

04/2021

# aspekte

Das KfH-Patientenmagazin



**Vom Filmstar  
zur Ärztin**

Dr. Marianne Koch über  
Jungbleiben im Alter

## Gut fürs Herz

Gezielt  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
vorbeugen



# Inhalt

## MENSCHEN

### **4 | Organisierte Leidenschaft**

Ein Ingenieur und KfH-Patient entspannt beim Gleitschirmflug und setzt auf mobile Dialyse

## THEMA

### **6 | Gut fürs Herz**

Gezielt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen: KfH-Fachleute geben hilfreiche Informationen

## GESUNDHEIT

### **12 | Ernährung**

Rezepte für das Weihnachtsmenü

### **15 | Mehr Sicherheit in der Medizin**

Neue Leitlinie zur Früherkennung von Nierenerkrankungen

### **16 | Wohlfühlen im Winter**

Wie wir positiv durch die dunkle Jahreszeit kommen

### **21 | Lust auf Essen**

Neue KfH-Broschüre zur Vermeidung von Mangelernährung

### **22 | Buchrezension**

Lebenspende: Nora Northmann hat ihre Geschichte im Roman verarbeitet

## INTERVIEW

### **18 | Dr. Marianne Koch**

Vom Filmstar zur Ärztin und Buchautorin

### **23 | Impressum**

# 4

**Fliegen ist die Leidenschaft  
von Ajdin Hekalo**



# 6

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen  
viele Menschen in Deutschland –  
Ursache sind häufig ungesunde Lebens-  
gewohnheiten**



# 12

**Ein festliches  
Drei-Gänge-Menü**



# 16

**Tipps gegen Stimmungstiefs  
im Winter**





## Liebe Leserin, lieber Leser,

das Coronavirus hat uns fester im Griff denn je. Umso wichtiger ist es mir, für das Impfen und Boostern zu werben! Lesen Sie bitte hierzu auch unsere Informationen auf Seite 5, die wir kurz vor Druck dieser Ausgabe zusammengestellt haben. Wie Sie sich als Dialysepatientin und -patient am besten schützen, weiß darüber hinaus Ihr KfH-Behandlungsteam vor Ort am besten.

Inzwischen leiden viele Menschen auch psychisch unter der belastenden Situation der Pandemie. Noch dazu hat die dunkle Jahreszeit begonnen, in der unser Körper weniger Glückshormone produziert. Deshalb wollen wir mit der aspekte-Winteraushang ein bisschen dazu beitragen, dass Sie die schönen Momente insbesondere der Weihnachtszeit genießen können. Das Fest an sich und das leckere Essen halten viele kleine Glücksmomente bereit. Damit Sie beim Weihnachtsmenü auf nichts verzichten müssen, haben wir ein festliches Drei-Gänge-Menü von einer Expertin zusammenstellen lassen.

Praktische Tipps fürs Gemüt und wie Sie positiv durch den Winter kommen, finden Sie ebenfalls in dieser Ausgabe. Und im Interview erfahren Sie, welche positive Lebenseinstellung die Ärztin und frühere Filmschauspielerin Dr. Marianne Koch, die gerade ihren 90. Geburtstag feierte, bis heute hat.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest und ein frohes neues Jahr.

Mit herzlichen Grüßen

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

# 18



## „Im Alter jung bleiben“

Im Gespräch mit Ex-Filmstar und  
**Ärztin Dr. Marianne Koch**

# Organisierte Leidenschaft

Ingenieur und KfH-Patient

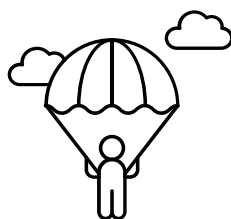
**Ajdin Hekalo** entspannt beim Gleitschirmflug und setzt auf mobile Dialyse



**Glücklich nach dem Flug: Ajdin Hekalo zurück am Boden**

**A**jdin Hekalo läuft einige Schritte, bis sich der Gleitschirm über ihm aufwölbt. Dann setzt der Zug der Seilwinde ein und er schwebt. Links sieht er die kahle Kuppe des Harzer Brockens. Mehrere Hundert Meter geht es hinauf, nach einigen Kreisen und drei Minuten in der Luft hat er wieder Boden unter den Füßen. Fliegen ist seine Leidenschaft, seit er 14 ist. „Ich war schon immer fasziniert von der inneren Ruhe dort oben.“ Das Gleitschirmfliegen sei aus der Not heraus geboren, erklärt der 47-Jährige. „Ich bin Segelflieger, bekomme aber wegen meiner Erkrankung kein Medical mehr.“ Die fliegerärztliche Tauglichkeitsuntersuchung benötigt der KfH-Heimdialysepatient aus Celle für den Gleitschirmflug auf dem Airfield Stapelburg nicht.

Inzwischen hat Hekalo die Gleitschirmlizenz erworben. Damit kann er seinem Hobby überall frönen. Zuletzt war er im Allgäu und in Italien. Möglich macht das die mobile Dialyse. Hekalo hat einen Transporter umgebaut. Vorne fünf Sitzplätze, dahinter



## 20

**Kilogramm** wiegt die Gleitschirmausrüstung. Fürs Tragen hält sich Ajdin Hekalo mit Wandern fit.

der Dialyseraum mit Bett, Anschlüssen für Strom sowie Wasserzu- und -abfluss. An der Ladungssicherungswand ist mit einem Spanngurt eine ausgemusterte Dialysemaschine befestigt, die ihm sein KfH-Nierenzentrum Hannover-Pelikanplatz zur Verfügung gestellt hat. Der Dank ist ihm wichtig: „Die leitende Pflegekraft Katharina Steinkuhl hat mich sehr unterstützt und die Idee mit aufgebracht, dann haben meine Ärztin Dr. Annette Hilgendorf und Professor Dr. Reinhard Brunkhorst geholfen, die Idee umzusetzen. Und ohne die Techniker Christoph Jäckel und Boris Schwanitz hätte es nicht geklappt.“



**Dialyseplatz im Transporter**

Der Diplom-Ingenieur für Verfahrenstechnik ist gut organisiert. Hekalo arbeitet Vollzeit, dialysiert seit November 2019 zu Hause. Vorher lebte er mit einer Spenderniere der Mutter. Schon im Studium war die irreparable Nierenschädigung festgestellt worden. Ab 1998 dialysierte er abends beim KfH in Wismar. „Durch die Transplantation zwei Jahre später konnte ich voll in den Beruf einsteigen.“ Zu Beginn kümmerte er sich um Filtrationsanlagen, oft in Asien. Dann arbeitete er für einen Chemiekonzern. Großprojekte führten ihn bis nach Saudi-Arabien. Eine Business-Karriere. Als die Nierenwerte schlechter wurden, kam nur Heimdialyse in Frage.

Die Dialysezeit im Homeoffice ist für ihn Arbeitszeit. „Mit dem Laptop habe ich alles, was ich dafür brauche.“ Nach der Dialyse am Morgen kümmert er sich um das Mittagessen für die Tochter (9) und den Sohn (7), danach wird weitergearbeitet. Hekalo setzt klare Prioritäten: „An erster Stelle kommt das Privatleben, an zweiter Stelle die Arbeit und erst weiter hinten die Dialyse. Ich habe für die Krankheit keine Zeit.“ □



Auf der neuen KfH-Webseite **dialyse-zu-hause.kfh.de** finden chronisch nierenkranke Menschen viele Informationen und Hilfestellungen zu den Heimdialyseverfahren. Betroffenen bieten die Fragen des Entscheidungsassistenten oder das KfH-Expertentelefon eine erste Orientierungshilfe.

COVID-19

## Größtmöglicher Schutz

Wegen der bundesweiten Neuregelungen u.a. im Infektionsschutzgesetz\* vom 19. November hat das KfH die Regelungen zur Vermeidung von Infektionsrisiken angepasst und erweitert, insbesondere den **Umgang mit Impf- und Genesenennachweisen und Testungen in den KfH-Zentren**. Es gilt ein verbindliches Testkonzept für alle Mitarbeitenden des KfH beim Betreten des Zentrums. Die Patientinnen und Patienten werden im KfH-Nierenzentrum nach ihrem Impfstatus gefragt, um Gefährdungen anderer Patientinnen und Patienten sowie des Behandlungsteams zu vermeiden. Die KfH-Zentren haben ferner dem zuständigen Gesundheitsamt in anonymisierter Form zweiwöchentlich Angaben zu allen in der Einrichtung durchgeführten Tests sowie zum Anteil der geimpften Personen, die dort beschäftigt oder behandelt werden, zu machen; diese Angaben werden nach sechs Monaten gelöscht. Alle Infektionsschutz- und Hygienemaßnahmen werden in den KfH-Zentren mit größter Sorgfalt durchgeführt.

