



# KfH aspekte

Das Patienten-Magazin

2-2018

## Erfülltes Liebesleben

Sexualität muss kein Tabu sein

Heimdialyse  
Aktuelles aus der Praxis

Interview  
Der neue  
Patientenbeauftragte

# Liebe für Körper und Geist!

In unserer aktuellen Ausgabe widmen wir uns einem Thema, das oft nicht offen angesprochen wird: Probleme in der Sexualität. Das gilt für Frauen und Männer, Jüngere und Ältere gleichermaßen. An erster Stelle steht hier für Dialysepatientinnen und -patienten ein Gespräch mit dem behandelnden Nephrologen. Gemeinsam kann nach Ursachen geforscht und eine mögliche Therapie festgelegt werden. Für Männer bieten zudem einige Urologen eine „Potenzsprechstunde“ an, Frauen sollten den Gynäkologen zu Rate ziehen. Sich darum zu kümmern ist wichtig, für Körper und Geist. Die Hormone, die dabei den Körper durchfluten, wirken gegen Stress und Unruhe. Das Immunsystem wird gestärkt. Ein Stück Lebensqualität. Wem es fehlt, der sollte dieses vermeintliche Tabuthema anpacken und sich ein Stück Lebensqualität zurückholen!

Ein weiteres wichtiges Thema ist nach unserem erfolgreichen Fachkongress in Köln die Heimdialyse. Diese für unsere Patienten so vorteilhafte Behandlungsmethode möchten wir im KfH noch weiter ausbauen und insgesamt eine „Kultur für Heimdialyse“ schaffen. Dazu gilt es auch, die Aus- und Weiterbildung unserer Ärzte und des Pflegepersonals voranzutreiben sowie den Patienten Mut dafür zu machen.

Drei wichtige Fragen hat uns der neue Patientenbeauftragte der Bundesregierung, Dr. Ralf Brauksiepe, beantwortet. Der CDU-Abgeordnete bezieht Stellung zu den Vorgaben des Fünften Buchs im Sozialgesetzbuch und zum Genehmigungsverhalten der Krankenkassen bei Fahrten zur Dialysebehandlung, genauso zur Widerspruchslösung bei der Organspende. Alles Dinge, die unsere Patienten betreffen. Ich wünsche Ihnen wieder viel Spaß beim Lesen und beim Informieren!

Es grüßt Sie

Professor Dr. med. Dieter Bach  
Vorstandsvorsitzender



## KfH kompakt

- 3 Aktuelles**  
Aus den Zentren und mehr

## KfH thema

- 4 Ratgeber: Sexualität**  
Tipps für ein erfülltes  
Liebesleben



## KfH leben

- 8 Patientenporträt**  
Petri Heil
- 10 Obst**  
Vielfalt in Hülle und Fülle
- 12 Mein Training**  
Serie zum Dehnen, Kräftigen  
und Entspannen

## KfH wissen

- 15 KfH-Stiftung Präventivmedizin**  
Eine Datenbank als Schatz
- 15 Darf ich ...**  
in die Sommersonne?
- 16 Heimdialyse**  
Neues aus Praxis, Technik  
und Wissenschaft
- 18 Hausnotruf**  
Hilfe auf Knopfdruck

## KfH service

- 20 Reiseserie**  
Mein Lieblingsort:  
Bad Reichenhall
- 22 Der neue Patientenbeauftragte**  
Dr. Ralf Brauksiepe im Interview
- 23 Leserbrief und Tipps**



Foto: KfH

## Umzugsfreude

Auch den Mitarbeitern gefällt es: Das KfH-Nierenzentrum in Bad Kreuznach ist in moderne Räumlichkeiten umgezogen. In dem neu eingeweihten „Bruder-Antonius-Weber-Haus“ bietet es nun 42 Dialyseplätze, zwölf mehr als vorher in der Wilhelmstraße. Alle mit Einzelplatz-TV und Klimaanlage, zum Teil mit Blick auf die Nahe. Partner des KfH sind die Bauherren der Franziskanerbrüder vom Heiligen Kreuz. Sie betreiben auch das benachbarte Krankenhaus St. Marienwörth. Im Gebäude integriert ist die Praxis von Dr. Jurij Ribel, Dr. Thorsten Walther und Lydia Lutz, die gleichzeitig das KfH-Nierenzentrum medizinisch leiten.



Foto: KfH

## Blumen zum 90sten

Mit einem großen Blumenstrauß überraschten die Mitarbeiterinnen im KfH-Nierenzentrum Eberswalde am 14. Mai ihren Dialysepatienten Carl-Heinz Glau. Der Anlass ist ihm nicht anzusehen: der 90. Geburtstag! Der Jubilar „imponiert uns durch seinen Optimismus, der ihn trotz vieler gesundheitlicher Schicksalsschläge begleitet“, sagt die stellvertretende ärztliche Leiterin Dr. Silke Röser. „Oft erfreut uns Herr Glau mit einem kleinen Lied, wenn er ins Nierenzentrum kommt. Wir wünschen ihm alles Gute und weiterhin Lebensfreude!“ Glau ist seit Januar 2010 Dialysepatient in Eberswalde. Auf dem Bild gratulieren ihm die leitende Pflegekraft Gabriele Grabarz, Schwester Jeannine Stähr und Dr. Silke Röser (von links).

## Was das KfH bewegt

Im Jahresbericht 2017 finden Sie ausgewählte Schwerpunktthemen des vergangenen Jahres, mit denen sich das KfH intensiv beschäftigt hat, um wichtige Themen voranzutreiben sowie seine wirtschaftliche Stabilität zu sichern. Hierzu gehören die älter werdende Gesellschaft, zunehmender Fachkräftemangel, Kostendruck, Digitalisierung. Alles bedingt Bereitschaft zur Veränderung, aber genauso verlässliche Konstanten. Beispielsweise in puncto der Zufriedenheit der Patienten. Seit langem ein KfH-Qualitätsmerkmal, hat das KfH dazu im Jahr 2017 die erste gebündelte Befragung seiner Dialysepatienten (ab 18 Jahre) in allen Zentren durchgeführt. Ein Wert daraus: Die Gesamtzufriedenheit lag mit 83 Prozent auf hohem Niveau. Viele weitere KfH-Themen sowie Fakten, Daten und Hintergründe dazu stehen im soeben erschienenen Jahresbericht 2017. Patienten können ihn auf [www.kfh.de](http://www.kfh.de) herunterladen oder über [info@kfh-dialyse.de](mailto:info@kfh-dialyse.de) bestellen.



» **Wichtig ist mir, alle Meinungen zu respektieren. Ich möchte niemanden zur Entscheidung zwingen, ob er Organe spenden möchte oder nicht. Meine Aufgabe ist es, auf diese Möglichkeit der Lebensrettung aufmerksam zu machen. Jeder sollte einen Ausweis haben und ankreuzen, ob er spendet oder nicht, damit dies im Notfall kein Familienmitglied entscheiden muss.** «

**Matthias Steiner**

Der Olympiasieger im Gewichtheben ist einer der prominenten „Sportler für Organspende“, seit seinem 18. Lebensjahr Typ-I-Diabetiker und wirbt für den Spenderausweis.

Foto: Sportler für Organspende/F. Naß



LEBENSQUALITÄT MIT NIERENKRANKHEIT

# Erfülltes Liebesleben

**Eine Nierenkrankheit beeinträchtigt häufig die Sexualität. Damit müssen sich Betroffene nicht abfinden. Oft kann Abhilfe geschaffen werden.**

**B**ereitet die schönste Nebensache der Welt Probleme, sollte man nicht aus Scham schweigen. Denn Sexualität bedeutet Lebensqualität. Und noch mehr: Sex ist gesund. Zu diesem Ergebnis kommt eine Langzeitstudie der Universität im englischen Bristol. Zehn Jahre lang wurden hier Männer im Alter von 45 bis 59 Jahren untersucht. Die Kernaussage trifft wohl ebenso für

Frauen zu. Auch hier gibt es Erfahrungswerte, wie Sex dem Körper und der Seele guttut. So stärkt ein erfülltes Liebesleben das Immunsystem, hilft bei Herz-Kreislauf-Problemen und soll sogar das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko mindern sowie Gelenk- und Kopfschmerzen lindern, berichten Forscher. Und schließlich ist Sex durchaus mit einer sportlichen Betätigung zu vergleichen.



aus, dass Oxytocin darüber hinaus die Wirkung des Stress auslösenden Hormons Cortisol hemmt.

