

Inhalt

MENSCHEN

4 | 20 Proust-Fragen an...

Jörg Rockenbach, Heimdialysepatient mit besonderem Jubiläum

THEMA

6 | Gutes für unser Gehirn

Wissenswertes rund um das Wunderwerk in unserem Kopf

GESUNDHEIT

12 | Fitnessserie

Teil 2: Die Kraft trainieren

14 | KfH-Sozialberatung

Unterstützung in vielen Lebensbereichen

16 | Ernährungsserie

Vegetarische Küche, Teil 2: Kräuter

18 | Leckeres vom Balkon

Tipps für den Kräuter- und Gemüseanbau

22 | KfH-Jahresbericht 2022 erschienen

Fragen an den KfH-Vorstandsvorsitzenden

INTERVIEW

20 | Klaus Wolfermann

Über Olympiasieg, Attentat und organkranke Kinder

23 | Impressum

4

Jörg Rockenbach engagiert sich für die Heimdialyse



Wie die Hochleistungsmaschine
Gehirn funktioniert, was sie
beeinträchtigt und was uns helfen
kann, lange geistig fit zu bleiben

12

Lassen Sie ein wenig die Muskeln spielen! Schon leichtes Krafttraining verbessert Körperhaltung und Lebensqualität





16

Passt zur Ernährungsserie: unser Rezeptvorschlag Kräuter-Semmelknödel mit Parmesan. Lecker! S. 2: stock.adobe.com, sdecoret/stock.adobe.com, Getty Images/E+, kab-vision/stock.adobe.com





"Sport als Lebenselixier"

Speerwurflegende **Klaus Wolfermann** im Gespräch



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Heimdialyse hat Zukunft! Das unterstreichen wir im KfH-Jahresbericht 2022, der nun vorliegt (siehe Seite 22). Die Dialyse zu Hause ermöglicht eine individuelle, flexible Behandlung. Das KfH hat im innerdeutschen Vergleich der Dialyseanbieter einen deutlich höheren Heimanteil, aber wir möchten für unsere Patientinnen und Patienten noch besser werden. Schließlich hat die Heimdialyse neben der Möglichkeit der täglichen Behandlung auch den Vorteil, die aktuell "grünste" Dialyse zu sein.

Passend dazu stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe einen Patienten vor, der zeigt, wie ein Leben mit Dialyse seit 20 Jahren bei sehr guter Lebensqualität möglich ist. Sein persönlicher Umgang mit der Krankheit und sein Engagement für andere Patientinnen und Patienten sind vorbildlich. Jörg Rockenbach ist topfit, fährt Tausende Kilometer im Jahr auf dem Rad und engagiert sich ehrenamtlich für die Heimdialyse, seit 2016 als Vorsitzender des Heim Dialyse Patienten e.V. Lesen Sie mehr über ihn auf den folgenden Seiten.

Rechtzeitig zum Sommeranfang gibt Ihnen eine Pflanzenexpertin Tipps, wie Sie Kräuter und Gemüse auf dem Balkon oder im Garten selbst pflanzen und genießen können. Auch ich habe zu Hause viel "Grünes" um mich herum: Pflanzen strahlen für mich Ruhe und Entspannung aus, und vielleicht geht es Ihnen auch so?

Auf jeden Fall wünsche ich Ihnen schöne Sommermonate und jetzt erst einmal eine gute Lektüre!

Mit herzlichen Grüßen

Professor Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender



20

Proust-Fragen* an ...

Jörg Rockenbach, **KfH-Heimhämodialysepatient aus Leverkusen**

Wann sind Sie am glücklichsten?

Bei schönem Wetter mit meiner Frau auf dem Fahrrad in der Natur.

Ihr wichtigster Charakterzug?

Zielstrebigkeit.

Ihre größte Schwäche?

Ungeduld.

Welche Begabung möchten Sie gerne besitzen?

Noch besser frei vor Publikum reden zu können.

Was ist Ihnen bei Freundinnen und Freunden am wichtigsten?

Dass wir gemeinsame Interessen haben und schöne Zeiten miteinander erleben können.

Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

(Fast) alle, denn wer keine Fehler macht, macht gar nichts.

Ihre Lieblingsbeschäftigung?

Spazieren und Radfahren in schöner Umgebung, wie im Bergischen Land und am Rhein.

Ihr Lieblingsgericht?

Alles aus der italienischen Küche.

Ihr Lieblingsbuch?

"Abgefahren – in 16 Jahren mit dem Motorrad um die Welt" von Claudia Metz und Klaus Schubert.

Ihre Lieblingsmusik?

Alles, von Oldie bis aktuellen Pop.

Ihr/e Held/in im wirklichen Leben?

Thomas Lehn, der 50 Jahre mit Dialyse gelebt und gezeigt hat, dass gute Dialysequalität langfristig funktioniert.

*Vorbild für die 20 aspekte-Fragen ist der berühmte Proust-Fragebogen, benannt nach dem französischen Schriftsteller (1871–1922). Fragebögen gelten als Seelenspiegel – die Antworten verraten einiges über den Menschen.



Wie gehen Sie mit belastenden Situationen um?

Ich versuche immer, die positiven Aspekte in den Vordergrund zu holen.

Was hassen Sie am meisten?

Ungerechtigkeit.

Was bringt Sie zum Weinen?

Ungerechtigkeit, etwa wenn in anderen Ländern schon geringere gesundheitliche Übel als ein Nierenversagen den Tod bedeuten.

Die wichtigste Erfindung der vergangenen 100 Jahre?

Die Dialyse, da bin ich egoistisch.

Welche drei Gegenstände nehmen Sie mit auf die einsame Insel?

Fahrrad, Luftpumpe und Flickzeug, und hoffentlich ist die Insel groß genug.

Welche Person der Geschichte wären Sie gerne?

Der erste Mann auf dem Mond: Neil Armstrong.

Wen möchten Sie gerne persönlich kennenlernen?

Leonardo da Vinci.

Was würden Sie tun, wenn Sie Gesundheitsminister wären?

Heimdialyseverfahren allen zugänglich machen, die es wollen und dafür geeignet sind.

Ihr Motto?

Wenn du glaubst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her!

Ein besonderes Jubiläum

Jörg Rockenbach (53) aus Leverkusen hat ein besonderes Jubiläum: Vor 20 Jahren kam er wegen einer Glomerulonephritis (Entzündung der Nierenkörperchen) an die Dialyse. Zuvor ging er 17 Jahre lang in die nephrologische Ambulanz. Das Heimverfahren ist für ihn das Nonplusultra. Nach 20 Jahren Heimdialyse ist er weiter imstande, bis zu 4.000 Kilometer im Jahr mit dem Fahrrad zu fahren, ohne elektrischen

Antrieb. "Ich fühle mich nicht krank", sagt er, "ich bin nur zeitlich eingeschränkt, da ich jeden Tag vom ersten bis zum letzten Handgriff viereinhalb Stunden für die "Körperpflege" aufwende. Dialysezeit ist für mich Lebenszeit."

