



## „Herz und Niere sind eng verbunden“

Dr. med. Ellen Maneck  
MVZ KfH-Gesundheitszentrum  
Bischofswerda

**Sprechstunden im KfH**  
Breites Behandlungsspektrum  
**Wandern**  
Ideal für jedes Alter

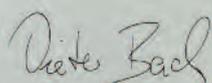
# Gut aufgehoben

Dass bei uns Dialysepatienten – ob sie im Zentrum dialysieren oder zu Hause – rundum gut betreut werden, ist selbstverständlich. Inzwischen haben wir unsere Kernkompetenz Dialyse um die nephrologische Gesamtversorgung (und mehr) erweitert: Die steigende Zahl unserer Patienten in unseren fach- und hausärztlichen Sprechstunden ist hierfür ein guter Indikator. Wir freuen uns sehr, dass so viele Patienten damit ihr Vertrauen in unsere Expertise zum Ausdruck bringen. Um Ihnen einen Einblick in die Praxis unserer diversen Sprechstunden zu bieten, haben wir das Thema als Schwerpunkt in dieser Ausgabe von KfH-aspekte aufgegriffen.

Die Bandbreite der weiteren Themen ist wie immer groß und wir hoffen, mit dem einen oder anderen Thema Ihr Interesse und Ihren Geschmack getroffen zu haben. Und wenn Sie etwas haben, das Sie besonders interessiert, schreiben Sie uns: Wir greifen dies gerne auf.

Noch ein ärztlicher Saison-Hinweis ist mir wichtig: Sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt rechtzeitig über Ihren Gripeschutz!

Es grüßt Sie Ihr



Professor Dr. med. Dieter Bach  
Vorstandsvorsitzender



## KfH kompakt

- 3 Aus dem KfH**  
Jubiläen, Kinderglück und mehr

## KfH thema

- 6 KfH-Sprechstunden**  
Breites Behandlungsspektrum  
bundesweit



## KfH leben

- 10 Thailändische Küche**  
Exotische Speisen für daheim
- 12 „Wir nehmen uns Zeit für die Patienten“**  
Gesundheits- und Krankenpfleger  
im KfH
- 13 Gut zu wissen**  
Anspruch auf Haushaltshilfe
- 14 Wandern**  
Los geht's
- 16 Patientenporträt**  
Antoine Giovagnoli ist Imker  
trotz Dialyse

## KfH wissen

- 17 Wir sprechen darüber:**  
**Hämorrhoidal-Leiden**  
Frühzeitig behandeln lassen
- 18 Herz & Nieren**  
Nachgefragt bei KfH-Ärztin  
Dr. Maneck

## KfH service

- 20 Große deutsche Dichter**  
Bertolt Brecht in Augsburg
- 22 lesen & hören**  
Bücher & Co., Rätselaufklärung  
und Impressum
- kurz & knapp**  
Aktuelle Meldungen



**Deggendorf** | Seit 30 Jahren gibt es das KfH-Nierenzentrum in Deggendorf. Am 9. Juli wurde dieser Gründungstag mit rund 130 Gästen gebührend gefeiert. Dabei erhielten auch die Angehörigen der Patienten Gelegenheit für Einblicke in das Behandlungszentrum und konnten die Menschen, die ihre Lieben betreuen und behandeln, näher kennenlernen. Neben Gesprächen bei Speis und Trank gab es zudem viel Wissenswertes zur Prävention von Nierenerkrankungen und zu den verschiedenen Behandlungsverfahren.

**Bayreuth** | Mehr als 150 Patienten und ehemalige Mitarbeiter folgten der Einladung des KfH-Teams zum Sommerfest anlässlich des 30-jährigen Jubiläums des KfH-Nierenzentrums Bayreuth. Bei strahlendem Sonnenschein gab es nicht nur



kulinarische Genüsse mit internationalen Spezialitäten, auch musikalisch wurde einiges geboten: Eine Band mit dem ärztlichen Leiter Dr. Bernhard Riedl (Foto: hier am Mikro) am Klavier sorgte für beschwingte Jazzmusik. Der Tag klang mit dem Vorsatz aus, das nächste Fest auf jeden Fall bereits vor dem 40-jährigen Zentrumsjubiläum zu feiern.

## Manege frei!

Die KfH-Zirkusfreizeit für chronisch nierenkranke Kinder sowie deren Geschwister und Freunde fand Ende Juli in der fränkischen Jugendbildungsstätte Volkersberg statt. Alljährlich wird sie vom KfH-Bildungszentrum bereits seit vielen Jahren angeboten. Während sich die Eltern im nahe gelegenen Hotel im Saaletal entspannten, studierten Direktor Lui und sein Team vom Zirkus „schnipp!“ mit den Kindern Akrobatik, Jonglagen, Clownerie und Kunststücke ein. Das medizinische Team unter der Leitung von Dr. Claudia Naoum (ärztliche Leiterin des KfH-Nierenzentrum Berlin, Große Hamburger Straße) und Kristina Breuch (Pflegekraft und Seminarleiterin des Transferprogramms endlich erwachsen) war rund um die Uhr vor Ort. Die Kinder hatten in dieser Woche jede Menge Spaß und gaben am letzten Tag eine Vorstellung, die dieses Mal unter dem Motto „Zeitreise“ stand.



## Magische Führung

Bernd Schott ist langjähriger Dialysepatient des Aachener KfH-Nierenzentrums. Für die gute Betreuung bedankte er sich bei seinem Behandlungsteam mit einer außergewöhnlichen Stadtführung: Bei dem Spaziergang entlang markanter Plätze und Denkmäler sorgte der Hobbyzauberer für magische Momente und verblüffte das Pflorgeteam mit seinen Zauberkunststücken und Kartentricks.

## Kinderglück

Dass es den kleinen Elian überhaupt gibt, ist nicht selbstverständlich. Denn „weltweit sind nur ein paar hundert Schwangerschaften bei Dialysepatientinnen erfolgreich“, erklärt Dr. Lothar Kornalik, leitender Arzt im KfH-Nierenzentrum Amberg (im Bild rechts). Seine Patientin Tamara Basler hatte gleich zweimal das Glück, schwanger zu werden und zwei gesunde Kinder zur Welt zu bringen: Elian hat nämlich noch eine ältere Schwester Marlena, die vor drei Jahren gesund und munter zur Welt gekommen ist. Während ihrer Schwangerschaft mit Elian machte Tamara Basler die Heimdialyse-Zeit kurzerhand zur „Marlena-Mama-Kuschelzeit“.



Das KfH wurde vor  
**48 Jahren**  
 am 7. Oktober gegründet.

## Reiselust – Urlaub im KfH auf Norderney!

Neun Patienten des KfH-Nierenzentrums Gummersbach machten sich gemeinsam auf den Weg, eine Woche lang Urlaub auf der Nordseeinsel Norderney zu verbringen. KfH-Pflegekraft Katharina Clemens (oberes Bild, 3. v. l.) organisierte diesen Ausflug und küm-



merkte sich um Unterkunft, Transport und die Dialyse im KfH-Nierenzentrum vor Ort. Zusammen mit ihrer Kollegin Gertrud Erasmus und den Patienten ging es Mitte Mai dieses Jahres mit dem Kleinbus vom



Oberbergischen Land nach Norddeich Mole. Die Aufnahme der Reisegruppe im KfH-Nierenzentrum Norderney war sehr herzlich. Jeden zweiten Vormittag wurde gemeinsam dialysiert, die restliche Zeit dazu genutzt, die Insel zu erkunden. Die Unternehmungen waren sehr vielseitig – und mit Freude erwartet. Neben einem Besuch im Kurtheater und einer Inselrundfahrt mit Bömmels Bimmelbahn wurde ein Teeseminar in der Windmühle „Selden Rüst“ besucht. Auch eine original Norderneyer See-



luftschinken-Verkostung durfte nicht fehlen. Am Ende waren alle Teilnehmer begeistert. „Vielen hat es gutgetan, die anderen Patienten besser kennenzulernen“, berichtet Clemens und ergänzt: „Es war viel Arbeit, die Reise zu organisieren, aber jede Minute dafür hat sich gelohnt.“ Sie selbst lebte und arbeitete viele Jahre auf der ostfriesischen Insel. „Diese Fahrt hat den Menschen nicht nur Mut gemacht zu reisen, sondern auch über sich selbst hinaus zu wachsen. Sie sind selbstbewusster geworden“, lautet ihr Fazit.



## Heimdialyse auf Schwedisch

KfH-Heimhämodialyse-Patientin Carola Wehn und ihr Mann können die Ferien nun wieder in ihrem schwedischen Ferienhaus genießen. Eigentlich wollte das Ehepaar das Urlaubsdomizil verkaufen, denn die wenigen Dialyseplätze waren weit entfernt und in den Reisezeiten häufig ausgebucht. Dann kam ihnen die Idee, in dem „Elchhaus“ einen Heimhämodialyseplatz einzurichten. Doch bevor es so weit war, galt es, viele bürokratische Hürden zu meistern. Unterstützung fanden sie dafür bei Dr. Benno Kitsche, KfH-Heimdialysebeauftragter, und Dr. Roman Schurek, leitender Arzt im KfH-Nierenzentrum Bergisch Gladbach und betreuender Arzt der Patientin. Mit vereinten Kräften setzten sie sich für das Vorhaben der Wehns ein. „Frau Wehn hängt sehr an ihrem Ferienhaus, deshalb war es mir wichtig, ihr dieses Stück Lebensqualität und ihre Selbstständigkeit zu erhalten“, betont Dr. Schurek. Und Dr. Benno Kitsche ergänzt: „Als besonders schwierig erwies es sich, herauszufinden, wer eigentlich in Schweden zuständig ist und natürlich die Sprachbarriere.“ Ein Glücksfall, dass Dr. Schurek der schwedischen Sprache mächtig ist. Nach vielen Schreiben gelang es ihm schließlich, alle Anforderungen der Behörden und des Zolls zu erfüllen. Nachdem die Formalitäten geklärt waren, folgte die technische Realisierung. Auch dabei wurde das Ehepaar vom KfH tatkräftig unterstützt. „Persönlicher Einsatz und das Zusammenwirken der ‚KfH-Familie‘ haben dieses nicht alltägliche Projekt möglich gemacht“, freut sich Dr. Kitsche mit allen Beteiligten.



