

01/2021

# aspekte

Das KfH-Patientenmagazin

**LESER-  
AKTION**

Senden Sie  
uns Ihr  
Lieblings-  
rezept!

**Covid-19-  
Krisenmanagement**

Das KfH an der  
Seite der Patienten

**Heimdialyse**

Neues Informationsangebot

**Gut  
zum Fuß**

Nehmen Sie Ihre Füße wichtig!

# Inhalt

## MENSCHEN

### **4 | Eins, zwei, Trike!**

Eine KfH-Patientin gibt Gas

## THEMA

### **6 | Gut zum Fuß**

Warum nierenkranke Patienten auf ihre Füße achten sollten

## GESUNDHEIT

### **12 | Der perfekte Snack**

Der perfekte Snack: eiweißreiche Zwischenmahlzeit

### **13 | Rezepte**

Leckere Aufläufe mit viel Eiweiß

### **15 | Sozialrecht**

Neues zur gesetzlichen Betreuung

### **16 | Covid-19-Krisenmanagement**

Wie das KfH seine Patienten durch die Pandemie begleitet

### **21 | Heimdialyse**

Neues Informationsangebot

## INTERVIEW

### **18 | Franziska Liebhardt**

Nicht nur im Sport zeigt sie Durchhaltevermögen

### **22 | Leseraktion**

Senden Sie uns Ihr Lieblingsrezept!

### **23 | Impressum**

# 4

**Susanne Helle fährt in ihrer Freizeit Trike**



# 6

**Nehmen Sie Ihre Füße wichtig! Patienten können für deren Wohl selbst eine Menge tun. KfH-Experten geben besondere Tipps**

# 12

**Das Depot auffüllen: Dialysepatienten verlieren vor allem Eiweiß – da bieten sich gesunde Power-snacks als Zwischenmahlzeit an**



# 15

**Eine anstehende Gesetzesreform rückt Wünsche und Rechte gesetzlich Betreuer in den Mittelpunkt**



## Liebe Leserin, lieber Leser,

seit nunmehr zwölf Monaten leben wir in einer Pandemie mit Einschränkungen, die wir uns nicht im Entferntesten Anfang des vergangenen Jahres hätten vorstellen können.

Wir sind alle gemeinsam und jeder individuell davon betroffen, besonders chronisch nierenkranke und ältere Menschen: Die Angst vor einer Infektion, geringe soziale Kontakte und alltägliche Beschränkungen sind belastend. Das gilt auch für manche Veränderungen und Einschränkungen in unseren KfH-Zentren, die alle dem obersten Ziel dienen, unsere Patientinnen und Patienten sowie die Behandlungsteams vor einer Infektion zu schützen.

Doch es gibt inzwischen auch einen Lichtblick: Die Möglichkeit, gegen eine SARS-CoV-2-Infektion geimpft zu werden, macht zuversichtlich, die Verbreitung des Virus gemeinsam eindämmen zu können und wieder Schritt für Schritt zur Normalität zurückzukehren.

Denn so banal es klingen mag: Das Leben geht weiter. In diesem Sinne betrachtet diese Ausgabe von „aspekte“ beispielsweise die für unsere Patienten so wichtige Fußversorgung, gesundheitsförderliche Aspekte der Ernährung, das sozialrechtliche Thema der gesetzlichen Betreuung oder das neue KfH-Informationsangebot zur Heimdialyse.

Ich wünsche Ihnen nun eine gute Lektüre mit der neuen Ausgabe von „aspekte“, auch mit diesen corona-freien Themen.

Mit herzlichen Grüßen

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

# 18



## „Ich fühlte mich wie ein Alien“

Im Gespräch mit  
Paralympics-Siegerin  
**Franziska Liebhardt**

# Eins, zwei, Trike!

Ein motorisiertes Dreirad bedeutet für KfH-Patientin **Susanne Helle** Freiheit



„Man fällt damit auf“ –  
Susanne Helle und ihr Trike

**W**enn Susanne Helle der Fahrtwind um die Nase weht, unter ihr der Sitz vibriert und es hinter ihr kräftig röhrt, dann fühlt sie sich frei. Auf ihrem weinrot lackierten Trike – ein Vorderrad an einer chopperähnlichen Gabel, zwei von einem Automotor angetriebene Hinterräder – kurvt die 53-Jährige gerne an der Donau entlang oder durch die Schwäbische Alb. Wie wird man zur Trike-Fahrerin? „Ich habe lange überlegt, ob ich noch den Motorradführerschein mache“, blickt sie zurück. Mit ihrem Lebensgefährten lieb sie sich dann einmal ein Trike aus. „Das hat so viel Spaß gemacht, dass wir uns vor zwei Jahren ein gebrauchtes gekauft haben.“ Das motorisierte Dreirad darf Susanne Helle mit ihrem Autoführerschein steuern und hinter dem Piloten ist für Mitfahrer Platz. „Man sitzt hier viel gemütlicher als auf einem Motorrad. Wie in einem Sessel.“

Nicht nur das Hobby Trikefahren haben Susanne Helle und ihr Freund Hubert, die in der Kleinstadt Munderkingen im Alb-Donau-Kreis in Baden-Würt-



## 75 PS

aus einem VW-Polo-Motor  
treiben Susanne Helles Trike an.

temberg zu Hause sind, gemeinsam. Sie lernten sich vor mehr als 20 Jahren an der Dialyse im zehn Kilometer entfernten KfH-Nierenzentrum in Ehingen kennen. Manchmal liege das Gute so nah, sagt Helle. „Er hatte im Behandlungszimmer das Bett schräg gegenüber.“ Im Jahr 2000 erhielt sie ihre erste Spenderniere, der Freund wurde 2003 transplantiert. Ein Paar, zwei neue Nieren, viel Glück. Nach elf Jahren ließ das Spenderorgan nach,

**Bequem und doch  
mit Motorradfeeling**



Helle musste wieder an die Dialyse – bis zum August 2020. Nach neun Jahren Wartezeit konnte sie zum zweiten Mal erfolgreich transplantiert werden. „Bis jetzt ist alles top. Für mich war klar, dass ich wieder ein Spenderorgan bekommen möchte, wenn dies möglich ist.“ Betreut wird sie im KfH-Nierenzentrum in Ulm.

