

aspekte

01/2026

Das KfH-Magazin für Patientinnen und Patienten



Altersvorsorge

Bereits in jungen
Jahren daran denken

Vollkornbrot

Gesund und lecker

Chronischer Pruritus

Wenn die Haut juckt



Inhalt

THEMA

4 | Chronischer Pruritus

Was dagegen hilft

MENSCHEN

12 | Mein besonderes Hobby

KfH-Patient ist Trainspotter

GESUNDHEIT

10 | Serie: Entspannter Nacken

Teil 1: Einführung und Mobilisation

14 | Altersvorsorge

Frühzeitig daran denken

16 | Serie: „Lecker & gesund“

Vollkornbrot

18 | Seltene Nierenerkrankungen

Ursachenforschung ist wichtig

22 | Lebendorganspende

Über Kreuz

INTERVIEW

20 | Achim Kinter

Autor im Gespräch

23 | Aktuelles, Impressum



Nierenkranke Menschen sind häufig von einem anhaltenden Hautjucken betroffen. Zwei Fachleute sagen, was sich dagegen unternehmen lässt

10

Unser spezielles Programm mit mehrdimensionalen Übungen beugt vor und hilft bei Verspannungen und Schmerzen im Nackenbereich



16

In unserer neuen Ernährungsserie stellen wir gesunde Rezepte vor, die Lust aufs Kochen oder Backen machen

Titel: New Africa/AdobeStock, S. 2: Ina Peters Photographie/Stocksy/AdobeStock,

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute schaue ich auf beinahe 13 Jahre Tätigkeit als Vorstandsvorsitzender im KfH zurück. In dieser Zeit konnte ich so manches aus einem neuen Blickwinkel betrachten, was über meine vorherigen Erfahrungen als klinisch direkt an Patientinnen und Patienten tätiger Arzt, die ich in den 29 Jahren zuvor gesammelt hatte, hinaus ging und mich beruflich sehr bereichert hat. Mit großer Dankbarkeit und Demut blicke ich gerne zurück: Trotz herausfordernder Zeiten haben wir immer die Interessen und Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten konsequent in den Mittelpunkt unserer Arbeit gestellt. Es ist gelungen, das KfH in der vergangenen Dekade zum nephrologischen Gesamtversorger weiterzuentwickeln. Dazu gehörte auch die Intensivierung von Maßnahmen, die zur Vermeidung von chronischen Nierenerkrankungen beitragen: Die seit Jahren steigenden Zahlen der Patientinnen und Patienten in unseren nephrologischen Sprechstunden belegen dies. Dank der engen, politischen Zusammenarbeit mit anderen nephrologischen Anbietern konnten wir bei den Kostenträgern unterschiedliche Vergütungserhöhungen für nephrologische Leistungen erreichen, so dass die weiterhin qualitativ gute Versorgung unserer Patientinnen und Patienten für die Zukunft eine ordentliche Grundlage hat.

Stolz macht mich, dass das KfH in den vergangenen Jahren gezeigt hat, dass es in der Lage ist, Krisen abzuwenden, auf Krisen zu reagieren und sie professionell zu meistern. Und davon gab es einige: Ob während der Coronapandemie, in der Energiekrise infolge des Ukraine-Kriegs oder wie im vergangenen Jahr das Hochwasserereignis im Süden Deutschlands – die Behandlung unserer Patientinnen und Patienten war zu jeder Zeit sichergestellt.

Eine Herzensangelegenheit war mir stets die enge Anbindung der kindernephrologischen Versorgung in Deutschland an das KfH und deren Förderung. Mit 17 KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche hat diese umfassende medizinische und psychosoziale Versorgung für die kleinsten Patientinnen und Patienten einen besonderen



Stellenwert in der medizinischen Versorgung Deutschlands.

Für die gemeinsame Zeit bin ich vor allem den Menschen im KfH dankbar, die kritisch diskutiert, kreative Impulse gegeben und mich konstruktiv begleitet haben. Bei dieser Gelegenheit danke ich auch dem Ende 2025 ausgeschiedenen Stiftungsbeirat der KfH-Stiftung Nothilfe für Nierenkranke für die 25-jährige ehrenamtliche Tätigkeit; weitere Informationen finden Sie hierzu in dieser Ausgabe.

Ab April trete ich als KfH-Vorstandsvorsitzender in den Ruhestand und Herr Professor Dr. iur. Christian Höftberger wird dieses Amt übernehmen und das KfH auch in den kommenden Jahren gut aufstellen. Dafür wünsche ich ihm und dem gesamten KfH bestes Gelingen.

Ich verabschiede mich auf diesem Wege von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, und wünsche Ihnen alles erdenklich Gute für die Zukunft. Gleichzeitig danke ich herzlich allen Kolleginnen und Kollegen im KfH für ihre freundschaftliche Begleitung und die tatkräftige Unterstützung in all den Jahren.

Mit herzlichen Grüßen

Professor Dr. med. Dieter Bach,
Vorstandsvorsitzender

CHRONISCHER PRURITUS – DAS HILFT

Nierenkranke Menschen sind häufig von einem anhaltenden Hautjucken an verschiedenen Körperteilen betroffen. Zwei Fachleute sagen, was sich dagegen unternehmen lässt.





Dauerhaftes Jucken ist ein sehr häufiges, doch oft übersehenes und zu wenig beachtetes Symptom. Laut Studien leidet jeder dritte bis vierte chronisch nierenkranke Mensch darunter. Es tritt sowohl bei Hämodialyse als auch bei Peritonealdialyse mit ähnlicher Häufigkeit auf. Viele Patientinnen und Patienten nehmen es als Nebenerscheinung hin, wissen es nicht zuzuordnen – und reden nicht darüber. Das ist die Erfahrung des Nephrologen Prof. Dr. Thomas Mettang, langjähriger ärztlicher Leiter am KfH-Nierenzentrum Wiesbaden und KfH-Bildungszentrum. Er sagt: „Oft wird aus falscher Scham geschwiegen, denn Jucken ist für viele Menschen mit mangelnder Sauberkeit oder einer Infektion mit übertragbaren Erregern verknüpft.“

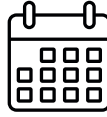
Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an!

Das unangenehme Gefühl erfüllt hauptsächlich eine Warnfunktion: Es macht auf Fremdkörper auf der Körperoberfläche wie Insekten, Parasiten oder schädliche Pflanzenbestandteile, zum Beispiel Brennnesseln, aufmerksam, die durch Kratzen zuverlässig entfernt werden. Dieses akute Jucken ist meist eine gesunde Reaktion des Körpers auf Schädlingsreize, hält nicht lange an und ist einfach zu behandeln – anders als chronisches Jucken, Pruritus, so der medizinische Fachbegriff.

Hierfür können nicht nur Haut-, sondern auch verschiedene innere Erkrankungen verantwortlich sein, zum Beispiel eine gestörte Nierenfunktion. Meist fängt der Juckreiz an einer kleinen Stelle an. Je früher ein Behandlungsteam eingebunden wird, desto besser lassen sich schwere Verläufe verhindern und die Lebensqualität erhalten. Der Pruritus kann überall am Körper empfunden werden, häufig an Beinen, Rücken und Kopf. Mettang rät: „Hält das Jucken länger als ein paar Wochen an und beeinträchtigt das Wohlbefinden, spricht man am besten mit seinem Nephrologen oder seiner Nephrologin.“ Im Gespräch wird zunächst eine Reihe von Fragen erörtert: Wo, wann und wie stark juckt es, gibt es Auslöser dafür und wie lange juckt es bereits? Wichtig sei auch der ärztliche Blick auf die Region, die juckt: Sind schon Kratzspuren zu sehen, wie ist die Haut beschaffen? Gegebenenfalls muss eine Dermatologin oder ein Dermatologe mit draufschauen, um spezielle, schwierig zu diagnostizierende Hauterkrankungen auszuschließen. →

Es kann viele Gründe geben

Nephrologinnen und Nephrologen wenden sich häufig an die Dermatologin Prof. Dr. Sonja Ständer vom Universitätsklinikum Münster. Sie ist eine der führenden Expertinnen in Deutschland für chronischen Pruritus, leitet in Münster ein Kompetenzzentrum dazu und ist mit dem Thema in der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft aktiv. Hauterkrankungen infolge chronischer Nierenkrankheit sind kein Randgebiet der Dermatologie. „Das ist einer der häufigsten Vorstellungsgründe in unserem Zentrum“, berichtet Ständer. Es kann indes auch sein, dass das Hautproblem keinen Bezug zur Nierenkrankheit hat, sondern eine Dermatoze, eine Neurodermitis oder eine Schuppenflechte ist. Bei der klinischen Untersuchung könne man schnell einschätzen, ob es sich um eine Neurodermitis handelt oder um trockene Haut mit einer Kratzläsion, die von einem Jucken bei einer Niereninsuffizienz herrühren kann. Manchmal existieren



6

Wochen

Hält das Jucken länger an, spricht man von chronischem Pruritus.

mehrere zu vermutende Gründe fürs Jucken, etwa wenn jemand gleichzeitig eine trockene Haut, eine chronische Niereninsuffizienz und einen Diabetes mellitus hat. „Dann kann man unmöglich sagen, was es auslöst.“

Die Schwere und Intensität des Juckens können mit der richtigen Behandlung deutlich reduziert werden. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Dialysetherapie. „Man kann schauen, ob die Dauer und Intensität richtig eingestellt sind“, sagt Mettang.

