

aspekte

01/2025

Das KfH-Magazin für Patientinnen und Patienten



Gut essen und sich wohlfühlen

Neueste Erkenntnisse und
praktische Tipps

Pflegeversicherung
Aktuelles 2025

Gutes für die Füße
Wissenswertes & Übungen

Inhalt

MENSCHEN

4 | Ein Thema, zwei Ansichten

Haustiere

18 | Eine bewegende Geschichte

Marcel Sauers Weg zur Transplantation

THEMA

6 | Ernährung

Neueste Erkenntnisse und praktische Tipps

GESUNDHEIT

12 | Gutes für die Füße

Neue Serie mit Übungen und Tipps

14 | Pflegeversicherung

Neues in 2025

16 | Serie: Praktische Ernährung

Teil 1: „Meal Prepping“

INTERVIEW

20 | Annika Klee

Wie die Kinderbuchautorin schwierige Themen umsetzt

23 | Impressum

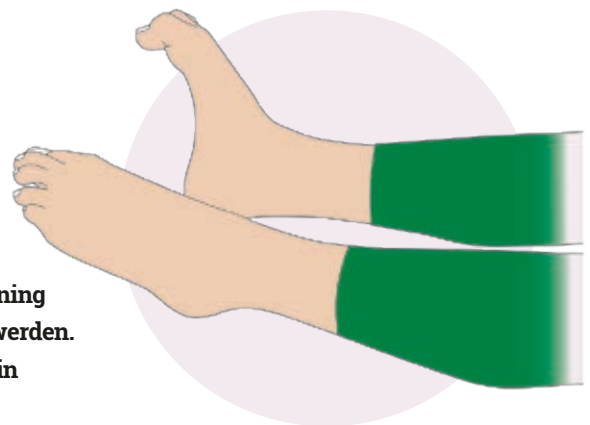


4
Patientinnen und Patienten sagen ihre Meinung. Diesmal zum Thema Haustier



12

Regelmäßiges Training hilft bei Fußbeschwerden. Eine Fußtherapeutin stellt Übungen vor

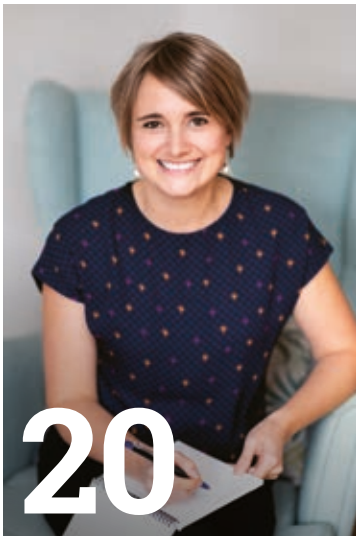


16

„Meal Prepping“: Für Vielfalt in der Ernährung können gleiche Zutaten für unterschiedliche Gerichte verwendet werden

6

Eine gesunde Ernährung
kann die Lebensqualität
deutlich verbessern



20

Krankheit kindgerecht vermittelt

Autorin **Annika Klee**
im Gespräch über
das Schreiben für Kinder



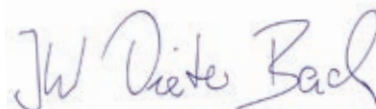
Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling steht vor der Tür, mit den wärmenden Sonnenstrahlen weicht das Grau des Winters frischen Farben. Dazu passt nicht nur die bunte Titelseite der vorliegenden Ausgabe. In diesen Tagen bekommt auch die vollständig überarbeitete Internetpräsenz des KfH einen neuen „Look“. Unter kfh.de können sich unsere Patientinnen und Patienten künftig noch besser über die Leistungen informieren, die wir in unseren Zentren für Menschen mit Nierenerkrankungen bereithalten.

Zum Start der neuen Jahreszeit macht der Weltnierentag am 13. März darauf aufmerksam, wie wichtig die Nierenfunktion für die Gesundheit ist und wie sich einer Nierenerkrankung vorbeugen lässt. Auch das KfH nutzt diesen Tag, um darauf hinzuweisen – genauso wie unser Kooperationspartner Bundesverband Niere e. V. In diesem Jahr ist es mir eine besondere Freude, dem BN herzlich zu seinem 50. Geburtstag zu gratulieren! Die Selbsthilfeorganisation der Dialysepatientinnen und -patienten sowie der Nierentransplantierten Deutschlands leistet mit ihren regionalen Gruppierungen unverzichtbare Selbsthilfe vor Ort. Zugleich ist der BN eine wichtige politische Interessenvertretung und hat gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern wie dem KfH erreicht, dass sich die Lebenssituation chronisch nierenkranker Menschen in den vergangenen 50 Jahren entscheidend verbessert hat.

Die Bürgerinnen und Bürger haben im Februar gewählt. Jetzt muss eine gute Gesundheitsversorgung für alle oberste Priorität für die neue Regierung haben. Sie ist zu verantwortungsvollen Grundlagen aufgefordert, um eine flächendeckende und bestmöglich am Wohl der Patientinnen und Patienten ausgerichtete hochklassige Behandlung sicherzustellen.

Mit herzlichen Grüßen



Professor Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender

Ein Thema,

Welche Meinung vertreten unsere Patientinnen und Patienten? Aspekte lässt sie mit ihren Betrachtungsweisen zu einem Thema zu Wort kommen. Dieses Mal geht es um Ansichten zum Thema Haustier.

„Die Tiere sind meine Familie.“

Karin Grundei (54) aus Maitenbeth in Oberbayern fasziniert neben Tieren auch das „für Menschen mit Handicap super organisierte“ Metal-Musikfestival Wacken Open Air in Schleswig-Holstein. In diesem Jahr wollen sie und ihr Mann zum zweiten Mal hin.



Die Tiere sind meine Familie, und mein Mann und ich haben eine Menge: zwei Hunde, drei Katzen, vier Pferde, 30 Hühner. Bis 2017 lebten wir in einer Eigentumswohnung, da waren als Haustier nur Katzen möglich. Dann haben wir auf dem Hof meiner Schwiegereltern ein Haus gebaut, schließlich entstand dort die „Triple M Ranch“, wie unser Hof heute heißt.

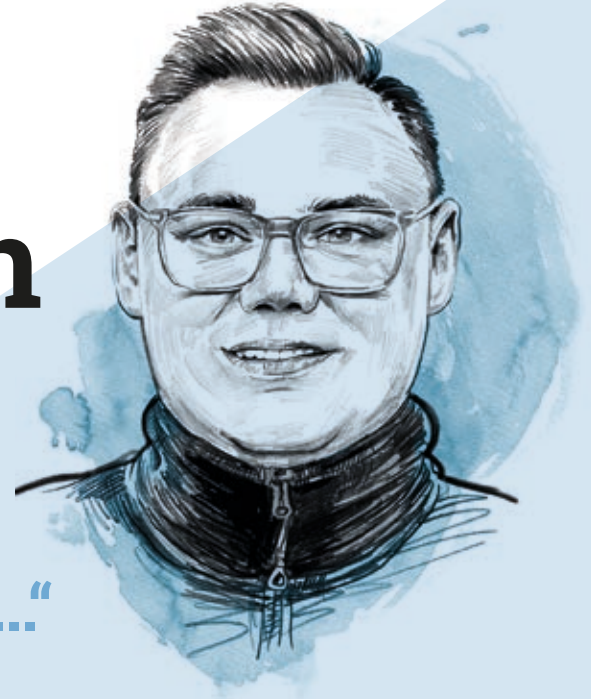
Unsere Haustiere sind alle secondhand. Meine Tierbegeisterung wurde mit vier Jahren geweckt, als wir einen Collie-Mix bekamen. Heute haben wir zwei Langhaarcollies, Mia und Balou. Mit denen fahre ich bei Wind und Wetter mit meinem E-Mobil durch die Wälder. Mia ist ein Handicap-Hund, sie hat eine Fehlstellung der Hinterbeine, watschelt wie ein Seehund und kann nicht so schnell. Da auch ich nicht mehr ohne Hilfsmittel auf den Beinen bin, trifft sich das gut. Ich kam mit Spina bifida auf die Welt, dem „offenen Rücken“. Das ist auch ursächlich für meine Nierenerkrankung. 1993 musste ich mit 23 Jahren an die Dialyse, seit 1999 behandle ich mich mit der

Heimhämodialyse, punktiere mich selbst und werde vom KfH in Rosenheim betreut.

