



Viel Zeit für junge Patienten

Kiara mit
KfH-Sozialarbeiterin
Sandra Brengmann
bei der Dialyse

Gut vorbereitet
Mit Dialyse auf Reisen
Kein Tabuthema:
Blasenschwäche

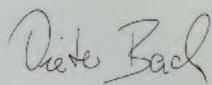
„Wenn jemand eine Reise tut, ...

... so kann er was erzählen.“ (Matthias Claudius, 1740-1815). Auch wenn Reisen zu Lebzeiten des Dichters nicht vergleichbar war mit dem heutigen, ist das Zitat zutreffend: Beim Reisen erlebt man viel, erhält neue Eindrücke – und kann zu Hause davon berichten. So sehen das auch viele Patienten und planen Urlaube in Deutschland oder auch in der Ferne. Für Dialysepatienten ist eine gute Reisevorbereitung wichtig, damit sich der Urlaub unbeschwert genießen lässt. Lesen Sie im Schwerpunkt-Thema, woran dabei zu denken ist.

Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe Wissenswertes zur KfH-Sozialarbeit für Patienten aller Altersgruppen, so auch für unsere jungen Dialysepatienten. Weitere Themen sind unter anderem der neue Medikationsplan sowie die neue unterhaltsame Reise-Serie „Auf den Spuren großer deutscher Dichter“. Besonders hinweisen möchte ich Sie auf die neue Medizin-Serie: In diesem Jahr greifen wir in jedem Heft sogenannte medizinische Tabuthemen auf – also Krankheiten, über die man aus verschiedensten Gründen nicht gerne spricht. Damit wollen wir Patienten Mut machen, sich mit ihrem Anliegen vertrauensvoll in ärztliche Behandlung zu begeben.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und eine schöne Frühlingszeit – zu Hause oder auch auf Reisen!

Es grüßt Sie Ihr



Professor Dr. med. Dieter Bach
Vorstandsvorsitzender



KfH kompakt

- 4 **Der Umwelt zuliebe**
Wie das KfH Energie einspart

KfH thema

- 6 **Gute Reisevorbereitung für einen unbeschwerten Urlaub**
Mit Dialyse auf Reisen



KfH leben

- 10 **Genießen wie im Orient**
Köstlichkeiten aus 1001 Nacht
- 12 **Wir unterstützen und begleiten**
Sozialarbeiter im KfH
- 13 **Gut zu wissen**
Das Patientenrechtegesetz
- 14 **Mit dem Fahrrad im Alltag unterwegs**
Radeln hält fit
- 16 **Weiter Gas geben**
Finn Herrmann im Patientenporträt
- 17 **Neues im Web für junge Patienten**
KfH-Tansferprogramm
„endlich erwachsen“

KfH wissen

- 18 **Sicherheit durch persönlichen Medikationsplan**
Alle Arzneimittel auf einen Blick
- 19 **Wir sprechen darüber:**
Blasenschwäche
Was tun bei Harninkontinenz?

KfH service

- 20 **Neue Reise-Serie**
Goethe in Frankfurt am Main
- 22 **lesen & hören**
Bücher & Co., Rätselauflösung und Impressum
- 22 **kurz & knapp**
Aktuelle Meldungen



Neues KfH-Zentrum in Hessen

Seit dem 1. Januar hat das Medizinische Versorgungszentrum KfH-Gesundheitszentrum Maintal seinen Betrieb aufgenommen: KfH-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. med. Dieter Bach, Leitender KfH-Arzt Dr. med. Tillman Fay, KfH-Verwaltungsleiterin Margit Titze und Christoph Haake, Beauftragter des KfH-Vorstandsvorsitzenden (v. l. n. r.), freuen sich auf die künftige Zusammenarbeit im KfH-Verbund.

Kindernephrologie in Marburg

Beim Neujahrsempfang des KfH-Nierenzentrums für Kinder und Jugendliche, der Klinik für Kindernephrologie und Transplantationsmedizin und des Transplantationszentrums in Marburg ging es um die Herausforderungen bei der Nierentransplantation im frühen Kindesalter. Neben dem fachlichen Austausch nutzten auch viele Familien mit jungen Patienten die Veranstaltung zum Informationsaustausch, um mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen.



1 Million
Besucher
seit 2014 auf
www.kfh.de

Kunstaussstellung in Bonn

Dass auch eine medizinische Einrichtung sich für Kunstaussstellungen anbietet, beweist erneut das KfH-Nierenzentrum Bonn mit Fotografien von Heinz-Martin Kuß. Die neue Ausstellung „Mystische Welt“ kann bis zum 30. Juni werktags besichtigt werden.



Großzügige Spende

Das KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche Hamburg freute sich über eine Spende der Firma mera Rabeler e.K. anlässlich ihres 25-jährigen Jubiläums: Monika und Jürgen Rabeler (3. und 2. v. r.)

übergaben dem leitenden Arzt PD Dr. med. Jun Oh (1. v. r.), einen Scheck über 2.600 Euro. Davon werden unter anderem Wireless-Lautsprecher und ein Interne-radio gekauft, um

die Dialysezeit für die jungen Patienten durch gemeinsames Musikhören angenehmer zu gestalten.



DER UMWELT ZULIEBE

Der bewusste Umgang mit Ressourcen wird im KfH bereits seit vielen Jahren gelebt. Das im Dezember letzten Jahres zudem zertifizierte Energiemanagement des KfH entspricht den gesetzlichen Vorgaben zur Umsetzung der EU-Energieeffizienz-Richtlinie und garantiert dabei gleichbleibend hohe Behandlungsqualität für KfH-Patienten.

Die EU hat im Jahr 2012 entschieden, den CO₂-Ausstoß bis zum Jahr 2020 um 20 Prozent zu reduzieren. In Deutschland wurde diese Vorgabe im Energiedienstleistungsgesetz ver-

ankert. Demnach sind Unternehmen ab 250 Mitarbeitern oder einem bestimmten Umsatzvolumen verpflichtet, sich mit dem Thema Energieersparnis auseinanderzusetzen. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: Erstens das Energieaudit nach ISO EN16247, bei dem ein Gutachter die Energie-Einsparmöglichkeiten eines Unternehmens prüft; eine Verpflichtung zur Umsetzung gibt es dabei aber nicht. Zweitens das Energiemanagement nach ISO

EN50001, das einen Schritt weiter geht. Hier ist der Aufbau eines eigenen Energiemanagementsystems vorgesehen, wie es das KfH bereits eingerichtet hat.

Energie schon lange im Blick

Energiemanagement ist im KfH eine besondere Herausforderung, denn Dialyse ist energieintensiv. „Der Stromverbrauch eines Dialysezentrums pro Jahr beträgt etwa das 20-fache eines Einfamilienhauses“, erklärt Norbert Hommerding, Energiemanagement-Beauftragter im KfH. Auch der Wasserverbrauch von 100.000 Litern pro Monat spielt eine große Rolle: 90 Prozent des verbrauchten Wassers wird für die Dialyse auf 37 Grad erhitzt, sodass in dieser Wassermenge sehr viel Energie steckt. „Deshalb beschäftigen wir uns auch mit dem Wasserverbrauch, obwohl das laut gesetzlicher Vorgabe nicht erforderlich wäre“, ergänzt Hommerding. Das KfH hat sich weit vor der EU-Verordnung im Bereich Energieeinsparung engagiert. Vor etwa 10 Jahren wurde ein Energiemonitoring etabliert, das zum Energiemanagement ausgebaut wurde. Dem liegt der Kreislauf „plan, do, check, act“ zugrunde: den Energieverbrauch planen (plan), die Energiesparmaßnahmen umsetzen (do), die erreichten Ziele prüfen (check) und daraus Verbesserungen ableiten (act).

„Vor Einführung des Energiemanagements waren die beiden wichtigsten Punkte ‘do und check’ bereits vorhanden“, so der Energiemanagement-Beauftragte. Jetzt gebe es eine noch ausführlichere Planung inklusive eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses.



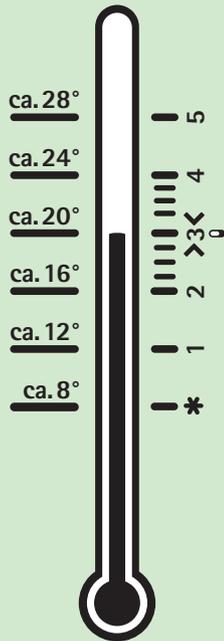
Norbert Hommerding,
Energiemanagement-
Beauftragter im KfH

Schwachstellen beseitigen

160 Gebäude von 200 KfH-Zentren sind bereits im Energiemonitoring eingebunden. Die Zähler werden

automatisiert erfasst, um zu prüfen, ob etwa nachts der Strom- oder Wasserver-

Energiespartipps für zu Hause



Tragen auch Sie zu Hause etwas zum Klimaschutz bei: Denn wer Strom, Wärme und Wasser spart, schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den eigenen Geldbeutel.

- ✎ Achten Sie darauf, das Thermostat richtig einzustellen, um die empfohlene Raumlufttemperatur zu halten: Wohnräume 20 Grad, Küche 18 Grad, Schlafzimmer 17 Grad (entsprechende Thermostateinstellung siehe Abb. links).
- ✎ Senken Sie die Temperatur der Räume nachts und wenn Sie länger nicht da sind.
- ✎ Halten Sie die Türen zu kälteren Räumen geschlossen.
- ✎ Verstellen Sie die Heizkörper nicht mit Möbeln.
- ✎ Lüften Sie täglich zwei- bis dreimal fünf bis 20 Minuten (je kälter, je kürzer), statt die

Fenster lange auf „Kipp“ zu stellen, und drehen Sie solange die Heizung runter.