Adäquate Hautpflege

Was lässt sich selbst bei einem dauerhaften Jucken tun? Wichtig ist vor allem die konsequente Basispflege der Haut. Die Dermatologin Ständer rät: „Regelmäßiges Eincremen mit rückfettenden, feuchtigkeitsspendenden Präparaten stärkt die Hautbarriere und schützt vor Austrocknung, einem der häufigsten Verstärker von Pruritus.“ Nephrologen wie Mettang wissen, dass bis zu 80 Prozent ihrer Patientinnen

Eine pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung kann entzündungshemmend wirken



und Patienten eine trockene, schuppige Haut haben. Hinzu kommt: Speichert die Haut nicht mehr ausreichend Feuchtigkeit und wird trocken und rissig, entstehen schneller Verletzungen, die zu Infektionen mit Vereiterungen führen können.

Zu einer verlässlichen Hautpflegeroutine gehört es, sich regelmäßig, mindestens einmal täglich, einzucremen. Ständer rät zu rückfettenden Cremes, etwa mit Ceramiden oder Harnstoff (Urea), die die Hautbarriere stabilisieren und Trockenheit vorbeugen. Duft- und Konservierungsstoffe sollten möglichst vermieden werden. Sie können empfindliche Haut zusätzlich reizen. „Wir empfehlen gerne Mittel, die wissenschaftlich geprüft sind. In Deutschland haben wir eine sehr rigorose Kosmetikverordnung. Bei den Cremes, die hier produziert sind, kann man sicher sein, dass nichts für die Haut Schädliches drin ist. Das kann im europäischen Ausland anders sein.“ Vorsicht ist bei Cremes aus Asien angebracht, die „Wunder“ versprechen. Sie stehen häufig im Verdacht, Allergien auszulösen oder viel Kortison zu enthalten.

Hautpflege ist ein zentraler Baustein zur Linderung von Pruritus. Empfohlen werden auch milde, unparfümierte Reinigungsprodukte sowie kurzes, lauwarmes anstelle von täglich heißem Duschen. Zu heißes Wasser trocknet die Haut aus.

Richtige Ernährung und Kleidung

Auch die Ernährung beeinflusst das Pruritus-Empfinden. „Zucker, Alkohol sowie stark verarbeitete oder sehr scharf gewürzte Lebensmittel können entzündliche Prozesse fördern und den Pruritus verstärken“, sagt Ständer. Eine überwiegend pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung unterstütze hingegen das Darmmikrobiom und könne entzündungshemmend wirken. „Wichtig ist, dass Ernährungsempfehlungen bei chronischer Nierenerkrankung stets individuell und in enger Abstimmung mit dem nephrologischen Behandlungsteam erfolgen.“



15

Prozent

der Menschen
in Deutschland
sind von
chronischem
Jucken
betroffen.

Onlinehilfe für alle

Zur Unterstützung der Patientinnen und Patienten haben Prof. Dr. Sonja Ständer und weitere Pruritus-Fachleute den Verein SkinHealth Campus e. V. gegründet. Er informiert einmal im Monat online über Themen rund um juckende Haut. Die Zoom-Konferenzen sind kostenfrei und für alle offen. Zusätzlich teilt der Verein in seinen Social-Media-Kanälen bei Instagram und Facebook Tipps zu Selbstmanagement, Hautpflege und Ernährung.
<https://skinhealthcampus.org>

Genauso kann Kleidung ein Faktor sein. Die Fachleute empfehlen Baumwolle. Wolle kann die Haut reizen. Im Zweifel kann man einfach ausprobieren, ob man einen Stoff verträgt oder nicht.

Jucken von außen und innen

Die Ursache des Juckens kann entweder außen, also auf der Haut direkt liegen. Auslöser sind dann häufig Absonderungen von Bakterien, die bestimmte Zellen auf der oberen Hautschicht anregen und als Folge die Nerven aktivieren. Oder der Juckreiz kann wie bei der chronischen Niereninsuffizienz von innen kommen. Dabei werden die Nerven direkt angesprochen. Dagegen kann man sich allerdings weniger gut wehren. Die eigentliche Ursache des Pruritus ist bei vielen Erkrankungen wissenschaftlich noch nicht hinreichend belegt. „Wir wissen nicht: Ist es eine Störung der weiterleitenden Empfindungskörperchen, sind die Nervenbahnen krank oder ist etwas mit der Wahrnehmung im Gehirn nicht in Ordnung“, erläutert Mettang. Wer bei chronischer Nierenerkrankung an chronischem Pruritus leiden wird und wer nicht, lässt sich nicht vorhersagen. →

Was akut hilft

Bei akutem Pruritus können kühlende Maßnahmen rasch Linderung verschaffen, etwa kühle (nicht eiskalte!) Umschläge oder kühlende Cremes. Manche Cremes enthalten zusätzlich Inhaltsstoffe, die ein Kühlgefühl auslösen und so das Jucken lindern (zum Beispiel mit Menthol). Andere Cremes enthalten Polidocanol oder Urea. Diese Cremes sind frei erhältlich und helfen bei akuten Juckattacken.

Auch bewusstes Ablenken, zum Beispiel durch Bewegung, Atemübungen oder kurze Entspannungstechniken, kann in einem gewissen Maß helfen, das Pruritus-Empfinden weniger dominant wahrzunehmen.

Offenbar ist das Risiko nach der Erstdialyse erhöht, doch aufgrund großer Datenanalysen wisse man, so erläutert Ständer, dass es keine urämische Ursache (Harnvergiftung) dafür gebe. Bekannt sei, dass zu den Risikofaktoren das männliche Geschlecht, aber auch andere Grunderkrankungen wie eine Leberentzündung gehören. Steigt der Stresslevel im Körper, werden die Entzündungszellen aktiviert und schicken einen Botenstoff aus, das Interleukin-31.

Medikamente gegen Pruritus

Die in Deutschland häufig genutzten Medikamente bei Jucken von nierenkranken Patientinnen und Patienten sind Gabapentin und Pregabalin. Die Wirkstoffe unterdrücken die Reizung der Nerven. Ursprünglich zur Behandlung von epileptischen Krampfanfällen entwickelt, werden sie seit Längerem auch gegen Nervenschmerzen eingesetzt. Dabei handelt es sich um Substanzen, die die Übertragung bestimmter Nervenimpulse modifizieren und insbesondere bei Diabetikern neuropathische Schmerzen lindern. „Natürlich hat man das auch gegen das Jucken versucht, mit erstaunlichem Erfolg“, ordnet



25

Prozent

der Hämodialysepatientinnen und -patienten in Europa haben einen mit chronischer Nierenkrankheit assoziierten Pruritus.

Regelmäßiges Eincremen schützt vor Austrocknung

Mettang ein. Allerdings gebe es Nebenwirkungen von Pregabalin/Gabapentin, etwa Schwindel, Übelkeit, Seh- oder Bewegungsstörungen. Die Mittel sollten aufgrund der schlechten Nierenfunktion sehr niedrig dosiert werden und seien zur Behandlung von Pruritus bei nierenkranken Menschen nicht offiziell zugelassen.

