

01/2024

aspekte

Das KfH-Magazin für Patientinnen und Patienten

Multitalent Hand

Übungen und Tipps

Neue Medikamente

Gut für Herz und Nieren



Dem Organmangel begegnen

Aktueller Stand, Meinungen und Perspektiven

Inhalt

MENSCHEN

4 | Ein Thema, zwei Ansichten

Standpunkte zu Transplantation und Dialyse

THEMA

6 | Dem Organmangel begegnen

Aktueller Stand, Meinungen und Perspektiven

GESUNDHEIT

12 | Multitalent Hand

Neue Serie mit Übungen und Tipps

14 | Gut informiert

Vielfältige Informationen rund um die Nierengesundheit

16 | Ernährung

Gute Fette, schlechte Fette

21 | Neue Medikamente

Bessere Prognosen für Menschen mit Nierenerkrankung

INTERVIEW

18 | Franziska Reichenbacher

über Glück und ihre Rolle als „Lottofee“

23 | Impressum

4

Patientinnen und Patienten sagen ihre Meinung. Diesmal zu Dialyse und Transplantation



6

Was könnte mehr Organtransplantationen ermöglichen? Fachleute zeigen die Perspektiven auf

12

Handtherapeutin Daniela Neye hat wohltuende Übungen für unsere schmerz-anfälligen Hände



16

Unsere Ernährungsserie führt Sie 2024 durch die Jahreszeiten. Zum Frühling passt die gesunde „Mittelmeerküche“



„Meine Glückszahl ist die Vier“

Moderatorin
Franziska Reichenbacher
im Gespräch



Liebe Leserin, lieber Leser,

es wird Frühling, wärmeres Wetter und eine hellere Zeit liegen vor uns. In den kommenden Monaten könnte Bewegung in ein Thema kommen, was Patientinnen und Patienten und das KfH schon lange beschäftigt: die Aussicht auf Fortschritte bei der Förderung der Organspende, Hoffnung durch Menschlichkeit, wenn sie am dringendsten benötigt wird, denn die Wartezeiten auf ein Spenderorgan sind in Deutschland viel zu lang. Meine Meinung: Es ist an der Zeit, dass auch unser Land die Widerspruchslösung in den Blick nimmt.

Ein weiteres wichtiges Thema ist für mich, dass Fortschritte bei den Verhandlungen zur Vergütung nephrologischer Leistungen erzielt werden. Als gemeinnütziger Gesamtversorger seit nunmehr bald 55 Jahren haben wir im KfH vor allem die zukünftige Versorgungs- und Behandlungsqualität für unsere Patientinnen und Patienten hier im Blick.

Zudem ist mir dies eine Herzensangelegenheit: Wir treten im KfH jeglicher Art von Hass, Gewalt, Hetze, Diskriminierung und Benachteiligung entgegen. Wir sind bunt: Unsere Mitarbeitenden kommen aus mehr als 50 Nationen, wir behandeln Patientinnen und Patienten aus noch mehr Ländern. In unseren Zentren sollen sich alle Menschen unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Religion, Geschlecht, Alter, Behinderung oder weiteren Merkmalen respektiert und unterstützt fühlen.

Mit herzlichen Grüßen

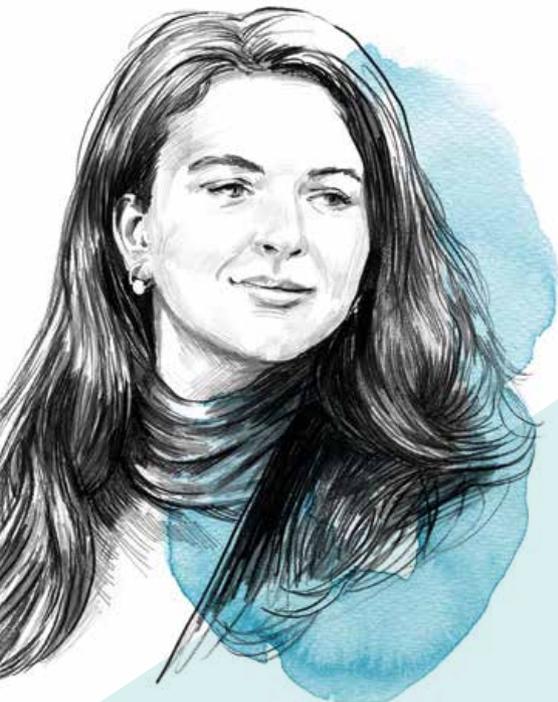
Professor Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender

Ein Thema,

Welche Meinung vertreten unsere Patientinnen und Patienten? Aspekte lässt sie mit unterschiedlichen Betrachtungsweisen zu einem Thema zu Wort kommen. Dieses Mal geht es um Ansichten zu den Nierenersatzverfahren Dialyse und Transplantation.

„Mit der Transplantation habe ich im ‚Lebenslotto‘ gewonnen.“

Die Schülerin **Viktoriia Pelin** (20) aus Köln engagiert sich ehrenamtlich bei KiO Youth, dem Juniorteam der Kinderhilfe Organtransplantation. Sie klärt dort über Organspende auf und ist Ansprechpartnerin für andere Betroffene. Zu ihren Hobbys gehören Tanzen, Radfahren und zwei Haustiere, Papagei und Katze.



Mein Vater ist mein Organspende-Held. Meine Eltern haben mir nicht nur das Leben geschenkt, sondern mein Vater hat mir auch eine zweite Chance zum Leben gegeben und eine Niere gespendet. Meine seltene genetische Nierenerkrankung, die Nephronophthie, führte mich in zahlreiche Krankenhäuser der Welt und bis ins letzte Stadium der Niereninsuffizienz. Vor der Transplantation am 26. September 2014 habe ich anderthalb Monate im KfH-Kinderzentrum an der Uniklinik Köln dialysiert. Das war keine schlechte Zeit, auch wenn die letzte Woche vor der Transplantation die schwierigste meines Lebens war. In der Klinik waren alle supernett, und ich bin dort auch heute jede sechste Woche gerne zur Nachsorge, um die Werte zu kontrollieren. Dass es meiner Niere gut geht, ist die Hauptsache für mich. Als ich transplantiert wurde, sprach ich noch kein Deutsch. Ursprünglich komme ich aus der Ukraine.

Dort wird zwar auch transplantiert, aber damals nicht zwischen verschiedenen Blutgruppen. Mit der Transplantation habe ich im „Lebenslotto“ gewonnen. Ich bin stolz auf meine Narben, da dahinter Mut, Schmerz und Hoffnung stehen. Nicht nur mein Name Viktoriia steht für Kampf, mein Leben dreht sich seit der Geburt darum. Ich lebe mit allen Herausforderungen und engagiere mich gegen den Ukraine-Krieg und für Organspende. Im Sommer möchte ich mein Abitur machen und dann Pharmazie oder Biochemie studieren, um später zu meiner Erkrankung zu forschen. Nebenbei arbeite ich schon in einer Apotheke. Durch die Organspende bin ich zu einem Menschen geworden, der anderen helfen möchte und besondere Träume hat. Ich werde bis zum Ende meines Lebens in Behandlung sein und Medikamente einnehmen. Aber dafür werde ich jeden Moment des Lebens genießen und nicht aufgeben. □

zwei Ansichten



„Hämodialyse ist für mich die beste Behandlungsmethode.“

Dass ich von Geburt an nierenkrank bin, stellte man erst im Zuge der Musterung zur Bundeswehr fest. Meine Eiweißwerte im Urin waren viel zu hoch. Es war ein Reflux: Urin floss aus der Blase zurück über den Harnleiter und schädigte die Nieren irreparabel. In den 35 Jahren der Nierenersatzbehandlung bin ich dreimal transplantiert worden – dreimal wurde die Spenderniere abgestoßen. Einmal nach zehn, einmal nach fünf, einmal nach vier Jahren. Am längsten arbeitete das Lebendspendeorgan meiner Mutter. Es war eine gute Zeit, doch die Angst vor der Abstoßung bedeutete mit allen drei Transplantaten doch eine große und ständige psychische Belastung. Das hat mir sehr zu schaffen gemacht. Bis heute sind es für mich 15 Jahre an der Dialyse. Fünf davon habe ich mich nachts zu Hause an den Cyclor angeschlossen, dann ließ die Filterleistung des Bauchfells

nach. Die Hämodialyse mache ich nun insgesamt zehn Jahre lang, zuletzt wieder seit 2020. Ich dialysiere im KfH-Zentrum in Traunstein, das ist nur 18 Kilometer von mir zu Hause entfernt. Die Hämodialyse ist die für mich beste Behandlungsmethode – und natürlich lebensnotwendig. Ich arrangiere mich damit und komme gut klar: dreimal die Woche, montags, mittwochs, freitags, von etwa 7.30 bis 11.30 Uhr. Das gehört zu meinem Leben dazu. Währenddessen arbeite ich ein wenig oder zeichne mit Fineliner und Aquarellfarben in mein Skizzenbuch. Ich bin kreativ und gesellig und schätze den Austausch mit anderen Patientinnen und Patienten sowie dem Pflegepersonal. Bei uns ist es manchmal schon lustig. Ich mag Smalltalk und rede wahrscheinlich am meisten. Ich freue mich auf den sozialen Austausch in der Zeit, die ich eben für die Dialyse aufwenden muss. □

