

03/2022

# aspekte

Das KfH-Patientenmagazin

## Schon geimpft?

Wichtiger Schutz nicht  
nur gegen Grippe

## „Jeden Tag eine Stunde Sport“

Interview mit TV-Legende  
Frank Elstner

# Tierische Gefährten

Was bei Hund, Katze & Co. zu beachten ist

# Inhalt

## MENSCHEN

### **4 | 20 Proust-Fragen an ...**

Eine nierentransplantierte KfH-Patientin antwortet

## THEMA

### **6 | Tierische Gefährten**

Was bei Hund, Katze & Co. zu beachten ist

## GESUNDHEIT

### **10 | Nothilfe**

KfH-Arzt kümmert sich um ukrainische Patienten

### **12 | Bewegungsserie**

Teil 3: Neue Energie aufbauen

### **14 | Tagespflege & Co.**

Wenn dialysepflichtige Menschen Angehörige pflegen

### **16 | Ernährungsserie**

Alte Apfelsorten sind gesünder

### **21 | Schon geimpft?**

Jetzt vor Grippe und anderen Krankheiten schützen

### **22 | Diabetes im Griff**

Neue Medikamente vom Facharzt erklärt

## INTERVIEW

### **18 | Frank Elstner**

Über das Leben und seine Parkinson-Erkrankung

### **23 | Impressum**

# 4

**Eine Patientin gewährt persönliche Einblicke**



# 6

**Ein Hund oder ein anderes Haustier ist eine nette Gesellschaft. Nierenkranke Menschen müssen besonders hygienische Aspekte beachten**



# 16

**Rezept für herzhaften Kartoffel-Apfelkuchen – besonders gesund mit alten Apfelsorten**



# 21

**Nierenkranke Menschen sollten ab November nicht nur an die Grippeimpfung denken**





## Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Haustier tut den meisten Menschen gut, das unterstreichen wissenschaftliche Studien. Auch die Zahlen sprechen für sich: Schätzungen zufolge leben fast 35 Millionen Haustiere in den deutschen Haushalten, meistens Katzen oder Hunde. In unserem Titelbeitrag erfahren Sie, warum ein Haustier gerade für chronisch kranke Menschen positive Effekte haben kann und welche hygienischen Voraussetzungen wichtig sind.

Neben einem wie immer in aspekte breiten Spektrum an lesenswerten Themen haben mich das Porträt unseres ukrainischen Nephrologen Dr. Dmytro Khadzhynov und die darin enthaltenen kleinen Patientengeschichten besonders beeindruckt und bewegt. Dr. Khadzhynov behandelt im KfH-Zentrum in Berlin-Mitte derzeit nierenkranke Menschen aus dem Staatsgebiet der Ukraine, ist über die Situation der Dialyseinrichtungen in seinem Heimatland sehr gut informiert und versucht zu helfen, wo es geht. Dieser Beitrag steht beispielhaft für das tiefe Mitgefühl und die große Hilfsbereitschaft der Menschen im KfH und für die beherzten Einsätze vor Ort in unseren KfH-Zentren.

Zu guter Letzt möchte ich Sie an die bald anstehende Grippezeit erinnern, damit Sie die jährliche Schutzimpfung nicht vergessen. Die Redaktion hat zudem weitere wichtige Impfungen für nierenkranke Menschen betrachtet; auch informieren wir über den momentanen Sachstand zur Corona-Schutzimpfung. Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre.

Mit herzlichen Grüßen

**Professor Dr. med. Dieter Bach**, Vorstandsvorsitzender

# 18



## „Jeden Tag eine Stunde Sport“

Im Gespräch mit TV-Legende  
**Frank Elstner**



# 20

## Proust-Fragen\* an ...

Silvia Annecke, eine der 475 im  
vergangenen Jahr nierentransplantierten  
Menschen im KfH

---

### Wann sind Sie am glücklichsten?

Wenn ich Freunde treffe und unter Leuten bin.

---

### Ihr wichtigster Charakterzug?

Ich bin zuverlässig.

---

### Ihre größte Schwäche?

Mein Körper, der mich manchmal im Stich lässt.

---

### Welche Begabung möchten Sie gerne besitzen?

Klavier spielen.

---

### Was ist Ihnen bei Freundinnen und Freunden am wichtigsten?

Ehrlichkeit. Auch wenn sie mir wehtun sollte.

---

### Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Wenn man nichts für sie kann.

---

### Ihre Lieblingsbeschäftigung?

Fernsehen, am liebsten Filme und Serien auf Netflix.

---

### Ihr Lieblingsgericht?

Rouladen mit Klößen und Gemüse.

---

### Ihr Lieblingsbuch?

„Stolz und Vorurteil“ von Jane Austen.

---

### Ihre Lieblingsmusik?

Lieder von Genesis und Phil Collins.

---

\*Vorbild für die 20 aspekte-Fragen ist der berühmte Proust-Fragebogen, benannt nach dem französischen Schriftsteller (1871–1922). Fragebögen gelten als Seelenspiegel – die Antworten verraten einiges über den Menschen.



---

### Ihr/e Held/in im wirklichen Leben?

Meine Großmutter Elisabeth. Sie hatte neun Kinder, einige kamen im Krieg zur Welt. Sie konnte als Bäuerin immer alle versorgen, und bei ihr zu Hause war alles tipptopp.

---

### Wie gehen Sie mit belastenden Situationen um?

Über Pro und Contra nachdenken.

---

### Was hassen Sie am meisten?

Wenn mich jemand anlügt.

---

### Was bringt Sie zum Weinen?

Gute Geschichten, die auch in mein Leben passen könnten. Und wenn man mich zornig macht.

---

### Die wichtigste Erfindung der vergangenen 100 Jahre?

Die Serienproduktion des Automobils.

---

### Welche drei Gegenstände nehmen Sie mit auf die einsame Insel?

Ich gehe auf keine einsame Insel, das wäre mir viel zu langweilig!

---

### Welche Person der Geschichte wären Sie gerne?

Scarlett O'Hara aus „Vom Winde verweht“.

---

### Wen möchten Sie gerne persönlich kennenlernen?

Die Schauspielerin Thekla Carola Wied, und ich würde sie gerne fragen, wie sie mit dem Alter klarkommt.

---

### Was würden Sie tun, wenn Sie Gesundheitsministerin wären?

Die Menschen darauf hinweisen, dass Corona noch existiert und sie in Massenansammlungen eine Schutzmaske tragen. Man muss sich nicht schämen, sie zu tragen.

---

### Ihr Motto?

Sei stark, lebe und atme!


---



### Der Mensch hinter der Zahl:

Silvia Annecke gehört zu den 475 im vergangenen Jahr nierentransplantierten KfH-Patientinnen und -Patienten. Am 10. Oktober erhielt sie den Anruf vom Transplantationszentrum in Heidelberg, dass ein passendes Organ gespendet wurde. Zuvor war die 59-Jährige aus dem südhessischen Biebesheim am Rhein seit 2013 im KfH-Nierenzentrum in Groß-Gerau bei Dr. Hans Anschütz und Dr. Elisabeth Heckel-Kratz in der Dialysebehandlung. Annecke ist seit 1981 querschnittsgelähmt und an Rheuma erkrankt. Nach der Transplantation seien ihre Nierenwerte „wunderbar“, sagt sie.

# TIERISCHE GEFÄHRTEN

A close-up, high-angle photograph of a dog's nose, showing the texture of the skin and the two nostrils. The dog's eyes are visible in the background, looking upwards. The lighting is dramatic, highlighting the details of the nose.