Dialysepflichtig wurde Susanne Helle im Jahr 1996. Lange Zeit vorher hatte man bei ihr eine Refluxerkrankung festgestellt. Dabei fließt Harn von der Blase zurück in die Niere, was diese schädigen kann. Entgegen dem ärztlichen Rat wurde sie damals schwanger. Ihre Tochter kam 1991 auf die Welt. „Einmal im Leben muss man ein Risiko eingehen“, hatte Helle ihren Ärzten entgegnet. Es hat sich gelohnt. „Meine Tochter ist gesund. Ich bin froh. Alles gut!“

Sie habe in ihrem Leben viele Höhen und Tiefen erlebt, sagt Helle, die als Erwerbsminderungsrentnerin an einer Tankstelle jobbt. Zurzeit sieht es so aus, als ginge es für sie wieder nach oben. „Ich hoffe, dass meine neue Niere lange hält.“ Helle wartet sehnsüchtig auf das Frühjahr. Mal wieder im Café sitzen, das wäre was! Auch für das Cruisen auf dem Trike („dabei kann ich wunderbar abschalten“) ist es im Winter zu kalt. Sobald aber die warmen Tage wiederkommen, wird Susanne Helle ihren silberfarbenen Jethelm aufsetzen und zu ihrem Freund sagen: „Fahr schon mal das Trike aus der Garage!“ □



## **FAIR DENKEN!**

**Denn die Impfung schützt uns alle**

Die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) wirbt mit dem Aufruf „Fair denken! Denn die Impfung schützt uns alle“ bei Dialysepatienten, Pflegepersonal und behandelnden Ärzten für eine hohe Impfbereitschaft. Unterstützt wird die DGfN dabei von mehreren Kooperationspartnern aus dem Dialyseumfeld, darunter auch das KfH.

Die Plakatkampagne setzt auf den Gedanken der Fairness und rückt im Bild die besondere Belastung des medizinischen Personals in den Vordergrund. Die Impfung bietet perspektivisch auch für die Behandlungsteams einen Weg in die Normalität – vorausgesetzt, genügend Menschen lassen sich impfen.

Auf der Internetseite [www.fairdenken-impfen.de](http://www.fairdenken-impfen.de) werden hilfreiche Informationen zur Verfügung gestellt. Aufschlussreich ist ein Video, in dem Prof. Dr. Matthias Girndt, Leiter der Kommission Hygiene und Infektionsprävention der DGfN und ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums in Halle/Saale, wissenschaftlich beleuchtet, wie die Impfung funktioniert und warum man sich impfen lassen sollte.



# GUT ZUM FUSS

Nehmen Sie Ihre Füße wichtig! Sie können für deren Wohl selbst eine Menge tun. KfH-Experten erläutern das diabetische Fußsyndrom, geben Tipps und erklären, warum die Fußversorgung Teamarbeit ist.



**D**er menschliche Fuß ist ein komplexes Gebilde aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 Muskeln und 114 Bändern. Er ist der am meisten belastete Teil unseres Bewegungsapparats und am weitesten von unserem Kopf entfernt. Doch gerade chronisch nierenkranke Menschen sollten ihren Füßen sehr nahe sein. Proportionen verdeutlichen, warum: Viele Dialysepatienten in Deutschland, Schätzungen gehen von 30 bis 50 Prozent aus, sind zuckerkrank – und laut Deutscher Diabetes-Hilfe erleidet im Laufe seines Lebens jeder vierte an Diabetes Erkrankte Verletzungen am Fuß, weil er mit dem sogenannten diabetischen Fußsyndrom zu kämpfen hat. Rund 250.000 Menschen mit Diabetes Typ 1 oder 2 sind davon betroffen. Das Risiko, daran zu erkranken, ist für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker gleich hoch.

Ihren diabetischen Fuß nehmen viele häufig erst wahr, wenn sich daran Geschwüre oder schwer heilende Wunden bilden. Nach Angaben der Deutschen Diabetes Gesellschaft werden in Deutschland jedes Jahr infolge eines diabetischen →



**Experten schauen genau hin. Häufig nehmen Patienten mit diabetischer Polyneuropathie Druckstellen an ihren Füßen zu spät wahr, da sie diese nicht mehr fühlen können**

Fußsyndroms etwa 40.000 Amputationen an den unteren Extremitäten durchgeführt; bei Menschen mit Diabetes wird 15-mal häufiger amputiert als bei Nichtdiabetikern. Allerdings ließen sich durch konsequente Vorsorge und fachliche Behandlung der Wunden 80 bis 90 Prozent dieser Amputationen verhindern. Deswegen ist es unerlässlich, dass chronisch nierenkranke Menschen und insbesondere Menschen mit Diabetes regelmäßig ihre Füße untersuchen lassen.

### **Teamarbeit Fußversorgung**

Mitverantwortlich für die Wundentwicklung an den unteren Extremitäten ist die diabetische Polyneuropathie: An gefühllosen Füßen werden Druckstellen oft erst wahrgenommen, wenn es blutet oder eitert. Bei offenen Geschwüren droht die Entzündung, später die Amputation. Jede Verzögerung erhöht das Risiko dafür. Als



# 26

**Knochen** im Fuß werden von Muskeln, Sehnen, Bändern und Nerven in Position gehalten.

vorbildlich hinsichtlich der Präventionsarbeit beim diabetischen Fußsyndrom gilt beispielsweise die Fußambulanz im Medizinischen Versorgungszentrum des KfH in Recklinghausen und Herten, ein zertifiziertes Fußzentrum der Deutschen Diabetes Gesellschaft. „Fußversorgung ist Teamarbeit“, sagt die ärztliche Leiterin, die Nephrologin und Diabetologin Dr. Brigitta Hofebauer-Mews. „Es gibt immer noch zu viele Amputationen“, sagt sie, doch durch das Zusammenwirken aller benötigten Experten sei viel zu bewirken. Um vorzubeugen und Fußgeschwüre zum Abheilen zu bringen, arbeiten die Ärzte, Diabetesberater und Wundmanager des von ihr geleiteten Zentrums eng mit externen Experten zusammen: mit Podologen, Chirurgen, Gefäßspezialisten, Dermatologen, Orthopädietechnikern, Pflegediensten. „So kriegen wir heute auch die schwierigen Fälle besser in den Griff“, sagt Hofebauer-Mews.

In dem zweistöckigen modernen Flachbau in Recklinghausen gibt es zwei „Fußräume“. Dort nehmen Diabetesberaterinnen die Füße ihrer Patienten genau in Augenschein. Die Untersuchung samt Besprechung dauert rund eine Viertelstunde. „Wir aktivieren die Menschen, sich frühzeitig mit ihren Füßen zu beschäftigen“, sagt Diabetesberaterin Martina Luig. „Wegen der Neuropathie empfinden sie ihre Füße nicht mehr, und wenn etwas nicht wehtut, gilt es ja als nicht so schlimm. Wir nehmen daher für sie ihre Füße wahr, fassen sie an, sprechen mit den Patienten, schauen auch ihre Schuhe an und binden die Angehörigen mit ein.“

### **Anschauen ist wichtig**

Von den rund 1.700 Sprechstundenpatienten im Quartal in Recklinghausen und Herten suchen rund 160 speziell wegen ihrer Füße den Rat der Fußambulanz, schildert der Diabetologe Dr. Rainer Grziwotz.