Stefan Förtsch (61) aus Inzell arbeitet als selbstständiger Grafiker, entwickelt Logos und gestaltet Webseiten und Broschüren. Nebenbei zeichnet er viel. Der gelernte Schriftsetzer hat einen Sohn und bewegt sich gerne in der Natur, ob zu Fuß oder auf dem Rad, und sammelt leidenschaftlich Briefmarken.



Ihre Meinung ist gefragt

In der kommenden Ausgabe geht es um Ihre Ansichten zu den Dialyseverfahren **Heimdialyse** oder **Zentrumsdialyse**. Wenn Sie mitmachen möchten, schreiben Sie uns an aspekte@kfh.de. Die Redaktion nimmt dann Kontakt mit Ihnen auf. Bei Abdruck gibt es ein kleines Dankeschön!



DEM ORGAN- MANGEL BEGEGNEN

Endlos lange Wartezeiten auf eine Spenderniere und insgesamt wenig transplantierte Organe zeigen: Deutschland ist im Vergleich mit anderen Ländern im Hintertreffen. Fachleute sagen ihre Meinung und zeigen Perspektiven auf.

Es kommt Bewegung in die Bemühungen zur Verbesserung von Organspende und -transplantation. Auf europäischer Ebene hat sich die European Kidney Health Alliance (EKHA) im Oktober 2023 in einem offenen Brief an die politischen Entscheiderinnen und Entscheider der Europäischen Union gewandt. Ziel des Bündnisses: ein neuer EU-Aktionsplan für Organspende und -transplantation für die Legislaturperiode 2024 bis 2029. Die Wahl zum Europäischen Parlament findet Anfang Juni 2024 statt. Der belgische EKHA-Präsident Raymond Vanholder erläutert: „Die Transplantation bietet im Vergleich zur Dialyse zahlreiche Vorteile, wie zum Beispiel bessere Überlebensraten und eine höhere Lebensqualität für die Patientinnen und Patienten sowie geringere Kosten und geringere Umweltbelastung für die Gesellschaft. Das oberste Ziel jedes Gesundheitssystems sollte es sein, die Hilfe für Patientinnen und Patienten durch Transplantation zu maximieren. Deutschland hinkt hier jedoch den meisten anderen europäischen Ländern hinterher.“

Zwar verzeichnet die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) für das Jahr 2023 einen Anstieg der Zahl der Organspender um 11 Prozent – auf 965 Menschen, die nach ihrem Tod ein oder mehrere Organe gespendet haben. Auch die Summe der in Deutschland postmortal entnommenen Organe, die für eine Transplantation an die internationale Vermittlungsstelle Eurotransplant gemeldet werden konnten, stieg auf 2.877 (2022: 2.662). Dennoch bleibt die Bilanz negativ: Es werden viel weniger Organe gespendet, als benötigt werden. Der Blick auf die Zahlen der in den vergangenen zehn Jahren in Deutschland postmortal transplantierten Nieren zeigt, dass die Spendebereitschaft auf dem gleichen niedrigen Niveau stagniert.



Vielfach besteht kein Erkenntnis-, sondern ein Umsetzungsdefizit. (...) Die Länder und der Bund sind daher in der Pflicht, bestmögliche Rahmenbedingungen zu schaffen. In diesem Zusammenhang sind auch bestehende gesetzliche Grundlagen auf deren nachhaltige Ausrichtung und Umsetzungskraft zu prüfen. (...) Das schließt die erneute Diskussion zur Widerspruchsregelung ein.



Isabelle Jordans,
Vorsitzende Bundesverband Niere



6.513

Menschen stehen in Deutschland auf der Warteliste für eine Nierentransplantation (Stand 31.12.2023)

Mitunterzeichner des offenen Briefs an die EU-Verantwortlichen sind 21 Organisationen und Gesellschaften. Darunter die European Kidney Patients' Federation (EKPF) und auch das KfH, seit Juni 2023 Mitglied der EKHA. Dr. Benno Kitsche, im KfH Leiter des Geschäftsbereichs Heimdialyse und leitender Arzt des Nierenzentrums Köln-Merheim, hat die Mitgliedschaft vorangetrieben. Er argumentiert: „Wir wollen als bundesweit tätige und in Europa eingebundene Einrichtung über den Horizont hinausschauen. Gemeinsames Handeln ist erforderlich. Die Statistiken zeigen, dass chronische Niereninsuffizienz zunimmt, 2040 die fünfthäufigste Todesursache in Europa sein und das Gesundheitssystem stark belasten wird. Hier müssen wir gegensteuern. Eine Transplantation ist eine vergleichsweise kostengünstige, aber eben auch die effektivste Nierenersatztherapie mit der größten Lebensqualität.“ →



Der zentrale begrenzende Faktor für die Organtransplantation ist nach wie vor der Mangel an Spenderorganen. In den Kliniken sollten alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden, mögliche Spender zu erkennen und die zur Verfügung stehenden Organe optimal zu nutzen. So unterstützt zum Beispiel das Screening-tool DETECT bei der systematischen Spendererkennung. Verfahren wie die Maschinenperfusion oder Fotodokumentation der Spenderorgane im Spendeprozess dienen dazu, die Qualität der vorhandenen Spenderorgane zu optimieren und möglichst viele Organe erfolgreich transplantieren zu können. Die Widerspruchslösung wäre ein weiterer Baustein, die Organspendesituation nachhaltig zu verbessern.



Dr. med. Axel Rahmel, Medizinischer Vorstand
Deutsche Stiftung Organtransplantation

Lange Wartezeit auf eine Niere

Dr. Wolfgang Arns, Transplantationsbeauftragter des KfH und früherer Leiter des Transplantationsprogramms im Klinikum Köln-Merheim, kennt die Entwicklung seit den 1980er-Jahren. Er sagt: „Verglichen mit anderen europäischen Ländern haben wir in Deutschland eine unzumutbare Situation: Es sind auf jeden Fall acht Jahre Wartezeit für eine Niere.“

Im „Old-for-Old-Programm“ der Vergabestelle Eurotransplant „sind die Wartezeiten in der Regel nur halb so lang“, weiß Arns. Damit werden Nieren von über 65-jährigen Spenderinnen und Spendern an Empfängerinnen und Empfänger vermittelt, die ebenfalls über 65 Jahre alt sind. Bei der Verteilung komme es hauptsächlich auf



1.488

Nieren wurden im Jahr 2023 in Deutschland postmortal gespendet.

die Blutgruppenübereinstimmung an, andere Merkmale würden in den Hintergrund rücken. Zwar könne die kürzere Wartezeit zulasten der Überlebenszeit der transplantierten Niere im Vergleich mit einem „passenderen“ Organ gehen. Angesichts der statistisch kürzeren Lebenserwartung Älterer sei dieser Nachteil indes zu relativieren, so Arns.

Option Cross-over

Eine Hoffnung speziell für nierenkranke Menschen ist die Cross-over-Lebendspende, wenn Spender A aus medizinischen Gründen nicht seine Niere an Empfänger A spenden kann. Passt aber das Organ von Spender A zu Empfänger B und die Spenderorgane von Spender B zu Empfänger A, können zwei Organspenden erfolgreich durchgeführt werden. Dieser Ringtausch ist im deutschen Transplantationsgesetz nicht geregelt, aber auch nicht ausgeschlossen und aufwendig: Paare müssen nach gemeinsamen Terminen mit psychologischer Begleitung vor einer Kommission glaubhaft versichern, dass sie bereit sind, die Nieren zu spenden und ihre persönliche Verbundenheit nachweisen. „In den Niederlanden wird das mit sehr großem Erfolg praktiziert“, berichtet Transplantationsexperte Arns.