**Impfen, Impfen, Boostern:** Das ist für alle, aber gerade für chronisch nierenkranke Menschen der bislang wirksamste Schutz gegen eine Ansteckung mit dem gefährlichen Virus. Kurz vor Druck dieser Ausgabe hat die Ständige Impfkommission (STIKO) ihre Covid-19-Impfempfehlung aktualisiert und rät für alle Personen ab 18 Jahren zur **Auffrischimpfung mit einem mRNA-Impfstoff**. Allerdings empfiehlt die STIKO, diese bevorzugt Personen mit Immunschwäche, Personen im Alter von über 70 Jahren, Betreuten in Pflegeeinrichtungen sowie Personal in medizinischen und pflegerischen Einrichtungen anzubieten.

Wer von den **Spätfolgen einer Covid-19-Infektion** betroffen ist, klagt oftmals über Müdigkeit, verminderte Belastbarkeit oder Konzentrationsprobleme; dies sind i.d.R. auch Symptome einer chronischen Nierenerkrankung. Zwar haben US-Studien ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer chronischen Niereninsuffizienz nach Covid-19-Infektion aufgezeigt, aber Dr. Eva Königshausen, Oberärztin am Universitätsklinikum Düsseldorf, ist hier noch zurückhaltend: „Seit Langem ist bekannt, dass nach akutem Nierenversagen das Risiko einer chronischen Niereninsuffizienz erhöht ist. Ob es nach einer Covid-19-Erkrankung mit akutem Nierenversagen ähnlich hoch oder höher liegt als durch andere Ursachen, kann aktuell nicht abschließend bewertet werden.“ Zwei Erkenntnisse sind nach Ansicht der Expertin aber wichtig: Bereits nierenkranke Menschen haben nach Covid-19 ein erhöhtes Risiko, einen weiteren Verlust der Nierenfunktion zu erleiden. Und: Wer nach Covid-19 ein akutes Nierenversagen hatte, sollte zur Beobachtung der Nierenfunktion in regelmäßiger Nachsorge bleiben.

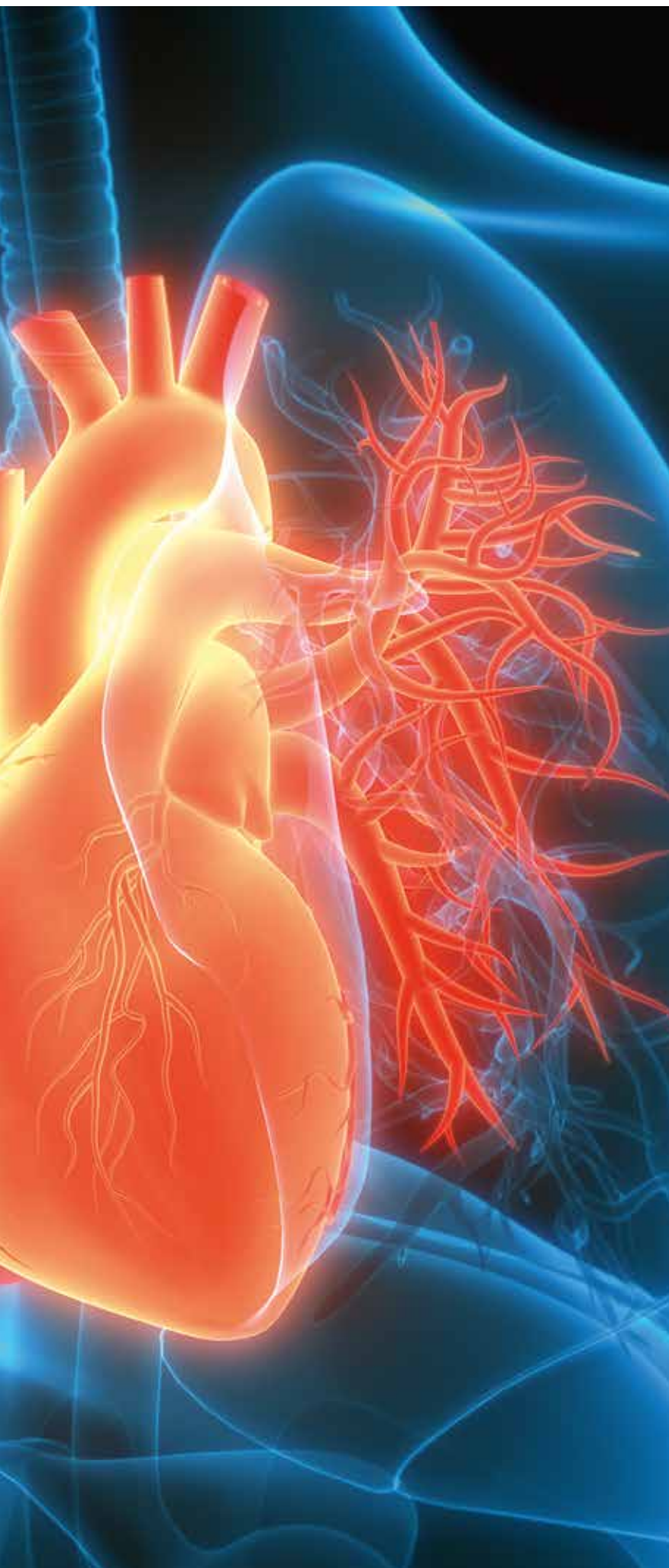
Aktuelle Informationen auch unter **[www.kfh.de/fuer-patienten/informationen-zur-corona-pandemie](http://www.kfh.de/fuer-patienten/informationen-zur-corona-pandemie)**

*\*In den unterschiedlichen Bundesländern, Regierungsbezirken bzw. Landkreisen können in Ausnahmefällen lokale Abweichungen oder Zusätze zu den gesetzlichen Vorgaben erlassen werden. Diese finden dann auch Berücksichtigung in den KfH-Zentren.*

An anatomical illustration of a human torso, focusing on the chest and upper abdomen. The body is rendered in a translucent blue glow. The heart is shown in a bright yellow-orange color, and the surrounding blood vessels are depicted in a vibrant red. The overall aesthetic is futuristic and medical.

# GUT FÜRS HERZ

Aller Anfang ist schwer. Doch wer gut motiviert ist, kann selbst viel tun, um ernststen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. KfH-Fachleute geben hier (nicht nur) nierenkranken Patientinnen und Patienten hilfreiche Informationen dafür.



**E**s ist eine Binsenweisheit: Wer ungesund lebt, schadet seiner Gesundheit. Jeder weiß das. Dennoch sind gesundheits-schädliche Lebens- und Ernährungsgewohnheiten die Ursache, dass zwischen 20 und 30 Prozent der Menschen in Deutschland vom metabolischen Syndrom betroffen sind. Es umfasst vier Krankheitsbilder, von denen jedes für sich die Blutgefäße schädigt und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinsuffizienz erhöht: starkes Übergewicht, Bluthochdruck, ein erhöhter Blutzuckerspiegel sowie ein gestörter Fettstoffwechsel. Die gute Nachricht ist: Schlechte Gewohnheiten lassen sich ändern.

„Wesentlich ist es, Menschen positiv zu motivieren, ihre Lebensstiländerungen auf einen längeren Zeitraum anzulegen“, sagt Dr. Randolf Seitz, Ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums Neumarkt in der Oberpfalz. „Eine vierwöchige Ernährungsumstellung oder sechs Wochen mehr Bewegung bedeuten noch keinen dauerhaften Erfolg.“ Bekannt sei, dass man sein Leben zweieinhalb, drei Jahre lang umstellen müsse. Nach dieser Zeit habe der Mensch quasi „vergessen“, wie er früher gelebt habe.

