dazu gehören beispielsweise Erkältungen,

die Grippe oder ansteckende Magen-Darm-Infektionen. Gründliches Händewaschen senkt die Zahl der Keime an den Händen auf bis zu ein Tausendstel. In vielen Studien wurde der positive Effekt bestätigt.

Hände regelmäßig waschen

Für die Wäsche reicht Vollwaschmittel zusammen mit den normalen Waschprogrammen 30, 40 und 60 Grad aus. Zusätzliche, desinfizierende Mittel sind nicht nötig. Die Wäsche sollte allerdings gut getrocknet werden.

Grundsätzlich benötigen auch nierenkranke Patienten zu Hause keine Desinfektion. Sollten im Einzelfall aber besondere Desinfektionsmaßnahmen oder zum Beispiel höhere Waschttemperaturen nötig sein, dann werden die Patienten in den KfH-Zentren entsprechend informiert.

Schutz benötigen dagegen Patienten, deren Immunsystem geschwächt

oder unterdrückt wird. Sie reagieren auf überall vorkommende Keime anders: „Diese Patienten sind empfänglich für bestimmte Erreger, die ein gesunder Mensch problemlos bewältigt. Diese Erreger haben normalerweise gar keine Chance, in unser System zu kommen. Denn unser Darm, die Nase, Haut oder auch Augen sind besiedelt von unseren spezifischen Hauskeimen, die keinen fremden Erreger dulden. Dieses System ist aber durch die immunsuppressive Therapie gestört“, erklärt Andreas Canisius. So kann sich leichter auch ein fremder Keim einnisten. Damit diese Patienten keine Infektionen bekommen, müssen sie auch im Alltag besondere Schutzmaßnahmen ergreifen. Neben der Küchenhygiene muss auf eine sehr gute Körperhygiene geachtet werden. Sie sollten auf alle Fälle immer ein Handdesinfektionsmittel dabei haben, rät Canisius. Bei Wäsche, die

Pilzkulturen, wie etwa Käse, verzichtet werden. Weitere Hilfestellungen geben die Diätassistenten und Ernährungsberater in den Zentren. Welche Maßnahmen darüber hinaus die Patienten im Einzelnen beachten müssen, ob es also zum Beispiel ausreicht, bei der Gartenarbeit Handschuhe und beim Hausputz einen Mundschutz zu tragen, das entscheidet der behandelnde Arzt von Fall zu Fall.

Gründliche Desinfektion

Besonderer Beachtung bedarf die Dialyse. Alles muss gründlich desinfiziert werden. Sowohl bei Hämodialyse- als auch Peritonealdialyse-Patienten müssen die Zugänge immer aseptisch behandelt werden. Shunt und Katheter bilden schließlich einen direkten Zugang zum Blut beziehungsweise Bauchfell. Die Zugänge dürfen nicht verunreinigt und damit zu Eintrittspforten für Keime werden.

hindert. Wichtig ist, nach der Wischdesinfektion zu warten, bis alles wieder trocken ist. Erst dann hat sich die Wirkung entfaltet. Zudem sollte die Keimbelastung in dem Raum, in dem dialysiert wird, möglichst reduziert werden. Und schließlich: Unser Werkzeug sind auch hier die Hände. Das heißt, sie müssen, wie die betroffenen Hautstellen, vor der Dialyse desinfiziert werden.

Den sicheren Umgang lernen KfH-Patienten auf Schulungen. Sollten Fragen aufkommen, kann auch jederzeit im Nierenzentrum Rat eingeholt werden.