„Momentan sind es etwas weniger, da anscheinend Patienten aus Angst vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu Hause bleiben.“ Gut findet er das natürlich nicht, weil sich – ungesehen – die Probleme weiterentwickeln. Denn das genaue Hinschauen ist entscheidend. Deshalb werden die Füße der Dialysepatienten im angegliederten Nierenzentrum mit 44 Dialyseplätzen in zwei Zentren (33 im Hauptsitz in Recklinghausen, elf in Herten) wenn möglich jede Woche untersucht. Nicht jeder mag das. „Wir hören dann zum Beispiel, man habe die Füße heute nicht gewaschen oder trage Stützstrümpfe“, sagt Grziwotz. Tatsächlich schämen sich viele Patienten für ihre Füße. „Manchen ist es lästig, peinlich oder unangenehm.“ Hofebauer-Mews erläutert: „Im Laufe unseres Lebens leiden die Füße erheblich. Da kommt es zu Verschiebungen der Knochen, Halluxbildung und so weiter. Bei 80-Jährigen sind die Füße eben nicht mehr so hübsch wie bei 20-Jährigen. Man sieht, was diese Füße im Leben zu tragen hatten.“

Grziwotz schildert ein „klassisches“ Problem beim diabetischen Fußsyndrom: „An Belastungsstellen bekommen sehr viele Patienten eine dicke Hornhaut. Diese kann wie ein kleiner Stein wirken, auf den man im Schuh ständig tritt. So wird das Gewebe unter der Hornhaut verletzt, es kann Blasen geben, die dann einbluten. Dann ist es höchste Zeit, diese Hornhaut abzutragen.“ Entzündungen unter einer Hornhaut können bis zu den Knochen reichen. Neben einem wegen der Hornhautbehandlung ärztlich verordneten Besuch beim Podologen können Patienten selbst eine Menge für ihre Füße tun – in erster Linie sie täglich anschauen. Rötungen und Blutungen sind Alarmzeichen. Hofebauer-Mews sagt, bei eingeschränkter Beweglichkeit könne man

den Partner darum bitten, selbst einen Spiegel zur Hand nehmen oder die Füße mit dem Handy fotografieren. Neben der ständigen Beobachtung wird vor allem zu drei Maßnahmen geraten: zur richtigen Pflege, zu passenden Socken und zu geeignetem Schuhwerk.

### **Pflege: Creme mit Urea**

„Typisch für langjährige an Diabetes Erkrankte und nierenkranke Patienten ist trockene Haut“, sagt Diabetologe Grziwotz, „sie neigt zu Rissbildung, da kann sich schnell etwas infizieren.“ Oft sei das an den Fersen der Fall. Dagegen hilft tägliches Eincremen. „Aber nicht zwischen den Zehen. Ein feuchtes Milieu birgt →

**Typisch für langjährige an Diabetes Erkrankte und nierenkranke Patienten ist trockene Haut. Tägliches Eincremen hilft**



die Gefahr von Fußpilz“, erläutert Diabetesberaterin Luig. Sie rät zu Cremes oder Fußschaum mit Urea (Harnstoff), das Feuchtigkeit bindet. Die gleiche Empfehlung spricht Beate Schnitzer aus, Podologin im KfH-Gesundheitszentrum in Haßfurt: „Der Fuß bildet kein Fett, sondern benötigt Feuchtigkeit.“ Schnitzers Patienten klagen häufig über eingewachsene Zehennägel. Sie empfiehlt: gerade abschneiden, nicht rund. „Sind Ecken vorne an den Nägeln, wachsen sie seltener ein.“ Auch Schnitzer arbeitet eng mit den Ärzten zusammen. Ausgebildete Podologinnen wie sie kontrollieren die Füße, beraten zur Pflege, erkennen Durchblutungsstörungen und Druckstellen, behandeln und entfernen Hornhaut und Hühneraugen,

**Zur Fußpflege gehört auch die richtige „Kleidung“**



**15**

**Mal häufiger** werden Menschen mit Diabetes an den unteren Extremitäten amputiert als Menschen ohne Diabetes.

kümmern sich um eingewachsene und pilzbefallene Zehennägel und massieren die Füße auch. Im Lockdown blieben podologische Praxen als Einrichtungen des Gesundheitswesens mit medizinisch notwendigen Leistungen zunächst prinzipiell geöffnet (Genaueres regeln die Rechtsverordnungen der Bundesländer). Wichtig ist hier der nicht allen bewusste Unterschied zwischen einer (kosmetischen) „Fußpflege“ und der Podologie als „medizinischer Fußpflege“, die beim diabetischen Fußsyndrom verordnet wird.

Der Begriff der Podologie stammt aus dem Griechischen (podos = der Fuß und logos = die Lehre) und umschreibt die nichtärztliche Heilkunde am Fuß mit sowohl vorbeugenden als auch therapeutischen Behandlungen. Grundsätzlich gehören Menschen mit Diabetes und nierenkranke Patienten in die Hände von Profis. Für die Recklinghäuser Fachpflegekraft Luig ist aber auch das Zwischenmenschliche von Bedeutung: „Hat eine Fußpflege über Jahre die Füße eines Menschen betreut, und wir sehen, dass die Füße gut ausschauen, dann kann man auch bei dieser Fußpflege bleiben. Die Füße haben viel mit Vertrauen zu tun, das ist ein Bereich der Intimsphäre.“

### **Socken und Schuhe müssen passen**

Auch die Kleidung ist von besonderer Bedeutung. Für die Socken empfiehlt die Recklinghäuser Wundmanagerin Heike Wetterkamp Baumwolle, die gegen Bakterien und Keime bei hohen Temperaturen gewaschen werden kann. Bei synthetischen Stoffen schwitze man schneller zwischen den Zehen, das könne Pilzinfektionen fördern. Vorne sollten Socken wegen möglicher Druckstellen keine Naht haben, ihr Abschluss sollte locker sitzen, mit einem breiten Bündchen zum Schutz vor einem Lymphstau oder gar





-ödem, was im schlimmsten Fall zu Gewebeschäden bis hin zum offenen Bein führen kann. Natürlich sollten die Socken passen, zu große Exemplare können hier und da knubbeln und auf diese Weise zu Druckstellen führen. „Die Patienten merken nicht, wenn sie auf Knubbeln oder anderen Gegenständen herumlaufen. Wir haben schon Eurostücke aus Schuhen gefischt“, so Wetterkamp.

