



**Bewegungsübungen**  
Neue Serie für  
nierenkranke Patienten  
**„Wir sind reiselustig“**  
Zwei Brüder  
mit Dialyse unterwegs

## Gut durch die Nacht

Schlafen ist für Dialysepatienten wichtig

# Schlafen Sie gut!

Diese Ausgabe widmet sich einem häufig unterschätzten Gesundheitsthema: unserem Schlaf. Wie Studien zeigen, leiden gerade Dialysepatienten unter Schlafstörungen. Die Ärzte in den KfH-Nierenzentren wissen um die teils dramatische Einschränkung der Lebensqualität, um die Folgen für Körper und Geist, und sie bieten Lösungen an. Eine kann eventuell auch die Nachtdialyse sein, die in einigen KfH-Zentren angeboten wird.

So wie guter Schlaf richtig guttut, fördern auch Ernährung und Bewegung unser Wohlbefinden. Dieses Heft stellt deswegen heimisches „Superfood“ vor. Denn gut bekannte Nahrungsmittel wie die Heidelbeere enthalten ebenso reichlich Vitamine, Mineralien, Proteine oder Fettsäuren – es muss nicht die exotische Goji-Beere sein.

Eine erfreuliche Nachricht zum wichtigen Stichwort Bewegung: Ärzte und Sporttherapeuten am KfH-Nierenzentrum Bautzen haben für nierenkranke Patienten jeden Alters spezielle Dehnungs- und Kräftigungsübungen zusammengestellt. Sie fördern Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination und können ohne große Hilfsmittel zu Hause durchgeführt werden. KfH-aspekte zeigt die Übungen genau erläutert in vier Folgen – daraus kann jeder sein persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen und schon jetzt mit dem Bewegen beginnen.

Wie beim körperlichen Training ist Individualität auch bei der Dialysebehandlung auf Reisen wichtig. Die Redaktion hat für dieses Heft darüber mit Patienten gesprochen, die auf verschiedene Art dialysieren und die ein Faible für Nah und Fern haben: für Stralsund und für Sydney. Träumen Sie davon und schlafen Sie gut!

Es grüßt Sie



Professor Dr. med. Dieter Bach  
Vorstandsvorsitzender



## KfH kompakt

### 3 Aktuelles

Aus den Zentren und mehr

## KfH thema

### 4 Ratgeber: Besser schlafen

Tipps für die erholsame Nacht



## KfH leben

### 8 Patientenportrait

Die reiselustigen Brüder  
Lukas und Florian

### 10 Superfood

Die heimischen Alternativen

### 12 Mein Training

Serie zum Dehnen, Kräftigen  
und Entspannen

## KfH wissen

### 15 Gut zu wissen

Erwerbsminderungsrente steigt

### 15 Darf ich ...

Alkohol trinken?

### 16 Kindernephrologe im Interview

Besonderheiten bei kleinen  
Patienten

### 18 Allergien

Wenn die Abwehr versagt

## KfH service

### 20 Reiseserie

Mein Lieblingsort: Stralsund

### 22 Ingwer

Heilpflanze des Jahres

### 23 Tipps

Für Leben und Freizeit



Foto: KfH Weiden

## Buntes Weiden

„Unser schönster Platz in Weiden“ lautet das Motto der neuen Kunstausstellung im KfH-Gesundheitszentrum Weiden. Das Besondere: Die Bilder sind von Kindern unterschiedlicher Nationen gemalt. Noch bis Ende April (montags bis freitags 8 bis 12 Uhr, an zwei Tagen auch nachmittags, freier Eintritt) können die Motive besichtigt werden. Zusammengestellt hat sie das Kunstatelier „Bunte Palette“. Die Ausstellungsreihe „Kunst im KfH“ hat in dem Medizinischen Versorgungszentrum in der Oberpfalz Tradition. „Die Bilder sorgen für Abwechslung und eine schöne Atmosphäre“, sagt der leitende Arzt Dr. Franz Hermann Beckmann.



Foto: Gabrijela Lizatovic

## Zirkus, Zirkus

Bei der KfH-Zirkusfreizeit mit dem Zirkus Schnipp in der Jugendbildungsstätte Volkersberg in der Rhön verbringen nierenkranke Kinder vom 8. bis 13. Juli 2018 eine tolle Ferienwoche: Sie tauchen in eine zauberhafte Welt ein, üben an ihrem persönlichen Zirkusauftritt, basteln dafür Requisiten und gestalten die Zirkusvorstellung aktiv mit. Die medizinische Versorgung ist jederzeit gegeben, bei frühzeitiger Planung sind Dialysebehandlungen in der Kinderdialyse Frankfurt möglich. Kontakt: tanja.brandenstein@kfh-dialyse, Telefon 06102-359 786.

## Neuer Service für Patienten

Für die Qualität der Behandlung und das Wohlbefinden sind Anregungen, Kritik und Lob der Patienten wichtig. Damit das KfH darauf noch effektiver reagieren kann, gibt es einen neuen Patientenservice: das strukturierte Beschwerdemanagement. „So können wir die Patientenzufriedenheit noch effektiver steigern“, sagt Monika Griebel von der KfH-Sozialberatung. Das neue Angebot betrifft Rückmeldungen, die in der Hauptverwaltung eingehen, und solche in den Zentren, die übergeordnete Bedeutung haben. Anregungen für ein bestimmtes KfH-Zentrum werden weiter direkt vor Ort geklärt. Patienten können ihre Anliegen per Post, E-Mail oder Telefon vortragen: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V., Fachreferat Sozialwesen, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg, ihr-anliegen@kfh-dialyse.de, 06102-359 888.



» **Als Mutter gesunder Kinder und Sportlerin weiß ich, wie wertvoll Gesundheit ist. Doch ich weiß auch: Viele Eltern bangen jeden Tag und können vor Sorge um ihr organkrankes Kinder nicht schlafen. Ich bewundere alle Menschen, die sich für die Kleinen engagieren.** «

**Rosi Mittermaier**

**In unserer letzten Ausgabe ist uns leider ein Fehler unterlaufen:** Der Name der Stiftung, die in dem Beitrag „Wir trauern um Dr. Klaus Ketzler“ erwähnt wurde, lautet „KfH-Stiftung Nothilfe für Nierenkranke“. Oftmals geraten Dialysepatienten aufgrund ihrer Krankheit unverschuldet in eine wirtschaftliche Notsituation. Seit 2001 versucht die Stiftung, hier zu helfen. [www.kfh-nothilfe.de](http://www.kfh-nothilfe.de)

Die Skiläuferin war 1976 die Königin der Olympischen Winterspiele von Innsbruck, gewann zweimal Gold und einmal Silber. Sie ist Schirmherrin der Kinderhilfe Organtransplantation ([kiohilfe.de](http://kiohilfe.de)).

Foto: Sporthilfe Elite-Forum

RATGEBER: BESSER SCHLAFEN

# Gut durch die Nacht

Schlafen ist wichtig für die Gesundheit, gerade für Dialysepatienten. Experten aus dem KfH erklären die Mechanismen und geben Tipps für eine erholsame Nacht

**S**abine Stenger hat dunkle Ringe um die Augen. Ein Zeichen von Schlafmangel – die Augenpartie ist nach einer weiteren schlimmen Nacht übermäßig beansprucht und vermehrt durchblutet. „Ich war wieder die ganze Zeit wach“, sagt die Mittfünfzigerin. „Nachdem ich drei Stunden lang nicht einschlafen konnte, bin ich um zwei Uhr wieder aufgestanden und habe gebügelt.“ Sieben bis neun Stunden Nachtruhe wie die meisten „schlafgesunden“ Menschen, davon kann sie nur träumen.

Rund ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch gewöhnlich im Schlaf. Ein wichtiges Thema also – besonders für Dialysepatienten, wie Studien zeigen. Schlafstörungen treten bei ihnen sehr häufig auf. „Bei bis zu 60 Prozent“, sagt der Kölner Nephrologe Dr. Benno Kitsche. Geklagt wird meist über Ein- und Durchschlafstörungen, oft werden Restless-Legs-Beschwerden oder Juckreiz als Ursache angegeben. Auch das Schlafapnoe-Syndrom mit Atemaussetzern kommt häufig vor.

Es gibt verschiedene Theorien, warum Hämodialysepatienten schlechter schlafen. Einmal könnte die schnelle Wasser-, Säure/Basen- und Elektrolytverschiebung im Körper den Schlafrhythmus verstellen, skizziert Experte Kitsche. Ein anderer Erklärungsansatz sieht Anomalien im Melatonin-Haushalt durch die Blutwäsche; das Hormon steuert den Tag-Nacht-Rhythmus unseres Körpers.