Ein Haustier kann chronisch kranken Menschen guttun. Es leistet Gesellschaft, und streichen wir über sein Fell, produziert unser Körper Glückshormone. Doch was müssen nierenkranke Menschen bei Hund oder Katze beachten? Die hygienischen Aspekte und der Tierschutz sind nicht zu unterschätzen.

**H**austiere wie Hund oder Katze können positive Effekte für chronisch kranke Menschen haben. „Ein Haustier hat eine große soziale Wohlfühlkomponente“, sagt Andreas Canisius. Er leitet beim KfH das Fachreferat Arbeitssicherheit, Hygiene und Umwelt. Für Dialysepatientinnen und -patienten und organtransplantierte Menschen ist aus seiner Sicht vor allem die Hygiene entscheidend. Canisius zieht die Linie: „Das Haustier muss gesund sein, darf keine Infektionskrankheit haben und muss regelmäßig veterinärmedizinisch untersucht werden.“ Auf Dialysestationen sind Haustiere wegen der medizinischen Anwendungen ein No-Go. In den KfH-Nierenzentren sind somit keine Tiere zugelassen. Eine Ausnahme besteht für speziell trainierte und veterinärmedizinisch untersuchte Blindenhunde.

Welches Tier sollte es sein? Viele Menschen besitzen das Haustier schon vor der Erkrankung. „Ist jemand noch nicht dialysepflichtig, gibt es keine Vorgaben“, sagt Prof. Dr. Roland Schmitt, stellvertretender ärztlicher Leiter im KfH-Nierenzentrum Hannover und leitender Oberarzt der Klinik für Nieren- und Hochdruckerkrankungen der Medizinischen Hochschule Hannover. „Eine generelle Empfehlung – nach dem Motto: Menschen mit Dialyse haben besser einen Hamster als eine Katze – geben wir nicht.“ Oft ist es eine emotionale Entscheidung: Wir haben zu manchen Tierarten eine intuitiv emotionale Bindung. Im Falle einer Neuanschaffung weist Canisius neben den Standards – geimpft sowie tierärztlich untersucht – darauf hin, dass das Tier möglichst nicht stark haaren sollte.

### **Aufpassen bei Heimdialyse**

Genauer schauen Ärztinnen und Ärzte bei der Heimdialyse hin. „Bei der Peritonealdialyse sollten Tiere während des An- und



**60**

**Euro** im Monat kostet die Haltung einer Katze nach Schätzung des Deutschen Tiereschutzbunds.

Abschlusses auf keinen Fall anwesend sein. Im Falle der Cycloer-Peritonealdialyse, wenn ein Schlauch über mehrere Stunden in den Körper führt, ist besondere Vorsicht geboten“, erläutert Schmitt. Immer wieder komme es vor, dass Tiere in den Schlauch beißen, insbesondere Katzen. „So können über die durchfließende Nährlösung gefährliche Keime in die Bauchhöhle getragen werden.“ Hygieneexperte Canisius unterstreicht: „Das höchste Übertragungsrisiko herrscht während der Dialyse und ihrem extrakorporalen Kreislauf. Ein Hund oder ein anderes Haustier hat während der Heimdialyse, egal ob Peritoneal- oder Hämodialyse, in den Räumlichkeiten der Behandlung nichts zu suchen, auch nicht am

**Das Haustier sollte gesund sein und regelmäßig veterinärmedizinisch untersucht werden**

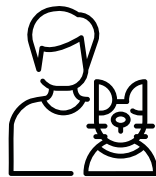




**Gassigehen bewegt Herrchen und Frauchen, dafür müssen sie aber ausreichend mobil sein**

Aufbewahrungsort der sterilen Produkte.“ Ansonsten gibt es laut Schmitt keine wesentlichen Einschränkungen: „Wer ein Haustier hat, muss es so halten, dass die allgemeinen Hygienevorgaben genauso eingehalten werden können.“

Stark immunsupprimierten Patientinnen und Patienten, etwa nach einer Nierentransplantation, wird zu besonderer Vorsicht geraten. Dies gilt auch für harmlos scheinende Haustiere, wie zum Beispiel die Fischhaltung im Aquarium. Schmitt erläutert: „Hier sollte man nur mit Handschuhen arbeiten, sonst können es atypische Mykobakterien über kleine Mikroverletzungen der Haut in den Körper schaffen. Ist das Immunsystem unterdrückt, können sie für schwerwiegende Infekte sorgen.“ Ähnlich verhalte es sich für immunsupprimierte Menschen bei der Reinigung der Katzentoilette. Katzenkot kann Toxoplasmose übertragen. Eine Atemschutzmaske bietet sich an. In der sensiblen Phase unmittelbar nach einer



**34,7**

**Millionen** Haustiere lebten 2021 in deutschen Haushalten, davon sind mit 16,7 Millionen Katzen die Nummer eins.

Transplantation solle man engen Kontakt mit einem Haustier vermeiden, rät Schmitt.

### **Die soziale Komponente**

Ein Haustier kann eine große soziale Komponente haben: „Mit einem Tier ist die Lebenssituation von allein Lebenden weniger einsam, das kann Lebensqualität bringen“, sagt Schmitt. Hinzu kommt: Gerade Hundebesitzer knüpfen leichter Kontakte, kommen schneller mit anderen ins Gespräch. Das Tier ist ein unverfängliches Thema. Darüber hinaus regelt es den Alltag: Man muss es füttern, es sauber halten, damit Zeit verbringen. Lea Schmitz vom Deutschen Tierschutzbund bestätigt: „Ein Haustier kann eine Stütze sein, Halt geben, Trost spenden. Es lässt viele Menschen aufblühen, man trägt dann für jemanden Verantwortung.“ Gerade nach dem Tod der Lebenspartnerin beziehungsweise des Lebenspartners kann ein Haustier Seelentröster sein.

Auch die Psyche spielt eine Rolle: Streicheln wir ein Tier, wird in unserem Körper Oxytocin freigesetzt. Das „Kuschelhormon“ erzeugt ein beruhigendes Gefühl, senkt den Blutdruck. Natürlich kann, speziell bei Hunden, auch die Bewegung wichtig sein. „Beim Gassigehen belastet man sich automatisch physisch“, sagt Schmitt. „Wobei das natürlich von der Art des Hundes abhängt.“ Wer nicht gut gehen kann und ein Tier allein versorgt, für den gilt beispielsweise eine Katze, die sich selbst Bewegung verschafft, als bessere Option. Auch Vögel und Nager sind beliebte Haustiere.

### **Das Tierwohl beachten**

Genauso wichtig wie der Wunsch des Menschen nach Gesellschaft sind die Bedürfnisse des Tieres, daran erinnert Lea Schmitz. „Wer sich ein Tier neu anschaffen möchte, sollte sich im Vorfeld



# Was ein Haustier kostet

## So schätzt der Deutsche Tierschutzbund Erwerb und Unterhalt ein:

### Hunde

**Lebenserwartung:** ca. 10 bis 14 Jahre, rasseabhängig (Faustformel: Je kleiner, desto höhere Lebenserwartung).  
**Anschaffung:** ca. 200 Euro (Tierheim) bis mehrere Tausend Euro (seltene Rasse vom Züchter).  
**Basiskosten:** Napf, Körbchen, Leine, Spielzeug (ca. 60–300 Euro).  
**Jährliche Kosten:** Hundesteuer, Haftpflichtversicherung, Futter, Impfung, mehrmalige Entwurmung, Parasitenbehandlung (je nach Größe 750–1.200 Euro).