Kardiovaskulären (das Herz und das Gefäßsystem betreffenden) Krankheiten vorzubeugen ist keine Frage des Alters. Prof. Dr. Carsten Böger, Ärztlicher →



**Die Ernährungsbroschüre ist im KfH-Zentrum erhältlich und kann unter [www.kfh.de/infomaterial/patientenratgeber](http://www.kfh.de/infomaterial/patientenratgeber) heruntergeladen werden**

Leiter des KfH-Nierenzentrums Traunstein, erläutert: „Mit 70 Jahren ist man in Deutschland heutzutage jung. Manche Menschen haben dann noch 20 Jahre vor sich. Man sollte auch mit 70, 75, 80 Jahren auf ein gesundes, ausgewogenes Leben achten.“

### **Nicht rauchen**

Für bereits nierenkranke Patientinnen und Patienten stellt Nephrologe Seitz das Nichtrauchen als präventive Maßnahme ganz vorne an: „Rauchen ist ein Gefäßgift, und die Niere ist ein Gefäßknäuel. Untersuchungen zeigen, dass alle Nierenerkrankungen doppelt so schnell schlechter werden, wenn der Patient raucht.“

Nicht selten treten Herzschwäche und Nierenschwäche gemeinsam auf. Zwischen beiden Organen existieren vielfältige Verbindungen, und fast jeder zweite Patient, der akut wegen einer Herzschwäche ins Krankenhaus aufgenommen wird, zeigt auch eine Nierenschwäche. Ein schwaches



# 300

**Gramm** wiegt ein durchschnittliches Herz, es hat die Größe einer Faust.

Herz führt etwa zu einer Minderdurchblutung der Nieren. Andersherum ist bei Menschen mit chronischer Niereninsuffizienz häufig der Blutdruck erhöht, was letztlich Durchblutungsstörungen am Herzen zur Folge haben kann. Erkranken Herz und Nieren parallel, spricht man vom kardiorenalen Syndrom. Nephrologen wie Seitz und Böger appellieren daher, dass Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Krankheiten frühzeitig auch einen Nierenspezialisten konsultieren.

### **Faktor Ernährung**

Ein wichtiger Faktor ist eine gesunde Ernährung. Am besten salzarm, eher wenig Kohlenhydrate, nicht zu fetthaltig, nicht zu viel essen und Fertignahrung vermeiden. Sie ist oft zu fett- und salzreich und enthält viele Zusatzstoffe. „Was vom Gefrierfach in den Ofen geht, ist meist ungesund“, sagt Böger. Eine ausgewogene Ernährung sei wichtig, am besten mit sogenannter traditioneller mediterraner Kost: viel Früchte und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte, häufig Fisch, weniger rotes Fleisch. Alkohol sollte so wenig wie möglich getrunken und auch auf den Zucker in Getränken geachtet werden. Böger rät: „Einfach mal statt der Apfelsaftschorle Wasser trinken.“ Patientinnen und Patienten, die bereits an der Dialyse sind, müssen bisweilen andere Schwerpunkte setzen. Sie sollten vor allem kalium- und phosphatarm sowie eiweißreich essen und dies immer ärztlich besprechen.

### **Bewegung und weniger Stress**

Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System. Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte von Bewegung auf die Gesundheit. Nicht alle Menschen könnten richtig Sport treiben, aber „jeden Tag eine halbe Stunde zügig spazieren gehen reicht schon. Dabei so schnell laufen, dass sich die Arme bewe-



gen“, empfiehlt Böger. „Oder Wandern, eine Fahrradtour, Yoga machen, all das tut gut.“ Bewegung und Sport ist auch ein gutes Ventil für Stress, einen weiteren kardio-vaskulären Risikofaktor. Aber es gelte, die individuelle Lebenssituation zu betrachten: Den bisher wenig Sportlichen motivieren kleine Schritte und ein niedriger Zielwert. Wer bereits jeden Tag zehn Kilometer joggt, „bei dem ist die Seite von Bewegung und Sport ausgereizt“, sagt Seitz.

### Der innere Schweinehund

Der innere Schweinehund ist die große Hürde. Böger ist daher wichtig, dass sich Patientinnen und Patienten nicht zu hohe

Ziele setzen: „Man sollte nicht denken, 20 Kilo Gewichtsreduktion in einem Jahr schaffen zu müssen, sondern sich über zwei bis drei Kilo in einem Jahr freuen. In fünf Jahren sind das zehn bis fünfzehn Kilo. Wer sich kleine Ziele setzt, kann nachhaltig das Gewicht ändern.“

Viele versuchen, ihr Leben umzustellen, und kommen damit ein Stück weit – aber manchmal nicht weit genug. „Dann muss man erneut motivieren und auch medikamentös eingreifen“, sagt Seitz. Die Tabletten und eine gute Einstellung der individuellen Zielwerte verhindern Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden. Hoffnung versprechen neue Medikamente wie die →

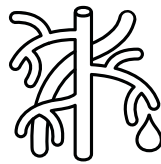


seit einigen Jahren zugelassenen SGLT2-Hemmer. Böger erklärt es für Laien: „Sie wirken wie ein Blockbuster-Medikament gegen Zucker, fortschreitende Nierenerkrankung, gegen Herzinsuffizienz und damit auch gegen das kardioresnale Syndrom. Ein tolles Medikament, das an der Niere einen Kanal blockiert, sodass der Zucker, der in der Niere filtriert wird, nicht vom Blutkreislauf wiederaufgenommen wird, sondern im Urin landet.“

### Blutdruck einstellen

Beim Risikomanagement sind aller guten Werte drei: Blutdruck, Blutfette und Blutzucker. Der Blutdruck lässt sich selbst gut im Blick behalten. Entsprechend der neuesten Leitlinie zur Behandlung von Nierenpatienten sollte er unter 120 mmHg systolisch bei einer standardisierten Messung liegen, schildert Böger. Wird die Mes-

sung nicht korrekt durchgeführt, sind die Zielwerte beim systolischen Wert um 10 mmHg höher. So macht man die korrekte Messung: „Auf die Toilette gehen, danach an den Tisch setzen, ausruhen, mit niemandem reden, die Beine nicht kreuzen. Dann das Messgerät anschließen und erst nach fünf, besser zehn Minuten mehrmals den Blutdruck messen, bis die Unterschiede weniger als fünf Einheiten beim oberen, dem systolischen Wert betragen. Er sollte unter 120 liegen. Bei Älteren mögen auch höhere Ziele passend sein.“ Für Böger geht es darum, den Blutdruck mit möglichst wenigen Tabletten so niedrig wie möglich zu halten, ohne dass Schwindel auftritt. „Braucht man sechs verschiedene Medikamente, um ihn auf 115 zu drücken, ist das der falsche Weg. Schafft eine 75-jährige Patientin mit drei Medikamenten 125, bin ich zufrieden.“



**Ihren Blutdruck können Patientinnen und Patienten selbst gut im Blick behalten**



## 100.000

**Kilometer** lang sind alle Blutgefäße eines Menschen zusammen.

### Niedrige Blutfette

Sind Blutfette wie Cholesterin und Triglyzeride über einen längeren Zeitraum zu hoch, liegt eine Fettstoffwechselstörung vor. Die ungesunden Blutfette kommen aus tierischen Fetten, der Körper bildet sie jedoch auch selbst. Oft bleiben zu hohe Blutfettwerte lange unbemerkt. Allerdings können sie das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung deutlich erhöhen. Cholesterin wird in HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin unterteilt. Ein dauerhaft erhöhter LDL-Wert kann zu Arteriosklerose führen – Ablagerungen in den Blutgefäßen mit der Gefahr schwerer kardiovaskulärer Krankheitsbilder. Bei chronisch nierenkranken Menschen sollte der LDL-Wert bei einer glomerulären Filtrationsrate (GFR, wird aus einer Kreatininbestimmung im Blut errechnet) von weniger als 30 ml/min unter 55 mg/dl liegen, bei einer GFR von weniger als 60 ml/min unter 70 mg/dl, sagt Böger. „Beim LDL sollte man immer unter 55 liegen, wenn man bereits

am Herz-Kreislauf-System ein Problem hat, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte, einen Stent am Herzen, Bypassoperationen oder Engstellen an den Beinschlagadern hat.“ Für gesunde Menschen mit einem niedrigen Risiko liegt der LDL-Richtwert bei unter 116 mg/dl.