## Zeichen der Anerkennung

Im Mai dieses Jahres erhielt das KfH eine besondere Auszeichnung vom National Kidney Center in Nepal: den „Letter of Appreciation“ („Brief der Anerkennung“). Damit ehrt die Organisation das Engagement des KfH bei der Ausstattung des Dialysezentrums in Kathmandu mit Dialysegeräten. Die dazugehörige Urkunde erhielt vor Kurzem KfH-Vorstandsvorsitzender Professor Dr. med. Dieter Bach per Post von Beate Vogt, die seit 20 Jahren ehrenamtlich für die vom Staat unabhängige Health Care Foundation/National Kidney Center (NKC) tätig ist. Sie dankte dafür, dass das KfH durch



⬆ Die Mitarbeiter des Kidney Centers betreuen sowohl einheimische Patienten als auch Touristen.

mehrere Gerätespenden eine große Hilfe beim Aufbau der Einrichtung geleistet habe. Schon vor der Gründung des NKC wurde mit KfH-Unterstützung die erste Dialysestation im staatlichen Bir Hospital errichtet und die nepalesischen Kollegen eingearbeitet. Auch beim Aufbau des NKC hat das KfH mit technischem Know-how geholfen und das Personal unterstützt. Die Ehrung sei ein Zeichen dafür, dass „wir nicht vergessen haben, wer uns geholfen hat“, so Beate Vogt. Professor Dr. Bach bedankte sich für diese große Wertschätzung und sagte zu, die Organisation auch weiterhin mit nephrologischem Fachwissen zu unterstützen.

## GRIPPESCHUTZ

### Rechtzeitig an den Termin zur Grippeimpfung denken!

Der Herbst ist da und damit auch die nächste Grippe-saison. Deshalb sollte der Termin zur Impfung vereinbart werden. Der aktuelle Impfstoff schützt während der kommenden Monate vor einer Grippe. Da die Viren sich kontinuierlich verändern, muss die Impfung jährlich mit dem neu angepassten Impfstoff erfolgen. Im Gegensatz zu einer harmlosen Erkältung kann die echte Grippe (Influenza) durchaus einen schweren Verlauf nehmen. Es kann zu Komplikationen und Folgeerkrankungen wie einer Lungenentzündung kommen. Daher empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) besonders über 60-jährigen und chronisch kranken Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, sich jährlich erneut impfen zu lassen. Der Impfstoff ist in der Regel gut verträglich und hat kaum Nebenwirkungen.

In einigen KfH-Zentren, die eine Impfmöglichkeit besitzen, wird die Gripeschutzimpfung auch direkt angeboten. Ihr Arzt berät Sie dazu gern. Fragen Sie nach!





## KfH-Sprechstunden

# Breites Behandlungsspektrum

In den KfH-Zentren werden weit mehr Sprechstundenpatienten als Dialysepatienten mit steigender Tendenz in den letzten Jahren (siehe Grafik Seite 8) behandelt: Allein im II. Quartal 2017 besuchten 62.299 Patientinnen und Patienten die nephrologischen, fachärztlichen und hausärztlichen KfH-Sprechstunden, darunter auch viele junge Patienten in den KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche.

### Nephrologische Sprechstunden in den KfH-Zentren

Seit über 15 Jahren werden nephrologische Sprechstunden – auch in Kooperation mit nephrologischen Facharztpraxen – in den KfH-Zentren angeboten. Prävention und Früherkennung chronischer Nierenfunktionsstörungen und deren Folgeerkrankungen stehen dabei im Fokus der ärztlichen Behandlung. Liegt bereits eine Schädigung der Nieren vor, soll das Fortschreiten der Nierenerkrankung so weit wie möglich hinausgezögert beziehungsweise im besten Fall ganz verhindert werden. Im Falle einer erforderlichen Nierenersatztherapie werden die Patienten in den Sprechstunden hierzu beraten und vorbereitet. Auch die kontinuierliche Nachbetreuung nierentransplantierter Patienten gehört zum Behandlungsspektrum.

#### Etwa alle drei Monate

Fällt dem behandelnden Hausarzt bei seinem Patienten ein auffälliger Nierenfunktionswert, ein ungewöhnlicher Urinbefund oder bereits eine eingeschränkte Nierenfunktion auf, erfolgt eine Überweisung zum Nephrologen. Das betrifft vor allem Menschen mit Bluthochdruck, Herzerkrankungen oder Diabetes. Aber auch Patienten mit chronischen Funktionsstörungen wie einer Nierenentzündung (Glomerulonephritis) oder angeborenen Nierenschäden kommen in die nephrologischen KfH-Sprechstunden.

„Beim ersten Termin sollte der Patient alle seine Befunde mitbringen: die letzten Laborwerte, den Medikamentenplan und gegebenenfalls weitere Untersuchungsergebnisse von Fachärzten oder Kliniken“, erläutert Dr. med. Josef Wopperer, Internist mit Schwerpunkt Nephrologie im KfH-Nierenzentrum Neumarkt. „So kann sich der behandelnde Nephrologe ein umfassendes Krankheitsbild verschaffen und

die erforderlichen weiteren Schritte mit dem Patienten besprechen“, erklärt er und ergänzt: „Wie oft der Patient nach dem ersten Kontakt die Sprechstunden weiterhin besucht, hängt von der Diagnose und vom Krankheitsverlauf ab.“ Bei chronischen Nierenerkrankungen sind die Termine oft nur jährlich notwendig, in Akutsituationen oder sobald eine Dialyse oder Nierentransplantation in absehbare Zeit rückt,

findet die Sprechstunde mit dem Patienten in deutlich kürzeren Abständen statt. Im Mittel sehen die Patienten ihren Nephrologen etwa alle drei Monate.

### Sprechstunden in den MVZ

Die Ärzte in den derzeit bundesweit 22 Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) des KfH bieten je nach Standort hausärztliche, nephrologische und weitere fachärztliche Sprechstunden an, darunter zum Beispiel mit den Behandlungsschwerpunkten Diabetologie, Hypertensiologie und Kardiologie (siehe hierzu auch Seiten 18–19). Damit trägt das KfH zur Sicherstellung der ärztlichen Versorgung vor Ort bei und setzt sich aktiv für eine fachübergreifende und patientenorientierte medizinische Versorgung aus einer Hand ein.

#### Beispielhafte Patientenversorgung im Erzgebirge

Im MVZ KfH-Gesundheitszentrum Aue – vor rund zehn Jahren eröffnet und eines der ersten MVZ in Trägerschaft des KfH – gibt es neben den Nephrologen weitere Fachärzte für Innere Medizin, Allgemeinmedizin und Psychiatrie. Auch hierhin kommen Patienten in der Regel durch eine Überweisung des Hausarztes. Auf Basis bereits vorhandener Befunde macht sich der Facharzt ein erstes Bild über den Patienten und seine Vorerkrankungen und Beschwerden. „Die fachlich breit gefächerte Kompetenz unter einem Dach und die kurzen Wege ermöglichen einen schnellen Austausch unter den Ärzten, sodass der Patient abgestimmt behandelt werden kann“, berichtet Dr. med. Karl-Heinz Müller, Internist mit Schwerpunkt Nephrologie und ärztlicher Leiter im KfH-Gesundheitszentrum Aue, aus der täglichen Praxis. Einige der Ärzte seien bereits seit ihrer Ausbildung im MVZ Aue, da sie die gute Zusammenarbeit schätzten, so Dr. Müller. Ist der Patient bei verschiedenen Ärzten in Behandlung, bietet ihm das MVZ die Möglichkeit, diese Termine zusammenzulegen. Gerade für ältere Patienten, denen die Anreise schwerfällt, sei dies ein wichtiges Kriterium, betont Dr. Müller.

„Ich versuche alle Fragen zu beantworten, die meinen Patienten bewegen.“



Dr. med. Josef Wopperer, Internist mit Schwerpunkt Nephrologie, KfH-Nierenzentrum Neumarkt

„Die MVZ erweitern die Vielfalt des medizinischen Behandlungsspektrums im KfH.“



Dr. med. Karl-Heinz Müller, Internist mit Schwerpunkt Nephrologie, KfH-Gesundheitszentrum Aue

► Zusätzlich zu den verschiedenen Fachärzten gibt es im MVZ Aue insgesamt fünf Hausärzte. „Wenn einer der Ärzte krank oder im Urlaub ist, können wir das gut abfangen, denn sie vertreten sich gegenseitig. So ist die Behandlung der Patienten immer sichergestellt und der Anfahrtsweg für unsere Patienten unverändert“, ergänzt er. Der Hausarzt ist Ansprechpartner für alle allgemeinmedizinischen Anliegen – von der Erkältung bis zur Versorgung einer Wunde. Die hausärztlichen Sprechstunden im KfH kann jeder nutzen, dafür benötigt er keine Überweisung, ein Termin

kann kurzfristig vereinbart werden. „Es empfiehlt sich, dass der Hausarzt immer eingebunden wird“, betont Dr. Müller, „denn er genießt das besondere Vertrauen des Patienten. Zudem hat er oftmals auch Einblicke in das soziale Umfeld des Patienten.“ Für den Nephrologen, aber auch alle anderen Fachärzte, ist die Rücksprache mit dem Hausarzt insofern auch sehr wichtig, als zum Beispiel Untersuchungen nicht doppelt durchgeführt oder Medikamente nicht mehrfach verschrieben werden. Die Absprache der Ärzte untereinander erfolgt dabei stets im Einverständnis des Patienten.