Alle Optionen nutzen

„Wir haben nach wie vor einen erheblichen Mangel an Spenderorganen, sodass nicht allen Menschen, die auf ein Organ warten, geholfen werden kann, obwohl wir die medizinischen Möglichkeiten dazu haben“, sagt der Medizinische Vorstand der DSO, Dr. Axel Rahmel. „Jedes einzelne Organ zählt und kann ein Leben retten. Wir dürfen die darauf angewiesenen Menschen nicht im Stich lassen, sondern wir müssen alle Möglichkeiten nutzen, ihnen mit einem geeigneten Spenderorgan zu helfen.“ Das umfasst laut Rahmel insbesondere neue technische



Jahr für Jahr sterben in Deutschland auch viele Kinder, die eigentlich hätten gerettet werden können. Das darf nicht sein. Die Sportler für Organspende leben die Werte des Sports. Zusammenhalt spielt hier eine große Rolle. Auch in der Gesellschaft ist diese Solidarität notwendig. Die Widerspruchslösung bedeutet keine Einschränkung unserer Freiheit. Freiheit ist, wenn man widersprechen kann. Unseren Bundestagsabgeordneten muss bewusst sein, dass sie über Leben und Tod von Tausenden entscheiden.



Franziska Liebhardt,
Vorsitzende Kinderhilfe Organtransplantation –
Sportler für Organspende

Entwicklungen, die Prozesse im Organspendeablauf verbessern können. Darunter ein elektronisches Screeningtool, um mögliche Organspenden auf der Intensivstation zu identifizieren. Rahmel verweist auch auf das Organspenderegister, das im Laufe des Jahres online gehen soll. In diesem elektronischen Verzeichnis können die Bürgerinnen und Bürger zukünftig ebenfalls ihre Entscheidung für oder gegen eine Organ- und Gewebespende hinterlegen.

Ein „Umsetzungsdefizit“ bei der Organspende sieht Isabelle Jordans, Vorsitzende des Bundesverbands Niere: „Aufgrund des Umfangs und der Gleichzeitigkeit der tiefgreifenden Herausforderungen sind die Grundvoraussetzungen zu erfüllen: personelle, organisatorische und finanzielle Handlungsfähigkeit in den Kliniken; Fortsetzung und Intensivierung der Aufklärung; Stärkung des Vertrauens in die Medizin; empathische und vom Klinikbe-

trieb unabhängige psychosoziale Begleitung der Angehörigen; verpflichtend eingeführte rechtssichere Verankerung des Organspendewillens in der elektronischen Patientenakte; öffentlichkeitswirksame Dankeskultur.“ Die stagnierende Zahl der Organspenden sei ein komplexes Problem mit einer Vielzahl von Akteuren und Einflussfaktoren.

Widerspruchslösung in Deutschland?

Über die geringen Spenderzahlen wird in Deutschland seit Langem geklagt. Nun gibt es einen erneuten Vorstoß, die sogenannte Widerspruchslösung einzuführen. Angestoßen durch die Bundesländer Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg und Hessen beschloss der Bundesrat in seiner Sitzung vom 15. Dezember 2023 eine eigene Initiative. Konkret fordert der Bundesrat die →



Wir müssen verschiedene Maßnahmen ergreifen. Eine ist, die Widerspruchsregelung einzuführen. (...) Wir alle können sofort aktiv werden, ohne auf die Politik zu warten: die eigene Entscheidung dokumentieren und kommunizieren, da sonst die Angehörigen in einer der schwersten Situationen entscheiden müssen. Für alle Tattoo-Affinen gibt es das Organspende-Tattoo, das für die Zustimmung für die Organspende steht und in über 600 Tattoo-Studios kostenlos gestochen wird.



Anna Barbara Sum, Geschäftsführerin Junge Helden



Es zeigt sich, dass die 2020 eingeführte Entscheidungslösung nicht zu einer Verbesserung des Spendeaufkommens geführt hat, sodass viele Befürworter der Widerspruchslösung eine erneute Diskussion darüber fordern. Auch die Lebendspende kann in Deutschland sicher erhöht werden. (...) In nahezu allen europäischen Nachbarländern wurde die Organspende nach primärem Herz-Kreislauf- und sekundärem Hirntod mit großem Erfolg eingeführt. Dies sollte sicher in unserem Land auch bedacht und diskutiert werden.



Prof. Dr. med. Utz Settmacher,
Präsident Deutsche
Transplantations-Gesellschaft

Trotz intensiver und langjähriger Aufklärungs- und Informationskampagnen durch Bund und Länder. Daher müssen oft Angehörige entscheiden, die in der akuten Situation des Todes damit häufig überfordert sind und dann eher ablehnen.

Die Einführung der Widerspruchsregelung würde einen Paradigmenwechsel bedeuten. Dann wäre jeder Mensch per se Organspenderin oder Organspender, es sei denn, sie oder er widerspricht. Eine Organspende wäre der grundsätzliche Normalfall, die Situation für alle Beteiligten klarer. Da sich in Umfragen stabil mehr als 80 Prozent der Bevölkerung positiv zur Organspende äußerten, entspräche das auch der Lebenswirklichkeit, argumentiert der Bundesrat.

Die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) rechnet vor: Von den 4.000 Menschen, die jedes Jahr in Deutschland einen



Bundesregierung auf, diese im Transplantationsgesetz zu verankern, um die Zahl der Organspenden zu erhöhen.

Praktisch alle europäischen Länder mit hohem Spendenaufkommen haben als Grundlage die Widerspruchslösung eingeführt. In Deutschland gilt derzeit noch die „erweiterte Zustimmungslösung“. Bedeutet: Wer seine Organe nach seinem Tod spenden möchte, muss das dokumentiert, respektive seinen Angehörigen so mitgeteilt haben. Doch die Diskrepanz zwischen der Zahl der Menschen, die pro Organspende sind, und denen, die das auch tatsächlich in einem Organspendeausweis dokumentiert haben, ist hoch. Umfragen zufolge ist das bei weniger als 20 Prozent der möglichen Organspenderinnen und -spender der Fall.

Um die Bereitschaft zur Organspende zu erhöhen, ist eine umfassende Aufklärung unerlässlich. Vor allem weiterführende Schulen bieten eine gute Gelegenheit, sich frühzeitig zu informieren. Eine gute Aufklärung sollte dabei nicht nur medizinische Aspekte behandeln, sondern auch ethische, moralische und rechtliche Fragen berücksichtigen. Die Einführung einer Widerspruchsregelung muss ein weiterer Teil des Gesamtkonzepts sein.



Sandra Zumpfe,
Vorstandsvorsitzende Bundesverband
der Organtransplantierten

Hirntod erleiden, spendet im Endeffekt nur circa jeder vierte. DGfN-Sprecherin Julia Weinmann-Menke sagt: „Wenn bei uns der Anteil der Spenden nach Hirntod allein durch die Widerspruchslösung von 25 auf 40 Prozent steigen würde, kämen wir in den Bereich, dass wir fast so viele Spenderorgane haben, wie benötigt werden.“

Bedenken gegen Widerspruchslösung

Die Widerspruchsregelung erfährt nicht nur Zuspruch. Es gibt ethische und rechtliche Bedenken: Diese Lösung würde dazu führen, dass Menschen in Fragen des Sterbens und des Todes bevormundet werden, und sie stehe dem in der Verfassung verankerten Recht auf körperliche Unversehrtheit entgegen. Es wird ein staatlicher Zwang zur Organspende moniert. Eugen Brysch, Vorstand der Deutschen Stiftung Patientenschutz, findet: „Jede Organspende ist eine freiwillige Entscheidung. Schweigen heißt aber nicht Zustimmung. Es ist ethisch besonders wertvoll, einem anderen Menschen sein Organ und damit mehr Lebenszeit zu schenken. Doch dieses Geschenk ist nicht mit der Brechstange zu erzwingen. Genau so gut kann es auch ethische oder persönliche Gründe geben, sich gegen die Organspende zu entscheiden.“