Ich habe im Internet eine Seite gefunden, die sagt, welcher Hund am besten zu einem passt. Bei mir kam da tatsächlich der Langhaarcollie heraus. Es sind Hunde, die sich extrem an die Situation des Menschen anpassen. Ohne Mia und Balou würde ich nicht so viel an die frische Luft gehen. Unsere norwegischen Waldkatzen Sophie, Lousi und Gigi sind hingegen die Kuschelexperten. Und wenn es etwas mehr sein darf, gehe ich zu den Pferden. Hier ist der Paint-Horse-Hengst Max Psychologe und Physiotherapeut zugleich. Wenn ich auf ihm reite, geht er wie ein rohes Ei mit mir um. Die Tiere merken, wie es einem geht!

Natürlich passe ich in Sachen Hygiene auf. Während der Dialyse fasse ich die Tiere nicht an. In all den Jahren des Heimverfahrens hatte ich noch nie eine Entzündung am Shunt. Ein Leben ohne Tiere wäre sicher möglich, aber sinnlos. □

zwei Ansichten



„Noch habe ich kein Haustier...“

Noch habe ich kein Haustier, aber meine Freundin und ich überlegen, ob wir uns irgendwann später nicht eines zulegen sollten, einen Hund. Bis jetzt wohnen wir bei meinen Schwiegereltern, da konnten wir kein Haustier haben. Kürzlich sind wir in eine eigene Wohnung gezogen. Nun können wir machen, was wir wollen!

Als Kind hatte ich kein Haustier, aber ich weiß aus Erzählungen meiner Eltern und von Bildern von mir als Kleinkind, dass ich in meinem ersten Lebensjahr mit einem Hund aufgewachsen bin. Falls meine Freundin und ich uns einen Hund anschaffen, könnte es eventuell ein Chihuahua oder ein Golden Retriever sein. Wir sind noch sehr unentschieden. Natürlich wissen wir, dass es da einen riesigen Unterschied gibt: Ein Golden Retriever oder eine ähnliche Rasse, das ist ein „richtiger Hund“. Ein Chihuahua passt ja in eine Handtasche! Der Chihuahua hätte allerdings den Vorteil, dass wir ihn zu Hause die Treppe hoch bis in unsere Wohnung tra-

gen könnten. Das schaffe selbst ich als Nierentransplantierte locker. Mit 15 Jahren hatte ich am 3. März 2016 meinen „zweiten Geburtstag“. Nach einigen Schwierigkeiten zu Beginn arbeitet mein neues Organ heute top, ich werde im KfH-Nierenzentrum in Oldenburg betreut.

Ein Hund wäre für uns wie ein weiteres Familienmitglied. Da wäre jemand da, der sich schon auf uns freut, wenn wir von der Arbeit nach Hause kommen. Meine Freundin und ich möchten keine Kinder haben. Ein Hund wäre da ein kleiner Ersatz, ein Freund, um den man sich kümmern kann. Und Hunde können ja auch unterhaltsam sein! Natürlich hat man dann Verantwortung, muss mit ihm rausgehen, sich um seine Gesundheit kümmern. Vielleicht teilt unser zukünftiger Hund ja meine Leidenschaft, das Autofahren. Ich stelle mir vor, wie er im Sommer seinen Kopf aus dem Seitenfenster in den Fahrtwind hält und wir zu dritt einen tollen Tag haben. □

Michel Wienken (24) aus Uplengen in Ostfriesland arbeitet als Kundenbetreuer für Photovoltaikanlagen und engagiert sich ehrenamtlich bei KiO Youth, dem Junior-team der Kinderhilfe Organtransplantation. Er klärt dort über Organspende auf und ist Ansprechpartner für Betroffene.



Ihre Meinung ist gefragt

In der kommenden Ausgabe geht es um Ihre **Lieblingsbeschäftigung während der Dialysebehandlung**.

Wenn Sie mitmachen möchten, schreiben Sie uns an aspekte@kfh.de. Die Redaktion nimmt dann Kontakt mit Ihnen auf. Bei Abdruck gibt es ein kleines Dankeschön!

GUT ESSEN UND SICH WOHLFÜHLEN

Dialysepatientinnen und -patienten können mit gesunder Ernährung ihre Lebensqualität deutlich verbessern. Fachleute erläutern in aspekte den aktuellen Stand der Wissenschaft und geben Tipps.



TIPP 1

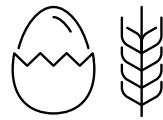
FOTOS MACHEN

Stimmen alle Werte? Prima. Sind aber vielleicht Phosphat oder auch Kalium zu hoch, dann können Fotos helfen, die Ursache dafür zu finden.

TIPP: Einfach mal zwei Tage lang alle Mahlzeiten fotografieren. Meist kann die behandelnde Ärztin oder der Arzt rasch feststellen, wo Handlungsbedarf besteht. Besonders lohnt sich dies bei Mahlzeiten, die häufig gleich oder ähnlich sind, wie beispielsweise das Frühstück. Eine kleine Veränderung an einer täglich wiederkehrenden Mahlzeit kann große Auswirkungen haben.



Ernährung hat in unserer Gesellschaft im Laufe der Jahrzehnte immer wieder einen Bedeutungswandel erfahren. Die Hungerjahre nach dem Zweiten Weltkrieg, in denen es darum ging, die Bevölkerung satt zu bekommen, wurden vom Wirtschaftswunder abgelöst. Dieser Aufschwung brachte eine deutliche Verbesserung der Versorgungslage mit sich. Die Ernährung wurde – auch dank Kühlschränke und Tiefkühltruhe – vielfältiger. Die 1960er Jahre markieren den Beginn einer neuen kulinarischen Vielfalt: Ausländische Gerichte bereichern seither unsere Speisekarte. Supermärkte und die industrielle Lebensmittelproduktion sorgten dafür, dass Fertigprodukte in unsere Küchen Einzug hielten. Seit den 1990er Jahren entwickelte sich ein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein. Unter anderem der Bio-Trend betonte die Qualität der Ernährung. Und heute? Immer mehr rücken vegane und vegetarische Ernährung, regionale und saisonale Produkte und übergeordnet das Thema Nachhaltigkeit in den Fokus.



1-1,2

Gramm Eiweiß

täglich je
Kilogramm
Körpergewicht
lautet die
Empfehlung für
Dialysepatienten
und
-patienten.

Das Wissen um die positiven Auswirkungen gesunder Ernährung ist stetig gewachsen. Die Fülle an Empfehlungen kann zwar herausfordernd sein – vor allem für Dialysepatientinnen und -patienten, die aufgrund ihrer Erkrankung einiges zu beachten haben. Aber die Beschäftigung mit dem Thema lohnt sich, denn gesunde Ernährung kann den Erfolg der Dialysebehandlung, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität positiv beeinflussen.

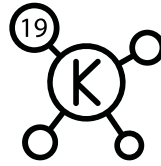
Gesunde Ernährung an der Dialyse

Aber was bedeutet eigentlich „gesunde Ernährung“? Sind für Dialysepatientinnen und -patienten andere Dinge gesund als für Menschen ohne Nierenersatztherapie? „Grundsätzlich kann man sagen, dass eine gesunde vegetarische oder ‚flexitarische‘ (wenig, aber hochwertiges Fleisch) Ernährung mit wenig Kalium und wenig Phosphat optimal wäre“, sagt Prof. Dr. Joachim Beige, Geschäftsleiter des Geschäftsbereichs Medizin und Pflege des KfH. „Aber: Es gibt häufig Zielkonflikte, weil pflanzliche Ernährung – insbesondere Obst →

und teilweise auch Gemüse – sehr kaliumreich ist. Und dann diese unterschiedlichen Aspekte miteinander in Einklang zu bringen, ist ausgesprochen kompliziert für Patientinnen und Patienten“, schränkt er zunächst ein. Dennoch sollte am Ziel einer pflanzlich gesunden Ernährung festgehalten werden, da besonders Industrienahrung ebenfalls viel Kalium enthält. Die Bioverfügbarkeit ist bei Obst und Gemüse deutlich geringer. Das heißt, dass der Körper Kalium aus Obst und Gemüse weniger gut aufnehmen kann und das Kalium günstigstenfalls nicht so schnell ansteigt, aber auch kontrolliert werden muss.