Eine weitere Substanz ist Difelikefalin, das spezifisch gegen Pruritus bei dialysepflichtigen Patientinnen und Patienten eingesetzt wird. Die Behandlung wird intravenös am Ende der Dialyse durchgeführt. Die Substanz setzt an den sogenannten Kappa-Opioidrezeptoren an. Diese sollen in Gehirn, Rückenmark, Hautnerven und Entzündungszellen für das Entstehen des Pruritus bei Dialysepatientinnen und -patienten eine Rolle spielen. Das Medikament aktiviert den Kappa-Opioidrezeptor auf den peripheren Nerven und dämpft so die Weiterleitung. „Es funktioniert nicht immer sofort und bei jedem, ist aber eine gute Option“, sagt Ständer.

Gegen das auf das Nervensystem einwirkende Interleukin-31 gibt es einen seit Februar 2025 zugelassenen Wirkstoff. Der Antikörper Nemolizumab blockiert die Signalübertragung und wird unter die Haut (subkutan) injiziert. Es ist jedoch erst für



S. 10: FATIR29 + Pavlo + ramsey/AdobeStock



Besser lauwarm
duschen – zu heißes
Wasser trocknet
die Haut aus

die Behandlung der Neurodermitis und der chronischen Prurigo (juckende Knötchen) zugelassen, noch nicht zur Pruritus-Behandlung bei nierenkranken Menschen.

Behandlungsalternativen

Auch die Lichttherapie mit UV-Strahlen wird bei Pruritus diskutiert. Laut Ständer belegen Studien durchaus einen Nutzen, doch diese schon etwas ältere Methode sei bei chronisch nierenkranken Menschen kritisch zu sehen, zumal es inzwischen die genannten Medikamente gibt. Die Lichttherapie könne die Haut langfristig schädigen.

Leider gibt es einen Mangel an Organspenden, aber tatsächlich sei eine Nierentransplantation die beste Option gegen Pruritus, findet Mettang. „Die überwiegende Zahl der Patientinnen und Patienten hat danach tatsächlich Ruhe.“ Das könnte dafür sprechen, dass die verminderte Nierenfunktion der Auslöser ist. Schließlich ersetzt die Dialyse nicht alle Leistungen

der Niere. Doch weiterhin bleibt unklar: Warum juckt es die einen und die anderen ihr ganzes Dialyseleben lang überhaupt nicht? Nach einer Transplantation könnten auch die immununterdrückenden Medikamente, darunter Cortison, Grund für den stillenden Effekt sein.

Das Forschen nach den Ursachen für den mit chronischer Nierenerkrankung verknüpften Pruritus wird weitergehen, für die Patientinnen und Patienten von heute steht die Linderung der Beschwerden im Vordergrund. „Entscheidend ist, Pruritus ernst zu nehmen und aktiv anzugehen“, stellt Dermatologin Ständer heraus. Dazu gehöre, mögliche Auslöser zu erkennen, eine verlässliche Hautpflgeroutine einzuhalten und offen mit dem Behandlungsteam über die persönliche Belastung zu sprechen. Viele Betroffene würden von der Erkenntnis profitieren, dass Pruritus keine Bagatelle und keine persönliche Schwäche ist, sondern ein behandelbares Symptom. □

Entspannter Nacken

Teil 1: Einführung und Mobilisation

Verspannungen und Schmerzen am Nacken sind häufig. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts leiden knapp 46 Prozent der erwachsenen Deutschen gelegentlich unter Nackenschmerzen. Im hinteren Teil unseres Halses befinden sich die Halswirbelsäule, viele Muskeln, Gefäße und Nerven.

Woher rühren Nackenprobleme? Grundsätzlich sind Verspannungen oder Schmerz Ausdruck eines Schutzprogramms unseres Nervensystems und nicht automatisch ein Zeichen für einen Schaden. Die Ursachen für Nackenbeschwerden können vielfältig sein, etwa eine monotone Haltung und dadurch überlastete

Muskeln im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich. Auch langes Liegen an der Dialyse oder eine verkrampte Haltung des Shunt-Arms können Auslöser sein. Vor allem Menschen, die viel am Computer sitzen oder häufig ein Smartphone tief vor dem Körper nutzen, laufen Gefahr, ihren Nacken zu überfordern. Bei älteren Menschen kommen meist Verschleißerscheinungen an den Gelenken und Bandscheiben der Halswirbelsäule hinzu.

Schmerzt der Nacken, neigt man dazu, sich so wenig wie möglich zu bewegen. Allerdings ist moderate Bewegung deutlich besser! Ein spezielles Programm mit mehrdimensionalen

Übungen kann möglichen Beschwerden vorbeugen oder eine nachhaltige Besserung erreichen. Bewegung und Kräftigung gelten bei Nackenbeschwerden als das Maß der Dinge! Übungen, wie wir sie in dieser Serie zeigen, sind die beste Vorsorge. Führen Sie die Übungen regelmäßig durch, zum Beispiel morgens oder abends im Bad, und steigern Sie sie schrittweise. Und: Haben Sie beim Training keine Angst! Unsere Halswirbelsäule ist robust. □

Unser Autor **Uli Hintsche** ist Physiotherapeut mit eigener Praxis in Hannover, **Spezialist für muskuloskelettale Beschwerden** und Dozent für Physiotherapie.

1. Unendlichkeitszeichen

Mobilisation und Feinmotorik

Ihre Nase malt in der Luft die Form des Unendlichkeitszeichens nach ∞ . Führen Sie dies mehrere Male so flüssig wie möglich durch und halten die Augen dabei gerne geschlossen.



2. Ja-Nein-Übung

Mobilisation und Feinmotorik

Drücken Sie mit Ihrer Kopfbewegung Ja und Nein aus. Beginnen Sie in der Mittelstellung mit einer deutlichen Nickbewegung und drehen Ihren Kopf während des langsamen Nickens nach rechts und links. Dreimal durchführen bzw. bis eine Ermüdung im oberen Nacken oder vorderen Hals einsetzt.



4. Handtuchzug

Mobilisation

Legen Sie sich ein kleines Handtuch gerollt um den Hals und kreuzen Sie es vorne. Ziehen Sie eine Seite vorsichtig über Wange und Kinn, wenden Sie den Kopf zur Seite bis in die gefühlte Endposition und drücken Sie dann 10 Sekunden lang gegen den Widerstand des Handtuchs. Danach Kopf mit dem Handtuch noch etwas weiter zur Seite ziehen. Anschließend zur anderen Seite ausführen.



3. Ziehen und Rotation

Durchblutung

Nehmen Sie ein Theraband in beide Hände und fixieren Sie es mit den Beinen am Boden. Ziehen Sie gegen den Bandwiderstand die Schultern hoch zu den Ohren, die Arme bleiben gestreckt. Lassen Sie die Schultern langsam wieder nach unten sinken und schauen über eine Schulter zur Seite. Dann wieder geradeaus schauen, Schultern heben, senken und über die andere Schulter schauen. Beim Hochziehen ein-, beim Absenken ausatmen. Eine Minute lang durchführen.



Allgemeine Hinweise: Führen Sie die Übungen genau und nie ruckartig aus. Mit einem Shunt-Arm sollten Sie die Belastung gegebenenfalls reduzieren oder die Übungen ausschließlich mit dem anderen Arm durchführen. Sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt an. Sämtliche Angaben und Anleitungen sind ohne Gewähr; eine Haftung ist ausgeschlossen.

Mein besonderes Hobby

KfH-Patient Ronny Schubert ist **Trainspotter**



Die Lokomotive 99 731 der Zittauer Schmalspurbahn

Die Begeisterung für Züge wurde Ronny Schubert in die Wiege gelegt. Mit drei Jahren bekam er eine Modelleisenbahn geschenkt, und schon als Kleinkind nahm ihn sein Vater, Signal- und Fernmeldetechniker bei der Bahn, ab und an mittags nach dem Kindergarten mit zur Arbeit. Mit sieben Jahren gab es dann zum Geburtstag den ersten Fotoapparat. Seitdem fotografiert Ronny Schubert gerne Züge. Fasziniert hätten ihn als Kind vor allem die großen und lauten Sowjet-Loks, die lange Güterzüge hinter sich herzogen.

Der heute 47-Jährige, Dialysepatient im KfH-Nierenzentrum in Bautzen, interessiert sich sehr für die Geschichte der Eisenbahn, speziell in Sachsen. Schubert

erzählt: „Sie hat zu Wohlstand beigetragen, hat Städte verbunden, etwa die Messestadt Leipzig mit der Residenzstadt Dresden. Später wurden Schmalspurbahnen in abgelegene Täler gelegt, wodurch es dort zum wirtschaftlichen Aufschwung kam. Um Arbeiter ins Motorenwerk zu fahren und die Güter hin und her zu transportieren, gab es in Cunewalde, dem Dorf, in dem ich wohne, früher fünf Bahnhöfe, das muss man sich mal vorstellen!“ Cunewalde liegt zwischen Bautzen und Löbau, 70 Kilometer östlich von Dresden, nicht weit weg von der Grenze zu Tschechien. 1997 ist dort die Bahnstrecke von Großpostwitz nach Löbau stillgelegt worden, Schubert bedauert das.

