

30 Jahre aspekte

02/2025

aspekte

Das KfH-Magazin für Patientinnen und Patienten

An anatomical illustration of a human body, primarily focusing on the skeletal and renal systems. The body is rendered in a semi-transparent, glowing blue and purple hue. Several joints, including the shoulder, elbow, wrist, and hip, are highlighted with bright orange and yellow circular glows, indicating areas of inflammation or pain. The kidneys are also depicted with a similar glowing effect. The background is a dark, deep blue, creating a sense of depth and focus on the highlighted areas.

Niere & Rheuma

Wenn das Immunsystem den
eigenen Körper angreift

Inhalt

MENSCHEN

4 | Ein Thema, zwei Ansichten

Liebblingsbeschäftigungen

THEMA

6 | Niere und Rheuma

Wenn das Immunsystem den eigenen Körper angreift

GESUNDHEIT

12 | Serie: Gutes für die Füße

Übungen und Tipps –
Teil 2: Fehlstellungen

14 | Die Füße im Blick

Diabetischem Fußsyndrom
vorbeugen

16 | Serie: Praktische Ernährung

Teil 2: Gutes für unterwegs

18 | Dialyse und Flüssigkeit

Kleidergewicht richtig einschätzen

22 | Fahrten zur Dialyse

Verordnung rechtzeitig
einreichen

INTERVIEW

20 | Cay Rademacher

Krimiautor im Interview

23 | Impressum

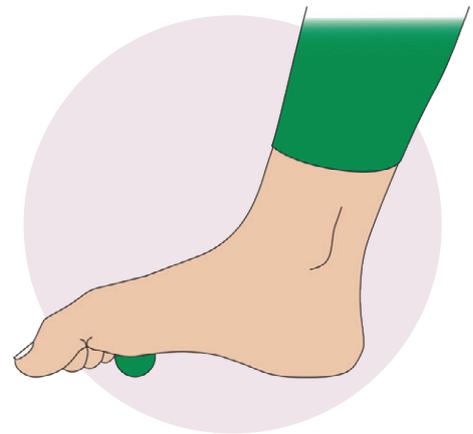


Patientinnen und
Patienten verraten ihre
Lieblingsbeschäftigung
während der Dialyse



12

Regelmäßiges Training
hilft bei Fußbeschwerden.
Eine Fußtherapeutin
stellt Übungen vor



16

Kleine Snacks
decken unterwegs den
Eiweißbedarf und
sind gut vorzubereiten

6

Rheuma ist ein Oberbegriff für viele verschiedene Erkrankungen. Einige können auch Organe wie die Niere angreifen



Recherche trifft Fantasie

Krimiautor **Cay Rademacher** im Gespräch über das Kriegsende vor 80 Jahren



Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Land hat eine neue Regierung. Das KfH wünscht ihr und insbesondere der neuen Bundesgesundheitsministerin Nina Warken einen guten Start. Trotz vieler aktuell wichtiger Themen hoffen wir, dass die gute Gesundheitsversorgung in Deutschland für die neue Regierung oben auf der Agenda stehen wird. Der Koalitionsvertrag trägt den Titel „Verantwortung für Deutschland“. Einige der darin genannten Vorhaben sind sehr zu begrüßen: etwa der Bürokratieabbau im Gesundheitswesen oder die bessere Verschränkung von Angeboten im ambulanten und stationären Bereich, um eine umfassendere und patientenorientiertere Versorgung zu gewährleisten.

Andere für unsere Patientinnen und Patienten wichtige Aufgaben sind leider nicht erkennbar berücksichtigt worden. Angesichts der unverminderten Organmangellage wünsche ich mir, dass die neue Bundesregierung auch das Thema Organspende anpackt. Gegen Ende der vergangenen Legislaturperiode ist bereits über eine Abstimmung im Parlament diskutiert worden. Ich hoffe sehr, dass weiter in diese Richtung gearbeitet wird. Ebenso wie die Kolleginnen und Kollegen der Deutschen Diabetes Gesellschaft hoffen wir nun auch auf wegweisende Akzente der neuen Regierung zur Versorgung bei chronischen Erkrankungen. Millionen Menschen in unserem Land sind von chronischer Nierenerkrankung betroffen. Sie benötigen eine flächendeckende Sicherung der qualitativ hochwertigen Versorgung. Für eine verantwortungsvolle Zukunft sollten zudem konkrete Maßnahmen der gesundheitlichen Prävention mehr in den politischen Fokus rücken.