Monatlicher Check

Und schließlich werden die Patientinnen und Patienten im KfH damit auch nicht allein gelassen. Sie erhalten einmal im Monat ihre Laborwerte und damit eine Rückmeldung zu ihrem Essverhalten. „An den Laborwerten können wir sehr deutlich sehen, wie es um die Ernährung steht und wo Korrekturbedarf besteht“, sagt Beige. Wenn beispielsweise das Phosphat hoch ist oder auch das Kalium, dann haben die Patientinnen und Patienten mit dieser Informa-



60

Prozent

beträgt bei Obst und Gemüse die Bioverfügbarkeit von Kalium.

Bei Fleisch sind es rund 80 Prozent, bei industrieller Kost mit Kaliumsalzen 100 Prozent.

tion die Möglichkeit, ihren Speiseplan anzupassen. Sind die Werte in Ordnung, dann ist auch eine liberalere Ernährung möglich. Wer sich in der Regel richtig ernährt, kann sich dafür auch zu besonderen Anlässen etwas gönnen. Wichtig ist, dass man die Kontrolle behält. Dabei hilft die monatliche Blutuntersuchung im KfH.

Beim Essen stehen vor allem Eiweiß, Phosphat und Kalium im Fokus. Besondere Beachtung verdient auch der Grad der Verarbeitung von Lebensmitteln.

Eiweiß: Gut ernährt

Ein Thema, das fast die Hälfte aller Patientinnen und Patienten an der Dialyse betrifft, ist eine zu geringe Nährstoffaufnahme. Dieses „Protein-Energy-Wasting-Syndrom“ kann viele Ursachen haben. Appetitlosigkeit, Schmerzen, hohes Lebensalter oder auch Angst, das Falsche zu essen.

Das Serum-Albumin, das bei der monatlichen Blutabnahme gemessen wird, ist neben dem Gewicht ein wichtiger Parameter, der unter anderem Auskunft über den Ernährungszustand gibt. Niedrige Albuminwerte können auf eine Mangelernährung oder langanhaltenden Proteinmangel hindeuten. →

TIPP 2



UNBEDINGT MEIDEN!

Es gibt ein Lebensmittel, das die Gesundheit von Dialysepatientinnen und -patienten so stark gefährden kann, dass es strikt gemieden werden sollte: die Sternfrucht, auch Karambole genannt. Schließt sich an den Genuss dieser Frucht sofort eine Dialyse an, erholen sich die Patientinnen und Patienten meist ohne Folgen – andernfalls leider häufig nicht.

Fragen an Dr. Susi Knöller

Expertin für vegetarische Ernährung, leitende Oberärztin und Leiterin der Nierentransplantation im Klinikum Bremen Mitte



Welchen Einfluss hat Ernährung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Dialysepatientinnen und -patienten?

Die Bedeutung einer gesunden Ernährung ist lange Zeit nicht sehr beachtet worden. Auch unterliegenden Ernährungsempfehlungen leider Modeerscheinungen. So hat man Dialysepatientinnen und -patienten mit einem Ampelsystem – ich möchte fast schon sagen – gequält, in dem, überspitzt gesagt, nur noch Weißbrot und Dosenpfirsiche erlaubt waren. Interessanterweise gibt es hierfür keine Daten, diese Mär hält sich aber leider weiterhin in vielen Köpfen.

Zu welcher Ernährungsform raten Sie?

Zu einer gesunden Ernährung! Gesund ist, was ich selbst frisch zubereite, ohne Verwendung von industriell aufbereiteten Speisen. Denn die enthalten viel Salz, viel Zucker und vor allem auch viele Kalium- und Phosphatsalze. Gesund ist, wenn ich einen hohen Ballaststoffanteil in der Nahrung habe, also bevorzugt Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte esse. Sie regulieren die Verdauung und sind auch wichtig für unser Mikrobiom, also für unsere guten Bakterien im Darm. Gesund sind zudem pflanzliche Öle, die idealerweise

nicht stark erhitzt werden sollten. Um unseren Eiweißhaushalt decken zu können, benötigt der Körper außerdem Eiweiß. Dabei spielt es keine Rolle, ob es pflanzlicher oder tierischer Herkunft ist, wobei die Proteindichte in tierischen Produkten wie Eiern oder Käse meist höher ist als in pflanzlichen Produkten. Das kann bei Mangelernährung eine Rolle spielen.

Vor allem Obst, aber auch Gemüse ist doch sehr kaliumreich. Widerspricht das nicht den Empfehlungen?

Entscheidend ist der Gehalt an Ballaststoffen. Ein Apfel enthält viele Ballaststoffe und wenig Kalium. Eine Weintraube hingegen hat wenig Ballaststoffe, viel Kalium und viel Flüssigkeit. Die Mischung macht's. Wichtig ist auch, das Obst oder Gemüse als Ganzes zu essen und nicht in Form von Säften zu trinken. Denn hier fehlen die Ballaststoffe, und wir haben eine hohe Dichte an Zucker und Kalium.

Welche gesundheitlichen Vorteile bietet vegetarische Ernährung?

Grundsätzlich ist eine vegetarische Ernährung für die Gesundheit ausreichend, geht mit einem höheren Ballaststoffan-

teil einher, mit einer geringeren Kaloriendichte, was gerade im Hinblick auf Übergewicht von Bedeutung ist, und auch mit einer besseren Ökobilanz.

Was ist beim Symptom einer Mangelernährung zu tun?

Besteht Unterernährung, ist auf jeden Fall Unterstützung durch eine Fachkraft im Bereich Ernährungstherapie beziehungsweise Ökotrophologie erforderlich. Es gilt herauszufinden, wodurch diese Mangelernährung entstanden ist. Sie kann durch den täglichen Verzehr von Würstchen mit Pommes genauso entstehen wie durch Spaghetti mit Tomatensoße. Umso wichtiger ist es, sich die Gewohnheiten im Detail anzuschauen. Entscheidend ist, „bunt“ zu essen. Wer sich vegetarisch ernährt, sollte auf Ausgewogenheit achten. Ich habe aber den Eindruck, dass Menschen, die sich für so eine Ernährungsform entscheiden, bewusster den Speiseplan zusammenstellen und sich insofern insgesamt gesünder ernähren. □



Gesund ist, das Essen selbst und möglichst frisch zuzubereiten. Gute Ideen dazu liefert in diesem Jahr die neue aspekte-Serie „Praktische Ernährung“.

Sabine Echterhoff, Expertin für Ernährung bei einer Nierenerkrankung, rät: „Ist das Albumin niedrig, kann Eiweiß in Form von Quark oder Skyr ergänzt und auch der Fleisch- oder Fischkonsum erhöht werden. Auch Nüsse sind ratsam, sie enthalten gesunde Fette und viele Kalorien, hierbei muss aber auf Kaliumwerte geachtet werden. Dialysepatientinnen und -patienten sollten in dem Fall auch nicht sparsam mit gesundem Öl umgehen. Damit kann die Kalorienzufuhr leicht erhöht werden. Außerdem können Snacks oder Zwischenmahlzeiten wie beispielsweise ein Müsliriegel oder ein Käsebrötchen helfen.“ Bei Käse sei die Auswahl mithilfe des Phosphor-Eiweiß-Quotienten (dieser gibt an, wie viel Milligramm Phosphor auf ein Gramm Eiweiß kommen) sehr hilfreich. Auch mit vegetarischer Ernährung gelinge es, den Ernährungszustand zu verbessern. „Dazu kann auf pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Mandeln und Samen sowie Getreideprodukte zurückgegriffen werden. Wer auch Käse und Eier verzehrt, erschließt sich damit noch weitere Eiweißquellen.“



45

Prozent

kochen laut jüngstem Ernährungsreport so gut wie jeden Tag, 37 Prozent etwa zwei- bis dreimal pro Woche. Das ist ein Ergebnis der forsa-Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Phosphat: Binder einsetzen

„Eine eiweißreiche Ernährung liefert meistens auch mehr Phosphat“, erläutert Echterhoff. Für Dialysepatientinnen und -patienten ist das durchaus problematisch. Die Ökotrophologin rät: „Ein Verzicht auf Eiweiß ist keine Alternative. Gegebenenfalls müssen Phosphatbinder eingesetzt werden.“ Eine Stellschraube, an der tatsächlich viele noch drehen könnten, sei der richtige Einsatz der Phosphatbinder. Untersuchungen haben gezeigt, dass etwa die Hälfte der Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen ihre Medikamente nicht korrekt oder gar nicht einnehmen.