„In der DDR hatte nicht jeder ein Auto, die Leute sind viel mit der Bahn gefahren, nach der Wende kauften sich alle ein Auto, die Nebenbahnen starben.“

An der Schmalspurbahn

Ronny Schuberts großes Hobby ist „Trainspotting“ – Zügegucken. Trainspotter wie er sind Personen, die sich leidenschaftlich für Züge und Lokomotiven interessieren, sie an Bahnhöfen oder entlang der Strecke beobachten und fotografieren oder filmen. Der Angestellte bei einer Krankenkasse mag vor allem alte Dampf- und Elektrolokomotiven. Er freut sich aber auch, wenn er an der Bahnschranke stehe und ein neuer ICE vorbeirase, sagt er.

Die Betreiber historischer Lokomotiven veröffentlichen deren Fahrtermine und -pläne, so wissen Trainspotter, wann sie wo sein müssen. Ronny Schubert platziert sich aufgrund einer Gehbehinderung meist direkt an den Bahnhöfen, oder er besucht die Feste der sächsischen Eisenbahnvereine. Besonders gut kennt er die Zittauer Schmalspurbahn. Deren Mitarbeitende geben ihm schon mal einen Tipp, wenn sich eine besondere Lok auf den Weg macht. Als Dialysepatient beschränkt sich Schubert beim Trainspotting auf Tagesreisen. Gerne erinnert er sich an Ausflüge zum Traditionsbahnbetriebswerk in Staßfurt in Sachsen-Anhalt oder zum

Deutschen Dampflokomotiv Museum nach Neuenmarkt in Oberfranken.

Wichtig für den Trainspotter sei eine gute Kamera mit einem möglichst großen Sensor, um bei der Vorbeifahrt des Zuges kurze Belichtungszeiten zu ermöglichen, erklärt Schubert. Er fotografiert mit einer Sony Alpha 7 IV. „Ich bin da Perfektionist: Wenn ich ein Foto mache, will ich darauf auch die Details der Lok sehen, etwa die Beschriftung.“ Bei den Zügen geht es Schubert in der Hauptsache um die Lokomotive. Findet er ein Bild besonders gelungen, teilt er es in einem Forum für Eisenbahnfans im sozialen Netzwerk Facebook. Oft wird Schubert bei seinen Eisenbahn-Streifzügen vom Nach-

barn begleitet, der das gleiche Hobby hat. Gemeinsam basteln die beiden auch an einer großen Modelleisenbahn.

Die 03 001 fotografiert

Ein Höhepunkt für Ronny Schubert war, als er die 03 001, eine große Schnellzuglokomotive aus den 1930er-Jahren, in voller Fahrt vor die Linse bekommen hat. Heute ist sie nicht mehr betriebsfähig und steht im Eisenbahnmuseum in Dresden. Begeistert ist er ebenso von der Schmalspurlokomotive 99 731 aus dem Jahr 1928, die bis heute auf der Zittauer Schmalspurbahn verkehrt. Die Nummern der Lokomotiven, erklärt Schubert, setzen sich aus der Bau-reihenbezeichnung und der Betriebsnummer zusammen: „Die 03 war eine Schnellzuglok, und die 001 zeigt, dass sie die erste ihrer Art war.“

Traum vom Speisewagen

Ronny Schubert kam mit zu kleinen Nieren auf der Welt, musste mit elf Jahren an die Dialyse. Im Alter von 13 Jahren bekam er 1992 eine Spender-niere. 27 Jahre lang arbeitete das geschenkte Organ tadellos, bis 2019. Seitdem dialysiert er im KfH-Nierenzentrum in Bautzen und wartet wieder auf eine Spender-niere. Dann wären längere Reisen zu besonderen Bahnen und Lokomotiven möglich. Sein großer Traum ist es, mit einer neuen Niere mit dem Zug von Dresden nach Hamburg zu fahren. Auf dieser Strecke verkehrt ein Eurocity der tschechischen Bahn mit einem beliebten Speisewagen, „in dem man noch ein Schnitzel kriegt“. □



Im Sucher:
Eine 1964 gebaute
Diesellokomotive
der Deutschen
Reichsbahn

„Mein großer Traum ist es, mit einer neuen Niere mit dem Zug von Dresden nach Hamburg zu fahren.“



Altersvorsorge im Blick

Bereits in jungen Jahren daran denken



Die gesetzliche Rente ist in der Diskussion, vor allem jungen Menschen bereitet ihre finanzielle Absicherung Kopfzerbrechen. Altersarmut zählt laut Studien zu den großen Sorgen der 14- bis 29-Jährigen. „Junge Menschen mit einer chronischen Erkrankung stehen mit Blick auf ihre Zukunft noch einmal vor besonderen Herausforderungen“, weiß KfH-Sozialberater Christian Dohmann.

Junge Menschen an der Dialyse oder nach Nierentransplantation können einen Grad der Behinderung von 100 beantragen und gelten damit als schwerbehindert. „Das ist kein Stigma, sondern ein Sicherungsschein“, sagt Dohmann. Schwerbehinderte können sich in den Jobcentern der Bundesagentur für Arbeit speziell zu den Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes, sinnhaftes Erwerbsleben oder zu passenden Umschulungen beraten lassen. „Auch die Integrations- und

Inklusionsämter können sehr hilfreich sein“, findet Dohmann. Deren Aufgabe ist es, Menschen mit Schwerbehinderung in das Arbeitsleben einzugliedern.

Eine anerkannte Schwerbehinderung heißt, dass ein erweiterter Kündigungsschutz besteht, und sie bietet auch Pauschbeträge bei der Einkommenssteuer. An den Universitäten gibt es gesetzlich Beauftragte für Studierende mit Behinderung, die über Besonderheiten informieren, etwa Härtefallanträge bei der Immatrikulation für ein Studium mit Zulassungsbeschränkung. Dohmann weist darauf hin, dass „chronisch nierenkranke Menschen unter Umständen auch in der Zeit vor der Dialyse einen Grad der Behinderung zugesprochen bekommen können“. Nähere Infos dazu gibt die Versorgungsmedizin-Verordnung des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (über die Stichwortsuche auf www.bmas.de).

Trotz der Rentendebatte gilt eine auskömmliche rentenversicherungspflichtige Arbeit nach wie vor als beste Zukunftsabsicherung. Durch einen guten bezahlten Beruf steigen die Chancen, möglichst viel in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlen zu können. Um gesetzliche Rente zu beziehen, muss man mindestens fünf Jahre lang rentenversichert gewesen sein, auch Kindererziehungszeiten zählen dazu. „Jeder Monat ist wichtig“, sagt Katharina Lorenz, Expertin für Sozialpolitik des Sozialverbands Deutschland.

Erwerbsminderungsrente

Ein Vorteil für junge chronisch kranke Menschen an der Dialyse oder mit Nierentransplantation in der gesetzlichen Rentenversicherung ist die Möglichkeit, eine berufliche oder medizinische Reha-Leistung zu beantragen. Etwa wenn ein Beruf aufgrund der chronischen Erkrankung nicht mehr ausgeübt werden kann.

Wichtig bei chronischer Krankheit ist die Erwerbsminderungsrente. Sie gleicht vor dem Erreichen des Regelrentenalters finanzielle Nachteile aus, wenn man aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr voll arbeiten kann. Für eine Erwerbsminderungsrente muss man mindestens fünf Jahre rentenversichert gewesen sein und in den letzten fünf Jahren mindestens 36 Monate lang Pflichtbeiträge geleistet haben. Bei der vollen Erwerbsminderungsrente liegt die verbliebene dauerhafte Erwerbsfähigkeit unter drei Stunden täglich, bei der teilweisen Erwerbsminderungsrente bei drei bis unter sechs Stunden täglich. Zur Prüfung des Anspruchs fordert die Rentenversicherung Arztberichte an.