### Blutzucker im Blick

Eine Zuckerkrankheit kann Herz und Nieren schädigen, besonders wenn Blutzucker und Blutdruck dauerhaft stark erhöht sind. Allerdings haben auch Menschen mit Typ-2-Diabetes Aussicht auf eine gute Lebensqualität. Nephrologe Seitz verweist auf eine neue Untersuchung aus Schweden: „Kontrollieren Patienten fünf Risikofaktoren, haben sie demnach eine genauso hohe Lebenserwartung wie Nichtdiabetiker: nicht rauchen, Blutdruck einstellen, Cholesterin einstellen, Blutzucker einstellen. Der fünfte Faktor ist die nephrologische Behandlung, sodass die Nierenwerte gut bleiben.“ Bei der Messung des Blutzuckers orientieren sich Nephrologen am sogenannten Langzeit-zucker. Der HbA1c-Wert sagt aus, wie viel Blutzucker sich in den vergangenen drei Monaten an die roten Blutkörperchen gebunden hat. Für nierenkranke Menschen gebe es „einen Behandlungskorridor zwischen 6,5 und 7,5 Prozent“, skizziert Böger. Komme man mit wenigen Medikamenten unter 6,5 Prozent, sei es ideal. Bei besonders gebrechlichen Menschen mit geringer Lebenserwartung könne ein Wert bis 8,5 Prozent auch akzeptabel sein. Die existierenden Leitlinien sind gut begründete Handlungsempfehlungen für Ärztinnen und Ärzte. Es kann aber auch Gründe geben, im Einzelfall davon abzuweichen, etwa bei sehr alten Patientinnen und Patienten. Nephrologe Seitz sagt: „Es müssen immer individuelle, sinnvolle Zielvereinbarungen herausgearbeitet werden.“



# 120

**mmHG** – der obere, systolische Wert des Blutdrucks sollte nicht darüber liegen.

## Neues Medikament

Prof. Dr. Carsten Böger, Ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums Traunstein, weist auf eine neue medikamentöse Option für sehr übergewichtige, insulinpflichtige Typ-2-Diabetiker hin: die Substanzklasse der GLP-1-Analoga. Sie regen die Bauchspeicheldrüse an, Insulin auszuschütten. Dabei wird die Wirkung des Darmhormons GLP-1 nachgeahmt und so der Blutzucker gesenkt. GLP-1-Analoga werden wie Insulin unter die Haut gespritzt. Sie helfen Diabetikern, die bereits ein Herz-Kreislauf-Leiden haben, Schäden am Herz vorzubeugen. „Gleichzeitig zügeln sie den Appetit und können helfen, das Gewicht zu reduzieren“, sagt Böger. Er rät übergewichtigen Diabetikern, ihren Arzt oder ihre Ärztin darauf anzusprechen.

### Gemeinsam erfolgreich

Um kardiovaskulären Risikofaktoren Herr zu werden, sind beide Seiten gefordert. Seitz sagt: „Es geht darum, ein Problembewusstsein zu entwickeln und die Motivation aufzubringen, sich um seinen Körper zu kümmern. Dann kann man selbst viel bewirken, und wir können gut behandeln. Dabei gilt ein Stück weit auch der Spruch ‚Gefahr erkannt, Gefahr gebannt‘.“ Genauso sieht es Kollege Böger: „Am besten zu den Terminen regelmäßig die Blutdruckwerte aufschreiben und den Medikamentenplan mitnehmen. So fällt es uns leichter, zu sehen, wo der Patient oder die Patientin steht. Mit Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sollte man drei-, viermal im Jahr zum Arzt gehen, aus meiner Sicht zum Nephrologen. Je besser das Vertrauensverhältnis, desto mehr lässt sich bewegen.“ □



# Es weihnachtet...

## Ein leckeres Drei-Gänge-Festtagsmenü

**W**eihnachten ist auch die Zeit des Genießens. Festliche Menüs gehören dazu. Zwar müssen chronisch nierenkranke Menschen bewusst essen und die Nährstoffe im Blick behalten, das heißt aber nicht, auf Genuss zu verzichten. Die „aspekte“-Redaktion bat daher Ruth Kauer, seit vielen Jahren unsere Expertin für Themen der Ernährung, ein festliches Drei-Gänge-Menü speziell für Dialysepatientinnen und -patienten zusammenzustellen.

### Mineralstoffe im Blick

Die ernährungsmedizinische Beraterin in der Schwerpunktpraxis für Diabetologie und Nephrologie in Bernkastel-Kues schlägt als Hauptgang einen Rinderbraten mit Semmelknödeln und Lebkuchensauce vor. Vorspeise ist ein Rote-Bete-Carpaccio, zum Nachtisch wird Spekulatius-Tiramisu mit Himbeeren serviert. Wie immer finden Sie unter den Rezepten die entsprechenden Nährwertangaben. Die Zutaten sind jeweils für eine Person berechnet, so lassen sich die Mengen für den Festschmaus mit der

Familie einfach hochrechnen. Kauer hat darauf geachtet, dass in den Zutaten nicht zu viel Kalium und Phosphat enthalten sind. Deswegen werden zum Beispiel Semmelknödel anstatt Kartoffelknödel serviert. Für das Rote-Bete-Carpaccio hat sie sich entschieden, da es nicht so viel Flüssigkeit enthält wie eine Vorspeisensuppe. „Rote-Bete hat zwar relativ viel Kalium, aber es sind ja nur wenige Gramm pro Portion, und außerdem braucht man so nicht noch ein Gemüse zum Hauptgang wie den klassischen Rotkohl oder einen Salat.“

### Lecker und einfach

Der Rinderbraten erhält nicht etwa wegen dem geringeren Fettanteil den Vorzug vor der Weihnachtsgans, „sondern weil er viel einfacher zuzubereiten ist“. Schließlich soll an den Feiertagen keiner stundenlang in der Küche hantieren, sondern die Familie ohne viel Arbeitsaufwand zusammen feiern und lecker essen. Der Braten kann sogar schon am Tag vorher zubereitet werden und muss dann nur noch aufgewärmt werden. □

# Rinderbraten mit Lebkuchensauce

**Dauer: 4 Stunden**

## Zutaten für 1 Portion:

50 g Möhren | 50 g Sellerieknolle | eine kleine rote Zwiebel | Thymian/Rosmarin | 250 g Rindfleisch aus der Oberschale | 200–250 ml Rinderfonds | Salz/Pfeffer | ½ EL Öl | 25 ml dunkler Portwein | 25 ml trockener Rotwein | 20 g Lebkuchen | Lorbeerblatt und Wacholderbeeren

Möhren und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Thymian und Rosmarin waschen. Das Rindfleisch waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten und herausnehmen. Möhren, Sellerie und Zwiebeln darin anbraten. Fleisch zurück in den Bräter geben, mit Port- und Rotwein ablöschen, 2 bis 4 Minuten einkochen lassen. Lebkuchen in Stücke schneiden.

Lorbeer, Wacholderbeeren, Rosmarin und Thymian in den Bräter geben. Mit dem Fond angießen, die Hälfte der Lebkuchen dazugeben, aufkochen und zugedeckt 2,5 bis 3 Stunden köcheln lassen. Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm halten. Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf passieren, aufkochen, restliche Lebkuchenstücke einrühren und rund 8 Minuten köcheln lassen.