Seit 2016 ist Rockenbach Vorsitzender des Vereins Heim Dialyse Patienten e.V. (HDP), der "Patientinnen und Patienten auf dem Weg in die selbstbestimmte Dialyse hilft". Aufgrund seiner eigenen positiven Erfahrungen mit der Heimdialyse möchte er Betroffene und deren Angehörige informieren und bei der Entscheidung für ihre Nierenersatztherapie unterstützen. Dr. Frank Merkel und Dr. Benno Kitsche, leitende Ärzte in Köln-Merheim, loben das ehrenamtliche Engagement und die Vorbildfunktion. Rockenbach zeige, "dass ein Leben mit Dialyse über lange Zeit bei guter Lebensqualität möglich ist".





Das Wunderwerk im Kopf: Wie die Hochleistungsmaschine funktioniert, was sie beeinträchtigt und was uns helfen kann, lange geistig fit zu bleiben.



s ist das komplizierteste Organ, das die Natur hervorgebracht hat, und kein Supercomputer reicht an seine Fähigkeiten heran. Unser Gehirn ermöglicht uns, zu denken, Entscheidungen zu treffen, uns zu erinnern und zurechtzufinden. Auch unsere Gefühle werden dort aus elektrischen und chemischen Vorgängen gestaltet. "Es schafft das Bewusstsein für unsere eigene Identität und unser Bild von der Welt", erklärt der Neurologe Prof. Dr. Frank Erbguth. Doch das ist nicht alles. "Es ist die entscheidende Schaltzentrale, von der aus die grauen Zellen über das vegetative Nervensystem zahlreiche Funktionen im Körper regulieren, wie etwa den Blutkreislauf, die Atmung und die Verdauung."

Das für so viele Körperprozesse verantwortliche Organ in unserem Kopf lässt sich vereinfacht in vier Hauptbereiche unterteilen: das in zwei Halbkugeln geteilte Großhirn, das Zwischenhirn als Signalvermittler zum und vom Großhirn, das Kleinhirn sowie der Hirnstamm als unterster Abschnitt. Zusammengenommen ist dieser Komplex eine Hochleistungsmaschine – im Gehirn sind bis zu 100 Milliarden Nervenzellen durch 100 Billionen Nervenverbindungsstellen (Synapsen) miteinander verknüpft. Für seine Steuerungsaufgaben ist das Gehirn über das Rückenmark und Nervenfasern mit allen Körperteilen verbunden. "Reiht man die Nervenbahnen aneinander, käme man auf eine rund fünf Millionen Kilometer \rightarrow

lange Datenautobahn", skizziert Erbguth, der auch Präsident der Deutschen Hirnstiftung ist. Über diese Schnellstraßen sausen Nervenimpulse mit elektrischen Signalen und chemische Botenstoffe, die sogenannten Neurotransmitter wie Glutamat, Dopamin, Serotonin oder Noradrenalin, durch den ganzen Körper. Gehirnzellen sind sehr empfindlich und können leicht geschädigt werden. Beispielweise durch Sauerstoffmangel oder die Ablagerung von Schadstoffen mit zunehmendem Alter.

Abbauprodukte häufen sich an

Alle Alterungsprozesse im Körper äußern sich in einem höheren Lebensalter insbesondere als Leistungsstörung. Die Fähigkeit, kleine Schäden zu kompensieren, geht bei allen Organen zunehmend verloren – sie werden verletzlicher. Im Gehirn nimmt beispielsweise die Fähigkeit ab, Stoffwechselprodukte abzubauen. Sie häufen sich dort also an, Ablagerungen entstehen. Hinzu kommen weitere Faktoren wie Bluthochdruck oder Zuckererkrankung, die gefäßschädigend wirken. Auch Stoffwechselstörungen infolge eines Nierenfunktionsverlusts können dauerhafte Zellschäden und Funktionsstörungen im Gehirn bewirken, wie der Nephrologe und Geriater Prof. Dr. Wolfgang Pommer, ehemaliger ärztlicher Leiter des KfH-Bildungszentrums, erläutert: "Beim fortgeschrittenen Nierenversagen lagern sich zunehmend Schadstoffe, die sonst über die Niere entfernt werden, im Gehirn ab." Die zunehmende "Gefäßentzündung" führt im fortgeschrittenen Stadium zu Durchblutungsstörungen und einer vermehrten Schädigung des Gehirns. Auch die in vergleichsweiser kurzer Zeit möglichen Veränderungen im Salz- und Flüssigkeitshaushalt an der Hämodialyse können zu einer Beeinträchtigung der Hirnleistung führen. Schwedische Forschungsergebnisse deuteten kürzlich darauf hin, dass möglicherweise bis zu zehn



1,3

Kilogramm

wiegt das Gehirn eines Mannes im Schnitt, das einer Frau 1,2 Kilogramm: Der Unterschied hat keine Auswirkung auf die Intelligenz. Prozent der Fälle von Demenz auf eine chronische Nierenerkrankung zurückzuführen sind. Die gute Nachricht ist: Viele Dinge wirken positiv auf die Funktionalität des Gehirns. "Eine gesunde Ernährung, die gute Einstellung von Blutdruck- und Blutzuckerwerten und auch die Behebung der häufigen Schlafstörungen von Patientinnen und Patienten mit chronischer Nierenerkrankung haben eine sehr hohe Bedeutung", erläutert Pommer.

Alterserscheinung oder Demenz?

Mit zunehmendem Alter klagen viele Menschen über Einschränkungen von Gedächtnis und Konzentration. Oft sind das "normale" Alterserscheinungen, es können aber auch außerordentliche Belastungen im Alltag, eine unerkannte körperliche oder eine psychische Erkrankung wie eine Depression der Grund sein. Oder eben eine Demenz. Experte Pommer empfiehlt älteren Patientinnen und Patienten daher einmal im Jahr einen kognitiven Leistungstest, um bei Auffälligkeiten eine weitere Abklärung vorzunehmen. Häufig würden kognitive Einschränkungen auch fehlinterpretiert: "Manche ältere Menschen hören oder sehen nicht mehr richtig und werden fälschlicherweise als dement abgetan." Schnelltests per Fragebogen beim Arzt wie der Mini-Mental-Status-Test, Dem-Tec-Test oder MOCA-Test dauern nur wenige Minuten und haben eine relativ hohe Aussagekraft.