Unser KfH-Magazin für Patientinnen und Patienten besteht nun seit 30 Jahren – ein besonderes Jubiläum. Wie das KfH hat sich „aspekte“ immer weiterentwickelt und steht den Patientinnen und Patienten zur Seite. Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre und einen wunderbaren Sommer!

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 die Lieblingsbeschäftigung während der Dialysebehandlung.

„Lernen für Hobby und Beruf“

Ein weiteres Hobby von **Karl Reiter** (30) aus Bautzen ist Judo. Er trägt den 1. Dan (Schwarzgurt), ist im Polizeisportclub Bautzen Trainer im Jugendbereich und stellvertretender Vorsitzender.



Ich fahre leidenschaftlich gern Wasserski, wie viele andere in meiner Familie. Lange habe ich mit dem Gedanken gespielt: Wie wäre es, wenn ich selbst ein Boot steuern könnte, dessen Motorleistung für den Wasserskisport ausreicht? Dafür haben wir in der Nähe von Bautzen den Bärwalder See, Sachsens größten Binnensee. Irgendwann habe ich mich für den Sportboot-Führerschein für See- und Binnengewässer angemeldet. Damit kann ich auch beim Urlaub am Meer ein Boot steuern. Für die theoretische Prüfung habe ich während der Dialyse im KfH-Nierenzentrum in Bautzen gelernt. Dort werde ich drei Tage die Woche jeweils fünf Stunden lang behandelt. Über eine App auf dem Smartphone habe ich in dieser Zeit für Theoriefragen und Navigationsaufgaben geübt. Nun habe ich den Führerschein.

Ich bin seit sechs Jahren dialysepflichtig. Verantwortlich dafür ist Morbus Wegener, eine rheumatologische Erkrankung. Die Dialyse ist mit meinem

Arbeitgeber als Homeofficezeit vereinbart. Als Referent für Elektrotechnik bin ich in der firmeneigenen Weiterbildung voll berufstätig. Ich bin während der Behandlung telefonisch erreichbar, habe das Tablet zur Hand, schreibe E-Mails und nehme, wenn notwendig, auch mit Kopfhörer an Videokonferenzen teil. Das geht alles! Inzwischen kann ich das Tablet gut mit der linken Hand bedienen. Ich bin Rechtshänder, habe jedoch meinen Dialysehunt am rechten Unterarm. Das Telefonieren versuche ich so gut es geht zu vermeiden, um die anderen im Zimmer nicht zu stören. Die Kollegen in der Firma kennen meine Dialysezeiten und rufen nur in dringenden Fällen an. In den vergangenen zweieinhalb Jahren habe ich mich berufsbegleitend zum Industriemeister Elektrotechnik weitergebildet und dafür während der Dialyse gelernt. Aktuell studiere ich berufsbegleitend für den Technischen Betriebswirt. Auch hierfür nutze ich die Behandlungszeit. Das geht wunderbar. □

zwei Ansichten



„Fremdsprache lernen und häkeln“

Seit vier Jahren dialysiere ich zu Hause. Ich versuche, die Zeit an der Hämodialyse gut zu nutzen. Bei mir sind das fünf Tage die Woche jeweils drei Stunden, und ich möchte währenddessen nicht nur fernsehen. Schlafen kann ich dabei nicht, zumal ich am liebsten morgens dialysiere. Seit einem Jahr lerne ich während der Dialyse mit einem Onlinesprachkurs auf dem Tablet Niederländisch. Wir leben nur fünf Kilometer von der Grenze entfernt. Meine Kinder haben Niederländisch in der Schule gelernt, meine Eltern sprachen noch Plattdeutsch, das dem Niederländischen sehr verwandt ist. Fahren wir über die Grenze, versteht man mein Deutsch in der Provinz Limburg noch, aber in Amsterdam oder an der Küste komme ich nur mit Englisch weiter. Es ist schön, etwas Niederländisch zu können. Ich kann ja nicht davon ausgehen, dass jemand wegen mir ein paar Brocken Deutsch spricht! Schon kleine Redewendungen kommen gut an. Mit einem „bedankt“ und „alsjeblieft“, danke und bitte, erreicht man viel!