- ✎ Benutzen Sie beim Kochen Topfdeckel und nutzen Sie – falls zur Hand – einen Schnellkochtopf.
- ✎ Schalten Sie die Beleuchtung bei Tageslicht möglichst aus.
- ✎ Reduzieren Sie die Helligkeit Ihres Computerbildschirms.
- ✎ Vermeiden Sie bei elektronischen Geräten den Stand-by-Modus.
- ✎ Achten Sie beim Kauf neuer Elektrogeräte auf die Energieeffizienz.
- ✎ Waschen Sie Wäsche nur, wenn die Maschine voll ist.
- ✎ Nutzen Sie LED- und Energiesparlampen.
- ✎ Nutzen Sie die Spartaste der Toiletten-spülung.



brauch angestiegen ist. Ist das der Fall, wird der Energiemanagement-Beauftragte automatisch benachrichtigt, so dass einem außergewöhnlich hohen Verbrauch gleich nachgegangen werden kann. „Oft liegt ein technischer Defekt vor, etwa eine Anlage, die nicht mehr richtig funktioniert, oder eine Toilette, die durchläuft – alles Dinge, die man vor Ort nicht gleich merkt“, erläutert Hommerding. Das Zentrum wird deshalb umgehend kontaktiert, um das Problem zeitnah abzustellen.

Energieverbrauch im Blick

Für jedes Zentrum werden zudem die größten Energieverbraucher ermittelt. „Hier stehen nach dem Heizenergieverbrauch die Dialysegeräte meist an zweiter Stelle, gefolgt von der Grundlast. Diese umfasst all jene Verbraucher, die ein Gebäude in Betrieb halten, wenn keiner vor Ort ist, zum Beispiel die Server, Lüftungsanlagen oder Heizkreisverteilerpumpen“, führt der Energiemanagement-Beauftragte weiter aus. „Dann folgen die Umkehrosmose-Anlagen, die das Wasser aufbereiten, und schließlich

die Beleuchtung, deren Anteil meist unter 10 Prozent liegt.“

Bisher wurden technische Anlagen wie Entlüftung, Klimaanlage und Heizung einzeln bewertet. Jetzt wird auch das Zusammenspiel der einzelnen Verbraucher betrachtet. „So kann jedes Gerät in der Bewertung erst mal gut abschneiden. Läuft jedoch an einem Hochsommerstag die Klimaanlage, kann es sinnvoll sein, für die Belüftung der Patientenzimmer lieber die Fenster zu öffnen, als gleichzeitig die Lüftungsanlage in Betrieb zu nehmen“, sagt Hommerding. Die Luft von draußen wird sonst runtergekühlt, was zusätzlich Strom kostet.

Der Stromverbrauch der einzelnen Medizintechnik-Geräte lässt sich zwar nicht beeinflussen, doch auch hier wurden Einsparungen erreicht. „In Absprache mit dem Hersteller konnten wir über Änderungen der Software, die den Zeitpunkt der Reinigung steuert, den Verbrauch der Wasseraufbereitungsanlagen senken“, berichtet Hommerding. So können Lastspitzen vermieden werden, die die Stromkosten eines Unternehmens in die Höhe treiben. Weiterhin

soll auch die Energieeffizienz der Dialysegeräte optimiert werden. Ziel ist, die Abwasserwärme des für die Dialyse erwärmten Wassers zurückzugewinnen. Das sei technisch nicht ganz einfach, aber man arbeitet bereits an entsprechenden Lösungen. Last but not least spielt natürlich auch das Nutzerverhalten beim Energieverbrauch eine Rolle. So trägt es zur Energieersparnis bei, wenn zum Beispiel das Licht ausgeschaltet wird, falls es nicht gebraucht wird, oder die Fenster nach Lüftung wieder geschlossen werden.

Behandlungsqualität an erster Stelle

Trotz aller Energiesparmaßnahmen bleibt die Behandlungsqualität der Patienten in bewährter Form erhalten. „In unserer Energiepolitik haben wir uns dazu verpflichtet, unter Wahrung der bestmöglichen Behandlungsqualität die Energieeffizienz stetig zu verbessern“, fasst Hommerding zusammen. Das heißt, wenn dem Patienten kalt ist, wird die Raumtemperatur angehoben, wenn es dem Patienten im Hochsommer zu warm sein sollte, wird klimatisiert. ◀



Gute Reisevorbereitung für einen unbeschwerten Urlaub

Dem Fernweh nachgeben und die Koffer packen – auch für Patienten mit chronischer Nierenerkrankung ist das möglich. Egal, ob Peritoneal- oder Hämodialyse-Patient, das Wichtigste für eine unbeschwerte Urlaubszeit ist die gute Reisevorbereitung. Dabei unterstützt das KfH-Behandlungsteam seine Patienten.

Der Frühling kommt, der Sommer naht – da denken viele darüber nach, wo und wie sie ihren Urlaub verbringen möchten. Als Dialysepatient bedarf es zwar einer besonderen Vorbereitung und Organisation, aber eine frühzeitige Planung steigert die Vorfreude und lässt einen unbeschwert neue Orte kennenlernen oder auch altbekannte Ziele genießen. Viele Regionen in Deutschland bieten sich als Reiseziele an. Anregungen dafür – von der Ostsee bis zur Schwäbischen Alb – finden sich in den KfH-Urlaubsbroschüren (siehe Seite 8). Viele KfH-Patienten reisten im vergangenen Jahr ins Ausland: Österreich, Türkei, Spanien und Italien waren als Zielorte besonders beliebt, aber auch Fernreisen waren darunter.

Rechtzeitig mit dem Arzt sprechen

Sobald eine Urlaubsidee entsteht, ist es wichtig, diese mit dem behandelnden Arzt im KfH-Zentrum zu besprechen. „Wir beurteilen den aktuellen Gesundheitszustand des Patienten und weisen auf mögliche Risiken hin“, erklärt Dr. Benno Kitsche, Internist

mit Schwerpunkt Nephrologie im KfH-Nierenzentrum Köln-Merheim. „In Ländern mit erhöhtem Infektionsrisiko sind auf jeden Fall Maßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen, Abkochen des Trinkwassers oder der Verzicht auf Rohkost anzuraten“,

„So lange es das Wohlbefinden zulässt, ist kaum etwas ausgeschlossen.“

Dr. med. Benno Kitsche,
leitender Arzt im
KfH-Nierenzentrum
Köln-Merheim

weiß der Experte. Eine weitere Herausforderung können extreme Temperaturen sein. Beispielsweise kann starke Hitze das Dialysematerial schädigen. Der Körper braucht seine Eingewöhnungszeit. „Manche Menschen vertragen ungewohnte Temperaturen einfach besser als andere“, betont Kitsche. Der behandelnde Arzt kenne seine Patienten am besten und könne sie individuell beraten. „Im Prinzip ist kaum etwas kategorisch ausgeschlossen, so lange es der Gesundheitszustand und das Wohlbefinden zulassen“, betont Kitsche. Reisen in den

Mittelmeerraum hätten seiner Ansicht nach den Vorteil, dass meist ein angenehmes Klima vorherrsche und sich dort auch viele Dialysezentren direkt am Urlaubsort befänden. Hier gebe es zudem oftmals viele Freizeitangebote und mehrsprachiges Personal.



Von Entspannung bis Abenteuer

Nicht nur der Urlaubsort, sondern auch die Art der Reise ist eine Überlegung wert. Wer sich nicht zwischen Strandurlaub und Städtetrip entscheiden kann, plant vielleicht gleich eine Rundreise. Gerade für Hämodialyse-Patienten sollte hierbei sichergestellt sein, dass die Distanz zum nächsten Dialysezentrum nie allzu groß ist. Eine mögliche Alternative für Reisen an verschiedene Orte sind Kreuzfahrten mit einer Dialysestation an Bord. „Meine Frau und ich haben bereits mehrere Schiffsreisen unternommen – sowohl eine Rundreise bei den Britischen Inseln als auch in Deutschland auf der Donau und dem Rhein. Das war immer sehr angenehm und ich konnte alle Landausflüge mitmachen“, berichtet Bartholomäus Nopper, Patient im KfH-Nierenzentrum München-Giesing. Dabei erspart man sich gleichzeitig das ständige Packen der Koffer. Allerdings sind solche Reisen oft nicht ganz preiswert. Auch das eigene Auto bietet große Flexibilität – von der Planung der Ausflüge bis zu den Dialysezeiten.

Wer sich im Urlaub sportlich fortbewegen will – also zum Beispiel einen Aktivurlaub auf Schusters Rappen oder mit dem Fahrrad plant –, sollte sich am besten schon vorher mit einem Training gut darauf vorbereiten, um die Belastung aufzufangen. Und wer seine Reise nicht selbst bis ins Detail planen möchte, kann sich dafür an Reiseveranstalter wenden, die verschiedenste Reisen speziell für Dialysepatienten anbieten und zusammenstellen (siehe Seite 8).



Am Reiseziel gut versorgt

Wichtig ist, dass nach der Ankunft am Urlaubsziel eine gute medizinische Versorgung vor Ort gewährleistet ist. „Daher gehe ich im Vorfeld die aktuelle Medikation mit meinen Patienten durch und achte auf spezielle Anforderungen des Urlaubslandes“, berichtet Kitsche aus der täglichen Praxis. Zudem empfiehlt er seinen Patienten, sich über notwendige Reiseimpfungen auch beim Tropeninstitut zu erkundigen (siehe Seite 8).

Treten Übelkeit, Durchfall, Fieber oder Kreislaufprobleme im Urlaub auf, sollte immer direkt ein Arzt aufgesucht werden. Bei anhaltenden Beschwerden ist der Gang zu einem Nephrologen ratsam, da Änderungen im Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt Auswirkungen auf die Dialyse und Medikation haben können. Hämodialyse-Patienten wenden sich dann am besten an das Zentrum ihrer Urlaubsdialyse. Peritonealdialyse-Patienten erhalten vor der Reise von ihrem KfH-Behandlungsteam geeignete Adressen, an die sie sich im Notfall wenden können.