Gesund alt werden und bis ins hohe Alter fit im Kopf bleiben, dies wünschen sich die meisten Menschen. Doch mit dem Alter steigt der Anteil jener, denen geistige Fitness nicht vergönnt ist. Eine Demenz ist dabei keine Krankheit an sich, sondern ein klinisches Syndrom, gekennzeichnet durch Symptome wie zum Beispiel Vergesslichkeit, Schwierigkeiten bei der Orientierung oder Sprachstörungen. Unter dem Begriff Demenz werden →



Fit im Kopf bleiben

Jeder könne etwas für sein Gehirn tun, betont **PD Dr. med. Martin Lauer**. Er ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie und auf Gedächtnisstörungen und Demenz spezialisiert. Lauer leitet am Universitätsklinikum Würzburg die "Gedächtnisambulanz". Für aspekte fasst er hier wesentliche Faktoren zusammen, die gut für unser Gehirn sind:



NICHT RAUCHEN

Das A und O. Ältere Raucherinnen und Raucher haben ein um 60 Prozent erhöhtes Demenzrisiko – oder sterben vorher (Männer im Schnitt 16 Jahre früher, Frauen zwölf Jahre).



VIEL BEWEGEN

Menschen brauchen Bewegung. Sie stimuliert den Hippocampus (für Gedächtnis und Lernprozesse relevanter Teil des Gehirns) und baut räumliches Erinnerungsvermögen auf.



FREUDE EMPFINDEN

Dazu gehören im weiteren Sinne Entspannung, Gelassenheit und auch Genuss – man kann mal Fehler in puncto der Risikofaktoren machen (aber nicht längerfristig!).



WENIG ALKOHOL

Wer viel oder regelmäßig trinkt, riskiert eine veränderte Hirnstruktur. Schon geringer Alkoholkonsum sorgt dafür, dass sich Nervenzellkörper im Gehirn abbauen.



GESUNDER SCHLAF

Sechs bis acht Stunden Schlaf sind wichtig: Abfallstoffe werden dann aus dem Gehirn "gewaschen". Sonst gelangen pathologische Eiweiße nicht ausreichend über die Blutbahn zur Leber, die sie entsorgt.



NORMALGEWICHT

oder knapp darüber. Ein Body-Mass-Index (BMI) zwischen 23 und 27 wirkt sich positiv auf das Gehirn aus (Normwert Erwachsene 18,5 bis 24,9).



GESUNDE ERNÄHRUNG

Viel Gemüse und an Tomaten und Nüsse denken! Olivenöl ist besser als tierische Fette, Vollkorn statt Weißmehl konsumieren, Wurst und Fertiggerichte vermeiden.



GUTE LUFT

Luftverschmutzung beziehungsweise Feinstaub erklären jede fünfzigste Demenzform weltweit.



BILDUNG

Geistig rege bleiben – Stichwort lebenslanges Lernen. Dazu gehören Hobbys und jegliche kognitiven Aktivitäten.



VERTRAUEN & ALTRUISMUS

Gegenstücke zur Depression sind Vertrauen und selbstloses Verhalten. Sie bringen weniger Stress und Angespanntheit und fördern soziale Kontakte.

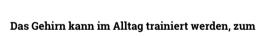


SOZIALE TEILHABE

Soziale Isolation vermeiden. Studien zeigen schon bei wenigen Kontakten einen positiven Einfluss auf die kognitive Leistungsfähigkeit. mehr als 50 Erkrankungen zusammengefasst, welche die Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Bei degenerativen Demenzformen wie der Alzheimer-Krankheit kommen weitere kognitive Probleme hinzu: Die Betroffenen verlieren allmählich ihr "Lebenswissen" und Urteilsvermögen und damit die Fähigkeit, den Alltag selbstständig zu meistern.

In der Gedächtnisambulanz

Ein Experte auf diesem Gebiet ist PD Dr. med. Martin Lauer. Der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie ist auf Gedächtnisstörungen und Demenz spezialisiert und leitet am Universitätsklinikum Würzburg eine "Gedächtnisambulanz". In solchen Einrichtungen werden Ursachen von nachlassenden kognitiven Leistungen über verschiedene neuropsychologische Tests diagnostiziert und



Beispiel durch ein neues Hobby wie Tanzen



2

Prozent unseres Körpergewichts entfallen auf das Gehirn, aber bis zu 20 Prozent beträgt sein Anteil am Sauerstoffverbrauch. die Patientinnen und Patienten interdisziplinär neurologisch, psychiatrisch und neuropsychologisch behandelt sowie sozialpädagogisch beraten. "Eine Hauptaufgabe ist die Früherkennung demenzieller Erkrankungen, da hierdurch eine Behandlung in einem frühen Stadium mit einer möglicherweise längeren Erhaltung der Alltagskompetenz der Patientin oder des Patienten erreicht werden kann", erläutert Lauer. "Unser Ziel ist es, so lange wie möglich qualitätsreiche Jahre sicherzustellen."

Lauer weist darauf hin, dass eine kognitive Störung nicht immer mit einer Demenz gleichzusetzen ist. Ähnliche Symptome könnten beispielsweise auch auf eine gut behandelbare Depression oder auf eine Verlangsamung bei einer Parkinsonerkrankung zurückzuführen sein. "Es gibt auch reversible Demenzen. Bei der Suche nach den behandelbaren Ursachen sind deshalb eine Kernspintomografie des Gehirns und Laboruntersuchungen zwingend erforderlich."

Alzheimer am häufigsten

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form einer Demenzerkrankung, sie ist in reiner Form in der Altersstufe 65 bis 85 Jahre für ein Drittel aller Demenzen verantwortlich, sagt Lauer. Alzheimer ist eine neurodegenerative Krankheit. Sie führt zu einem Abbau der Nervenzellen, bestimmte Bereiche des Gehirns schrumpfen durch den Verlust von Nervenzellen und deren Faserverbindungen. Im Gehirn von an Alzheimer erkrankten Menschen sind typische Eiweißablagerungen (Amyloid, Tau) festzustellen, zum Krankheitsbild gehören Gedächtnis- und Orientierungsstörungen, Sprachstörungen, Störungen des Denkund Urteilsvermögens sowie späte Veränderungen der Persönlichkeit. Die Störungen sind bei Betroffenen unterschiedlich stark ausgeprägt und nehmen im Verlauf der Erkrankung zu.



Die Alzheimer-Krankheit als Ursache der späteren Alzheimer-Demenz kann früh beginnen. "Bei jedem fünften Deutschen sind schon vor dem 30. Lebensiahr Hirnveränderungen, Ablagerungen von Tau-Protein, festzustellen", erläutert Lauer, Diese Menschen seien nicht dement, sie könnten beispielsweise im Beruf noch Höchstleistungen erbringen. "Aber irgendwann kann der Mensch mit Voranschreiten der Tau-Ablagerungen den Neuronenverlust und den Abbau der kognitiven Reserve nicht mehr kompensieren und überschreitet die Schwelle zur Demenz." Ein weiteres Drittel der Demenzen ist laut Lauer auf eine Alzheimer-Demenz kombiniert mit Durchblutungsstörungen etwa nach einem Schlaganfall zurückzuführen. Das letzte Drittel umfasst schließlich andere Demenzformen, etwa die Lewy-Körperchendemenz, die Frontotemporale Demenz mit Sprachund Verhaltensauffälligkeiten oder Chorea Huntington.