Beratung ist wichtig

Erste Anlaufstelle für die Beratung zum Thema Rente und chronische Krankheit ist die Rentenversicherung. Lorenz rät: „Schon mit 30 oder 35 Jahren ergibt es Sinn, das eigene Rentenkonto prüfen zu lassen: Sind alle Beitragszeiten drin, alle Ausbildungszeiten, die Zeiten des Studiums als sogenannte Anrechnungszeit?“

Die Expertin hat noch zwei Hinweise für jüngere chronisch kranke Menschen: Wer studiert und nebenbei einen Minijob ausübt, sollte sich nicht von der Rentenversicherungspflicht befreien lassen, sondern den kleinen eigenen Beitrag einzahlen, denn somit gelte das Leistungsspektrum der Reha-Leistungen.

Private Absicherung

Eine private Altersvorsorge kann die gesetzliche Rente ergänzen. Katharina Lawrence ist Expertin

für Finanzdienstleistungen bei der Verbraucherzentrale Hessen und empfiehlt, dabei auf Flexibilität und sichere Geldanlagen zu achten. Dazu zählt sie zum Beispiel einlagengesicherte Sparbriefe und Festgeldkonten. Bei einem langen Anlagehorizont sei auch eine risikoreichere Teilnahme am Kapitalmarkt interessant, etwa mit Aktien-ETFs. Lawrence stellt heraus: „Gerade junge Menschen sollten bedenken, dass sich die Rahmenbedingungen im Sozialrecht mit den Jahren ändern können.“ Wie aktuell mit dem vom Bundeskabinett im Dezember 2025 beschlossenen Altersvorsorge-Reformgesetz. Die Reform der privaten Altersvorsorge, über die noch im Bundestag beraten wird, zielt darauf ab, die staatlich geförderte private Altersvorsorge (Riester-Rente) ab 2027 durch

neue Produkte zu modernisieren. „Eine private Vorsorge setzt natürlich voraus, dass man im Hier und Jetzt auch Geld zurücklegen kann“, sagt Lawrence.

Private Vorsorge wird angerechnet, falls bei zu geringer gesetzlicher Rente Sozialhilfe als „Auffangnetz“ dient. Es gilt das sogenannte Nachrangprinzip: Zuerst müssen die eigenen finanziellen Mittel eingesetzt werden. Dazu zählen auch Sparverträge bei einer Bank, Kapital-Lebensversicherungen, Aktien und Wertpapiere.

Lawrence ist wichtig, dass alle jungen Menschen mit Zuversicht und auch ein bisschen Mut in die Zukunft blicken: „Zu arbeiten, in die gesetzliche Rente einzuzahlen und vielleicht zusätzlich etwas zu sparen, bedeutet ja auch immer, am Leben teilzuhaben.“ □

i

HILFREICHE ADRESSEN

Deutsche Rentenversicherung

Kostenloses Servicetelefon 0800-1000 4800
(Mo.–Do., 8–19 Uhr, Fr. 8–15.30 Uhr)
www.deutsche-rentenversicherung.de

Sozialverband Deutschland (SoVD)

Telefon 030-72 62 22 0, kontakt@sovd.de
www.sovd.de/sozialberatung/rentenberatung

Sozialverband VdK Deutschland

Telefon 030-92 10 580-0, kontakt@vdk.de
www.vdk.de/themen/rente/

Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrations- und Inklusionsämter e.V.

www.bih.de/integrationsaemter/kontakt/
(PLZ-Suche zum zuständigen Amt)

KfH-Sozialberatung

Telefon 06102-359 700 (direkt erreichbar oder Anrufbeantworter mit Rückrufgarantie), sozialberatung@kfh.de

Vollkornbrot bietet viele Vorteile

Warum der Belag zählt

Serie:
Lecker & gesund

In unserer neuen Serie „Lecker und gesund“ starten wir mit Brot: Die UNESCO hat die deutsche Brotkultur als immaterielles Kulturerbe anerkannt. Und die Vielfalt an möglichen Zutaten und Geschmacksrichtungen ist wirklich groß. Im Alltag vieler Menschen ist Brot ein beliebtes Grundnahrungsmittel. Wer jeden Tag morgens oder abends Brot isst, für den ist die Auswahl an Sorten besonders wichtig. Denn: Alles, was regelmäßig gegessen wird, erweist sich als wichtige Stellschraube. Dreht man daran, kann dies direkt eine große Veränderung bewirken. Ein Blick darauf lohnt sich also.

Bislang ging man davon aus, dass Weißbrot für Dialysepatientinnen und -patienten zu bevorzugen ist, denn Vollkornbrot enthält mehr Phosphat und auch mehr Kalium. Aber Brot aus dem

vollen Korn hat Vorteile. Es enthält Ballaststoffe, die das Mikrobiom pflegen, eine gute Verdauung fördern und damit unter anderem das Phosphat und das Kalium schneller aus dem Körper leiten. Dazu kommt, dass bei ballaststoffhaltigen Nahrungsmitteln, wie Vollkornprodukten, Obst und Gemüse, der Körper das Phosphat und das Kalium nur zum Teil aufnimmt.

Vollkorn sättigt gut

Vollkornbrot sättigt zudem besser als Weißbrot. Ein Vergleich zwischen einer Mahlzeit mit Weißbrot und einer mit Vollkornbrot muss das berücksichtigen. Denn auch Belag, wie etwa Wurst oder Käse, enthält Nährstoffe, die mitgerechnet werden müssen. Isst man also mehr Brot mit Belag, steigt der Phosphatgehalt der gesamten Mahlzeit.

Brot gehört zu den Lebensmitteln, die einen spürbaren Anteil an der täglichen Salzaufnahme haben. Zwei Scheiben Brot enthalten im Schnitt bereits knapp ein Viertel der empfohlenen Gesamtmenge.

Salzaufnahme gering halten

Wie hoch der Salzgehalt im Einzelfall ist, kann man beim Bäcker meist nicht in Erfahrung bringen. Wer gerne eine Stulle isst, kann jedoch den Salzgehalt des Belags gering halten. Salatgurke und ein hartgekochtes Ei beispielsweise enthalten deutlich weniger Salz als Wurst und Käse. Wer Freude am Backen hat, kann den Salzgehalt des Brotes am besten beeinflussen. Ein Tipp dazu: Vollkornbrot benötigt nicht so viel Salz wie Weißbrot, weil es von Natur aus herzhafter schmeckt. □

Vollkornbrot mit Saaten

Zutaten:

500 ml lauwarmes Wasser | 500 g Weizen-vollkornmehl (alternativ Dinkelvollkornmehl oder beide Sorten) | 150 g Saaten oder Kerne ge-mischt (zum Beispiel Leinsamen, Sesam, Sonnen-blumen- oder Kürbiskerne) | 1 TL Salz | 1 Würfel Hefe | 2 EL Essig (Apfelessig oder Weißwein)

Zubereitung:

Eine Kastenform fetten. Mehl, Kerne, Saaten und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser

und Essig in einer weiteren Schüssel vermischen und die Hefe darin auflösen. Diese Mischung zur Mehlmischung geben. Mit dem Knethaken zu einem flüssigen, klebrigen Teig verarbeiten. Den Teig in die Kastenform geben und gegebenenfalls glattstreichen. Die Kastenform zusammen mit einer ofenfesten Schale Wasser in den kal-ten Ofen stellen. Das Vollkornbrot bei 200 °C eine Stunde lang backen. Anschließend die Schale mit dem Wasser entfernen, das Brot aus der Form stürzen und weitere 10 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Brotsorten & Beläge clever kombinieren