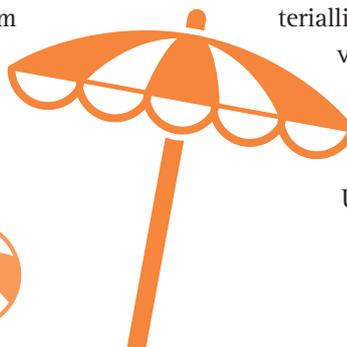
Zum Glück ist es nicht notwendig, alle wichtigen Informationen über den eigenen Krankheitsverlauf und die Therapie auswendig zu kennen. Diese stehen alle gebündelt im Arztbrief, den der Patient – neben der Medikamentenliste und dem Dialyseplan – von seinem Arzt bekommt und immer bei sich tragen sollte. Eine ausreichende Menge der täglich benötigten Medikamente inklusive Phosphatbinder und Vitamine sowie Verbandmaterial gehören ebenfalls in das Handgepäck.



Wichtiges für PD-Patienten

Für Peritonealdialyse-Patienten erfordert der Transport des Dialysematerials den größten Aufwand. Gerade bei mehrwöchigen Reisen kann nicht alles im eigenen Gepäck mitgenommen werden. Hier bietet das KfH seinen Patienten einen besonderen Service an: Das KfH übernimmt beziehungsweise organisiert die Lieferung von PD-Lösungen, Schlauchsystemen und Verschlusskappen an den Wunschort. Der Versand ist weltweit fast überall hin möglich.

Innerhalb der Europäischen Union sollten Patienten sicherheitshalber eine Lieferfrist von bis zu acht Wochen einplanen. An weit entfernte Orte kann diese Dauer bis zu drei Monate betragen. „Ich plane Ende dieses Jahres eine Kreuzfahrt in der Karibik, etwa acht Wochen vorher soll ich die Adresse für die Materiallieferung mit meinem KfH-Zentrum vereinbaren“, berichtet Peter Liesenfeld, Patient im KfH-Nierenzentrum Köln-Mehrheim. Ist schließlich alles veranlasst und der Urlaub steht unmittelbar vor der Tür, ▶



- ▶ unbedingt noch einmal erkundigen, ob das Dialysematerial komplett auch vor Ort eingetroffen ist. Hans-Dieter Winter, ebenfalls Patient in Köln-Mehrheim, kann bereits aus eigener Erfahrung berichten: „Letzten Sommer war ich mit dem Wohnwagen sieben Wochen lang in Cambrils – ein herrlicher Ort an der Costa Dorada in Spanien. Das ganze Material für die Dialyse wurde bis auf meinen Campingplatz geliefert.“

In das eigene Gepäck gehören neben dem notwendigen technischen Material wie Wärmeplatte und Federwaage auch Kompressen, Pflaster, Handschuhe, Sprüh- und Desinfektionsmittel. Sehr empfehlenswert ist es zudem, eine Reserve an Dialysematerial für etwa drei Tage bei sich zu tragen. Somit sind auch unerwartete Zwischenfälle, die zum Beispiel zu einer verzögerten An- oder Abreise führen, ohne Stress zu bewältigen. Bei Flugreisen gibt es vom KfH-Zentrum eine Bescheinigung für den Transport der PD-Flüssigkeit. Laut EU-Richtlinie sind sonst nur geringe Mengen von maximal 100 ml pro Behälter im Handgepäck erlaubt.



Wichtiges für HD-Patienten

Innerhalb Deutschlands ist eine nahezu flächendeckende Versorgung durch Dialyseeinrichtungen gewährleistet. Allein

Nützliche Adressen

- KfH-Urlaubsdialyse Deutschland: www.kfh.de/infomaterial/urlaubsdialyse-broschueren
- Standortkarte der KfH-Zentren in Deutschland: www.kfh.de/kfh-zentren/standortkarte
- Reisebüros speziell für Dialysepatienten: Dialysereisen Dr. Berger: www.dialysereisen.de (Tel.: 06441 92061); Liebels Dialyse-Holidays: www.dialyse-holidays.de (Tel.: 0800 3310333); Dialysereiseveranstalter: www.dialyse-reiseveranstalter.de (Tel.: 02973 908890)
- Kreuzfahrten für Dialysepatienten: www.transocean.de/dialysereisen (Tel.: 040 4103993); www.oceando.de/kreuzfahrt-themen/dialysereisen.html (Tel.: 0800 744 77 00)
- Internetportal für Auslandsreisen: www.globaldialysis.com
- Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut: www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Impfempfehlungen_node.html
- Reisemedizinische Beratung vom Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin: www.bnitm.de/reisen-impfen/reisemedizinische-beratung (Tel.: 040 42818 0)



👤 Hans-Dieter Winter bei der PD in seinem Wohnwagen.

über 200 KfH-Zentren gibt es bundesweit. Mithilfe einer Suchmaschine und einer Standortkarte aller Zentren auf der KfH-Website lässt sich schnell und einfach herausfinden, wo das nächste KfH-Zentrum liegt.

Ist die Wahl auf ein bestimmtes Land gefallen, können auch hier Internetportale für die Suche nach einem Dialysezentrum genutzt werden (siehe links) oder die Sozialberater des KfH helfen dabei. Edwin-Fernando Alban-Abril, Patient im KfH-Nierenzentrum München-Giesing, besucht regelmäßig seine Familie in Ecuador: „Nachdem ich dialysepflichtig wurde, habe ich mir für die vier Wochen vor Ort einen Dialyseplatz gesucht – der Ablauf und die Geräte waren wie hier in Deutschland.“ Es empfiehlt sich, immer erst die Reise zu buchen, nachdem der Dialyseplatz am Urlaubsort gesichert ist.

Kostenerstattung im Vorfeld regeln

Bei der Urlaubsplanung tauchen oftmals viele Fragen zur Kostenerstattung auf. In Deutschland übernehmen in der Regel sowohl die gesetzliche Krankenkasse als auch die private Krankenversicherung gemäß der einzelvertraglichen Bestimmungen die anfallenden Kosten. Im Ausland hingegen gibt es unterschiedliche Regelungen.

Der Versand des Dialysematerials von Peritonealdialyse-Patienten ist meist kostenfrei möglich. Ausnahmen kann es



beispielsweise bei Schiffsreisen geben. Unter

Umständen muss der Patient den Anteil der Transportkosten für das Verladen auf das Schiff selbst tragen.

Die Kosten der Urlaubsdialyse von Hämodialyse-Patienten werden neben Deutschland im europäischen Ausland, in der Schweiz sowie in Ländern mit Sozialversicherungsabkommen (Bosnien-Herzegowina, Mazedonien, Serbien, Montenegro) von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Die Europäische Krankenversichertenkarte (European Health Insurance Card, kurz EHIC) dient als Bestätigung für einen gesetzlichen Versicherungsschutz im Ausland. Sie ist bereits direkt auf der Rückseite der Krankenversicherungskarte aufgedruckt.

Um die Kosten für die Dialysebehandlung im EU-Ausland über die EHIC abrechnen lassen zu können, sollte die Behandlung in einer Vertragseinrichtung des jeweiligen Landes erfolgen. Rechnet die Einrichtung nicht über die EHIC ab (hier sollte man gleich bei der Buchung nachfragen), müssen die Dialysekosten zunächst aus der eigenen Tasche bezahlt werden. In solchen Fällen ist es sehr sinnvoll, um nicht im Nachhinein böse Überraschungen zu erleben, sich vor dem Urlaub bei der eigenen Krankenkasse zu erkundigen, welche Kosten erstattet werden. In einigen EU-Ländern sind die Dialysekosten deutlich höher als in Deutschland. Die Krankenkasse erstattet dann in der Regel nur die Kosten in der Höhe, wie sie in Deutschland anfallen würden und zieht noch eine Pauschale für den Verwaltungsaufwand davon ab.

Um sicherzugehen, sollte sich der Patient im Vorfeld eine schriftliche Bestätigung über den Umfang der Rückerstattung von seiner Krankenkasse geben lassen. Dasselbe gilt für private Krankenversicherungen: Auch hier ist es sinnvoll, sich vor der Buchung über individuelle Bedingungen zu informieren und sich die Konditionen schriftlich bestätigen zu lassen.

Reisen mit Schwerbehindertenausweis

Dialysepatienten haben automatisch Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis. „Besonders interessant für unsere Patienten beim Thema Urlaub ist die deutschlandweite Ermäßigung bei der Kurtaxe“, weiß Monika Griebel und rät dazu, sich auch über eventuelle Vergünstigungen in anderen Urlaubsländern zu informieren. Im Ausland gibt es derzeit keine allgemeingültigen Ansprüche.

Zudem gibt es verschiedene Merkzeichen im Schwerbehindertenausweis, welche seinem Träger eine Beeinträchtigung

„Bei Themen wie Krankenversicherung im Urlaub oder der Übernahme von Transport- und Behandlungskosten stehen wir unseren Patienten zur Seite.“

Monika Griebel,
Sozialwesen in der
Patientenbetreuung

der Bewegungsfreiheit bescheinigen. Betroffene Personen können den öffentlichen Nahverkehr in Deutschland kostenfrei nutzen. Dafür ist neben dem Schwerbehindertenausweis eine Zusatzmarke vom Versorgungsamt nötig.

Was zudem ratsam ist

Bei einer Reisebuchung ist es durchaus ratsam, eine Auslandsrankenversicherung und eine Reiserücktrittsversicherung für den Fall gesundheitlicher Probleme zur Reisezeit abzuschließen. Wer

auf der Transplantationsliste steht, sollte zudem daran denken, im zuständigen Transplantationszentrum seine Urlaubsanschrift und Telefonnummer zu hinterlassen. ◀

Reisecheckliste

- Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihre Urlaubspläne
- Planen Sie Ihre Urlaubsdialyse beziehungsweise den Transport des Dialysematerials
- Informieren Sie sich über Auffrischungs- und Reiseimpfungen
- Besorgen Sie sich alle notwendigen Medikamente und Materialien
- Beschaffen Sie sich alle Unterlagen und Bescheinigungen, bei Bedarf auch in Englisch oder anderen Sprachen: Arztbrief, Dialyse- und Medikamentenplan, Notfallausweis, Impfausweis, Schwerbehindertenausweis, Kostenübernahmeerklärung, Krankenversicherungskarte mit Europäischer Krankenversicherungskarte (EHIC) oder Bezugsberechtigungsschein anderer Länder mit Sozialversicherungsabkommen
- Notieren Sie sich die Adresse eines Arztes und des nächstgelegenen Dialysezentrums am Urlaubsort
- Klären Sie die Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse
- Denken Sie über Auslandsreise- und Reiserücktrittsversicherungen nach
- Hinterlassen Sie Urlaubsanschrift und Telefonnummer im zuständigen KfH-Zentrum, wenn Sie auf der Warteliste zur Transplantation stehen

Genießen wie im Orient

Gerichte aus Nordafrika und dem Nahen Osten duften nach 1001 Nacht: Bunte aromatische Gewürze und Kräuter wie Safran, Kreuzkümmel und Minze geben orientalischen Speisen ihre exotische Note.