Lauer und sein Team in Würzburg kämpfen, wie er sagt, "gegen den therapeutischen Nihilismus". Das bedeutet: Jeder Mensch kann etwas für sein Gehirn tun. Genetische Aspekte spielen bei Alzheimer zwar eine große Rolle, allerdings ist die Krankheit nur in wenigen Fällen direkt vererbt. Vielmehr gilt es in erster Linie, vaskuläre, also die Blutgefäße betreffende Risikofaktoren kleinzuhalten (siehe Übersicht auf Seite 9).

Aktiv leben!

Demenzvorbeugung bedeutet vor allem, körperlich und geistig aktiv zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen. "Ein aktives, kognitiv anregendes Umfeld hat einen positiven Einfluss auf die Hirnleistung", sagen Pommer und Lauer. Denn das Gehirn behält auch im Alter die Fähigkeit, neue Nervenzellen zu bilden und miteinander zu verknüpfen. Wer also bis ins hohe Alter geistig fit bleiben möchte, kann sein

Weitere Infos

Gemeinnützige Initiativen widmen sich dem Gehirn, der neurologischen Forschung und der Demenzbehandlung: Die **Deutsche Hirnstiftung e. V.** informiert und berät neurologisch, rechtlich und psychosozial. Einmal im Monat können Ratsuchende Fachleute am Telefon erreichen (hirnstiftung. org > Beratung). Die Selbsthilfeorganisation Deutsche Alzheimer Gesell**schaft e. V.** (deutsche-alzheimer.de) engagiert sich für ein besseres Leben mit Demenz, unterstützt Betroffene und Angehörige. Eine Datenbank der Alzheimer Forschung Initiative e. V. hilft bei der Suche nach einer nahen. auf Frühdiagnostik spezialisierten Gedächtnisambulanz (alzheimer-forschung.de > Alzheimer > Diagnose).



1,6

Millionen

Menschen in Deutschland leiden an einer Demenz.

Gehirn im Alltag trainieren. Herkömmliche Kreuzworträtsel allerdings, bei denen nur automatisierte Gehirnleistungen abgerufen werden, sind dabei wenig nachhaltig. Vielmehr gilt es, das Gehirn immer wieder vor neue Herausforderungen zu stellen – zum Beispiel durch das Lernen einer Fremdsprache, Lesen, Museumsbesuche, Spiele, ein neues Hobby wie Tanzen oder Reisen. Werden Bewegung und Orientierung in einer neuen Umgebung kombiniert, ist das eine besondere Stimulation für das Gehirn. Das gilt genauso für soziale Kontakte und Diskussionen. Der Mensch ist schließlich ein soziales Wesen. Wir lernen voneinander und besser miteinander. Kommunikation ist ein elementarer Aspekt des Lernens und damit der Gedächtnisaktivierung. Zusammengefasst: Unser Gehirn freut sich über geistige Stimulation, soziales Miteinander und eine gesunde Lebensweise.



nser Bewegungsapparat ist komplex: Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln stützen gemeinsam den Körper und sorgen dafür, dass wir uns bewegen können. Die dafür nötige Kraft kommt aus den Skelettmuskeln. Sie bestehen aus Tausenden, bis zu 0,1 Millimeter dicken und einige Zentimeter langen Muskelfasern. Die Fasern sind durch das Bindegewebe miteinander verbunden. Dadurch können sie sich gemeinsam zusammenziehen und Kraft auf einen

Knochen übertragen. Ob bekannte Muskeln wie Bizeps (Armbeuger) und Gluteus Maximus (Gesäß) oder weniger bekannte wie Iliopsoas (Beuger im Hüftgelenks) oder Sartorius (Beuger im Hüft- und Kniegelenk) – sie alle sind im Alltag von besonderer Bedeutung.

Positive Wirkungen

Bei Dialysepatientinnen und -patienten ist laut der Deutschen Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke (ReNi) die Muskelkraft um 30 bis 60 Pro-

zent vermindert, besonders beeinträchtigt ist die Kraft der Beinmuskulatur. Ohnehin nimmt die Muskelmasse bei allen Menschen mit zunehmendem Alter ab.

Werden die Muskeln und die sie umhüllenden Bindegewebsstrukturen, die Faszien, zu wenig bewegt, lassen Kraft und Beweglichkeit nach. Ein gezieltes Krafttraining kann hier helfen. Doch klingt das nicht merkwürdig: Krafttraining bei Dialyse? "Nein, das ist sogar sehr wichtig", sagt Dr. Thomas Stehr, ärztlicher Lei-

ter des KfH-Nierenzentrums in Bautzen. "Wer regelmäßig trainiert, kann aktiv gegensteuern. Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßiges Training der verminderten Leistungsfähigkeit von Dialysepatientinnen und -patienten entgegenwirkt, zur Sturzprophylaxe dient und gleichzeitig die Lebensqualität verbessert." Auch die ReNi empfiehlt ein regelmäßiges Krafttraining der wichtigen großen Muskelgruppen.

Krafttraining verbessert die Körperhaltung, stabilisiert Gelenke und die Wirbelsäule. Es kann sogar Rückenschmerzen lindern. "Natürlich müssen chronische nierenkranke Menschen keine Hanteln stemmen. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder ganz leichten Gewichten wie einer gefüllten Plastikflasche reichen aus, um Kraft und Kraftausdauer zu verbessern", erläutert Stehr und verweist auf das KfH-Poster (siehe Tipps). Mit Krafttraining wird auch das Zusammenspiel der verschiedenen, an einer Bewegung beteiligten Muskeln untereinan-

Kraft

Unser Körper verfügt über fünf Grundfähigkeiten für Haltung und Bewegung, vier sind besonders gesundheitsrelevant: Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit (die fünfte Fähigkeit ist Schnelligkeit). Kraft ist die Fähigkeit unserer Muskulatur, sich gegen einen Widerstand zu kontrahieren. Relevant dafür sind die Größe des Muskels und die Zahl der aktiven Fasern. Beides kann trainiert werden. Ausreichend entwickelte Muskulatur unterstützt das Skelett und den Bewegungsapparat.

der verbessert. In der Sporttherapie und im Gesundheitssport gibt es verschiedene Methoden. Wird mit vielen Wiederholungen bei geringerer Intensität trainiert, wie es für die meisten Dialysepatientinnen und -patienten Sinn macht, verbessert sich die Kraftausdauer. Positiv wirkt sich das auch auf unsere Koordinationsfähigkeit aus – Nervensystem und Skelettmuskulatur arbeiten in einem Bewegungsablauf besser zusammen, Alltagsbewegungen können dann leichter fallen.

Was zu beachten ist

Training wirkt erst, wenn es regelmäßig über einen längeren Zeitraum durchgeführt wird. Bei zwei bis drei Einheiten in der Woche stehen Belastung und Erholung in einem guten Verhältnis. Intensität und Umfang sollten sich nach dem individuellen Gesundheitszustand richten. Außerdem: Hämodialysepatientinnen -patienten schützen beim Training am besten ihren Shunt mit einer Manschette. Wer mit Peritonealdialyse behandelt wird, sollte Druckbelastung auf den Bauch vermeiden. Die behandelnden Nephrologinnen und Nephrologen geben hierzu Auskunft.