**Grafik | Entwicklung der KfH-Patienten in den Sprechstunden 2006–2016 jeweils zum IV. Quartal**



► Dr. Wygoda hört ihre Patientin mit dem Stethoskop ab.

### Kindernephrologische Sprechstunden

Bei Kindern und Jugendlichen kommen verschiedene Erkrankungen der Nieren häufig mit Begleitsymptomen wie Wachstums- oder Entwicklungsverzögerungen vor. Die Behandlung setzt spezialisiertes Fachwissen und Kenntnisse in besonderen Therapie- und Diagnoseformen voraus. Erfahrene Kindernephrologen und Fachärzte für Pädiatrie in den KfH-Nierenzentren sorgen in den Sprechstunden dafür, dass die jungen Patienten eine individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlung erhalten. Dabei kümmern sie sich nicht nur um die Nieren der jungen Patienten, sondern übernehmen oftmals zusätzlich die Rolle des Hausarztes. Die Routinekontrollen erfolgen in kurzem zeitlichen Abstand. Die Kindernephrologen nehmen sich viel Zeit für die Untersuchung und Beratung der jungen Patienten und der Eltern. Bei Bedarf ziehen sie spezialisierte Kinderärzte anderer Fachrichtungen wie Kinderurologen, Kinderkardiologen oder Kinderchirurgen hinzu. Das ist problemlos möglich, weil alle 16 KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche mit den Universitätsbeziehungsweise Kinderkliniken vor Ort kooperieren.

### Besonderer Betreuungsbedarf

„Unsere jungen Sprechstundenpatienten brauchen eine ganz besondere Betreuung“, weiß Dr. med. Simone Wygoda, Fach-



◀ Die Ultraschalluntersuchung der Nieren gehört immer dazu.

ärztin für Kinder- und Jugendmedizin mit dem Schwerpunkt Kindernephrologie, von ihrer Arbeit im KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche am Klinikum „St.Georg“ in Leipzig zu berichten. Hier kommt die ganze Familie zum Termin, denn besonders die Eltern sind besorgt und haben viele Fragen: Kann mein Kind in den Kindergarten und in die Schule gehen? Was kann es essen und trinken? „Die Hauptangst ist natürlich, dass sich das Kind wegen der Erkrankung nicht normal entwickelt. Eltern fürchten zudem Operationen und Untersuchungen, die ihrem Kind Schmerzen bereiten könnten“, berichtet Dr. Wygoda. Eine Besonderheit dieser Sprechstunde ist daher, sich bei Bedarf von einem Kinderpsychologen begleiten und beraten zu lassen.

### Breit gefächertes Krankheitsspektrum

Das Krankheitsspektrum der jungen KfH-Patienten ist sehr breit gefächert und es sind alle Altersgruppen vertreten. Ein Großteil von ihnen hat eine ganz normale Nierenfunktion und besucht nur vorübergehend eine Sprechstunde, zum Beispiel wegen einer Harnwegsinfektion. Häufig sind zudem Anomalien der Nieren und des Harntrakts mit Harnabflussstörungen. „Hier gibt es alle Grade – von milden bis zu schweren Fehlbildungen. Kritisch wird es, sobald beide Nieren betroffen sind. Diese Kinder sind von chronischer Niereninsuffizienz bedroht und könnten eine Nierenersatztherapie benötigen“, erklärt die Medizinerin. Hinzu kämen Patienten mit familiärer Belastung wie bei der polyzystischen Nierenerkrankung und auch junge Intensivpatienten mit akutem Nierenversagen.

Manche Fehlbildungen manifestieren sich schon in der Schwangerschaft. Dann wird der Nephrologe von dem Gynäkologen hinzugezogen. „Das hat sich in den letzten 15 Jahren, in denen sich die Schwangerschaftsdiagnostik stark verbessert hat, so etabliert“, erklärt Dr. Wygoda. Auch die Transplantationsvorbereitung und -nachsorge spielen eine große Rolle in der kindernephrologischen Sprechstunde. Nach einer Transplantation wird vor allem die regelmäßige Medikamen-

teinnahme ein zentraler Bestandteil der Gespräche zwischen Arzt und Patient.

### „Familien-Sprechstunden“

Die Vorbereitung und Planung der Sprechstunde beginnt am Vortag. „Bei uns ist es üblich, dass der Arzt dann bereits die Befunde in der Patientenakte prüft, die anstehenden Untersuchungen festlegt und vorbereiten lässt“, erklärt Dr. Wygoda. Zum Termin sind die Eltern fast immer dabei. Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr dürfen auch alleine mit dem Arzt sprechen. Danach folgt die Untersuchung – von der Messung von Größe, Gewicht und Blutdruck bis hin zu Ultraschall und Blutentnahme. „Wenn alle Befunde da sind, schicken wir die Ergebnisse an den betreuenden Kinderarzt“, berichtet Dr. Wygoda und ergänzt: „Sobald akuter Handlungsbedarf besteht, nehmen wir auch direkt Kontakt mit der Familie auf.“

### Intensiver Gesprächsbedarf

Alle Fragen zu beantworten benötigt viel Zeit, daher sind die Termine oftmals lang und finden in kürzeren Abständen statt. Besonders intensiv ist die Betreuung während der Diagnosestellung, zu Beginn der Nierenersatztherapie und nach der Transplantation. Kinder und Jugendliche beschäftigen zudem häufig ganz andere Themen im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung als ihre Eltern. Grundschul Kinder wollen zum Beispiel wissen, ob sie mit ihren Freunden spielen oder ins Schwimmbad dürfen. Jugendliche wollen wissen, ob sie alleine in den Urlaub fahren können. „Um allen gerecht zu werden, reicht oft nicht nur ein Gespräch“, weiß Dr. Wygoda. Bei erblichen Erkrankungen käme noch die Angst um die Gesundheit der Geschwister hinzu. „Da machen wir zur Beruhigung und Sicherheit immer gerne auch direkt eine Geschwisteruntersuchung“, ergänzt sie. Ist eine Nierenersatztherapie absehbar, wird die Familie über eine mögliche Transplantation und die verschiedenen Dialyseverfahren informiert; Dr. Wygoda holt sich dazu oftmals die Unterstützung anderer betroffener Familien. ◀



# THAILÄNDISCHE KÜCHE

Exotisch und scharf: Typisch für Gerichte aus Thailand und seinen Nachbarländern sind frische Zutaten und viele Gewürze. Grundnahrungsmittel sind Reis und Nudeln. Auch Fisch spielt eine große Rolle.

**S**charfe Chilischoten sind Grundlage der grünen, gelben und roten Currypasten, die thailändischen Spezialitäten ihre exotische Schärfe verleihen. Weil Currypasten auch viel Salz enthalten können, sollten Nierenpatienten immer die Zutatenlisten auf dem Etikett beachten, fertige Pasten nur vorsichtig dosieren oder die aromatischen Gewürzpasten ohne Salz selbst zubereiten.

Ähnliches gilt für thailändische Fischsoße. Sie wird nicht umsonst als das Salz Südostasiens bezeichnet: Statt gewöhnlichem Salz verwenden Thais oft die fermentierte Würzsoße, hergestellt aus Anchovis oder Sardellen und viel Salz.

An den schmackhaften asiatischen Nudelvariationen können sich Nierenpatienten bedenkenlos satt essen. Im Wok oder in der Pfanne werden sie zusammen

mit Gemüse und Gewürzen zum thailändischen Nationalgericht „Phat Thai“ verarbeitet. Etliche Variationen sind möglich. Wer seine Kalium- und Phosphatzufuhr einschränken muss, sollte auf solche mit Nüssen, Erdnüssen, Hülsenfrüchten und Sojasprossen verzichten. Weil Kokosmilch ebenfalls viel Kalium enthält, sollte damit nur sparsam abgeschmeckt werden.

## Mein Tipp

Thi-Cli-Mai Ly,

Patientin im KfH-Nierenzentrum Aachen:



„Ich bin aus Laos und unsere Küche ähnelt sehr der unseres Nachbarn Thailand. Für mein rotes Curry brate ich Hähnchen mit Knoblauch in der Pfanne an, gebe rote Currypaste und verschiedene Gemüsesorten dazu. Mit Kokosmilch, Zitronenblättern, Zitronengras und Basilikum schmeckt das Gericht genau so, wie ich es am liebsten mag.“



## Ganz einfach für zu Hause

### Currypaste selbst gemacht

2 TL Koriandersaat und 2 TL Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, abkühlen lassen und anschließend in einem Mörser fein zerstoßen. 1 Zwiebel und 3 Knoblauchzehen abziehen und würfeln. 20 g Ingwer schälen und würfeln. 6 rote Chilischoten (aus dem Glas) entkernen. 2 Stangen Zitronengras (aus dem Glas) in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten mit 2 EL Rapsöl und 2 EL Wasser pürieren. Paste sofort in ein sauberes Glas füllen, im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche verbrauchen oder portionsweise in einem Eiswürfelbehälter einfrieren.

### Chili schneiden ohne Tränen

Capsaicin heißt der Stoff, der Chilischoten so scharf schmecken lässt. Er löst nicht nur auf der Zunge ein Hitze- und Schärfegefühl aus – auch in den Augen. Und das kann schmerzhaft sein und lässt die Tränen fließen. Reiben Sie sich deshalb niemals in den

Augen und fassen Sie Ihre Nase nicht an, wenn Sie Chilischoten verarbeiten. Damit die Schärfe erst gar nicht an Ihre Finger gelangt, ziehen Sie beim Chilischneiden immer Handschuhe an und werfen Sie diese nach Gebrauch direkt in den Mülleimer.