Wichtig ist auch, über Besonderheiten Bescheid zu wissen. Etwa dass löslichem Kaffee mit Kaffeeweißer oder auch löslichem Cappuccino sehr viel Phosphat zugesetzt wird. Professor Beige berichtet: „Schon mehrfach ergab das Ernährungsprotokoll bei einem sehr hohen Phosphatwert: Lösliche Kaffeezubereitungen sind die Ursache.“

Kalium: Auf Ballaststoffe kommt es an

In Sachen Kalium gibt es neue Erkenntnisse, die für die Ernährung der Dialysepatientinnen und -patienten wichtig sind: „Das Kalium aus Obst und Gemüse wird nicht so stark vom Körper aufgenommen, wie wir 60 Jahre lang gedacht haben. Gemüse ist alkalisch, bindet also auch Säuren, was bei der Dialyse wichtig ist, denn die Patientinnen und Patienten sind häufig übersäuert. Die Ballaststoffe sind gut, um die Darmflora, das Mikrobiom, zu pflegen. Sie beschleunigen die Verdauung. Dies wiederum hilft dem Körper, mehr Kalium über den Darm loszuwerden“, erklärt Echterhoff. Und auch das ist neu: Wurde zu Ballaststoffen früher bei Dialyse gar nicht geraten, liegt die empfohlene Menge mittlerweile genauso hoch wie bei Menschen mit normaler Nierenfunktion. Zu den Ballaststofflieferanten zählen Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Mandeln und Hülsenfrüchte. „Milch, Käse und Wurst können das nicht“, resümiert Echterhoff. Die positiven Eigenschaften der Ballaststoffe unterstreichen, wie relevant es ist, neben dem Essen noch andere Faktoren, die das Kalium steigen lassen, zu untersuchen: Mangelernährung, Blutdrucksenker, Azidose oder auch ein schlecht eingestellter Blutzucker. Der individuelle Nahrungsmittelbedarf, der sich auch nach den Begleiterkrankungen richtet, kann und sollte mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt, den Fachkräften der Ernährungsberatung oder den erfahrenen Pflegekräften in den KfH-Zentren besprochen werden.

Verarbeitete Nahrungsmittel

Die Zutatenlisten vieler industriell verarbeiteter Nahrungsmittel sind lang und gespickt mit vielen Zutaten und Zusatzstoffen wie Zucker, Salz, Fett, Konservierungsstoffen, Farbstoffen, Aromen und Emulgatoren. Das ist nicht nur problematisch, wenn bestimmte Stoffe vermieden werden sollen. Die Bestandteile können auch gesundheitliche Risiken bergen. Echterhoff rät daher:

„Auf Lebensmittel mit Zusatzstoffen sollte, wenn es geht, verzichtet werden. Je unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto besser.“ Wer kann, bereitet daher besser das Essen selbst und möglichst frisch zu.

Serie zu praktischer Ernährung

Ideen und nutzwertorientierte Rezepte dazu hält dieses Jahr in jeder Ausgabe bereit. Ökotrophologin Sabine Echterhoff verrät dabei Tipps und Tricks, wie man ohne allzu viel Aufwand von gesunder Ernährung profitiert und sich trotzdem mal etwas gönnen kann. In dieser Ausgabe steht „Meal Prepping“ auf dem Plan – so heißt das altbewährte Vorkochen heute. Es spart nicht nur Zeit und Geld, sondern erleichtert auch den Alltag für Menschen, die auf ihre gesunde Ernährung achten möchten. In den folgenden Ausgaben werden dann „Gutes für unterwegs“ und „Rezepte für schnelle Gerichte“ vorgestellt. □

→ Das KfH bietet Informationsmaterial zum Thema an. Verschiedene Broschüren zur richtigen Ernährung können unter www.kfh.de heruntergeladen werden. Die meisten sind auch in gedruckter Form in den KfH-Zentren erhältlich.

TIPP 3



MIZU

APP NUTZEN

Die kostenlose MIZU-App ist für Menschen mit chronischer Nierenkrankheit entwickelt worden und soll helfen, den Umgang mit der Krankheit zu erleichtern. Mit ihr können Nutzerinnen und Nutzer zum Beispiel Gewicht, Kalium und andere Vitalwerte erfassen, ein Ernährungstagebuch führen, sich an die Einnahme von Medikamenten erinnern lassen, Ernährungstipps und Rezepte finden, auf Wissen rund um Dialyse und Transplantation zurückgreifen oder auch mithilfe der Dialysezentren-Datenbank ihren Urlaub planen.

Gutes für die Füße

Übungen und Tipps der Fußtherapeutin – Teil 1: Einführung und Alltagsprogramm



Gesunde Füße bedeuten Lebensqualität, sie brauchen aber regelmäßig Pflege und Training. Probleme bereiten Füße nicht, weil sie älter werden. Sie leiden vielmehr unter Vernachlässigung. Ohne ausreichende Bewegung und stets in Schuhen „eingesperrt“, degeneriert die Fußmuskulatur: Die Füße verformen sich, die Gewölbe flachen ab, sie tun weh. Das führt zu Schmerzen.

Doch es lässt sich etwas dagegen tun. Oft hilft bereits ein fünf- bis zehnminütiges regelmäßiges Training, um Beschwerden zu lindern. Auch Polyneuropathie oder Diabetes sind kein Grund, nichts zu tun. In unserer vierteiligen Serie stellen wir passende Übungen vor.

Die 26 Knochen unseres Fußes wiegen nur rund 150 Gramm, bei jedem Schritt landet unser gesamtes Körpergewicht darauf. Nur eine besondere Anatomie

und Funktionsweise kann dieser enormen Belastung gerecht werden. Dazu ist ein Fuß wie eine Brücke aufgebaut. Hinten der Rückfuß mit Ferse und Sprungbein, den dicksten Fußknochen. Daran grenzt der Mittelfuß mit fünf kleineren, recht kompakten Knochen. Der Vorfuß schließlich besteht aus den fünf Mittelfußknochen und den Zehen. Wichtig im Fußskelett ist die Gewölbebildung: Zwischen Fußballen und Ferse bildet sich das Längsgewölbe. Das Quergewölbe verläuft quer über den Fußrücken und flacht nach vorne ab. Durch die Gewölbe sind unsere Füße nicht starr, sondern federn das Körpergewicht bei jedem Schritt ab. Mit 33 Gelenken und einer komplexen Fußmuskulatur kann sich der Fuß in viele unterschiedliche Richtungen bewegen.

Füße benötigen dauerhaftes Training. Eine gute Methode ist, gewissen Übungen einen festen

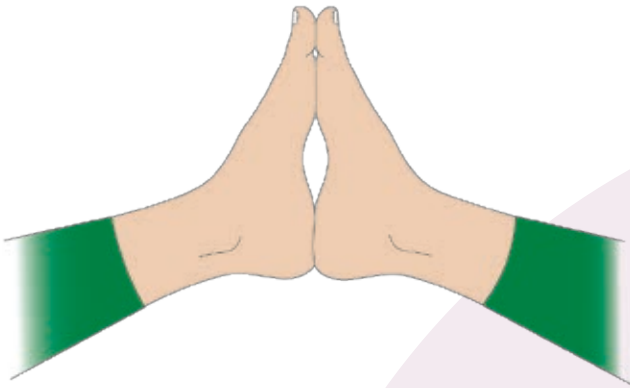
Platz im Tagesablauf zu geben. Das kann beispielsweise gleich am frühen Morgen die Zeit nach dem Aufwachen im Bett sein. Bei vielen Übungen kommt es auf die eigene Vorstellungskraft an. Wer sich voll auf einen Bewegungsablauf fokussiert, wird die (oft sehr kleine) Bewegung schneller lernen. □



In ihren Büchern

Gruß vom Fuß – Das große Buch zur Fußgesundheit

(Riva Verlag 2022, 25 Euro) und **Füße to go** (GU-Verlag 2021, 12,99 Euro) stellt unsere Autorin Stella Arndt zahlreiche Übungen und Tipps bei Beschwerden der Füße vor. Arndt ist Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Fußgesundheit und eigener Praxis in Lüneburg.