Krafttraining verbessert die Körperhaltung und dient der Sturzprophylaxe



Tipp 1:

Passende Kraftübungen samt Anleitung finden Sie in unserer Bewegungsserie des Jahres 2022, die es auch als Poster gibt. Es kann über KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V. Redaktion aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg oder per E-Mail an **aspekte@kfh.de** bestellt werden.

Tipp 2:

Die ReNi veranstaltet vom 23. bis 25. Juni in Bad Heilbrunn ein Forum zu Bewegungstherapie für chronisch nierenkranke Menschen (Programm und Anmeldung in der Terminrubrik von reni-online.de).



"Dafür sind wir da"

Birgit Richter (Berlin), Elke Lauterbach (Nürnberg), ohne Abbildung

KfH-Sozialberatung unterstützt in vielen Lebensbereichen

icht immer lässt es sich alleine lösen. Etwa im Kontakt mit Ämtern oder Behörden sind viele Menschen von Fachausdrücken und Formularen schnell überfordert und wünschen sich jemanden, der ihnen beim Stellen nötiger Anträge hilft. Hierfür und zu

vielen weiteren Themen ist die Sozialberatung für Patientinnen und Patienten im KfH und deren Angehörige eine gute Anlaufstelle. Das Spektrum ist breit: Es reicht vom Schwerbehindertenrecht mit Informationen zur Anerkennung einer Behinderung über die Leistungen der gesetzlichen Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung, Beruf und Dialyse bis hin zu Fragen der finanziellen Absicherung rund um Grundsicherung, Bürgergeld, Erwerbsminderung oder Sozialhilfe. Hilfe wird geleistet bei Fragen zur sozialen Sicherung von aus-



ländischen Patientinnen und Patienten oder zu den Themen Urlaub und Rehabilitation.

"Wer im sozialen System auf Hürden und Probleme stößt und an einer Stelle nicht mehr weiterweiß, kann sich an die KfH-Sozialberatung wenden", sagt KfH-Sozialberater Christian Dohmann aus Köln und erläutert anschaulich: "Wir sind Ansprechpersonen für alle sozialen Probleme, die außerhalb der medizinischen Betreuung liegen. Als Sozialberaterinnen und -berater schauen wir nach den sozialen Auswirkungen der Dialvsepflicht bei den Patientinnen und Patienten: Wie kann ich Beruf und Dialyse vereinbaren? Wie komme ich an Hilfen.

wenn ich pflegebedürftig bin? Wie sieht das mit der Schwerbehinderung aus? Bei diesen und weiteren Fragestellungen können wir helfen."

Bitte nicht zögern!

Niemand müsse Scheu vor einem Anruf haben, betonen Dohmann und seine Kolleginnen und Kollegen. Ihnen ist bewusst. dass es nicht immer leicht zu erklären sei, wo "der Schuh drücke". Vielen Patientinnen und Patienten fällt es schwer, ihre Bedürfnisse zu formulieren. Dohmann sagt: "Wir haben langjährige Erfahrung und wissen, was es bedeutet, dialysepflichtig zu sein. Oft finden wir gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten heraus, was benötigt wird. Dafür sind wir da." Aus der Beratung entsteht keinerlei Verpflichtung. Sie ist für die Patientinnen und Patienten kostenlos. Auch wenn man einfach nur sprechen möchte, könne man sich melden, so Dohmann, Genauso sei der Online-Austausch mittels Videokonferenz möglich.

Dohmann berichtet mit viel Begeisterung von seiner Arbeit. "Mit der Beratung unserer erwerbstätigen Patientinnen und Patienten zur weiteren Ausübung ihres Berufs beitragen zu können ist für uns auch immer eine Freude. Oder wenn Pflegebedürftige ambulant versorgt werden und in ihrem Zuhause bleiben können." Schließlich ist die oberste Maxime der Sozialberatung im KfH simpel: die Patientinnen und Patienten in ihren sozialen Belangen bestmöglich zu unterstützen. 🗆

Immer erreichbar

Erreichbar ist die KfH-Sozialberatung über die Telefonnummer **06102-359 700**. Außerhalb der direkten Erreichbarkeit kann auf einen Anrufbeantworter mit Rückrufgarantie gesprochen werden.

Per E-Mail (**sozialberatung@ kfh-dialyse.de**) ist die Kontaktaufnahme jederzeit möglich.

In einigen Ballungsräumen und Großstädten sind die Sozialberaterinnen und -berater vor Ort in den KfH-Zentren. Patientinnen und Patienten können auch ihre Ärztin, ihren Arzt oder die Pflegekräfte bitten, den Kontakt herzustellen.



Hilfe für Patienten in wirtschaftlicher Not

Sie benötigen Hilfe? Sprechen Sie bitte die Leitung Ihres KfH-Zentrums an.

Oder: Kontakt: KfH-Stiftung Nothilfe für Nierenkranke

Martin-Behaim-Str. 20 63263 Neu-Isenburg

Telefon 06102-359-499 info@kfh-nothilfe.de www.kfh-nothilfe.de

Sie möchten mithelfen? Spendenkonto: Bayerische Landesbank IBAN: DE96 7005 0000 0000 0530 00 BIC: BYLADEMMXXX



eit ihrer Jugend ernährt sich Dr. Susi Knöller vegetarisch und beschäftigt sich intensiv mit gesundem Essen. Als Nephrologin im KfH-Zentrum in Bremen hat sie auch die gute Ernährung ihrer niereninsuffizienten Patientinnen und Patienten im Blick. Für sie ist es komplett unstrittig, fleischreduziert zu essen: "Man weiß heute, dass zu viel rotes Fleisch das Krebsrisiko und die kardiovaskuläre Mortalität erhöht." Zweimal die Woche entweder Geflügel oder Fisch sei mit Blick auf die Eiweißversorgung ausreichend, diese könne indes auch über Quarkspeisen, Eier,

Nüsse und Hülsenfrüchte sichergestellt werden. Wichtig ist Knöller hierbei eine ballaststoffreiche Ernährung: "So haben wir im Darm eine schöne Konkurrenz, und so werden Phosphat und Kalium nicht so stark aufgenommen. Deren Bioverfügbarkeit, also die Messgröße, in welchem Umfang ein Stoff aufgenommen wird, ist bei Fleisch viel höher als bei Obst und Gemüse."

Auch die zu hohe Zufuhr von Kochsalz (Natriumchlorid) ist nicht nur für Dialysepatientinnen und -patienten kritisch. Viel Kochsalz löst neben Bluthochdruck ein verstärktes Durstgefühl aus – unser Körper möchte das Salz im Blut "verdünnen". Doch wenn die Nieren nur noch wenig oder keinen Urin mehr ausscheiden, muss auf die Trinkmenge geachtet werden. Deshalb sollten dialysepflichtige Menschen ihren Salzkonsum so weit wie möglich einschränken. Die Krux dabei: Viele Menschen finden Essen erst mit Salz schmackhaft.