Eine kürzere Schlafdauer, eine geringere Schlaftiefe oder Atemstörungen bei der Nachtruhe können gravierende gesundheitliche Auswirkungen haben. Auf die körperlichen Prozesse in der Nacht wie die Hormonproduktion und genauso auf die Befindlichkeit am Tag. Denn während wir ruhen, wappnet sich unser Körper etwa gegen Krankheitserreger. Für Aufsehen sorgte 2014 eine Langzeitstudie an 301 norwegischen Dialyse-



Bei Atemaussetzern hilft die Schlafmaske.

patienten: Die Forscher fanden heraus, dass schlechte Schläfer unter den nierenkranken Patienten vermehrt unter Depressionen leiden und über eine verminderte gesundheitsbezogene Lebensqualität verfügen. Außerdem war das Mortalitätsrisiko bei den schlechten Schläfern fast doppelt so hoch. So schlimm Schlafprobleme für den gesunden Menschen sind, umso gravierender können sie offenbar für Dialysepatienten sein.

### Elf Prozent mit Schlafapnoe

Im Schnitt elf Prozent der Dialysepatienten leiden, laut einem internationalen Studienvergleich, an dem Schlafapnoe-Syndrom. Nach persön-

setzern. „Der Mensch leidet dadurch unter Sauerstoffmangel und hat dieses stresshafte Erwachen: Er wird mit viel Adrenalin wach, weil er einen Erstickenfalls anfall hat“, erläutert Beige. „Das fördert Bluthochdruck.“ Dass gerade Nierenkranke darunter leiden, sei ein noch wenig beleuchtetes Thema, findet er. Im KfH-Nierenzentrum in Leipzig werden Patienten bei Bedarf mit einem Schlafapnoe-Screeninggerät untersucht.

Bei einer leichten Schlafapnoe kann die Reduktion von Übergewicht helfen, auch das Vermeiden der Rückenlage im Schlaf. Andernfalls hilft die Schlafmaske. Sie bläst mit leichtem Überdruck Luft in Nase und



### »Schlafstörungen treten bei bis zu 60 Prozent der Dialysepatienten auf.«

Dr. Benno Kitsche, KfH-Nierenzentrum Köln-Merheim

lichen Erfahrungen des Nephrologen Prof. Dr. Joachim Beige, leitender Arzt im KfH-Nierenzentrum Leipzig, könnten die Zahlen noch höher liegen. Bei der Schlafapnoe kommt es im Schlaf immer wieder zu Atemaus-

Mund. Das verhindert die Unterbrechung der Luftzufuhr durch eine zurücksinkende Zunge. Viele Patienten gewöhnen sich schnell daran. „Dann wird der Schlaf viel, viel erholsamer“, sagt Beige. Fachärzte überweisen ►



Das Team vom KfH-Zentrum in Leipzig betreut Patienten auch in der Nachtdialyse.

► Patienten mit Schlafapnoe-Syndrom in der Regel an einen Schlafmediziner.

Viele Schlafstörungen können leichter behoben werden. „So paradox es klingt: Schlafentzug ist eine Alternative“, sagt Beige. „Also so lange wie möglich aufbleiben, abends lesen, spazieren gehen.“ Erst zu Bett gehen, wenn man müde ist – schon das kann helfen. Förderlich für eine gute Nachtruhe ist es, während des Tages nicht zu schlummern. Das reduziert unsere Schlafneigung, die von der Länge des vorhergehenden Wachseins bestimmt wird.

### Schlafmittel vermeiden

Wann spricht man überhaupt von einer Schlafstörung? Bei der Einschätzung hilft die „Dreier-Regel“: Liegt ein Patient länger als drei Wochen öfter als dreimal pro Woche mehr als drei Stunden pro Nacht wach, sollte er sich untersuchen lassen. Und ältere Menschen sollten ihr Problem nicht verharmlosen. „Die weit verbreitete Ansicht, ältere Menschen benötigen weniger Schlaf als jüngere Menschen, ist falsch“, urteilt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

Dormicum, Diazepam & Co. – Schlafmittel wie diese Benzodiazepine sollten von Dialysepatienten nur in Ausnahmefällen eingenommen werden. Professor Beige erklärt: „Die meisten Schlaftabletten machen süchtig. Die psychische Abhängigkeit tritt nach zwei bis drei Wochen ziemlich zuverlässig ein, insbesondere bei Benzodiazepinen. Davon rate ich Dialysepatienten genauso ab wie Nicht-Nierenkranken.“ Gleichwohl könnten Schlafmittel in Akutsituationen, wenn Patienten sich wegen eines anderen gesundheitlichen Problems durch Schlaf erholen sollen, für eine Woche unter ärztlicher Aufsicht gerechtfertigt sein. „Zu Hause rate ich strikt davon ab“, sagt Beige, „da muss



**»Die meisten haben kein Problem, während der Nachtdialyse zu schlafen.«**

Prof. Dr. Joachim Beige, KfH-Nierenzentrum Leipzig

es irgendwie anders gehen.“ Eine andere Rolle spielten Schmerzmedikamente: „Wenn man Schmerzen hat, kann man nicht schlafen. Dann müssen die Schmerzen kontrolliert werden.“

Positive Erfahrungen in puncto Schlaf machen Nephrologen mit der Nachtdialyse. Die längere und schonendere Entgiftungs- und Entwässerungsbehandlung – rund 24 statt zwölf Stunden pro Woche – führt zu einer verbesserten Blutdruckeinstellung und einer geringeren Phosphatbelastung mit weniger Tabletten, ergab 2014 eine vom KfH initiierte Analyse. Dies wiederum sehen die Wissenschaftler als Grund für die im Verlauf von vier Jahren um 17 Prozent verminderte Sterblichkeit im Vergleich zu anderen Dialysepatienten.

### Alternative Nachtdialyse

Studien haben ebenso gezeigt, dass schon eine zehnprozentige Verkürzung der Dialysezeit zu einer Verminderung des täglichen Schlafs um 23 Minuten führt. „Das heißt für mich als Nephrologe, dass ich dem Wunsch des Patienten nach Dialysezeitverkürzung nicht nachkommen sollte“, sagt Dr. Benno Kitsche, im KfH auch Beauftragter des Vorstands zur Weiterentwicklung und Förderung der Heimdialyse. Patienten mit täglicher Heimhämodialyse von zweieinhalb bis drei Stunden hätten deutlich weniger Schlafstörungen. Das Gleiche träfe für Nachtdialysepatienten zu. Klare Sache: Je länger die Hämodialyse läuft, desto besser der Schlaf. „Sowohl die kurze tägliche Heimhämodialyse als auch die lange Nachtdialyse zeigen sehr gute Be-

handlungsergebnisse“, unterstreicht Kitsche. „Die Patienten benötigen weniger Blutdrucktabletten, weniger Phosphatbinder-Tabletten, haben einen besseren Schlaf und fühlen sich mit diesen beiden Verfahren sehr gut

behandelt.“ Etwaigen Befürchtungen, die Nachtdialyse selbst könne den Schlaf stören, tritt Professor Beige entgegen. Nach der Probephase von ein bis zwei Wochen stiegen in Leipzig höchstens zehn Prozent der Patienten wieder aus. „Die meisten haben kein Problem, während der Nachtdialyse zu schlafen“, sagt Beige. Trotz Störfaktoren: „Die Maschinen machen Geräusche, es ist nie ganz dunkel, man hat meist drei andere, relativ fremde Menschen neben sich, man wird morgens um fünf Uhr geweckt.“ Auch die Gefahr des Nadelverlusts durch Bewegungen im Schlaf könne man gut managen, sagt Beige. „Das sind alles Patienten, die vorher Erfahrung in der Standarddialyse haben, die wissen, dass man sich dabei nicht einmal um die Achse drehen kann. Ausgeschlossen ist nur die Bauchlage, alles andere geht.“

Zwölf Patienten werden in der Nachtdialyse in Leipzig betreut. Los geht es für sie montags, mittwochs und freitags um 21.30 Uhr, Behandlungsschluss ist um 6 Uhr in der Früh. Bis 23.30 Uhr ist ein Arzt vor Ort, über Nacht betreuen zwei Pflegekräfte die Patienten. Im Hintergrund haben Ärzte Rufbereitschaft.