### Gespräch mit dem Arzt

Doch was kann man tun, wenn das Sexleben beeinträchtigt ist? Zunächst: Knapp die Hälfte aller Menschen, Frauen wie Männer, haben Probleme beim Geschlechtsverkehr. Aber viele schweigen aus Scham. Dabei könnte ein Gespräch mit dem Arzt in den meisten Fällen helfen,

die psychische Belastung durch die Erkrankung, die Männer wie Frauen gleichermaßen treffen kann. Fast die Hälfte der Männer leidet aufgrund dieser Faktoren unter Erektionsproblemen. Bei den Frauen liegt der Anteil derer, die beispielsweise mit einer verminderten Libido, Zyklus-schwankungen oder einer verfrühten Menopause zu kämpfen haben, noch höher. Und: Unter der Dialyse ist es schwierig, schwanger zu werden, berichtet Dr. Undine Ott, ärztliche Leite-



Foto: privat

### »Potenzsteigernde Mittel nur nach Rücksprache mit dem Arzt.«

Dr. Undine Ott, KfH-Nierenzentrum Jena

körperliche und seelische Auslöser zu identifizieren und dann entsprechend gegenzusteuern. Nicht nur Krankheiten wie Nierenversagen, Diabetes oder Bluthochdruck können sich auf die Sexualität auswirken, auch das Alter ist ein Faktor. Hormonelle und körperliche Veränderungen führen dazu, dass sich die sexuelle Aktivität im Alter verringert. Aber auch dann gilt weiterhin: Sex ist ein wichtiger Quell für Lebensenergie und macht schlicht glücklich.

Gerade Dialysepatienten, aber auch transplantierte Menschen sind häufig von der sogenannten sexuellen Dysfunktion betroffen. Das gilt für Männer wie für Frauen gleichermaßen. Probleme können sich darin zeigen, dass die Libido stark verringert ist, beim Geschlechtsverkehr Schmerzen auftreten, der Orgasmus nicht richtig erlebt werden kann, Erektionsstörungen oder ein vorzeitiger Samenerguss als Störfaktoren wirken.

Männer leiden während der Dialyse häufig unter einem erniedrigten Sexualhormonspiegel, den Nebenwirkungen der Medikamente sowie einer Veränderung der Gefäße im Beckenbereich. Nicht zu vergessen

rin des KfH-Nierenzentrums in Jena. Die Probleme sind unter anderem auf Störungen der Sexualhormone zurückzuführen.

„Grundsätzlich muss man leider sagen, dass dieses Feld wissenschaftlich kaum untersucht ist. So gibt es keine gesicherten Erkenntnisse darüber, ob zum Beispiel die Bauchfelldialyse oder die Hämodialyse mit Blick auf die Sexualfunktion besser ist. Das ist bedauerlich, denn es handelt sich um ein Thema, das sowohl jüngere wie auch ältere Patienten belastet“, sagt Ott.

### Lösungen für die Patienten

„Nach einer Nierentransplantation und für Dialysepatienten ist Sex völlig unbedenklich, und oft können bestehende Schwierigkeiten behoben werden. Vor allem für Männer gibt es potenzfördernde Maßnahmen. Dazu zählt eigentlich alles, was gesunde Menschen auch nutzen können. Die Medikamente, die hier zum Einsatz kommen können, dürfen aber nur in Rücksprache mit einem Urologen und dem behandelnden Nephrologen eingenommen werden“, so der dringende Rat von Ott. 

Ein wahrer Hormoncocktail durchflutet beim Sex den Körper. Vor, während und danach wird das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet, das gegen Stress und Unruhe wirkt. Der Botenstoff Dopamin sowie das Antistresshormon Prolaktin verbannen Stressgefühle für rund zwei Stunden. Dies ergaben die Forschungen an der Universität in Oklahoma City. Die schmerzlindernde Wirkung von Sex belegte zudem eine Studie der Universität Münster: In Einzelfällen könne sexuelle Aktivität Kopfschmerzen lindern. Dabei spiele es keine Rolle, ob die „Behandlung“ mit einem Partner oder allein erfolge, schreiben die Forscher. Das Bindungshormon Oxytocin, das beim Sex ausgeschüttet wird, ist für das Hochgefühl verantwortlich und macht schläfrig. Aber nicht nur das: Forscher gehen davon

Foto: iStock



Foto: AdobeStock

Nach einer Nierentransplantation und für Dialysepatienten ist Sex völlig unbedenklich.

► Bei dialysepflichtigen oder transplantierten Männern, die unter Erektionsstörungen leiden, unterscheiden sich Diagnose und anschließende Therapie nicht von der üblichen Vorgehensweise bei solchen Problemen. In einem ersten Schritt müssen die Auslöser gefunden werden. Das können hormonelle Störungen, entstehende Krankheiten, Medikamente oder auch

psychische Schwierigkeiten sein. Im zweiten Schritt legt der behandelnde Arzt die Therapie fest. Sie kann neben der Anwendung von Hilfsmitteln auch Medikamente oder die Beratung durch einen Sexualtherapeuten beinhalten. Als wirksame Medikamente gegen Erektionsstörungen stehen beispielsweise sogenannte PDE-5-Hemmer zur Verfügung. Sie werden

von Dialysepatienten und Transplantierten gut vertragen. In einer Studie wurden sowohl die Wirksamkeit als auch die Sicherheit dieser Medikamente wissenschaftlich belegt. Demnach wird bei Transplantierten weder die Funktion der neuen Niere noch die Wirkung der Immunsuppressiva beeinträchtigt. Aber auch hier gilt es, Rücksprache mit dem Arzt zu halten,

## Hilfe gegen ein Tabu

Wer vor dem Gespräch mit seinem behandelnden Arzt gerne diskret und vertraulich Rat und Information einholen möchte, kann sich zum Beispiel an das von Ärzten und Wissenschaftlern gegründete Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit e.V. (ISG) wenden. Es ist eine erste Kontaktstelle für allgemeinverständliche und seriöse Information. Hier beantworten geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter alle Fragen zu sexuellen Funktionsstörungen telefonisch oder auch schriftlich.

Die ISG-Geschäftsstelle befindet sich im Universitätsklinikum in Freiburg. Ziel ist es, umfassende und sachliche Informationen an Betroffene und deren Partner zu geben, aber auch Ärzte über Ursachen, Prävention, Diagnose und Therapiemöglichkeiten von sexuellen Funktionsstörungen zu informieren.

**Info-Telefon:** 0180-555 84 84 (Montag-Freitag 15-20 Uhr, 0,12 Euro/Min.), E-Mail: [info@isg-info.de](mailto:info@isg-info.de)

denn bei potenzsteigernden Mitteln kann es unter anderem zu Wechselwirkungen mit blutdrucksenkenden Mitteln oder Herzmedikamenten kommen. Als weitere Hilfsmittel gegen Erektionsprobleme stehen zudem Vakuumpumpensysteme, die Schwellkörperautoinjektionstechnik (SKAT) und hydraulische Schwellkörpersysteme zur Verfügung.

Bei Frauen wisse man aus Erfahrung, dass sich eine gute Dialysequalität positiv auf die Libido auswirkt. Wissenschaftliche Untersuchungen über die Auswirkungen der Dialyse auf die Libido von Frauen und die Behandlung von Störungen gebe es jedoch keine, erläutert Ott. „Es gibt für uns Ärzte zu diesem Thema auch keine klaren Empfehlungen.“ Trotzdem rät

### »Eine Umstellung der Medikamente kann helfen.«

sie, sich dem Arzt anzuvertrauen. „Gemeinsam kann versucht werden, die Ursache zu erforschen. Vielleicht gibt es eine Lösung.“ So könne beispielsweise durch eine Umstellung der medikamentösen Therapie manchmal eine Besserung erzielt werden. „Wenn wir die Situation nicht verbessern können, nutzt es oft auch, dass die Situation geklärt ist – welche Optionen gibt es und welche leider auch nicht.“

Gerade bei Kinderwunsch sei in den letzten Jahren offensichtlich ein Fortschritt erzielt worden. „Will eine dialysepflichtige Frau schwanger werden, kann man zum Beispiel versuchen, eine Transplantation zu forcieren. Es ist nämlich so, dass sich für die Frauen dadurch die Fertilität, also die Möglichkeit, schwanger zu werden, deutlich verbessert.“ Ott weist jedoch gleichzeitig auf die Risiken hin, die eine Schwangerschaft für die Patientinnen berge: Der Kinder-

wunsch muss mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, da dieser so die Medikamente anpassen kann, um eine fruchtschädigende Wirkung auszuschließen und die Chancen auf eine gelungene Schwangerschaft und ein gesundes Kind zu verbessern.