Es gibt jedoch eine Alternative! Statt mit Salz kann vermehrt mit Kräutern und salzfreien Gewürzen gekocht werden – wie übrigens in vielen anderen Teilen der Welt. "Egal, was ich koche, es sind immer Kräuter dabei, etwa



lerie oder etwas Essig kompensieren, Kräuter verfeinern dann den Geschmack und sind obendrein gesund.

Zehn Kräuter für Balkon und Garten

Am besten geeignet sind frische Kräuter, die auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten (siehe Beitrag Seiten 18/19) angebaut werden können. Dafür eignen sich beispielsweise die mediterranen Klassiker Rosmarin, Thymian. Oregano und Basilikum sowie heimische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Kresse und Kerbel, aber auch Zitronenmelisse oder Pfefferminze. "Petersilie hat einen hohen Kaliumgehalt", verdeutlicht Knöller. "Ein türkischer Petersiliensalat muss es deshalb nicht sein." Auch Wildkräuter wie Bärlauch, Löwenzahn oder Giersch sind schmackhaft und gesund und können in der Natur gesammelt werden. Grundsätzlich gilt: Kräuter können das "Salz in der Suppe" sein. □

Kaliumwerte Kräuter (in mg je 100 g): Basilikum (300), Kerbel (597), Kresse (550), Oregano (330), Petersilie (811), Pfefferminze (260), Rosmarin (157), Schnittlauch (434), Thymian (131), Zitronenmelisse (400).



Kräuter-Semmelknödel mit Parmesan

Zutaten pro Portion (ein Knödel):

11/4 Brötchen, altbacken | 1 Ei | 40 ml Milch | 10 g Butter | 10 g geriebener Parmesan | 1 TL fein geschnittener Schnittlauch | 1 TL gehackte Petersilie | 1 TL fein geschnittener Bärlauch | 1 TL fein geschnittener Giersch* | Pfeffer und Muskat | etwas Mehl, ggf. Semmelbrösel – zum Servieren 30 g gebräunte Butter und 20 g gehobelter Parmesan

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden, mit der erwärmten Milch und Butter vermischen und kurz quellen lassen. Die klein gehackten Kräuter, Gewürze, das Ei und den geriebenen Parmesan untermischen und alles circa 15 min zum Quellen stehen lassen. Etwas Mehl und Semmelbrösel zur Bindung daruntermischen und zu einem Knödel formen. Diesen dann in leicht gesalzenem Wasser kurz aufkochen lassen und circa 20 min ziehen lassen.

Den Knödel in gebräunter Butter schwenken und mit gehobeltem Parmesan servieren. Dazu passt ein schöner Salat. Je nach Belieben können auch andere Wildkräuter genommen werden.

Tipp: Der wohlschmeckende Giersch wächst in vielen Gärten und wird oft als lästiges "Unkraut" angesehen.

Inhaltsstoffe pro Portion:

	-				
Eiweiß	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalium	Phosphat
710	26	50	44	363	459
kcal	Gramm	Gramm	Gramm	Milligramm	Milligramm

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







Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Thymian – alles funktioniert im Kasten. "Mit Kräutern schlägt man mehrere Fliegen mit einer Klappe", sagt Greiner, "sie sind hübsch, man kann sie in der Küche nutzen, und in der Blütezeit werden sie von Bienen und anderen Insekten angeflogen."

Auch Salat und Gemüse?

Auf dem Balkon oder in einem kleinen Hochbeet lässt sich ebenso Salat anbauen. "Er wächst schnell und funktioniert auch in flachen Gefäßen", erläutert Greiner. Ihr Tipp: "Salat wächst sogar in Obstkisten: Kiste mit einer Folie ausschlagen, Erde rein, Salat darauf säen, am besten Pflücksalat."

Auch Radieschen und Tomaten gedeihen im Balkonkasten, es können spezielle Sorten dafür gekauft werden. Balkontomaten wachsen buschig, bleiben klein, tragen dafür oft sehr viele Früchte. Mini-Paprika, Chili oder Buschbohnen lassen sich genauso auf dem Balkon anpflanzen, auch Erdbeeren. Wer an einer Wand ein Rankgitter oder Stäbe anbringen darf, kann sogar Stangenbohnen im Kasten ziehen.

Wie viel Sonne?

Viele Balkons liegen nach Süden, dort kann es heiß werden, und die Kästen trocknen schnell aus. Hierfür empfiehlt Greiner Kräuter, die Sonne und Hitze gewöhnt sind, also typische Mittelmeerkräuter wie Thymian oder Rosmarin. Für Balkons, die nach Westen, Osten oder gar nach Norden ausgerichtet sind, nimmt man besser typische heimische

Und die Hygiene?

Müssen Dialysepatientinnen und -patienten besondere Vorsicht bei der Balkon- und Gartenarbeit walten lassen? "Ein Shunt oder der Bauchkatheter bei Peritonealdialyse sollte gut abgedeckt sein. Und man sollte nicht mit schmutzigen Fingern an die Stellen kommen", sagt KfH-Hygieneexperte Andreas Canisius. Er rät, Arbeitshandschuhe zu tragen und Stichund Schnittwunden, etwa beim Umgang mit Dornengewächsen wie Rosen, zu vermeiden.

Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie. Für das sonnenhungrige Gemüse ist ein Nordbalkon nicht geeignet, doch Kräuter sind pflegeleicht. Mittelmeerkräuter und die heimischen Arten, die mehr Wasser benötigen, sollten indes in getrennten Gefäßen gepflanzt werden.

Wie pflanzen?

Für gewöhnlich kauft man Jungpflanzen. Sie sollten nicht zu viel gewässert werden. "Staunässe ist der Tod aller Pflanzen", sagt Greiner. Kästen und Kübel benötigen Abzugslöcher für das Wasser und eine gute Drainage. Am besten unten eine Schicht Drainagematerial einfüllen, zum Beispiel groben Sand, feinen Kies oder leichtes Tongranulat (Letzteres ist beim Tragen von Vorteil). Dann ein dünnes Vlies darüberlegen, damit die Pflanzerde nicht gleich ins Drainagematerial ge-

schwemmt wird. Die Erde bis etwa Daumenbreite unter den oberen Rand des Kastens auffüllen. Die fertig vorgezogenen Pflanzen kommen genauso tief in die Erde, wie sie vorher im Anzuchttopf standen. Einen stark von Wurzeln durchzogenen Wurzelballen sollte man mit den Händen auflockern, rät Greiner. Das regt die Wurzeln zu neuem Wachstum an. Danach alles gut festdrücken und richtig üppig gießen.