### Katzen

**Lebenserwartung:** ca. 16 Jahre.  
**Anschaffung:** ca. 100 Euro (Tierheim) bis 2.000 Euro (Rassekatze vom Züchter).  
**Basiskosten:** Napf, Körbchen, Kratzbaum, Katzentoilette, Spielzeug, eventuell Balkonnetz (ca. 150–500 Euro).  
**Jährliche Kosten:** Futter, Impfung, mehrmalige Entwurmung, Parasitenbehandlung, Einstreu, Katzentoilette (ca. 700 Euro).

### Zwergkaninchen

**Lebenserwartung:** ca. 10 Jahre.  
**Anschaffung:** mindestens zwei Tiere zu je ca. 25 Euro.  
**Basiskosten:** Gehege, Napf, Wasserflasche, Häuschen, Spielzeug, zusätzlich Freigehege (100–300 Euro).  
**Jährliche Kosten:** Futter, Heu, Nagehölzer, Stroh, Einstreu, Parasitenbehandlung, Krallenschneiden, Zähne kontrollieren, Ersatz von Zubehör (ca. 690 Euro)

### Wellensittich

**Lebenserwartung:** ca. 8 Jahre.  
**Anschaffung:** mindestens zwei Tiere zu je ca. 50 Euro.  
**Basiskosten:** Voliere oder sehr großer Käfig (100–450 Euro), Futternapf, Wassernapf, Äste, Stangen, Bademöglichkeit, Klettermöglichkeiten (150–500 Euro).  
**Jährliche Kosten:** Körner- und Frischfutter, Vogelsand (ca. 150 Euro).

**Hinzu kommen je nach Tier verschiedene Sonderkosten wie Kastration, Hundeschule oder Tierarztbesuche (Letztere können sehr hohe Kosten verursachen). In der Broschüre „Welches Tier passt zu mir?“ informiert der Tierschutzbund über Voraussetzungen und den Weg zum passenden Haustier. Sie kann unter [www.tierschutzbund.de](http://www.tierschutzbund.de) > Information > Broschüren > Heimtiere heruntergeladen werden.**

bewusst machen, was man ihm bieten kann. Hund ist nicht gleich Hund. Es gibt verschiedene Rassen, unterschiedliche Charaktere. Weniger mobile Menschen sollten sich keinen jungen Hund zulegen, der jeden Tag viel laufen muss und Auslastung braucht. Nicht mehr so aktiven Menschen empfehlen wir oft einen älteren Hund, dem eine kurze Runde reicht.“ Beim Hund sollten gerade Zentrumsdialysepatientinnen und -patienten Sorge tragen, dass jemand während der Zeit der Behandlung auf ihn aufpassen kann. Ideal wäre eine feste Person. Vielleicht hat man auch Glück: „Oft gibt es Menschen in der Nachbarschaft, die sich zwar selbst kein Tier zulegen möchten, aber dankbar sind, wenn sie teilhaben können.“ Die Haltung eines „Stubentigers“ bei Abwesenheit gilt als weniger problematisch. Doch auch bei Katzen muss sichergestellt sein, dass für den Fall eines Krankenhausaufenthalts oder Urlaubs die Versorgung garantiert ist.

Eine Option kann ein Tier aus einem Tierheim sein. „So bekommt man ein Tier, das durchgecheckt ist, die notwendigen Impfungen hat und erst vermittelt wird, wenn es gesund ist“, sagt Lea Schmitz vom Deutschen Tierschutzbund. Meist lässt sich auf der Internetseite des Tierheims schauen, welche Tiere zur Adoption stehen. Dann macht man einen Termin und lässt sich beraten. „Im Gespräch sollte man seine Situation offen schildern. Die Tierheimmitarbeiterinnen und -mitarbeiter kennen ihre Tiere meist sehr gut und können bestmöglich beraten.“ Schließlich muss bei der Anschaffung eines Haustiers auch der finanzielle Aspekt bedacht sein – Hundesteuer, Versicherung, Futter oder gar Tierarztkosten sind keine geringen Ausgaben. □

KfH-Arzt Dr. Dmytro Khadzhynov stammt aus der Ukraine und behandelt im KfH-Zentrum in Berlin-Mitte auch geflüchtete nierenkranke Menschen aus seinem Heimatland



# „Ми допомагаємо людям з України з хворобами нирок“\*

\*Wir helfen nierenkranken Menschen aus der Ukraine.

**KfH-Arzt mit ukrainischen Wurzeln kümmert sich um seine nierenkranken Landsleute in Berlin**

**D**as Leid der Menschen in seiner Heimat belastet Dr. Dmytro Khadzhynov sehr. „Mir geht es nicht gut, ich kann das nicht in zwei Sätzen sagen, könnte aber Gedichte verfassen“, sagt der Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie. Khadzhynov

arbeitet in der Ärztlichen Leitung des KfH-Nierenzentrums in Berlin-Mitte und versucht zu helfen, wo es geht. Er dolmetscht, er hat im Mai den KfH-Vorstand bei der Organisation eines Hilfstransports in die Ukraine unterstützt, er behandelt mit seinem Team

geflüchtete Patientinnen und Patienten aus der Ukraine. Khadzhynov, der aus Donezk stammt und im Jahr 2006 nach Deutschland kam, um seine Doktorarbeit abzuschließen, ist gut vernetzt. Er hat viele Kontakte im Heimatland, wo der Angriffskrieg Russlands für

Verwüstung, Tod und Leid sorgt. Gerade für die auf eine Dialysebehandlung angewiesenen Patientinnen und Patienten ist die Lage teils folgenschwer. Das weiß Khadzhynov aus den Berichten der Kolleginnen und Kollegen in der Ukraine. Die Schilderungen nehmen ihn mit. Das ist ihm im Gespräch anzusehen.

Nierenkranke Menschen aus dem Staatsgebiet der Ukraine erhalten uneingeschränkt ambulante Leistungen in den rund 200 KfH-Zentren. Behandelt wurden zeitweise bis zu 80 von ihnen. „Sie bekommen hier eine medizinische Versorgung nach ‚State of the Art‘, wozu sie in der Ukraine momentan unter Umständen keinen Zugang haben“, sagt Khadzhynov. Zum Zeitpunkt unserer Recherche im Sommer 2022 dialysierten im KfH-Nierenzentrum in Berlin-Mitte drei ukrainische Patientinnen und Patienten: Natalia (35) aus Saporischja, Katherina (43) aus Kiew und Vasyl (48) aus der Region Odessa.

### **Die Geflüchteten in Berlin**

Natalia und Katherina sind relativ rasch nach dem russischen Angriff geflüchtet und seit März in Deutschland. Vasyl folgte Ende April. Die nierentransplantierte Natalia wohnt in einem Apartment in Steglitz, zusammen mit ihrem Mann, ihrem kleinen Kind und ihrer Mutter. Nach der Flucht versagte das Spenderorgan, sie musste in Deutschland wieder an die Dialyse. Ihre Mutter ist zur Lebendspende einer Niere bereit. Die Chancen stehen gut. Katherina wiederum steht auf der ukrainischen Warteliste für eine Niere.

Sie lebt momentan in Marzahn und liebäugelt mit der Rückkehr, das Transplantationsprogramm in Kiew ist wieder aufgenommen worden. Die Wartezeit wäre in der Heimat wesentlich kürzer. Vasyls Familie lebt weiter bei Odessa. Zu Hause fährt er eine Stunde mit dem Auto ins Dialysezentrum. Das kann er sich momentan nicht leisten, Benzin ist knapp und sehr teuer geworden. Fahrtkosten zur Behandlung werden in der Ukraine nicht übernommen.