### Frauen profitieren von der Transplantation

Für Frauen verbessert sich nach einer Nierentransplantation nicht nur die Fruchtbarkeit, sondern auch die Lust auf Sexualität. Eine Studie im Nierentransplantationszentrum Jena hat ergeben, dass Frauen nach einer Transplantation von besseren Sexualfunktionen profitieren. Männer dagegen haben auch nach der Transplantation häufig weitere Probleme: Nur 35 Prozent der Männer nach der Transplantation wiesen keine erektile Dysfunktion auf, 32 Prozent gaben an, die Symptome hätten sich

verschlechtert. 20 Prozent erlebten eine Verbesserung, 13 Prozent keine Veränderung. Wichtigster Faktor für eine Verbesserung der Sexualfunktionen nach der Operation war laut Studie das Alter: Männer, die über 55 Jahre alt sind, haben eine wesentlich schlechtere Prognose. „Transplantation ist kein Jungbrunnen. Aber die Erwartungshaltung ist hoch. Auch hier ist das Gespräch mit dem Arzt wichtig. Danach sind die Patienten häufig wieder zufriedener mit dem Leben“, sagt Ott.

An wen können sich die Patienten bei Störungen der Sexualfunktion wenden? „An erster Stelle steht hier sicher für Männer und Frauen der behandelnde Nephrologe. Durch eine Umstellung der Medikamente kann der Facharzt schon viel erreichen. Für Männer bieten einige Urologen zudem ‚Potenzsprechstunden‘ an. Frauen können den Gynäkologen zu Rate ziehen“, erklärt Ott. ◀

### STUDIEN ZUM THEMA

## Liebe ist die beste Medizin

- Sex gleicht einer Schutzimpfung. Das schlossen die Forscher der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich aus ihrer Studie. Sie hatte ergeben, dass nach einem Orgasmus die Zahl weißer Blutkörperchen, die Krankheitserreger abwehren, doppelt so hoch ist wie vorher. Das stärkt das Immunsystem.
- Die Psychologen der Wilkens University im US-Bundesstaat Pennsylvania fanden in ihren Untersuchungen heraus, dass ein aktives Liebesleben auch Erkältungskrankheiten vorbeugt. Durch den Anstieg der Immunglobuline verbessert sich der Schutz vor Schnupfen und anderen Infektionen.
- Frauen profitieren durch vermehrt ausgeschüttetes Östrogen, das die Haut länger straff und faltenfrei hält. Sexuell aktive Frauen haben Studien der amerikanischen Gesundheitsbehörde zufolge deutlich mehr Östrogen im Blut als enthaltsame.
- Und schließlich: Ein regelmäßiges Liebesleben stärkt das Hormon- und das Immunsystem. So das Ergebnis einer mehrjährigen Studie an der amerikanischen Ohio State University in Columbus. Die Hormonexperten fanden heraus, dass die Qualität der Ehe die Gesundheit der Partner positiv beeinflusst. Die These der Forscher stützt sich auf Langzeitstudien des Stresshormonspiegels und des Wundheilungsprozesses an 90 verheirateten Paaren.

## PATIENTENPORTRÄT

# Petri Heil!

Durch die Peritonealdialyse hat Bruno ein Stück Lebensqualität zurückgewonnen. Er nutzt die Freiheit für sein Hobby – am liebsten geht er mit Sohn und Enkel zum Angeln.



In nur fünf Minuten ist Bruno am Riedsee – seinem bevorzugten Revier.

**B**runo öffnet mit Schwung die Tür und geht flotten Schrittes schon mal voran auf die Terrasse. Seine schwere Krankheit sieht man ihm nicht an. Und seine fröhliche Art verrät auch keinen seiner vielen Schicksalsschläge. Davon hat der 68-jährige gelernte Schriftsetzer viele gemeistert: Krebs, Arbeitslosigkeit, Herzstillstand, Nierenversagen und schließlich die Nachricht, dass er kein Spenderorgan erhalten kann. „Als meine beiden Kinder noch klein waren, erhielt ich die Diagnose Krebs. Damals bekam ich zwei Jahre lang Chemotherapie – viermal so viel wie normal. Dass der Krebs schon Metastasen gebildet hatte, haben die Ärzte nur meiner Frau erzählt.“ Das würde er heute nicht mehr akzeptieren. „Ich will

wissen, was mit mir los ist“, sagt er bestimmt. Und damit wird auch seine Einstellung deutlich: Er ist ein ausgesprochen selbstständiger Typ, der sein Schicksal selbst in die Hand nimmt.

## Die Unabhängigkeit

Vor fünf Jahren wird er am Herzen operiert und muss im Laufe der Operation reanimiert werden. Der Herzstillstand hat ein Nierenversagen zur Folge. Seit diesem Zeitpunkt – es ist der März 2013 – ist er dialysepflichtig. Zu Anfang fährt er dreimal die Woche zur Hämodialyse in das KfH-Nierenzentrum in Groß-Gerau. Als er während

der Reha in Bad Orb zufällig einen Flyer zum Thema Peritonealdialyse in die Hände bekommt, reagiert er sofort. Durch diese Form der Dialyse erhofft er sich mehr Freiraum. Also spricht er seine behandelnde Ärztin, Dr. Elisabeth Heckel-Kratz, Leiterin des KfH-Nierenzentrums in Groß-Gerau, auf diese Möglichkeit an. „Bei ihr habe ich offene Türen eingerrannt.

Und scheinbar eigne ich mich auch für die PD. Also war ich nur ein halbes Jahr an der Hämodialyse und konnte dann zur Peritonealdialyse wechseln.“ Das

koste zwar auch viel Zeit – viermal am Tag eine halbe Stunde. „Aber ich habe deutlich mehr Freiheit“, sagt

»Der erste Räucherofen war Marke Eigenbau.«

Bruno. Man merkt ihm die Erleichterung und Freude darüber noch heute – nach fünf Jahren – an. „Meine Frau war erst nicht begeistert davon. Sie war skeptisch, denn bei der Peritonealdialyse trägt man viel Eigenverantwortung. Und man muss viel mehr in sich selbst reinhören“, beschreibt Bruno den Unterschied zur Hämodialyse. Die Schwestern im KfH haben ihn in seiner Entscheidung immer unterstützt, erzählt er. „Für mich war es dann relativ klar. Letztendlich habe ich gesagt: Es geht um mich. Ich bestimme. Und ich bin dankbar dafür, dass ich mit der PD etwas von meiner Lebensqualität zurückbekomme.“

Einen herben Rückschlag erleidet Bruno trotzdem. Um eine Spenderniere zu erhalten, konsultiert er im folgenden Jahr ein Dutzend Ärzte, hat schließlich alle erforderlichen Unterlagen beisammen und fährt mit seiner Frau Edith zum Transplantationszentrum an der Frankfurter Uniklinik. Die Professorin begrüßt ihn: „Man soll nicht glauben, dass sie krank sind.“ Und dann kommt der Satz, an dem er zu knabbern hatte: „Ich kann es nicht befürworten, dass sie transplantiert werden“, sagt sie. Der Grund dafür ist sein Herz: „Es nützt Ihnen die schönste Niere nichts, wenn Sie die Operation nicht überleben“, erklärt sie ihm. Bruno sagt heute: „Das hat mich getroffen. Aber jetzt bin ich darüber weg.“

### Der Neuanfang

Trotz Dialyse hat Bruno weiter gearbeitet. Der gelernte Schriftsetzer war 2003 mit 53 Jahren arbeitslos geworden, als die Technik diesen Beruf überflüssig machte. Die Abfindung allerdings reichte nicht für den Ruhestand. „Da bin ich auf die grandiose

Idee gekommen, mich mit einer Fischeräucherei selbstständig zu machen. Das war ja schließlich mein Hobby. Ich angle, seit ich acht Jahre alt bin.“ Der erste Räucherofen war Marke Eigenbau, erzählt er. Mit dem Verkauf von Räucherfisch alleine konnte er sich nicht über Wasser halten. „Also habe ich mir kurzerhand einen Verkaufsanhänger angeschafft und bin drei Tage die Woche auf verschiedene Märkte gegangen. Mein Hauptgeschäft war Backfisch. Das hat sich dann mit der Zeit so etabliert, dass wir davon leben konnten.“ Seine Frau

hat ihn auf die Märkte begleitet. Fast jeden Tag hat Bruno in dieser Zeit 14 bis 16 Stunden gearbeitet. Hatte höchstens mal einen Sonntag frei. Stand er nicht als Fischverkäufer auf dem Markt, musste der Standwagen geputzt,

eingekauft oder der Räucherofen angeworfen werden. Auch die Dialyse hielt ihn nicht von der Arbeit ab. Erst vor zwei Jahren haben die beiden das fahrende Fischgeschäft aufgegeben.