### Freiheit mit Peritonealdialyse

Und wie verhält es sich in puncto Schlaf mit der Peritonealdialyse? Beim Standardverfahren wechselt der Dialysepatient tagsüber vier- bis fünfmal die Dialysatlösung. Nachts wird der Beutelwechsel nicht durchgeführt. „Diese Nierenpatienten schlafen sicherlich nicht anders“, sagt Professor Beige. Bei der sogenannten Cyclerdialyse schließt sich der Patient abends vor dem Schlafengehen an eine kleine Pumpe an. Die Maschine lässt die Lösung nachts durch den Bauch laufen. Der lange Dialysezeitraum und die Freiheit tagsüber sprechen für diese Variante, und in der Regel wird der Schlaf durch den Cyclor nicht gestört. Allerdings gibt Professor Beige zu bedenken: Bei Störungen piept das Gerät. Das Alarmsignal sei zwar nicht bedrohlich, aber der Dialyseprozess wird gestoppt, der Patient muss eingreifen. „Das ist für viele störend.“

Es gilt auch für den Schlaf: Was den einen hindert, ist für den anderen keine große Sache. Wichtig ist, vermeidbare Störfaktoren – Stichwort Schlafhygiene – auszuschalten und bei anhaltend ernsthaften Problemen den Arzt zu Rate zu ziehen. Professor Beige macht es deutlich: „Zur Lebensqualität gehört eben auch der Schlaf.“ ◀

## Zehn Schlaf-Tipps

1. Verbringen Sie viel Zeit im Freien – das Tageslicht hilft, in den richtigen Tag-Nacht-Rhythmus zu kommen.
2. Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie müde sind. Regelmäßige Bewegung oder Sport fördern Schlaf. Auch ein kleiner Abendspaziergang kann helfen.
3. Nutzen Sie das Bett ausschließlich zum Schlafen, und schlafen Sie auch nur dort, nicht bereits vorher auf dem Sofa.
4. Vermeiden Sie bei Schlafproblemen den Mittagsschlaf.
5. Gehen Sie stets zur etwa gleichen Zeit ins Bett und halten dabei feste Rituale ein.
6. Achten Sie auf die Schlafhygiene: kein Fernseher, Computer, Smartphone im Schlafzimmer; Raum abgedunkelt und gut belüftet; optimale Temperatur (zwischen 16 und 18 Grad); bequeme und geräuschfreie Matratze.
7. Wenn Sie mögen: Baldriantropfen, Melisse oder Lavendelblüten gelten als schlaffördernd. Alkohol oder abendlichen Kaffee/schwarzen Tee vermeiden Sie besser.
8. Entspannungsübungen können Ihnen helfen, beispielsweise progressive Muskelentspannung oder Meditation.
9. Grübeln Sie nicht: Je mehr Sie über die Schlaflosigkeit nachdenken, desto schlimmer wird es. Stehen Sie lieber nochmal auf und lenken Sie sich ab. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie meinen, schlafen zu können.
10. Vorsicht bei Hilfsmitteln wie Schlaf-Tracker (technische Geräte, die den Schlaf dokumentieren, meist als Armband): Sie bergen die Gefahr, sich zu sehr auf den Schlaf zu fixieren.



## STARKE BRÜDER

# „Wir sind reiselustig“

Ob Ferien in Sydney, New York oder der gemeinsame alljährliche Skiurlaub – die Brüder Lukas (31) und Florian (34) reisen mit Dialyse durch die Welt. Das erfordert eine gute Vorbereitung und manchmal auch Durchsetzungskraft.



Schöne Tradition: Der gemeinsame Skiurlaub

## Wann wurde bei Ihnen die Nierenkrankheit festgestellt?

**Florian:** Bei mir wurde 1999 ein Gendefekt festgestellt, der dazu führt, dass die Nieren aufgrund von Zysten irgendwann nicht mehr funktionsfähig sind. Lukas wurde direkt danach auch untersucht und hat leider den gleichen Gendefekt. Zunächst bekamen wir beide eine Spenderniere. Ich 2007 von meiner Mutter, mein Bruder 2005 von unserer Oma. Leider haben wir beide jedoch die Niere inzwischen verloren.

## Nutzen Sie das gleiche Dialyseverfahren?

**Lukas:** Ich habe mich für die Bauchfelldialyse (PD) entschieden, weil ich dabei arbeiten kann. Ich bin im Außendienst und muss flexibel sein.

Und so muss ich nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt in einem Dialysezentrum sein. Im Vorfeld habe ich mit Ärzten sprechen und Patienten im KfH-Nierenzentrum Köln um Rat fragen können. Das war eine sehr gute Entscheidungshilfe. Seit anderthalb Jahren nutze ich den Cycler, mit dem man nachts dialysieren kann. Die Maschine übernimmt für rund acht Stunden die Steuerung und Überwachung der Dialysatwechsel.

**Florian:** Ich arbeite Vollzeit im Controlling von 8 bis 17 Uhr. Daher habe ich mich auch für die nächtliche Cycler-Dialyse entschieden. So bin ich freier und kann meinen Tag planen. Leider ist der Zeitraum für dieses Verfahren beschränkt. In der Regel macht das Bauchfell nur einige Jahre mit. Dann muss man wieder zurück an

die Hämodialyse. Bei mir könnte das leider schon bald der Fall sein.

## Möchten Sie versuchen, erneut eine Spenderniere zu erhalten?

**Lukas:** Wir würden jedes Organ mit Kusshand nehmen!

## Was bedeutet es für Sie, einen Bruder zu haben, der Ihr Schicksal teilt?

**Florian:** Wenn wir uns treffen, können wir uns austauschen. Mein Bruder kennt die Probleme und weiß immer, in welcher Situation ich gerade bin. Wenn ich im Krankenhaus liege, dann ist er da und natürlich umgekehrt.

**Lukas:** Und wenn die Maschine um halb zwei in der Nacht wegen einer Fehlfunktion piepst, dann telefonieren wir halt nachts. Jederzeit.

## Sie sind sehr reiselustig. Die Dialyse scheint Sie nicht zu bremsen.

**Florian:** Das Wichtigste ist die Planung. Als ich mit meiner Freundin nach Australien reisen wollte, habe ich zunächst mal meinen behandelnden Arzt im KfH-Zentrum in Köln gefragt, ob eine solche Reise für mich denn überhaupt möglich sei. Seine Antwort: „Warum denn nicht!“

## Wie hat Ihr Umfeld reagiert?

**Florian:** Meine Freundin hat sich natürlich super gefreut. Sie hat mich auch begleitet, ohne sie hätte ich es sicher nicht gemacht. Sie ist ein wichtiger Part und Rückhalt für mich. Meine Mutter hingegen war



dagegen, sie hatte Angst, dass etwas schiefgeht. Mein Vater sah das relativ locker. Ansonsten war der Tenor: „Krass, dass du dich das traust.“ Aber viele haben auch gesagt, mach das, versuch es einfach.

### Wie sind Sie das Projekt „Australien“ angegangen?

**Florian:** Ein gutes halbes Jahr vorher haben wir mit der Vorbereitung der Reise begonnen. Zunächst musste der Transport des Cyclers geklärt werden. Er muss mit in die Flugkabine und konnte nicht als normales Gepäckstück aufgegeben werden, weil die Gefahr einer Beschädigung zu groß ist. Die nächste Hürde war die Reisedauer von 24 Stunden. Etwa auf der Hälfte des Fluges musste ich ja noch einmal dialysieren. Für den notwendigen Zwischenstopp in Singapur hatte ich für die Dialyse ein Medical Center im Transitbereich gebucht. Dann war zu klären, welche Materialien ich vom Dialysezentrum in Australien gestellt bekomme und was ich selbst besorgen muss. Das KfH hatte mich bereits dort angemeldet.

Problematisch waren auch die Sicherheitskontrollen am Flughafen. Auf dem Hinflug haben Supervisors in Frankfurt und Singapur am Check-in meinen ganzen Schriftverkehr noch einmal geprüft und mich aufgefordert, das Gepäck aufzugeben. Da musste ich mich dann durchsetzen und erklären, dass das Gerät für mich lebensnotwendig sei und ich mich auf keinen Fall davon trennen werde.

### Hat sich der Aufwand gelohnt?

**Florian:** Es ist perfekt gelaufen, und von daher kann ich die Reise nur positiv sehen. Jeder, der so eine Möglichkeit hat, sollte das einfach wahrnehmen.

### Was empfehlen Sie Patienten, die reisen möchten?

**Florian:** Wenn man so eine große Rei-

se macht, sollte man eine Partnerin oder einen Partner dabei haben. Auch wichtig ist, dass man sich verständigen kann.

### Was war Ihr Highlight der Reise?

**Florian:** Ein echtes Highlight für mich war, dass ich mal wieder im Meer schwimmen konnte. Und wir konnten bei einer Tour mit dem Motorboot eine Gruppe von Buckelwalen beobachten. Das war faszinierend. Auch dass wir Kängurus und Koalas sehen konnten, diese Eindrücke bleiben natürlich. Es ist zwar eine lange Reise, aber man wird entschädigt, sobald man da ist.

### Lukas, Sie sind beruflich viel unterwegs und waren zuletzt aber auch privat mit Ihrer Freundin in New York. Wieviel Vorbereitung kostet das?

**Lukas:** Zu meinem 30. Geburtstag hat meine Freundin mir fünf Tage New York geschenkt. Im Oktober waren wir dort. Vor Ort hatte ich zwar Probleme mit dem Cyclus, aber ein kurzer Anruf im KfH in Deutschland und ich hatte einen Kontakt in New York. Selbst wenn man mal Probleme hat, es geht alles. Das Netzwerk ist auch im Ausland groß. Natürlich muss ich entsprechend planen und organisieren. Wenn ich beruflich für wenige Tage mit dem Flieger unterwegs bin, nehme ich den Cyclus als Handgepäck mit und lasse das Material schon hinschicken.