## Gebratene Nudeln mit Pute und Ingwer



### Zutaten für 4 Portionen

250 g thailändische Reisnudeln oder Mie-Nudeln (asiatische Eiernudeln), 3 EL Rapsöl, 1 rote Chilischote, 1/2 rote Paprikaschote (80 g), 120 g Brokkoliröschen, 80 g Babymais, 80 g Zuckerschoten, 1 kleine Möhre (50 g), 2 Knoblauchzehen, 10 g Ingwer, 350 g Putenbrustfilet, 100 ml Hühnerbrühe, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Sojasoße oder thailändische Fischsoße

### Zubereitung

Im Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Nudeln darin 2 bis 3 Minuten garen, abgießen und mit 1 EL Rapsöl beträufeln. Paprika waschen, in dünne Streifen schneiden. Broccoli waschen, abtropfen lassen.



Maiskölbchen längs halbieren. Zuckerschoten waschen, schräg in Streifen schneiden, Möhren schälen, längs in dünne Streifen schneiden. Gemüse in kochendem Wasser kurz blanchieren, abgießen. Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Chilischote waschen, fein hacken. Putenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und klein schneiden. In Wok oder Pfanne restliches Öl erhitzen, Fleisch portionsweise unter Rühren anbraten, wieder herausnehmen. Dann Ingwer, Knoblauch, Chili kurz anbraten. Gemüse hinzufügen, unter Rühren 3 Minuten braten. Mit Brühe ablöschen, mit Pfeffer und Soja- oder Fischsoße würzen. Nudeln und Fleisch untermischen und kurz erhitzen.

### Nährwerte pro Portion

Energie: 461 kcal / 1931 kJ; Eiweiß: 31,6 g; Fett: 12,3 g; Kohlenhydrate: 52,3 g; Natrium: 205 mg; **Kalium: 628 mg**; **Phosphor: 316 mg**



## Kalium-Ampel

Kaliumgehalt (mg/100 g)

Paprika, gegart	151
Zucchini, gegart	153
Brokkoli, gegart	212
Bambussprossen, gesäuert	216
Erbsen, grün, gegart	217
Kokosmilch	282
Möhren, gegart	287
Cashewkerne, geröstet	594
Erdnüsse, geröstet	841

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



➤ Marion Frei, leitende Gesundheits- und Krankenpflegerin im KfH-Nierenzentrum Berlin-Moabit

## „Wir nehmen uns Zeit für die Patienten“

Gesundheits- und Krankenpfleger sind mit etwa 3.600 Mitarbeitern die größte Berufsgruppe im KfH.

Wenn Marion Frei ihre Schicht beginnt, kümmert sie sich zunächst um die Dialysemaschinen. Die leitende Pflegekraft im KfH-Nierenzentrum Berlin-Moabit schließt die Konzentrate an, füllt die Schlauchsysteme und Dialysefilter luftfrei und bereitet die Gerinnungsmedikation vor. Vor 41 Jahren kam die Gesundheits- und Krankenpflegerin zum KfH und machte hier zwei Jahre lang berufsbegleitend die Fortbildung zur nephrologischen Fachkraft. Sie war auf der Suche nach einer Tätigkeit, die sie selbstständig ausüben konnte. Die Gerätemedizin kannte sie bereits von ihrer Arbeit auf der Intensivstation und in der Anästhesie. „Unsere Arbeit ist sehr spezialisiert. Wir üben Tätigkeiten aus, die uns von den Ärzten übertragen werden“, sagt Marion Frei. Wenn die Patienten zur Dialyse kommen, misst sie zunächst den Blutdruck und kontrolliert Puls und Gewicht. „Wir bemerken schnell, wenn die Werte abweichen, der Kreislauf instabil ist oder ein Ödem besteht – und müssen entscheiden, ob gegebenenfalls der Arzt hinzugezogen werden muss“, erklärt sie.

### Behandeln, pflegen, beraten

Bevor die Dialyse beginnt, untersucht Marion Frei den Shunt, punktiert ihn und schließt die Kanülen an. Während der Behandlung müssen Herz-Kreislauf-Funktion und Blutwerte der Patienten kontrolliert und verordnete Medikamente gegeben werden. Zudem sind pflegerische Tätigkeiten gefragt, etwa die richtige Lagerung, Essen reichen oder einen Verband wechseln. Regelmäßig bietet das Team um Marion Frei auch Ernährungsberatungen und Kochkurse an, erklärt den Patienten die Berechnung der Kaliumaufnahme, gibt Tipps zum Trinken oder informiert über neue Garmethoden. „Die Beratungskompetenz gehört zu unserer Ausbildung. Es ist wichtig, den Patienten das nötige Handwerkszeug mitzugeben, damit sie ihre Krankheit gut managen können“, betont die leitende Pflegekraft und ergänzt: „Wir sind immer für die Patienten da.“

Zu den Aufgaben der Gesundheits- und Krankenpfleger im KfH fallen neben der Durchführung der Dialysebehandlung nach ärztlicher Anordnung weitere Tätigkeiten im Pflegebereich an, da viele Patienten Begleiterkrankungen haben, immobil sind oder ein hohes Sturzrisiko haben. Der Pflegeprozess, das heißt, Probleme eines Patienten zu erkennen, zu hört zu den Kompetenzen der Gesundheits- und Krankenpfleger. „Der Anteil der Patienten, die diesen Bedarf an Begleitpflege mitbringen, wird wegen der Altersstruktur der Bevölkerung immer größer“, weiß Udo Franzke, Fachbereichsleiter Pflegemanagement im KfH.

### Für die Patienten Zeit nehmen

Bettina Buschmann ist seit 21 Jahren im KfH tätig. Sie ist Gesundheits- und Krankenpflegerin im KfH-Nierenzentrum Essen, Eleonorastraße, und führt ebenfalls Ernährungsschulungen



durch. „Die Patienten haben viele Fragen. Wir nehmen uns die Zeit, um individuell auf sie eingehen zu können.“ Ihr gefällt vor allem, dass der Beruf so vielseitig ist. „Neben der Ernährungsberatung arbeiten wir mit in den Bereichen Hygiene, Erste Hilfe, Gefahrenstoffe, Medizinprodukte, Brandschutz und Arbeitssicherheit“, erklärt sie. „Der Beruf ist sehr verantwortungsvoll. Wir sind die Ersten, die sehen, ob es einem Patienten schlecht geht und müssen dann die richtige Entscheidung treffen“, sagt sie. Neben einer fundierten Ausbildung kommen ihr dabei ihre langjährige Erfahrung und Berufspraxis zugute: „Das schafft großes Vertrauen, das gerade für unsere Patienten mit chronischer Krankheit wichtig ist“, sagt Buschmann. Schön findet sie außerdem, dass es in der ambulanten Zentrumsdialyse familiärer zugehe als im Krankenhaus: „Man kennt sich, lacht auch mal zusammen und freut sich über ein nettes Gespräch.“ ◀

### Als Gesundheits- und Krankenpfleger/in im KfH arbeiten?

- › Voraussetzung: dreijährige Ausbildung
- › Umfangreiche Einarbeitung in die besondere Pflege chronisch nierenkranker Patienten
- › Regelmäßige Fortbildungen
- › Interesse am Umgang mit Dialysetechnik
- › Ansprechpartner zum Tätigkeitsfeld sind die Verwaltungsleitungen der KfH-Zentren oder Udo Franzke, Fachbereichsleiter Pflegemanagement: [udo.franzke@kfh-dialyse.de](mailto:udo.franzke@kfh-dialyse.de)
- › Stellenanzeigen im Internet: [www.kfh.de](http://www.kfh.de)

◀ **Bettina Buschmann (rechts), Gesundheits- und Krankenpflegerin im KfH-Nierenzentrum Essen, Eleonorastraße, im Gespräch mit einer Patientin.**

## Gut zu wissen:

# Anspruch auf Haushaltshilfe

**E**in Krankheitsfall kann dazu führen, dass man zeitweise seinen Haushalt nicht mehr alleine bewältigen kann. Dann besteht die Möglichkeit, eine Haushaltshilfe zu beantragen. Je nach Situation sind unterschiedliche Institutionen zuständig.

### Krankenkasse

Die Krankenkasse erstattet die Kosten für eine Haushaltshilfe, wenn im Haushalt Kinder unter 12 Jahren leben, die krankheitsbedingt nicht versorgt werden können. Sie ist auch zuständig, wenn der Haushalt wegen einer schweren Erkrankung oder einer akuten Verschlimmerung kurzfristig nicht weitergeführt werden kann. Die Notwendigkeit muss der Arzt bescheinigen.

### Pflegekasse

Ab Pflegegrad 2 können Pflegegeld oder Pflegesachleistungen auch für hauswirtschaftliche Tätigkeiten genutzt werden. Zusätzlich kann der monatliche Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro für Betreuungsleistungen und hauswirtschaftliche Tätigkeiten eingesetzt werden. Diesen Betrag erhält man bereits ab Pflegegrad 1.

### Jugendamt

Das Jugendamt ist zuständig, wenn das überwiegend betreuende Elternteil eines Kindes unter 14 Jahren aus gesundheitlichen oder anderen zwingenden Gründen ausfällt. Zwar streiten Krankenkasse und Jugendamt häufig über die Zuständigkeit der Kostenübernahme. Das darf laut verschiedener Gerichtsurteile jedoch nicht zulasten des Antragstellers gehen.

### Sozialamt

Sind alle anderen Möglichkeiten geprüft beziehungsweise ausgeschöpft, kommt ein Antrag beim Sozialamt infrage. Ausschlaggebend sind in diesem Fall die Einkommens- und Vermögensverhältnisse des Antragstellers.

**Konkrete Informationen** zu Ihrem persönlichen Anspruch auf eine Haushaltshilfe erhalten Sie von den KfH-Sozialarbeitern vor Ort oder beim Referat „Sozialwesen in der Patientenbetreuung“:

Postfach 1562, 63263 Neu-Isenburg

Telefon: 06102 359700

E-Mail: [sozialberatung@kfh-dialyse.de](mailto:sozialberatung@kfh-dialyse.de)

# Wanderschuhe an und los geht's

Wohltuendes Naturerleben und maßvolles Sporttreiben zugleich: Wandern ist ideal für jedes Alter, um sich das ganze Jahr über fit und gesund zu halten. Die schonende Bewegung kurbelt den Kreislauf an und tut bei chronischen Beschwerden gut – dafür braucht man gar nicht bis in die Alpen zu fahren.