### Tandem-Angeln

„Heute nutze ich die Freiheit, wieder meinem Hobby nachzugehen, dem Angeln.“ Seit er Rentner ist, hat er wieder Zeit dafür. Der Riedsee und der Rhein sind seine Reviere. „Ich gehe allerdings ungern alleine angeln. Durch die Dialyse und mein kaputtes Knie bin ich ein wenig eingeschränkt. Und heutzutage hat man ja ein Auto voll mit Angelzeug, wenn man auf ein Wertungsangeln geht.“ Zu solchen Wettbewerben, für die er besonders viel Ausrüstung benötigt, fährt Bruno drei bis fünf Mal im Jahr. „Ich bin immer froh, wenn mein Enkel dabei ist. Er ist 19. Der kann schon anpacken und helfen, die Sachen aufzubauen.“ Die Leidenschaft liegt in der Familie: Brunos Vater war schon Angler, sein

Sohn ebenfalls und nun angelt die vierte Generation. „Am liebsten gehe ich zum Tandem-Angeln, da muss man direkt zusammensitzen. Immer zwei Personen auf 20 Meter.“ Zeit mit seinem Sohn oder seinem Enkel.

Zuletzt war er Hochseeangeln in Dänemark. „Vier Tage nur auf dem Boot, das funktioniert auch mit der Dialyse“, erzählt er. „Die PD gibt mir hier die Flexibilität, auch mal eine Dialyse auf die Nacht zu verschieben. Ein- bis zweimal im Jahr erlaube ich mir das.“ Natürlich sei immer die Familie dabei, aber nicht zum Helfen. Darüber ist Bruno froh, fast ein bisschen stolz.

Neben dem Angeln pflegt Bruno ein zweites Hobby: „Ich spiele Schlagzeug im Orchester. Fast 40 Jahre lang bin ich in Mainz auf der Fastnacht mitgelaufen, das kann ich mit meinem Knie jetzt leider nicht mehr. Aber zuletzt haben wir ein Kirchenkonzert gegeben, eine Woche später drei Stunden auf der Kerb und an Pfingsten zusammen mit einer Rockband gespielt. Ein großer Spaß!“ ◀



Fotos: Gabriele Kalt

Auf Wettbewerben verbringt er schon mal drei bis fünf Stunden mit Angeln.

**»Mit der PD habe ich etwas von meiner Lebensqualität zurückbekommen.«**

## OBST



# Vielfalt in Hülle und Fülle

Das heimische Obst bietet uns von Frühling bis Herbst viel Abwechslung. Ernährungswissenschaftler empfehlen zwei Portionen am Tag. Dabei gilt: je naturbelassener, desto besser.

**R**habarber und Erdbeeren eröffnen im Frühjahr die Obstsaison aus heimischem Anbau. Blaubeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren und Kirschen folgen. Brombeeren, Aprikosen, Mirabellen und Pflaumen verwöhnen uns im Sommer. Ab August sind Äpfel und Birnen hierzulande erntefrisch zu haben. Und schließlich reifen auch Holunderbeeren, Quitten und Weintrauben.

### Botanischer Reichtum

Im Handel ist zwar jedes Obst nahezu das ganze Jahr über verfügbar. Wer jedoch saisonal einkauft, erhält nicht nur Qualität, sondern schont

auch den Geldbeutel und das Klima, empfiehlt das Bundeszentrum für Ernährung. Und wenn es im Winter bei uns dann mau wird und wir nur noch gelagerte Äpfel, Birnen und Quitten haben? Dann sorgt die Vielfalt exotischer Früchte für Abwechslung. Ein Tipp des Bundeszentrums für Ernährung: Auch viele Exoten haben zu bestimmten Zeiten Saison. Dann ist das Angebot besonders groß, die Qualität entsprechend gut. Vor allem bei Apfelsinen, Mandarinen, Litschis und Feigen gibt es große jahreszeitliche Schwankungen. Hier empfiehlt es sich ganz besonders, in der Hauptsaison einzukaufen, weil die Früchte in dieser Zeit einfach besser schmecken.

Mangos, Ananas, Zitronen, Apfelsinen oder Honigmelonen sorgen dabei nicht nur für Abwechslung, sondern sind auch aus ernährungsphysiologischer Sicht sehr empfehlenswert. Allerdings: Für saisonales Obst und Gemüse gibt es kein einheitliches Siegel, an dem man sich beim Einkauf orientieren könnte. Häufig hilft ein Blick aufs Etikett, denn die Angabe des Ursprungslandes ist gesetzlich vorgeschrieben.

### Clevere Wahl

Im fortgeschrittenen Stadium einer Nierenerkrankung ist eine kaliumarme Ernährung notwendig. Für die Patienten ist es daher wichtig, bei Obst auf die Sorte zu achten. Ein gänzlicher Verzicht ist nicht nötig und auch nicht sinnvoll, aber bestimmte Obstsorten sind sehr kaliumreich. So sind



Beerenfrüchte, Äpfel, Birnen, Wassermelone und Zitrusfrüchte gut geeignet, während Bananen, Aprikosen, Kiwis und Honigmelone beispielsweise viel Kalium enthalten. Neben der Menge muss also auch die Wahl der Obstsorten zusammen mit dem Arzt individuell festgelegt werden.

Eine Alternative zu frischem Obst stellt Tiefkühlware dar. Wichtig ist hier für nierenkranke Patienten, die Früchte abtropfen zu lassen. Denn im Tauwasser befindet sich wasserlösliches Kalium. Das gleiche gilt für Dosenobst: Der Saft sollte weggeschossen werden.

Und der neue Trend: Smoothie-Mixgetränke und Trockenfrüchte? „Smoothies sind flüssiger Zucker. Und auch Trockenfrüchte wie Rosinen, Datteln und Feigen enthalten Fruchtzucker in hoher Konzentration.

Auch der Kaliumgehalt ist entsprechend höher. Für Dialysepatienten ist es deshalb besser, die frische Frucht zu essen“, rät Ruth Kauer, Diätassistentin und Diabetesberaterin im

KfH-Nierenzentrum Bernkastel-Kues. Zusammen mit einer Portion Eiweiß (siehe Rezept) kann sich aber auch ein Dialysepatient an dem neuen Trend erfreuen. ◀

## Vitaminbombe Beeren-Smoothie

150 g Erdbeeren (oder andere Beeren)  
1-2 EL Haferflocken  
1-2 EL Zitronensaft  
100 ml Milch  
1 Prise geriebene Tonkabohne  
(alternativ Vanillezucker)

Die Früchte säubern und zusammen mit den übrigen Zutaten im Mixer pürieren.

**Denken Sie an Ihren Phosphatbinder!**



Fotos: Fotolia

# Mein Training

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

**U**nsere Programm konnten Sie bereits in der vergangenen Ausgabe kennenlernen. Vielleicht haben Sie schon Einheiten absolviert. „Aller Anfang ist schwer, aber bald fällt es leichter“, sagt Dr. Thomas Stehr, ärztlicher Leiter im KfH-Zentrum Bautzen. „Auch mit den neuen Übungen leisten Sie einen wichtigen Beitrag für Ihr Wohlbefinden sowie die muskuläre und koordinative Stabilität. Und nutzen Sie den Sommer für Aktivität im Freien, ob beim Spaziergang oder auf dem Balkon.“ ◀

## Bewegung in der Gruppe

Training daheim ist praktisch, doch gemeinsam kann Bewegung besonders Spaß machen und soziale Kontakte knüpfen – beispielsweise im Gesundheits- oder Rehasport eines Vereins. Auch Koronarsportgruppen können zu Nierenkranken passen. Als Primärprävention werden die Kosten eines solchen Bewe-

gungstrainings unter Umständen von der Krankenkasse getragen. Dialysepatienten können bis zu 120 Einheiten im Zeitraum von 18 Monaten ärztlich verordnet werden. Für KfH-Dialysepatienten in Sachsen übernimmt zum Beispiel die AOK Plus die Kosten der angeleiteten medizinischen Sporttherapie während der Dialyse.