Florian: „Eindrücke, die bleiben“



Lukas genießt sein Geburtstagsgeschenk – eine Reise nach New York

### Es gibt also wenige Einschränkungen beim Reisen?

**Lukas:** Ich muss wirklich sagen, ich habe überhaupt keine Einschränkungen.

### Wohin ging Ihr letzter gemeinsamer Urlaub?

**Lukas:** Wir waren jetzt gemeinsam Ski fahren in Stuben am Arlberg. Wir fahren schon seit unserer Kindheit beide Ski und sind eigentlich immer gemeinsam gefahren.

**Florian:** Das ist ein besonderer Ausflug. Mein Bruder, mein Vater, Onkel und Cousin, alle Männer aus der Familie, fahren vier bis fünf Tage gemeinsam. Damit wir schon die Hin- und Rückfahrt zusammen verbringen können, mieten wir uns extra ein Auto. Seit drei Jahren machen wir das schon, immer kurz vor Weihnachten, und wollen es beibehalten.

### War Ihre Beziehung immer so eng?

**Florian:** Wir haben schon als Kinder viel gemeinsam gemacht, hatten eine gute Beziehung. Das ist so geblieben, als ich ausgezogen bin. Da ich jetzt in Köln lebe und Lukas in Frechen und wir beide berufstätig sind, ist es schwieriger geworden, sich zu treffen.

**Lukas:** Wir sind leidenschaftliche 1. FC Köln-Fans und gehen daher zu jedem Heimspiel – gemeinsam mit unserem Vater. Alleine dadurch sehen wir uns mindestens alle zwei Wochen. ◀



# Heidelbeere Goji

SUPERFOOD

## Heimische Alternativen sind „supergut“

Als „Superfood“ werden exotische Nahrungsmittel bezeichnet, die einen hohen Gehalt zum Beispiel an Vitaminen, Mineralien, Proteinen oder Fettsäuren aufweisen. Doch wir haben Superfood direkt vor der Haustür! Kohl, Kartoffel und Co. könnten nur ein bisschen Marketing vertragen.

**G**oji-Beeren, Quinoa, Chia-Samen, Açai-Beeren, Maca-Wurzeln, Moringa-Blätter oder Acerola-Kirsche – das sind nur einige der neuen Schönheiten auf dem Lebensmittelmarkt. Sie versprechen Gesundheit durch wertvolle Inhaltsstoffe. Und tatsächlich haben sie einiges zu bieten. Aber sie kommen von weit her, sind manchmal stark mit Schadstoffen belastet und sehr teuer. Und: ein gesundheitlicher Mehrwert

im Vergleich zu vielen einheimischen Lebensmitteln ist nicht immer gegeben. Die Natur hält auch in unseren Landen „Superfood“ bereit – entsprechend günstiger ist es auch zu haben.

### Heidelbeere statt Goji-Beere

Die „Superbeere“ Goji schmeckt je nach Sorte säuerlich herb bis fruchtig aromatisch. Sie passt gut zu Müsli und Joghurt, aber auch exotische Salatrezepte bieten sich an. Die kräftig rote

oder rotorange Frucht des Bocksdorn hat einen hohen Eisengehalt, viele Vitamine und Antioxidantien. Allerdings warnt das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, dass die Beeren gefährliche Wechselwirkungen mit einigen blutverdünnenden Medikamenten verursachen können. Denn Goji wirkt ebenfalls blutverdünnend. Untersuchungen deuten darauf hin, dass die Früchte, so wie viele aus fernen Ländern



Fotos: Fotolia

stammende Lebensmittel, stärker mit Pestiziden belastet sein könnten.

Zum Vergleich: die Heidelbeere. Sie schmeckt aromatisch süß und fruchtig. Als Marmelade, Quark, Müsli, Muffins, Pfannkuchen, Saucenzutat für exquisite Fleischgerichte oder im Salat – überall geben die kugelförmigen Früchte Geschmack und Farbe. Ist gerade keine Saison, kann auf tiefgekühlte Früchte zurückgegriffen werden. Die Heidelbeere ist neben vielen Vitaminen und Antioxidantien auch mit schützenden natürlichen Pflanzenfarbstoffen ausgestattet. Sie gehört zu unseren gesündesten Obstsorten und kann eindeutig mit der Goji-Beere mithalten. Einzige Einschränkung: Wegen des Fuchsbandwurms wird geraten, wilde Beeren zu waschen und dann auf mehr als 60 Grad zu erhitzen.

Das „Wunderkorn der Inka“, Quinoa, verwendet man hierzulande unter anderem für Süßspeisen und Salate, als Auflauf oder als Beilage. Es ist protein- und nährstoffreich, glutenfrei und hält lange satt.

### Hafer sticht Quinoa

Die heimische Alternative: Haferflocken. Sie sind ein wahres Gesundheitswunder; enthalten genauso viel Eiweiß wie Quinoa, sind ein ausgezeichnete Nährstofflieferant und sättigen gut. Außerdem steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an. Dies ist zum Beispiel vorteilhaft für Diabetes-Patienten an der Dialyse. Haferflocken sind zwar von Natur aus auch glutenfrei. Da sie aber häufig mit anderen Getreidesorten verarbeitet werden, können Spuren von Gluten enthalten sein. Allerdings ist

auch glutenfreier Hafer im Handel erhältlich. Auch Haferflocken sind vielseitig einsetzbar, als Müsli, Suppe, in Keksen, Müsliriegeln, Kuchen, Shakes oder Bratlingen.

Zu vielen der exotischen Superfoods gibt es regionale Alternativen: Leinsamen steht Chia-Samen in nichts nach, Oliven bieten ähnliche Vorteile wie Açaï-Beeren, mit der Vitamin C-haltigen Acerola-Kirsche können viele heimische Kohlsorten locker mithalten und Kartoffeln, Rettich und Steckrüben sind ihrer exotischen Konkurrenz, den Maca-Wurzeln, ebenbürtig.

Der Vergleich zeigt: ob weitgereistes, teures oder aber einheimisches deutlich günstigeres „Superfood“ – der Geschmack darf entscheiden! Wichtig bleibt, kontrollierte Qualität zu kaufen. ◀

# Mein Training

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

Ist die Nierenfunktion gestört, sinkt die Leistungsfähigkeit. Kein Grund, auf körperliches Training zu verzichten – im Gegenteil: Maßvolle Bewegung begünstigt Gesundheit und Wohlbefinden. „Um den Muskelabbau und Gangstörungen zu verhindern, sind regelmäßige Bewegung und Übungen zur Koordination sinnvoll und unerlässlich“, sagt Dr. Thomas Stehr, ärztlicher Leiter im KfH-Nierenzentrum Bautzen. „Dadurch bleibt die Mobilität lange erhalten, die Sturzgefahr wird nachhaltig verringert.“



**»Die Mobilität lange erhalten, die Sturzgefahr nachhaltig verringern.«**

Dr. Thomas Stehr, KfH-Nierenzentrum Bautzen

**Unser Service:** Im Laufe des Jahres 2018 zeigt KfH-aspekte in vier Modulen insgesamt 24 Übungen für alle relevanten Körperregionen. Aus diesen können Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen. Jedes Modul für sich bietet ein ganzheitliches Training für mehrere Wochen bis zum Erscheinen der nächsten Ausgabe von KfH-aspekte. Möchten Sie mehr Trainingseffekt, können Sie mit zunehmender Trainingsdauer Übungen vorhergehender Module in Ihr Programm einbauen.

Als ideal pro Übung gelten zwei bis drei Serien mit jeweils zehn Wiederholungen (bei Dehnübungen fünf

Wiederholungen), zwischen den Serien wird 15 bis 30 Sekunden pausiert. Entspannungs- und Atemübungen zum Abschluss des Programms beruhigen, lockern Muskelverspannungen und lassen Körper und Geist erholen. Für einen positiven Effekt ist regelmäßiges Training notwendig. Empfehlenswert: zwei bis drei Einheiten pro Woche.

Sämtliche der von Ärzten und Sporttherapeuten am KfH-Nierenzentrum Bautzen zusammengestellten Übungen sind für Nierenkranke jeden Alters möglich und ohne große Hilfsmittel zu Hause durchzuführen. Dr. Stehr rät, „behutsam“ zu beginnen. „Natürlich können eigene Übungen ergänzt werden, aber in ihrer Beweglichkeit eingeschränkte Patienten können Bewegungsformen auch weniger intensiv ausführen oder weglassen.“ ◀

## Warum trainieren?

Es fängt beim Schuhe binden oder dem Treppensteigen an: Ohne Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer kommt der Mensch im täglichen Leben nicht weit. Bei Dialysepatienten sind Kraft und Ausdauer um bis zu 60 Prozent vermindert. Andererseits zeigen Studien: Sport und Bewegung fördern in allen Stadien der chronischen Niereninsuffizienz Grundfähigkeiten des Körpers und damit Gesundheit und Wohlbefinden. Am besten sind moderate Formen von Bewegung und Sport. Sie ergänzen sinnvoll die medizinische Behandlung.