**N**icht nur Deutschlands Mittel- und Hochgebirge laden zu einer Wanderung ein. Waren Sie schon einmal am Rhein oder an der Elbe entlang unterwegs? Oder kennen Sie den Heidschnuckenweg in der Lüneburger Heide? Egal, ob in Fluss-, Heide- oder Waldlandschaften, Wandern ist heute bei allen Altersgruppen beliebt. Die deutschen Wandervereine informieren über besonders lohnende Strecken (siehe Kasten auf Seite 15).

## Wohltuend für Körper und Geist

Wandern ist ein Ausdauertraining für alle Menschen, die gerne in der Natur unterwegs sind. Bewegung muss nicht immer schweißtreibend sein, sondern bereits ein langer Spaziergang stärkt die Muskeln, befreit den Kopf und setzt Glückshormone frei. Eine gute Möglichkeit vom Alltagsstress abzuschalten.

Auch bei Übergewicht ist Wandern ein idealer Sport, um ein paar Pfunde zu verlieren. Es wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel und zu hohe Cholesterinwerte aus.

## Für die Gesundheit laufen

Wer regelmäßig unterwegs ist, kann nicht nur sein Herz-Kreislauf-System stärken, sondern auch seine Blutdruck- und Blutzuckerwerte senken. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bereits gemütliches Wandern durch die scho-

nende, aber kontinuierliche Bewegung chronische Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Atemwegserkrankungen lindern kann. Gleichzeitig wird die Widerstandskraft gegen Infektionen erhöht.

## Darauf sollten Sie achten

Als Neu- oder Wiedereinsteiger sollte man sich beim Wandern aber in keinem Fall überanstrengen. Lieber mit einer kurzen Strecke starten und auf der nächsten Tour ein paar Kilometer dranhängen. Es reichen ein bis zwei Stunden mit maximal zehn Kilometern. Außerdem ist es ratsam, mit dem behandelnden Arzt zu sprechen, um sicherzugehen, dass der Kreislauf nicht überlastet wird. Besonders bei Herzproblemen lieber flachere Landschaften zum Wandern



wählen. Ab einer Höhe von 2.000 Metern sinkt der Sauerstoffgehalt und das Atmen fällt schwerer.

Flache Anstiege schonen die Gelenke. Steilere Passagen und unebene Wege erfordern mehr Zeit. Mit einer Bus- oder Seilbahnfahrt lässt sich die Laufstrecke manchmal verkürzen.

Wer Gesellschaft sucht, kann sich einer Wandergruppe oder einer geführten Tour anschließen. Beim Deutschen Wanderverband findet man den nächsten Wanderverein. Der Deutsche Alpenverein (DAV) bietet verschiedenste Touren und auch spezielle Seniorentreffs in den Alpen an.





### Das richtige Equipment

Ein Wanderrucksack gehört zur Ausrüstung einfach dazu. Er sollte bequem sitzen und eng am Rücken anliegen. Hüft- und Brustgurte sorgen für einen stabilen Halt und gleichzeitig für eine gute Gewichtsverteilung. Für Tages-touren haben sich 30 Liter Volumen bewährt. Die Wanderkarte darf natürlich auch nicht fehlen, ebenso wenig wie geeignetes Schuhwerk. Beim Schuhkauf sollte man darauf achten, dass der Schaft stabil, die Sohle rutschfest und das Material wasserabweisend und atmungsaktiv ist. Tragen Sie die Wandersocken schon beim Anprobieren. Nach dem Kauf lohnt es sich, die Schuhe zunächst auf kurzen Strecken einzulaufen.

Bei der Kleidung hat sich das „Zwiebelprinzip“ bewährt. Verschiedene Schichten atmungsaktiver, wärmer und windfester Kleidung sorgen für ein durchweg angenehmes Körpergefühl. Der Blick auf den Wetterbericht zeigt zudem, ob zusätzlich eine Regenjacke sinnvoll ist.

Vor starker Sonneneinstrahlung schützen Sonnencreme, Mütze und Sonnenbrille. Von März bis Oktober ist Zeckenzeit – lange Kleidung schützt. Nach der



Wanderung ist es ratsam, seinen Körper nach Zecken abzusuchen.

Bei Gelenkschäden sind Wanderstöcke hilfreich, deren Länge sich in der Regel individuell einstellen lässt. Manche Modelle besitzen eine Federung für besonders schonendes Gehen.

### Unterwegs essen und trinken

Schon morgens vor dem Start sollte ausreichend gefrühstückt werden. Die meiste Energie liefern Kohlenhydrate, die zum Beispiel in Müsli, Brot oder Obst enthalten sind. Während der Tour nicht zu viel auf einmal essen, sondern den Vorrat lieber auf kleine Portionen aufteilen. Dadurch bleibt man durchgängig leistungsfähig und der Körper ist nicht zu sehr mit der Verdauung beschäftigt. In Brotboxen verpackt sind Sandwichs,



### Nützliche Adressen:

- › Deutscher Wanderverband  
Telefon: 0561 93873-0,  
E-Mail: [info@wanderverband.de](mailto:info@wanderverband.de),  
Website: [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)
- › Deutscher Alpenverein (DAV)  
Telefon: 089 14003-0,  
Website: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

Obst und Gemüse auch nach ein paar Stunden noch frisch.

Zum Trinken empfehlen sich Wasser, Saftschorlen oder ungesüßter Tee. Die Trinkmenge sollte an die Anstrengung und die jeweiligen Umstände angepasst werden – vor der ersten Wanderung daher beim behandelnden KfH-Arzt nachfragen. ◀



## „Trotz Dialyse bin ich weiterhin aktiver Imker!“

Antoine Giovagnolis Herz schlägt für seine Bienen. Er ist Patient im KfH-Nierenzentrum Amberg und die Heimdialyse ermöglicht es ihm, sich täglich um sie zu kümmern.

Bereits vor 45 Jahren zog es Antoine Giovagnoli mit seiner Frau in die Gemeinde Rieden. „Wir sind damals in die Oberpfalz gekommen, da es hier die größte Anzahl an Bienenvölkern gab“, erzählt der gelernte Imkermeister. Gemeinsam haben sie einen Betrieb aufgebaut, der Gastronomie mit Bienenzucht, Honigbereitung und der Ausbildung anderer Imker vereinte. Heute hat der 77-Jährige zwar die Zahl seiner Bienestämme deutlich reduziert, die Imkerei betreibt er aber als Hobby im Ruhestand weiter.

Seit ein paar Monaten führt er zu Hause die CCPD – die kontinuierliche cyclergestützte Peritonealdialyse – durch. Dabei erfolgt die Bauchfelldialyse viermal pro Woche über Nacht mit einem entsprechenden Gerät. „Ich kann trotzdem gut schlafen“, berichtet Giovagnoli. „Der Apparat schaltet sich alleine aus und der Geräuschpegel ist gering und stört mich nicht.“

Die Ernährung war für ihn die größte Lebensumstellung: „Ich bin ein Freund guter Küche, nicht nur beim Honigfrühstück. Mithilfe der Informationen aus dem KfH habe ich das in den Griff bekommen und die Zutaten angepasst. Inzwischen ist es Routine geworden und ich komme gut zurecht.“

### Diagnose und Therapie

Nachdem seine Frau verstorben war, ging es Giovagnoli körperlich immer schlechter und 2011 erlitt er einen Herzinfarkt. Es folgten viele Krankenhausaufenthalte und vor anderthalb Jahren wurde ihm mitgeteilt, dass eine Nierenersatztherapie notwendig ist. Die Dialyse zeigte Erfolg: „Mir ging es besser und mein Herz wurde wieder stabiler“, erinnert sich Giovagnoli.

Antoine Giovagnoli war 33 Jahre lang Vorsitzender des Imkervereins „Unteres Vilstal“.

Im KfH-Nierenzentrum Amberg wurde er von Dr. Lothar Kornalik und Dr. Stephan Bouschery zu den verschiedenen Dialyseverfahren beraten. Die Entscheidung für die Bauchfelldialyse stand schnell fest. „Am Anfang wurde mir die PD mit täglichem Beutelwechsel empfohlen, aber das passte nicht in mein Leben. Als aktiver Imker betreue und berate ich andere Imker“, berichtet Giovagnoli. Die Ärzte im KfH empfahlen ihm deshalb die CAPD (kontinuierliche ambulante Peritonealdialyse). Die Dialyse erfolgte zunächst dreimal pro Woche für vier Stunden im Zentrum. Nach etwa einem Jahr musste die Dialysedauer allerdings verdoppelt werden – ein Zeitaufwand, der dem Rentner zu groß war. Auch diesmal fand das KfH-Team eine passende Lösung: die CCPD.

Nach einer Anlernphase von drei Wochen beherrschte er das Verfahren und der Cyclor wurde bei ihm zu Hause aufgebaut. Seitdem läuft die Dialyse nachts und tagsüber hat der Imker Zeit für seine Bienen. „Trotz Dialyse kann ich weiterhin meine Imkerei betreiben, meine Schüler betreuen und mein Leben genießen.“ Nur für das Stemmen der schweren Bienenkästen fehlt die Kraft. „Daher benutze ich jetzt sogenannte Trogbienen. Da brauche ich nur die einzelnen Rahmen anzuheben“, erklärt der Fachmann und empfiehlt bei Interesse am Imkern, sich an den örtlichen Imkerverein zu wenden. Dort kann man sich auch ein Bienenvolk mieten. „Man wird dann eine Saison lang von März bis Oktober von einem Imker angeleitet und begleitet. In dieser Zeit erhält man meist 35 bis 40 Kilogramm Honig.“

Lesen Sie in dieser Ausgabe von KfH-Aspekte den **dritten Teil der Serie zu sogenannten medizinischen Tabuthemen**, also Themen, über die man nicht gerne 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: Hämorrhoidal-Leiden

Hämorrhoidal-Leiden sind weit verbreitet. Durch eine möglichst frühzeitige Behandlung lassen sich stärkere Beschwerden und operative Eingriffe vermeiden.