Die orientalische Küche gibt es streng genommen nicht. Denn der Orient umfasst verschiedene Länder, die eigene kulinarische Traditionen pflegen. Dennoch gibt es viele Gemeinsamkeiten bei der Lebensmittelauswahl und Zubereitung. Eine prägende Rolle spielen die Speisevorschriften des Islam. Lamm, Hammel und Geflügel, Gemüse, Hülsenfrüchte, aromatische Gewürze und satt machende Beilagen wie Fladenbrot, Bulgur, Couscous oder Reis zeichnen orientalische Gerichte aus.

Gut zu wissen: Nierenpatienten, die auf ihre Kaliumaufnahme achten müssen, können die kohlenhydratreichen Brot- und Getreidebeilagen unbeschwert genießen. Dagegen sind Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte für Patienten, die ihre Phosphatzufuhr einschränken müssen, nicht geeignet. Die große Gewürzvielfalt kommt allen zugute, die weniger Salz essen sollen.

Mein Tipp

Aicha Boughaffour, Patientin im KfH-Nierenzentrum Bad Hersfeld



In meinem Heimatland Algerien kocht man viel mit der Tajine. Die Zubereitung in diesem traditionellen Schmortopf mit konisch zulaufendem Deckel ist ganz einfach. Gemüse sollte man zuvor wässern, um Kalium auszuwaschen. Das Gefäß wird mit den Zutaten langsam auf dem Herd oder im Ofen erhitzt. Dabei steigt Dampf hoch, der an der obersten Stelle abkühlt, kondensiert und am Gefäßrand wieder nach unten in den Topf läuft. Das fertige Gericht wird dann in der dekorativen Tajine serviert. Tajine sind im Fachhandel in verschiedenen Größen ab etwa 25 Euro erhältlich.



Kalium-Ampel

Saisongemüse nach Kaliumgehalt für Sie zusammengestellt.

Paprika gegart, Zucchini gegart

Okra gegart, Aubergine gegart,
Blumenkohl gegart, Möhren gegart

Pastinake gegart

■ unter 160 mg ■ 300-600 mg
■ 160-300 mg ■ über 600 mg



Lammfrikadellen mit Joghurt-Minz-Soße

Zutaten für 4 Portionen

Für die Joghurt-Minz-Soße

1 Bund Minze, 1 Knoblauchzehe, 200 g Vollmilchjoghurt, 1 EL Zitronensaft, etwas Kreuzkümmel und weißer Pfeffer

Für die Lammfrikadellen

1 Scheibe Weizentost, 400 g Hackfleisch vom Lamm (alternativ Rinderhack), 1 Ei, ¼ TL Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander nach Geschmack, 1 EL Olivenöl



Zubereitung

Minze waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt mit Zitronensaft glatt rühren, Minze und Knoblauch untermischen und mit Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen. Toast in 200 Milliliter Wasser einweichen, anschließend mit den Händen gut ausdrücken. Hack, Brot, Ei, Knoblauch, Salz und Gewürze gründlich vermischen. Aus der Hackmasse mit feuchten Händen vier gleich große Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin circa 6 bis 8 Minuten von jeder Seite braten. Frikadellen zusammen mit der Joghurt-Minz-Soße servieren. Dazu schmecken Reis, Couscous oder Fladenbrot und Salat.

Nährwerte pro Portion

Energie: 123 kcal/516 kJ, Fett: 5,7 g, Eiweiß: 13,9 g, Kohlenhydrate: 3,8 g, Natrium: 256 mg > Kalium: 230 mg > Phosphor: 153 mg

Kleine Körner aus dem Orient

Bulgur wird meist aus Hartweizen hergestellt. Die Körner werden eingeweicht, vorgekocht oder dampfgegart, dann getrocknet und schließlich gebrochen. So ist er im Handel abgepackt erhältlich. Bulgur lässt sich schnell und einfach zubereiten: Er muss lediglich in heißem Wasser oder heißer Brühe quellen und ist nach etwa 20 Minuten verzehrfertig. Die Quellzeit kann je nach Hersteller variieren.

Couscous sind kleine Kügelchen, die in der Regel aus Hartweizengrieß hergestellt werden. Für die Produktion muss der Grieß quellen und vorgaren, bevor er zu Kügelchen gerieben und anschließend getrocknet wird. Couscous lässt sich wie Bulgur schnell zubereiten: Die Quellzeit in heißer Flüssigkeit beträgt 5 bis 10 Minu-

ten. Beachten Sie bitte die Herstellerangaben: Je nach Feinheitsgrad und Vorbehandlung unterscheiden sich die Zubereitungszeiten.

Reis ist das meistgeessene Getreide weltweit, auch im Orient ist er eine beliebte Beilage. Je nach Körnung unterscheidet man ihn in Langkorn-Reis (6mm) und Rundkorn-Reis (kleiner als 5mm). Langkornreis wird klassisch als Beilage zu Fleisch- und Gemüsegerichten gereicht, Rundkornreis ist gut geeignet für Risotto und Milchreis. Reis lässt sich auch nach seinem Verarbeitungsgrad unterscheiden. Für Nierenpatienten ist weißer Reis die erste Wahl, da in der äußeren Hülle des Reiskorns Phosphat und Kalium stecken. Beim Schleifen und Polieren des kleinen Korns wird diese entfernt.



Wir unterstützen und begleiten

Sozialarbeiter im KfH sind wichtige Ansprechpartner für die Patienten. Im Rahmen des ganzheitlichen Behandlungsansatzes bietet das KfH in fast 50 Prozent seiner KfH-Zentren persönliche Hilfestellung und Beratung vor Ort an – außerdem können sich Patienten ohne Sozialberatung vor Ort an das Infotelefon Sozialberatung wenden. Die KfH-Sozialarbeiter unterstützen in vielen Bereichen die Patienten dabei, ihr Leben mit Dialyse gut zu meistern. Dabei ist ihre Arbeit sehr vielfältig.

Wir sind Wegweiser im Sozial- und Gesundheitssystem beziehungsweise in der Kranken- und Pflegeversicherung, beim Sozialamt, Versorgungsamt und helfen bei allen Fragen aus diesen Bereichen weiter“, sagt Diplom-Sozialarbeiter Rainer Maßem. „Unser Ziel ist es, bedarfsgerechte Hilfen für die Betroffenen und ihre Angehörigen zu vermitteln“, erklärt er. Die KfH-Sozialarbeiter sind darauf eingestellt, dass jeder anders mit seiner Erkrankung umgeht. Viele Patienten erleben die Diagnose einer notwendigen lebenslangen Nierenersatztherapie als sehr belastend. „Wir unterstützen die Patienten und ihre Angehörigen dabei, das Leben mit Dialyse so gut wie möglich zu organisieren“, ergänzt Diplom-Sozialpädagogin und Krankenpflegerin Gisela Frangenheim, KfH-Sozial-



Als Sozialarbeiter im KfH arbeiten

- › Voraussetzung ist ein Hochschulstudium, zum Beispiel Sozialpädagogik
- › Umfangreiches Einarbeiten in die Belange chronisch kranker Patienten
- › Regelmäßige Fortbildungen, zum Beispiel zur Patientenkommunikation oder zu gesetzlichen Neuregelungen wie bei der Pflegeversicherung
- › Fragen zum Tätigkeitsfeld beantwortet Monika Griebel: Telefon 06102 359-579 oder monika.griebel@kfh-dialyse.de
- › Stellenausschreibungen im Internet: www.kfh.de

arbeiterin in München. „Wir geben genau da Hilfestellung, wo sie benötigt wird, ob mit Informationen zu den sozialgesetzlichen Regelungen, beim Ausfüllen von Anträgen oder sind auch Ansprechpartner bei persönlichen Angelegenheiten.“

Eine Stütze von Anfang an

„Wir stellen uns jedem neuen Patienten persönlich vor und bieten unsere Unterstützung an“, hebt Maßem hervor. „Auch liegt uns die berufliche Rehabilitation unserer Patienten besonders am Herzen, gerade im Hinblick auf die Vereinbarkeit von Beruf und Dialyse.“ Auf diesem Wege soll die Berufsfähigkeit erhalten beziehungsweise die Wiedereingliederung in das Berufsleben erreicht werden. In Nierenzentren mit einem Sozialarbei-

ter vor Ort hat der Patient für die sozialmedizinischen Fragen einen festen Ansprechpartner. „Dadurch entsteht mit der Zeit oft auch ein Vertrauensverhältnis“, berichtet Frangenheim. Nicht nur der Patient, sondern auch Partner oder die ganze Familie werden, wenn gewünscht, miteinbezogen. Die Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen stehen zudem in stetigem Austausch mit den behandelnden Ärzten und dem Pflegepersonal. „Dadurch können wir die individuelle Situation jedes Patienten besser einschätzen“, ergänzt die Sozialarbeiterin aus München.

Immer unterwegs und nah am Patienten

Für die Sozialarbeiter sind Einfühlungsvermögen und eine gute Kommunikation – ob im persönlichen Gespräch oder

bei schriftlichen Anfragen – besonders wichtig. Auch gutes Zeitmanagement ist gefragt, denn in Ballungsgebieten betreut ein Sozialarbeiter oftmals Patienten in gleich mehreren KfH-Zentren: So ist Sozialarbeiter Maßstab für die Patienten der KfH-Nierenzentren Frankfurt und Umgebung Ansprechpartner und dadurch viel unterwegs. „Telefonisch bin ich mobil erreichbar und ein persönlicher Termin ist bei Bedarf zeitnah realisierbar“, berichtet er. „Auch Hausbesuche gehören dazu“, ergänzt seine Münchner Kollegin. Bei älteren Patienten geht es meistens auch um die häusliche Versorgung und da ist es sinnvoll, die pflegenden Angehörigen zu berücksichtigen und das Wohnumfeld kennenzulernen. Im Rahmen eines Hausbesuches ist die Privatsphäre bei sehr persönlichen Angelegenheiten geschützt.