Für die Patientinnen und Patienten in Berlin-Mitte ist ein Ukrainisch sprechender Nephrologe wie Khadzhynov Gold wert. „Für viele war es eine große Überwindung, ins Ausland zu gehen, oft der erste Auslandsaufenthalt überhaupt. Die Flucht bedeutete für sie eine riesige Umstellung und emotionalen Stress“, sagt der Arzt.

### **Die Lage in der Ukraine**

In der Ukraine mussten viele Dialysepatientinnen und -patienten aus den besetzten Gebieten fliehen, genauso das medizinische Personal. Khadzhynov berichtet: „Die Dialysezentren in größeren Städten unter russischer Okkupation sind nicht funktionsfähig. Es gibt keine funktionierenden Dialyseeinrichtungen im Südosten der Ukraine, sie sind zerstört worden. Alle Patientinnen und Patienten aus diesen Regionen sind umgezogen, meist in die Westukraine. Dort wohnen sie oft in Dialyse-Hostels, die Behandlung und Übernachtung anbieten.“ Bei einem Ende Juli von der Bremer Apollon-Hochschule veranstalteten Online-Vortrag zeigt Khad-

zhynov Bilder eines solchen Hostels: ein großer Raum mit zehn ganz eng gestellten Behandlungsplätzen; ein Schlafsaal mit allenfalls einem halben Meter Abstand zwischen den Betten.

Die Lage ist prekär. Nahe der Front ist der Transport der Patientinnen und Patienten zu den Dialysezentren unmöglich geworden. „Sie übernachteten in den Kellern oder in den Behandlungsräumen.“ Auch Zentren selbst seien von militärischen Angriffen betroffen. Die Schilderungen sind nur schwer zu ertragen: „In Mariupol überlebte einer von 50 Hämodialysepatientinnen und -patienten.“ Vielerorts seien Behandlungen in die Kellerräume verlegt worden, werde auf Notstromaggregate zurückgegriffen und müssten die Dialysezeiten und -häufigkeiten reduziert werden.

Der Krieg wird noch auf lange Zeit hin Leid bringen. Derzeit führen in der Ukraine Kriegsverletzungen mit Verbrennungen oder Quetschungen zu einer hohen Zahl von akutem Nierenversagen. In Zukunft könnte chronische Nierenkrankheit zunehmen, vermutet Khadzhynov und ergänzt nüchtern: „Aber diese Zukunft müssen die Menschen erst einmal erleben können.“ Während des Krieges einen medizinischen Vortrag zu halten und dabei „nicht zu politisieren“, das sei emotional schwierig für ihn, gibt er zu. Der Arzt wird gefragt, wie man helfen könne. Nach kurzem Nachdenken fällt ihm die passende Antwort ein: „Man sollte das tun, was man am besten kann.“ □

# Neue Energie aufbauen

## Bewegungsserie – Teil 3\*

„Körperliche Aktivität erzielt auch bei Dialysepatientinnen und -patienten gute Erfolge und baut neue Energie auf“, sagt Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin Pia von Korn. So haben alle die Chance, den aktuellen Status zu halten oder sich sogar wieder aufzubauen und dem Trend der abfallenden körperlichen Leistungsfähigkeit bei chronischer Niereninsuffizienz entgegenzuwirken. Dies ist wichtig und fördert die Lebensqualität! Beginnen Sie jetzt mit dem KfH-Basis-Programm, um regelmäßig und effektiv zu trainieren.

2



Sie stehen hinter dem Stuhl, halten sich mit beiden Händen an der Lehne fest. Die Füße stehen hüftbreit. Mehrmals in die Kniebeuge gehen, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen. Den Rücken möglichst gerade halten, die Knie dürfen nicht über die Fußspitzen ragen.

3



Stellen Sie sich aufrecht hin, in jeder Hand eine gefüllte Plastik-Wasserflasche (0,33, 0,5 oder 1 Liter). Heben und senken Sie Ihre Schultern in langsamen Bewegungen fünfmal. Die Arme bleiben dabei senkrecht am Körper.

1



Ballen Sie die Hand fest zur Faust, halten Sie die Spannung fünf Sekunden (zählen Sie langsam von 21 bis 25) und lösen Sie sie dann langsam wieder. Mehrere Male wiederholen.



**4**

**Drehen Sie mehrere Male sehr langsam Ihren Rumpf abwechselnd nach rechts und nach links, dabei den Arm der jeweiligen Seite nach schräg-hinten-oben mitnehmen. Gleichmäßig weiteratmen.**

**5**

**Balancieren Sie ein kleines Taschenbuch oder einen Bierdeckel auf dem Handrücken. Bewegen Sie Ihren Arm dabei in verschiedene Richtungen. Führen Sie diese Übung für mindestens zehn Sekunden aus (zählen Sie langsam von 21 bis 30).**



\* Die Übungen aus aspekte 1- und 2-2022 können Sie unter [www.kfh.de](http://www.kfh.de) (Infomaterial > Patientenmagazin) herunterladen.

## Hinweise zu den Übungen

Die Übungen sind so ausgewählt, dass keine Gefahr der Überlastung besteht. Dennoch erfolgen sämtliche Angaben und Übungsanleitungen ohne Gewähr. Weder Herausgeber noch Redaktion können für Nachteile oder Schäden daraus eine Haftung übernehmen.

- Sprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem Arzt.
- Werden Sie nur aktiv, wenn Sie sich an dem Tag gut fühlen, und brechen Sie bei Schmerzen, Atemnot oder Übelkeit ab.
- Führen Sie die Übungen genau, ruhig und gleichmäßig aus.
- Suchen Sie sich einen sicheren Platz (Sturzgefahr verringern, ggf. Armlehne nutzen).
- Atmen Sie während der Ausführung gleichmäßig weiter.
- Dosieren Sie individuell: mit wenigen Übungen und Wiederholungen beginnen, nach und nach Übungszahl und Wiederholungen steigern.
- Kurze Pausen zwischen den Übungen machen (15 Sekunden), dabei die Muskeln durch leichte Schüttelbewegungen lockern.
- Trainieren Sie als Hämodialysepatientin oder -patient an den dialysefreien Tagen.

**Expertin Pia von Korn empfiehlt:**  
**„Trainieren Sie zwei- bis dreimal die Woche mit niedriger Intensität, steigern Sie sich langsam über die Anzahl der Wiederholungen.“**



# Tagespflege & Co.

Wenn dialysepflichtige Menschen ihre Angehörigen pflegen

**M**anche nierenkranke Menschen sind einer doppelten Belastung ausgesetzt: Neben der eigenen Dialysebehandlung kümmern sie sich um einen pflegebedürftigen Angehörigen. „Dass Dialysepatientinnen und -patienten selbst pflegen müssen, ist häufiger der Fall, als man denkt“, weiß KfH-Sozialberater Christian Dohmann aus Köln aus seiner beruflichen Praxis. „Es ist oft schwer für den Pflegenden, die Versorgung während der eigenen Dialysezeit

sicherzustellen und selbst die nötigen Ruhephasen zu finden.“ Fachleute wie er helfen, die Möglichkeiten der Pflegeversicherung bestmöglich zu nutzen.