Beitrag der Patienten

Für die Dialyse in den Nierenzentren empfiehlt Andreas Canisius: „Wenn man frisch geduscht ist, hat man nicht so viele Hautkeime an sich. Das Waschen des Shuntarms sollte mit dem Pflegemanagement abgeklärt werden. Außerdem steht an jedem Platz ein Handdesinfektionsspender, den man durchaus benutzen sollte, vor allem dann, wenn man den Shunt berührt. Das gilt im Übrigen auch nach Toilettennutzung vor Verlassen des Toilettenraums. Nach der Dialyse sollte man sich am Ausgang noch einmal die Hände desinfizieren, damit man Keime nicht mit nach Hause nimmt.“ Das tut den Händen sogar gut, weil die Mittel für die Hautdesinfektion rückfettend sind. Sie müssen allerdings rund 30 Sekunden in den Händen verrieben werden, damit sie wirken. ◀



Foto: KfH

»Hygiene ist gut, übersteigerte Hygiene ist schlecht.«

Andreas Canisius aus dem KfH-Fachreferat Arbeitssicherheit, Hygiene, Umwelt und Medizinprodukte

nicht mit 60 Grad gewaschen werden kann – humane Keime halten höchstens 30 bis 40 Grad aus, müssen Patienten mit entsprechendem Immunstatus auf Desinfektionsmittel für die Waschmaschine zurückgreifen.

Gartenarbeit und Hausputz bergen für diese Patientengruppe ebenfalls Gefahren. In der Gartenerde beispielsweise befinden sich Mikroorganismen, die bei manchen Patienten zu schwerwiegenden Erkrankungen führen können. Je nachdem, wie stark das Immunsystem unterdrückt wird, sollten zudem Obst und Gemüse geschält, Gerichte gut gekocht oder gebraten werden. Unter Umständen muss auch auf getrocknete Gewürze, Mandeln und Nüsse sowie Speisen mit

Flächen, auf denen Dialysematerial abgelegt wird, müssen vorher desinfiziert werden. Hier kommt in der Regel Sprühdessinfektion zur Anwendung. Dabei sollte man am besten das Mittel zunächst auf ein Tuch sprühen und damit dann die Fläche abwischen. So wird ein Einatmen der Aerosole ver-

Hygiene in der Heimdialyse

Wer zu Hause dialysiert, trägt eine besondere Verantwortung. Die künstliche Niere sollte gut behandelt werden. Eine penible Desinfektion ist das A und O. Die Herstellerangaben sollten genauestens eingehalten werden. Auch für die Heimdialyseverfahren werden die Patienten vom KfH geschult. Ein wesentlicher Punkt der Ausbildung ist die hygienisch korrekte Arbeitsweise.





MEIN LIEBLINGSORT: WUPPERTAL UND SEINE NORDBAHNTRASSE

Weltberühmt:
Die Wuppertaler
Schwebebahn
huscht auch über
viele grüne
Anlagen der Stadt.

Die Grüne

Eine Stadt kann ihre Besucher überraschen: mit vielen Parks und einem einzigartigen Radweg.

Fahren Sie gerne Rad? Mögen Sie flache Strecken? Dann bietet sich für Sie Wuppertal im Bergischen Land als Urlaubsort an. Das ist kein Witz! Gewiss, die 360.000-Einwohner-Stadt südlich des Ruhrgebiets ist – neben ihrer weltberühmten Schwebebahn – für ihre Lage im engen Tal der Wupper und an steilen Hängen bekannt. Seit Dezember 2014 existiert jedoch eine exzellente „Steighilfe“ durch die Stadt: ein rund 23 Kilometer langer, breit asphaltierter Weg für Radfahrer sowie für Fußgänger

und Inlineskater auf einer ehemaligen Eisenbahnstrecke. Die Nordbahntrasse ist eine Attraktion an sich. Durch mehrere Tunnel von insgesamt zwei Kilometern Länge und über 23 Brücken führt sie, vorbei auch an Felsklippen und natürlichen Höhlensystemen, fast kreuzungsfrei und meist ebenerdig durch die ganze Stadt.