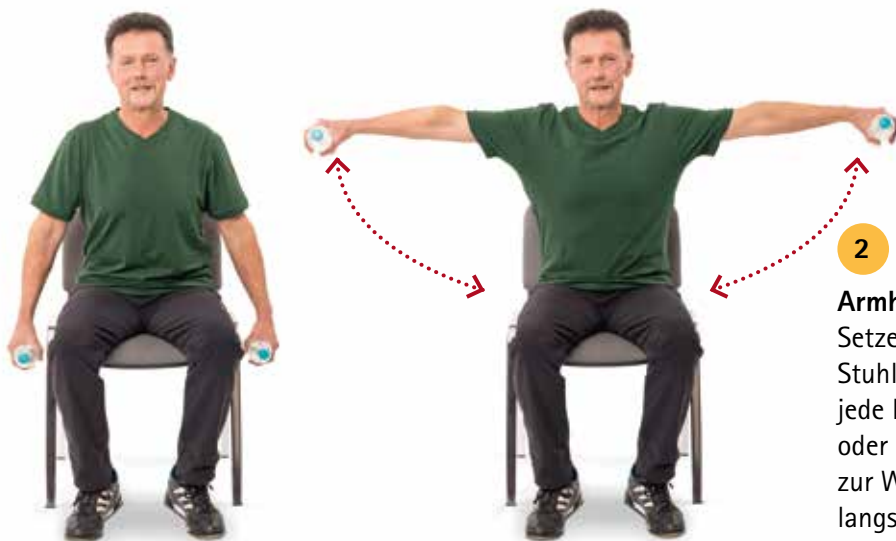
## Zehn Trainingshinweise

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



1

**Schulterkreisen** ► *Mobilisation/Entspannung*  
 Sie stehen aufrecht und legen Ihre Hände auf die Schultern. Kreisen Sie die Schultern erst mehrere Male vorwärts, dann rückwärts.



2

**Armheben seitlich** ► *Kräftigung*  
 Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen und nehmen Sie in jede Hand eine Plastik-Wasserflasche (0,33, 0,5 oder 1 Liter). Heben Sie nun die Arme seitlich bis zur Waagerechten an und senken sie anschließend langsam wieder ab. ⚠ **Katheter** ⚠ **Shunt**

3

**Auf und nieder** ► *Kräftigung*

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Strecken Sie die Arme nach vorne aus und stehen Sie mit vorgestreckten Armen auf. Bleiben Sie kurz stehen, halten das Gleichgewicht und setzen sich dann wieder hin.



Fortsetzung nächste Seite

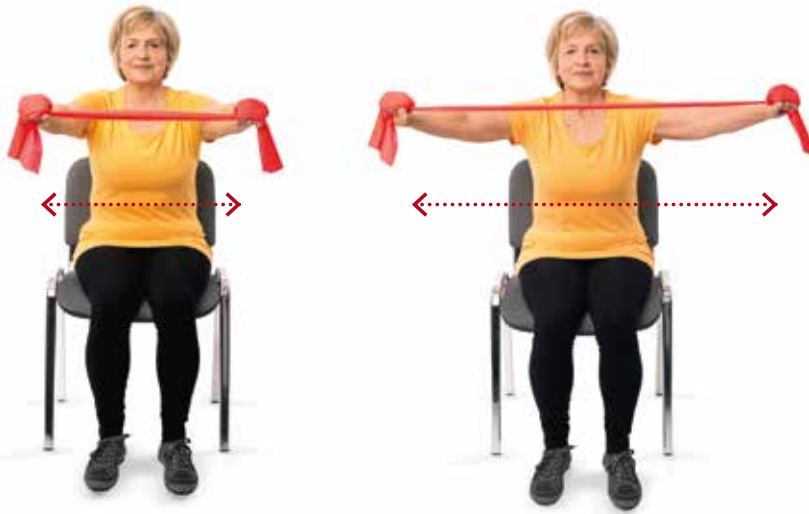




4

**Beinschwingen** ▶ *Kräftigung*

Stellen Sie sich gerade hinter einen Stuhl und halten sich mit beiden Armen an der Lehne fest. Stellen Sie nun ein Bein nach hinten aus und führen es wieder nach vorne (das zweite Bein soll dabei fest auf dem Boden stehen). Seitenwechsel nicht vergessen!



5

**Horizontaler Zug** ▶ *Kräftigung*

Sie sitzen mit geradem Rücken, ohne sich anzulehnen. Greifen Sie ein Theraband schulterbreit und halten es mit auf Brusthöhe ausgestreckten Armen nach vorne. Nun ziehen Sie das Theraband nach außen, halten die Spannung für fünf Sekunden und lassen dann langsam wieder nach (alternativ mit Handtuch). ⚠ **Shunt**



6

**Rumpf dehnen** ▶ *Dehnung/Entspannung*

Stellen Sie sich aufrecht hin, winkeln die Oberarme mit gebeugten Ellenbogen seitlich etwa auf Schulterhöhe an. Führen Sie die Unterarme nun seitlich nach hinten und federn sanft nach.

⚠ **Shunt**



GUT ZU  
WISSEN

# Beruf und Dialyse: Jetzt bessere Absicherung bei Erwerbsminderung

Wer wegen einer Erkrankung nicht mehr Vollzeit arbeiten kann, ist jetzt besser abgesichert: Seit dem 1. Januar 2018 gelten neue Regelungen zur Erwerbsminderungsrente. Berufstätige Dialysepatienten können davon profitieren.

**W**er dialysepflichtig erkrankt ist, kann sich die Ausfallzeiten, die während der Arbeitszeit für die Dialysebehandlung benötigt werden, von der Krankenkasse erstatten lassen und an dialysefreien Tagen weiter Vollzeit arbeiten. Alternativ besteht die Möglichkeit, eine Rente zu beantragen. Die Zurechnungszeit dieser sogenannten Erwerbsminderungsrente wird bis zum Jahr 2024 sukzessive erhöht. Das bedeutet: Wer zukünftig von Erwerbsminderung betroffen ist, wird dank der Neuregelung eine höhere Erwerbsminderungsrente erhalten. Somit werden diejenigen, die schon in jungen Jahren ihren Beruf nicht mehr voll ausüben können, so behandelt, als wären sie bis zum Alter von 65 Jahren voll erwerbstätig gewesen. Bislang wurde bei der Berechnung der Erwerbsminderungsrente so getan, als hätte der Betroffene nur bis zum 62. Lebensjahr gearbeitet.

**„Ich empfehle dringend, den Arbeitsvertrag nicht zu ändern, bis klar ist, ob man Erwerbsminderungsrente bekommt!“**

„Der Anspruch auf Teilerwerbsminderungsrente besteht, wenn die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen erfüllt und die Patienten nicht mehr Vollzeit erwerbs-

fähig sind, jedoch noch mindestens drei Stunden aber weniger als sechs Stunden pro Tag arbeiten können“, erklärt Monika Griebel von der KfH-Sozialberatung. Die Rentenversicherung berechnet dann individuell den Betrag, der maximal noch durch Teilzeitarbeit zuverdient werden darf, um den Anspruch auf die Teilerwerbsminderungsrente nicht zu verlieren. Wichtiger Tipp der Expertin: „Ich empfehle dringend, den Arbeitsvertrag nicht zu ändern, bis klar ist, ob man Erwerbsminderungsrente bekommt!“ ◀

Die Rentenversicherung berät, berechnet den Anspruch auf Erwerbsminderungsrente und auch wie viel dazuverdient werden darf. Weitere Informationen bieten die KfH-Sozialberater vor Ort oder auch das KfH-Infotelefon unter 06101-359 700.



**DARF  
ICH**

**Alkohol  
trinken?**

**Grundsätzlich**  
dürfen auch  
Nierenkranke

Alkohol trinken. Der Konsum wird allerdings auf die tägliche Trinkmenge angerechnet. Wichtig ist außerdem zu beachten, welche anderen Inhaltsstoffe sich in dem Getränk befinden. Bier beispielsweise enthält Kalium und Phosphat. Für manche Patienten ist dies also kein geeignetes Getränk. Wein enthält zwar Kalium, gegen ein Glas Wein zum Essen ist aber nichts einzuwenden. Likör enthält Zucker, aber auch hier gilt: Bei der Mengengrenzung auf ein Gläschen darf man ihn sich schmecken lassen. Eine Besonderheit stellt Eierlikör dar: Je nach Sorte sollten die Patienten zusätzlich einen Phosphatbinder einnehmen. Bei Cocktails sollten Patienten berücksichtigen, dass diese häufig mit Säften gemixt werden und somit viel Kalium und Zucker enthalten.