Ein großes Augenmerk gilt den Schuhen. „Zur Fußpflege gehört auch die Schuhversorgung. Wir beraten hierzu und schauen uns die Schuhe der Patienten genau an“, erläutert Wetterkamp. Die Füße verändern sich im Laufe der Zeit. Einst sehr gut passende Schuhe können manchmal später gar nicht mehr angezogen werden: Die Füße sind breiter geworden, die Zehen benötigen mehr Raum. Niemals solle man beim Schuhkauf dem Tipp „der dehnt sich noch“ glauben, sagt Wetterkamp. „Ein Schuh, der drückt, ist der falsche Schuh!“ Sie rät dazu, Schuhe generell am Nachmittag zu kaufen (dann ist der Fuß breiter). Dialysepatienten sollten sie vor der Dialyse erwerben oder vom Orthopädietechniker anpassen lassen (dann ist der Fuß durch die Wassereinlagerung am stärksten geschwollen). Ihr besonderer Tipp zum Schuhcheck, ob beim Kauf oder für die vorhandenen Exemplare zu Hause: Auf ein Blatt Papier steigen, den Fußumriss abzeichnen lassen, die Schablone ausschneiden und in den Schuh stopfen. Lässt sie sich problemlos einführen, passt er. Wölbt sich das Papier, ist er zu eng. Zudem sollten alte Einlagen wegen potenziell entstehenden Druckstellen nicht in neuen Schuhen verwendet werden.

### Der Charcot-Fuß

Das diabetische Fußsyndrom umfasst auch Knochenverschiebungen wie den Ballenzeh (Hallux valgus) und die häufig



## 80-90

**Prozent** der Amputationen bei diabetischem Fußsyndrom ließen sich durch bessere Vorsorge und Behandlung der Wunden verhindern.

## Auf einen Blick

Was chronisch nierenkranke Patienten mit Blick auf ihre Füße beachten sollten:

### Beobachtung

Täglich die Füße anschauen. Rötungen und Blutungen sind Alarmzeichen.

### Pflege

Füße täglich eincremen, nicht zwischen den Zehen. Cremes oder Fußschaum mit Urea nutzen.

### Socken

Am besten aus Baumwolle, ohne Naht vorne, mit einem breiten Bündchen, gut passend.

### Schuhe

Ausreichend groß und weich sollten sie sein. Vor der Dialyse kaufen/anpassen lassen, alte Einlagen nicht in neuen Schuhen verwenden.

bei chronisch nierenkranken Patienten und Übergewicht auftretende Neuroosteoarthropathie, „Charcot-Fuß“ genannt, erläutert Hofebauer-Mews. Hierbei lassen im langen Zeitraum eines schlecht eingestellten Diabetes Nerven und Muskeln nach, die Knochen im Fuß verrutschen, er verklumpt. Die Experten in Recklinghausen appellieren, die Füße wichtig zu nehmen und gehen mit gutem Beispiel voran: „Fußpatienten haben bei uns Vorfahrt. Wer ein Problem feststellt, kriegt am nächsten Tag einen Termin. Denn jedes Fußgeschwür kann im schlimmsten Fall zur Amputation führen.“ □



# Der perfekte Snack

Wie Dialysepatienten mit Zwischenmahlzeiten ihre Eiweißdepots auffüllen



**F**ünf Mahlzeiten pro Tag sind gerade für Dialysepatienten zu empfehlen. Zwei Snacks zusätzlich zu Frühstück, Mittag- und Abendessen können helfen, Tagestiefs auszugleichen und dem insgesamt höheren Energie- und Eiweißbedarf gerecht zu werden. Denn der Energiebedarf des Körpers verändert sich durch die Dialysebehandlung: Sie benötigt zusätzliche Energiemengen, die zu der regulären Energie, die der Körper verbraucht, hinzukommen müssen. Ohne ausreichend Energie und Eiweiß sind wir müde, unmotiviert, unkonzentriert und nicht zuletzt anfälliger für Infektionen. Umso wichtiger ist es, auf ausreichende Nährstoffzufuhr zu

achten, wenn derzeit aus Hygienegründen Mahlzeiten während der Dialyse im Nierenzentrum nicht eingenommen werden können (siehe Kasten Seite 14).

## Den Appetit anregen

Dialysepatienten haben einen deutlich erhöhten Eiweißbedarf und gehören daher zur Hochrisikogruppe für die Entwicklung einer Mangelernährung. Viele Betroffene haben jedoch wenig Appetit. Ein paar Tricks können helfen: Geben Sie etwas Zimt an die Süßspeise. Bei herzhaften Gerichten kann Ingwer den Appetit anregen. Minze hat den gleichen Effekt. Auch ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft wirkt oft Wunder.

# Quarkauflauf

Dauer: 10 Minuten plus 20 Minuten Backzeit

## Zutaten für 4 Portionen

500 g Schichtkäse oder 500 g Quark | 7 Eier | 50 g Puderzucker | 1 Prise Salz | 4 EL Stärke | 1 Msp. gemahlene Vanille oder das Mark einer 1/2 Vanilleschote (alternativ Zitronen- oder Orangenschale von Biofrüchten) | Butter und Semmelbrösel für die Tassen | nach Wunsch: frische Himbeeren

Eier trennen. Eischnee mit etwas Puderzucker schlagen. Quark mit Eigelb, Puderzucker, Salz und Stärke und der Vanille zu einer glatten Masse verrühren. Eischnee unterheben. Die Tassen mit Butter einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen. Die Masse in die ofenfesten Tassen füllen. Bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen.

Nach Wunsch mit frischen Himbeeren dekorieren oder mit Zimt gratinieren. Dazu passen Beerenobst oder filetierte Apfelsinenspalten eingelegt in etwas Likör oder ein in Scheiben geschnittener Apfel, mit Zimtstange und Sternanis gegart, als Kompott.

Der Auflauf kann auch noch am nächsten Tag gegessen werden, er fällt lediglich etwas zusammen. Variante: Kleine Auflaufform mit Apfelstückchen auslegen und darin den Quarkauflauf backen.

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
<b>250</b> kcal	<b>30</b> Gramm	<b>12,5</b> Gramm	<b>25</b> Gramm
Kalium	Phosphat	Natrium	Broteinheiten
<b>250</b> Milligramm	<b>425</b> Milligramm	<b>0,2</b> Gramm	<b>2</b>

# Grießauflauf mit Kräutern

Dauer: 15 Minuten plus 25 Minuten Backzeit

## Zutaten für 4 Portionen

150 g Grieß | 2 Eier | 150 g Käse, z. B. Emmentaler oder Gouda | 1 EL Petersilie, Basilikum, Rosmarin | 400 ml Milch | Muskat, etwas Salz, Pfeffer, evtl. Chili oder Knoblauch | Fett für die Auflaufform

Grieß mit der Milch aufkochen und bei ausgeschaltetem Herd ausquellen lassen und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Tipp: Chilischote oder eine Knoblauchzehe mit in die Milch geben. Die Hälfte des geriebenen Käses mit den Eiern unter die etwas abgekühlte Grießmasse geben. Die Grießmasse in eine gefettete Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad ca. 5 Minuten backen, danach 10 Minuten bei 250 Grad. Den restlichen Käse mit den Kräutern mischen, auf den Auflauf geben und goldbraun backen.

Dazu passt ein leckerer Salat.