„Gemütlich Rad fahren“

Beate nutzt die Nordbahntrasse regelmäßig, wenn sie in Wuppertal zu Besuch ist. „Da kann ich gemütlich

Rad fahren oder spazieren gehen, und inzwischen gibt es an vielen Ecken auch kleine Cafés zum kurzen Verweilen oder für einen Snack.“ Die 30-Jährige ist in Wuppertal aufgewachsen, inzwischen wohnt sie in Süddeutschland. Mehrmals im Jahr schaut sie in der alten Heimat vorbei, radelt dabei stets einige Kilometer. „Meine Eltern wohnen fast direkt an der Trasse.“

Bis im vergangenen Jahr war Beate dialysepflichtig und bei ihren Besuchen in Wuppertal im KfH-Nie-



Foto: Malte Reiter / Wuppertal Marketing

renzentrum in der Brändströmstraße an der Nachtdialyse. Seit der erfolgreichen Nierentransplantation vor neun Monaten ist dies nicht mehr notwendig. „Mein nachträgliches Geburtstagsgeschenk“, freut sich die junge Frau, die als kaufmännische Angestellte arbeitet und „fast auf den Tag genau“ acht Jahre auf ihre neue Niere gewartet hat. Im Team des ärztlichen Leiters Dr. Harald Messner ist Beate gut bekannt. „Ich war ja oft da. Auch wenn wir in den Urlaub an Nord- oder Ostsee unterwegs waren,



Foto: Anja Zeis-Lai / Stadt Wuppertal / Medienzentrum

Auf den Spuren der Eisenbahn: Radfahrer-Eldorado Nordbahntrasse.

habe ich dort eine Zwischenstation zur Dialyse eingelegt. Ich fühlte mich immer sehr gut aufgehoben und kann dem Team nur ein großes Lob aussprechen.“

Im Bergischen Land

In der Brändströmstraße koordiniert die leitende Pflegekraft Carola Langendorf die Gastdialyse. Sie bestätigt die Einschätzung: Wuppertal ist kein klassischer Urlaubsort. Die meisten Gäste im Nierenzentrum kämen wie Beate zum Verwandtschaftsbesuch. Angesprochen auf die schönen Seiten ihrer Stadt, ist Carola Langendorf indes kaum zu stoppen: das Wahrzeichen Schwebebahn, der moderne Zoo, die vielen und überraschend großen Parks, die Wuppertal zur „grünen Großstadt“ machen. Und überhaupt, das Bergische Land mit seinen Wandermöglichkeiten!

Genauso kommen Freunde „klassischer“ Städteangebote auf ihre Kosten. Es gibt eine aktive Kulturszene mit Oper, Schauspiel und Tanztheater, und Shopping bietet sich im altstädtischen Luisenviertel mit seinen vielen kleinen Geschäften und vielfältigen gastronomischen Einrichtungen an.

Für den Schluss haben wir uns den besonderen Wuppertal-Tipp von Beate aufgehoben: das Café am Elisenturm inmitten des Botanischen Gartens. „Ein wunderbarer Platz zum Entspannen.“ ◀

Nützliche Adresse

- **Wuppertal Touristik**
Telefon: 0202-563 22 70
wuppertaltouristik@wuppertal-marketing.de
www.wuppertal.de/tourismus-freizeit



Foto: KfH

Das Team im KfH-Zentrum in der Brändströmstraße.



Urlaubsdialyse in Wuppertal

- **KfH-Nierenzentrum**
Brändströmstraße 13
42289 Wuppertal
Telefon: 0202-262530
wuppertal.braendstroemstrasse@kfh-dialyse.de
- Heusnerstraße 40
42283 Wuppertal
Telefon: 0202-478268-0
wuppertal.heusner-strasse@kfh-dialyse.de

Eine Handvoll Geschenkideen fürs Fest

Zamonische Weihnacht



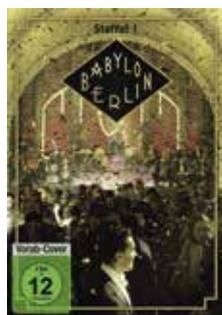
Hat der Besenke ein Faible für Einfallreicherum? Dann könnten für ihn die von Walter Moers erschaffenen Welten und Charaktere (u.a. „Käpt`n Blaubär“) eine Option sein. Moers' Erzählungen spielen auf Zamonien, Kontinent der Fantasie und des Humors. Die neueste Geschichte lautet:



„Weihnachten auf der Lindwurmfeste: oder: Warum ich Hamoulimepp hasse“. Darin stöbert Moers im Briefwechsel zwischen Hildegunst von Mythenmetz und dem Buchhaimer Eydeeten Hachmed Ben Kibitzer und wird auf ein Fest aufmerksam, das an unser Weihnachtsfest erinnert.