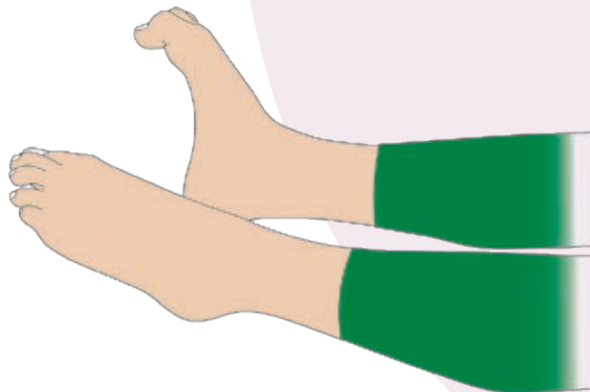
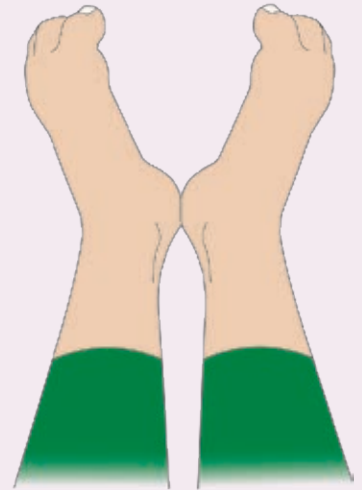


1. Guten Morgen, Füße!

Begrüßen Sie Ihre Füße morgens im Bett!
1: Klopfen und reiben Sie Ihre Füße aneinander. Versuchen Sie dabei, alle Stellen des einen Fußes mit dem anderen zu berühren **2:** Legen Sie die Fußsohlen aneinander und drücken mit jeder Zehe die „Kollegin“ des anderen Fußes. Mit den großen Zehen starten. **5 x jedes Zehenpaar.**

2. Beugen, strecken, kreisen

Sie liegen auf dem Rücken und haben die Beine gestreckt. **1:** Beugen und strecken Sie die Zehen (nicht die Sprunggelenke!) **2:** Kreisen Sie beide Füße gleichzeitig, dabei die Richtung wechseln. **10–15 x in jede Richtung.**



3. Wachmacher

Sie liegen weiter mit gestreckten Beinen auf dem Rücken. **1:** Strecken Sie den rechten Fuß. Die Zehen werden ganz lang, vielleicht spüren Sie den Zug im ganzen Bein. **2:** Ziehen Sie nun den linken Fuß Richtung Schienbein und beugen dabei die Zehen. **3:** Die Seiten wechseln. **2 min, Tempo steigern.**

4. Verwurzeln

Sie sitzen auf der Bettkante (alternativ Stuhl), haben beide Fußsohlen auf dem Boden. **1:** Genießen Sie den ersten Kontakt Ihrer Füße mit dem Untergrund. **2:** Stehen Sie auf und „verwurzeln“ die Füße im Boden. Die Fersen, die Fußaußen-seiten und beide Großzehen-grundgelenke (die Zehen liegen natürlich auch auf) haben deutlichen Bodenkontakt. Die Zehen sind lang und entspannt. **10 x durch die Füße „ausatmen“.**



Allgemeine Hinweise: Führen Sie die Übungen genau und nie ruckartig aus. Sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt an. Sämtliche Angaben und Anleitungen sind ohne Gewähr; eine Haftung ist ausgeschlossen.

Wenn im Alltag Hilfe benötigt wird

Leistungen der Pflegeversicherung – Neues in 2025

Die Leistungen der Pflegeversicherung helfen rund 5,6 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland, ein möglichst selbstständiges Leben zu führen. Einer dieser Menschen ist eine Patientin aus einem der Kölner KfH-Zentren, die namentlich nicht genannt werden möchte. Die 77-jährige Witwe ist nierenkrank und dialysiert seit vier Jahren. Sie lebt allein und benötigt Hilfe im Alltag. Das Duschen fällt ihr schwer, auch das Sauberhalten ihrer Wohnung. Sie wandte sich deshalb vor zwei Jahren an KfH-Sozialberater Christian Dohmann. Er kennt sich mit den Möglichkeiten und Begriffen der Pflegeversiche-

rung aus und ist mit den Bedürfnissen nierenkranker Menschen bestens vertraut.

Anspruch auf Leistungen hat, wem in einem Gutachten des Medizinischen Diensts (MD) eine Pflegebedürftigkeit bestätigt und ein Pflegegrad zugeteilt worden ist. Die Patientin hatte mit Hilfe von Dohmann im Antrag bei ihrer Pflegekasse geschildert, dass sie wackeliger auf den Beinen geworden ist, nicht mehr allein duschen kann und dass ihre ebenfalls in Köln wohnende Tochter mehrmals die Woche vorbeischauf, die Kleidung wäscht und für sie einkauft. Zudem wies sie darauf hin, dreimal

wöchentlich mehrstündig ins Dialysezentrum zu müssen und für den Transport auf einen Fahrdienst angewiesen zu sein. Zwar bedeute eine Dialysepflicht an sich noch keine Pflegebedürftigkeit, unterstreicht Dohmann, aber der Hinweis helfe, die Gesamtsituation einzuschätzen.

Pflegedienst hilft

Die beiden großen Begriffe der Pflegeversicherung sind **Pflegesachleistungen** (Pflege durch einen patientenseitig beauftragten ambulanten Pflegedienst, der einen Vertrag mit der Pflegekasse hat) und **Pflegegeld** (Pflege durch Angehörige, Freunde oder ehren-

AUF EINEN BLICK*



Pflegesachleistungen oder Pflegegeld oder Kombinationsleistung



Finanzielle Unterstützung für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege



Entlastungsbeitrag für Hilfe bei der Haushaltsführung (131 Euro/Monat)



Zuschüsse für Wohnraumanpassung (4.180 Euro je Maßnahme)

*Leistungen der Pflegeversicherung (Auswahl).

amtlich Tätige). Zum 1. Januar 2025 sind die Leistungen in beiden Bereichen für zu Hause versorgte Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 um 4,5 Prozent gestiegen. Für die Patientin aus Köln, die vor zwei Jahren Grad 2 zugesprochen bekommen hat und der zweimal wöchentlich eine Pflegedienstmitarbeiterin beim Duschen hilft, beträgt der monatliche Höchstbetrag der Pflegesachleistung nun 796 Euro statt 761 Euro. Würde sie ausschließlich von Angehörigen versorgt, bekäme sie nun 347 Euro an Pflegegeld (vorher 332 Euro). Die Pflegesachleistung rechnet ihr Pflegedienst direkt mit der Pflegekasse ab. Das vereinbarte neunmalige Duschen im Monat (aktuell 25,89 Euro/Einsatz = 233,01 Euro/Monat) schöpft nicht den Höchstbetrag von 796 Euro aus. Daher hat die Patientin auf Anraten ihres KfH-Sozialberaters bei der Pflegekasse die sogenannte **Kombinationsleistung** gewählt: Weil sie nur rund 29 Prozent ihres Anspruchs nutzt, kann sie sich von den ihr zustehenden 347 Euro Pflegegeld noch 71 Prozent auszahlen lassen – monatlich 246,37 Euro.

Dass die Tochter mehrmals in der Woche bei ihrer Mutter vorbeischauf, ist für sie zwar selbstverständlich, allerdings schränkt sie das schon ein: Die Tochter hat seitdem die Arbeitszeit reduziert und etwas weniger Freizeit. Die Pflegeversicherung berücksichtigt diese Einschränkung und sieht Pausen vor. Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5, die wie im Beispiel ambulant versorgt werden, haben Anspruch auf **Verhinderungspflege** durch eine andere Person oder

einen ambulanten Pflegedienst. Eine Alternative ist die bis zu acht Wochen mögliche **Kurzzeitpflege** in einer stationären Einrichtung. Fährt sie selbst in Urlaub, beauftragt die Tochter seit einiger Zeit den Pflegedienst, mit ihrer Mutter zweimal die Woche einkaufen zu gehen und die Kleidung zu waschen. Diese Leistungen werden über Verhinderungspflege abgerechnet, die auch stundenweise möglich ist.

Bei der Verhinderungspflege gibt es zum 1. Juli 2025 Änderungen: Dann wird dieser Anspruch von sechs auf acht Wochen verlängert, die Voraussetzung einer vorherigen sechsmonatigen Pflegezeit entfällt, und es wird ein gemeinsamer Jahresbetrag für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege eingeführt (3.539 Euro).

Barrierefreie Dusche

Zu Jahresbeginn ist auch der **Entlastungsbeitrag** um 4,5 Prozent angestiegen. Statt 125 Euro erhalten Pflegebedürftige aller Grade nun bis zu 131 Euro im Monat für Betreuungsmaßnahmen wie gemeinsam spazieren gehen oder für Hilfe bei der Haushaltsführung. Wer das in Anspruch nimmt, kann dafür zweimal im Monat eine Pflegedienstkraft zur Unterstützung im Haushalt beschäftigen.