**»Beginnen Sie behutsam! Lassen Sie sich bei anfänglichen Schwierigkeiten nicht entmutigen.«**

Dr. Thomas Stehr, KfH-Nierenzentrum Bautzen

## Zehn Trainingshinweise

Die ersten Trainingsübungen aus KfH-Aspekte 1–2018 können Sie unter [www.kfh.de](http://www.kfh.de) (Infomaterial > Patientenmagazin) herunterladen. Dabei finden Sie eine ausführliche Anleitung. Die von Ärzten und Sporttherapeuten am KfH-Nierenzentrum Bautzen zusammengestellten Übungen sind für Nierenkranke jeden Alters möglich. Als ideal pro Übung gelten zwei bis drei Serien mit jeweils zehn Wiederholungen (bei Dehnübungen fünf Wiederholungen). Zwischen den Serien wird 15 bis 30 Sekunden pausiert.

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



1

**Kopf drehen** ► *Dehnung*

Sie stehen mit geradem Oberkörper und legen Ihre Hand auf die gegenüberliegende Schulter. Dann drehen Sie Ihren Kopf vorsichtig zu dieser Seite. Die Drehung erfolgt dabei nur im Hals! Dehnstellung fünf Sekunden lang halten. Seitenwechsel. ⚠ **Shunt**

2

**Arme beugen** ► *Kräftigung*

Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie in jede Hand eine Plastik-Wasserflasche (0,33, 0,5 oder 1 Liter). Die Arme liegen am Körper an. Ziehen Sie nun die Unterarme nach vorne bis zur Schulter hoch.

⚠ **Shunt**

3

**Nähmaschine** ► *Kräftigung*

Setzen Sie sich gerade auf die Stuhlkante und legen Sie die Hände seitlich ab. Heben Sie nun ein Bein an und senken es wieder, ohne es dabei auf dem Boden abzusetzen.



Fortsetzung nächste Seite





4

**Beinpendeln** ▶ *Koordination*

Stellen Sie sich gerade hinter einen Stuhl, halten sich mit der rechten Hand an der Lehne fest. Nun schwingen Sie das linke gestreckte Bein nach vorn und hinten. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufrecht bleibt. Seitenwechsel.



5

**Seitheben** ▶ *Kräftigung*

Sie sitzen mit geradem Rücken, ohne sich anzulehnen. Nehmen Sie ein Theraband in beide Hände und fixieren es in der Mitte mit einem Fuß am Boden. Beim Ausatmen ziehen Sie die Arme vom Körper zur Seite weg, ungefähr bis auf Schulterhöhe. Spannung dort kurz halten und dann Arme wieder absenken (alternativ mit Handtuch). ⚠ **Shunt** ⚠ **Katheter**



6

**Schraube** ▶ *Dehnung/Entspannung*

Sie sitzen auf einem Stuhl und drehen den Oberkörper langsam zur Seite. Der Kopf dreht sich mit. Auf der Drehseite halten Sie sich mit der hinteren Hand am Stuhl fest, Ihre andere Hand liegt auf dem Oberschenkel. Ziehen Sie den Oberkörper mit Hilfe der Arme sanft in die Dehnung. Dehnstellung fünf Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



# Eine Datenbank als Schatz

Die Stiftung unterstützt Studien, um die Zahl der dialysepflichtigen Patienten zu verringern. Fragen an Stiftungskoordinatorin Prof. Dr. med. Cornelia Blume.

## Welches Ziel verfolgt die Stiftung?

Wird eine Nierenerkrankung erst in fortgeschrittenem Stadium entdeckt, ist es vielleicht schon zu spät, um sie aufzuhalten oder zu heilen. Weltweite Studien haben gezeigt: Es gibt einen „point of no return“ – ist die Erkrankung erst einmal weiter fortgeschritten, kann dem Patienten nur noch mit der Dialyse oder einer Transplantation geholfen werden.

Ziel muss also sein, Patienten „at risk“ mit einem frühen Stadium einer solchen Erkrankung zu identifizieren und charakteristische Ansatzpunkte zu finden, um noch eine wirksame Therapie durchführen zu können. Dem dienen die von der Stiftung geförderten Forschungsprojekte. Unser Schatz dabei ist die Kerndatenbank:

Darin haben wir Daten von Gruppen von Patienten gesammelt, die in den Anfängen einer solchen Erkrankung sind.

## Welche Faktoren sind dabei wichtig?

Zum einen der Nierenfunktionswert, zum anderen begleitende Faktoren, wie z. B. ob der Patient raucht, Diabetes hat oder Bluthochdruck. Daraus können Wissenschaftler sehen, welche Patienten ein erhöhtes Risiko haben, nierenkrank zu werden.

## Wie bringen Sie diese Erkenntnisse zum Arzt in die Praxis?

Das ist der nächste Schritt. Die Erkenntnisse müssen als Leitlinien vor allem Allgemeinärzten und Internisten zugänglich gemacht werden. In



Prof. Dr. med. Cornelia Blume koordiniert die 2005 vom KfH gegründete Stiftung Präventivmedizin.

einem frühen Stadium der Krankheit gehen die Patienten in der Regel noch zum Hausarzt, nicht zum Nephrologen. Kennt der behandelnde Arzt all die Faktoren, die unsere Studien als relevant herausgefiltert haben, kann er den Patienten früh auf eine Nierenerkrankung hin untersuchen und gegebenenfalls eine Therapie starten. Sie kann dann hoffentlich vor der Dialyse bewahren oder den Zeitpunkt zumindest hinauszögern. ◀

## DARF ICH in die Sommersonne?

**Endlich Sommer!** Lange haben wir gewartet, um wieder Sonne tanken zu können. Aber wie viel Sonne ist gesund? Grundsätzlich braucht die Niere das Sonnenlicht, denn sie bildet mit seiner Hilfe drei wichtige Hormone: Renin zur Steuerung des Blutdrucks, Erythropoetin zur Blutbildung sowie Vitamin D zur Stärkung der Knochen. Allerdings gehen Forscher davon aus, dass normale UV-Strahlung auf Gesicht und Händen hierfür ausreicht. Sie raten daher auch, sich täglich mindestens 20 Minuten im Tageslicht zu bewegen. Transplantierte Menschen sollten sich unbedingt konsequent vor UV-Strahlung schützen: Da sie regelmäßig Immunsuppressiva einnehmen müssen, sind sie anfälliger für bösartigen Hautkrebs. Hier ist also ein konsequenter und intensiver Sonnenschutz empfehlenswert. Gegen ein Zuviel an Sonne gilt auch für alle anderen, die üblichen Hinweise zu beachten: Schatten und geeigneter Sonnen-

schutz. Anders sieht es mit Blick auf die Hitze aus, die Sommer und Sonne mit sich bringen. Mehr als 30 Grad werden von Patienten als große Belastung empfunden. Schwitzt der Körper, geht Flüssigkeit verloren. Dadurch nimmt das Blutvolumen ab, der Blutdruck sinkt. Das Herz versucht auszugleichen, schlägt schneller. Eine starke Beanspruchung des Körpers. Hinzu kommt: Bei älteren Menschen lässt häufig das Durstgefühl nach. Flüssigkeitsmangel muss vermieden werden. Speziell ist es bei Menschen mit chronischer Nierenerkrankung. Vor der Dialysepflichtigkeit gilt noch der Grundsatz viel zu trinken. Danach dürfen sie aus medizinischen Gründen nur bestimmte Mengen trinken. Der unangenehme Durst kommt bei zu viel Sonne noch schneller. Wie viel der Einzelne an heißen Tagen trinken sollte, muss daher mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.



Information und Austausch für 300 Ärzte und Fachkräfte.

Wollen die Heimdialyse stärken: von links die wissenschaftlichen Leiter des Kongresses, Dr. Benno Kitsche (KfH-Beauftragter für Heimdialyse und Leiter KfH-Nierenzentrum Köln-Merheim), Dr. Frank Merkel (Leiter KfH-Nierenzentrum Köln-Merheim) sowie Dr. Michael Nebel (Mitglied KfH-Präsidium).

## HEIMDIALYSEKONGRESS

# „Wir brauchen eine Kultur für Heimdialyse“

Viel Neues aus Praxis, Technik und Wissenschaft plus der Appell, die Dialyse zu Hause zu stärken – der 12. KfH-Heimdialysekongress in Köln zeigt Fortschritte.

**Z**u Hause ist es doch am schönsten – noch gilt dieses geflügelte Wort für wenig Dialysepatienten in Deutschland. Nur „6,68 Prozent“ behandeln sich in den eigenen vier Wänden. Dr. Benno Kitsche, Beauftragter des KfH-Vorstands zur Weiterentwicklung und Förderung der Heimdialyse, kennt die Zahl bis auf die Nachkommastellen. Sein Ziel ist es, sie zu steigern. Das Heimverfahren, ob als Peritoneal- oder Hämodialyse, soll populärer werden – zum Wohle des Patienten. Das KfH ist mit einem Anteil von fast 10 Prozent Vorreiter bei der Dialyse daheim.