Die Meinung im Ethikrat

aspekte sprach dazu mit dem Düsseldorfer Rechtswissenschaftler Prof. Dr. Helmut Frister. Er ist Mitglied im Deutschen Ethikrat, genauso im Bundesfachbeirat der Deutschen Stiftung Organtransplantation und gehört auch zur Ständigen Kommission Organtransplantation der Bundesärztekammer. Aus Fristers Sicht spricht nichts mehr gegen die Einführung der Widerspruchslösung, die der Nationale Ethikrat schon 2007 gefordert habe. „Dabei geht es letztendlich um die Frage, was man höher bewertet: den Lebensschutz, der durch die Widerspruchs-



11,4

Menschen pro einer Million Einwohner*innen haben im Jahr 2023 in Deutschland Organe nach ihrem Tod gespendet (2022: 10,3; 2021: 11,2).

regelung bewirkt würde – wir haben jedes Jahr 750 Tote auf der Warteliste – oder das Interesse der Menschen, nicht mit diesem Thema behelligt zu werden. Hier bin ich der Meinung, dass der Lebensschutz schwerer wiegt.“

Bundesregierung ist gefordert

Der Bundesrat hat der Bundesregierung den Ball zugespielt. Sie entscheidet, wann sie sich mit der Forderung nach einer Einführung der Widerspruchsregelung befasst. Feste Fristen gibt es hierfür nicht, und eine Bundesratsentscheidung ist für die Regierung nicht bindend. Im Kabinett macht sich Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach für die Widerspruchsregelung stark. Dass Deutschland im internationalen Vergleich ein Schlusslicht bei der Organspende bildet, findet er „beschämend und für die betroffenen Patientinnen und Patienten lebensbedrohlich“. □



Das KfH unterstützte im Frühjahr 2023 einen offenen Brief von „Pro Transplant“, einem Bündnis aus Patientenorganisationen an Bundesgesundheitsminister Lauterbach und seine Kolleginnen und Kollegen in den Bundesländern. Organspende ist ein Akt der uneigennütigen Menschlichkeit. Sie rettet Leben und schenkt Hoffnung inmitten von Verzweiflung. Bis zu einer möglichen Einführung der Widerspruchsregelung ist der Organspendeausweis die beste Möglichkeit, um die eigene Entscheidung pro oder contra Organspende zu dokumentieren.



Professor Dr. med. Dieter Bach,
KfH-Vorstandsvorsitzender

Multitalent Hand

Übungen und Tipps der Handtherapeutin – Teil 1: Einführung und Entspannung



Mit unseren Händen können wir fest zu packen, millimetergenau zeichnen, sanfte Berührungen ausüben oder kleinste Strukturen ertasten – sie sind ein wichtiges Werkzeug für uns. Durch die permanente Beanspruchung sind die Hände aber auch anfällig für Schmerzen, Überlastung und altersbedingten Verschleiß. Handbeschwerden sind keine Kleinigkeit. Funktionieren Hand und Finger nicht mehr schmerzfrei, schränkt dies den Alltag maßgeblich ein, und sie müssen professionell behandelt werden.

Die menschliche Hand besteht aus 27 Knochen, 36 Gelenken, 3 Hauptnerven, 33 Muskeln und zahlreichen Bändern und Sehnen. Der Knochen ist anpassungsfähig: Auch die Handknochen reagieren auf Belastung, indem sie sich verstärken. Bei Bewegungsarmut baut sich die Substanz indes ab. Bewegungs-

mangel gilt als bedeutender Auslöser von Arthrose: Das Resultat ist ein Gelenkverschleiß durch schlecht ernährten Knorpel.

Was zu Einschränkungen führt

Neben der Arthrose, dem Verlust des Gelenkknorpels, ist das Karpaltunnelsyndrom eine häufige Erkrankung der Hand bei älteren Menschen. Die schmerzhafte Kompression des Medianus-Nervs im Karpaltunnel des Handgelenks stellt eine häufige Komplikation bei Rheuma, Diabetes und auch Hämodialyse dar. In der Folge können Finger und Daumen schmerzen, kribbeln und taub werden. Genauso werden Hände und Finger (und auch andere Gelenke) in heutiger Zeit durch die Nutzung eines Smartphones oder Computerarbeit beansprucht. Sind die Muskeln der Hand und deren Sehnen nahezu pausenlos im Einsatz, laufen sie Gefahr, überfordert zu werden.

Vorbeugen und lindern

Gezielte Übungen helfen, Beschwerden an den Händen zu lindern beziehungsweise vorbeugen. In den drei folgenden Ausgaben dieses Jahres stellen wir Ihnen einige Übungen vor, die Sie selbstständig durchführen können. Die in dieser Ausgabe gezeigten Anwendungen können (ergänzend) Schmerzen lindern und schenken Entspannung. □



In ihrem Buch „**Hände in Top-Form – schmerzfrei, beweglich & kraftvoll**“ (Trias Verlag 2023, 22,99 Euro)

stellt unsere Autorin Daniela Neye zahlreiche Übungen und Tipps bei Beschwerden der Hand vor. Neye ist seit über 25 Jahren auf Handverletzungen und -erkrankungen spezialisiert und arbeitet als Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Berlin.

Wärme und Kälte

Zu therapeutischen Zwecken eingesetzte Temperaturreize können Schmerzen und Funktionsstörungen des Bewegungsapparates beeinflussen. Wann sollte man Wärme und Kälte einsetzen? **Kälte wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend** und reduziert Schwellungen und Blutergüsse, beispielsweise nach Prellungen und Stauchungen. Bei chronischen Erkrankungen wie Arthrosen und Muskelverspannungen ist hingegen die Wärmetherapie vorzuziehen. **Wärme steigert die Durchblutung, entspannt Muskeln und kann Schmerz lindern.** Bewährte Mittel für trockene Wärme sind Körner- und Kirschkernkissen, die in Backofen oder Mikrowelle erwärmt werden. Auch eine Wärmflasche eignet sich, um Wärme auf Muskeln und Gelenke zu bringen.



Bürsten

Das Bürsten der Finger und Hand mit einer (weichen) Massagebürste ist eine einfache und doch **wirksame Methode, um Schwellungen zu beseitigen.** Es darf nur in Richtung Herz gebürstet werden. Wegen der empfindlicheren Haut auf der Streckseite von Hand/Fingern mit etwas weniger Druck bürsten als auf der Beugeseite. Bei starken Schwellungen jede Stunde ungefähr eine Minute lang von den Fingerspitzen über den Handrücken bis hoch zum Unterarm bürsten, genauso auf der Beugeseite. Für einzelne Finger eignet sich auch eine Zahnbürste.

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

Flossing

Schwellungen an den Fingern kann man mit der Flossing-Methode zu Leibe rücken: **Ein mindestens zwei Zentimeter breites Gummiband wird unter leichtem Zug kreisförmig und überlappend von der Fingerspitze bis zum Grundgelenk gewickelt (Bilder 1 bis 3).** Beugen Sie nun den Finger vier- bis fünfmal mithilfe der anderen Hand und lösen sofort wieder. **Der gesamte Vorgang dauert nicht mehr als 30 Sekunden,** danach das Gummiband schnellstmöglich abwickeln. Führen Sie den Vorgang zweimal hintereinander durch, jedoch nicht bei Verletzungen, kürzlich durchgeführten Operationen oder Durchblutungsstörungen (ein 2,5 cm breites und 1 m langes Flossingband ist für unter 10 Euro im Versandhandel sowie bei Apotheken/im Sanitätsfachhandel erhältlich).



Gut informiert

Vielfältige Informationen rund um die Nierengesundheit

Internetseiten oder Social-Media-Angebote zu Gesundheitsthemen gibt es wie Sand am Meer. Nicht immer sind sie sorgfältig recherchiert und ihre Informationen verlässlich. Die industrieunabhängigen Medien des KfH wurden von Ärztinnen und Ärzten sowie Fachleuten entwickelt und geprüft.



Nierenwissen und Vorerkrankungen

Broschüren

Diabetes verstehen.
Nierenfunktion erhalten.

Bluthochdruck erkennen.
Nieren schützen.

Dokumentationshilfe

Blutzucker- und Blutdruckpass

Web

nierenwissen.de



Nierenersatztherapie

Broschüren

Leben mit Dialyse.
Gut informiert entscheiden.