* In Spuren

Inhaltsstoffe:	Portion	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kochsalz	Kalium	Phosphat	Ballaststoffe
Vollkornbrot mit Saaten	50 Gramm	130 kcal	5,5 Gramm	4 Gramm	16 Gramm	0,3 Gramm	155 Milligramm	140 Milligramm	3,3 Gramm
Weißbrot	40 Gramm	100 kcal	3 Gramm	0,5 Gramm	20 Gramm	0,6 Gramm	50 Milligramm	35 Milligramm	1,3 Gramm
Graubrot	50 Gramm	105 kcal	3 Gramm	0,6 Gramm	22 Gramm	0,7 Gramm	120 Milligramm	60 Milligramm	3,6 Gramm
Mehrkornbrot	50 Gramm	110 kcal	4 Gramm	0,5 Gramm	20 Gramm	0,6 Gramm	160 Milligramm	120 Milligramm	3,7 Gramm
Schwarzbrot	60 Gramm	125 kcal	3 Gramm	0,9 Gramm	24 Gramm	0,6 Gramm	115 Milligramm	90 Milligramm	5,3 Gramm
Gouda (45% F.i.Tr.)	30 Gramm	110 kcal	7 Gramm	9 Gramm	0 Gramm	0,8 Gramm	40 Milligramm	200 Milligramm	0 Gramm
Avocado	30 Gramm	70 kcal	0,6 Gramm	7 Gramm	* Gramm	* Gramm	145 Milligramm	12 Milligramm	1,9 Gramm
Salatgurke	50 Gramm	6 kcal	0,3 Gramm	* Gramm	1 Gramm	0,02 Gramm	70 Milligramm	12 Milligramm	0,3 Gramm
Tsatsiki	50 Gramm	25 kcal	1 Gramm	1 Gramm	2 Gramm	0,3 Gramm	70 Milligramm	30 Milligramm	0 Gramm
Obazda	50 Gramm	125 kcal	6,3 Gramm	7 Gramm	0 Gramm	0,5 Gramm	42 Milligramm	110 Milligramm	0 Gramm
Roastbeef	30 Gramm	55 kcal	6 Gramm	3 Gramm	1 Gramm	0,2 Gramm	75 Milligramm	40 Milligramm	0,3 Gramm
Hühnerei	65 Gramm	90 kcal	8 Gramm	6 Gramm	1 Gramm	0,2 Gramm	95 Milligramm	140 Milligramm	0 Gramm
Lachs, geräuchert	30 Gramm	55 kcal	6,3 Gramm	4 Gramm	0 Gramm	0,05 Gramm	100 Milligramm	65 Milligramm	0 Gramm

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

Helfen Sie bei der Ursachenforschung mit!

Es ist wichtig, die Gründe für das Versagen der eigenen Nieren zu kennen – etwa weil so bei seltenen genetisch bedingten Erkrankungen Familienmitglieder richtig behandelt werden können. Eine vom KfH unterstützte Umfrage unterstützt dabei.



Die meisten Dialysepatientinnen und -patienten wissen, dass ihre Nieren nicht mehr funktionieren, aber nicht alle kennen die Ursache dafür. Früher galt: Gibt es keine Therapie für die Erkrankung und führt das Nierenversagen unweigerlich zur Dialyse, ist eine genaue Diagnose nicht mehr unbedingt notwendig. Dies hat sich durch die Möglichkeiten der immunologischen, proteomischen (die Gesamtheit aller Proteine betreffend, Anm.) und genetischen Analyse grundlegend geändert. Heute kommen Ärztinnen und Ärzte den Nierenerkrankungen ohne zunächst erklärbare Ursache immer öfter auf die Spur. Auch wenn jemand schon lange an der Dialyse oder transplantiert ist, kann es sinnvoll sein,

zu erfahren, welche Erkrankung zum Nierenversagen geführt hat.

Bei mehr als zehn Prozent der Erwachsenen und fast allen Kindern mit Nierenversagen steckt eine seltene, oft genetisch bedingte Erkrankung dahinter. Etwa die autosomal dominante polyzystische Nierenerkrankung (ADPKD), Morbus Fabry, die IgA-Nephropathie (IgAN) oder die autosomal dominante tubulo-interstitielle Nierenerkrankung (ADTKD). Einige seltene Nierenerkrankungen betreffen auch andere Organsysteme, etwa Lupus-Nephritis (LN), Cystinose, die Alport-Nephropathie (AN) oder die Thrombotische Mikroangiopathie (TMA) beziehungsweise das atypische Hämolytische Syndrom (aHUS).

Normalerweise muss bei einer hochgradigen Nierener-

krankung die genaue Diagnose mittels einer feingeweblichen Untersuchung auf Grundlage einer Nierenprobenentnahme (Biopsie) gestellt werden. Wenn das nicht möglich oder gewollt ist oder klare Anhaltspunkte fehlen, werden manchmal „Verlegenheitsdiagnosen“ gestellt – die Nierenerkrankung könnte sich durch einen Infekt oder Bluthochdruck entwickelt haben, oder das Endstadium wird als „Schrumpfnieren“ bezeichnet.

An die Familie denken

Liegt eine genetisch bedingte Erkrankung vor, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass weitere Familienmitglieder betroffen sind, selbst wenn bei ihnen noch keine Symptome erkennbar sind. Je nach Ursache lässt sich

die Prognose besser abschätzen. Wird frühzeitig auf einen gesunden Lebensstil und gute Blutdruckeinstellung geachtet, kann das Fortschreiten der Erkrankung verzögert werden. Genauso lassen sich falsche oder ungeeignete Therapien vermeiden.

Aktuell wird intensiv an genetisch bedingten Nierenerkrankungen geforscht. Je mehr die Wissenschaft herausfindet, desto besser können passende Therapien entwickelt werden. Fortschritte gibt es beispielsweise bei Morbus Fabry und aHUS. Die Zahl

der Studien mit potenziell wirksamen Medikamenten wird in den nächsten Jahren deutlich zunehmen. Geeignete Patientinnen und Patienten können daran teilnehmen – wenn sie ihre Krankheit kennen. Denn: Ist bekannt, um welche Krankheit es sich handelt, lässt sich bei einer geplanten Lebendnierenspende herausfinden, ob die spendende Person selbst erkrankt ist. Wichtig ist diese Information auch, weil sich der Gendefekt bei manchen Krankheiten auf eine transplantierte Niere überträgt.

Machen Sie mit!

Eine Anlaufstelle für Patientinnen und Patienten mit seltenen Nierenerkrankungen ist ERKNet (European Rare Kidney Disease Reference Network). Das Netzwerk wurde 2017 gegründet, um Wissen über Ländergrenzen hinweg zu teilen und Betroffene besser zu versorgen. Auf **www.erknet.org/patients** finden Sie verständliche Informationen und Zentren zu vielen seltenen Nierenerkrankungen. Das Netzwerk sammelt anonym Krankheitsinformationen in einem Register, und es können neue Therapien erforscht und entwickelt werden. Wer sich eintragen lässt, denkt dabei auch an seine nachfolgenden Generationen. □

IHRE DIAGNOSE IST UNKLAR? DAS KÖNNEN SIE TUN:

1. Bereiten Sie Fragen für den Besuch in der Arztpraxis vor:

- ☐ Warum funktionieren meine Nieren nicht richtig?
- ☐ Welche Tests wurden durchgeführt – und welche fehlen eventuell?
- ☐ Ist eine Nierenbiopsie sinnvoll?
- ☐ Gibt es Hinweise auf eine seltene Erkrankung?
- ☐ Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es aktuell?

2. Sammeln Sie Befunde:

- ☐ Laborwerte, Arztberichte, Ultraschall-/Bildgebungsergebnisse.
- ☐ Notieren Sie Medikamentenliste und Allergien.

3. Holen Sie eventuell Zweitmeinungen ein:

- ☐ Lassen Sie sich bei hochgradigen Nierenerkrankungen immer fachärztlich beraten und fragen Sie nach möglichen seltenen Ursachen und deren Wichtigkeit, wenn die unmittelbare Diagnose (vorläufig) noch unklar ist. Lassen Sie eine Nierenbiopsie durchführen, wenn diese fachärztlich empfohlen wird.
- ☐ Suchen Sie eine nephrologische Praxis oder sogar ein Zentrum für seltene Nierenerkrankungen auf, wenn keine Ursachen-Diagnose gestellt werden kann.

4. Fragen Sie nach speziellen Tests:

- ☐ Erkundigen Sie sich nach sinnvollen Blut-, Urin-, proteomischen oder genetischen Tests.
- ☐ Angesichts der Kosten von manchen komplizierten Tests beachten Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob das Testergebnis Konsequenzen für Ihre Behandlung und/oder Ihre Familie hat.
- ☐ Fragen Sie, ob es klinische Studien gibt.



Jetzt teilnehmen!

Christian Scheidler, der Autor dieses Beitrags, ist Vorsitzender von ADTKD Vision Cure e. V. (www.adtkd.de). Der Selbsthilfeverein vermutet viele unerkannte Fälle von autosomal dominanter tubulo-interstitieller Nierenerkrankung unter Dialysepatientinnen und -patienten. Einzige sichere Methode zur ADTKD-Diagnose ist ein Gentest. Das Scannen des QR-Codes führt zur aktuellen, vom KfH unterstützten Umfrage des Vereins zu genetischen Nierenerkrankungen.





Ein unzertrennliches Paar

Die großen Lebensfragen sind dem Tier- und Menschenliebhaber Achim Kinter eine Herzensangelegenheit. Er erzählt, warum er ausgerechnet mit einem Hund darüber spricht.