Sozialarbeit für junge Patienten ist anders

In den 16 KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche unterscheidet sich die Arbeit der Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen: Hier wird automatisch die gesamte Familie miteinbezogen. „Neben den Kindern sprechen wir natürlich sehr viel mit den Eltern und versuchen auch, auf die Bedürfnisse der gesunden Geschwister einzugehen“, weiß Diplom-Sozialarbeiterin Sandra Brengmann, Sozialberaterin im KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche in Köln-Lindenthal. Zusätzlich zu der Beratung zur finanziellen Unterstützung wird auch häufig über die Vereinbarkeit von Schule und Freizeit mit der Dialyse oder die Möglichkeiten bei Ausbildung und Studium gesprochen. Zudem gibt es pädagogische Programme wie Nachhilfe oder Musik- und Kunsttherapie während der Dialyse. „Ich verbringe viel Zeit mit den jungen Patienten und bin richtig stolz bei deren Erfolgen, zum Beispiel bei einer bestandenen Prüfung“, schwärmt Brengmann. Auch die Organisation von Ausflügen und Ferienfreizeiten gehört inklusive der Begleitung zu ihrem Aufgabengebiet als Sozialarbeiterin. ◀

Foto: KfH e. V.

Gut zu wissen:

Das Patientenrechtegesetz

Seit Februar 2013 bündelt das Patientenrechtegesetz – kurz PatRG – die Rechte des Patienten in der ärztlichen Behandlung und gilt neben Ärzten auch für Heilpraktiker, Hebammen, Psychotherapeuten sowie Physiotherapeuten. Das PatRG regelt somit die Ansprüche des Patienten in Beziehung zu den oben genannten Behandlern.

Ein wichtiger Inhalt des PatRG ist die Aufklärungs- und Informationspflicht des Arztes gegenüber dem Patienten: Sie haben einen Anspruch darauf, vor und während einer Behandlung umfassend beraten zu werden. Das Arzt-Patienten-Gespräch soll „auf Augenhöhe“ und in verständlicher Sprache geführt werden. Nach Erläuterungen zu Risiken, Chancen und alternativen Therapien soll der Patient ausreichend Bedenkzeit für eine Entscheidung bekommen, ggf. auch um eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen. Generell wird jeder medizinische Eingriff erst nach Einwilligung des Patienten durchgeführt. Diese kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Zudem hat der Patient das Recht, Einsicht in seine Patientenakte zu erhalten. Diese muss alle für die Behandlung relevanten Informationen auf aktuellem Stand enthalten. Gleiches gilt für alle elektronischen Abschriften der Patientenakte. Kosten für Ausdrucke und Kopien trägt in der Regel der Patient – die Originaldokumentation behält der Arzt. Handelt es sich um Gesundheitsleistungen, die nicht von den Krankenkassen übernommen werden, muss der Arzt dem Patienten die voraussichtlichen Kosten mitteilen. Geschieht dies nicht, darf der Arzt später keine Geldforderungen stellen.

Das PatRG fordert zudem beim Thema Behandlungsfehler mehr Transparenz und Offenheit: So ist beispielsweise der Arzt dazu verpflichtet, unter bestimmten Voraussetzungen eigene Fehler zuzugeben oder Fehler anderer offenzulegen. Auch gibt es Beweiserleichterungen für Patienten; das heißt, bei bestimmten Fällen wird schneller zugunsten des Behandelten entschieden. Dabei ist jedoch immer zu beachten, dass der Arzt trotz seines Fachwissens, seiner Erfahrung und des Einsatzes modernster Therapien den Behandlungserfolg nicht garantieren kann.

Fragen rund um das Thema Patientenrechte beantwortet auch die „Unabhängige Patientenberatung Deutschland“ (UPD) gebührenfrei aus allen Netzen unter 0800 01177-22 (Beratung Türkisch: -23, Beratung Russisch: -24, Beratung Arabisch: 0800 332212-25) oder unter www.patientenberatung.de. Weitere Informationen gibt es auf den Seiten des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz sowie des Bundesministeriums für Gesundheit. Siehe auch „Ratgeber für Patientenrechte“ auf Seite 23.



Mit dem Fahrrad im Alltag unterwegs

Die körperliche Fitness kommt im Alltag oft zu kurz. Muskulatur und Gelenke leiden darunter, denn sie brauchen Bewegung, um mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt zu werden. Eine Möglichkeit, seinen Tagesablauf aktiv zu gestalten, ist regelmäßiges Radeln. Es trainiert die Ausdauer und Muskulatur und schont die Gelenke – ein Sport, der sich für fast jeden eignet. Hinzu kommt die Freude daran, mobil unterwegs zu sein, die Umwelt zu schonen – und auch die Fahrräder werden immer schöner und technisch hochwertiger.

Ausdauersportarten eignen sich, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Radfahren hat aber – zum Beispiel gegenüber Joggen – einen entscheidenden Vorteil: Es schont die Gelenke, denn der Großteil des Körpergewichts ruht auf dem Sattel. Die zyklischen Tretbewegungen sind ideal für die Knie und sollen sogar das Arthrose-Risiko senken. Außerdem kann jeder sein individuelles Tempo finden. Deshalb eignet sich Fahrradfahren für fast jeden. Auch für Menschen mit Übergewicht, Rücken- und Knieleiden oder chronischen Erkrankungen.

Perfektes Rundum-Gesundheitstraining

Fahrradfahren fördert die Herz-Kreislauf-Funktionen. Bei Radfahrern steigt das Schlagvolumen des Herzens, die Pumpleistung wird verbessert. Das senkt langfristig den Blutdruck. Der Körper gewöhnt sich an die Belastung und wird einfach leistungsfähiger.

Auch die Atemmuskulatur profitiert: Bei Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Bronchitis kann moderates Radfahren eine Therapie-Ergänzung sein. In jedem Fall stärkt die Bewegung an der frischen Luft immer auch das Immunsystem.

Radfahren trainiert fast alle Muskeln. Am meisten bringt es natürlich für die Beine, doch auch Schultern und Arme werden beansprucht. Wichtig ist aber, dass man richtig sitzt, damit beispielsweise die Wirbelsäule oder die Handgelenke nicht unnötig belastet werden. Am besten lässt man sich im Fachgeschäft beraten.

Auch mental bietet das Radfahren Vorteile: Die gleichmäßigen Bewegungen helfen, Stresshormone abzubauen. Man fühlt sich ausgeglichener und mental fitter. Und: Es fördert die Koordination und das Reaktionsvermögen.

Die richtige Kleidung für unterwegs

Besonders wichtig beim Radfahren ist eine bequeme Hose, für längere Fahrten am besten mit Sitzpolster. Für alle, die ein sportliches Tempo anstreben, empfiehlt sich das Tragen von Funktionsunterwäsche und praktischer Kleidung im Zwiebellook. Bei Bedarf kann schnell eine Schicht an- oder ausgezogen und die Wechselkleidung zum Beispiel griffbereit im Rucksack verstaut werden.

Auch für Schmuddelwetter sollten Radfahrer gewappnet sein. Eine Windjacke schützt vor kaltem Fahrtwind und eine Regenjacke hilft, falls es doch zwischendurch nass wird. Schnell kommt es sonst zu einer Unterkühlung und zu Infektionen. Ein wärmender Schutz tut dem Nieren- und Beckenbereich gut.

Für mehr Sicherheit und als Schutz vor Verletzungen ist der Fahrradhelm unerlässlich. Er sollte enganliegend sein, aber nicht drücken. Mit Reflektoren an Fahrrad und Kleidung ist man zudem für andere Personen auf weite Sicht gut zu sehen. Feste Schuhe sorgen für einen guten Halt auf den Pedalen.



Elektroantrieb – pro und kontra

Immer beliebter werden seit Jahren Fahrräder mit Motorenunterstützung. Dazu gehören sogenannte Pedelecs oder E-Bikes. Ausgestattet mit einem Elektromotor mit maximal 250 Watt bekommt der Fahrer beim Treten Unterstützung bis zu einer Geschwindigkeit von maximal 25 km/h. Schnellere Pedelecs nennt man auch Schweizer Klasse oder S-Klasse. Sie sind keine Fahrräder mehr, sondern gehören zu den Kleinkrafträdern. E-Bikes sind mit Elektromofas vergleichbar. Den Elektroantrieb kann man durch einen Schaltknopf oder einen Drehgriff starten, so werden bis zu 20 km/h erreicht – ohne selbst treten zu müssen. Für ein schnelles Pedelec oder ein E-Bikes sind ein Versicherungskennzeichen sowie eine Fahrerlaubnis und ein Helm Pflicht.

Die höhere Geschwindigkeit motorunterstützter Fahrräder hat leider auch ihre Tücken. Insbesondere ungeübte Fahrer

unterschätzen das Tempo. Um Stürze und schwere Folgen von Unfällen zu vermeiden, sollten Radler deshalb auf Nummer sicher gehen. Mit der zunächst ungewohnten Technik kann man sich bei einem Fahrtraining, zum Beispiel beim ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Clube.V.: Friedrichstraße 200, 10117 Berlin, Telefon: 030-2091498-0), vertraut machen.

Die Anschaffung von Rädern mit elektrischem Zusatzantrieb hat es in sich. Pedelecs gibt es inzwischen zwar auch günstiger für etwa 800 Euro. Im Schnitt kosten sie beim Fachhändler aber immer noch etwa 2.000 Euro. Trotzdem interessieren sich zunehmend mehr Menschen dafür. Denn auch längere Strecken lassen sich damit – ohne ins Schwitzen zu kommen – zurücklegen. So sind Pedelecs für den Arbeitsweg oder auch für den kleinen Einkauf oder Stadtbummel eine gute Alternative zu Bus, Bahn und Auto. Für die Umwelt tut man auch was, denn man verringert Lärm und Feinstaubbelastungen.