Vor allem gehört dazu die Möglichkeit der Inanspruchnahme der Tagespflege für pflegebedürftige Angehörige, meist für den Lebenspartner oder die -partnerin. Dohmann schildert einen klassischen Fall: Die schwer demenzerkrankte Ehefrau ist auf ihren chronisch nierenkranken Mann fixiert, der schließlich Dialysepati-

ent wird. Muss er zur Behandlung ins Nierenzentrum, kommt sie zu Hause nicht mehr allein zurecht. Anfangs schauen Nachbarn ab und an nach ihr, doch das ist nur eine Notlösung. Dohmann sucht daher an den Dialysetagen des Mannes eine Tagespflege für die Frau. Zudem spricht er mit dem medizinischen Behandlungsteam, damit der Mann die spätestmögliche Anlegezeit in seiner Dialyseschicht bekommt: statt um 7 Uhr nun um 8.15 Uhr. So kann die Frau montags, mittwochs und

freitags morgens während seiner Anwesenheit vom Fahrdienst der Tagespflege abgeholt werden. Bis sie um 16 Uhr wieder nach Hause gebracht wird, hat er dialysiert und sich etwas ausgeruht. Währenddessen weiß er seine Frau in guten Händen.

Die Kosten für die Tagespflege betragen je nach Anbieter meist zwischen 50 und 100 Euro pro Tag. Wie viel davon die Pflegekasse übernimmt, ist abhängig vom Pflegegrad. Diese Leistungen werden nicht auf das Pflegegeld angerechnet.

### **Auch Pflegedienste helfen**

Dialysepflichtigen Angehörigen rät Dohmann, für schwere Pflegen Hilfe bei einem ambulanten Pflegedienst zu suchen. „Häufig sollen sie nicht mehr schwer heben und die eigene Kraft lässt nach.“ Auch Pflegedienste können

Betreuungsleistungen für einige Stunden übernehmen. Dafür kann das Pflegegeld auf die sogenannte Kombinationsleistung umgestellt werden. Dabei rechnet ein Pflegedienst direkt mit der Pflegekasse ab. Wird nicht das gesamte monatliche Budget ausgeschöpft, erhält der Versicherte den Restbetrag ausbezahlt.

Zeitweilige Betreuung durch den Pflegedienst kann auch über die sogenannten Entlastungsleistungen abgerechnet werden: Pflegebedürftige erhalten bis zu 125 Euro im Monat für Betreuung oder Hilfen im Haushalt. Zudem hat man bei Pflegegrad 2 bis 5 nach sechs Monaten Anspruch auf die Verhinderungspflege für längstens 42 Kalendertage im Jahr. Diese muss aber zuvor bei der Pflegekasse beantragt werden.

Jeder Fall sieht anders aus und die verschiedenen Möglich-

keiten können verwirren. Um sie ideal zu nutzen, gibt die KfH-Sozialberatung Tipps, stellt Kontakte her und vermittelt zu Pflegediensten. Je nach Bedarf können für dialysepflichtige Pflegepersonen in Abstimmung mit dem KfH-Behandlungsteam auch Dialyse-tage, -schicht und -zeiten optimiert werden. Dohmann rät, sich frühzeitig um eine Tagespflege, gerade im Fall von demenzerkrankten Angehörigen, zu kümmern. „Demenz geht nicht von null auf hundert, sondern die Probleme steigen an. Darauf kann man sich einstellen.“ An die Tagespflege könne man sich nach und nach gewöhnen, beispielsweise erst einmal einen Tag die Woche dort verbringen. „Kontakt mit anderen, gemeinsame Spaziergänge, Singen in der Gruppe – das Angebot der Betreuungsleistungen ist meist sehr ansprechend.“ □



**Auch die Möglichkeit der sozialen Kontaktpflege ist ein Vorteil der Tagespflege**



Ernährungsserie  
„Alte  
Sorten“  
Teil 3

# Sauer macht lustig

Alte Apfelsorten sind gesünder und besser verträglich

**D**er Apfel ist das vielfältigste Obst in Deutschland, es gibt mehr als 2.000 Sorten. In den Supermärkten dominieren neue Züchtungen: gut aussehend, lager- und transportfähig, nicht so anfällig gegenüber Apfelkrankheiten wie Schorf oder Mehltau und mit einem weniger schnell bräunenden Fruchtfleisch. Beispielsweise *Braeburn*, *Golden Delicious*, *Granny Smith* oder

*Jonagold*. Doch jedes Pro hat ein Contra, oft gehen Züchtungen zu Lasten von Inhaltsstoffen und Geschmack.

Mit dem steigenden Interesse an Nachhaltigkeit, Artenvielfalt und Naturschutz sind alte Apfelsorten in den Blick der Verbraucherinnen und Verbraucher gerückt. Für *Berlepsch*, *Brettacher*, *Goldparmäne* oder *Gravensteiner* spricht ihr gesundheitlicher Mehrwert.

Denn nicht wenige Menschen leiden an einer Allergie gegen Äpfel. Häufig liegt das an einer Reaktion von Baumpollenallergikern auf bestimmte Eiweißstrukturen. Die in alten Apfelsorten enthaltenen Polyphenole bilden allerdings mit diesen Proteinen Komplexe und können so eine allergische Reaktion unterbinden. Die Polyphenole machen den Apfel auch verträglicher für



die Verdauung, es konnten ebenso entzündungshemmende und blutdruckregulierende Eigenschaften nachgewiesen werden. Allerdings sorgen die Apfel-Polyphenole auch für den sauren Geschmack und beim Kontakt mit Sauerstoff für die unerwünschte Bräunung des Fruchtfleischs.

### Wenig Kalium

Alte Sorten findet man gut auf Wochenmärkten oder bei Hofverkäufen. Sie gedeihen klimabedingt manchmal nur in bestimmten Gegenden Deutschlands. Äpfel sollten Bio-Qualität haben und nicht mit Pestiziden behandelt sein. Täglicher Obstkonsum kann den Cholesterinspiegel senken. Die in Äpfeln enthaltenen Pektine binden das gesundheitsschädliche LDL-Cholesterin im Darm. Dialysepatientinnen und -patienten sollten beachten, dass frisches Obst zu mehr als 85 Prozent aus Wasser besteht und daher zur Flüssigkeitsaufnahme beiträgt. Äpfel gelten als geeignet, ihr Kalium- (144 mg/100 g) und Phosphatgehalt (11 mg/100 g) ist vergleichsweise gering.

Am besten, Sie probieren alte Sorten aus. Vier Tipps: Der *Boskop* (seit 1856 bekannt) ist sehr säuerlich, aber perfekt für den Apfelkuchen und Bratapfel; die aromatische *Ananasrenette* (1820) eignet sich zum Entsaften, Einkochen und Backen; der druckanfällige weiße *Klarapfel* (1844) ist bereits im Juli verzehrreif, macht sich gut als Apfelmus; der *Gravensteiner* (1669) schließlich animiert mit seinem intensiven Duft zum Reinbeißen. □



# Herzhafter Kartoffel-Äpfelkuchen

## Zutaten für 4 Portionen

1,3 kg große, geschälte Kartoffeln | 1 großer Apfel  
1 kleine Zwiebel, geputzt, gerieben | weißer Pfeffer, frisch gemahlen | ½ TL Rosmarin | 2 Zehen Knoblauch | 2 Eier, leicht geschlagen | 2 EL Olivenöl

Backofen auf 210 Grad vorheizen. Kartoffeln reiben und fest ausdrücken, den Apfel in streichholzdicke Streifen schneiden und zusammen mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Zwiebel fein würfeln, Rosmarin fein schneiden, Knoblauch zerdrücken, auch Pfeffer hinzugeben und Eier unterrühren.

Öl in einem runden Ofenblech oder einer Auflaufform drei bis fünf Minuten im Backofen erhitzen, die Mischung darauf verteilen und 30 bis 40 Minuten goldgelb backen. Den Kartoffel-Äpfelkuchen zum Servieren in Stücke schneiden. Dazu passt eine schöne Kräuter-Crème-fraîche oder ein Kräuterdip aus Quark (bitte auch dabei die Nährwerte beachten).