Was war der Anstoß zum Buch „Ist das dein Ernst, Charlotte?“

Ja, das haben mich meine beiden Töchter auch gefragt: Du fängst mit 65 an, Geschichten zu erzählen, und die erste handelt von deinem Hund. Wieso nicht von uns? Eine nicht völlig unberechtigte Frage!

Und wieso der Hund?

Ich glaube, es liegt vor allem daran, dass das Zusammenleben mit meinen Töchtern länger zurückliegt und der Hund jetzt immer da ist. Außerdem wollte ich gerne nicht nur eine Geschichte erzählen, sondern auch über diverse Themen meine Meinung sagen.

Ich hielt es für eine gute Idee, dass ich das nicht selbst mache, sondern es einem Hund überlasse.

In welches Genre würden Sie das Buch einsortieren?

Es ist wohl vordergründig ein Krimi, es gibt Verbrechen, Täter, die Polizei, Detektive, und der Fall wird aufgeklärt. Zugleich beinhaltet die Geschichte fantastische oder Science-Fiction-Elemente. Für mich persönlich ist es aber eine Liebesgeschichte. Florian und ein Hund namens Charlotte finden zueinander, ein sehr ungleiches Paar, das viel Zeit braucht, um zu einem Team zu werden. Als sie es aber

geschafft haben, geben sie ein großartiges Ermittlerduo ab.

Was meinen Sie mit fantastisch?

Ich möchte Leserinnen und Lesern nicht die Freude verderben, aber so viel sei verraten, dass Charlotte über besondere Fähigkeiten und Talente verfügt. Die werden im Laufe der Ermittlungen immer wichtiger. Außerdem wird sie mit ihrer Vergangenheit konfrontiert, mit Gegnern, die sehr gefährlich sind.

Wie würden Sie die Zusammenarbeit der beiden beschreiben?

Florian hat die Idee, eine Detektei namens „Hans & Hund“

zu gründen. Die Detektei nimmt Fälle an, bei denen Tiere eine Rolle spielen. Anfangs weiß er noch nicht, wie perfekt Charlottes Talente für diese Arbeit geeignet sind. Dann aber lernt er, sie zu nutzen und mit ihrer Hilfe den Fall zu lösen. Das funktioniert übrigens nur, weil er sich intensiv mit seinem Hund beschäftigt, ihn genau kennenlernt und versteht, wie dieser die Welt wahrnimmt.

Florian redet mit Charlotte, oder?

Ja, das ist der kleine, aber sehr wirksame Kniff, den ich anwende. Charlotte kann lesen und über das, was sie liest, mit Florian sprechen. Je öfter sie das machen, desto enger wird ihre Beziehung. Und desto mehr kann Charlotte zur Detektivarbeit beitragen.

Sprechen Sie in der Realität auch mit Ihrem Hund?

Ununterbrochen! Ich gehöre zu den Hundemenschen, die ihrem Hund ständig die Welt erklären. Im Buch habe ich das einfach umgedreht.

Geht es in diesem Buch nicht auch um Philosophie, beispielsweise um den dänischen Philosophen Søren Kierkegaard?

Stimmt, mit der Zeit drehen sich die Gespräche von Charlotte und Florian immer häufiger um philosophische Themen. Ich sagte ja zu Anfang, dass ich gern meine Meinung zu diversen Fragen sagen wollte. Ich habe erfahren, dass die Philosophie

zumeist als langweilig oder kompliziert erlebt wird. Deswegen dachte ich, es ist eine gute Idee, wenn ein Hund über sie spricht. Und ich glaube, das funktioniert tatsächlich ganz gut.

Hätten Sie ein Beispiel für so ein Gespräch?

Ja, es gibt da eine Stelle, die mir besonders gefällt: „Ich habe bis heute nicht verstanden, wie es möglich ist, dass mein Hund liest. Genauso ist es mir ein Rätsel, wie wir uns darüber verständigen können. Das ist doch nicht normal, sagte ich dann immer mal wieder laut.“

„Ich gehöre zu den Hundemenschen, die ihrem Hund ständig die Welt erklären.“

Darüber machst du dir ernsthaft Gedanken?, fragte dann mein Hund. Von allen Wundern des Universums, die dir täglich begegnen, von denen du nicht das kleinste bist, aber auch bei Weitem nicht das größte, überrascht es dich, dass ich lesen kann?

Ja, gebe ich zu ... Es ist nur ein Gefühl ... Es ist, als wäre ich über eine Linie getreten, die eigentlich eine hohe Mauer ist und eigentlich unüberwindbar.

ZUR PERSON

Achim Kinter

Achim Kinter wurde im „Pott“, in Oberhausen geboren, studierte Literatur und Philosophie und arbeitete lange als Journalist. Neben Fachbüchern über Kommunikation und Management veröffentlichte er unter anderem Porträts über Schriftstellerinnen und Schriftsteller. Heute lebt er mit Frau, Hunden und Hühnern in der Normandie. **„Ist das dein Ernst, Charlotte?“** (22 Euro, Mirabilis Verlag) ist seine erste Erzählung. Die nächste „Charlotte“ erscheint zur Leipziger Buchmesse im März.

Genau das versuche ich dir doch zu sagen: Die Welt ist voll von diesen Linien. Und manchmal merken wir, dass wir sie übertreten und manchmal nicht. Manchmal verändert es unser Leben und manchmal nicht. Aber ich verrate dir etwas: Wenn es Glück gibt, dann besteht es darin, im Leben so viele Linien wie möglich zu übertreten, vor allem die unüberwindbaren.“

Für wen ist das Buch besonders lesenswert?

Das ist eine sehr gute Frage. Sicherlich Hundemenschen, aber aus meiner Warte wünsche ich mir Leserinnen und Leser, die offen sind für Geschichten, die nicht geradlinig verlaufen. Ich würde mir wünschen, dass meine Leserinnen und Leser öfters hängenbleiben und sich wundern, nachdenken, zweifeln. □

Über Kreuz

Lebendorganspende: Hoffnung für Nierenkranke

Künftig soll es mehr Möglichkeiten geben, eine Spenderniere zu erhalten. Das Bundeskabinett hat im Oktober 2025 einen Gesetzentwurf für die sogenannte Überkreuz-Lebendspende gebilligt. Sie soll helfen, mehr Menschen auf der Warteliste die dringend benötigte Nierentransplantation zu ermöglichen. Bisher kann nur eine nahestehende Person Spenderin oder Spender sein, etwa Eltern, Geschwister oder Lebenspartnerinnen oder -partner. Allerdings sind manche Paarungen nicht kompatibel, beispielsweise wegen einer Blutgruppen- oder Gewebeunverträglichkeit. Hier könnte künftig die Überkreuz-Spende helfen: Kann Spender/-in A aus medizinischen Gründen eine Niere nicht an Empfänger/-in A spenden, doch sie würde zu Empfänger/-in B passen und die Spenderniere von Spender/-in B wiederum zu Empfänger/-in A, können zwei Organspenden erfolgreich durchgeführt werden. Dieser Ringtausch ist bisher im deutschen Transplantationsgesetz nicht geregelt und aufwendig. Nun plant die Bundesregierung, ein nationales Programm für die Überkreuz-Lebendnierenspende und einen Pool von inkompatiblen Organspendepaaren aufzubauen. Zudem soll die sogenannte nicht gerichtete anonyme Nierenspende möglich werden. Das ist eine altruistisch motivierte Spende an eine nicht bekannte Person, die in das Überkreuz-Programm einbezogen wird. Das Gesundheitsministerium geht davon aus, dass dieser Fall selten eintreten wird.

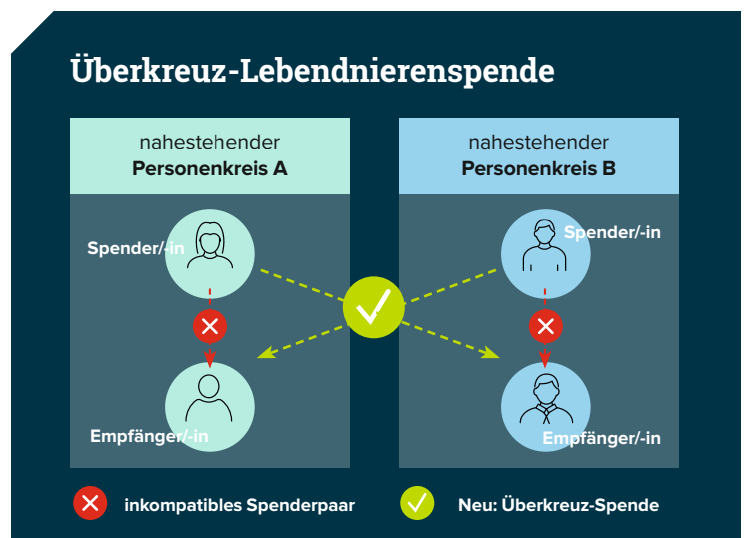
Eine grundlegende Änderung in der Gesetzesnovelle ist die Abschaffung des Subsidiaritätsgrundsatzes, wonach die Entnahme von Organen bei einer lebenden Person nur zulässig ist, wenn zu diesem Zeitpunkt kein geeignetes postmortal gespendetes Organ zur Verfügung steht.