Mehr Tempo bedeutet aber auch zusätzliches Gewicht. Die Rahmen von Pedelecs müssen nämlich stabiler sein und auch beim Aufladen gibt es einiges zu beachten. Einen Ersatzakku hat man sicherheitshalber dabei – oder sein Ladegerät. Denn nicht alle Akkus haben die gleichen Stecker. Für die Ladezeit müssen, je nach Art und Kapazität des Akkus, ein bis neun Stunden eingeplant werden.

Übrigens: Wer sich trotz allem das Radeln draußen weder mit noch ohne Motorenunterstützung zutraut, kann mit einem Fahrrad-Ergometer ganz einfach in den eigenen vier Wänden oder im Fitnessstudio trainieren. ◀



Weiter Gas geben

Vor ein paar Jahren kam es bei Finn Herrmann zu akutem Nierenversagen. Dank der Bauchfelldialyse ist er weiterhin aktiv und kann seinem Beruf und Hobby nachgehen. Der Kfz-Mechaniker frisiert alte VW-Bullis.



👉 Finn vor einem seiner „Lieblingsstücke“.

An das Jahr 1990 erinnert sich Finn Herrmann noch lebhaft. Nach einer Grippe ging auf dem Schulweg plötzlich nichts mehr. „Ich hatte überhaupt keine Energie mehr“, erzählt der heute 38-Jäh-

rige. Schnell stand die Diagnose fest. Herrmann litt an Diabetes. „Aber ich hab das nicht so ernst genommen und bin danach lange nicht wieder zum Arzt gegangen“, erinnert sich Finn Herrmann.

Über etliche Jahre ging das scheinbar gut. Doch vor vier Jahren hatte er plötzlich eine Blutung im Auge, die er nicht ignorieren konnte. Ein Augenarzt machte ihm klar: Ursache war die Zuckerkrankheit und ohne Diabetologen würde künftig nichts mehr gehen. Zunächst einmal ließ Herrmann seine Augen behandeln, unter anderem wurde die Netzhaut gelasert. Von da an betreute ihn auch ein Diabetologe.

Die Diagnose war ein Schock

Zwei Jahre später klagte Herrmann über „dicke Beine“. Die Nierenwerte waren katastrophal, er musste mit einer Niereninsuffizienz ins Krankenhaus. Die Ärzte teilten ihm mit, dass er dialysiert werden müsse. Dialyse? Wie bitte sollte das mit seinem Alltag zusammenpassen? Der Schock saß tief. Immerhin hat er eine eigene Kfz-Werkstatt. Beruflich und privat war er sehr aktiv, gab immer Vollgas. Seine große Leidenschaft ist bis heute das Tuning von alten VW-Bullis. „In meiner Ausbildungszeit hatte ich mir meinen ersten VW-Bus zugelegt, eigentlich weil ich mir mein altes Auto nicht mehr leisten konnte“, erinnert er sich. Immer wieder veränderte er etwas an seinem alten Bus, bis er ein echter Hingucker war. „Das Tuning-Fieber hat mich nicht mehr losgelassen“, sagt Herrmann. Tiefergelegte Wagen mit Alufelgen – für dieses Hobby tourte er mit Gleichgesinnten schon zu etlichen Treffen in ganz Deutschland. „Einmal habe ich ein besonderes Fahrzeug in England entdeckt“, erzählt er.

Mit einem Freund fuhr er fast ohne Pause, um das „alte Schätzchen“ zu kaufen und hierher nach Deutschland zu holen.

Mehr Freiheit mit PD

Auch wenn er es lange herauszögerte, die Experten im KfH-Zentrum Hannover hatten keinen Zweifel: Finn Herrmann war dialysepflichtig. „Für mich war die Bauchfelldialyse die erste Wahl“, sagt Herrmann. „Damit bin ich einfach freier und es lässt sich super in meinen Arbeitsalltag integrieren.“ Am Anfang habe er noch selbst die Beutelwechsel vorgenommen. Doch das sei mit seinen Arbeitszeiten nicht kompatibel gewesen. Mit der kurzen Verweilzeit von vier Stunden zwischen dem Beuteltausch hätte er es nie geschafft, vernünftig zu

arbeiten. Deshalb bekam Herrmann einen Cycler. Dank der Maschine läuft die Dialyse automatisch nachts ab, während er schläft. „Das ist für mich der beste Kompromiss. So kann man auch an den längeren Sommertagen etwas unternehmen.“ Mit der Maschine kann er auch problemlos auf Reisen gehen und mit einem seiner Bullis ans Meer fahren.

Das Leben nehmen, wie es ist

In seiner Werkstatt kümmert er sich nun vor allem um Büroarbeit. Er hat Glück, dank Schwester, Schwager und einem Angestellten läuft der Laden weiter gut. „Heute achte ich sehr darauf, regelmäßig zu essen und mich viel zu bewegen“, sagt er. „Mit meinem Hund bin ich jetzt noch viel mehr unterwegs als früher.“ Seine

Leistungsfähigkeit sei zwar nicht optimal, aber dank Dialyse könne er vieles machen.

Auch wenn in den vergangenen Monaten und Jahren nicht immer alles nach Plan verlief: „Ich kann an der Situation nichts ändern, also arrangiere mich damit.“ Herrmann steht auf der Warteliste für eine Organtransplantation. „Ich brauche eine Kombitransplantation von einer Bauchspeicheldrüse und Niere“, erklärt er. Er hat keine Ahnung wie er reagiert, wenn einmal der entscheidende Anruf kommen sollte. „Ich hoffe auf den positiven Wahnsinn“, sagt er und lacht. „Aber ich will mich auch nicht darauf versteifen.“ Im Moment lebe er nach der Devise: „Rumheulen bringt mich nicht nach vorne“. Also versucht er positiv zu bleiben und sein Leben zu leben. ◀

Neues im Web für junge Patienten

Ein speziell für chronisch nierenkranke Kinder und Jugendliche entwickelter Internetauftritt des KfH wird ab Ostern 2017 online sein. Die neue Internetseite www.endlich-erwachsen.de ergänzt das Informationsangebot des KfH-Transferprogramms endlich erwachsen somit in der digitalen Welt. Der moderne und facettenreiche Auftritt bietet jungen Besuchern Einblicke und Rückblicke in zahlreiche Veranstaltungen des Transferprogramms in Bild, Video und Nachberichten. Ebenso liefert der integrierte Veranstaltungskalender alle aktuellen Ter-

mine im Überblick. In weiteren Rubriken können Tipps und Tricks rund um den alltäglichen Umgang mit der Nierenerkrankung sowie Erfahrungsberichte von Jugendlichen angeklickt werden – und auch eine nach Kategorien gegliederte Übersicht von „Häufig gestellten Fragen“ fehlt nicht. Durch Share-Funktionalitäten und Kontaktmöglichkeiten via WhatsApp können ausgewählte Inhalte schnell und einfach geteilt werden. Dank eines responsiven Webdesigns können sämtliche Inhalte natürlich auch auf mobilen Endgeräten aufgerufen werden. ◀



Sicherheit durch persönlichen Medikationsplan

Wer regelmäßig mehrere Arzneimittel einnehmen muss, kann schnell die Übersicht verlieren. Ein neuer bundeseinheitlicher Medikationsplan (BMP) soll dies verhindern.

Gerade im Alter nehmen viele Menschen wegen chronischer Krankheiten verschiedene Arzneimittel ein. Bei rund einem Viertel aller über 65-Jährigen sind es fünf oder mehr ärztlich verordnete Medikamente. Hinzu kommt manchmal auch die Einnahme rezeptfreier Mittel, von denen der Arzt oftmals nichts weiß. Medikamente, die gut wirken, können aber Nebenwirkungen haben. Mögliche Gründe sind, dass sie ihre Wirkung nicht entfalten können, weil sie unregelmäßig, falsch dosiert oder gemeinsam mit anderen Arzneien oder Lebensmitteln eingenommen werden, mit denen sie sich gegebenenfalls nicht vertragen. Um Neben- und Wechselwirkungen vorzubeugen, haben Patienten, die drei oder mehr systemisch (das heißt im ganzen Körper) wirkende Mittel einnehmen müssen, seit Oktober 2016 den gesetzlichen Anspruch auf einen persönlichen Medikationsplan.

Übersicht zur Medikamenteneinnahme schafft Vorteile

Den Erkrankten hilft der Medikationsplan, den Überblick über ihre Arzneimittel und deren Verwendung zu behalten. So lassen sich Einnahmefehler vermeiden. Zudem sehen behandelnde Ärzte in Praxis, Nierenzentrum oder Krankenhaus sofort, welche Mittel der Patient aktuell einnimmt. Dadurch können Unverträglichkeiten schneller entdeckt und durch Absetzen oder Umstellen einzelner Wirkstoffe behoben werden.

Welche Angaben sind im Medikationsplan?

Der Plan enthält Angaben über Wirkstoff, Handelsname, Stärke, Darreichungsform (wie Tablette, Spray oder Pflaster) und Einnahmezeitpunkt sowie Hinweise zum richtigen Gebrauch und den Einnahmegrund. In der Regel soll ihn der Hausarzt ausstellen und betreuen. Aktualisierungen können aber auch mitbehandelnde Fachärzte wie zum Beispiel der Nephrologe, eine Klinik oder der Apotheker vornehmen.



Den Plan gibt es zunächst in Papierform. Ab 2018 sollen seine Informationen dann auf der elektronischen Gesundheitskarte gespeichert werden.