Häufige Fehler

"Viele verwöhnen Balkonpflanzen zu sehr", sagt Greiner. "Man kann sie regelrecht erziehen. Wir möchten ja, dass die Wurzeln möglichst tief in den Kasten gehen. Dafür nicht so häufig mit wenig Wasser gießen, sondern lieber seltener, dafür kräftig. Dann geht die Feuchtigkeit in die tieferen Schichten und die Wurzeln wachsen ihr nach. Wird es heiß und trocken, sind die Pflanzen dann weniger gefährdet."

Ausprobieren!

"Erfahrung ist der beste Gärtner", lautet Greiners Devise. Und es komme nicht darauf an, möglichst viel zu ernten, sondern sich zu freuen, "wenn die Tomate vom eigenen Balkon einfach unvergleichlich gut schmeckt".

□



In ihrem neuen Buch "Pflanzen endlich verstehen" (GU-Verlag, 176 Seiten, 18,99 Euro) hat Karin Greiner weitere Tipps für alle, die mehr wissen möchten.



"Sport als Lebenselixier"

Speerwurflegende **Klaus Wolfermann** über seine Emotionen beim Olympiasieg und Münchner Attentat 1972, über den Weltrekord vor 50 Jahren und was ihn bewegt hat, sich für organkranke Kinder zu engagieren

ie fühlten Sie sich, als Sie 1972 das erste Mal Ihr olympisches Gold in den Händen hielten?

Vorher war klar, dass ich um die Medaillen ein Wörtchen mitreden könnte. Tatsächlich zu gewinnen war aber eine überdimensionale Überraschung. Ich wusste gar nicht, wie mir geschah: Urplötzlich stehst du vor 80.000, deinen Namen brüllenden Menschen bei der Siegerehrung ganz oben. Da stand sonst immer mein lettischer Freund Janis Lusis. Nun ich einen Kopf

über ihm! Du bekommst die Medaille umgehängt, die Nationalhymne wird gespielt. Der Traum jedes Sportlers geht in Erfüllung – und du hast noch keine Ahnung, was das für dein weiteres Leben bedeuten wird. Noch heute schüttelt es mich, wenn ich über diesen Moment spreche.

Nach dem Olympiasieg waren Sie einer der populärsten Deutschen. Wie ist es, überall erkannt zu werden?

Mir ist immer wichtig gewesen, so zu bleiben, wie ich bin. Janis Lusis fragte mich später bei einem seiner Besuche einmal: Warum sind wir beide hier so bekannt? Das hat zwei Gründe, antwortete ich ihm: erstens unser spannender Wettkampf damals mit zwei Zentimetern Unterschied, zweitens unsere lange Freundschaft. Natürlich haben die Medien einiges dazu beigetragen. Überrascht haben mich im vergangenen Jahr die Jubiläumsfeierlichkeiten zu München 1972. Drei von damals waren permanent in den Schlagzeilen: Ulrike NasseMeyfarth, die Hochsprungsiegerin. Heide Ecker-Rosendahl. die im Weitsprung und mit der Sprintstaffel gewann, und meine Wenigkeit. Das sind die sportlichen Namen und Momente, die von München 1972 hängengeblieben sind, neben der Erinnerung an das schreckliche Attentat. Zwei Tage nach meinem Sieg überfielen palästinensische Terroristen das israelische Team im olympischen Dorf. Wir waren wie gelähmt, es waren ja bis dahin fröhliche Spiele. Das erste Mal benutzten Terroristen den Sport. Nach ein, zwei Tagen war ich klar dafür, dass es weitergeht. Sonst wäre es das Scheitern der olympischen Idee gewesen. Doch das Attentat und die Opfer dürfen nie in Vergessenheit geraten.

"Urplötzlich brüllen 80.000 deinen Namen."

Wann hat bei Ihnen die Faszination für Sport begonnen?

Schon als kleines Kind. Mein Vater war ein erfolgreicher Turner und hat mich in die Turnhalle mitgeschleift. Ich bin an den Geräten herumgeklettert, und der Funke ist übergesprungen. Von da an war Sport mein Lebenselixier, ob im Kindergarten, in der Schule oder dann im Sportstudium. Ich habe geturnt, später kam Handball dazu. Da hat sich schon mein kräftiger Wurf gezeigt.

Vor 50 Jahren warfen Sie Weltrekord. Spürt man die Weite beim Abwurf?

Ja. Nach Tausenden Trainingswürfen kann man das gut beurteilen. Bei den Spielen 1972 bin ich nach dem Abwurf hochgesprungen, ich wusste, alles hat gestimmt. Beim Weltrekord im Jahr danach profitierte ich noch von meiner guten Olympiavorbereitung. Darf ich ein kleines Geheimnis verraten?

Gerne!

Damals nahm ich im Training öfter den etwas kürzeren und leichteren, aber schwerer zu werfenden Frauenspeer. Waren diese Würfe gut, ging es immer über 100 Meter. Das war das Zeichen: Ich bin gut in Form.

Sie arrangieren heute Benefizevents für organkranke Kinder. Was motiviert Sie?

Man darf nicht immer nur auf sich selbst schauen. Es gibt viele, denen es schlechter geht. Durch zwei Freunde, den lebertransplantierten früheren Opel-Chef Hans Wilhelm Gäb und den herztransplantierten Olympiasieger Hartwig Gauder, wurde ich Ende der 1990er Jahre ein "Sportler für Organspende". 2004 gründeten wir gemeinsam die Kinderhilfe Organtransplantation, kurz KiO, nachdem wir erfahren hatten, wie schnell Familien mit einem organkranken Kind in soziale und finanzielle Not geraten können. Daraufhin haben wir Golfturniere und andere Charity-Veranstaltungen ZUR PERSON

KLAUS WOLFERMANN

Klaus Wolfermann (77) schrieb 1972 bei den Olympischen Spielen in München Sportgeschichte. Im fünften Versuch des Speerwurf-Wettbewerbs schleuderte er das Wurfgerät 90,48 Meter weit und wurde mit zwei Zentimetern Vorsprung vor seinem großen lettischen Rivalen und Freund Janis Lusis Olympiasieger. Am 5. Mai 1973 warf er in Leverkusen sogar Weltrekord (94,08 Meter). In beiden Jahren wurde er in Westdeutschland zum "Sportler des Jahres" gewählt. Nach seiner Karriere arbeitete er für einen Sportartikelhersteller und machte sich später mit einer Agentur selbstständig. Zusammen mit seiner Frau Friederike engagiert er sich heute vielfältig für soziale Zwecke, unter anderem organisiert er Benefizveranstaltungen für die **Kinderhilfe Organtransplantation** (www.kiohilfe.de). Wolfermann lebt in Penzberg in Oberbayern.

ins Leben gerufen. Wir bringen Menschen aus der Wirtschaft und persönliche Freundinnen und Freunde mit prominenten Persönlichkeiten zusammen und bewegen sie so, Geld für die gute Sache zu geben. Damit haben es bedürftige Familien etwas leichter. Trotz unseres guten Gesundheitssystems: Krankheit kostet. So geraten finanziell schwächer gestellte, oft junge Eltern mit einem organkranken Kind in eine Schieflage und benötigen Unterstützung, etwa für Besuchsfahrten zur Klinik. Hier zu helfen ist eine Herzenssache.