### Inhaltsstoffe pro Portion:

| Energie    | Eiweiß    | Fett      | Kohlenhydrate | Kalium       | Phosphat   |
|------------|-----------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>426</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>65</b>     | <b>1.190</b> | <b>266</b> |
| kcal       | Gramm     | Gramm     | Gramm         | Milligramm*  | Milligramm |

\*Bei fest ausgedrückter Kartoffelmasse.

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



# „Jeden Tag eine Stunde Sport“

Fernsehlegende **Frank Elstner** über seine Parkinson-Erkrankung, seinen gesunden Lebensstil und Erfolge im Tischtennis.

**S**ie haben eine Ära der Unterhaltung im deutschen Fernsehen mitgeprägt. Worauf sind Sie besonders stolz?

Stolz bin ich da auf gar nichts, stolz bin ich auf meine Kinder. Ich weiß, dass ich eine gute Rolle in der Fernsehunterhaltung gespielt habe, und wenn das beim Publikum so angekommen ist, dann bin ich dafür sehr dankbar, denn ich habe mich angestrengt.

**Was haben Sie persönlich am liebsten gemacht? Vor großem Publikum „Wetten, dass..?“ moderiert oder als Sprecher bei Radio Luxemburg die Hitparade angesagt – oder waren es doch die „Montagsmaler“?**

Ich habe alles zu seiner Zeit am liebsten gemacht. Als ich „Wetten, dass..?“ gemacht habe, habe ich „Wetten, dass..?“ am liebsten gemacht. Als ich die Nobelpreis-träger und -trägerinnen für die

Reihe „Die Stillen Stars“ interviewt habe, hat mich das am meisten interessiert. Ich kann nicht sagen: In dieser oder jener Dekade war es besonders toll. Ich hatte das große Glück, dass ich in jedem Jahr irgendeinen inhaltlichen Höhepunkt hatte.

**Sie sind im April 80 Jahre alt geworden. Wie sieht Ihr Arbeitsalltag heute aus?**

Mein Arbeitsalltag hat sich

nicht wesentlich verändert. Ich drehe weiter meine Tierfilme, ich gehe weiter ins Büro. Was angenehm ist: Ich schlafe heute eine Stunde länger.

### **Sie sagen, Sie haben einen Kampf angenommen, gegen Ihre Parkinson-Erkrankung. Worum geht es Ihnen bei diesem Kampf?**

Mir geht es gut. Ich habe einen wunderbaren Arzt, der mich gut eingestellt hat. Wir haben 400.000 von Parkinson Betroffene in Deutschland. Sie alle haben eine unheilbare Krankheit, die aber einen unglaublich unterschiedlichen Verlauf hat: 400.000 Parkinson-Patientinnen und -Patienten, 400.000 unterschiedliche Diagnosen. Ich habe an mir festgestellt, dass meine Widerstandsfähigkeit zunimmt, je mehr Sport ich treibe. Zusammen mit meinem Sportlehrer von der Universität in Köln habe ich ein Sportprogramm entwickelt. Ich boxe, ich spiele Tischtennis, ich jogge, ich gehe schwimmen. Ich versuche, mich mindestens eine Stunde am Tag zu bewegen.

### **Das ist eine Menge.**

Es ist nicht viel, wenn man sich daran gewöhnt hat. Es ist viel, wenn man nicht diszipliniert genug ist, es in den Tagesablauf einzuplanen.

### **Gibt es neben dem Sport weitere Dinge, die Ihnen guttun?**

Mit Sicherheit ist es nicht falsch, wenn man sich vernünftig ernährt. Aber das gilt für jede Krankheit, nicht nur für Parkinson-Patientinnen und

-Patienten. Ich habe über Ernährung ein großes Gespräch mit einem Ernährungswissenschaftler geführt, der mir gesagt hat: Lass das Fleisch weg! Ich lasse nun so gut wie immer Fleisch weg, bin aber deswegen kein Vegetarier, denn ich esse sehr gerne Fisch. Ich bin jemand, der die mediterrane Küche bevorzugt. Durch die wertvollen Öle, die man dabei zu sich nimmt, bilde ich mir ein, gesund zu leben.

## **„Ich habe einen wunderbaren Arzt, der mich gut eingestellt hat.“**

### **Sie haben ein Buch über ihre Parkinson-Erkrankung geschrieben, mit dem Titel „Dann zitter ich halt“, vorher auch andere Sachbücher zu Gesundheitsthemen.**

In meiner Reihe „Bonus-Jahre“ im Piper-Verlag habe ich mit Professor Claus Leitzmann in „Leben geht durch den Magen“ über Ernährung geschrieben, über Parkinson mit Professor Jens Volkmann, es gibt auch ein Buch über Bewegung. Ich habe mir immer den besten Professor in Deutschland herausgesucht und habe ihm Löcher in den Bauch gefragt.

### **Was ist für Sie das Interessante am Thema Gesundheit?**

Es ist die größte Sehnsucht eines Menschen, gesund zu blei-

ZUR PERSON

## **FRANK ELSTNER**

Frank Elstner (80) ist Fernsehproduzent, Moderator und **Erfinder der ZDF-Show „Wetten, dass..?“**. Als Journalist ging er mit 21 Jahren zu Radio Luxemburg/RTL, wurde schnell zum beliebten Radiomoderator und später Direktor des deutschen RTL-Programms. Im Fernsehen machten ihn in den 1970er Jahren die Sendungen „Spiel ohne Grenzen“ und „Montagsmaler“ bekannt. Von 1981 bis 1987 präsentierte Elstner „Wetten dass..?“, die erfolgreichste und beliebteste Show im deutschen Fernsehen. Ab Mitte der 1980er Jahre befragte er in der **Interviewreihe „Die Stillen Stars“** mehr als 130 Nobelpreisträgerinnen und -träger. Heute dreht Elstner unter anderem Dokumentarfilme über bedrohte Tierarten. Im Jahr 2019 machte er seine **Parkinson-Erkrankung** öffentlich. Er unterstützt die Parkinson Stiftung und schrieb gemeinsam mit dem Vorsitzenden und Mediziner Jens Volkmann das **Buch „Dann zitter ich halt – Leben trotz Parkinson“**, das im Herbst 2021 erschien und ein Bestseller wurde. Elstner erhielt zahlreiche Preise und Ehrungen. Er lebt in Baden-Baden und ist Vater von fünf Kindern.

ben. Denn welche Krankheit es auch immer ist: Sie bedeutet immer auch eine Last. Und wenn man sich von dieser Last befreien kann, warum soll man das nicht tun? Mit Informationen kann man Prophylaxe betreiben, man kann sich vorbereiten. Mit Blick auf Parkinson: Man kann die Krankheit nicht heilen, aber wir können den Verlauf verlangsamen.

## **Sie haben aus dem Thema Krankheit viel gelernt.**

Ganz bestimmt. Ich bin ja von Hause aus Journalist. Und wenn Sie von Hause aus neugierig sind, dann hoffen Sie, Antworten zu bekommen von Leuten, die etwas wissen, und nicht Antworten von Leuten, die sich wichtigmachen wollen. Ich habe, glaube ich, sehr viel lernen können durch meine Interviewserie mit den Nobelpreisträgerinnen und -trägern. Die lief in ganz Amerika und im ZDF im Fernsehen. Diese Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben mir in den Gesprächen beigebracht: Was ist wichtig, was ist unwichtig, wie muss man richtig neugierig sein? Ich glaube, ich bin dadurch ein besserer Journalist geworden.