In meinem „Halbtagsjob“ an der Dialysemaschine ist noch Zeit für mehr. Ich recherchiere dann etwa für mein Ehrenamt als stellvertretende Vorsitzende im Verein Heim Dialyse Patienten e.V., und inzwischen habe ich angefangen zu häkeln! Mein Shunt sitzt am linken Oberarm. So kann ich mit der linken Hand den Faden führen, ohne dass es am Shunt wackelt. Mit rechts halte ich die Häkelnadel. Stricken hingegen ist nicht möglich, da wäre zu viel Bewegung im Shuntarm. Das Häkeln ist für mich zu einer Sucht geworden! Ich mache damit Laptopaschen, Handyhüllen, Handtäschchen und so weiter. Die sind schnell fertig. Meine ganze Verwandtschaft ist schon mit diesen schönen kleinen Dingen ausgestattet. Übrigens kann man auch Mandalas, geometrische Bilder, mit einer Hand während der Dialyse ausmalen. Dafür habe ich einen elektrischen Anspitzer geschenkt bekommen. Denn einen Bleistift oder Buntstift während der Dialyse per Hand anspitzen, das funktioniert nicht. □

Jutta Naß (54) kommt aus Geldern in der Region Niederrhein und wird dort im KfH-Nierenzentrum behandelt. Einmal die Woche arbeitet sie weiter in ihrem früheren Beruf als Chemielaborantin im Mikrobiologie-Labor. Seit einem Jahr steht sie auf der Warteliste für eine Nierentransplantation.