Zudem finanziert die Versicherung **Pflegeverbrauchshilfsmittel** (bis zu 42 Euro Monat). Darüber können Desinfektionsmittel oder Einmalhandschuhe angeschafft werden. Mit einem Zuschuss zu einer **wohnumfeldverbessernden Maßnahme** (Höchstbetrag nun bei 4.180 Euro je Maßnahme) können

PFLEGE

Nützliche Kontakte und Adressen

06102-359-700

Infotelefon Sozialberatung des KfH (direkt erreichbar oder Anrufbeantworter mit Rückrufgarantie) oder E-Mail an: sozialberatung@kfh.de

www.zqp.de/beratung-pflege

PLZ-Suche nach Pflegestützpunkten, die beraten

www.pflegelotse.de

PLZ-Suche nach Pflegediensten und stationären Pflegeeinrichtungen

www.verbraucherzentrale.de

Unabhängige Informationen und News (zum Beispiel mit Suchbegriff „Pflegeversicherung“)

www.bundesgesundheitsministerium.de

Online-Ratgeber Pflege (erreichbar über Suchbegriff „Pflege“)

Umbaumaßnahmen, zum Beispiel für ein barrierefreies Bad, genutzt werden.

Wer Pflegesachleistungen oder -geld erhält, für den sind regelmäßige Beratungen durch einen Pflegedienst Pflicht. Bei diesem **Pflegeberatungseinsatz** geht es nicht um eine Überprüfung des Pflegegrads. Die Pflegekasse möchte nur sicherstellen, dass die pflegerische Versorgung gewährleistet ist. Hierzu muss jedes halbe Jahr telefonisch ein Termin mit einem Pflegedienst vereinbart werden. □

Gutes auf Vorrat

Neue Serie:
**Praktische
Ernährung**

Teil 1: „Meal Prepping“ bringt ohne großen Aufwand leckere Vielfalt in die Ernährung

Wer kennt es nicht: Der Vormittag hat viel Kraft gekostet, und man hat „Hunger bis unter beide Arme“. Gerade an den Dialysetagen hätte man dann gerne etwas Gutes zu essen, ohne viel Aufwand treiben zu müssen. Wie schön, wenn dann im Kühlschrank oder im Tiefkühlschrank ein fertiges Gericht auf einen wartet – hausgemacht und gesund! Mit dem Vorbereiten von Essen zu Hause bewahren sich Patientinnen und Patienten die Kontrolle über Inhaltsstoffe und Menge, was sich im Restaurant, der Kantine oder bei Fast Food manchmal als schwieriges bis unmögliches Unterfangen erweist.

Wer seiner Gesundheit zuliebe Ernährungsempfehlungen beachten möchte, kann sich mit guter Planung, Wissen und auch ein paar Tipps den Alltag erleichtern. Benötigt werden neben den Zutaten nur Vorratsbehälter und Platz im Kühl- und Gefrierschrank. Die erfahrene Ernährungswissenschaftlerin Sabine Echterhoff hat dazu nützliche Empfehlungen: „Der Klassiker, größere Portionen eines Gerichts zuzubereiten und einzufrieren, wird ergänzt durch Eintöpfe oder Currygerichte. Sie eignen sich gut, um am nächsten Tag aufgewärmt zu werden. Meist schmecken sie dann sogar noch besser.“ Alternativ können auch mehrere Gerichte gleichzeitig

zubereitet werden. Um Vielfalt ohne viel Aufwand zu erreichen, können teils gleiche Zutaten für unterschiedliche Gerichte verwendet werden. Eine solche Kombination finden Sie auch in den nebenstehenden Rezepten. Sie werden beide mit Brokkoli und Zwiebeln zubereitet. Alternativ können auch andere Gemüsesorten, Schafskäse oder beispielsweise gewürfelter Schinken verwendet werden. Die Frittata und auch die Nudeln können in einem luftdichten Behälter bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sollen die Gerichte eingefroren werden, dann vor dem Einfrieren am besten portionieren und luftdicht verpacken. □

Zwei Rezepte mit gemeinsamen Zutaten

Zutaten für 4 Personen für beide Rezepte:

**800 g Brokkoli | 2 Zwiebeln | 2 EL Öl oder Butter | frische Kräuter
(z. B. Thymian, Oregano, Basilikum) | Salz | Pfeffer**

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden. In einem großen Topf mit Wasser und wenig Salz ca. 4 bis 5 Minuten blanchieren, sodass er noch bissfest ist. Danach abgießen und beiseitestellen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl oder Butter erhitzen und glasig anbraten (ca. 2 bis 3 Minuten).

Nudeln mit Brokkoli und Schinken

Zusätzliche Zutaten:

400 g Nudeln (z. B. Penne oder Fusilli)

200 g gekochter Schinken

200 ml Sahne

In einem großen Topf mit Salzwasser die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen und ebenfalls beiseitestellen.

Für die Sahnesauce die Hälfte der Zwiebeln in eine andere Pfanne geben. Den gekochten Schinken in Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Für 2 bis 3 Minuten anbraten. Die Sahne in die Pfanne geben und gut verrühren. Die Hitze reduzieren und die Sauce für ca. 3 bis 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Die abgetropften Nudeln und die Hälfte des Brokkoli in die Pfanne geben und gut vermengen, sodass alles gleichmäßig mit der Sahnesauce überzogen ist. Falls die Sauce zu dick ist, etwas von dem aufgefangenen Nudelwasser dazugeben.

Frittata mit Brokkoli und Käse

Zusätzliche Zutaten:

3 bis 4 EL bzw. 50 ml Milch oder Sahne | 6 Eier

50 g geriebener Käse (z. B. Parmesan, Gouda oder Cheddar) oder 100 g Schafskäse

Die andere Hälfte des Brokkoli gut abtropfen lassen und zusammen mit den restlichen bereits angebratenen Zwiebeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 3 bis 4 Minuten anbraten. In einer großen Schüssel die Eier aufschlagen und gut verquirlen. Die Milch oder Sahne dazugeben, damit die Frittata schön fluffig wird. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und den geriebenen Käse unterrühren. Die Eier-Käse-Mischung gleichmäßig über den Brokkoli in der Pfanne gießen. Die Frittata bei mittlerer Hitze für etwa 5 bis 7 Minuten ohne Deckel garen, bis die Ränder fest werden. Wenn die Frittata fast durchgegart ist, aber die Oberfläche noch leicht wackelt, die Pfanne – falls der Griff hitzebeständig ist – für 2 bis 3 Minuten in den Backofen (Oberhitze) stellen, damit die Oberfläche goldbraun wird. Alternativ Deckel auf die Pfanne setzen und bei niedriger Hitze weiter garen lassen.

Inhaltsstoffe pro Portion:

	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kochsalz	Kalium	Phosphat	Ballaststoffe
Nudeln mit Brokkoli und Schinken	690 kcal	29 Gramm	22 Gramm	90 Gramm	1,1 Gramm	560 Milligramm	340 Milligramm	9 Gramm
Frittata mit Brokkoli und Parmesan	300 kcal	20 Gramm	20 Gramm	5 Gramm	1 Gramm	450 Milligramm	400 Milligramm	3 Gramm

Nährwertangaben: Ökotrophologin Sabine Echterhoff. Nährwerte sind ungefähre Angaben, sie variieren je nach verwendeten Produkten.

Eine Geschichte vom Starnberger See

Patient Marcel Sauer hat auf dem Weg zur Nierentransplantation viel erlebt



Oft schreibt das Leben selbst die besten Geschichten. Marcel Sauer ist ein Beispiel dafür, und seine Geschichte nimmt ein erfreuliches Ende: Am 14. November 2024 klingelt in seiner Wohnung in Bernried am Starnberger See das Telefon. Das ersehnte Organangebot. Er soll ins Klinikum nach München-Großhadern kommen. An jenem Donnerstag wird ihm eine Spenderniere transplantiert. Eine lange Zeit der Sorgen mit vielen Auf und Abs endet. Einen Monat später sprechen wir mit ihm, und Marcel Sauer hebt dabei den Daumen. „Noch ein wenig die Medikamente einstellen, aber sonst ist alles in bester Ordnung. Mir geht es gut.“ Dann erzählt er von der Zeit davor.