**Für die Liebhaber von Feuerwasser:** Schnaps ist frei von jeglichen für Nierenkranke potenziell schädlichen Stoffen. Ab und zu ein Gläschen ist hier Genuss ohne Reue.



Foto: Fotolia, Fotostudio Schewe

BESONDERHEITEN NIERENKRANKER KINDER

## „Zukunftsthema Biomarker“

Nahezu alle chronisch nierenkranke Kinder in Deutschland werden in einem der 16 KfH-Zentren für Kinder und Jugendliche behandelt. In Hannover ist Prof. Dr. Lars Pape der ärztliche Leiter. Ein Gespräch über kleine Patienten, die Option Transplantation und den Stand der Wissenschaft.

### Es heißt, Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Wie unterscheiden sich nierenkranke Kinder von anderen Patienten?

Es gibt grundsätzlich zwei Aspekte. Der eine: Bei Kindern und Jugendlichen sind die Grunderkrankungen häufig ganz andere. Sie leiden an angeborenen Fehlbildungen der Niere, im Harnwegssystem oder genetischen Erkrankungen. Bei Erwachsenen entstehen die Erkrankungen erst im Laufe des Lebens.

Der andere wichtige Punkt: Kinder befinden sich in der Entwicklung, müssen wachsen, müssen lernen. Deswegen muss man nicht nur die Nierenerkrankung behandeln, sondern das Kind ganzheitlich in Wachstum und Entwicklung fördern. Nierenkranke Kinder wachsen langsamer, lernen später laufen und sprechen, haben in der Schule Konzentrationsprobleme und andere Schwierigkeiten. Die medikamentöse Behandlung muss genau geplant erfolgen, um ihre Entwicklung so normal wie eben möglich zu halten.

### Ist das Kind schwer krank, leidet die ganze Familie mit. Wie wichtig ist deren Betreuung?

Ein wichtiger Aspekt. Die Möglichkeiten des medizinischen Personals sind da natürlich begrenzt. Wir brauchen ergänzend Psychologen, Sozialarbeiter, Ernährungsberater, die Familien unterstützen und zu den vielen Angeboten hinführen, die es bereits gibt. Beispielsweise werden vom KfH im Rahmen des Transferprogramms „endlich erwachsen“ Seminare angeboten, oder es gibt sehr aktive Elterninitiativen und Hilfvereine, die Freizeit-Wochenenden und Schulungen für betroffene Familien anbieten. Weitere Schulungs- und Betreuungsangebote müssen entwickelt werden.



### Welche Bedeutung hat für nierenkranke Kinder die Option Transplantation, und herrscht hier auch Organmangel?

Der Organmangel ist bei Kindern der gleiche wie bei Erwachsenen. Kinder bekommen im Eurotransplant-Verbund einen Bonus, werden in der Regel nach zwei bis drei Jahren transplantiert und nicht erst nach sieben bis neun Jahren wie Erwachsene. Doch wir sehen, dass sich in den vergangenen Jahren auch die Wartezeiten für Kinder deutlich verschlechtert haben. Diejenigen mit Eltern als Lebendspender haben natürlich eine besondere Option, aber es ist eben auch ein großer Teil der Kinder auf Organe von der Eurotransplant-Liste angewiesen. Im internationalen Vergleich sind die Wartezeiten unserer Kinder sehr lang.

### Nierenkranke Kinder sollten also besonders schnell zur Transplantation gebracht werden?

Unser Ziel ist möglichst eine präventive Nierentransplantation, also vor Dialysebeginn. Das funktioniert aber in der Regel nur bei einem Elternteil, das dem eigenen Kind eine Niere spendet.

### Ab welchem Alter passt das erwachsene Organ in den Körper des Kleinkindes?

In vielen Fällen können Eltern einem Kind schon ab Ende des ersten Lebensjahres eine Niere spenden.

### Sie forschen zur immunsuppressiven Therapie, also zu den Medikamenten, die die Abstoßung des transplantierten Organs verhindern. Was ist dabei für Kinder wichtig?

Ein kindlicher Organismus baut Medikamente anders ab, und Kinder haben oft weniger Schutz vor Infek-

tionen. Unter Immunsuppression sind sie einem höheren Risiko für Infektionen ausgesetzt, die Erwachsene schon durchgemacht haben. Es ist eine Herausforderung, die Balance aus nicht zu viel und nicht zu wenig hinzubekommen. Manche Medikamente müssen bei Kindern anders gegeben und dosiert werden, und natürlich ist die Minimierung von Nebenwirkungen hier umso wichtiger.

### Wie ist in Sachen Immunsuppression der aktuelle Stand der Wissenschaft?

Es hat sich in den vergangenen Jahren viel getan auf diesem Gebiet. Im Moment sind die Fortschritte daher vergleichsweise langsam, es gibt



»Eltern können einem Kind schon ab Ende des ersten Lebensjahres eine Niere spenden.«

Prof. Dr. Lars Pape, Kinder-Nephrologe

wenig neue Medikamente. Es geht nun eher darum, die Nebenwirkungen zu minimieren. Beispielsweise mit Hilfe von Biomarkern. Wir messen nicht mehr nur die Medikamentenspiegel im Blut, sondern schauen, wie viel Immunsuppression im Immunsystem wirklich vorhanden ist. Ein zweites großes medizinisches

Problem ist die chronische, antikörpervermittelte Organabstoßung. Wir wollen Methoden entwickeln, um sie frühzeitig entdecken und behandeln zu können.

### Sie haben Anfang März die Jahrestagung der Gesellschaft für Pädiatrische Nephrologie in Hannover geleitet – zahlreiche Wissenschaftler stellten dabei aktuelle Forschungsergebnisse vor. Welches Zukunftsthema beeindruckt Sie aktuell besonders?

Das sind die schon angesprochenen Biomarker: Die Identifikation von verschiedenen biologischen Substanzen, die anzeigen, ob die Aktivität des Immunsystems normal oder erhöht

ist, oder die den Verlauf von Krankheiten besser vorhersagen. Das hilft uns, potenzielle Abstoßungen und andere Probleme besser und schneller zu erkennen, oder eine bessere Prognose für den Verlauf von Erkrankungen zu stellen als mit den klassischen Methoden. ◀

### Unser Gesprächspartner

Lars Pape ist Professor für pädiatrische Nephrologie und stellvertretender Direktor der Klinik für pädiatrische Nieren-, Leber- und Stoffwechselerkrankungen an der Medizinischen Hochschule Hannover. Dort ist der Facharzt für Kinderheilkunde auch ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums für Kinder und Jugendliche. Pape forscht speziell zu Themen der Immunsuppression nach Transplantation und war Anfang März Leiter der 49. Jahrestagung der Gesellschaft für Pädiatrische Nephrologie in Hannover.

# Wenn die Pollen fliegen

Das Frühjahr kommt und macht es Allergikern nicht leicht. Doch schon einfache Änderungen im täglichen Verhalten können helfen.



Fotos: Fotolia

Niesattacken, Fließschnupfen, tränende oder juckende Augen – das alles können Symptome eines allergischen Schnupfens sein.

**K**omm, lieber Mai, und mache die Bäume wieder grün, und lass mir an dem Bache die kleinen Veilchen blühn!“ Auch wenn das Volkslied eine eindeutige Meinung vertritt: Helga Rupp und mit ihr viele Millionen Menschen freuen sich nicht auf den Frühling. Denn Helga ist Allergikerin – und das heißt: Heuschnupfen, Neurodermitis, tränende Augen und geschwollene Schleimhäute. Und nicht selten akute Atemnot.

## Fast jeder Dritte betroffen

Nach den neuesten Daten der Gesundheitsstudie des Robert Koch-In-

stituts (RKI) wurde bei 30 Prozent der 18- bis 79-Jährigen in Deutschland im Lauf ihres Lebens eine Allergie festgestellt (Selbstangabe). Frauen sind mit 36 Prozent häufiger betroffen als Männer (24 Prozent). Die häufigste allergische Erkrankung ist der allergische Schnupfen, gefolgt von Asthma, Neurodermitis und Kontaktallergien. Auch mehr als 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen leiden nach RKI-Erhebung unter einer allergischen Erkrankung.

Laut der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) ist eine Allergie „eine Fehlsteuerung des Immunsystems.“

Allergien werden verstärkt durch die Lebensumstände in modernen Industrieländern: Gesteigerte Hygiene, Umweltbelastungen, der Klimawandel und die damit einhergehende Veränderung der Pflanzenwelt sowie die Globalisierung des Lebensmittelmarkts sind belastende Aspekte.“

Viele Menschen fordern bessere Informationen. 67 Prozent der Deutschen finden es zum Beispiel wichtig, auf Lebensmittelverpackungen über allergieauslösende Inhaltsstoffe informiert zu werden, sagt der Ernährungsreport 2018 des Bundesminis-



teriums für Ernährung und Landwirtschaft. Aber: Eine eindeutige gesetzliche Regelung zur Kennzeichnung von Allergenspuren fehlt bislang.