Dialysestart meistern.
Lebensqualität gewinnen.

Neue Niere. Neues Leben.

Infoblatt

Kompaktwissen zu allen gängigen Dialyseformen





Urlaub mit Dialyse

Infoblatt und Checkliste
Urlaub mit der Peritonealdialyse
link.kfh.de/124

Broschüren zum Download
Urlaubsdialyse im KfH-Zentrum
link.kfh.de/110



Dialyse zu Hause

Web
dialyse-zu-hause.kfh.de

Interaktiver
Entscheidungsassistent
link.kfh.de/123

Telefonservice
Ihr Draht zu uns:
06102/7192292
(Montag bis Freitag: 13.00 bis 15.00 Uhr)

Es fallen die Gebühren Ihres
Telefonanbieters für einen Anruf
ins dt. Festnetz an; aus dem
Mobilfunknetz evtl. teurer.



Kinder und Jugendliche

Broschüre
Unser fast normales Leben.

Web
endlich-erwachsen.de



Aktiv Gesundheit fördern

Broschüren
Gesund genießen.
Gut leben.

Mangelernährung vermeiden.
Vital leben.

Poster
Mein Trainingsprogramm



aspekte -
KfH-Magazin für
Patientinnen und
Patienten

link.kfh.de/125



Informationsangebot
im KfH-WLAN

start.kfh.de

Die Broschüren stehen unter kfh.de/infomaterial zum Download bereit, sind in gedruckter Form meist in den KfH-Zentren vor Ort erhältlich (außer zum Thema Urlaubsdialyse) und können auch bestellt werden: info@kfh.de. Das Poster kann ebenfalls darüber bezogen werden. Die Dokumentationshilfen und Infoblätter erhalten Sie in den Zentren.

Fett ist nicht gleich Fett

Es kommt auf die Qualität und die gesunde Mischung an.

Fette hatten lange einen schlechten Ruf. So hielten fettreduzierte Produkte Einzug in die Supermärkte. Aber Fett ist ein wunderbarer Geschmacksträger, und so enthalten viele fettarme Fertigprodukte nun mehr Zucker. Ein weiterer Fett-Mythos: Zwar sind pflanzliche Fette in vielen Eigenschaften den tierischen überlegen, aber auch hier kommt es auf die Verarbeitung an. „Durch Erhitzen entstehen aus den ungesättigten Fettsäuren der Pflanzenöle teils ungesunde Transfettsäuren“, erklärt Dr. Susi Knöller, leitende Oberärztin im Klinikum Bremen Mitte und Leiterin der Transplantation. So werden beispielsweise herkömmliche Chips industriell in der Fritteuse mit Pflanzenöl hergestellt und

sind bekanntermaßen nicht so gesund wie ein Lachsfilet. Klar ist: Der Mensch braucht Fett. Es ist einer der drei wichtigen Nährstoffe – neben Eiweiß und den Kohlenhydraten. Fett erfüllt viele Aufgaben im Körper: etwa in der Hormonbildung oder der Stärkung des Immunsystems. Inzwischen ist Fett rehabilitiert, und es ist wissenschaftlich belegt, dass es auf die Menge und die Qualität ankommt. Denn Fett ist nicht gleich Fett. Vor allem kommt es auf die Art der Fettsäuren an: die „gesättigten“ werden gemeinhin als „schlechte Fette“ eingestuft, die „ungesättigten“ gelten als „gut“.

Positive Effekte

Die „schlechten Fette“ können, in großen Mengen genos-

sen, den Cholesterinspiegel erhöhen, zu Bluthochdruck führen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes steigern. Auch die Nierengesundheit gerät in Gefahr. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind hingegen für die Vitaminaufnahme im Körper wichtig und können den Cholesterinspiegel senken. Sie sind unter anderem in Nüssen, Avocados und pflanzlichen Ölen enthalten. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie in kalt gepresstem Leinöl oder in Rapsöl, sind für gesunde Zellwände, das Gehirn und auch den Blutdruck wichtig. Und: Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, denn der Körper kann sie nicht selbst herstellen.

Die Wissenschaft gewinnt immer mehr Anhaltspunkte



Spinat-Lachs-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

4 Portionen Lachs à 175 bis 200 g | 1 Bio-Zitrone

1 mittelgroße Zwiebel | 1 Knoblauchzehe

20 ml Olivenöl | 800 g Blattspinat

50 ml Weißwein oder Gemüsebrühe

Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Knoblauch und Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl andünsten. Den Blattspinat waschen, trocken schütteln, in den Topf zu den Zwiebeln und Knoblauch geben, den Spinat zugedeckt kurz (ca. 2 Minuten) zusammenfallen lassen – mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Schuss Weißwein oder Gemüsebrühe abschmecken.

Halbe Bio-Zitrone auspressen, die andere Hälfte gut abwaschen und in Scheiben schneiden. Lachsfilets abwaschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein wenig Zitronensaft beträufeln, danach den Lachs in einer Pfanne in Olivenöl (alternativ Rapsöl), auf beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Backofen auf 160 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform einfetten und 2/3 des Blattspinats darin verteilen. Die angebratenen Fischfilets darauflegen, mit Zitronenscheiben und etwas Blattspinat abdecken und 10–15 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Anrichten auf Tellern und mit Zitronenscheiben garnieren.

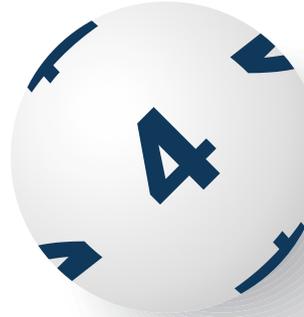
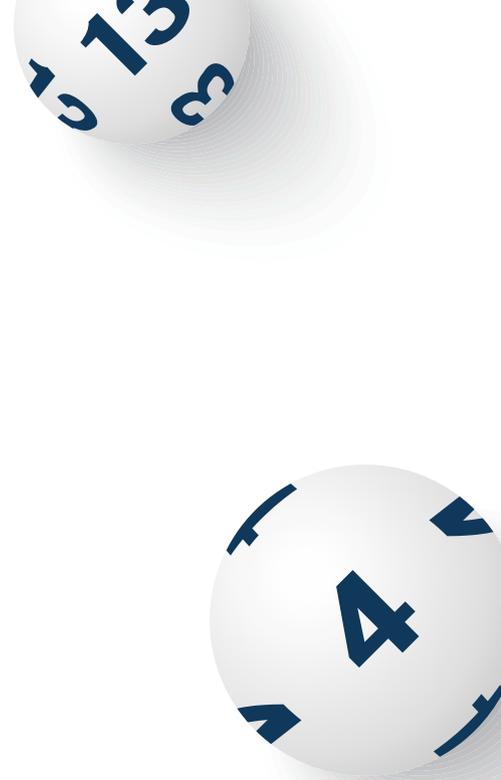
Tipp: Sie können den Spinat auch mit Ingwer, Kurkuma oder Currypulver abschmecken. Als Beilage eignet sich Kartoffelgratin. Das Rezept hierzu finden Sie auf: start.kfh.de

Inhaltsstoffe pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalium	Phosphat
550	40	36	0	774	494
kcal	Gramm	Gramm	Gramm	Milligramm	Milligramm

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

dafür, dass die ungesättigten Fettsäuren positive gesundheitliche Effekte haben. Den Zusammenhang zwischen Nahrung und Gesundheit belegen auch Ernährungsgewohnheiten in mediterranen Ländern. Die „Mittelmeerküche“ mit vorwiegend ungesättigten Fettsäuren, Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und ein- bis zweimal wöchentlich Fisch oder Fleisch erfüllt alles, was Fachleute heute Dialysepatientinnen und -patienten empfehlen – eine frische, pflanzenbasierte und ballaststoffreiche Kost. Studien haben gezeigt: Damit lassen sich eine voranschreitende Niereninsuffizienz verlangsamen und das Risiko kardiovaskulärer Probleme senken. □



„Meine Glückszahl ist die Vier“

Was ist Glück? Dazu gibt es verschiedene Ansichten. **Franziska Reichenbacher** – bekannt als „Lottofee“ aus dem Fernsehen – teilt hier ihre Erfahrungen und persönliche Sichtweise mit.

Was bedeutet Glück für Sie persönlich?