Walter Moers: Weihnachten auf der Lindwurmfeste oder: Warum ich Hamoulimepp hasse. Gebunden mit Schutzumschlag, 80 Seiten, 10 Euro, ISBN: 978-3-328-60071-8.

Darf es Sünde sein?



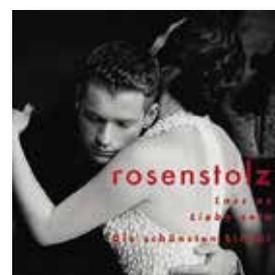
Es sei die „schönste Serie der deutschen Fernsehgeschichte“, schreibt die Süddeutsche Zeitung über „Babylon Berlin“: Nach der Ausstrahlung im Bezahlender Sky und seit Ende September auch in der ARD gibt es die Verfilmung (Staffeln 1 und 2) von Volker Kutschers Kriminalroman „Der nasse Fisch“ nun auf Blue-ray und DVD. Der Zuschauer taucht ein in das dekadente Berlin der Weimarer Republik und folgt Kommissar Gereon Rath und Polizeimitarbeiterin Charlotte Richter, die sich mit anrühigen Jobs über Wasser hält.

Babylon Berlin, Staffel 1 und 2. Regie Tom Tykwer, freigegeben ab 12 Jahren, mit Volker Bruch und Liv Lisa Fries. Als Blue-ray je 22,99 Euro (DVD 19,99 Euro), im Doppelpack für 46,99 (37,99) Euro. Spieldauer 368/362 Minuten.

Lass es Liebe sein!



Vier CDs, 77 Lieder, alle Hits, weniger bekannte und auch vier neue, teils skurrile Songs sowie eine DVD mit allen Videos der Band – „Lass es Liebe sein – die schönsten Lieder“ ist Rosenstolz komplett in einer Box. Das Duo hat ein faszinierendes Kapitel der deutschsprachigen Pop-Geschichte geschrieben, aber Sängerin AnNa R. und Songwriter-Sänger Peter Plate machen nach 20 Jahren Karriere und Millionen verkaufter Platten seit 2012 Pause. Mit der CD-Box (auch als MP3 erhältlich) melden sie sich zum Weihnachtsgeschäft zurück.



Rosenstolz: „Lass es Liebe sein – die schönsten Lieder“. Box mit 4 CDs und DVD, 39,99 Euro (als MP3 für 19,99 Euro).

Die Abenteuer des „Alten“

Die Fortsetzung des Weltbestsellers gibt es auch als Hörbuch: Der Hundertjährige hat genug vom Dauerurlaub auf Bali und ist begeistert, als sich ein neues Abenteuer ankündigt: Bei einer Ballonfahrt geht der Treibstoff aus, Allan Karlsson und sein Gefährte Julius müssen im Meer notlanden. Das Rettungsboot entpuppt sich als nordkoreanisches Kriegsschiff – und schon steckt Allan mitten in einer heiklen politischen Mission, die ihn von Nordkorea über New York bis in den Kongo führt. Dabei trifft er auch Donald Trump und Angela Merkel.



Jonas Jonasson: Der Hundertjährige, der zurückkam, um die Welt zu retten. 8 Audio-CDs, der Hörverlag, 20,- Euro (empfohlener Verkaufspreis), gelesen von Dieter Hallervorden, Laufzeit ca. 10 Stunden, ISBN: 978-3-8445-3028-5.