### Ratschläge befolgen

Damit ein Heuschnupfen nicht zum massiven Problem wird, gibt es drei wichtige Ratschläge: erstens das Vermeiden der Auslösefaktoren, zweitens die Behandlung der Symptome mit Medikamenten und drittens die Desensibilisierung.

Zu den hilfreichen Tipps von Ärzten für Pollenallergiker im Frühjahr zählen unter anderem:

- Die Pollenflugvorhersage liefert wichtige Informationen zur aktuellen Belastung. Solche Vorhersagen stehen Allergikern über zahlreiche Medien zur Verfügung. Im Internet beispielsweise kann man

die aktuelle Pollenvorhersage für Deutschland über den gemeinsamen Service der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID) und des Deutschen Wetterdienstes (DWD) abrufen ([www.dwd.de/pollenflug](http://www.dwd.de/pollenflug)).

- Ist ein Jahresurlaub in ein fernes Land geplant, bietet er sich für die Zeit an, in der die Pollenbelastung zu Hause am stärksten ist.
- Spaziergänge in der Natur am besten nach einem ausgiebigen Regen machen, da dann die Pollenbelastung in der Luft am geringsten ist.
- In der Stadt ist die Pollenbelastung morgens geringer, auf dem Land abends. In dieser Zeit kann die Wohnung gelüftet werden.
- Vor dem Schlafengehen die Haare waschen, um die Pollenbelastung während des Schlafes zu reduzieren.

- Auch die Kleidung, die man im Freien getragen hat, sollte nicht im Schlafzimmer abgelegt werden.
- Pollenfilter am Fenster helfen ebenfalls, die Belastung zu reduzieren.

Mittlerweile gibt es viele wirksame Medikamente gegen Heuschnupfen und Allergien. Diese werden als Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen genommen. Empfehlenswert ist generell ein Allergietest beim Arzt und gegebenenfalls eine Desensibilisierung. Der allergieauslösende Stoff wird dabei dem Patienten über einen längeren Zeitraum in schrittweiser

Erhöhung der Dosis verabreicht.

Eine Garantie auf eine absolute Heilung der Allergie gibt es bei einer Desensibilisierung nicht, oft werden die Symptome jedoch gelindert. ◀



## DREI FRAGEN AN DEN EXPERTEN

# „Mit besonderer Vorsicht“

### KfH-Aspekte: Was haben nierenkranke Menschen zu beachten, wenn sie unter einer Allergie leiden?

Prof. Dr. Johannes Mann: Im Prinzip gibt es wenig Unterschiede in der Behandlung des Themas Allergie bei Leuten mit gesunden Nieren und mit Nierenerkrankungen. Manche Mittel zur Behandlung einer Allergie werden durch die Niere ausgeschieden. Deswegen muss ihre Dosierung reduziert werden, wenn die Nieren vermindert arbeiten, also der Kreatininwert im Blut erhöht ist.

### Welche Medikamente sollten bevorzugt eingesetzt, welche gemieden werden?

Viele Mittel zur Behandlung einer Allergie sind bei Dialysepatienten nicht getestet und müssen daher mit besonderer Vorsicht eingesetzt werden.

### Ist eine Desensibilisierung möglich?

Gegen eine Desensibilisierung spricht bei Nierenkranken generell nichts. Nur ist zu erwarten, dass bei höhergradiger Niereninsuffizienz das Immunsystem weniger auf die Desensibilisierung als bei Personen mit normaler Nierenfunktion anspricht. Bei Personen, die Immunsuppressiva einnehmen, also zum Beispiel nach einer Nierentransplantation oder bei Morbus Wegener, wird eine Desensibilisierung wahrscheinlich keinen Erfolg haben. ◀



Prof. Dr. med. Johannes Mann ist Facharzt für Pharmakologie und Toxikologie, Innere Medizin, Nephrologie und Intensivmedizin. Er ist ärztlicher Leiter am KfH-Nierenzentrum in München-Schwabing.





MEIN LIEBLINGSORT: DER HAFEN VON STRALSUND

# Kurs Nordost

**Eine Dialysepatientin hat ihr Urlaubsglück an der Ostsee gefunden: Die Hansestadt Stralsund lockt Martina Esch immer wieder mit ihrem maritimen Flair und dem passenden Zentrum für die Gastdialyse.**

**D**er Hafen ist Pflicht.“ Nachdem Martina Esch einmal im Jahr in Mönchengladbach ihre Koffer ins Auto gepackt hat und 700 stramme Kilometer Richtung Nordost gedüst ist, geht es für sie gleich ans Wasser. Im alten Hafen von Stralsund servieren Seebären direkt vom Deck ihrer Kutter Matjesbrötchen und andere maritime Leckereien. Hier kön-

nen Touristen die erste Gorch Fock besichtigen, allerlei Restaurants und Cafés laden zum Verweilen ein. Martina Esch geht gerne in die „Fischhalle“. In der Verkaufstheke des kleinen Ladenlokals stapeln sich Scholle, Dorsch, Zander und viele andere Fischarten – frisch, geräuchert, eingelegt, zum Mitnehmen oder zum sofortigen Verzehr an einem der kleinen

Tische. Begeistert ist Martina Esch auch von den Kirchen Stralsunds. Die Backsteingotik des Nordens hat es der Dialysepatientin angetan, die „sonst keine Kirchgängerin“ ist. Mehrere mächtige mittelalterliche Gotteshäuser prägen die gar nicht so große Innenstadt Stralsunds, zeugen von der einstigen Bedeutung der Hansestadt: vor allem die Marienkirche mit ihrem

Bei der Fahrt zur See geht der Blick zurück zum Hafen. Links die erste Gorch Fock, im Hintergrund historische Speicherhäuser und die Türme der Nikolaikirche.



Fotos: Tourismuszentrale Stralsund

Rathaus am Alten Markt



104 Meter hohen Turm am Neuen Markt und die Nikolaikirche von 1276 am Alten Markt mit ihren zwei unterschiedlichen Türmen.

## Rügen vor der Haustür

Zu Hause hat Martina Esch einen 450-Euro-Job als Verkäuferin, eine Woche im Jahr verbringt sie in Stralsund. „Ich fühle mich da einfach wohl“, erzählt sie, „vielleicht weil ich hier meine Wurzeln habe.“ Ihr Vater stammt aus der Stadt, flüchtete kurz vor dem Mauerbau in den Westen. Im Urlaub übernachtet Martina Esch so stets kostengünstig bei ihrer Großkusine. Dreimal geht sie in dieser Zeit in das



Foto: privat

Oft in Stralsund: KfH-Patientin Martina Esch

KfH-Nierenzentrum. Es liegt wunderschön direkt am Strelasund, von einigen Dialyseplätzen aus können die Patienten direkt auf Rügenbrücke und Rügendamm schauen. Neben der Aussicht freut sich Martina Esch über die Klimaanlage – und das Personal. „Die harmonieren untereinander, das merkt man als Patientin.“

Pflegefachkraft Christin Hohensee koordiniert in Stralsund die Gastdialysepatienten. In der Touristensaison hält das Nierenzentrum drei der 25 Dialyseplätze für Urlauber frei. Für sie gibt es bei Anmeldung eine Checkliste, und das Personal stimmt sich genau mit dem Heimdialysezentrum ab. „Wir wollen den Patienten möglichst alle Mühe abnehmen, wir bereiten uns auf alle so individuell wie möglich vor, sie sollen sich auf ihren Urlaub freuen“, sagt Christin Hohensee.

## Auf Gastdialyse eingestellt

Das Kümmern kommt an. Auf dem Flur der Station haben sie Dankeschön-Karten der auswärtigen Gäste aufgehängt. „Der Service ist top“, sagt Martina Esch, „nach dem ersten Mal haben mich im Jahr darauf alle wiedererkannt“. Das Gästepublikum im KfH-Nierenzentrum in Stralsund ist bunt gemischt: Sie übernachten in den Hotels und Pensionen der Stadt, auf Campingplätzen und ab und an legt einer mit dem Segelboot an.