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
<b>390</b> kcal	<b>55</b> Gramm	<b>15</b> Gramm	<b>6</b> Gramm
Kalium	Phosphat		
<b>950</b> Milligramm	<b>590</b> Milligramm		

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

# Semmelknödel

**Dauer: 40 Minuten**

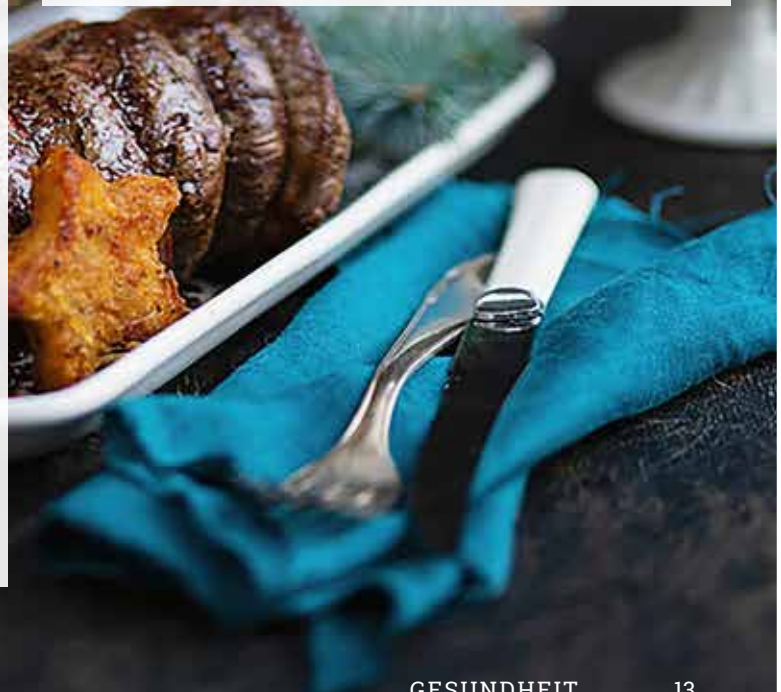
## Zutaten für 1 Portion:

1,5 altbackene Brötchen | 1 EL gehackte Petersilie | 1 TL Butter | ¼ Zwiebel, fein gehackt | 60 ml Vollmilch | 1 Ei | Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in der Butter ganz kurz anschwitzen, mit den Brötchenwürfeln und der Petersilie mischen. Die Milch kurz erhitzen und über die Brotwürfel gießen. Etwa zehn Minuten quellen lassen.

Salz und Pfeffer und verquirlte Eier dazugeben, alles zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig zu weich sein, etwas Semmelbrösel einarbeiten. Mit nassen Händen Knödel formen und in siedendem Wasser 20 Minuten ziehen lassen.

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
<b>342</b> kcal	<b>15</b> Gramm	<b>15</b> Gramm	<b>42</b> Gramm
Kalium	Phosphat		
<b>250</b> Milligramm	<b>240</b> Milligramm		



# Rote-Bete-Carpaccio

**Dauer: 40 Minuten**

## Zutaten für 1 Portion:

1 Rote Bete, gekocht und geschält | 1 EL  
Walnusskerne | 1 Champignon | 20 Gramm  
Rucola | 10 Gramm Parmesan | Balsamico/  
Olivenöl/Pfeffer

Die Rote-Bete-Knollen in hauchfeine Scheiben schneiden, auf dem Teller anrichten. Die Champignons ebenfalls hauchfein schneiden und in die Mitte des Tellers legen. Darauf eine kleine Handvoll Rucola verteilen. Die Walnusskerne ohne Öl leicht bräunen und darüber streuen.

Balsamessig mit einem guten Schuss Olivenöl und Pfeffer verrühren, den Salat damit beträufeln und den Parmesan darüberhobeln.

<b>Energie</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>	<b>Kohlenhydrate</b>
<b>260</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>6</b>
kcal	Gramm	Gramm	Gramm
<b>Kalium</b>	<b>Phosphat</b>		
<b>270</b>	<b>130</b>		
Milligramm	Milligramm		

# Spekulatius-Tiramisu mit Himbeeren

**Dauer: 25 Minuten plus Kühlzeit**

## Zutaten für 1 Portion:

25 g Spekulatius | 1 EL Kaffee (kalt)  
40 g Mascarpone | 25 g Magerquark  
25 ml Vollmilch | 10 g Zucker | 50 g Himbeeren  
1 Msp. Vanillemark | Zitrone/Zimt/Zucker

Mascarpone mit Quark, Milch, Zucker, Vanillemark und etwas Zitronensaft zu einer Creme verrühren. Die Spekulatius in Kaffee tauchen und abwechselnd mit der Creme und den Himbeeren in ein Glas schichten. Die letzte Schicht Creme mit Zimt und Zucker bestreuen, eventuell mit Spekulatiusstückchen verzieren.

<b>Energie</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>	<b>Kohlenhydrate</b>
<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
kcal	Gramm	Gramm	Gramm
<b>Kalium</b>	<b>Phosphat</b>		
<b>170</b>	<b>150</b>		
Milligramm	Milligramm		

# Mehr Sicherheit in der Medizin

## Neue Leitlinie zur frühzeitigen Diagnose von Nierenerkrankungen

**D**ie Früherkennung einer Nierenerkrankung ist von besonderer Bedeutung. Denn „viele erworbene und vererbte Nierenerkrankungen bergen die Gefahr, für die Betroffenen zunächst völlig symptomlos zu sein und dann früher oder später in eine chronische Niereninsuffizienz bis hin zum dialysepflichtigen Nierenversagen zu münden“, heißt es in der neuen Leitlinie zur Diagnostik akuter und chronisch fortschreitender Nierenerkrankungen. Sie ist im September von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF) fertiggestellt und online publiziert worden (unter [www.awmf.org](http://www.awmf.org)).

Die neue Leitlinie beschreibt eine patientenorientierte Herangehensweise zur Diagnostik akuter, struktureller oder funktioneller Nierenschädigungen und voranschreitender Nierenerkrankungen bei Erwachsenen. Ins-

besondere stehen das Erkennen und die diagnostische Zuordnung sowie Verlaufsbeurteilung von Nierenfunktionsstörungen bei allgemeinmedizinischen und internistischen Erkrankungen im Zentrum der Betrachtung. Therapeutische Maßnahmen sind nicht Inhalt der Leitlinie.

An allererster Stelle bei der strukturierten Früherkennung einer Nierenerkrankung soll die Labordiagnostik stehen. Empfohlen werden Blut- und Urinuntersuchungen auf nierenassoziierte Messgrößen, eine standardisierte Erst- und Folge-Diagnostik, um Ursache und Schweregrad der Erkrankung einzugrenzen, sowie eine sinnvolle Verlaufsdiagnostik (Monitoring). Ziel ist es, durch den Einsatz von Parametern insbesondere in Blut- und Urinproben akute und chronisch progrediente Nierenerkrankungen zu erkennen. Außerdem können durch eine differenzierte Betrachtung

der Ergebnisse schon in frühen Krankheitsstadien therapeutische Maßnahmen ergriffen werden, um eine Verschlechterung der Krankheit, weitere Komplikationen und gegebenenfalls eine spätere Dialysepflichtigkeit zu vermeiden beziehungsweise wenigstens zu verzögern.

„Die neue Leitlinie richtet sich primär an Ärztinnen und Ärzte, aber auch Fachpflegekräfte sowie Patientinnen, Patienten und Angehörige können davon profitieren“, so Professor Dr. Jürgen Scherberich, Mitglied der Leitliniengruppe. Die Leitlinien der AWMF sind systematisch entwickelte, aber rechtlich nicht bindende Hilfen für Ärztinnen und Ärzte zur Entscheidungsfindung in spezifischen Situationen. Sie beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und in der Praxis bewährten Verfahren und sorgen so für mehr Sicherheit in der Medizin. □



# Wohlfühlen im Winter

Wie wir positiv durch die dunkle Jahreszeit kommen

**S**pätherbst und Winter gelten für viele Menschen nicht gerade als die beliebtesten Jahreszeiten. Viele fühlen sich dann weniger wohl. Es ist die Zeit der Stimmungstiefs und Ängste. Warum eigentlich? „Die oberflächliche Erklärung lautet: Das liegt an der verminderten Lichtintensität“, sagt Dr. Susanne Schöffling, Psychotherapeutin und Diplom-Pädagogin. „Wir haben kürzere Tage, damit weniger Licht. Die Temperaturen fallen. Der Körper produziert

weniger Serotonin.“ Der Nervenbotenstoff wird im Volksmund „Glückshormon“ genannt. Dass viele die dunkle Zeit nicht mögen, habe jedoch auch damit zu tun, dass sie weniger aktiv sind: „Wir gehen weniger vor die Tür, bewegen uns weniger draußen, treffen somit weniger Menschen. Aktivitäten bedeuten immer soziale Kontakte.“ Genau da lässt sich ansetzen: Licht und Temperatur können wir nicht beeinflussen, die eigenen Aktivitäten liegen in unserer Hand.