„Es ist die größte Sehnsucht eines Menschen, gesund zu bleiben.“

## **Unsere Leserinnen und Leser sind vorwiegend chronisch nierenkranke Menschen und deren Angehörige. Sind Sie mit Nierenkrankheit vertraut?**

Ich habe in der eigenen Familie zwei Dialysepatienten. Der eine war mein Schwiegervater, der ist leider verstorben, wurde aber immerhin 93 Jahre alt. Über den anderen möchte ich nicht sprechen, weil er es nicht gerne

hat, wenn ich ihn in der Öffentlichkeit zitiere. Auf die Dialyse angewiesene Menschen haben heute auch neue Möglichkeiten. Ich weiß von einem, der jetzt eine Umstellung in der Dialyse bekommen hat, indem er sich zu Hause behandelt. Das scheint sehr gut zu funktionieren.

## **Sie leiden unter dem Restless-Legs-Syndrom mit Bewegungsunruhe und Missempfindungen in den Beinen überwiegend am Abend und in der Nacht. Vielen Dialysepatientinnen und -patienten geht es genauso. Haben Sie hier einen Tipp?**

Nein. Da habe ich nur die Bitte, dass mir Ihre Leserinnen und Leser Tipps geben möchten, was ich dagegen machen soll. Ich finde mich dann hilflos und werde fast verrückt vor Zuckungen in den Beinen. Ich mache dann sicherlich das Falsche: Ich stehe nachts auf und gehe ein Bier trinken.

## **Sollte es von unseren Leserinnen und Lesern dazu Rückmeldungen geben, werden wir sie gerne an Sie weiterleiten. Was möchten Sie ihnen Ihrerseits noch mit auf den Weg geben?**

Zwei Dinge sind mir besonders wichtig. Das eine: Die Kranken sollten nicht zu empfindlich sein, sich auch ein bisschen daran gewöhnen, dass nicht mehr alles so funktioniert wie früher. Man soll sich nicht böse werden deswegen. Das andere: Die Angehörigen und der Freundeskreis sollten versuchen, die chronische Erkrankung nicht zum Thema jeder Begegnung


zu machen, sondern weiter Freizeitaktivitäten gemeinsam genießen, gemeinsam Sport machen, gemeinsam Tischtennis spielen. Ich werde mich jetzt bei einem Tischtennisturnier für Parkinsonkranke anmelden und hoffe, dass ich da nicht Letzter werde.

## **Auf welchem Niveau spielen Sie Tischtennis?**

Ich war früher mal ganz gut. Im Moment bin ich auf dem Niveau, dass meine Frau eine Chance hat, mich zu besiegen.

## **Was wünschen Sie sich für die Zukunft?**

Dass es meiner Familie gut geht und dass dieser Scheißkrieg endlich aufhört. □



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

# Schon geimpft?

Jetzt vor Grippe und anderen Krankheiten schützen

**D**ie Grippezeit steht an, chronisch nierenkranke Patientinnen und Patienten sollten sich wegen des erhöhten Risikos für einen schweren Verlauf bald gegen Influenza impfen lassen. Am besten ab November/Dezember, rät Prof. Dr. Matthias Girndt, Mitglied im erweiterten Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) und ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums Halle (Saale). Studien zeigen, dass Erkrankungen nach einer Impfung milder verlaufen. Die Ständige Impfkommission beim Robert Koch-Institut (STIKO) empfiehlt Menschen mit chronischer Niereninsuffizienz zudem Impfungen gegen Hepatitis B, Pneumokokken und Herpes Zoster. Aber auch der Basisschutz gegen Tetanus und Diphtherie, den jeder benötigt, sollte nicht vernachlässigt werden. „Ein umfassender Impfschutz ist für unsere Patientinnen und Patienten besonders wichtig, sie sollten ihren Impfstatus regelmäßig haus- oder fachärztlich abklären lassen“, rät Girndt. □

## Wichtige Impfungen für nierenkranke Menschen\*

### KRANKHEIT

### STIKO-EMPFEHLUNG

#### **Influenza**

Akute Krankheit der Atemwege, ernsthaft und mitunter lebensbedrohlich

Jährliche Impfung im Herbst mit aktueller, von der WHO empfohlener Antigenkombination für Personen über 60 Jahre sowie mit Grunderkrankung, z. B. Nierenerkrankung

#### **Pneumokokken**

verursachen Lungenentzündung, lebensbedrohliche Hirnhautentzündung/Blutvergiftung möglich

Für Personen mit immunsuppressiver Therapie wegen Organtransplantation oder chronischem Nierenversagen zweimalige Impfung im Abstand von zwei Monaten

#### **Herpes Zoster**

Gürtelrose – halbseitiger, stark schmerzender Hautausschlag. Gefahr bleibender Nervenschmerzen

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

#### **Hepatitis B**

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

Einmalige Impfung für Personen mit Immunsuppression oder bestehender Erkrankung, darunter dialysepflichtige. Gefahrlose Impfung für HBV-infizierte Personen

**\*Zusammengestellt auf Basis der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission beim Robert Koch-Institut (STIKO) vom 27. Januar 2022.**

# Den Diabetes im Griff

## Neue Medikamente erhöhen Lebenserwartung

**D**iabetes mellitus kann die Nieren schwer schädigen und ist eine der häufigsten Ursachen für ein chronisches Versagen des Organs. Prävention ist die beste Strategie dagegen und beginnt mit Aufklärung. „Patientinnen und Patienten sollten achtsam mit sich umgehen“, sagt Prof. Dr. Carsten Böger, ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums Traunstein. „Es geht darum, seinen Lebensstil zu ändern, über sein Leben nachzudenken: Wie bewege

ich mich, was esse ich, was trinke ich?“ Übergewicht, ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung erhöhen das Risiko für die Zuckerkrankheit. Anhaltend hohe Werte schaden auch den kleinen Blutgefäßen in den Nieren. Deren Filterleistung nimmt ab – und damit die Entgiftungskapazität, es kommt zur diabetischen Nephropathie.

Wer bereits an Diabetes erkrankt ist, benötigt einen gut eingestellten Blutzucker, damit die Nieren nicht geschädigt werden. Patientinnen und Patienten sollten deshalb zu Hause regelmäßig den Blutzucker messen. Das KfH hat zur Dokumentation der Werte einen Blutzuckerpass entwickelt, der vor Ort erhältlich ist. Ein wichtiger Parameter ist der sogenannte Langzeitzucker, der zeigt, wie viel Blutzucker sich in drei Monaten an die roten Blutkörperchen gebunden hat.

### Neues zur Therapie

Bei der Therapie der Volkskrankheit – sieben Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen – kommen seit wenigen Jahren zwei neue Stoffklassen an Medikamenten zum Einsatz. Böger erklärt: „Die GLP-1-Rezeptor-Analoga wer-

den wie Insulin unter die Haut gespritzt. Sie sparen Insulin und können zu Gewichtsreduktion führen. Es gibt kein Unterzucker-Risiko. Studien wiesen zudem weniger schwere Herzereignisse wie Herzinfarkt nach. Die SGLT-2-Hemmer dienen der Behandlung der chronischen Nierenerkrankung, der Herzinsuffizienz und des Diabetes. Sie wirken gar nicht so stark blutzuckersenkend, sondern haben ihren Effekt in der verbesserten Durchblutung der Niere. Die Nierenerkrankung schreitet dann weniger schnell voran. Allerdings sind SGLT2-Hemmer bei fortgeschrittener Niereninsuffizienz nicht mehr zugelassen und GLP-1-Rezeptor-Analoga bei Dialysepflichtigkeit ebenfalls nicht empfohlen.“ Zuletzt zeigten Studien, dass beide Substanzklassen die Lebenserwartung erhöhen. Böger rät Diabetikern, ihre Ärztin oder ihren Arzt darauf anzusprechen. □

**Die neue KfH-Patientenbroschüre enthält wertvolle Tipps zum Schutz der Nierenfunktion bei Diabetes mellitus.**

**Download:** [www.kfh.de/infomaterial](http://www.kfh.de/infomaterial)  
**Bestellung:** [info@kfh-dialyse.de](mailto:info@kfh-dialyse.de)



# IMPFFEN

BESONDERS FÜR  
UNSERE PATIENTINNEN  
UND PATIENTEN!