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden, sie sind per se nichts Krankhaftes. „Als Schwellkörper tragen sie dazu bei, den Darm abzudichten und sorgen dafür, dass Luft und Flüssigkeit nicht nach außen treten“, erklärt Dr. Bernhard Strittmatter, Chirurg und Proktologe aus Freiburg und Vorsitzender des Berufsverbands der Coloproktologen. Wenn sich die Hämorrhoiden krankhaft vergrößern und Beschwerden verursachen, spricht man von einem Hämorrhoidal-Leiden. Im Frühstadium macht es sich meist durch Nässen, Bluten oder auch leichten Stuhlverlust bemerkbar. Zudem treten oft Hautveränderungen auf, die Juckreiz verursachen. Unbehandelt können Hämorrhoiden größer werden. Sie stülpen sich beim Stuhlgang, Gehen oder auch dauerhaft nach außen und verursachen dann starke Beschwerden.

### Sorgfältige Hygiene

Im Anfangsstadium kann eine verbesserte Reinigung nach dem Toilettengang mit Wasser und Waschlappen helfen. Feuchttücher sind meist weniger geeignet, da sie

oft Alkohol oder Konservierungsmittel enthalten, welche die Haut stark reizen können. „Treten Blutungen auf, sollte man unbedingt zum Arzt gehen, auch um ernstere Erkrankungen wie Darmkrebs auszuschließen“, empfiehlt Dr. Strittmatter.

„Die Untersuchung ist völlig schmerzfrei.“



Dr. med. Bernhard Strittmatter, Facharzt für Chirurgie und Proktologie, Freiburg, und Vorsitzender des Berufsverbands der Coloproktologen

Der erste Ansprechpartner bei Verdacht auf Hämorrhoiden ist der Hausarzt oder der behandelnde Arzt im KfH-Zentrum, der den Patienten an einen Proktologen, also einen Facharzt für Erkrankungen des Enddarms, überweist. Dieser wird den Darm zunächst durch Abtasten untersuchen. Mit dem Proktoskop in der Form eines kleinen Röhrchens kann er dann die Hämorrhoiden genauer anschauen und beurteilen. Je früher die Veränderungen entdeckt werden, desto einfacher ist die Behandlung. Das ist gerade für Patienten mit geschwächter Abwehr oder wenn blutverdünnende Medikamente eingenommen werden, wichtig. „Im Frühstadium, wenn die Hämorrhoiden noch innerhalb des Darms sind, lassen sie sich durch eine Basisthe-

rapie lindern“, sagt Dr. Strittmatter. Dazu gehört eine Verbesserung der Ernährung mit mehr Ballaststoffen wie Vollkornprodukten und dem morgendlichen Müsli, aber auch mehr Flüssigkeit, um einer Verstopfung vorzubeugen. Für Dialysepatienten, die nicht so viel trinken können, ist mehr Bewegung hilfreich, um den Darm in Schwung zu bringen. Von Süßigkeiten und Schokolade, die eine Verstopfung verursachen können, ist abzuraten. Lange Sitzungen auf der Toilette und Pressen beim Stuhlgang sollten unbedingt vermieden werden. „All diese Maßnahmen helfen auch dabei, Hämorrhoidal-Leiden vorzubeugen“, sagt Dr. Strittmatter. „Wichtig ist, dass nässende Haut gut gepflegt und geschützt wird, gerade wenn sie durch Vorerkrankungen angegriffen ist. Geeignet sind zum Beispiel Hautschutzcremes oder Zinksalbe“, sagt Dr. Strittmatter.

### Eingriff meist ambulant

Reicht die Änderung des Lebensstils nicht aus, können kleine Hämorrhoiden (Stadium 1) durch Verödung entfernt werden. Dabei wird eine Substanz eingespritzt, welche die Hämorrhoiden schrumpfen lässt. Etwas größere Hämorrhoiden (Stadium 2) werden in der Regel mit Gummibandligaturen abgebunden. „Beide Methoden sind schmerzfrei, weil an der Stelle des Eingriffs keine Nerven liegen“, erklärt der Arzt. Treten die Hämorrhoiden nach außen und verursachen stärkere Beschwerden (Stadien 3 und 4), ist eine Operation erforderlich: Die Hämorrhoiden werden entfernt und die Wunde vernäht oder ein Stück Schleimhaut wird ausgestanzt, sodass die Hämorrhoiden kleiner und nach innen gezogen werden. Die Eingriffe erfolgen entweder ambulant oder bei einem etwa zweitägigen Krankenhausaufenthalt. ◀

# Auf Herz und Nieren geprüft

Die Gesundheit von Herz und Nieren ist eng miteinander verbunden. In den KfH-Sprechstunden haben die Ärzte diesen Zusammenhang stets im Blick.

▼ Dr. med. Ellen Maneck bespricht die Echokardiografie mit dem Patienten.

Die alte Redensart „etwas auf Herz und Nieren prüfen“ steht dafür, eine Sache besonders genau zu untersuchen. Aber sie hat auch medizinisch gesehen einen tieferen Sinn. „Die Funktion beider Organe ist eng miteinander verbunden“, weiß Dr. med. Ellen Maneck, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) KfH-Gesundheitszentrum Bischofswerda. Sind die Nieren erkrankt, wirkt sich dies auch auf das Herz aus. Ein schwaches Herz oder Bluthochdruck beeinträchtigt wiederum die Nierenfunktion.

## Gefäße unter Druck

„Der Blutdruck ist eine der wichtigsten Schnittstellen von Herz und Nieren“, erklärt Dr. Maneck. Das Herz erzeugt den Druck, der das Blut in das Kreislaufsystem pumpt und so auch die Nieren mit Blut versorgt. Ist das Herz zu schwach – Mediziner sprechen von einer Herzinsuffizienz – werden die Nieren schlechter durchblutet. Als Folge können sie weniger Wasser, Salze und Giftstoffe ausscheiden, als nötig wäre. Eine Nierenerkrankung dagegen führt häufig zu Bluthochdruck, der wiederum das Herz belastet. Die Messung des Blutdrucks ist deshalb fester Bestandteil nicht nur der nephrologischen Sprechstunde. Einen erhöhten Blutdruck zu senken, ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um das Fortschreiten einer Nierenerkrankung zu verzögern oder zu vermeiden. „Nephrologen in den KfH-Zentren sind deshalb immer auch Hochdruckspezialisten. Ihre Qualifizierung schließt die Behandlung des Bluthochdrucks mit ein“, erklärt Kardiologin Dr. Maneck.

## Spezialuntersuchungen des Herzens

Ist der Bluthochdruck nur schwer zu behandeln oder treten weitere Herzprobleme auf, ist auch die Kardiologin gefragt. „Wir führen Spezialuntersuchungen des Herzens durch wie EKG, Langzeit-EKG oder eine Ultraschalluntersuchung des Herzens, die sogenannte Echokardiografie“, sagt Dr. Maneck.



### ⬆ Auf dem Fahrradergometer wird das Herz unter körperlicher Belastung untersucht.

Heute kommt ein Patient mit Herzrhythmusstörungen zu ihr in die Praxis, der von den Kollegen aus der nephrologischen Sprechstunde des KfH-Nierenzentrums Bischofswerda überwiesen wurde. Durch eine chronische Nierenerkrankung sind Störungen im Säure-Basen-Haushalt aufgetreten, die das Herz aus dem Takt bringen. Der Patient bekommt den Blutdruck gemessen, dann wird ein Elektrokardiogramm, kurz EKG, geschrieben. Es zeigt die Erregungsleitung am Herzen.

„Der Blutdruck ist die Schnittstelle zwischen Herz und Nieren.“

Dr. med. Ellen Maneck,  
Fachärztin für Innere  
Medizin und Kardiologie,  
MVZ KfH-Gesundheits-  
zentrum Bischofswerda

Informationen über die weitere Behandlung erhält. Im Bedarfsfall kommt der Patient regelmäßig in unsere Sprechstunde, je nach Schwere der Erkrankung etwa alle drei bis sechs Monate.“ So auch der Patient von heute, der künftig Medikamente gegen Herzrhythmusstörungen nehmen muss. Die Therapie wird immer wieder angepasst und der Patient genau informiert. „Wir klären unsere Patienten so über ihre Erkrankung auf, dass sie weitestgehend selbstständig mit ihr umgehen können“, sagt die Ärztin. Die Erfahrung zeige, dass die Behandlung dann erfolgreicher ist. „Oft müssen viele Medikamente eingenommen werden, weil mehrere Erkrankungen vorliegen. Da ist es besonders wichtig, dass man dies ausführlich mit den Patienten bespricht“, unterstreicht sie. Dieses wichtige Wissen wird den Patienten in den Sprechstunden, aber auch in speziellen Patientenschulungen vermittelt. In Bischofswerda gibt es zum Beispiel Bluthochdruckschulungen im MVZ und Ernährungsberatungen im KfH-Nierenzentrum.

Ein Stockwerk über dem Sprechstundenbereich liegt das KfH-Nierenzentrum. Die Herzgesundheit der Patienten, die hier ihre Dialyse erhalten, hat Dr. Maneck ebenfalls im Blick. Sie werden grundsätzlich einmal im Jahr, bei Bedarf

auch häufiger, in ihrer kardiologischen Sprechstunde untersucht.

### Selbst aktiv werden

Jeder Patient kann selbst viel dazu beitragen, Herz und Nieren zu schützen. „Ganz wichtig ist eine gesunde Lebensweise. Darunter verstehen wir in erster Linie eine ausgewogene Ernährung, Rauchstopp und ausreichend körperliche Bewegung“, erläutert die Herzspezialistin.