Ich denke oft darüber nach, ganz intensiv natürlich, seit ich die Sendung mit den Lottozahlen moderiere, also seit über 26 Jahren. *Den* Inbegriff von Glück gibt es wohl nicht, weil Glück so viele Gesichter hat. Eine ganz simple Antwort wäre, wenn man gesund ist, die Liebsten alle auch, und alles so weit gut läuft. Gesund zu sein wird ja so wieso immer als so wichtig dar-

gestellt. Natürlich ist es schön, wenn man keine oder nur wenige gesundheitliche Sorgen hat, aber man kann auch ohne 100-prozentige Gesundheit glücklich sein. Viele Menschen, die Krankheit erfahren haben, sagen oft, erst durch die Krankheit haben sie ihr Leben und die Dinge neu schätzen gelernt.

Glück ist also auch relativ?

Unbedingt. Ist man jung oder älter, arm oder reich, Mann oder

Frau – Glück wird immer unterschiedlich gesehen. Und: Unser kleines privates Glück ist gut und schön, man sollte es auch in vollen Zügen genießen, aber auch nie vergessen, wie privilegiert wir sind, gerade hier, in unserem Land. Man soll die glücklichen Stunden unbedingt genießen, das braucht jeder, aber gleichzeitig schmälert es ja nicht mein Glück, wenn ich das Leid anderer nicht aus den Augen verliere.

Das wirkt nachdenklich.

Natürlich macht man sich viele Gedanken, das will diese Zeit wohl auch von uns. Doch ich versuche bei

„Glück hat viele Gesichter“

allen Dingen immer auch die positiven Aspekte zu sehen und es dann mit Humor zu nehmen, auch wenn das manchmal nicht leicht ist. Humor ist eine spezielle „Disziplin“. Was ich empfehle: Versuche immer, ein Problem auch von einer anderen Ebene aus zu sehen. Wenn man das tut, erkennt man manchmal die Komik oder auch Tragikkomik einer Situation oder des Lebens, und das kann helfen. Sich nicht als Mittelpunkt der Welt zu sehen ist sowie so die sicherste Methode, glücklicher zu sein.

Stört Sie die Bezeichnung „Lottofee“?

Überhaupt nicht. Manche mögen denken, das sei verniedlichend. Aber es ist ein positiv besetztes Wort. Das ist einfach die Glücksfee. Wer träumt nicht davon, dass sie kommt und einem ein bisschen Glück – oder in meinem Fall – die richtigen Zahlen bringt?

Haben Sie es selbst als Glück empfunden, dass Sie damals zur Lottosendung gekommen sind?

Gute Frage. Damals wusste ich nicht, wie mir geschah,

heute würde ich mit „Ja“ antworten. Im Jahr 1997, als diese Anfrage kam, war ich in Berlin, hatte gerade die ersten Schritte ins Berufsleben als Journalistin und Moderatorin geschafft und war gerade erst in der Stadt angekommen. Da erreichte mich plötzlich ein Anruf – nicht aus Hollywood, aber immerhin vom Hessischen Rundfunk in Frankfurt. Das war schon eine lustige Geschichte. Das Telefon klingelt und jemand sagt: „Wollen Sie die Lottoziehung moderieren?“ Ich habe damals gar nicht einschätzen können, welche Auswirkungen das auf mein Leben hat, aber ich ahnte schon, dass meine journalistische Laufbahn eine deutliche Wendung nehmen würde.

Seit 2013 findet die Ziehung nicht mehr live im Fernsehen statt, Sie präsentieren die Lottozahlen samstags kurz vor der Tagesschau in der ARD. Wie bereiten Sie sich vor?

Die Sendung mit den Ziehungsgeräten war sehr komplex in den Abläufen, inzwischen arbeiten wir mit nur einer Kamera im Studio. Auch wenn die Livesendung jeden Samstag nach gleichem Schema abläuft, wird jedes Mal genau geprobt, denn es sollte nie etwas schiefgehen. Es geht ja um so viel Geld, da mag der Zuschauer vertraute Abläufe und keine Pannen. Zu viele Pannen beschädigen die

ZUR PERSON

Franziska Reichenbacher

Die in Mainz geborene Journalistin Franziska Reichenbacher (56) präsentiert seit dem 24. Januar 1998 **jeden Samstagabend die Lottoziehungszahlen** und löste damals Karin Tietze-Ludwig ab. Der Moderatorin des Hessischen Rundfunks (HR) schauen um 19.57 Uhr unmittelbar vor der ARD-Tagesschau bis zu fünf Millionen Menschen zu. Reichenbacher studierte Theater- und Kommunikationswissenschaften in München. Neben ihrer Tätigkeit beim HR moderiert sie Events und Veranstaltungen, schreibt Artikel und Buchbeiträge, entwickelt Theaterstücke, ist Dozentin an der Medienakademie Wiesbaden und bietet Trainings an für Menschen, die auf Bühnen und vor Kameras stehen. Sie ist verheiratet, hat zwei Töchter und lebt in der Nähe von Frankfurt am Main.

Seriosität. Zur Vorbereitung: Unter der Woche gibt es Anproben, Besprechungen, wir kümmern uns um Zuschauerpost und andere Anfragen, Donnerstag schreibe ich die Moderation, am Samstag bin ich ab nachmittags im Sender, beim Hessischen Rundfunk in Frankfurt. Wenn eine Sendung kurz ist, heißt das nicht, dass man das mal so easy nebenbei macht. Natürlich sind die Moderationstexte kürzer, aber alles wird akribisch vorbereitet. Ich habe die Sendung sozusagen permanent bei mir.

Da die Ziehung streng kontrolliert wird, dürfen Sie selbst mitspielen. Wie spielen Sie?



Ich habe feste Zahlen und spiele wenige Kästchen, aber bin bei jeder Ziehung, mittwochs und samstags, dabei. Bisher habe ich noch nicht so wahnsinnig viel gewonnen, über drei Richtige bin ich leider noch nicht hinausgekommen, aber es macht mir Spaß. Ich hoffe doch sehr, dass es irgendwann mal mit der Schlagzeile „Lottofee knackt Lottojackpot“ klappt.



„Über drei Richtige bin ich noch nie hinausgekommen.“

Haben Sie eine persönliche Glückszahl?

Ja. Die Vier.

Wieso die Vier?

Es ist eine harmonische Zahl: die vier Himmelsrichtungen, das vierblättrige Kleeblatt, die vier Seiten eines Quadrats. Auch die Neun mag ich, die kreuze ich manchmal als Superzahl an. Und die Fünf hat mir eines meiner beiden Kinder aufgetragen, die muss immer dabei sein.

Sie engagieren sich ehrenamtlich.

Es gibt verschiedene Initiativen, die ich als Mitglied oder mit einzelnen Aktionen unterstütze, zum Beispiel UNICEF, die Kinderhilfestiftung e.V. im Raum Frankfurt

oder die Stiftung Lesen als „Lesebotschafterin“. Im Förderverein „Freunde der Bad Hersfelder Festspiele“ bin ich seit 2022 die Vorsitzende. Wir sind ein reger, noch junger Förderverein für die Theaterfestspiele, und das macht mir viel Spaß. Die Kultur und das Theater liegen mir eh am Herzen, ich habe ja auch Theaterwissenschaften studiert und selbst schon Stücke und Geschichten für Kinder geschrieben. Tatsächlich durfte ich auch immer wieder ins Schauspiel hineinschnuppern, habe in einigen kleineren Rollen im TV und im Theater spielen können und zum Beispiel 2013 bei den Nibelungenfestspielen in Worms oder 2015 in Bad Hersfeld in der „Komödie der Irrungen“ von Shakespeare auf der Bühne gestanden.

Macht ein Ehrenamt glücklich?

Ja. Ich kann nur jedem dazu raten. Mein Tipp: Es ist fast egal, welches Thema man sich ehrenamtlich vornimmt, Hauptsache man macht was. Ob im Tierschutzverein, ob Hausaufgabenhilfe für Kinder, ob etwas für Senioren. Überall ist Hilfe nötig. Es gibt auch Dinge, bei denen man nicht gleich regelmäßig jede Woche antreten muss, sondern sich an speziellen Aktionen beteiligt, Clean-up-Days zum Beispiel, also Reinigungsaktionen am Rheinufer fallen mir da spontan ein. Ehrenamt macht Spaß und glücklich,

aber das Thema muss einem persönlich gefallen.