"Flexibel und auf dem richtigen Weg"

Der KfH-Jahresbericht 2022 ist erschienen – Fragen an den KfH-Vorstandsvorsitzenden **Professor Dr. med. Dieter Bach**

"Flexibilität" lautet der Titel des KfH-Jahresberichts 2022. Warum?

Wir befinden uns mitten in einem Prozess der Neuausrichtung und Anpassung, um auch zukünftig unsere Patientinnen und Patienten bestmöglich zu versorgen. Sich zu wandeln und auf die Zukunft vorzubereiten erfordert vor allem Flexibilität im Denken und im Handeln, aber auch innere Stabilität. Das Motiv des Jahresberichts, die Metallfeder, symbolisiert dies: Sie be-

wegt sich in alle Richtungen und kehrt dennoch in Bruchteilen einer Sekunde in die bewährte Ausgangslage zurück.

Was macht den Wandel notwendig?

Die ökonomischen und ökologischen Rahmenbedingungen. Die nephrologische Behandlung ist komplex und erfordert eine aufwändige Betreuung. Deswegen gibt es festgeschriebene Qualitätsnormen, die ohne Wenn und Aber erfüllt werden. Während Wirtschafts-

unternehmen aber steigende Kosten durch Anpassungen in der Produktion oder durch Weitergabe über den Preis ausgleichen, sind der nephrologischen Versorgung die Hände gebunden: Eine Dialyse darf nicht verkürzt oder verschoben werden, und die Vergütung dafür ist festgeschrieben. Hinzu kommt ein ganz anderes, ebenso wichtiges Thema: Dialyse ist eine sehr energieintensive Behandlungsform, aus Gründen der Nachhaltigkeit ist es geboten, ihren ökologischen Fußabdruck zu reduzieren

Wie reagiert das KfH auf diese Anforderungen?

Ich möchte das an drei Beispielen zeigen und beginne mit uns als Organisation. Das KfH feilt an seiner internen Aufstellung. Wir richten uns regionaler aus, das gibt den Zentren vor Ort mehr Entscheidungsspielraum. So verbessern wir auch den Transfer auter regionaler Ideen und Prozesse in das gesamte KfH. Diese Regionalisierung schafft Gestaltungspotenzial, ermöglicht Synergien und hilft uns, noch besser und effizienter zu werden. Zweites Beispiel: Wir haben Ende 2022 eine neue Task Force zur intensivierten Förderung der Heimdialyse eingerichtet. Ziel ist es, den Heimdialyseanteil deutlich zu erhöhen. Bereits heute hat das KfH im innerdeutschen. Vergleich aller Dialyseanbieter einen deutlich höheren Anteil.

Die Dialyse zu Hause ermöglicht eine individuellere und flexiblere Behandlung, was Patientinnen und Patienten mit Recht einfordern, und sie ist die aktuell grünste Dialyse. Das bringt mich zum dritten Beispiel: Immer mehr unserer KfH-Zentren im eigenen Bestand werden mit Photovoltaik nachgerüstet, 2022 wurden drei neue Anlagen in Betrieb genommen. In diesem Jahr wird in mindestens zehn weitere Photovoltaikanlagen investiert. Wir sind insgesamt auf dem richtigen Weg.



Neben dem Schwerpunktthema "Flexibilität" finden sich viele interessante Zahlen, Daten und Fakten zum KfH im neuen Jahresbericht. Er kann auf www.kfh.de

heruntergeladen oder über info@kfhdialyse.de bestellt werden.

GESUNDE KNOCHEN

Vitamine, Mineralstoffe, Bewegung – was unser Knochengerüst aufrechterhält



Impressum

Ausgabe: aspekte 02 /2023

Herausgeber: KfH Kuratorium für

Dialyse und Nierentransplantation e.V.,
Gemeinnützige Körperschaft

Redaktion: Stabsstelle Kommunikation –

Ilja Stracke (verantwortlich)

Anschrift der Redaktion: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V., Redaktion KfH-aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg, Telefon 06102-359464,

E-Mail aspekte@kfh-dialyse.de

Verlag: F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen GmbH, Pariser Str. 1, 60486 Frankfurt am Main

Projektleitung: Jan Philipp Rost **Redaktion:** Oliver Kauer-Berk

Art Direktion/Bildredaktion: Oliver Hick-Schulz

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

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

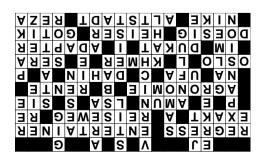
aspekte erscheint viermal pro Jahr



Ihr Draht zur Redaktion: aspekte@kfh.de

Sie haben Wünsche, Anregungen und Fragen zu Themen? Wir freuen uns über jede Zuschrift und antworten auf alle Ihre Anfragen!

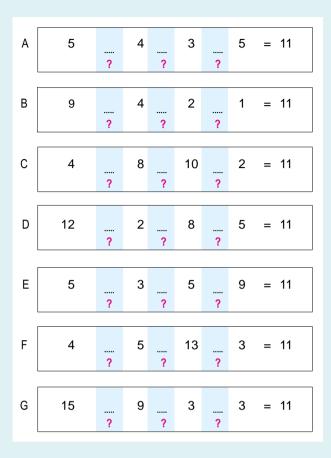
Das Lösungswort des Rätsels auf Seite 24 lautet: NଧIHSSOଧ9



Lösung Gehirnjogging

C: 12+6:3+3 E: 2x3+2-6 | E: 4x2+13:3 C: 4+8+10:5 | D: 15x5-8-2 Y: 2+4-3+2 | B: 6-4x5+1

Eine Runde Gehirnjogging



Mit etwas Training kann man viel für die geistige Fitness tun. Obendrein macht "Gehirnjogging" Spaß! "aspekte" stellt in jeder Ausgabe eine Übung vor. Bei dieser werden Kombinationsvermögen und Ausdauer trainiert.

Verschwundene Rechenzeichen

Bei den folgenden 7 Rechenaufgaben ist das Ergebnis immer 11. Leider sind alle Rechenzeichen verlorengegangen. Sie sollen nun die fehlenden Operationszeichen (+, -, x oder :) so einsetzen, dass am Ende jeder Zeile als Ergebnis die 11 stimmt (die Regel Punkt vor Strich gilt hier ausnahmsweise nicht).

Die Übung stammt aus der "Geistig fit-Aufgabensammlung 2022" mit erprobten Aufgaben aus der von der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. herausgegebenen Zeitschrift "Geistig fit". ISBN: 978-3-88562-125-6, Vless Verlag, 21,95 Euro zzgl. Versand, bestellung@vless.de.