Ein wichtiger Baustein in der KfH-Offensive für mehr Heimdialyse ist der Fachkongress in Köln. Mit 300 Teilnehmern, 18 Referenten aus fünf Nationen, einer Podiumsdiskussion

und Workshops hat er sich bei der zwölften Auflage im April zum weltweit größten und einzigen seiner Art in Europa entwickelt.

### Die Vorteile herausstellen

Vorgestellt wurde Neues aus ärztlicher Praxis, Dialysetechnik und Wissenschaft, oft zum allerersten Mal. Etwa eine einfach zu handhabende Peritoneal-Konnektionshilfe für den Infektionsschutz. Das Assistenzgerät verbindet Überleitungsstück und Dialysesystem innerhalb eines geschützten Bereichs, ohne manuellen Kontakt des Patienten. Brandaktuell waren Erkenntnisse aus Wien: Dort wird erforscht, wie die Funktionalität des Bauchfells durch Zugabe von Alanyl-Glutamin in das Dialysat länger erhalten werden kann.

Auch politisch setzte der Kongress Akzente. Der KfH-Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. med. Dieter Bach forderte eine „Kultur für Heimdialyse“. Deren Gestaltung müsse bereits in der nephrologischen Ausbildung von Ärzten sowie in der Pflege beginnen, um im Zentrumsalltag ganz selbstverständlich gelebt werden zu können. Neben dem Wissen rund um die Heimdialyse sei ein anderer Blickwinkel anzustreben. Es dürfe nicht Zentrumsdialyse gegen Heim-Hämodialyse oder gegen PD heißen. Vielmehr müsse die Abwägung der medizinischen Vorteile sowie der Erhalt einer größtmöglichen Lebensqualität im Zentrum der Patientenaufklärung stehen. Deswegen trete das KfH für eine patientenorientiertere Haltung zur Heimdialyse ein und will deren



So einfach kann Heim-Hämodialyse sein – beim Kongress im Wohnmobil (Gerät derzeit im deutschsprachigen Raum nicht verfügbar).

KfH-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. med. Dieter Bach.

Vorteile herausstellen. Schließlich bietet diese Behandlungsmethode für den Patienten im Gegensatz zur klassischen Zentrumsdialyse die Möglichkeit, ein weitgehend selbstbestimmtes Leben führen zu können und sich eine maximale zeitliche Flexibilität im Alltag zu erhalten. Jedoch ist Deutschland im europäischen Vergleich das Schlusslicht. In Dänemark ist der Anteil fast fünfmal so hoch, der Schnitt in Europa liegt bei 14 Prozent.

Für ihre Heimdialyse-Offensive haben die KfH-Experten zwei Ansatz-

punkte identifiziert: erstens die entsprechende Aus- und Weiterbildung der Ärzte und Pflegekräfte, zweitens die Partnerschaft von Arzt und Patient. Es müsse ein Bestreben sein, sagte der KfH-Vorstandsvorsitzende, die gemeinsame Entscheidungsfindung über die Form der Dialyse zu optimieren. „Primär sind wir dem Patienten verpflichtet.“ Genauso gelte es, die Assistierte Heimdialyse durch Angehörige oder Pflegedienste auszubauen. Denn immer häufiger sind ältere, komplex erkrankte und wenig mobile Menschen auf die Dialyse angewie-

sen. Für sie ist die durch ausgebildete Pflegepersonen begleitete Heimdialyse mit bevorzugt Peritonealbehandlung eine gute Möglichkeit.

„Wir kennen und können Heimdialyse“, sagt Bach. Bevor in den 1970er-Jahren überall in Deutschland Dialysezentren entstanden, war die Heimdialyse *das* Verfahren bei chronischer Niereninsuffizienz. Daran erinnert das „H“ im KfH, ursprünglich „Kuratorium für Heimdialyse“. Deswegen sei die Dialyse daheim „nicht anachronistisch“, betont Kitsche. Vielmehr ist sie Zukunftsthema. ◀

### DREI FRAGEN AN EXPERTEN

## „Heimdialyse ist erreichbar“

#### Was sind Ihre zentralen Erkenntnisse nach dem Kongress?

**Dr. Benno Kitsche:** Das Interesse am Thema hat deutlich zugenommen. Inhaltlich zählten neue Erkenntnisse zu einem neuen, das Peritoneum schützenden Dialysat und kleinere Heimhämodialysegeräte zu den Höhepunkten. Sie sind in Deutschland noch nicht in der Behandlung, aber unsere gut informierten Patienten fragen bereits danach.

**Dr. Frank Merkel:** Die Heimdialyse ist im Fluss. Es kommen neue Maschinen, neue Materialien, das Interesse der Ärzte, der Pflegekräfte, aber auch der Kassen wird größer.

#### Welche Stellschrauben sind bei Heimdialyse wichtig?

**Merkel:** Der Patient übernimmt enorme Verantwortung. Er hat viele Vorteile, ist selbstständiger, unabhängiger – aber er muss es selber machen. Wir müssen es ihm so einfach wie möglich machen.

**Kitsche:** Heimdialyse ist kreativ, hat Netzwerkbedarf und ist immer Teamwork. Sie erfordert beispielsweise eine ausgefeilte Logistik. Die Hausbelieferung notwendiger Verbrauchsmaterialien und Medikamente ist ein besonderer Service des KfH für seine Heimdialysepatienten.

#### Heimdialyse kann eine gute Alternative zur Zentrumsdialyse sein – ist das die Botschaft für den Patienten?

**Kitsche:** Ja! Der Patient muss Wahlfreiheit haben, wir müssen dafür die Voraussetzungen schaffen. Heimdialyse ist erreichbar. Deswegen gibt es die Heimdialyse-Offensive des KfH, deswegen fordern und fördern wir eine Kultur für Heimdialyse.

# Hilfe auf Knopfdruck

**Ein Hausnotruf hilft im Ernstfall – er stellt für Patienten und Angehörige zudem eine große Beruhigung dar.**

**P**aula Müller lag hilflos am Fuß der Kellertreppe. Ihr Handgelenk war angeschwollen, die Hüfte schmerzte, der Kopf brummte und an der Stirn hatte sie eine Beule. Frau Müller konnte sich nicht erinnern, was passiert war. Nur eine helfende Hand – die hätte sie jetzt dringend gebraucht.

Als ihre Schwiegertochter sie nach zwei Stunden fand, konnte sich Frau Müller an nichts mehr erinnern: Nicht, warum sie in den Keller wollte und auch nicht, wie es zum Sturz kam. Allein: Sie hätte dort liegend sofort Unterstützung gebraucht. Solche Situationen passieren älteren Patienten häufig. Statistisch gesehen stürzt ab einem Alter von 65 Jahren jeder dritte Mensch einmal im Jahr schwer.

Im Falle eines Falles: Der Hausnotruf ist eine praktische Lebenshilfe.

Vor allem Patienten, die neben ihren altersbedingten Beschwerden zusätzlich mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung wie einer Nierenerkrankung leben müssen, sind gefährdet. Die jahrelange Erkrankung hat nicht selten weitere Folgen: körperliche Schwäche, Blutdruckprobleme, Unsicherheit beim Gehen. Zwingend, dass solche Menschen im Notfall jemanden informieren können.

### Alarm in Sekunden

Obwohl ein Nothilfeknopf – meist praktisch als Armband am Handgelenk oder als Kette um den Hals getragen – im Ernstfall sinnvoll ist, haben viele Menschen Vorbehalte. Neben dem Eingeständnis, nicht mehr alleine das Leben meistern zu können, ist es nicht selten die Scheu, Fremde um Hilfe zu bitten. Dabei bringt der Hausnotruf nur Vorteile und alarmiert sekundenschnell. Professionell arbeitende Menschen und eine ausgefeilte Technik sorgen für rasche Reaktionen. In der Regel setzt der Knopfdruck eine vorher genau besprochene Rettungskette in Gang: Der Patient ist dann über den Lautsprecher des Hausnotrufgeräts mit einer Zentrale verbunden. Diese entscheidet: Gleich den Notarzt alarmieren oder zunächst die notierten Verwandten, Nachbarn oder den Pflegedienst bitten nachzuschauen.

Ein Drücken aus Versehen hat für den Betroffenen keine Konsequenzen. Im Ernstfall aber nimmt alles Erforderliche seinen Lauf. Gerade bei Stürzen oder sonstigen akuten Anfällen, auch einem Zuckerschok bei Diabetes-Patienten, spielt Zeit die wichtigste Rolle.