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
<b>190</b> kcal	<b>10</b> Gramm	<b>10</b> Gramm	<b>15</b> Gramm
Kalium	Phosphat	Natrium	Broteinheiten
<b>160</b> Milligramm	<b>380</b> Milligramm	<b>1,45</b> Gramm	<b>1</b>

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

### Schnell und lecker

Unsere beiden Rezepte, der süße Quarkauflauf und der Grießauflauf mit Kräutern (siehe Seite 13) sind Vorschläge, die nicht viel Zeit in Anspruch nehmen. Hat man noch weniger Zeit, können auch zum Beispiel Karotten mit Frischkäse-Dip, ungesalzenes Popcorn, zwei Butterkekse oder Reis-Chips zwischendurch als Snack dienen. Und für unterwegs: einfach ein Sandwich mit Ei, Schinken oder Käse einpacken.

### Option fürs Zunehmen

Wer zunehmen muss, bei dem können die Zwischenmahlzeiten auch reichhaltiger ausfallen. Wie wäre es mit einem süßen oder pikanten Pfannkuchen? Bei Bedarf kann darüber hinaus auch nach dem Abendessen noch ein dritter Snack für ausreichend Energie sorgen.

„Da Dialysepatienten vor allem Eiweiß verlieren, ist es ratsam, als Zwischenmahlzeit gesunde Powersnacks mit Eiweiß einzuplanen“, erklärt Ruth Kauer, Ernährungsmedizinische Beraterin DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft). „Dazu zählen Quark oder Joghurt, Smoothies mit Eiweiß, Quarkdrinks oder auch mal ein Pudding, unter den man ein Eischnee hebt, um ihn aufzuwerten.“ Der Aufwand ist denkbar gering: „Man benötigt nur Naturjoghurt oder Quark und kann daraus mit tiefgekühlten Beeren eine leckere, eiweißreiche und damit gesunde Zwischenmahlzeit machen.“ Vorteile gegenüber beispiels-

## Covid-19 und Verpflegung

Aus medizinischer Sicht ist Ernährung während der Dialyse ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Doch die Covid-19-Pandemie verlangt außerordentliche Hygienemaßnahmen. Dazu gehört die Pflicht, durchgehend eine OP- oder FFP2-Maske zu tragen. Durch ein Absetzen während des Essens kann es zu einer höheren Aerosolkonzentration in den Behandlungszimmern kommen und sich so die Gefahr der Virusübertragung für Patienten und Mitarbeiter erhöhen. Die ärztlichen Leitungen der KfH-Zentren entscheiden deshalb vor Ort, ob Essen und Trinken während der Dialyse möglich ist oder nicht.

weise fertigem Fruchtjoghurt: frische Früchte, keine Zusatzstoffe und nur so viel Zucker wie nötig. „Auf diese Weise kann das Eiweiß, das die Patienten an Dialysetagen verlieren, leicht wieder aufgefüllt werden.“

### Rolle der Phosphatbinder

Eiweiß ist sehr eng mit Phosphat verknüpft. Und natürliche Phosphate sind unverzichtbar für den Körper. Sie sorgen für starke Zähne und Knochen sowie den Aufbau der Muskeln. Werden im Blut allerdings hohe Phosphatwerte

festgestellt, so ist dies häufig ein Zeichen der nachlassenden Nierenrestfunktion. Das bedeutet, die Niere ist nicht mehr in der Lage, den „Phosphatüberschuss“ mit dem Urin auszuscheiden. Dies kann schwere Folgen wie Gefäßerkrankungen, Durchblutungsstörungen und Knochenveränderungen haben. „Hier ist ein gutes Phosphatmanagement gefragt. Auf keinen Fall dürfen die Patienten auf Eiweiß verzichten. Die Lösung für dieses Dilemma – hoher Eiweißbedarf und damit auch vermehrte Aufnahme von Phosphat, das nicht abgebaut werden kann – sind Phosphatbinder und Vermeidung von Fertigprodukten“, erläutert Ruth Kauer. Diese Tabletten werden mit der Mahlzeit eingenommen und binden das Phosphat aus dem Essen und Trinken im Darm. So können Dialysepatienten ihre Eiweißdepots wieder auffüllen, ohne den Körper zu stark mit Phosphat zu belasten. □



# „Eine Unterstützung, keine Entmündigung“

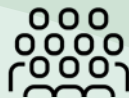
Die gesetzliche Betreuung: Gesetzesreform rückt Wünsche und Rechte der Betreuten stärker in den Mittelpunkt

Kann ein Mensch aufgrund einer psychischen Erkrankung oder einer geistigen, seelischen oder körperlichen Behinderung seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln, wird eine gesetzliche Betreuung erforderlich. Der Betreuer kümmert sich zum Beispiel um die Gesundheits- und Vermögenssorge und kommuniziert mit Banken, Behörden und Pflegeeinrichtungen. Ein Thema, das bei Betroffenen Ängste schürt: Was, wenn der Betreuer über meinen Kopf hinweg entscheidet?

Die Bundesregierung will die Wünsche und Rechte Betroffener stärker in den Mittelpunkt rücken. Dazu hat sie eine Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts auf den Weg gebracht. Unter anderem soll mehr Selbstbestimmung gewährleistet werden. Teilweise stammen die momentanen Vorschriften noch von 1896. Monika Griebel von der KfH-Sozialberatung verspricht sich eine Verbesserung für die Betreuten: „Es wird genauer herausgearbeitet, was gesetzliche Betreuer dürfen und was nicht. Die Interessen und Wünsche des Betreuten sind mit einzubeziehen.“

Eine gesetzliche Betreuung kann in zwei Fällen helfen. Einmal, wenn eine Person sich nicht selbst kümmern kann und niemanden hat, etwa Lebenspartner oder Kinder, der über eine Vorsorgevoll-

## Gesetzliche Betreuung



### Wer betreut wird:

Rund 1,3 Millionen Menschen in Deutschland.



### Wer betreut:

Familienangehörige (44 %), Berufsbetreuer (u. a. Rechtsanwälte, Sozialarbeiter; 39,5 %), Betreuungsvereine (7,5 %), Ehrenamtliche (9 %; nach BdB e. V.).



### Wer zahlt:

Der Betreute, sofern nicht mittellos. Bei Einkommens- und Vermögenswerten unterhalb der Freibeträge kommt der Staat auf.

macht bevollmächtigt werden könnte, erläutert Griebel. Zweite Option ist das Notvertretungsrecht – wenn jemand einer Krankenbehandlung im Moment nicht zustimmen kann und keine bevollmächtigte Person gegeben ist. „Viele glauben, der Ehepartner könnte dann entscheiden. Das stimmt so nicht“, sagt Griebel. Eheleute können sich für diesen Fall jedoch gegenseitig Vorsorgevollmachten ausstellen. Der neue Gesetzentwurf sieht vor, dass Ehegatten sich in Gesundheitsangelegenheiten für drei Monate gegenseitig vertreten können. Mit dem Inkrafttreten des neuen Gesetzes wird für 2022 gerechnet.