Schöffling erläutert: „Wir Menschen sind soziale Wesen und darauf angewiesen, dass wir uns austauschen können.“ Ein soziales Netz mit einigen verlässlichen Personen, das reiche schon. Schon die Nachbarn oder die Frau am Kiosk oder das Personal beim Bäcker können eine Rolle spielen, um sich eingebunden zu fühlen. „Es gibt auch Patientinnen oder Patienten, für die ist gerade die Dialyse eine gute Möglichkeit, andere Leute zu treffen.“



Chronisch nierenkranke und dialysepflichtige Menschen seien neueren Untersuchungen zufolge nur leicht häufiger von Pessimismus und Ängsten betroffen als andere, sagt Schöffling. „Aber sie sind eher gefährdet, weil die körperlichen Auswirkungen der Erkrankung und die Einschränkungen im Freizeit- und Berufsleben durch die Behandlung sie belasten.“ Für die Expertin, die bei der Selbsthilfeorganisation Bundesverband Niere ein Forschungsprojekt zur psychosozialen Begleitung chronisch Nierenkranker leitete, steht fest: „Ich kann selbst etwas dafür tun, wie es mir geht!“ Das beginne mit einfachen Fragen: Was mache ich gerne? Was tut mir gut? Ist das erkannt, geht es darum, jene Dinge tatsächlich hinzubekommen. Vielleicht überlistet man sich sogar ein Stück weit selbst. Beispielsweise kann man sich zu Aktivitäten fest mit einer Freundin oder einem Freund verabreden. Oder die Jogging-schuhe schon im Gepäck haben. Feste Termine helfen denjenigen, denen es schwerfällt, auf andere zuzugehen – so muss man sich nicht immer neu verabreden.

### Gesunder Optimismus

Gerade im Winter sollte man versuchen, mit einem gesunden Optimismus in jeden neuen Tag zu gehen, sagt Schöffling. Gerne nach dem Motto: „Ich habe schon so viel geschafft, da werde ich die nächste Herausforderung auch noch bewältigen.“ Jeder kann selbst viel für seine psychische Gesundheit tun – und sich schon mal auf den Frühling freuen. □

## 5 Tipps fürs Gemüt

### Ratschläge von Expertin Dr. Susanne Schöffling



#### Rausgehen

Das echte Tageslicht nutzen. Am besten eine Stunde jeden Tag und mit Bewegung. Schon ein langsamer Spaziergang reicht.



#### Vorteile der Jahreszeit nutzen

Man kann es sich zu Hause gemütlich, kuschelig machen. Etwa mit einem heißen Getränk, einem guten Buch und Kerzenschein. In jeder Situation das Schöne sehen.



#### Professionelle Hilfe

Kommt man gegen Ängste und düstere Gedanken nicht an, ist eine Psychotherapie ganz normal. In „probatorischen“ Sitzungen lernt man Therapeut oder Therapeutin kennen, baut ein Vertrauensverhältnis auf. Anschließend kann bei der Kasse ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden. Gute Vermittler von Hilfe sind die Beratungsstellen bei Diakonie und Caritas.



#### Kontakte pflegen

Gemeinsam Spaziergehen oder sich im Nierenzentrum mit den Nachbarn unterhalten – dafür selbst aktiv werden. Auch die regionalen Selbsthilfegruppen des Bundesverbands Niere (BN) sind Anlaufstellen für Kontakte.



#### Entspannungsübungen

Besorgen Sie sich ein Meditationsprogramm. Anleitungen gibt es beispielsweise bei Youtube oder den Krankenkassen. Es geht darum, im Hier und Jetzt zu sein, weniger an die Vergangenheit zu denken und nicht zu viel an die Zukunft mit ihren Sorgen und Ängsten.

#### Weitere Hinweise:

Der Bundesverband Niere e. V. hat ein gebührenfreies „Nierentelefon“ (mittwochs 16 bis 18 Uhr unter **0800-2484848**). Zur Entspannung empfiehlt Expertin Dr. Schöffling „**Die heilende Kraft der Achtsamkeit**“ von Jon Kabat-Zinn, Buch plus CDs für 24,90 Euro im Buchhandel).



# „Im Alter jung bleiben“

Einst Filmstar, später Ärztin, heute Ratgeberin und erfolgreiche Autorin – ein Gespräch mit **Dr. Marianne Koch** über ihren Beruf und das Älterwerden

**S**ie werden häufig zu Ihren Filmrollen aus dem vorherigen Berufsleben befragt. Doch was war Ihr schönstes Erlebnis als Ärztin?

Ein Höhepunkt ist nach wie vor die Tatsache, dass ich im Alter von 43 Jahren ein sehr gutes Staatsexamen gemacht habe. Als ich das bestanden hatte, schwebte ich 24 Stunden lang wie auf Wolken. Später in meiner Praxiszeit hatte ich natürlich sehr viele nette Patienten. Einige haben mir jetzt noch zum 90. Geburtstag geschrieben

oder angerufen, obwohl ich die Praxis seit meinem 68. Lebensjahr nicht mehr betreibe.

**Was hat Sie an diesem Beruf gereizt?**

Schon als Jugendliche die Kombination aus Naturwissenschaft und Kommunikation. Dieses Sichhinwenden zu Menschen. Die momentane Tendenz zur Digitalisierung ist wichtig, aber die sprechende Medizin darf nicht zu kurz kommen. Die psychosoziale Komponente entscheidet, wie sehr ein Patient

offen ist für ärztliche Empfehlungen.

**Wie stehen Sie dazu, wenn Patientinnen und Patienten selbst im Internet bei „Dr. Google“ recherchieren?**

Es gibt hervorragende Foren, in denen man wirklich vernünftige Auskünfte bekommt. Andererseits ist unheimlich viel Schrott im Internet, wo dann das zweite oder dritte Weiterklicken zum Warenkorb führt. Seriöse Seiten können immer nur das Grundsätzliche einer

Krankheit oder Befindlichkeitsstörung beschreiben. Das trifft aber nie auf den einzelnen Menschen zu. Jeder ist anders.

## „Gesunde Ernährung, Bewegung, lebenslang lernen, soziale Kontakte pflegen.“

### **Als Ärztin sind Sie unseren hauptsächlichsten Leserinnen und Lesern begegnet, Menschen mit einer Nierenerkrankung. Wie erleben Sie dieses Krankheitsbild?**

Ich habe es aus nächster Nähe erlebt. In meinem Freundeskreis ist jemand, der seit zehn Jahren mit einer neuen Niere versorgt ist und vorher an der Dialyse war. Dies ist natürlich eine wahnsinnige Belastung für den Betroffenen, aber es ist eben auch die ganz große Chance. Haben Sie eine kranke Leber, haben Sie nicht die Möglichkeit, sich diese künstlich ersetzen zu lassen, bevor Sie einen neuen Leberlappen oder ein ganzes Organ gespendet bekommen. Mit Dialyse kann man sehr lange sehr gut leben, wenngleich es mühsam ist, natürlich.

### **Was braucht es, um noch besser zu helfen?**

Ganz sicher mehr Organspenden. Ich freue mich, dass unser Bundespräsident es mit

der Lebendspende für seine Frau vorgemacht hat. Das ist ein großartiges Vorbild. Wobei ich dafür bin, dass Organspende eine freiwillige Sache bleibt und wir keine Widerspruchsregelung einführen. Hinzu kommt: Immer noch wird bei sehr vielen Nierenerkrankungen nicht rechtzeitig gegengesteuert.

### **Sie haben sich auch ehrenamtlich engagiert, etwa für die Schmerzliga und die Hochdruckliga.**

Die Hochdruckliga lag auf der Hand, ich hatte in meiner Ausbildung das Schwergewicht auf Herz-Kreislauf-Krankheiten gelegt. Beim Thema Schmerz war ich überzeugt, dass dessen Therapie einen anderen Stellenwert in der medizinischen Ausbildung bekommen sollte. Es hat sich einiges getan, aber es gibt immer noch zu wenig Schmerztherapeuten. Ich merke das auch in meiner Radiosendung im Bayrischen Rundfunk, dem Gesundheitsgespräch. Haben wir Schmerzen als Thema oder Rückenprobleme, laufen die Telefone über. Das Schöne an der Sendung ist, dass wir die vollkommene Freiheit haben, bei den Anrufern nachzufragen. Es geht dann nicht nur darum, wo es wehtut, sondern auch um die psychosoziale Situation und ob dieser Mensch vielleicht in einem Dauerstress ist und seine Rückenschmerzen durch verkrampfte Muskeln verursacht werden. Da können Schmerzspezialisten helfen.