KfH aktualisiert Medikationsplan für seine Patienten

„Das KfH setzt seit Jahren elektronisch unterstützte Medikationspläne ein, in die jede Änderung der Therapie eingetragen wird“, erklärt Dr. Heide Lotz, Leitung Fachbereich Medizin im KfH. Das sei gerade bei chronisch nierenkranken Patienten wichtig, die häufig eine Vielzahl unterschiedlicher Medikamente einnehmen. Die Medikationspläne stellen sicher, dass sowohl Patienten als auch alle an der medizinischen Versorgung beteiligten Personen die aktuelle Medikation kennen. „Wo notwendig, werden Empfehlungen zur Ernährung, Trinkmenge oder

zur Anwendung von Hilfsmitteln in dem dafür vorgesehenen Hinweisfeld eingetragen. Dies hilft nicht nur den Patienten selbst, sondern auch den pflegenden Angehörigen und Pflegediensten“, ergänzt Lotz. In Zukunft könne der neue elektronische Medikationsplan von Praxen und Kliniken sowie von allen KfH-Zentren gleichermaßen eingesehen und ergänzt werden. Den genauen Gebrauch des Plans erklären Ärzte und Pflegepersonal in den KfH-Nierenzentren. ◀

Durchblick behalten

- Nehmen Sie den Medikationsplan zu jedem Arzt- oder Apothekenbesuch mit.
- Lassen Sie Aktualisierungen von Arzt und Apotheker vornehmen, sowohl bei verschriebenen als auch bei rezeptfreien Mitteln.
- Informieren Sie Ihren Arzt über nicht-verschreibungspflichtige Arzneimittel, die Sie in der Apotheke kaufen.

Mit dieser Ausgabe startet KfH-aspekte eine neue Serie zu sogenannten **medizinischen Tabuthemen**, also Erkrankungen, über die man nicht gerne offen spricht. Nehmen Sie die Beschwerden nicht einfach hin, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt. Er hat ein offenes Ohr und kennt wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

Wir sprechen darüber: Blasenschwäche

Die Sorge, immer mal wieder ein paar Tröpfchen zu verlieren – das kann im Alltag schon sehr unangenehm sein. Auch bei Niereninsuffizienz und unter einer Dialyse kann das Problem bestehen, solange Harn produziert wird.

Man unterscheidet zwei Formen der Inkontinenz, wie Mediziner die Blasenschwäche nennen: Die Drang- und die Belastungsincontinenz. „Bei der Dranginkontinenz ist die Blase überaktiv geworden, der Blasenmuskel kontrahiert automatisch, sodass man ganz plötzlich einen Harndrang verspürt und nicht schnell genug die Toilette erreicht“, erklärt Dr. Mark Leiers, Facharzt für Urologie im KfH Medizinischen Versorgungszentrum Bremen-West. Häufig sind Harnwegsinfekte die Ursache. Die Behandlung des Infekts steht dann im Vordergrund. „Besteht kein Infekt, können Tabletten, sogenannte Anticholinergika, helfen, den Blasenmuskel zu beruhigen. Seit einigen Jahren ist als Therapiemöglichkeit, wenn Tabletten nicht helfen, unter bestimmten Voraussetzungen auch die Injektion von Botulinumtoxin in den Blasenmuskel zugelassen. Es bewirkt eine Lähmung jener Nerven, die den Blasenmuskel stimulieren“, erklärt der Urologe.

Effektives Beckenbodentraining

Von einer Belastungsincontinenz spricht man, wenn bei körperlicher Belastung wie

Heben oder Niesen unwillkürlich Harn verloren geht, weil der Blasenschließmuskel geschwächt ist. Das kann nach Geburten der Fall sein oder nach Operationen am Unterbauch. Bei Männern ist die Entfernung der Prostata häufige Ursache. „Bei der Behandlung der Belastungsincontinenz steht das Beckenbodentraining an erster Stelle“, sagt Leiers. Der Urologe erklärt seinen Patienten ein bis zwei Übungen und gibt ihnen eine kurze Anleitung mit nach Hause. „Viele können das gut umsetzen, aber auch Sportvereine und die Volkshochschule bieten entsprechende Kurse an“, ergänzt Leiers. In manchen Fällen kann der Arzt Krankengymnastik verschreiben, bei der der Patient genau angeleitet wird. „Wichtig ist, dass man das Training ausreichend lange, wenigstens sechs bis 12 Monate durchhält“, betont Leiers. Er empfiehlt: „Täglich sollte man mindestens zweimal 20 Minuten üben.

„Die Beschwerden können ganz zurückgehen.“



Dr. Mark Leiers, Facharzt für Urologie, KfH Medizinisches Versorgungszentrum Bremen-West

Je mehr, desto besser. Manche Übungen kann man auch ganz nebenbei machen, etwa wenn man auf den Bus wartet. Die Übungen sind sehr effektiv, die Beschwerden können damit ganz zurückgehen.“

Wenn die Beschwerden schon lange bestehen, kann der Arzt ein Medikament mit dem Wirkstoff Duloxetin verschreiben, das über Nervenstimulation die Kraft des Blasenschließmuskels erhöht. „Wer das Medikament erhält, sollte zusätzlich immer auch den Beckenboden trainieren“, rät der Urologe. Beides zusammen führt oft zu einer deutlichen Besserung. Das Medikament ist bislang nur für Frauen zugelassen. Bei Männern gibt es die Möglichkeit, operativ einen künstlichen Schließmuskel einzusetzen.

Einlagen für mehr Sicherheit

Je nach Stärke der Inkontinenz gibt es verschiedene Produkte – kleine, mittelgroße oder sehr saugfähige Einlagen oder auch spezielle Höschen. Sie enthalten besondere Materialien wie Gelkügelchen, welche auch größere Mengen an Flüssigkeit schnell aufsaugen und Gerüche absorbieren. Der Urologe oder der Hausarzt kann dafür ein Rezept ausstellen. „Wer von uns ein Rezept bekommt, erhält nach Genehmigung durch die Krankenkasse die Produkte nach Hause geliefert“, erklärt Leiers. Je nach Krankenkasse wird ein bestimmter Umfang an Inkontinenzprodukten erstattet. Bei kleiner Gebrauchsmenge kann es eventuell sinnvoll sein, die Einlagen in der Drogerie oder im Supermarkt zu kaufen, da die Rezeptgebühr höher sein kann als der Produktpreis. ◀



Der Eiserner Steg vor der Skyline



Bulle und Bär auf dem Börsenplatz



Apfelwein im „Gerippten“



Große deutsche Dichter – diesem Thema widmet sich KfH-aspekte in den kommenden Ausgaben auf dieser Seite und führt Sie an sehenswerte Orte und Regionen. Den Auftakt macht Frankfurts berühmtester Sohn:



Johann Wolfgang von Goethe in Frankfurt am Main

Die Spuren Goethes muss man in seiner Geburtsstadt Frankfurt nicht lange suchen. Von der Altstadt, der Einkaufsmeile Zeil, dem Bankenviertel und Mainufer bis in den Grüngürtel hinein liegen einem die Erinnerungen an den großen Dichter zu Füßen.

Am 28sten August 1749, mittags mit dem Glockenschlage zwölf, kam ich in Frankfurt am Main auf die Welt. Die Konstellation war glücklich (...), so lässt Goethe sein Leben im autobiografischen Werk „Dichtung und Wahrheit“ beginnen. Sein Geburtshaus im Großen Hirschgraben wurde nach dem Zweiten Weltkrieg originalgetreu wiederaufgebaut. Heute zeigt das Goethe-

Haus auf mehreren Stockwerken authentisch, wie der Dichter seine Kindheit und Jugend verbrachte.

Literarisch verarbeitet hat Goethe auch weitere Schauplätze rund um Hauptwache, Kaisersaal, Römerberg, Paulskirche und Kaiserdom. Zwar verbindet man den großen deutschen Dichter auch mit Weimar, doch Werke wie beispielsweise „Götz von Berlichingen“ und „Die Leiden des jungen Werther“ entstanden in der Mainmetropole. So ist es nicht verwunderlich, dass die Frankfurter ihrem weltberühmten Sohn mit einem Goetheplatz, einer Goethestraße und der Goethe-Universität mehrere Denkmale setzten. Wer auf des Dichters Spuren wandeln will, dem sei empfohlen, zunächst den Gedichtzyklus „West-östlicher Divan“ zu lesen und sich danach auf den Goethe-Rundwanderweg in Frankfurts Grüngürtel zu begeben: Während seines Aufenthaltes in der Stadt zwischen 1814 und 1815 kam der Dichterpate der Frankfurter Bankiersgattin Marianne von Willemer näher. Sie taucht nicht nur als „Suleika“ in diesem Werk auf, von ihr stammen sogar – undercover – einige der Gedichte, wie man heute weiß. Die Schauplätze ihrer poetischen Begegnungen – etwa die Gerbermühle und das Willemer-Häuschen – sind noch heute in rekonstruierter Form zu besuchen.

Mein Tipp

Gabriele Schüttler-Rüd,
Pflegekraft, KfH-Nierenzentrum
Frankfurt-Ginnheim



Neben ausgedehnten Parklandschaften zum Spazieren befindet sich im Naherholungsgebiet Niddapark das schöne Ausflugslokal Ginnheimer Wirtshaus (Am Ginnheimer Wäldchen 8). Hier kann man die lokale hessische Küche, den berühmten Apfelwein und eigene Bierkreationen testen. Zu Fuß ist zudem die gut ausgebaute und gepflegte Minigolfanlage an der Nidda (Hadrianstraße 50) erreichbar.

Gast-/Urlaubsdialysepatienten sind herzlich willkommen:

KfH-Nierenzentrum
Ginnheimer Landstr. 92
60487 Frankfurt-Ginnheim



Rathaus „Römer“

In den Bereich der Legenden sind auf die – gleichwohl stets gern genommenen – Geschichten zu verweisen, wonach Goethes Mutter die ihrerseits selbst legendäre Grüne Soße erfunden haben soll oder dass diese Köstlichkeit Goethes Lieblingspeise gewesen sei. Das tut der Beliebtheit der kalten Kräutersoße, die in Hessen zu gekochtem Fleisch oder Fisch und Kartoffeln gereicht wird, aber keinen Abbruch. Es geht gar so weit, dass der „Grie Soß“ 2007 ein eigenes Denkmal in Frankfurt gesetzt wurde: Sieben Kräuter kommen in die Köstlichkeit – und entsprechend stehen sieben Gewächshäuser in den Oberräder Kräuterefeldern. Jedes leuchtet in einem anderen Grün.