Sozialberaterin Griebel möchte die Scheu vor der gesetzlichen Betreuung nehmen: „Viele denken, sie würden entmündigt. Dabei ist es als eine Unterstützung gedacht.“ Je nach Bedürftigkeit kann auch nur für einzelne Bereiche – zum Beispiel Gesundheitsvorsorge, Aufenthaltsbestimmung oder Vermögenssorge – Betreuung angeregt beziehungsweise von behinderten Betroffenen selbst beantragt werden. „Alles andere kann die Person weiter selbst bestimmen.“ Das KfH bietet eine kostenlose Sozialberatung an. Patienten wenden sich dazu an ihre Sozialarbeiter vor Ort oder das **KfH-Infotelefon unter 06102-359 700**. □

# An der Seite der Patienten

Die Covid-19-Pandemie stellt die Behandlungsteams in den mehr als 200 KfH-Zentren vor besondere Herausforderungen. Ein spezielles Krisenmanagement und das Zusammenwirken aller Kräfte im KfH gewährleisten in der Corona-Krise die Behandlungssicherheit und die bestmögliche Versorgung aller Patienten.

## Behandlungsteams in den KfH-Zentren

Ob medizinische Behandlung, pflegerische Betreuung oder ein offenes Ohr bei Sorgen und Nöten – die Mitarbeitenden in den KfH-Zentren sind die **ersten Ansprechpartner** für die Patienten und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



## Krisenstäbe

Das Krisenmanagement steuert der **zentrale Krisenstab**. In ihm beraten Vertreter aus den Fachbereichen und Regionen, welche Maßnahmen für die bestmögliche Patientenversorgung erforderlich sind. Der zentrale Krisenstab steht in ständigem Kontakt zu den **23 regionalen Krisenstäben**. Sie geben die Informationen und gegebenenfalls regional angepasste Vorgaben an die KfH-Zentren weiter. Grundsatzentscheidungen trifft der **strategische Krisenstab**, dem auch der KfH-Vorstand angehört.

## Behörden

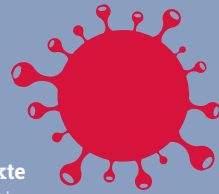
Der Krisenstab stimmt sich zu allen wichtigen Themen eng mit den Landes- und Gesundheitsbehörden ab und richtet sich nach den Vorgaben des **Robert Koch-Instituts**.





### Isolieren

Bei Bedarf werden für **erkrankte Patienten** spezielle Covid-19-Dialyseschichten oder -zentren eingerichtet. Das kann zur Folge haben, dass Patienten vorübergehend die Schicht tauschen oder in ein anderes Zentrum der Region wechseln müssen. Zur Sicherstellung der Patienten- und Mitarbeitersicherheit kann es notwendig sein, temporär Dialysezeiten zu kürzen – soweit medizinisch vertretbar.



### Transportieren

Das KfH empfiehlt, dass für die Transporte der Patienten zum/vom Dialysezentrum zur Vermeidung von Kontakten **Einzelfahrten** verordnet werden.



### Telefonieren

Um das Wohlbefinden der Patienten stetig zu verbessern, sind Anregungen, Kritik und auch Lob sehr wichtig. **Persönlichen Sorgen und Nöten** nimmt sich das KfH unter Telefon 06102-359 888 gerne an.



### Informieren

Zu allen wichtigen Themen werden auch Patienteninformationen erstellt, die unter **kfh.de** heruntergeladen werden können. Beispielsweise wurden zur Covid-19-Schutzimpfung spezielle Infoschreiben für alle Patientengruppen herausgegeben.



### Verflegen

Nicht in allen Zentren können derzeit **Mahlzeiten während der Dialyse** eingenommen werden. Das Absetzen der Masken könnte die Gefahr der Virusübertragung erhöhen. Die ärztlichen Leitungen vor Ort entscheiden darüber.



### Schützen

Das KfH setzt alle vorgegebenen Hygienemaßnahmen zur Infektionsvermeidung um und informiert darüber. In allen KfH-Zentren herrscht sowohl für Mitarbeiter als auch für Patienten FFP-2-Maskenpflicht (OP-Masken in begründeten Ausnahmefällen).

### Testen

Das KfH empfiehlt, vor Betreten des Zentrums bei jedem Patienten und Mitarbeiter die Körpertemperatur zu messen und Krankheitssymptome abzufragen. Bei Auffälligkeiten bietet das KfH ein **umfangreiches Corona-Testangebot**. Positive Tests werden dem Gesundheitsamt gemeldet.





# „Ich fühlte mich wie ein Alien“

Die lungen- und nierentransplantierte Paralympics-Siegerin **Franziska Liebhardt** über Durchhaltevermögen, die Zeit als Risikopatientin und ihr Ehrenamt

**S**ie leben mit einer Spenderlunge und einer Spenderniere. Wie kam es dazu?

**LIEBHARDT:** Bei mir wurde eine Kollagenose diagnostiziert, eine Autoimmunkrankheit, die das Bindegewebe angreift, auch in den Organen. Es kam zur Lungenfibrose, das Gewebe verhärtet sich, Atemnot entsteht. Ein Jahr nach meiner ersten Lungentransplantation im April 2009 ist bemerkt worden, dass sich die Nieren verschlechtern. Man

wusste zunächst nicht, ob meine Grunderkrankung dafür verantwortlich ist oder die Medikamente für die Lungen. Es war dann eine Mischung aus beidem. Im September 2011 kam ich für ein halbes Jahr an die Dialyse. Schon vorher war klar, dass mir mein Vater eine Niere spenden kann. Ich hatte damals die Hoffnung, vielleicht gar nicht dialysieren zu müssen, aber so schnell ging es mit der Transplantation doch nicht. Auch

mein Vater wurde von oben bis unten untersucht. Etwa wurde geschaut, welche seiner beiden Nieren die bessere ist. Die behielt er dann. Im Februar 2012 konnte ich schließlich transplantiert werden.

**Sicher keine leichte Zeit.**

**LIEBHARDT:** Nein, natürlich nicht. Dialyse ist anstrengend. Ich war danach immer total müde, und es kostet wahnsinnig viel Lebenszeit, dreimal die Woche für vier bis sechs

Stunden an dieser Maschine zu hängen. Später bekam ich einen Nachtdialyseplatz angeboten und hatte den Tag für mich zur Verfügung. Das war besser.