Zu mehr körperlicher Aktivität trägt auch eine Initiative bei, die im KfH-Nierenzentrum Bischofswerda von der leitenden Ärztin Dr. Kirsten Anding-Rost ins Leben gerufen wurde: Sport an der Dialyse. Das gesamte Team einschließlich eines Physiotherapeuten hat sich darauf eingestellt, dass die Patienten nicht nur dialysiert werden, sondern während der Dialyse mit speziellen Bett-rädern Fahrrad fahren. Untersuchungen zeigen, dass sich damit das Ergebnis der Dialyse deutlich verbessert.

Dieses Angebot gibt es inzwischen auch in anderen KfH-Zentren. „Als Kardiologin unterstütze ich den Sport an der Dialyse ganz besonders, weil eine angemessene sportliche und körperliche Aktivität in jedem Stadium der Erkrankung für den Patienten vorteilhaft ist“, bekräftigt Dr. Maneck: „Das kommt den Nieren ebenso zugute wie dem Herz.“ ◀

### Vernetzt betreut

„In Bischofswerda besteht ein enger Austausch zwischen der nephrologischen und der kardiologischen Sprechstunde des MVZ, auch räumlich gesehen“, hebt Dr. Maneck hervor. Beide liegen auf derselben Etage mit der diabetologischen und hausärztlichen Sprechstunde. „Viele unserer Patienten besuchen mehrere der Sprechstunden. Wenn gewünscht, legen wir die Termine dafür auf einen Tag, sodass häufige Anfahrten vermieden werden“, sagt die Herzspezialistin.

In ihre kardiologische Praxis kommen vor allem auch Patienten, die von ihrem Hausarzt überwiesen wurden. „Wir diagnostizieren und legen Therapien fest, die der Hausarzt dann weiter überwacht“, erklärt sie. „Es ist wichtig, dass er fundierte

Weltherztag am  
29. September



Unter dem Motto „share the power“ („Teile die Kraft“) findet in diesem Jahr der Weltherztag statt. Mit verschiedenen Kampagnen klären die weltweiten Fachgesellschaften über die Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf, um Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen. Weitere Informationen hierzu auf: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



Brechtthaus



Fuggerei



Hofgarten



Augsburger Puppenkiste

**Große deutsche Dichter** – diesem Thema widmet sich KfH-aspekte auch in dieser Ausgabe wieder und führt Sie an sehenswerte Orte und Regionen:



## Augsburg und Bertolt Brecht

Unter Augsburgs Prominenten ist Bertolt Brecht natürlich an erster Stelle zu nennen. Aber auch Martin Luther und Jakob Fugger geben sich hier die Ehre. Ganz abgesehen von Jim Knopf und dem Urmel.

**W**enn der Augsburger über Augsburg spricht, dann sagt er erstens „Augschburrig“ mit melodisch rollendem R und er tut es zweitens nicht ohne Stolz. Die Stadt an der Oberschwäbischen Barockstraße gehört immerhin zu den ältesten Deutschlands und ist ein kunsthistorisches Schatzkästchen. Gleich an drei Flüssen – Lech, Wertach und Singold – gelegen und von Kanälen durchzogen, soll sie sogar mehr Brücken haben als Venedig und ebenso viele Brunnen. Noch mehr Wasser gibt es beim Besuch im Alten Stadtbad: Das zweitälteste Hallenbad Bayerns (1903) wurde im Jugendstil erbaut und auch Bertolt Brecht (1898 bis 1956) zog darin schon seine Bahnen.

Eines vorweg: Der legendäre und gern zitierte Satz „Das Schönste an Augsburg ist der D-Zug nach München“ stammt nicht vom Dichter. Wertschätzende, literarische Spuren der Stadt hingegen finden sich reichlich in seinen Werken. So ist etwa der berühmte Goldene Saal im ebenso berühmten Renaissance-Rathaus von Baumeister Elias Holl in der Erzählung „Der Augsburger Kreidekreis“ verewigt.

Das Geburtshaus Brechts im Lechviertel ist heute das „Brechtthaus“ mit etlichen Exponaten. Während seiner Jugendjahre in der heutigen Bert-Brecht-Straße schrieb er „Baal“ und „Die Trommeln der Nacht“. Trotz allem hat Augsburg lange Zeit „rot“ im Umgang mit seinem Dichtersohn gesehen. Heute allerdings ist der einstige Kommunist wohlgeglitten und seine Silhouette taucht im Stadtbild regelmäßig in Form roter Metallstelen auf. Das Brecht-Festival verarbeitet zudem seit 2012 jedes Jahr mit einem anspruchsvollen Programm sein künstlerisches und politisches Erbe.

Dennoch spricht man von Augsburg eher als der Fuggerstadt. Kein Wunder: Mit Jakob Fugger „dem Reichen“ hatte es die schwäbische Kaufmanns- und Bankiersfamilie im 15. Jahrhundert zu einem europaweit tätigen Familienimperium allererster Güte und

## Mein Tipp

Brigitte Ulrich, leitende  
Pflegerkraft, KfH-Nierenzentrum  
Augsburg-Neusäß



Mein Lieblingscafé ist nur wenige Schritte von der Augsburger Puppenkiste entfernt. Das Café Rufus, Am Brunnenlech 29, liegt idyllisch an einer kleinen, kaum befahrenen Straße. Es ist hübsch eingerichtet und bietet nicht nur einen schönen Blick, sondern neben Kaffee und Kuchen auch warme Gerichte. Gestärkt kann man dann weiter durch die Altstadt bummeln.

Gast-/Urlaubsdialysepatienten sind herzlich willkommen:

KfH-Nierenzentrum Augsburg-Neusäß,  
Oskar-von-Miller-Straße 2A,  
86356 Neusäß, Telefon 0821 4804490



Rathausplatz mit Rathaus und Perlachturm

zu legendärem Wohlstand gebracht. Der Name ist heute überall in der Stadt noch sehr lebendig: Unter anderem in der berühmten Fuggerei, der 1525 gegründeten ersten Sozialsiedlung der Welt. In den 67 Häusern und 142 Wohnungen leben bis zum heutigen Tag unverschuldet in Not geratene katholische Augsburger. Jährlich entrichten sie dafür einen Rheinischen Gulden, was heute der unglaublichen Jahres-Kaltemiete in Höhe von 88 Cent entspricht! Die Gegenleistung: Dreimal am Tag für die Familie Fugger zu beten. Die Fuggerei mit Museum und einer beispielhaften Schauwohnung ist täglich für Besucher geöffnet.

Ihre letzte Ruhe fanden Ulrich, Georg und Jakob Fugger in der prachtvoll ausgestatteten Fuggerkapelle in der Kirche St. Anna. Neben Augsburgs

### Vergnügungen (1954)

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen  
Das wiedergefundene alte Buch  
Begeisterte Gesichter  
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten  
Die Zeitung  
Der Hund  
Die Dialektik  
Duschen, Schwimmen  
Alte Musik  
Bequeme Schuhe  
Begreifen  
Neue Musik  
Schreiben, Pflanzen  
Reisen  
Singen  
Freundlich sein.

Bertolt Brecht, 1898–1956,  
deutscher Dichter und Dramatiker



Kabarett. Karten können im Internet ([www.augsburger-puppenkiste.de](http://www.augsburger-puppenkiste.de)) oder telefonisch (0821 450345-40) reserviert werden. ◀

„Großen“, dem Dom und der Basilika St. Ulrich und Afra, ist St. Anna aus anderem Grund berühmt geworden: Hier war Martin Luther „zu Gast“, als er in der Auseinandersetzung mit Rom vor Kardinal Cajetan zitiert wurde. Nicht nur im Lutherjahr 2017 lohnt sich der Besuch des Museums „Lutherstiege“, um die Rolle Augsburgs in der Reformationsgeschichte vor 500 Jahren nachzuempfinden.

Das Urmel aus dem Eis, Jim Knopf und Lukas den Lokomotivführer, das Sams und den Kleinen König Kalle Wirsch trifft man im 2001 eröffneten Museum der Augsburger Puppenkiste in der Spitalgasse. Die zeitgenössischen Vorstellungen des Theaters sind übrigens längst nicht nur eine Touristenattraktion – auch die Augsburger lieben ihre Puppenkiste inniglich, von den Märchenvorstellungen bis hin zum politischen

# lesen & hören

## Entdecken

Die Besteigung des Chimborazo 1802 in den Anden wurde für Alexander von Humboldt zum Schlüsselerlebnis: Von oben konnte er die verschiedenen Klima- und Vegetationszonen sehen, die der Naturforscher und Universalgelehrte als großes, lebendiges Ganzes erkannte. Sein

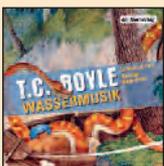


Verständnis für die Natur, nachdem alles miteinander verbunden ist, besitzt auch heute noch Vorbildcharakter. Der Forscher, seiner Zeit weit vorausdenkend, führte ein getriebenes, rasantes Leben, das die Historikerin Andrea Wulf in ihrer preisgekrönten Biografie kurzweilig und amüsant erzählt.

Andrea Wulf: **Alexander von Humboldt und die Erfindung der Natur**. Bertelsmann, 560 S., ISBN: 978-3-570-10206-0. Der Hörverlag, 15:38 Stunden, ISBN: 978-3-8445-2375-1. Beides 24,99 Euro.

## Forschen

Gegen Ende des 18. Jahrhunderts begibt sich der Schotte Mungo Park auf eine wundersame Forschungsreise, um in Afrika den Lauf des Flusses Niger zu



dokumentieren. Mit seinem Führer, dem Afrikaner Johnson, muss er viele Umwege in Kauf nehmen und trifft unter anderem

auf herrische Stammesfürsten und deren Schergen. Nicht alle sind Park wohlgesonnen. Das Hörbuch des amüsanten, wie kurzweiligen Romandebuts von T. C. Boyle liest Stefan Kaminski.