Was würde bei Ihnen noch ein großes Glücksgefühl auslösen?

Da gibt es im Privaten natürlich eine ganze Menge, Vorfreude auf eine schöne Reise – oder die Mitteilung, dass ausgerechnet ich den Jackpot geknackt habe? Nein im Ernst: Wenn ich irgendwie dazu beitragen könnte, dass Kinder weniger Zeit am Smartphone und an den Bildschirmen verbringen, wäre ich wirklich froh. Tatsächlich bereitet mir die überbordende Nutzung der sozialen Medien und Bildschirmgeräte insbesondere bei Kindern und Jugendlichen große Sorge. Die negativen Auswirkungen sind inzwischen in vielen Studien bewiesen. Es sind Zeitfresser auf Kosten von Hobbys, Freizeitaktivitäten, Bewegung, Sport, sozialen Kontakten und Freundschaften, sie fördern Depression und erhöhen die Suizidgefahr, machen süchtig. Diese Probleme sollten wir wahrnehmen, denn sie werden unsere Gesellschaft noch in großem Stil treffen. Ich unterstütze daher auch den Verein „Smarter Start ab 14“. Dass Kinder erst mit 14 Jahren ein Smartphone bekommen sollten, erscheint zwar auf den ersten Blick utopisch, entspricht aber ärztlichen Empfehlungen. □

Vielversprechende neue Medikamente

Wie SGLT-2-Hemmer und GLP-1-Analoga wirken

Im Vergleich zur Dynamik im Bereich der Onkologie entwickelte sich die Arzneimittelforschung in der Nephrologie lange Zeit überschaubar – bis vor wenigen Jahren neue Stoffklassen zugelassen wurden. Dass nun sogenannte SGLT-2-Hemmer und GLP-1-Analoga verschrieben werden können, bezeichnen Nephrologinnen und Nephrologen als Meilenstein der Behandlung. Die Studienlage ist vielversprechend, es ist die Rede von neuen „Superstars“ unter den Medikamenten, ja sogar von „Wunderwaffen“ gegen Diabetes, fortschreitende Nierenkrankung und Herzinsuffizienz. Auch Prof. Dr. Carsten Böger, Ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums Traunstein, ist begeistert: „Die neuen Substanzklassen haben unseren Arbeitsalltag in der Nephrologie definitiv verändert. Endlich gibt es Medikamente, die direkt an der Niere wirken und die Prognose für viele Nierenkranke verbessern.“

Studien belegen Wirkung

SGLT-2-Hemmer verlangsamen das Fortschreiten einer chronischen Niereninsuffizienz hin zur Dialysepflichtigkeit. Wirkstoffe wie Dapagliflozin und Empagliflozin sorgen dafür, dass vermehrt Zucker mit dem Urin aus-

geschieden wird. Sie hemmen in den Nieren das Eiweiß SGLT-2, das den Zucker sonst zurückhält. Der Zucker wird aus dem Körper geschwemmt, der Blutzuckerspiegel sinkt. Sie verbessern die Durchblutung der Niere, auch Herzinsuffizienz und Diabetes werden damit behandelt. Das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt sinkt.

„Herz- und Nierenschutz für ein breites Patienten-Spektrum“ – unter dieser Überschrift wurde Ende 2022 über Daten der internationalen „Empa-Kidney-Studie“ informiert. Sie hatte bei mehr als

6.600 chronisch nierenkranken Patientinnen und Patienten untersucht, ob die tägliche Einnahme einer SGLT-2-Hemmer-Tablette mit dem Wirkstoff Empagliflozin nicht nur den Blutzucker senkt, sondern auch eine Verschlechterung der Nierenfunktion oder den Tod infolge einer Herzerkrankung verhindern kann. Die Effizienz des Wirkstoffs überraschte mit einer Reduzierung des Risikos um 28 Prozent gegenüber der Placebo-Tablette. Kurz zuvor hatte eine Studie gezeigt, dass auch die SGLT-2-Wirkstoffe Dapa- und Canagliflozin das Fortschreiten →

SGLT-2-Hemmer: So wirken sie im Körper



Nieren

Ausscheidung Zucker mit Urin, Druckreduktion in Nierenkörperchen



Blut

Verbesserung der Nüchtern-glukose-Werte



Leber

Senkung des Fettgehalts der Leber und Reduzierung des Körperfettgehalts

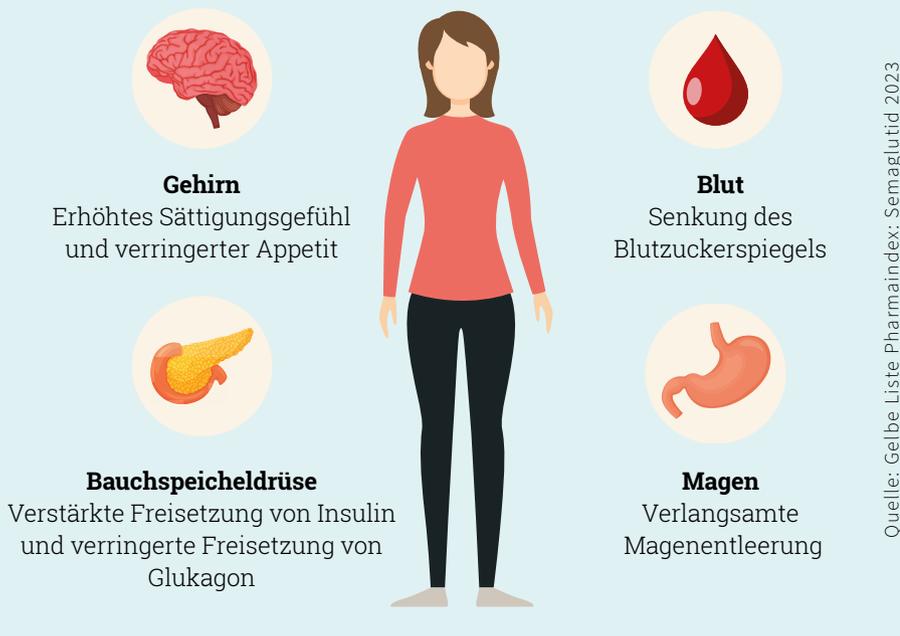


Herz

Kardioprotektive Wirkung – weniger Hospitalisierung durch Herzinsuffizienz



GLP-1-Analoga: So wirken sie im Körper



der chronischen Niereninsuffizienz verlangsamen. Das Risiko der Dialysepflichtigkeit konnte um ein Drittel reduziert werden.

Die Datenlage, sagt Böger, zeige die lebensverlängernde Wirkung. „Wir können die Menschen dadurch länger von der Dialyse weghalten, so die Studienergebnisse, aber auch mein Eindruck in der Nierensprechstunde.“ Zugelassen sind SGLT-2-Hemmer inzwischen auch bei stark eingeschränkter Nierenfunktion (glomeruläre Filtrationsrate bis 20/25, je nach Wirkstoff).

Folgeschäden vorbeugen

Etabliert als medikamentöse Option für Menschen mit Übergewicht und Typ-2-Diabetes sind inzwischen GLP-1-Analoga. Sie ahmen die Wirkung des Darmhormons GLP-1 nach und regen die Bauchspeicheldrüse an, Insulin auszuschütten. Das senkt den Blutzucker, ohne ein Unter-

zuckerrisiko mit sich zu bringen. Böger erläutert: „GLP-1-Analoga werden wie Insulin unter die Haut gespritzt, manche sind auch als Tablette verfügbar. Sie helfen vor allem Menschen mit Diabetes, die bereits ein Herz-Kreislauf-Leiden haben, Schäden am Herz und an den Nieren vorzubeugen. Das Risiko für Herzinfarkte, Dialysepflichtigkeit, Schlaganfälle und Tod wird signifikant reduziert. Gleichzeitig zügeln sie den Appetit und können helfen, das Gewicht zu reduzieren.“ Dieser Effekt führt dazu, dass GLP-1-Analoga wie der Wirkstoff Semaglutid immer mehr übergewichtigen Menschen als „Abnehmspritze“ verschrieben werden. Das sorgt weltweit für Schlagzeilen. In den USA war der Run auf die Spritze so groß, dass an Diabetes erkrankte Menschen Mühe hatten, das eigentlich für sie entwickelte Präparat zu bekommen. Auch hierzulande wurde über Lieferengpässe berichtet, und

Expertinnen und Experten warnen vor Missbrauch. Denn „setzt man diese Mittel wieder ab, nehmen die meisten Menschen auch wieder zu“, erläutert Böger.