Mary Poppins kehrt zurück

Wie wäre es mit einer Einladung ins Kino? „Mary Poppins' Rückkehr“ begeistert Groß und Klein: Das berühmteste Kindermädchen der Kinogeschichte kommt zu Weihnachten auf die Leinwand zurück. Es ist der zweite Teil des Streifens aus dem Jahr 1964 – die bisher späteste Fortsetzung eines Spielfilms! Die Handlung spielt Jahre nach den Ereignissen aus dem ersten Mary-Poppins-Film: Die Geschwister Michael und Jane sind inzwischen erwachsen. Nach einem tragischen Verlust soll das geheimnisvolle Kindermädchen wieder Fröhlichkeit ins Haus der Familie Banks bringen. Sie hat ihre magischen Tricks nicht verlernt ...



Mary Poppins' Rückkehr. Kinofilm, Genre Musical/Fantasy, Disney-Produktion, Regie Rob Marshall, mit Emily Blunt, Meryl Streep, Ben Whishaw, Colin Firth. Kinostart in Deutschland am 20. Dezember 2018.

Auflösungen von Seite 24

Lösung „Logische Reihe“
Die Zahlenreihen sind alphabetisch sortiert: acht, drei, elf, neun, sechs, vier.

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

Sudoku

SCHWEBERBAHN

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

Rätsel

Impressum

Herausgeber: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V., Gemeinnützige Körperschaft; **Redaktion:** Stabsstelle Kommunikation – Ilja Stracke/Andreas Bonn (verantwortlich); **Anschrift der Redaktion:** KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V., Redaktion KfH-aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg, Telefon 06102-359464, Fax 06102-359451, E-Mail aspekte@kfh-dialyse.de **Verlag:** F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen GmbH, Frankenallee 68-72, 60327 Frankfurt am Main; Projektleitung: Jan Philipp Rost; Redaktion: Gabriele Kalt, Oliver Kauer-Berk; Gestaltung/Bildredaktion: F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen GmbH; **Druck:** Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf; KfH-aspekte erscheint viermal pro Jahr.

Denksport

kleines Klavier	▼	▼	heiliger Vogel der Ägypter	▼	griechischer Buchstabe	eine der Erinnyen	▼	offe- rieren	▼	Treppen- haus	▼	Körper- bau	ein weiches Metall	Allein- erbe eines Gehörts	▼	▼	afrika- nischer Strom	isolieren
Autor von „Peer Gynt“	▶					eine Kunst- technik	▶					▼	▼	10				
▶						Staat im Süden Afrikas	▼	Saug- wurm	◀	8							Untaten zugeben	
Vorliebe, Schwä- che		1	ugs.: kleiner Junge	▶	ein Kunst- leder	▶				kostbar, selten	▶	9	ge- schäftig			deutsche Vorsilbe	▶	
franzö- sischer Schrift- steller †		die Ge- sundheit betref- fend	▼							altröm. Philo- soph, † 65	▼	glätten, planie- ren	▶	6				
▶	11			latei- nisch: ich liebe	▶			Fuß- glied		Rech- nungs- betrag	▶				Vorname von Filmstar Murphy	▶		
▶			5		Medi- ziner		... und Mordio	▶				elektr. Infor- mations- einheiten			Tanz- figur der Quadrille	▶		
Buch- form der Antike	Stadt in Rumä- nien	Berg in der Türkei (... Dag)		ugs.: prassen	▶			7		israelit. Kirchen- monat		formen, kreieren	▶					
vortref- lich, vor- züglich	▶	▶					italie- nischer Artikel		über- glücklich	▶					Kfz-Z. Krefeld		3	Abk.: Wohnge- mein- schaft
Unfug, Spaß	▶			Halb- dunkel	▶			4				2		Haupt- stadt Ost- europas	▶			
Leib- riemen	▶								erste Frau (A.T.)	▶			uner- bittlich	▶				

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

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

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

Logische Reihe | Die Zahlen in den Schneemännern folgen der Reihe nach einer bestimmten Logik. Können Sie diese erkennen?