In Deutschland
werden viel
weniger Organe
postmortal
gespendet.
Das führt
zu langen
Wartezeiten
für die
Betroffenen.

Ohne diesen Grundsatz können Transplantationen priorisiert werden, die einer Dialysepflichtigkeit zuvorkommen.

Der Transplantationsexperte Dr. Wolfgang Arns vom Klinikum Köln-Merheim schätzt ein: „Für die Patientinnen und Patienten auf der Warteliste für eine Nierentransplantation werden die Möglichkeiten im Rahmen der Lebendspende deutlich verbessert. Die Überkreuz-Lebendspende wird unproblematisch möglich gemacht, und durch die Einbeziehung der anonymen Spende wird die Spendenmöglichkeit erweitert. Durch den Wegfall des Nachrangigkeitsprinzips wird außerdem eine bessere zeitliche Flexibilität ermöglicht. Dabei wird ein besonderer Wert auf die Sicherheit der Spenderinnen und Spender gelegt, was unter anderem durch ihre kontinuierliche Betreuung gewährleistet werden soll. Darüber hinaus soll eine Spenderin oder ein Spender bei einer später eventuell erforderlichen eigenen Transplantation eine besondere Berücksichtigung finden, was spendenden wie empfangenden Menschen eine zusätzliche Sicherheit verschafft.“ □





25 JAHRE

Hilfe in der Not

Die KfH-Stiftung Nothilfe für Nierenkranke wurde auf Initiative von Dr. Klaus Ketzler im Zusammenwirken mit dem KfH zum 1. Januar 2001 gegründet. Ketzler kannte die Probleme der Patientinnen und Patienten, die eine chronische Erkrankung mit sich bringt. Seit 25 Jahren unterstützt die Stiftung bedürftige Patientinnen und Patienten des KfH, die unvorhergesehen in eine wirtschaftliche Notlage gekommen sind. Bei den großen Naturkatastrophen in Deutschland, wie Hochwassern an der Elbe, Donau oder im Ahrtal und anderen un-

vorhergesehenen Ereignissen, konnte schnell und unbürokratisch geholfen werden. Die Stiftung hat sich getreu ihrem Gründungszweck auch bei aktuellen persönlichen Notfällen der Patientinnen und Patienten angenommen. Dies war nur durch entsprechende Spenden möglich. Die Stiftung bedankt sich bei allen, die großzügig gespendet haben, und ist für die Hilfestellung weiterhin auf Spenden angewiesen.

Der ehrenamtliche Stiftungsbeirat mit Dr. med. Rolf Pilgrim (Vorsitzender), Rudolf Nardei (stellvertretender Vorsitzender)

und Jutta Ketzler übergibt nach 25-jähriger Tätigkeit das Aufgabenfeld an engagierte, erfahrene Persönlichkeiten, die die Ziele des Stiftungsinitiators Dr. Klaus Ketzler weiterhin verfolgen. Der neue Stiftungsbeirat mit Dr. med. Hans-Peter Raab (Vorsitzender), Angelika Hinz (stellvertretende Vorsitzende) und Frank Zappe ist seit dem 1. Januar 2026 tätig. Die Vorstellung des neuen Stiftungsbeirats erfolgt in der kommenden Ausgabe.



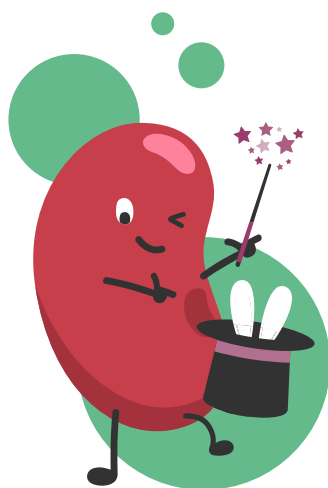
KfH-Stiftung
Nothilfe für Nierenkranke
Gemeinnützige Stiftung

KONTAKT:
info@kfh-nothilfe.de

Die Zirkusfreizeit ruft!

Bei der KfH-Zirkusfreizeit schnuppern junge Patientinnen und Patienten, deren Geschwister, Freundinnen und Freunde und auch Kinder von KfH-Mitarbeitenden ab neun Jahren Zirkusluft. Auf dem Volkersberg in Bad Brückenau umsorgt sie ein erfahrenes medizinisches Team. Der nächste Termin ist der **12. bis 17. Juli 2026**.

Nähere Auskünfte und Anmeldung:
tanja.brandenstein@kfh.de.



Impressum

Ausgabe: aspekte 01/2026
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 Schwary
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

Rätseln und gewinnen!

Wer das richtige Lösungswort zusammen mit seiner Adresse bis zum 30. April per E-Mail an aspekte@kfh.de oder mit einer Postkarte an **KfH, Redaktion aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg** sendet, gewinnt mit ein bisschen Glück eines von drei Exemplaren des Buchs „Ist das dein Ernst, Charlotte?“, über das wir in dieser Ausgabe mit Autor Achim Kinter gesprochen haben.

italienisches Weinbaugebiet	▼	japanischer Politiker, † 1909	Kellner auf einem Schiff	▼	▼	Kolloid	Naumburger Domfigur	starrsinnig	▼	Heldengedichte	Kapverdische Insel	Stiege	▼	Richter im Islam	▼	ruhelos, rastlos	Hetzredner	▼
Hüter einer Schafherde	▶	▼				flatterhaft	▶		▼	▼	▼							
▶						Kurorte		Büchse für Geldanlagen	▶	5							Schraubenhalterung	
Durchschnitt			emotionslos reden		Hobbyarbeit	▶								dt. Arzt und Erfinder, † 1870		Abk.: Dezi-tonne	▶	
fallen		tibetischer Mönch	▶	▼			Spielfigur beim Bowling	▶			franz. Weltgeistlicher		italienische Hafenstadt	▶				3
▶								gerade jetzt		reizvoll	▶					eine der Chariten		
▶					englische Briefanrede		medizinische Creme	▶					Lieferung		Zeitungsbezugsart (Kw.)	▶		
streng, unnachgiebig	▼	Unterstützungen	Novelle von Adalbert Stifter		Sammelstelle	▶				eine Lagebezeichnung		Verdruss	▶					
Käsesorte	▶	▼	▼				Stamm in Südwestafrika		Flop	▶							7	meteorologischer Begriff
arabisch: Sohn	▶			eine Feldarbeit		Blasinstrument	▶				span. Presseagentur (Abk.)	▶			Textilbearbeitung		poetisch: auf der Erde	▼
Signal des Schiedsrichters			südfranzösische Landschaft	▶							Vorname des Musikers Clapton		Oper von Verdi	▶				
▶		6			TV-Sport-sendung	▶			Kalt-speisen		Ver-mählte	▶	1					
US-Mondlandefähre	▶					Solo-stück in der Oper		unbe-weglich	▶	4				Knie-geige		Initialen Mandelstam	▶	
▶			Note beim Doktor-examen		Auspuff-ausstoß	▶					franzö-sisch: Abend		Fabel-tier mit Raubtier-kopf	▶				
3./4. Fall von „wir“	ausführbare EDV-Datel (Abk.)	Fremdwortteil: rückwärts	▶					ein dt. Geheimdienst (Abk.)		ein Vieh-hüter	▶							8
ohne Ende, immer	▶				Abk.: Loch-karte	▶	feine ägypt. Baum-wolle	▶	2			Behörde	▶			engl. Fürwort: er	▶	
Scharnier		Gedan-ken-über-tragung	▶									Nichtge-fallen laut aus-drücken	▶					
▶				10		Ab-schieds-gruß	▶			Sach-bear-beiter	▶							

DP-1918-3

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