Eine weit fortgeschrittene Nierenschwäche mit daraus folgenden Schrumpfnieren lautete 2012 die Diagnose. Ein Zufallsbefund bei der Betriebsuntersuchung, Pflicht für Menschen, die wie Sauer in der Gastronomie arbeiten. Er ist ein junger Mann von 32 Jahren. Im KfH-Nierenzentrum im sechs Kilometer entfernten Tut-



Marcel Sauer
war als
Dialysepatient
in Vollzeit in der
Gastronomie
berufstätig.

zing lernt er seinen Nephrologen kennen, Dr. Wolfgang Ludwig. Trotz schlechter Werte muss die Hämodialyse nicht sofort starten. „Erst am 2. Januar 2013.“ Nach einem Jahr entscheidet er sich, aus beruflichen Gründen auf die Bauchfelldialyse umzustellen. Damals leitet er einen Landgasthof, dreimal die Woche Behandlung im Zentrum ist für ihn schwierig zu organisieren. „Mein Motto war immer: Nicht die Dialyse bestimmt mein Leben, sondern ich lebe mit der Dialyse“, sagt Marcel Sauer, der gerne radelt und auf dem Starnberger See segelt.

Patient als Gastgeber

Als Gastronom ist Marcel Sauer redselig, einer, der auf Menschen zugeht. Er spricht viel mit seinem Arzt. „Dr. Ludwig hat mir sehr geholfen. Zu ihm hatte ich großes Vertrauen.“ Patient und Arzt schätzten sich auch als Menschen. Einmal bucht das KfH-Nierenzentrum sogar Sauers Landgasthof für die Weihnachtsfeier. Marcel Sauer ist für einen Abend mal nicht Patient, sondern Gastgeber.

Sechs Jahre lang dialysiert er über das Bauchfell, ist immer in Vollzeit berufstätig. Später wechselt er als Oberkellner und Ausbilder in einen Betrieb mit gehobener Küche. So weit, so gut – bis der Rückschlag kommt: Magenkrebs. Sein Magen wird verkleinert. Dazu muss der Bauchfellkatheter entfernt werden, danach ist diese Dialyseform keine Option mehr für ihn.

Unmittelbar nach der Magen-OP passiert ein Malheur: Marcel Sauer fällt aus dem Bett. Er vermutet wegen des Narkosemittels. Um zu schauen, ob noch alles heil ist, wird ein MRT anfertigt. Glück im Unglück: Dabei wird ein bösartiger Tumor an der geschrumpften Niere entdeckt. Beide Nieren werden entfernt. „Danach hieß es, ich sei für fünf Jahre für eine Organtransplantation gesperrt.“ Ein erneuter Rückschritt für ihn.

Ob eine Patientin oder ein Patient auf die Warteliste aufgenommen wird, entscheidet das Transplantationszentrum anhand der Richtlinien. Tatsächlich können Personen mit bösartigen Tumoren oder schwerwiegenden Erkrankungen anderer Organe keine Spenderniere erhalten. Marcel Sauer erhebt mit ärztlicher Unterstützung Einspruch, die Sperre wird auf zwei Jahre reduziert.

Arzt als Motivator

Marcel Sauer trifft es auch schwer, als das KfH-Nierenzentrum in Tutzing Ende 2021 aus wirtschaftlichen Gründen seinen Betrieb einstellt. Er wechselt notgedrungen in ein privates Zentrum nach Weilheim. Anfang 2024 die positive Nachricht: Die Sperre ist aufgehoben worden, er ist transplantationsfähig. Am 29. September der erste Anruf: Organangebot. Marcel Sauer greift die gepackte Tasche und will los. Wenig später klingelt das Telefon erneut. „Man sagte mir: Wir haben uns für einen anderen Patienten entschieden. Das war ein Schlag ins Gesicht. Glücklicherweise hat es wenig später geklappt. Das ist, kurz gefasst, meine Geschichte.“

Auch wenn er ihn heute nicht mehr behandelt, fühlt sich Marcel Sauer seinem einstigen KfH-Nephrologen sehr verbunden. „Dr. Ludwig hat mich immer motiviert. Er wird sich sicher noch an mich erinnern.“ Dem ist tatsächlich so, wir sprechen mit ihm. Der Arzt sagt: „Ich erinnere mich nicht nur, sondern Herr Sauer ist absolut präsent. Persönlich haben wir uns immer sehr gut verstanden.“ Zu motivieren gehöre für ihn zum Arztberuf dazu. Für seinen früheren Patienten findet er lobende Worte: „Herr Sauer hat die Folgen seiner Erkrankung mit einer positiven Lebenseinstellung getragen. Er hat immer gearbeitet und ist im Leben geblieben.“ □

6.397

Menschen

in Deutschland warten auf die Transplantation einer Niere (aktive Warteliste am 31.12.2024, Quelle: DSO/Eurotransplant).



S. 19: privat

Patient und Fußballer setzen Zeichen

Die Fußballer der SG Franzenheim/Schöndorf/Pellingen gehen mit gutem Beispiel voran. Auf den Trikots des Kreisligisten steht seit dem Herbst **„Sag JA zur Organspende“**. Möglich gemacht hat die Aktion KfH-Dialysepatient Peter Gail aus Franzenheim bei Trier. Der Unternehmer, der im KfH-Nierenzentrum Trier, Kutzbachstraße, versorgt wird, sponserte die Trikots. SG-Spielertrainer Michael Hassani hofft, viele Menschen zum Nachdenken anzuregen. □



„Wie Toni Kroos hinzukam“

Mit ihrem neuen Werk bringt Kinderbuchautorin Annika Klee die Themen Nierenkrankheit und Organtransplantation kindgerecht und einfühlsam in die Kinderzimmer.

Frau Klee, wie wird man Kinderbuchautorin?

Als Kind war ich eine Leseratte, und ich konnte kaum glauben, dass diese Kinderbücher, in denen ich mich wiederentdeckte, tatsächlich von Erwachsenen geschrieben wurden. Das hat mich fasziniert: Erwachsene waren sonst so ernst, redeten immer über Politik oder mussten so „Rechnungssachen“ machen. Ich beschloss: Wenn ich groß bin, werde ich selbst solche Bücher schreiben. In der Schule war Deutsch mein Lieb-

lingsfach, dann habe ich Literaturwissenschaften studiert. Später erinnerte ich mich daran, dass ich ja nicht über Literatur schreiben, sondern selbst Literatur schreiben wollte.

In „Finns furchtbartolle Ferien“ thematisieren Sie Nierenkrankheit und Organtransplantation. Wie sind Sie darauf gekommen?

Gar nicht. Meine Verlegerin schlug vor, das in meiner Bilderbuchreihe „Wunderbare Wesen“ zu behandeln. Darin gibt es aber wenig Text, das Thema schien

mir zu komplex dafür. Wir beschlossen, ein Buch außerhalb der Reihe zu machen. Ich hatte richtig Lust darauf, mich in dieses Thema einzuarbeiten, mit dem ich vorher überhaupt keine Berührungspunkte hatte, außer dass ich mir mal einen Organspendeausweis geholt habe.

Wie haben Sie sich vorbereitet?

Ich habe Dokumentationen geschaut, Artikel gelesen, Podcasts zum Leben mit einer chronischen Erkrankung gehört. Die Hauptrecherche erfolgte auf

dem von der Pichlmayr-Stiftung betriebenen Ederhof in Tirol, einem Rehabilitationszentrum für Kinder und deren Familien vor und nach einer Organtransplantation. Dort habe ich viel Einblick bekommen, ich habe eifrig mitgeschrieben. Gleichzeitig habe ich mir die Umgebung angeschaut und mich gefragt: Welche Abenteuer könnten die Kinder in meinem Buch hier erleben? Irgendwann hatte ich die beiden Jungs vor Augen, Finn und seinen nierentransplantierten Freund Oskar.

Gibt es „Ronaldo“ und „Toni Kroos“, die beiden neuen Nieren von Oskar, tatsächlich?

Ja. Sie heißen in Wirklichkeit aber anders. Oskar erklärt in dem Buch, wie es nur mit Ronaldo zunächst nicht so gut lief und deswegen Toni Kroos hinzukam.

Fiel es Ihnen schwer, Dialyse oder Transplantation kindgerecht zu erklären?

Ich erkläre ja nicht alles haarklein, und Kinder mit neun, zehn, elf Jahren sind eine coronageprägte Generation, können medizinische Aspekte schon einordnen. Ein bisschen Wissen, was Organkrankheit bedeutet, müssen sie aus dem Buch schon mitnehmen, dachte ich mir.

Was nehmen Sie selbst daraus mit?