T. C. Boyle: **Wassermusik**. DTV, 688 S., ISBN: 978-3-423-21659-3, 11,95 Euro. Der Hörverlag, 19:29 Stunden, ISBN: 978-3-8445-1480-3, 29,95 Euro.

## Mediterrane Kost ist auch für Nierenpatienten geeignet

Die europäische Arbeitsgruppe „European Renal Nutrition“ der „European Renal Association – European Dialysis Transplant Association“ (ERA-EDTA) empfiehlt die mediterrane Küche grundsätzlich auch für nierenkranke Menschen. Wegen des höheren Kaliumgehalts sollten jedoch darauf geachtet werden, die Laborwerte regelmäßig vom Arzt überprüfen zu lassen. Besonders positiv bewertet die Arbeitsgruppe den geringen Salz- und Phosphatgehalt von Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch und Nüssen. Gleichzeitig sind diese Zutaten reich an Eiweißen und hochwertigen Ölen. Das senkt den Blutdruck und stärkt das Herz-Kreislauf-System.



## kurz & knapp

### Tätigkeitsberichte der Transplantationszentren 2016

Ende Juli veröffentlichte die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) die Tätigkeitsberichte aller deutschen Transplantationszentren für das vergangene Jahr. Darin werden die Transplantationstätigkeit, die Qualitätssicherung sowie die Wartelistenbewegung der bundesweit etwa 50 Zentren dargestellt. Die Inhalte sind getrennt nach den Organen Herz, Lunge, Leber, Niere und Bauchspeicheldrüse aufgeführt und übersichtlich aufbereitet. Zu finden sind die Informationen auf der Seite der DSO unter:

➤ [www.dso.de/servicecenter/krankenhaeuser/transplantationszentren.html](http://www.dso.de/servicecenter/krankenhaeuser/transplantationszentren.html)



### Neue Multimediabroschüre

Unter dem Titel „Für ein besseres Leben von Dialysepatienten und Nierentransplantierten“ hat der Bundesverband Niere e. V. seine neue Verbandsbroschüre veröffentlicht. Darin enthalten ist auch ein dreiseitiger Artikel vom KfH zum Thema Heimdialyse. Im Multimediaformat wird die Broschüre in gedruckter Form verteilt sowie als Online-Version auf verschiedenen Kanälen wie Facebook oder Xing veröffentlicht. Auch auf der Website des Verbands ist sie zu finden:

➤ [www.unserebroschuere.de/bundesverband-niere/WebView](http://www.unserebroschuere.de/bundesverband-niere/WebView)



# Ihre Leserbriefe

 **Marlies Braukhoff, Patientin im KfH-Zentrum Recklinghausen, und ihr Mann Peter schreiben an KfH-aspekte zum Thema Reisen in Ausgabe 1/2017:**

*Zerplatzte Urlaubsträume: Mitte Mai buchte ich für meine Frau und mich über ein Reiseprospekt eine Kreuzfahrt mit „Mein Schiff 2“. Nach der Reisebestätigung von TUI Cruises wurde auch die Anzahlung in Höhe von 1.087 Euro abgebucht. Danach wollte sich meine Frau, die täglich eine Peritonealdialyse durchführt, darum kümmern, dass die erforderlichen Materialien pünktlich auf das Schiff geliefert werden. Im Telefonat mit der KfH-Praxis Recklinghausen teilte TUI Cruises mit, dass die Flotte „Mein Schiff“ keine PD-Dialysepatienten an Bord nehmen und wir deshalb die Reise nicht antreten dürfen. TUI Cruises forderte uns auf, die Reise zu stornieren, womit die Stornokosten in Höhe der geleisteten Anzahlung verloren wären. Dies verweigern wir, da wir der Meinung sind, dass TUI Cruises ihren Vertrag nicht erfüllt. Bis heute kämpfen wir um die geleistete Anzahlung.*

*Die gute Nachricht: Nach Erkundigung durch das Reisebüro unseres Vertrauens haben wir erfahren, dass auf den Schiffen der AIDA-Flotte auch PD-Dialysepatienten einen unbeschwerten Urlaub an Bord genießen können. Wir glauben, dass diese Erfahrung eine nützliche Information für alle PD-Dialysepatienten darstellt.*

 **Wir bedanken uns für diesen Leserbrief** und unterstützen ausdrücklich die darin enthaltenen Hinweise. Es ist wichtig, dass man sich zunächst um die notwendige Dialysebehandlung kümmert, bevor man kostenpflichtig eine Reise bucht. Bei der PD sollte vorab geklärt werden, ob die Lieferung an den Zielort möglich ist, ob es geeignete Lagermöglichkeiten gibt (Volumen, Temperatur) und ob man im Notfall entsprechend medizinisch versorgt werden kann. Bei der Hämodialyse sollte immer erst der Dialyseplatz am Urlaubsort gesichert sein, bevor die Unterkunft gebucht wird.

**Monika Griebel, Fachreferat Sozialwesen  
in der Patientenbetreuung**

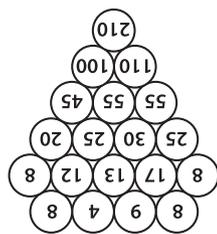
## Überleben

Von dem „fleißigen Taugenichts“ Julian Passauer handelt André Hellers Werk „Das Buch vom Süden“. Sowohl im wahren Leben des Autors wie auch bei seinem Romanhelden, dessen Leben kurz nach dem Zweiten Weltkrieg beginnt, ist Schloss Schönbrunn in Wien ein Ausgangspunkt. Dort wächst Julian auf und erbt von seinem Vater das Fernweh und die Sehnsucht nach dem Süden. Und weil er lieber klüger sterben will, als er geboren wurde, bricht er nach Süden auf. Nach und nach entpuppt er sich als Überlebenskünstler, der nicht nur Afrika mit dem Schiff umrundet und viele amüsante Menschen trifft, sondern auch eine originelle Expedition ins Ich wagt.



André Heller: **Das Buch vom Süden.**  
Verlag: Zsolnay, 336 S., 24,90 Euro,  
ISBN: 978-3-552-05775-3;  
CD, Bastei Lübbe, 9:58 Stunden,  
19,99 Euro, ISBN: 978-3-7857-5315-6.

Auflösungen von Seite 24



Rätseltraube

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

Sudoku



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:** 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

Umgestaltung	veraltet: Schwieger- sohn	röm. Früh- lings- göttin	▼	chem. Element, Nicht- metall	Feld- frucht	int. Raum- station (Abk.)	▼	Feuer- land- indianer	▼	▼	franzö- sischer unbest. Artikel	Teil der Bibel (Abk.)	engl. Frauen- kurz- name	Titan- erz	▼	Elek- tronen- röhre	▼						
▼	▼	▼			▼	Pflanze mit leuch- tend gel- ben Blüten	▶					▼	▼										
▼				franzö- sischer Frauen- name		Platz, Ort, Stelle	▶							China- gras		Elends- viertel (Mz.)	▼						
Fleisch- speise im Herbst			japan. Meile	▶								traurig, freudlos	▶										
Schlim- mes	▶																	legeres Begrü- lungs- wort	▶				
▼			persön- liche Neigung		Metall- barren													Wahl- zettel	junger Zweig		Ruinen- stätte in der Türkei		
Kose- wort für Groß- mutter	Zuruf an Zugtiere: zurück!	Mast- baum- befesti- gung	▶																				
Ernte- arbeit	▶					Tier mit Stacheln	▼	franz., span.: in	Aus- strah- lung	▼	bibli- scher König (A.T.)		asiat. Getreide- art	▶				Abk. Trans- Europ- Express					
weib- liches Hormon		Initialen Rushdies		int. Kfz-K. Republik Niger		aus- reichend	▶						franzö- sisch: dich		japan. Längen- maß (3 mm)		Initialen der Turner	▼					
▼		▼		▼					Kultur- rübe, Gemüse	▶													
direkt, von vorn	▶							Frucht der Hecken- rose	▶														

DP-1811-0717-7

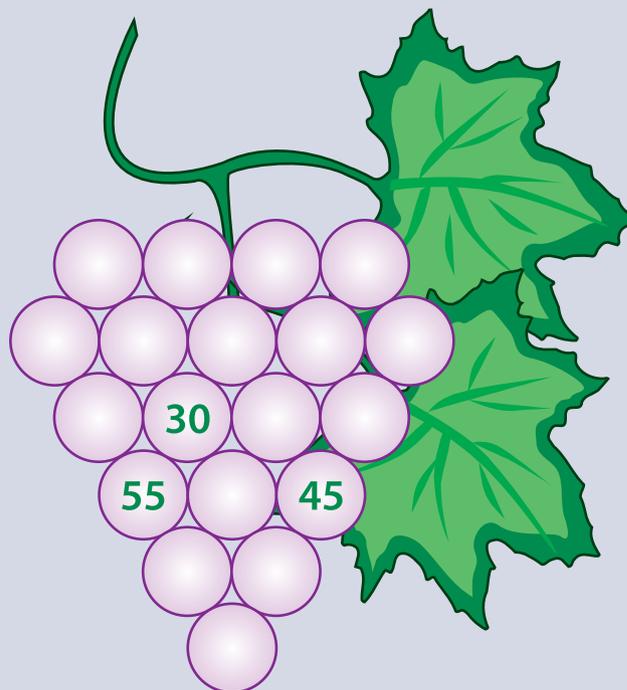
Foto: DEIKE/Clipdealer; Kopfnuss: DEIKE/Seckinger

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

## Rätseltraube



Ein Feld enthält jeweils die Summe der beiden darüberliegenden Felder. Füllen Sie die Traube so aus, dass in der obersten Reihe nur einstellige Zahlen stehen. Im äußersten rechten und äußersten linken Feld steht jeweils die gleiche Zahl wie schräg darüber.