ZUR PERSON

### **DR. MARIANNE KOCH**

Ihr Medizinstudium unterbrach Marianne Koch für die **internationale Schauspielkarriere**. Sie stand mit Clint Eastwood (Für eine Handvoll Dollar) und Gregory Peck vor der Kamera, gehörte zur Stammbesetzung der Quizsendung Was bin ich? („heiteres Beruferaten“) und war lange Zeit **eines der bekanntesten deutschen TV-Gesichter**. Diese Karriere gab sie für die Tätigkeit als Ärztin auf und legte mit 43 Jahren ein Einser-Staatsexamen ab. Bis 1997 arbeitete sie als **Internistin in eigener Praxis** in München. Koch ist seit 1995 Schirmherrin der Deutschen Hochdruckliga und war Präsidentin der Schmerzliga. Bis heute berät sie im Gesundheitsgespräch auf Bayern 2 Radiohörerinnen und -hörer und veröffentlicht Bücher. Zuletzt erschien von ihr „Alt werde ich später“ – pünktlich zu ihrem **90. Geburtstag** am 19. August.

### **Neben dem Radiotalk schreiben Sie. In Ihrem neuesten Buch geht es ums Älterwerden. Wie gelingt es, im Alter jung zu bleiben?**

Es gibt vier wichtige Dinge, die man berücksichtigen sollte – so früh wie möglich, aber auch wenn es schon relativ spät ist: erstens eine gesunde Ernährung, Schlagwort Mittelmeerküche, das heißt ein weitgehender Verzicht auf Industrienahrung mit zu viel Chemie, viel zu viel schlechtem Fett und meistens viel zu viel Zucker und Salz. Gesund sind frische Zutaten, möglichst aus der Region, passend zur Jahreszeit. Ruhig auch Fleisch, aber eben weniger →

davon. Und natürlich nicht so viel Alkohol und Verzicht auf gesüßte Limonaden. Zweitens die Bewegung. Wird man älter, kommt es darauf an, beweglich zu bleiben – im Kopf und im Körper. Das erreicht nur, wer aktiv seinen Körper bewegt. Also raus an die frische Luft! Spaziergehen ist ein hervorragendes Mittel, um Rückenschmerzen oder Fehlstellungen auszugleichen. Das Dritte ist lebenslang lernen. Um bei mir selbst zu bleiben: Wegen meiner Radiosendung, aber auch weil ich mich nach wie vor sehr für neue Errungenschaften der Medizin interessiere, habe ich fünf internationale Journale abonniert. Bei denen habe ich auch Zugang zu den Online-Archiven, um Dinge nachzuschauen. Sich für Neues interessieren ist wichtig. Unsere 100 Milliarden Gehirnzellen müssen gut miteinander kommunizieren. Findet diese Kommunikation nicht mehr statt, weil man immer dieselben Gedanken hat, immer die gleichen Dinge tut, verkümmern die Beziehungen zwischen den Nervenzellen. Die vierte wichtige Sache sind soziale Kontakte. Einsamkeit ist eine der schlimmsten Alterskrankheiten. Sie legt sich nicht nur auf das Gemüt, sondern schadet auch dem Körper, das ist heute psychosomatisch erwiesen.

### **Haben Sie gegen soziale Isolation im Alter einen Tipp?**

Um aus einer Einsamkeit herauszukommen ist der beste Weg, anderen Menschen zu

## **„Mit Dialyse kann man sehr lange sehr gut leben.“**

helfen. Kümmert man sich – da braucht es keine große Dankbarkeit der Bekümmerten –, bekommt man das Gefühl: „Ich lebe und bin zu was gut.“

### **Sie schreiben: „Wir sollten das Älterwerden als wichtige Phase des Lebens sehen, in der wir neue Fähigkeiten erwerben und interessante Erfahrungen machen.“ Was kann das sein?**

Unsere Lebenserwartung hat sich stark verlängert. Wenn wir mit 65 in Rente gehen, müssen wir uns überlegen: Was machen wir jetzt mit dem sogenannten Rest des Lebens? Dieser Rest ist ja nicht mehr nur begrenzt auf ein paar Jahre und lässt sich auf dem Sofa rumbringen, sondern es sind noch mal wahrscheinlich 15 bis 20 Jahre. Das muss man in den Lebensplan einbeziehen. Man kann ja nicht 20 Jahre lang auf dem Sofa sitzen! Besser, man fragt sich: Was interessiert mich? Welche Möglichkeiten habe ich, etwas von dem, was ich früher gerne gemacht hätte, was aber wegen Beruf oder Familie nicht machbar war, noch zu realisieren?

### **Wie haben sich Ihr Beruf und die Patientinnen und Patienten seit den 1970er-Jahren verändert?**

Die Medizin hat sich sehr voranbewegt, zugunsten der Patienten. Vom Ersetzen der

Herzklappe durch einen Katheter bis zum künstlichen Hüftersatz – Dinge, die heute selbstverständlich sind. Genauer hinschauen müsste man auf die persönliche Beziehung zwischen Arzt und Patient. Früher war der Hausarzt, ich übertreibe jetzt, wie ein Familienmitglied. Der hat fast alles über einen gewusst. Das Verhältnis ist distanzierter geworden. Die Patienten sind skeptischer geworden, weil sie im Internet alles Mögliche nachschauen und auf sich beziehen. Da müsste man als Arzt mehr Zeit haben, um Dinge geradezurücken. Diese acht Minuten Konsultation, wie irgendjemand ausgerechnet hat, sind zu wenig. □



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**

# Lust auf Essen

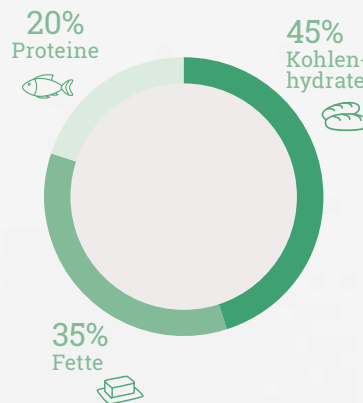
Neue KfH-Broschüre enthält Informationen und Tipps, um Mangelernährung zu vermeiden

**M**it der Dialysebehandlung werden Stoffwechselprodukte, zum Beispiel Harnstoffe, aus dem Körper entfernt. Hierbei können manchmal auch wertvolle Nährstoffe verlorengehen. Deswegen haben Dialysepatientinnen und -patienten ein höheres Risiko für eine Mangelernährung, in der Fachsprache Malnutrition genannt. Mit der richtigen Zusammenstellung der Mahlzeiten und einer geschickten Auswahl des Essens können sie Komplikationen vermeiden und Vitalität im Alltag gewinnen. Die relevanten Informationen rund um das Thema Malnutrition für Patientinnen und Patienten wurden nun in einer neuen Broschüre zusammengestellt. Die fachliche Beratung erfolgte durch den Nephrologen und Diabetologen Dr. Bertil Oser sowie die ernährungsmedizinische Beraterin Ruth Kauer.

Eine Mangelernährung hat Auswirkung auf die Lebensqualität: Aufgenommene Nährstoffe versorgen den Körper mit Energie und mit zentralen Vitaminen und Mineralstoffen. Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate sind wichtig, damit nicht die körpereigenen

## Energielieferanten

Der Mensch bezieht seine Energie aus der Nahrung. Dabei ist auch die Zusammensetzung der Hauptnährstoffe **Kohlenhydrate**, **Fette** und **Eiweiße** (Proteine) ausschlaggebend.



Während sich Kohlenhydrate vor allem in Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Reis finden, sind Butter, Sahne und Pflanzenöle Fettlieferanten.

Eiweiße sind verstärkt in Eiern, Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchten vorhanden.

Reserven aus dem Muskel abgebaut werden. Bei nicht ausreichender Versorgung kann sich eine gefährliche Abwärtsspirale entwickeln: Man fühlt sich schlapp und antriebslos.