Das sagt der Kardiologe

Trotz diskussionswürdiger Auswüchse bei der Anwendung zum Abnehmen sind die GLP-1-Analoga ein Segen für Menschen mit Diabetes, chronischer Nierenerkrankung oder Herzerkrankungen. Auch Prof. Dr. Michael Lehrke, Chefarzt der Kardiologie des Klinikums Traunstein und der Kreisklinik Bad Reichenhall, ist von den neuen Stoffklassen begeistert: „Die SGLT-2-Hemmer sind inzwischen Standard in der Herzinsuffizienztherapie.“ Alle Patientinnen und Patienten mit Herzinsuffizienz könnten von der kardioprotektiven Wirkung profitieren, sie sei vergleichbar mit und ohne Diabetes nachweisbar. „Eine extreme Innovation, die in der Herzinsuffizienztherapie einen Paradigmenwechsel vollzogen hat.“ Auch die GLP-1-Analoga seien in der Breite der Kardiologie angekommen. Studien zeigten, dass Patientinnen und Patienten mit bestehenden Gefäßerkrankungen und Übergewicht unabhängig vom Vorliegen eines Diabetes damit ihr kardiovaskuläres Risiko senken können. „Ein neuer Pfeiler in der Sekundärprävention, der überzeugend wirkt“, so Lehrke.

Und es geht weiter: Auch der harntreibende Wirkstoff Finerenon verlangsamt die Progression der Nierenerkrankung. Er ist seit Februar 2023 für Erwachsene mit einer Nierenschwäche und Typ-2-Diabetes zugelassen – eine weitere gute Nachricht für die Patientinnen und Patienten. □

Leichte Anhebung bei der Vergütung

Wie wird Dialyse eigentlich bezahlt? Vereinfacht geschildert: Pro Patientin oder Patient und Woche im Nierenzentrum zahlen die gesetzlichen Krankenkassen eine Dialysepauschale. Bis Januar 2023 war diese 20 Jahre lang nicht erhöht worden. Angesichts der allgemeinen Kostensteigerung führte das zu einer wirtschaftlich bedrohlichen Situation für ambulante Dialyseeinrichtungen. Das KfH und andere Anbieter hatten im vergangenen Jahr intensiv auf das Problem der gestiegenen Kosten bei gleichbleibenden Einnahmen hingewiesen und Forderungen an die Verantwortlichen im Bewertungsausschuss der gesetzlichen Krankenversicherung adressiert. Die Erhöhung der Vergütung für die Dialyse um zwei Prozent war dann Anfang 2023 ein erster wichtiger Erfolg.

Zum 1. Januar 2024 ist die Dialysepauschale um weitere 3,85 Prozent angehoben worden. Zudem wurde entschieden, ihre Bewertung künftig regelmäßig anzupassen, 2025 dürfte die Anhebung voraussichtlich erneut in gleicher Größenordnung erfolgen, wie der Orientierungspunktwert für ärztliche Leistungen zulegt. Bis Ende 2024 soll zudem für die Jahre ab 2026 ein Verfahren entwickelt werden, um die Bewertung der Pauschalen regelmäßig anzupassen.

„Diese Beschlüsse des Bewertungsausschusses sind sehr begrüßenswert und ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung“, sagt der KfH-Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. med. Dieter Bach. Jedoch sei damit der Finanzbedarf angesichts der allgemeinen Kostenentwicklung, des Investitionsstaus sowie steigender Lohnkosten für Pflegepersonal nicht gedeckt. Auch Gutachten rechnen weiterhin Finanzierungslücken in der Dialyseversorgung vor. Bach verspricht: „Wir werden unsere Anstrengungen für eine sachgerechte Vergütung weiter fortsetzen, um unserer Verantwortung für die qualitativ hochwertige Versorgung unserer Patientinnen und Patienten gerecht zu werden.“

Lösung von Seite 24: „Die Provokante“

Marlene Dietrich, deutsch-amerikanische Schauspielerin und Sängerin, * 27. Dezember 1901 Berlin, † 6. Mai 1992 Paris

Lösung Kreuzworträtsel



Impressum

Ausgabe: aspekte 01 /2024
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.de
Verlag: Fazit Communication GmbH Ein Unternehmen der F.A.Z.-Gruppe Pariser Straße 1 60486 Frankfurt am Main
Projektleitung: Jan Philipp Rost
Redaktion: Gabriele Kalt, Oliver Kauer-Berk
Art Direktion/Bildredaktion: Oliver Hick-Schulz
Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf

aspekte erscheint viermal pro Jahr



Ihr Draht zur Redaktion:
aspekte@kfh.de



KfH-Stiftung
Nothilfe für Nierenkranke
 Gemeinnützige Stiftung

Hilfe für Patientinnen und Patienten in wirtschaftlicher Not

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

Oder:
 Kontakt: KfH-Stiftung
 Nothilfe für Nierenkranke

Martin-Behaim-Str. 20
 63263 Neu-Isenburg

Telefon 06102-359-499
 info@kfh-nothilfe.de
 www.kfh-nothilfe.de

Sie möchten mithelfen?
 Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft
 IBAN: DE68 3702 0500 0020 0768 41
 BIC: BFSWDE33XXX

Gesucht: Die Provokante

Unsere Gesuchte entstammte einer streng preußischen Offiziersfamilie, die viel Wert auf eine standesgemäße Erziehung legte. Und so beherrschte die Anfang des 20. Jahrhunderts Geborene bald fließend Französisch, Klavier und Violine. Später nahm sie eine Ausbildung zur Konzertgeigerin auf und ging 1921 an die Berliner Hochschule für Musik. Eine Sehnenentzündung setzte ihrer Musikerkarriere jedoch ein bitteres Ende. Sie wechselte das Fach, sprach an der Schauspielschule des Deutschen Theaters vor und bekam schnell ihre erste Rolle. Dann ging es Schlag auf Schlag. Bald arbeitete sie mit den Größen der internationalen Filmbranche zusammen – und nahm die US-amerikanische Staatsbürgerschaft an, was in ihrer Heimat alles andere als gern gesehen wurde. Kein Wunder, dass ihr die Deutschen diesen „Landesverrat“ lange nicht verziehen und sie noch 1960 mit bösen Transparenten empfangen. In den 1970er-Jahren zog sich die Schauspielerin und Sängerin allmählich aus dem öffentlichen Leben zurück, viele Jahre später stellte sie in ihren Memoiren fest: „Ich bin, Gott sei Dank, Berlinerin.“ Wie heißt die legendäre Stilikone, der im Jahr 1930 als Lola der internationale Durchbruch gelang?



Handwerksberuf	▼	Auszeichnung	▼	Pflanzenklettertriebe	Ort an der Günst	Seitenverhältnis (math.)	▼	▼	Zufluss des Mekong (Thailand)	▼	Transportmenge	Zwerge	▼	stehende Gewässer	▼	sanfte, junge Männer (ugs.)	sehr ungelegener Termin	▼
Pädagogin	▶			5			13		frech, fleghaft	▶				17		9		
	▶	11					3		griechischer Buchstabe		männlicher Verwandter						Gewissensbisse	▼
Interview		räumlich eingeschränkt	▶		8	Figur in Brechts 'Baal'		Sohn des Poseidon			12			starke Feuchtigkeit		chem. Zeichen für Selen		
	▶				furchtsamer Mensch						Schwellung		Pull-over-art					7
Zank, Unfrieden (ugs.)		Wasserstandsmesser	▶					Märtyrerin, † 304		erprobt						4		
	▶			2	Tanzfigur der Quadrille		15	ein Hautauschlag			18	rote Filzkappe				Lebensgemeinschaft		Frauenname
unrund laufen		an jenem Ort			Gemahlin, Gattin					1		magische Silbe der Brahmanen	Keimzelle		griech. Vorsilbe: bei, daneben			
Gesetz, Anordnung	▶					je (latein.)					Brand bekämpfen				10		16	
Babyspielzeug	▶							Blutarmut								Frauenkurzname		
																		14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

← Die Lösungen finden Sie auf Seite 23.