## „Der Kampf im Sport und der Kampf ums Leben sind stellenweise ähnlich.“

**Acht Jahre später folgte wieder eine schwere Zeit: Re-Transplantation mitten in der Corona-Pandemie.**

**LIEBHARDT:** Oh je, das vergangene Jahr ist für mich super aufregend gewesen. Und obendrauf noch die Pandemie! Es wäre so schon schlimm genug gewesen. Meine Lunge funktionierte nicht mehr gut. Ich war nicht belastbar, habe bei vielen Dingen Hilfe benötigt. Durch die Pandemie hat sich das alles verschärft. Ich bekam vom Transplantationszentrum in Hannover, wo ich sieben Monate lang auf der Warteliste stand, die dringende Empfehlung, in Schutzquarantäne zu gehen. Nur noch Pflegedienst und Sauerstofflieferant kamen in meine Wohnung, und die nur in Schutzmontur. Ich fühlte mich wie ein Alien. Das war eine schwere Zeit: einsam in der Wohnung, nur digitale Kontakte und beschäftigt mit Sorgen um meine Gesundheit. Hätte ich da eine Covid-19-Infektion bekommen, wäre ich

mit hoher Wahrscheinlichkeit daran gestorben.

**Aber es ging alles gut.**

**LIEBHARDT:** Ja, Gott sei Dank, ich habe alles gut überstanden. Im April stand ein passendes Spenderorgan zur Verfügung.

**Mit gesundheitlichen Rückschlägen kennen Sie sich aus. Half Ihnen das als Leichtathletin auf dem Weg zum Sieg im Kugelstoßen bei den Paralympischen Spielen 2016?**

**LIEBHARDT:** Ich denke schon. Der Kampf im Sport und der Kampf ums Leben sind stellenweise ähnlich. Beides hat mit Disziplin zu tun, mit dem Einstecken von Rückschlägen. Man muss durchhalten, um zum Erfolg zu kommen. Der Weg zum Ziel ist nie einfach, beim Sport wie bei einer schweren Erkrankung. Ich wusste: Wenn ich mich nicht unterkriegen lasse, werde ich die Medaille gewinnen. Genauso halfen mir die vorherigen Erfahrungen, als es mir 2019, 2020 wieder gesundheitlich schlecht ging.

**Sie haben einmal gesagt: „Ich halte viel aus, ohne zu zerbrechen.“ Wie lernt man das Durchhalten?**

**LIEBHARDT:** Ich bin froh, dass ich so bin wie ich bin. Ich gebe nicht schnell auf. Das liegt wohl in den Genen oder ich habe es vom Elternhaus mitbekommen. Gleichzeitig lässt sich Durchhalten lernen. Vor der zweiten Lungentransplantation habe ich mich erinnert:

ZUR PERSON

### Franziska Liebhardt

Die 39-jährige Spitzensportlerin gewann bei den Paralympischen Spielen **2016 in Rio de Janeiro Gold im Kugelstoßen** mit Weltrekord (13,96 m). Entgegen ärztlichen Prognosen und **mit Organtransplantationen** – 2009 Lunge, 2012 Niere – fand die Physiotherapeutin aus Würzburg den Weg zurück in den Leistungssport und trainierte in Leverkusen bei Speerwurf-Weltmeisterin **Steffi Nerius**. Liebhardt ist von einer Autoimmunerkrankung betroffen, die auch zu einer spastischen Lähmung führte. Im April 2020 erhielt sie nach einem Transplantatversagen eine neue Spenderlunge. Sie engagiert sich im Vorstand des Vereins **Kinderhilfe Organtransplantation – Sportler für Organspende e. V.** ([www.kiohilfe.de](http://www.kiohilfe.de)) und unterstützt dort bedürftige Familien organtransplanteder Kinder.

Hey, ich habe es das vergangene Mal auch geschafft! Damals haben auch viele gesagt, es wird nicht mehr, und es hat trotzdem geklappt. Man darf aber kein Typ sein, der schnell frustriert ist oder schnell aufgibt. In diesem Fall lässt sich Durchhalten wahrscheinlich nicht lernen.

**Haben Sie einen Durchhalte-Tipp?**

**LIEBHARDT:** Mir hat immer geholfen, eine gute Struktur für den Tag zu haben. Auch wenn ich zu Hause isoliert war, morgens früh aufzustehen und mich den Tag über mit sinnvollen Dingen zu beschäftigen. →

## Was hat Ihnen in der schweren Zeit Zuversicht geschenkt?

**LIEBHARDT:** Schön war, dass alle aufgetaucht sind. Als Corona kam, überflutete mich eine Welle der Hilfsbereitschaft aus dem sozialen Netz meiner Freunde. Das hat mir wahnsinnig viel Zuversicht gegeben: Dass so viele Leute um mich herum hoffen, mir das Beste wünschen und für mich da sind. Allen voran meine beiden Schwestern, die wie Löwinnen um mich kämpften. Da wusste ich: Ich führe diesen Kampf nicht alleine.

## „Wir brauchen eine bessere Anerkennung der Organspender.“

### Ihre Lebensgeschichte kann Vorbild für andere Patienten sein. Nehmen Sie diese Rolle gerne an?

**LIEBHARDT:** Hm, da muss ich überlegen. Ich kann mir schon vorstellen, dass Menschen, wenn sie meine Geschichte hören, für sich etwas rausziehen. Wenn dem so ist, freut mich das. Aber das ist nicht mein Ziel, wenn ich von mir in der Öffentlichkeit erzähle. Ich will zum einen erklären, warum Durchhaltevermögen, Disziplin und Willensstärke nicht nur für Erfolge im Sport wichtig sind und zum anderen für die Organspende werben und auf die Situation vieler Familien mit einem organkranken Kind aufmerksam machen.

## Es gibt zu wenig Spenderorgane. Was muss hier passieren?

**LIEBHARDT:** In erster Linie brauchen wir eine bessere Kultur der Organspende. Das Thema muss in die Lehrpläne der Schulen, in jeder Familie muss darüber gesprochen werden, es muss aus dem Tabubereich. Organspende muss selbstverständlicher werden. Und wir brauchen eine bessere Anerkennung der Spender und ihrer Familien. Rettet jemand einen Mitmenschen vor dem Ertrinken, bekommt er vom Minister die Ehrenmedaille. Entscheidet eine Familie sich in einer schwierigen Situation, dass bis zu fünf andere Menschen gerettet werden, geht das völlig unter. Die letzten Gesetzesänderungen scheinen die Situation in den Kliniken etwas verbessern zu können. Schön wäre aber gewesen, wenn wir jetzt die Widerspruchslösung hätten, nach der jeder potenzieller Organspender wäre, es sei denn, er widerspricht.

### Sie engagieren sich im Ehrenamt für Familien mit organtransplantierten Kindern.

**LIEBHARDT:** Ja, nach wie vor macht mir die Unterstützung der Kinderhilfe Organtransplantation, kurz KiO, viel Spaß. Vor allem unser Juniorteam KiO Youth. Darin entwickeln rund 15 junge Transplantierte eigene Ideen zum Thema Organspende und werden von uns in ehrenamtliches Engagement eingeführt. Die jungen Leute bringen frischen Wind rein, haben gute Einfälle.