Begeistert bin ich von drei Dingen: einmal von der Medizin. Ein Teil der Leber eines

Erwachsenen kann ein Kind retten – superkrass, was die Menschheit zustande bekommt! Das Zweite ist die psychosoziale Komponente – wie sich Familien und Kinder miteinander austauschen und so wieder ins Leben starten. Als Drittes beeindruckt mich der Mut dieser Fami-

**„Je weniger
Worte genutzt
werden,
desto mehr
berührt es.“**

lien und was sie mit vereinter Kraft erreichen! Da kriege ich Gänsehaut. Ich habe versucht, in meinem Buch beide Seiten aufzuzeigen: Was die chronisch kranken Kinder von den gesunden unterscheidet, aber genauso, wo deren Gemeinsamkeiten liegen. Oskar sagt einmal sinngemäß zu Finn: Du hast ja auch Schwierigkeiten, und für dich sind die so groß, wie meine für mich sind.

Finn findet ja, Oskar sei „so verdammt weise“.

Ist er auch. Unter allen Figuren, die ich bisher erschaffen habe, ist Oskar meine Lieblingsfigur.

Ihr Buch berührt auch Erwachsene. Finn sagt an einer Stelle kurz und knapp über seine Traurigkeit: „Mein Herz fällt mitten durch mich hindurch und fällt und fällt“.

ZUR PERSON

Annika Klee

Als Kind selbst begeisterte Leserin, studierte Annika Klee später Literaturwissenschaften in München, Paris und Fukuoka/Japan. Heute veröffentlicht die 39-Jährige Kinderbücher. 2022 war sie für den Deutschen Kinderbuchpreis nominiert. Ihr neuestes Buch heißt **„Finns furchtbartolle Ferien“** (Jupitermond Verlag, 19 Euro), eine Freundschafts- und Detektivgeschichte. Darin bringt Klee Kindern auch die Themen **Nierenkrankheit** und **Organtransplantation** näher. In den Mittelpunkt ihrer Geschichte hat sie das **Rehabilitationszentrum Ederhof** gestellt. Der Kauf des Buchs unterstützt dieses europaweit einzigartige Reha-Angebot für organtransplantierte Kinder und ihre Familien in Tirol. Annika Klee lebt mit ihren vier Kindern und ihrem Mann in Mainz.

Wenn ich schreibe, fühle ich in diesem Moment wie meine Figur. Und je weniger Worte genutzt werden, desto mehr berührt es. Mir ist wichtig, dass viele junge Menschen dieses Buch lesen, deswegen ist es nicht nur eine Geschichte über Nierenkrankheit und Organtransplantation, sondern in erster Linie ein Kinderkrimi, eine Abenteuergeschichte, eine Freundschaftsgeschichte. Ich habe bei Veranstaltungen schon einige Male aus „Finns furchtbartolle Ferien“ vorgelesen. Die Kinder hängen dann an meinen Lippen. „Bitte noch ein Kapitel“, heißt es am Ende immer. Das ist eine Freude! □

Arbeit mit Sinn

Neue Kampagne wirbt für Attraktivität des KfH als Arbeitgeber



KfH-Mitarbeitende beim Fotoshooting für die neue Personalkampagne #nichtirgenDEINJOB

Die Babyboomer gehen in Rente, der Fachkräftemangel wird sich verschärfen. Auch für das Gesundheitswesen ist das eine Herausforderung. Der Geschäftsbereich Personal des KfH hat darauf reagiert. „Um unsere Patientinnen und Patienten trotz des demografischen Wandels auch in Zukunft gut behandeln und betreuen zu können, müssen wir uns offensiver auf dem Markt zeigen und auf die Vorteile einer Beschäftigung bei uns aufmerksam machen“, betont Tobias Müller, Geschäftsleitung Personal.

Kampagne: #nichtirgenDEINJOB

Expertise, Teamwork, Sinnhaftigkeit und Flexibilität – dies ist nur ein Teil der Werte, für die das KfH als Arbeitgeber steht und die den Mittelpunkt seiner neuen Kampagne bilden. Sie stellt den Werten und dem Motto „Dafür stehen wir“ Mitarbeitende aus dem KfH zur Seite.

Die Stärken und die Attraktivität des KfH als Arbeitgeber skizziert Matthias Schiebl, im KfH für das Personalmarke-



12,7

Jahre

Die durchschnittliche Betriebszugehörigkeit im KfH liegt rund zwei Jahre über dem Bundesdurchschnitt. Der Wert gilt unter anderem als Indikator für die Zufriedenheit der Mitarbeitenden.

ting verantwortlich: „Wir haben deutschlandweit ein einzigartiges Netzwerk an Fachleuten mit hoher Expertise. Als gemeinnütziger Träger sind wir industrieunabhängig und konzentrieren uns primär auf die Versorgung der Patientinnen und Patienten von der Prävention über die Dialyse und die Nierentransplantation bis zur Nachsorge. In den KfH-Zentren vor Ort wird zudem viel Wert auf Teamwork gelegt. Auch unterscheiden uns zum Beispiel geregelte Dienstzeiten, in der Regel ohne Sonntagsarbeit, von vielen anderen Arbeitgebern im Gesundheitswesen. Bei uns wird Flexibilität gelebt. So ist es beispielsweise möglich, auch in Teilzeit dauerhaft eine Leitungsposition zu übernehmen – ein echter Vorteil, insbesondere für junge Familien. Schiebl ergänzt: „Wir freuen uns über jede Bewerbung: Interessierte können sich gerne auch über Kontakte von KfH-Mitarbeitenden, von Patientinnen und Patienten oder deren Angehörigen bewerben.“ □

→ **KfH-Jobsite: jobs.kfh.de**

Cooler Aktion

KfH verteilt farbenfrohe Tattoobogen



„Sehr coole Idee“, „wunderbare Aktion“, „love it“

Kommentare zur KfH-Jubiläumsaktion für die jungen nierenkranken Patientinnen und Patienten. Um ihnen zum 55-jährigen Bestehen in den 17 spezialisierten KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche und in den Sprechstunden eine kleine Freude zu bereiten, gab es dort



einen Tattoobogen. Er umfasst 30 farbenfrohe Tattoos mit angesagten Motiven und Botschaften. Der KfH-Tattoobogen enthält auch das Organspende-Tattoo (mittleres Motiv mit Halbkreisen) von Junge Helden e. V. Die Bogen können in kleiner Stückzahl auch per Mail bei info@kfh.de bestellt werden.

Ergebnisse der Online-Befragung zu Impfungen

70 Prozent aller KfH-Patientinnen und -Patienten fühlen sich gut über Impfungen informiert und schätzen ihren Impfstatus als nahezu vollständig ein. Andere wünschen sich aber mehr ärztliche Aufklärung und Unterstützung, um Unsicherheiten in puncto Impfungen zu mindern, die auf mangelnde Informationen zurückgeführt werden. Leider sind aber auch Bedenken bezüglich der Wirksamkeit und Nebenwirkungen von Impfungen weit verbreitet. Digitale Tools wie ein App-basierter Impfpass und regelmäßige Impfpasskontrollen könnten helfen, solche Barrieren zu überwinden. Das sind die Schlussfolgerungen aus einer anonymen Online-Umfrage des KfH im Herbst 2024. Die Befragten ließen sich zu rund 90 Prozent in den beiden vergangenen Jahren impfen. Die Initiative dazu ging jeweils zur Hälfte von ihnen selbst, zur anderen Hälfte von ärztlicher Seite aus.



S. 23: KfH, lineartestpilot + insta_photos/AdobeStock

Impressum

Ausgabe: aspekte 01/2025

Herausgeber: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V., Gemeinnützige Körperschaft

Redaktion: Stabsstelle Unternehmenskommunikation – Ilja Stracke (verantwortlich), Claudia Brandt; Birgit Schlegel, freie Redakteurin, Dreieich; Gabriele Kalt, Oliver Kauer-Berk (Fazit).

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

Verlag: Fazit Communication GmbH Ein Unternehmen der F.A.Z.-Gruppe Pariser Straße 1 60486 Frankfurt am Main

Projektleitung: Jan Philipp Rost

Art Direktion/Bildredaktion: Stefanie Schvary

Druck: L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG Druck-Medien, Marktweg 42–50, 47608 Geldern

aspekte erscheint viermal pro Jahr



Ihr Draht zur Redaktion:
aspekte@kfh.de



KfH-Stiftung
Nothilfe für Nierenkranke
Gemeinnützige Stiftung

Hilfe für Patientinnen und 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: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE68 3702 0500 0020 0768 41
BIC: BFSWDE33XXX