Die Reichweite der Geräte beträgt meist 150 Meter zur Basisstation am Telefon. Es gibt inzwischen auch Angebote auf Mobilfunkbasis für über-

all. Die Geräte sind wasserdicht, man trägt sie auch unter der Dusche; die Batterie hält in der Regel einige Jahre.

Pro Monat kostet der Hausnotruf bei fast allen Anbietern 18,36 Euro in der Grundausstattung (Basisstation und Funksender). Und schon ab Pflegegrad 1 übernimmt die Pflegekasse in der Regel die Kosten. Alle Dienstleister bieten weitere Leistungen an wie die Schlüssel hinterlegung, Rauchwarnmelder oder einen akuten Einsatzdienst. Die Kosten für den Hausnotruf sind von der Steuer absetzbar. Das hat der Bundesfinanzhof entschieden (Az. VI R 18/14), denn der Hausnotruf gilt als haushaltsnahe Dienstleistung.

Vor der Einrichtung benötigt der Dienstleister einige persönliche Informationen: Wer sind die Familienangehörigen? Welche Nachbarn oder Freunde haben einen Schlüssel? Wer ist der Hausarzt? Werden bereits Hilfen in Anspruch genommen, etwa durch einen Pflegedienst? Welche Erkrankungen liegen vor? So hat die

Hausnotrufzentrale alle Informationen, um jederzeit schnellstmöglich die richtige Hilfe geben zu können. Alle Angaben müssen streng vertraulich behandelt werden.

### Zahlreiche Anbieter

Anbieter gibt es inzwischen viele, darunter die Johanniter, der Malteser Hilfsdienst, der Arbeiter-Samariter-Bund oder das Rote Kreuz. Daneben gibt es zahlreiche private Firmen. Inzwischen helfen sogar spezialisierte Suchmaschinen wie [www.pflege.de](http://www.pflege.de) oder [www.notrufsystemvergleichen.de](http://www.notrufsystemvergleichen.de), das passende Angebot zu finden.

Patienten sollten sich vor Augen führen, dass durch die Einrichtung des Hausnotrufs für ernste Situationen vorgesorgt ist. Und das beruhigt auch

Angehörige, Nachbarn oder Freunde. Paula Müller hat sich inzwischen entschieden, einen Hausnotruf an ihrem Handgelenk zu tragen. Sollte es erneut zum Sturz kommen, wird in wenigen Minuten jemand bei ihr sein. ◀

»Schon ab Pflegegrad 1 übernimmt die Pflegekasse in der Regel die Kosten.«



Der Knopfdruck setzt eine vorher genau besprochene Rettungskette in Gang.

Fotos: Fotolia

MEIN LIEBLINGSORT: DAS GRADIERHAUS IN BAD REICHENHALL

# Salz in der Luft

**Bad Reichenhall lockt mit Bergen, seinem Kurortflair und einer wohltuenden Wirkung des „weißen Goldes“. Und für nierenkranke Urlauber wie Robert Schmitt gibt es mitten im Ort ein KfH-Zentrum.**

**A**ls „weltgrößtes Alpen-Freiluft-Inhalatorium“ rühmt Bad Reichenhall sein Gradierhaus im Kurpark. 160 Meter lang ist es, 13 Meter hoch. Dort fließt Sole – ein mittelalterliches Wort für „Salzbrühe“ – aus 3.000 Löchern von oben an übereinandergeschichteten Schwarzdornzweigen entlang. Dabei verdunstet auf 2.000 Quadratmetern Bereseilungsfläche viel Wasser – und durch die Zerstäubung entstehen Aerosole, die unseren Atemwegen guttun.

Der erholsame Spaziergang entlang des Gradierwerks gehört für den 67 Jahre alten Robert Schmitt zum täglichen Programm, wenn er mit seiner Frau im Frühjahr zwei Wo-

chen lang in Bad Reichenhall Urlaub macht. Seit einem Motorradunfall vor 16 Jahren hat Schmitt Probleme mit dem Laufen. Weite Entfernungen kann er nicht zurücklegen. Doch „jeden Tag eine Stunde wegen der Luft“ am Gradierhaus flanieren, das muss sein. Für ihn gibt es keinen besseren Platz im Kurort.

## Frühzeitig Dialyseplatz anmelden

Schon 25 Jahre lang kommt Robert Schmitt regelmäßig in die Alpenstadt in der südöstlichsten Ecke der Republik. Seine Mutter stammt aus der Gegend. Inzwischen ist er auf die Dialyse angewiesen, seit fünf Jahren geht der Würzburger in seinem Urlaub dreimal

die Woche ins KfH-Nierenzentrum in der Innenstadt. Von der Poststraße aus sind es gerade einmal 700 Meter zum Gradierwerk, und die Pension im Ortsteil Karlstein auf der gegenüberliegenden Seite der Saalach ist auch nicht weit weg.



Gastdialysepatient Robert Schmitt im KfH-Nierenzentrum Bad Reichenhall

Foto: KfH Bad Reichenhall



Bad Reichenhall



Das Gradierhaus in Bad Reichenhall:  
Hier lässt es sich durchatmen.



Fotos: Berchtesgadener Land Tourismus GmbH

Traumhafte Bergkulisse: Mit der Seilbahn hoch auf den Predigtstuhl.

Selbst wenn die Schmitts inzwischen die ganze Umgebung erkundet haben, erfreuen sie sich weiter an der Schönheit der Berglandschaft und an den vielen Sehenswürdigkeiten in der Stadt und dem Berchtesgadener Land: Königssee und Watzmann sind nah, etwas weiter weg liegt der Chiemsee, aber Salzburg ist gleich nebenan. Für Gehbehinderte wie Robert Schmitt ist das alles dank eines umfangreichen Busreiseangebots vor Ort erreichbar. „Es ist einfach eine schöne Gegend“, sagt er. Und die Oberbayern seien noch einen Tick freundlicher und höflicher, als er es von den Menschen zu Hause in Unterfranken kenne. „Bei Fragen kriegt man hier von allen eine vernünftige Antwort.“ Auch das Dialysezentrum punkte mit der Freundlichkeit des Personals, findet Schmitt. Allerdings müsse er jeden Urlaub lange vorher anmelden.

### Lange Kurtradition

Ein bis zwei Gastdialysepatienten kann das KfH-Nierenzentrum Bad Reichenhall aufnehmen, bestätigt

Monika Kastner. Die leitende Pflegekraft trägt stets ein Lächeln im Gesicht. Momentan sei das Kontingent ein halbes Jahr im Voraus ausgebucht. „Es tut mir in der Seele weh, wenn ich jemandem absagen muss“, sagt Kastner. Frühzeitig nachfragen sei deshalb wichtig, rät sie. „Wir haben viele Patienten, die schon jahrelang zu uns kommen, die freuen sich umso mehr, wenn wir ihnen zusagen können.“

Natürlich ist Bad Reichenhall bei Urlaubsdialysepatienten beliebt. Wegen der langen Kurtradition, die auf Salz und Sole beruht, sowie der traumhaften Bergkulisse, die sich auf zig Wanderwegen im Tal oder auf den Bergen aktiv erleben lässt. Wer beispielsweise mit der Seilbahn auf den Predigtstuhl (1.613 Meter) hochfährt, hat von dort aus nur eine Viertelstunden-Wanderung zur Almhütte Schlegelmulde vor sich. Sind die Beine am Ende des Tages müde, können sie sich in der Rupertustherme entspannen. Auch dort entfaltet sich die Wirkung

des Bad Reichenhaller Salzes, das tief im Felsgestein der Alpen schlummert: Quellwasser löst es zur Sole mit dem höchstmöglichen Salzgehalt von 26 Prozent – ein wohltuender „Badezusatz“. Und nur weil Bad Reichenhall für sein „Markensalz“ berühmt ist, muss man es ja nicht als festes Element im Übermaß verzehren. ◀

### Nützliche Adresse

► Berchtesgadener Land  
Tourismus GmbH  
Telefon: 08651-71511-0  
info@bad-reichenhall.de



### Urlaubsdialyse in Bad Reichenhall

► KfH-Nierenzentrum  
Poststraße 20  
83435 Bad Reichenhall  
Telefon: 08651-9583-0  
bad-reichenhall@kfh-dialyse.de

# Im Sinne der Patienten

Medizinisch notwendige Leistungen dürfen nicht verweigert werden, sagt der neue Patientenbeauftragte Dr. Ralf Brauksiepe.