Der Finanzplatz Frankfurt ist zwar weltweit für Deutschland bekannt, zählt aber erstaunlicherweise keine Million Einwohner. So sind auch die meisten

Sehenswürdigkeiten gut zu Fuß erreichbar. Für Liebhaber von Kunst und Kultur ist das „Museumsufer Frankfurt“ am Schaumainkai mit seinen rund 40 angeschlossenen Museen natürlich eine Pflichtadresse. Zur „Nacht der Museen“ im Mai und dem „Museumsuferfest“ im August schnell das Besucheraufkommen am Main in die Höhe.

Sehenswert: Der Römer, Frankfurts Rathaus seit 1405 und die „Gudd Stubb“ der Stadt, beherbergt den begehrtesten Balkon der Nation: Von hier winkte die von Meisterschaften heimkehrende Fußballnationalmannschaft regelmäßig in die Menge.

Das „Haus aller Deutschen“ ist vermutlich wenigen ein Begriff – die Paulskirche hingegen schon. Das Symbol der Demokratie ist heute nationales Denkmal sowie Ausstellungs- und Begegnungsort.

Alte Oper und Europäische Zentralbank, Römerberg und Börse, der Palmengarten und die Kneipen in Alt-Sachsenhausen, Kaiserdom und Zoo – Moderne und Geschichte liegen in Frankfurt eng beieinander. Einen guten Überblick erhält man von der 200 Meter hohen Aussichtsplattform des MainTowers. Besonders im Sommer ist der Andrang groß, wenn jeder das perfekte Bild vom Sonnenuntergang mit Skyline vor die Linse zu bekommen versucht. Der Blick reicht bis zum Taunus. Und zumindest diese Aussicht auf das naheliegende Mittelgebirge hatte – so viel ist mal sicher – auch schon Goethe. ◀

Kommt Zeit, kommt Rat

Wer will denn alles
gleich ergründen!
Sobald der Schnee schmilzt,
wird sich's finden.

Hier hilft nun weiter
kein Bemühn!
Sind's Rosen, nun,
sie werden blühn.

*Johann Wolfgang von Goethe,
1749 – 1832, deutscher Dichter*



lesen & hören

Schaurig-schöne Medizinwelt

Jenen Fällen, die garantiert keinen Weg in medizinische Lehrbücher finden, hat sich die Ärztin und Wissenschaftsjournalistin Martina Frei verschrieben.



Etwa die skurrile Begebenheit, dass ein Chirurg während einer Notoperation den Patienten vor einer tödlichen Hirnblutung mit dem Kaugummi seines

Assistenten rettete. Oder warum eine Haarwäsche zum Schlaganfall führen und ein Gebiss über Monate hinweg im Hals stecken kann. Auch von einer verrutschten Kunstlinse, die dank einer Achterbahnfahrt wieder in die richtige Position kommt, berichtet sie. Jede dieser unglaublichen Fallgeschichten, die den Weg in ihr Buch fanden, sind mit gut verständlichen, medizinischen Erläuterungen aufbereitet.

Martina Frei: **Das Mädchen mit den zwei Blutgruppen**. Eichborn Verlag, 224 Seiten, 16,99 Euro, ISBN: 978-3-8218-6519-5

Mysteriöses Syrien

Nura, die schöne Frau des Kalligraphen Farsi, ist verschwunden. Hat es etwas mit



seinen Plänen zu tun, die arabische Sprache radikal zu reformieren, oder mit dem Lehrling Salman?

Rafik Schami erzählt die Liebesgeschichte zwischen

Muslima und Christ und zeichnet ein Bild seiner syrischen Heimatstadt Damaskus, aus der er 1971 fliehen musste.

Rafik Schami: **Das Geheimnis des Kalligraphen**. Steinbach Sprechende Bücher, gelesen von M. Hoffmann/R. Schami, 8:41 Stunden, 12,99 Euro, ISBN: 978-3-8697-4048-5

Neues Internetportal zur Pflege

Die gemeinnützige Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat eine neue Website für pflegende Angehörige geschaffen. Hier gibt es Ratgeber für den Pflegealltag, Informationen zur Pflegeberatung und eine ständig aktualisierte Datenbank mit deutschlandweit 4.500 nicht-kommerziellen Beratungsangeboten. Ergänzt wird das Angebot durch



aktuelle Nachrichten zur Pflege, Multimediaangebote sowie über 100 laufende und abgeschlossene Stiftungsprojekte. Das Angebot ist kostenlos und unabhängig.

www.zqp.de

kurz & knapp

Für Transplantationsbetroffene

Am 30. Januar 2017 gründeten der Bundesverband der Organtransplantierten e. V. (BDV), der Bundesverband Niere e. V. (BN) und Lebertransplantierte Deutschland e. V. die Bundesarbeitsgemeinschaft Transplantation und Organspende (BAG TxO). Diese drei Organisationen von transplantierten Patienten, Wartelistenpatienten und ihrer Angehörigen engagieren sich künftig gemeinsam für die Belange der Transplantationsbetroffenen und mehr öffentliche Aufmerksamkeit für Organspende.

Medizin für Kinder

Mit seinen Gute-Nacht-Geschichten der etwas anderen Art hat es der Internist Dr. Max Karner geschafft, schwierige Themen für Kinder leicht verständlich und unterhaltsam aufzubereiten. Hauptfigur in seinem Buch

ist ein lindgrünes Männchen vom Planeten Merkur. Der außerirdische Doktor erklärt Kindern auf humorvolle Weise, wie eine schmutzige Wunde behandelt wird oder was zu tun ist, wenn eine Wespe in die Zunge sticht. Medizinische Zusammenhänge im menschlichen Körper werden auf diese Weise Kindern spielerisch vermittelt. Auch Erwachsene können dabei etwas lernen.



Dr. med. Max Karner: **Dr. Mercurius' heilsame Reise zum Planeten Erde**. Eckloch Verlag, 96 Seiten, 14,95 Euro, ISBN: 978-3-9463-5702-5

kurz & knapp

Ihr Recht als Patient

Der „Ratgeber für Patientenrechte“ fasst alle wichtigen Fakten zum Thema zusammen. Worüber muss der Arzt vor der Behandlung aufklären? Wer hilft



weiter bei Verdacht auf Behandlungsfehler? Wie findet man das passende Krankenhaus? Was tun, wenn die Krankenkasse nicht bezahlen will? Hier finden Sie Antworten aus dem Patientenrechtegesetz in verständlicher Sprache. Die Broschüre ist eine Zusammenarbeit vom Bundesministerium für Gesundheit, dem Bundesministerium der

Justiz und für Verbraucherschutz sowie dem Patientenbeauftragten der Bundesregierung. Sie kann kostenfrei im Internet heruntergeladen werden. Weitere Informationen zum Patientenrechtegesetz finden Sie auch auf Seite 13.

➔ www.patientenbeauftragter.de/patientenrechte

Wechselhaftes Amerika

Seit seinem elften Lebensjahr hat der Literaturprofessor Samuel Anderson keinen Kontakt zu seiner Mutter. Nach ihrem tätlichen Angriff auf einen republikanischen Präsidentschaftskandidaten wird er nun aufgefordert, für sie zu bürgen. Er soll die Integrität einer Frau bezeugen, die er seit mehr als zwanzig Jahren nicht gesehen hat. Was ihm erst abwegig erscheint, sieht er schließlich als Chance, seine Mutter endlich begreifen zu lernen. Nathan Hill schildert eine Zeitreise von der 68er-Revolution in Chicago bis zur Protestbewegung Occupy Wall Street, die 2011 in Nordamerika im Zuge des Arabischen Frühlings entstanden ist. Ein Roman über Liebe, Unabhängigkeit, Verrat und die Hoffnung auf Erlösung.



Nathan Hill: **Geister**. Piper Verlag, 864 Seiten, 25 Euro. ISBN: 978-3-492-05737-0; E-Book: 19,99 Euro, ISBN: 978-3-492-97534-6

Auflösungen von Seite 24

Logische Reihe
4 – Die Summe der roten Zahlen wird von der Summe der blauen Zahlen subtrahiert.

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

Sudoku

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

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
Verlag: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg v. d. H.; Objektleitung: Karin Oettel;
 Redaktion: Barbara Döring, Dr. rer. nat. Nadine Ogrissek; Gestaltung: Judith Maria Achenbach; Bildredaktion: Corinna Gab
Druck: alpha print medien AG Darmstadt
 KfH aspekte erscheint viermal pro Jahr.

Denksport

Teil der Blumen	spanischer Flieder		rasender Beifall	Pelargonium		britische Luftwaffe (Abk.)		Abk.: Plural	chem. Zeichen für Ruthenium		Fragewort	englisch: wir	Napoleons Exil (Insel)	unbeweglich		schreien, lärmern						
						meteorologischer Begriff																
				Honiginsekt		Klavier								Verzicht		Reisekrankheit						
ital. Radsportereignis			Fidschi-Insel								abgestorbene Baumrinde											
Vorname von Müller-Stahl																Frühlingsmonat						
			im Umkreis													Unkraut entfernen	Drosselart		Kfz-Z. Neuenburg, Schweiz			
Spitzname Eisenhowers	Reizleiter	französischer unbest. Artikel																				
individ. Bezeichnung				kurz für: Oliver	französisch: Leben	das Existierende (philos.)	Abk.: Realgymnasium	Wiesens-pflanze				ein Farbton		Technisches Hilfswerk (Abk.)		Fehler beim Tennis (engl.)						
eine der Jahreszeiten		Umlaut		ein-teiliger Schutzanzug								dort		Laut, Klang								
								kleines Reptil														
Kerker							ehem. Name von Tallinn						niederl. Maler, † 1672									

DP-1811-0117-5

Foto: DEIKE/Clipdealer/Alexander Rath; Logische Reihe: DEIKE PRESS

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.

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

Logische Reihe

Finden Sie die Logik hinter der Zahlenordnung und ersetzen Sie das Fragezeichen durch die richtige Zahl!