Generell ist regelmäßiges Essen essenziell. Die Fachleute raten daher zu vielen kleinen Zwischenmahlzeiten. In der neuen KfH-Broschüre erläutern sie alles Wesentliche zum Thema Mangelernährung – von notwendigen Nährstoffen, geeigneten Lebensmitteln bis hin zu Tipps zur Appetitanregung und Motivation. □

**Die Broschüre steht zum Download auf [www.kfh.de/info-material](http://www.kfh.de/info-material) oder kann unter [info@kfh-dialyse.de](mailto:info@kfh-dialyse.de) bestellt werden.**



# Schräg unterm Rippenbogen

**Rezension:** In dem autobiografischen Roman „Zum Glück genügt die Hälfte“ spendet eine Frau ihrem Mann eine Niere

Passen zwei Dinge zusammen, kann Gutes entstehen. Das trifft für Nora Northmanns Roman „Zum Glück genügt die Hälfte“ in doppelter Hinsicht zu: Die Verfasserin ist Autorin und Texterin, sie bringt das Handwerkszeug für das Aufschreiben ihrer Geschichte mit. Sprachlich elegant schildert sie ihren Weg zu einer erfolgreichen Nierenlebenspende und -transplantation für ihren Mann Georg, einen KfH-Patienten.

Es begann mit einem Zufallsbefund. Northmann fasst an einer Stelle zehn Jahre zusammen: „Nierenbiopsie, Entfernung der Nebenschilddrüsen, Katheteranlage für die Bauchfelldialyse, Bauchfellentzündung, Lungenentzündung (...) Shuntanlage für Hämodialyse, Shunt-Revision, Dialyse, Dialyse, Dialyse, Hüft-OP, Hüft-Reha, Transplantation.“ Doch keineswegs ist „Zum Glück genügt die Hälfte“ eine Aneinanderreihung medizinischer Abhandlungen. Die Autorin erzählt vom jahrelangen Kampf, von

fragwürdigen Heilern und Wundermitteln, von enttäuschten Hoffnungen und unerwarteten Erfolgen, von gemeinsamer Arbeit, einsamen Hundespaziergängen und einem bulgarischen Dorf. Dabei spinnt sie die Fäden einer wundervollen Liebesgeschichte, die sich beim Ausräumen des deckungsgleichen Spülmaschineninhalts vergegenständlicht: vier Teelöffel, zwei Messer, vier Teller, sechs Gabeln. „Weil Georg immer weniger konnte, tat ich auch immer weniger.“

Es ist ein längerer Weg, bis die Ärzteschaft den Daumen hebt. Schließlich die aufmunternde Botschaft: Eine Spenderniere kann 15 Jahre und länger arbeiten, 95 Prozent der Transplantate funktionieren länger als ein Jahr. Alles geht gut, das darf verraten werden. „Ich taste auf mir herum, schräg unterm rechten Rippenbogen klebt ein großes Pflaster. Erst jetzt fällt mir ein, nach Georg zu fragen.“ Die Erzählerin ist in jenem Moment „nicht euphorisch, nur erleichtert. Wieder einmal

sind die Emotionen zu groß fürs Gefühlig.“

Die Love Story hat ein Happy End. Der Lebendspenderin und dem Transplantierten geht es heute, vier Jahre später, sehr gut. Northmann dankt mit ihrer aufgeschriebenen Geschichte auch Ärzten und Pflegepersonal des KfH-Nierenzentrums Am Nordgraben in Berlin-Reinickendorf. Sie erreicht mit ihrem Roman diejenigen, die in einer ähnlichen Situation sind. So passt dessen Vorstellung natürlich wunderbar hierher. □

**Nora Northmann: „Zum Glück genügt die Hälfte“. Verlag Ludwig, Kiel 2021. 240 Seiten, ISBN: 978-3-86935-414-9, 14,90 Euro.**



Freuen Sie  
sich auf viele  
spannende  
Themen  
im nächsten  
Jahr!



## Bewegung ist wichtig!

Ein individuelles Sportprogramm kann die Therapie chronisch nierenkranker Menschen unterstützen. Im kommenden Jahr startet „aspekte“ daher wieder eine Bewegungsserie. Sie basiert auf neuesten Erkenntnissen. Für unsere neue Serie konnten wir Dr. Kirsten Anding-Rost gewinnen, Ärztliche Leiterin im KfH-Nierenzentrum Bischofswerda und zweite Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke (ReNi). Sie leitete in den vergangenen vier Jahren die DiaTT-(Dialyse-Trainings-Therapie-)Studie. Dabei wurden durch gezieltes Training an der Hämodialyse die körperliche Belastbarkeit, die Lebensqualität, die Effizienz der Dialyse sowie die Gesundheitskompetenz von Patientinnen und Patienten gestärkt. Insgesamt führte das DiaTT-Studienteam 3.941 Testungen in 21 KfH-Zentren in Sachsen-Anhalt, Thüringen, Bayern und Nordrhein-Westfalen durch. Alle Testpersonen berichten Positives. Ziel von DiaTT ist die Integration einer individuell abgestimmten Trainings-/Bewegungstherapie während der Hämodialyse. Die körperliche Belastbarkeit von Patientinnen und Patienten ist ein entscheidender Faktor für ihre Lebensqualität, denn eine chronische Nierenkrankheit ist meist mit einer Abnahme der körperlichen Aktivität assoziiert. Bewegungsmangel wiederum führt zu Muskelabbau, Koordinationsstörungen und erhöhtem Sturzrisiko. □

### Impressum

**Ausgabe:** aspekte  
03/2021

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

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

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

**Verlag:** F.A.Z.-Institut für Management-,  
Markt- und Medieninformationen GmbH,  
Frankenallee 71–81, 60327 Frankfurt am Main

**Projektleitung:** Jan Philipp Rost

**Redaktion:** Oliver Kauer-Berk

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

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

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

aspekte erscheint viermal pro Jahr.

**Bildnachweise:** Titel: Getty Images/iStock,  
S. 2: privat, Getty Images/iStock (2), Getty Images/E+,  
S. 3: Uwe Nölke/KfH, Julian Rentzsch, S. 4: privat (2),  
Getty Images/iStock (2), S. 5: Getty Images/E+,  
S. 6: Getty Images/iStock, S. 10: Watercolor Concept/  
stock.adobe.com, S. 12 Getty Images/iStock,  
S. 13: StockFood/Lucy Parissi, S. 14 bis S. 16: Getty  
Images/iStock, S. 18: Julian Rentzsch, S. 21: Getty  
Images/Image Source, S. 23: Getty Images/E+

### Das Lösungswort des Rätsels auf Seite 24 lautet: FESTSCHMAUS

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

### Lösung Sudoku

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

### Lösung Buchstabensuche

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

# Denksport

Leim	Königin von Preußen	Bestenauslese	▼	Klostervorsteher	Feldrand	Erweiterungen eines Hauses	▼	Ort im Banat (Rumänien)	Figur in 'Die Fledermaus'	▼	▼	flüssiges Fett	Radioempfänger (engl.)	Korridor	▼	Frauenname	▼	Bewohner von Sri Lanka	
▶	▼	▼			▼	Gemeinheit	▶	▼					▼			6		▼	
▶				französische Käseart		hebräischer Name Babylons	▶					Angeh. eines german. Stamms		Frauenkurzname	▶				
Verehrungsform			Pelzart	▶				8	Hautverletzung			Gewürz, Doldengewächs	▶			5	Segelkommando: Wendet!		
Himmelskörper	▶	11				paläst. Politiker, † 2004	▶		korrekt, makellos	▶				2					
▶			eurasischer Huf蹄art		Name Attilas in der Edda	▶		4			Berliner Flughafen (Abk.)	▶		Fremdwortteil: Milliarde			Schokoladenhandelsform	▼	
Windschattenseite	männliche Ziege	längere Fahrt übers Meer	▶								3	französisch: Haut		Barmherzigkeit	▶	10			
langer Federstachel	▶				Rang beim Karate	▶			Einheit der Fluidität			'Dach der Welt'	▶		9		birman. Staatsmann (2 W.)		englisch: eins
▶				Abk.: Eigentumswohnung	Initialen von Regisseur Allen	▶		pau-sieren	▶					chem. Zeichen für Brom			unbekanntes Flugobjekt (Kw.)	▶	1
eine Steuer, Abgabe (Kw.)			Garantie	▶						7		Kontakt einleiten	▶						
Schlips, Binder	▶										besitzanzeigendes Fürwort	▶						Nachtvogel	▶

DEKE-PRESS-1911-12

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

**Wortsuche** | Außer dem farbig unterlegten sind hier 18 weitere Begriffe rund um Weihnachten versteckt, und zwar waagrecht, senkrecht oder diagonal, vorwärts oder rückwärts geschrieben. Die Wörter können sich überschneiden.

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

**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.

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