**Wie kann man die Situation chronisch kranker und behinderter Menschen gerade im Hinblick auf ihre besondere Situation verbessern?**

Jeder Patient hat nach den Vorgaben des Fünften Buches Sozialgesetzbuch im Krankheitsfall einen Anspruch auf die medizinisch notwendige Versorgung. Die Leistungen müssen ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein; sie dürfen das Maß des Notwendigen nicht überschreiten. Medizinisch notwendige Leistungen dürfen den gesetzlich Versicherten nicht verweigert werden. Das gilt sowohl für Leistungserbringer als auch für die Krankenkassen. Für die Sicherstellung der medizinischen Versorgung sind die Kassenärztlichen Vereinigungen zuständig. Auch Krankenkassen haben ihre Entscheidungen gegenüber den Versicherten transparent zu machen. Intransparente Entscheidungen gehören auf den Prüfstand.

**Das Thema Vorabgenehmigungen bei Krankenfahrten birgt bekanntlich Tücken im Alltag. Wie kann man diese Situation verbessern?**

Die Fahrten zwischen Wohnung und Dialyseeinrichtung stellen eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung dar. Der Patient hat lediglich eine Zuzahlung je Fahrt zu leisten.



Dr. Ralf Brauksiepe (CDU), seit April Patientenbeauftragter der Bundesregierung.

Die Abrechnung dieser Leistung übernimmt die jeweils zuständige Krankenkasse. Diese sind verpflichtet, mit den Versichertengeldern sorgfältig umzugehen. Eine Vorabprüfung ist somit eine Maßnahme, die im Interesse der Versichertengemeinschaft durchgeführt wird. Bei Dialysepatienten sollte eine solche Prüfung allerdings zeitnah erfolgen. Bei ablehnenden Entscheidungen muss ein Antragsteller zu-

dem rechtzeitig informiert und beraten werden, so dass der Patient die für ihn notwendigen Dialysefahrten ohne Unterbrechung in Anspruch nehmen kann.

**Wie wollen Sie die Situation für Menschen verbessern, die auf eine Organspende angewiesen sind?**

Die Situation in der Organspende kann derzeit nicht als zufriedenstellend bezeichnet werden. Eine Verbesserung ist dringend vonnöten. Im Koalitionsvertrag ist unter anderem eine verbindliche Freistellungsregelung für Transplantationsbeauftragte in den Krankenhäusern vereinbart. Das gilt es jetzt umzusetzen. Als Patientenbeauftragter der Bundesregierung werde ich die weitere Entwicklung in der Organspende aufmerksam verfolgen und bei Bedarf auf Änderungen im Sinne der Patientinnen und Patienten hinwirken. ◀

HÖR  
TIPP

## Verliebt

Die Schwedin Julia lebt in Wien, langweilt sich als Englischlehrerin und wartet darauf, dass ihr Leben losgeht. Dann passiert das Märchen: Sie verliebt sich. Julius Verehrer entspricht nur ganz und gar nicht dem Märchenprinzip: Er lebt im Stadtpark und benötigt dringend eine Dusche. Dafür hat er zwei überzeugende Argumente – die größten braunen Augen der Welt! Emmy Abrahamson erzählt ihre eigene Love-Story – in Schweden ein Bestseller, wunderbar romantisch und herzerreißend komisch. Gelesen von Sandra Schwittau, Stimme der Hollywoodstars Hilary Swank und Renée Zellweger.

*Emmy Abrahamson: Wie ich mich auf einer Parkbank in einen ungewaschenen Mann mit sehr braunen Augen verliebte. Hörbuch, Lesung von Sandra Schwittau, erschienen im April 2018 bei DAV. 5 CDs, ca. 6:36 Stunden, 19,99 Euro, ISBN-978-3-7424-0405-3*



# LESERBRIEFE

Auf die Fragen unserer Leser zum Interview mit den reiselustigen Brüdern Lukas und Florian in Ausgabe 1/2018 antwortet Dr. Benno Kitsche, KfH-Beauftragter für Heimdialyse.

## Schutz im Wasser

Ich mache Bauchfelldialyse per Cycler. Früher bin ich gerne ins Wasser gegangen, einmal die Woche ins Hallenbad und im Urlaub ins Meer. Wie kann ich dabei jetzt den Bauchkatheter richtig schützen? **Jürgen aus Marl**

**Antwort:** PD-Patienten sollten auf das Schwimmen in Hallen- oder Freibädern wegen der Keimbelastung im Wasser verzichten. Baden im Salzwasser, also im Meer, ist mit wasserdichtem Schutz des Exits, eventuell durch Stomabeutel, sogar gesund. Sprechen Sie vorab Ihren behandelnden Nephrologen an.

## Dialysat-Versand

Ein sehr schöner Beitrag über die Reisemöglichkeiten mit Peritonealdialyse und Cycler. Mich würde interessieren, wohin die Brüder sich die Lösung schicken lassen. **Micha aus Leipzig**

**Antwort:** Das KfH veranlasst die Lieferung aller nicht selbst transportierten Verbrauchsmaterialien/Medikamente zum Urlaubsort. PD-Patienten sollten Reiseziel und Details rechtzeitig mit ihrem KfH-Nierenzentrum absprechen. Der zeitliche Vorlauf hängt vom Reiseziel ab – bis zu zwölf Wochen bei Fernreisen. Bitte vor Abreise vergewissern, ob alles angekommen ist, und für unvorhersehbare Situationen Dialysematerial für drei Tage mitnehmen.

Schreiben Sie uns an [aspekte@kfh-dialyse.de](mailto:aspekte@kfh-dialyse.de) oder per Post an die im Impressum genannte Redaktionsadresse. Wir veröffentlichen Zuschriften nach Möglichkeit und behalten uns Abdruck sowie Kürzungen vor.

## Auflösungen von Seite 24

**Logische Reihe**  
Die 5 ersetzt das Fragezeichen. Addiert ergeben die beiden Zahlen die Anzahl der Buchstaben der jeweiligen Sorte: Erdbeere, Zitrone, Pistazie, Straciatella, Schokolade (5 + 5 = 10).

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

Sudoku

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

Rätsel

## Impressum

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

## LESE TIPP

# Ausgebeutet

Möglicherweise vergeht Ihnen während der Lektüre zeitweise der Appetit auf Fisch. Erschreckend realistisch verwandelt Wolfram Fleischhauer im Thriller „Das Meer“ ein brisantes Thema in Lesespannung. In kurzweiligen Kapiteln schildert er aus den Perspektiven von Fischereimafia, Umweltaktivisten und handlungsunfähigen EU-Kontrolleuren, wie Ozeane ausgebeutet werden. Mittendrin der ahnungslose junge Konferenzdolmetscher Adrian, das Alter Ego des Autors. Ein Katastrophenszenario, das in Bangkok, Myanmar und Brüssel von der Sehnsucht nach einem neuen Umgang mit der Natur und den Grenzen der Liebe erzählt.

*Wolfram Fleischhauer:*  
*Das Meer. Roman,*  
*erschienen im März 2018*  
*bei Droemer HC,*  
*448 Seiten, 19,99 Euro,*  
*ISBN: 978-3-426-19855-1*



# Denksport

enthaltene Lebensweise		anwesend, gegenwärtig	rotes Gartengemüse	Rauschgift	Zeichen- trickfigur von Loriot	nicht diese, sondern ...	Vorname von Tennisprofi Korda	steilwändiges Tal	persönliches Fürwort (4. Fall)	Ärger- nis	grillen	deutsche Schau- spielerin (Iris)
Stief- tochter von Herodes				Behälter für Kleidung				1				
Gepäck- stück der Ma- trosen		Bade- ufer	Double für ge- fährliche Szenen		9	5		Vorname der Riefen- stahl		Umlaut		
				ostdt. Sende- anstalt (Abk.)			Stil	österr. Fernseh- koch (Johann)		10		
tugend- haft					Ölliefer- länder- verbund (Abk.)	franz. Maler, † 1926 (Claude)				üblich		
			Wachs- salbe	Partei- zeitung				Dämon Odins	Frauen- name		7	
Kunst- stil	leidenschaft- liche Wut	indi- scher Gott des Feuers	Zikade				helle eng- lische Biere	Fehlen be- merken				
Schul- tasche				Binnen- ge- wässer	See- manns- gruß				jetzt		3	hin und ...
			altjapani- sches Brett- spiel	Ge- wässer- sediment					Abk.: Stück	Zustim- mung (engl. Abk.)		an jenem Ort
Tier- hatz		Gehalt der Künstler			latei- nisch: Luft			Heldin der Tristan- sage				
Eigelb						auf- bruch- bereit						

DP-1911-0418-4

Foto: DEIKE

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

**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.

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



Foto: Benedicte Bouysou/DEIKE

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