Stralsund und Umgebung sind voll von touristischen Attraktionen. Rügen mit seinen Kreidefelsen und auch andere Hansestädte wie Greifswald oder Rostock sind leicht mit dem Zug erreichbar und eignen sich für den Tagesausflug. Martina Esch ist sogar schon einmal mit der Fähre ab Sassnitz auf Rügen nach Schweden gefahren. Obwohl sie seit 15 Jahren nach Stralsund kommt, hat sie noch



Foto: OKB

Das Stralsunder Dialyseteam hat regelmäßig Urlauber zu Gast. Von rechts der ärztliche Leiter Dr. Knut Middelstädt, Pflegeleiterin Christiane Haase und Christin Hohensee, Gastdialyse-Beauftragte

nicht alles gesehen. Beispielsweise die großen Aquarien im Ozeaneum am Hafen und im Meeresmuseum. Dafür bekommt sie von der Verwandtschaft stets Dinge gezeigt, die der „gewöhnliche“ Tourist oft übersieht. Ihr Geheimtipp: der etwas außerhalb liegende Stralsunder Zoo. „Da fliegen manchmal Papageien frei herum!“ Stralsund ist für sie der Höhepunkt des Jahres – der passende Urlaubsort mit der passenden Urlaubsdialyse. Eine zweite Heimat. „Als Fremdenführerin könnte ich Touristen viel zeigen.“ ◀



## Urlaubsdialyse in Stralsund

- **KfH-Nierenzentrum**  
Große Parower Str. 45  
18435 Stralsund  
Telefon: 03831-3089-0  
stralsund@kfh-dialyse.de

## Nützliche Adressen

- **Tourismuszentrale Stralsund**  
Telefon: 03831-252-340  
info@stralsundtourismus.de  
www.stralsundtourismus.de
- **Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern**  
Telefon: 0381-4030-550  
info@auf-nach-mv.de  
www.auf-nach-mv.de



Foto: MedizinFoto Köln

## Verbesserter Impfschutz

Das Immunsystem von Dialysepatienten ist geschwächt, ihre Infektionsanfälligkeit erhöht: Lungenentzündungen infolge von Pneumokokken-Bakterien zählen trotz Impfung zu den häufigsten Todesursachen. Warum die Wirkung der Schutzimpfung bei dieser Patientengruppe vermindert ist, soll nun in einer Studie an fast 900 Dialysepatienten im KfH untersucht werden. Für die Studie kooperiert die „Qualität in der Nephrologie (QiN)“-Gruppe des KfH mit dem Deutschen Zentrum für Infektionsforschung.

**Apropos Impfen:** Vor allem im Alter hilft der Gripeschutz, das haben spanische Wissenschaftler ermittelt. Wer ab 65 Jahren mindestens viermal in Jahresfolge geimpft ist, schützt sich um rund 30 Prozent besser als Ungeimpfte.

## Pflegetagebuch hilft bei Begutachtung

**Grad 2 oder doch eher 3?** Ein Pflegetagebuch hilft Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen dabei, sich auf die Begutachtung ihrer Pflegebedürftigkeit durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen vorzubereiten. Freilich wird für das Tagebuch eine gute Vorlage benötigt, etwa die neu vom Sozialverband SOVD herausgegebene. Sie kann im Internet unter [sovd.de/pflegetagebuch](http://sovd.de/pflegetagebuch) kostenfrei heruntergeladen werden. Das Notieren des objektiven Pflegebedarfs ermöglicht, das Begutachtungsverfahren besser nachzuvollziehen und kann unterstützen, am Ende auch die Leistungen zu erhalten, die einem zustehen.



## Gesundheitspolitik auf einen Blick

**Der Name „Reformfibel 2.0“** erscheint speziell, doch der Inhalt zählt: Das Handbuch fasst 30 Jahre Gesundheitspolitik prägnant zusammen. Das 184-Seiten-Werk aus dem KomPart-Verlag (19,80 Euro) bereitet die zentralen Inhalte von mehr als 40 Reformgesetzen seit 1989 übersichtlich auf: Festbeträge, Praxisgebühr, Heil- und Hilfsmittelversorgung und so weiter. Von Norbert Blüm bis Hermann Gröhe, immer eingeleitet von Texten mit Aha-Effekt.

## Vielversprechende Heilpflanze

**D**ie Naturheilkunde schreibt Ingwer eine krampflösende, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung zu. Obendrein wird die Pflanze gegen Übelkeit und Erbrechen eingesetzt. Um die arzneilichen Effekte wieder bekannter zu machen, hat der Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e.V. in München, den Ingwer zur Heilpflanze des Jahres 2018 gekürt.

Ingwer schmeckt scharf, leicht süß, hat ein würziges, zitroniges Aroma und ist in vielen Varianten erhältlich: als frische Pflanze, Gewürz, Tee, Limonade oder in Marmeladen. Seine Würzkraft kann helfen, Salz zu sparen. Wird Ingwer in der Suppe mitgekocht, ergibt das einen intensiven Geschmack. Auch ein Glas Wasser lässt sich wunderbar mit einem Stück Ingwer aufpeppen. Zwar enthält der Wurzel-

stock auch Kalium, doch ist die zum Würzen benötigte Menge so gering, dass dies nicht ins Gewicht fällt.

**Zu berücksichtigen:** Während frischer Ingwer üblicherweise frei von Nebenwirkungen ist, ist bei Nahrungsergänzungsmitteln, beispielsweise in Form von Kapseln, Tabletten oder Tropfen, unter Umständen Vorsicht geboten. Da Ingwer das Blutungsrisiko erhöhen kann, sollten Menschen, die erblich vorbelastet sind oder Blutverdünnungsmittel nehmen, auf Ingwer-Nahrungsergänzungsmittel verzichten. Auch bei Gallen- oder Magenleiden wird von der Einnahme abgeraten.



Foto: Fotolia

## Initiative gegen Krankenhauskeime

Im Kampf gegen multiresistente Keime hat das Land Hessen ein Kompetenzzentrum für Krankenhaushygiene gegründet. Für die Forschungseinrichtung an der Frankfurter Universitätsklinik stellt die



Foto: Forcella

hessische Landesregierung bis zum Jahr 2020 rund drei Millionen Euro zur Verfügung. Wissenschaftler der Universitäten Frankfurt, Gießen und Marburg wollen dort Wege gegen die zunehmende Ausbreitung der gefährlichen Bakterien erforschen und herausfinden, wie verhindert werden kann, dass Krankheitserreger immun gegen Antibiotika werden.

## „Luftsprung campus“-Stipendium

Bei der Aktion Luftsprung können sich ab sofort wieder junge Menschen mit chronischen Erkrankungen um ein „Luftsprung campus“-Stipendium für Studium oder Berufsausbildung bewerben. Anträge können bis zum 15. April 2018, unter [stipendium@aktion-luftsprung.de](mailto:stipendium@aktion-luftsprung.de) eingereicht werden. Der Bewilligungsausschuss wird bis Ende Juni bis zu fünf Stipendiaten auswählen. Sie erhalten ab 1. Oktober eine finanzielle Unterstützung für ein Jahr. Die Aktion Luftsprung begleitet junge Menschen bei der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ein. Mehr Informationen unter [www.aktion-luftsprung.de](http://www.aktion-luftsprung.de) im Internet.

**LESE  
TIPP**

## 5928 Stiche

Nach einer unbeschwernten Kindheit traf ihn mit 19 Jahren die Diagnose völlig unvermittelt: chronische Niereninsuffizienz. Christian Paul beschreibt das in seinem neuen Buch „5928 Stiche“ als dramatischen Einschnitt, auch im wörtlichen Sinn. Der Autor und Musiker hat sich nach fast zwei Jahrzehnten an der Dialyse entschlossen, seine Erinnerungen mit anderen Betroffenen zu teilen. Er will Mut machen. Paul wurde durch die Diagnose aus der Bahn geworfen. „Nichts war mehr wie vorher... Ich wurde Dialysepatient!“, schreibt er. Die dramatischen, sensiblen und lustigen Geschichten in seiner Autobiografie zeigen aber, dass man mit Dialyse ein glückliches Leben führen kann.

Christian Paul:  
„5928 STICHE“ –  
Leben mit der Dialyse“  
tredition Verlag, 19,99 €,  
ISBN 978-3-7439-5578-3.



### Auflösungen von Seite 24

Logische Reihe  
A: 55 – Jede Zahl wird mit  
3 multipliziert, anschließend  
werden 2 abgezogen  
B: 23 – Zu jeder Zahl werden  
4 addiert, dann wird durch  
2 geteilt

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

Sudoku


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

Rätsel

### Impressum

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




# Denksport

Segel- leine	▼	Lied, Kummer	unge- fähr	▼	Oplum- pflanze	alter Name Tokios	▼	▼	dt. TV- Entert- ainer (Jörg)	▼	Haupt- stadt Jemens	Titel- figur der Rowling, Harry ...	Flächen- maß der Schweiz	starke Feuch- tigkeit	▼	drei Musizie- rende										
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	tech- nisches Gerät	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼										
Wasser- sportart	▼	▼	Rund- gesang	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼										
▼	▼	▼	▼	▼	▼	Bunde- tags- diskus- sion	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	weib- liches Hufftier	▼	▼										
zügig voran	▼	▼	Klein- staat in den Py- renäen	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schnür- mieder	▼	▼	Süd- südoet (Abk.)	▼	▼	▼										
								nach oben	▼	Glieder- band	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Gründer des 'Roten Kreuzes'						
								▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	franzö- sischer Frauen- name		
								▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
								▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
								▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
								▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
								▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

Fotos: DEKE/Begsteiger, Forcella

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

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

A					
B					

**Logische Reihe** | Welche Zahl muss jeweils das Fragezeichen ersetzen?

Foto: Bénédicte Bouyssou/DEKE