Sie haben auch in der Pandemie nicht nachgelassen und die sozialen Medien für sich genutzt. Beispielsweise mit einer Themenwoche zum Tag der Organspende. KiO ist aber auch von Corona stark betroffen. Viele Spendengelder, die wir an bedürftige Familien mit organkranken Kindern weitergeben, sammeln wir bei Sportveranstaltungen. Die fielen in der Pandemie ja zum großen Teil aus. Im Gegenzug erhalten wir aber wegen Folgen wie Kurzarbeit oder Entlassungen mehr Hilfsanfragen von Familien. Mit weniger Einnahmen mehr Unterstützung leisten, das ist nicht einfach. Aber jede Spende hilft, und wir halten das natürlich durch! □



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

# Der direkte Draht zu den Experten

Neues Informationsangebot zur Heimdialyse: KfH-Spezialisten beantworten die Fragen der Patienten am Servicetelefon

**W**issen dient dem Wohlbefinden – in Gesundheitsfragen gut informiert zu sein ist für Patienten gerade vor bedeutenden Entscheidungen wichtig. So auch für die Abwägung, ob bei Dialysepflicht die Möglichkeit der Heimdialyse in Frage kommt oder nicht. Zusätzlich zur Beratung in den KfH-Zentren vor Ort bietet das KfH einen neuen bundesweiten Informationsservice: Wer sich über die unterschiedlichen Verfahren für die Dialyse zu Hause informieren möchte, kann nun persönlich per Telefon oder E-Mail Kontakt zu den KfH-Experten aufnehmen.

Die Heimhämö- oder die Peritonealdialyse daheim erleichtern vielen chronisch nierenkranken Menschen das Leben mit der Krankheit: Sie bieten mehr zeitliche Flexibilität als die Behandlung im Dialysezentrum, ermöglichen häufig die Beibehaltung der Berufstätigkeit und tragen so

## Informieren über Heimdialyse

KfH-Experten beantworten alle Fragen rund um die Dialyse zu Hause:



Per Telefon:  
**06102-719 22 92**  
(Mo. bis Fr., 13 bis 15 Uhr)



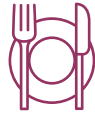
Im Internet:  
**heimdialyse.kfh.de**  
Mit persönlichen  
Erfahrungsberichten



Per E-Mail:  
**dialyse-zu-hause@kfh.de**

zu mehr Lebensqualität bei. Natürlich entstehen vorher Fragen: Welches Verfahren ist für mich das beste? Wie oft und wie lange wird die Behandlung durchgeführt? Wie sehen die häuslichen Voraussetzungen aus? Kann ich von der Zentrums- zur Heimdialyse wechseln – und wie, von wem und wie lange werde ich dafür trainiert?

Bei allen Fragen zur Heimdialyse helfen die KfH-Experten über die neue zentrale Telefonnummer 06102-719 22 92 von Montag bis Freitag in der Zeit von 13 bis 15 Uhr weiter. Oft hebt dann Dr. Benno Kitsche, Beauftragter des Vorstands zur Weiterentwicklung und Förderung der Heimdialyse im KfH, den Hörer ab. Er sagt: „Die adäquate Information der Patienten ist das A und O. Jeder, der Informationen sucht, kann uns anrufen.“ Die Resonanz auf das neue Serviceangebot sei bisher sehr erfreulich. □



## Senden Sie uns Ihr Lieblingsrezept!

### Leseraktion: „aspekte“ veröffentlicht Rezepte von und für Dialysepatienten

Backen oder kochen Sie gerne? Beispielsweise mit besonderer Vorliebe eine Speise aus der regionalen Küche? Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept zu! Ganz gleich, ob Ihr saftiges Gulasch, Ihr luftiger Kaiserschmarrn oder Ihr allseits geliebter Kuchenschmaus. Hauptsache, die Spezialität ist für Dialysepatienten geeignet. Freuen Sie sich auf die Veröffentlichung Ihres Rezepts in einer Ausgabe von „aspekte“ – und andere Patienten können so Ihr leckeres Rezept nachkochen oder -backen.

Machen Sie mit: Senden Sie uns einfach Ihr Lieblingsrezept mit dem Titel, der Zutatenliste, den passenden Mengenangaben dazu, der Back-/Kochzeit, den wesentlichen Schritten der Zubereitung und am besten auch ein Bild von der fertigen Speise.\*

Sie schreiben uns per E-Mail an **aspekte@kfh-dialyse.de** oder postalisch an Redaktion KfH-aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg (bitte Vor- und Nachname, Ihren Wohnort, die Telefonnummer und das behandelnde KfH-Nierenzentrum angeben).

**\* Mit Beteiligung an der Aktion bestätigen Sie, dass alle Rechte am Bild bei Ihnen liegen und dass Sie einer honorarfreien Veröffentlichung unter Ihrem Namen in „aspekte“ zustimmen, ebenso der Speicherung und Nutzung Ihrer Daten zur redaktionellen Auswertung und Benachrichtigung.**





# Denksport

innere Angelegenheiten	Westeuropäer	dt. Dressurreiterin (Isabell)	Feuerlandindianer	Mehrzahl	weit abseits, fernab	Ballwiederholung b. Tennis	Brettspiel	Rufname von Guevara, † 1967	Einzelstück	Sportrunderboot	Plünder, Altwaren
Meeresnymphen			eine Kunsttechnik								
Lärm um nichts (ugs.)			Gesamtheit der Christen	fleißig					3	Filmgröße	
		Günstling	den Mund betreffend		englischer Artikel		4	Koranabschnitt	auf diese Weise		
aufgebrühtes Heißgetränk	Volk der griechischen Sage			2		dt. Widerstandskämpfer		Teil der Gitarre		9	
bloß			norddt. Lotterie (Abk.)		Hafenstadt in Südpotugal	Roman von Karl May („Der ...“)			12	Berührungsverbote	
			Teil des altröm. Kalenders		flott, elegant		7	kleiner Wasserlauf	italienisch: drei		
Hauptstadt von Vietnam	skandinavische Airline (Abk.)	peruanisches Indianervolk	Name des Aga Khan			demoskopisch. Institut (Abk.)		griechischer Buchstabe	14	Frauenkurzname	
Verstoß gegen die Gebote				11	chem. Zeichen für Helium	US-Bundesstaat			1	Hochschulreife (Kw.)	chem. Zeichen für Argon
schlimm			rüde, grob							spanischer Artikel	5
Teil des Stillen Ozeans	10					Erdachsenpunkt		mit erkälteter Stimme			

DEKE-PRESS-1911-8

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

**Wortsuche** | Außer dem farbig unterlegten sind hier 34 weitere Begriffe rund um das Thema Frühling versteckt, und zwar waagrecht, senkrecht oder diagonal, vorwärts oder rückwärts geschrieben. Die Wörter können sich überschneiden. Die übrig bleibenden Buchstaben ergeben den Beginn eines Frühlingsgedichts von Johann Wolfgang von Goethe.

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

**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.

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

© DEKE PRESS