FÜR  
MICH

FÜR  
DICH

FÜR  
UNS  
ALLE



In der  
nächsten  
Ausgabe

## Booster für den Herbst

Seit dem 18. August 2022 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) offiziell eine zweite Corona-Auffrischimpfung auch für Menschen ab 60 Jahren. Personen in dieser Altersgruppe und im Alter ab fünf Jahren mit einem erhöhten Risiko für schwere Covid-19-Verläufe infolge einer Grunderkrankung sollten einen weiteren Booster erhalten. Für diese „4. Impfung“ im Herbst könnten im besten Fall speziell auf die Omikron-Variante von SARS-CoV-2 abgestimmte Impfstoffe zum Einsatz kommen, sofern diese rechtzeitig zur Verfügung stehen. Sie richten sich gegen die Untervariante BA.1, die Anfang 2022 vorherrschte. Inzwischen dominiert BA.5; allerdings sollen die angepassten Impfstoffe auch dagegen eine stärkere Wirkung zeigen. BA.5-Impfstoffe könnten ebenso im Herbst vorliegen.

Lohnt es sich, für den Booster auf die angepassten Impfstoffe zu warten? KfH-Arzt Prof. Dr. Matthias Girndt sagt: „Sollten sie bis September/Okttober nicht verfügbar sein, wäre meine persönliche Empfehlung, eine 4. Impfung mit einem der bisherigen Impfstoffe – am besten einem anderen als bei den vorherigen Impfungen – durchzuführen, um für die Infektionswelle, die wir im Winterhalbjahr befürchten müssen, gerüstet zu sein.“ **Aktuelle Infos: [bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus).**

## DIE ZEIT NUTZEN

**Thema Zeitmanagement:**  
**Möglichkeiten für**  
**Berufstätige und**  
**Zwischenmenschliches.**

### Impressum

**Ausgabe:** aspekte 03/2022

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

**Redaktion:** Stabsstelle Kommunikation –  
Ilja Stracke (verantwortlich)

**Anschrift der Redaktion:** KfH Kuratorium für  
Dialyse und Nierentransplantation e. V.,  
Redaktion KfH-aspekte, Martin-Behaim-Straße 20,  
63263 Neu-Isenburg, Telefon 06102-359464,  
E-Mail [aspekte@kfh-dialyse.de](mailto: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:** Oliver Kauer-Berk

**Art Direktion/Bildredaktion:** Oliver Hick-Schulz

**Druck:** Westdeutsche Verlags- und  
Druckerei GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf

Die Redaktion beabsichtigt, geschlechtergerecht zu formulieren. Wo dies aus redaktionellen oder anderen Gründen nicht umgesetzt werden kann, gelten Personenbezeichnungen gleichermaßen für alle Geschlechter.

aspekte erscheint viermal pro Jahr.

**Bildnachweise:** Titel: iStockphoto / S. 2: Getty Images/ Stone RF, iStockphoto, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Wolfgang Schardt, Jelena Stanojkovic/stock.adobe.com / S. 3: Jonas Ratermann, Julian Rentzsch / S. 4: privat, Wikipedia/Otto Wegener / S. 5: Andrey Lobachev/AdobeStock, jakkapan21/iStock, tiler84/iStock / S. 6: Getty Images/Stone RF / S. 7: E. Serebryakova/stock.adobe.com / S. 8: iStockphoto / S. 10: privat / S. 12, 13: Gunther Rubin / S. 14, 15, 16: iStockphoto / S. 17: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Wolfgang Schardt / S. 18: Julian Rentzsch / S. 21: iStockphoto

Das Lösungswort des Rätsels auf  
Seite 24 lautet: **HAUPTSTADT**

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

Lösung Sudoku

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

Lösung Buchstabensuche

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

# Denksport

|                        |   |                            |                               |   |             |                       |                         |   |                        |                           |                                |   |                     |                      |                      |                       |                           |                           |
|------------------------|---|----------------------------|-------------------------------|---|-------------|-----------------------|-------------------------|---|------------------------|---------------------------|--------------------------------|---|---------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|
| Durchsuchung           | ▼ | Nizza in der Landessprache | Originalfassung (Schriftwerk) | ▼ | ▼           | Fluss durch Frankfurt | den Mund betreffend     | ▼ | griechischer Buchstabe | Ausruf des Erstauens      | eintreten für etwas            | ▼ | Stadt in Österreich | Handy-Norm (Abk.)    | sandal-artiger Schuh | ▼                     | dt. Schauspieler, Joachim | französisches Kartenspiel |
| Teil des Lichts        | ▶ |                            |                               |   | 2           |                       |                         |   | bildhaftes Gleichnis   | ▶                         |                                |   |                     |                      |                      |                       |                           |                           |
| Geste der Zustimmung   |   |                            | goldgestreifte Papstkrone     | ▶ |             |                       |                         |   | eine Tonart            |                           | Motivation                     | ▶ |                     | 4                    |                      |                       |                           |                           |
|                        | ▶ |                            |                               |   |             | Gebäckspezialität     | Gedenkstätte            | ▶ |                        |                           |                                |   | 7                   |                      |                      |                       | Insel vor Sizilien        |                           |
|                        | ▶ | 5                          | Baumwollhemd                  |   | zusätzlich  | ▶                     |                         |   | 3                      | Kiz-K. Lk. Dahmespreewald | ▶                              |   |                     | Kurort in Graubünden |                      | span. Doppelkonsonant | ▶                         |                           |
| Figur der Quadrille    |   | Holzraummaß                | ▶                             |   |             |                       | US-Amerikaner (Kw.)     | ▶ |                        |                           | Bild von da Vinci („Mona ...“) |   | Wertpapier          | ▶                    |                      |                       |                           |                           |
| altchinesisches Volk   | ▶ |                            |                               | 1 | ähnlich     | ▶                     |                         |   | Akustikmaß             |                           | Unterweisung                   | ▶ |                     |                      |                      | hebräischer Buchstabe |                           | Techniker (Abk.)          |
|                        | ▶ | 6                          |                               |   | Schmerzlaut | Abk.: Europarat       | engl. Staatsmann (Tony) | ▶ |                        |                           |                                |   | Vorläufer der EU    |                      | „Wonnemonat“         | ▶                     |                           |                           |
| eine Kleiderlänge      |   | Denksportaufgabe           | ▶                             |   |             |                       |                         |   |                        | Meeresstachelhäuter       | ▶                              |   |                     |                      |                      |                       |                           | 8                         |
| natürliche Veranlagung | ▶ |                            |                               |   |             |                       |                         |   | zu ausführlich         | ▶                         |                                |   |                     |                      |                      |                       |                           |                           |

DEIKE-1910-17

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

**Wortsuche** | In diesem Rätsel sind 20 Katzenrassen versteckt. Sie finden diese, indem Sie die Buchstaben von links oder von rechts, von oben, von unten oder auch diagonal durchsuchen. Die Wörter können sich überschneiden. Nicht alle Buchstaben des Gitters werden verwendet.

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

**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.

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