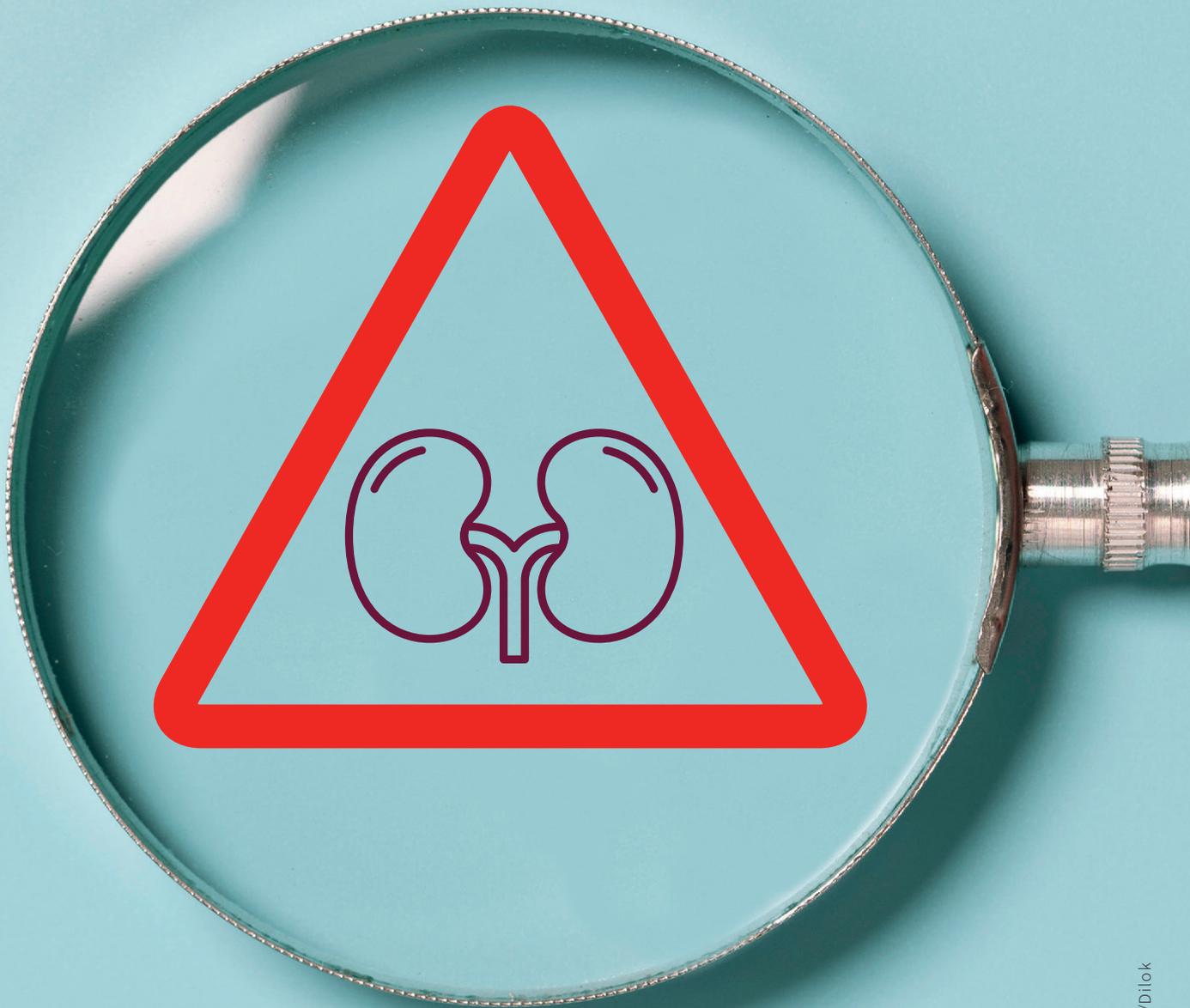


Ihre Meinung ist gefragt

In der kommenden Ausgabe geht es um das **Reisen: Sehr gern oder lieber nicht?** 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!

WENN RHEUMA AN DIE NIEREN GEHT

Bei einer entzündlich-rheumatischen Autoimmunerkrankung greift das Immunsystem den eigenen Körper an – am häufigsten Gelenke und Sehnen, doch genauso können es Organe wie die Niere sein. Oft sind jüngere Menschen betroffen.





Im Unterschied zum Volksmund, der mit „Rheuma“ zumeist eine schmerzhafte Gelenkentzündung verbindet, verstehen Medizinerinnen und Mediziner darunter eine Vielzahl sehr unterschiedlicher entzündlich-rheumatischer Erkrankungen. Bei Rheuma handelt sich um kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern um einen Oberbegriff. Die meisten dieser Autoimmunerkrankungen äußern sich durch Schmerzen an Gelenken, Muskeln, Sehnen oder Knochen. Das Tückische sind die wenigen charakteristischen Symptome. Das können beispielsweise Fieber, Gelenkschmerzen, ein Hautausschlag, eine schmerzhafte Rippenfellentzündung sein – oder eine nicht schmerzhafte Entzündung innerer Organe, welche diese dauerhaft schädigen können.

Einige solcher Erkrankungen können schon im frühen Kindesalter auftreten. Die Auswirkungen reichen von leichten Verläufen mit Haut- oder Gelenksbeschwerden bis hin zum lebensbedrohlichen Organversagen. Besonders gefährlich ist die Nierenbeteiligung, wie sie zum Beispiel beim systemischen Lupus erythematodes (Lupusnephritis) der Fall sein kann.

Gedächtnisverlust des Immunsystems

Dr. Friedrich-Christian Burchardi, ärztlicher Leiter im KfH-Nierenzentrum Offenbach und Spezialist für Nieren-, Rheumaerkrankungen und Bluthochdruck, ordnet ein: „Bei einer Autoimmunerkrankung greift das Immunsystem, das sonst zum Beispiel Viren oder Bakterien zerstört, den eigenen Körper an. Es folgen Entzündungen, die zu Schmerzen, Schwellungen oder Rötungen führen können.“ Kommt es dabei zu einer Entzündung der Gelenke, wird das als Arthritis bezeichnet (von altgriechisch arthron, dem Gelenk, und der Endung -itis für Entzündung). Im Gegensatz dazu handelt es sich bei der Arthrose um einen degenerativen Gelenkschaden, bei dem es ebenfalls zu einer schmerzhaften Entzündung kommen kann, die jedoch in diesem Fall Teil eines Reparaturprozesses ist.

Das Immunsystem greift aber nicht immer nur die Gelenke an, sondern häufig auch andere Organe. Ein Organ wird dann vom eigenen Körper nicht mehr als sein Organ erkannt. Eine Autoimmunerkrankung ist wie ein Gedächtnisverlust des Immunsystems zu verstehen: Es hat „vergessen“, dass eine Struktur zum Körper gehört. Das kann zu jedem Zeitpunkt des Lebens auftreten, auch Kinder können gravierende rheumatische Erkrankungen entwickeln. Wird die Niere zum Ziel des Immunsystems, kann das im schlimmsten Fall dazu führen, dass ein junger Mensch auf die Dialyse angewiesen ist.

Eine Autoimmunerkrankung kann unter Kontrolle gebracht werden, aber sie verschwindet nicht. „Hat unser Immunsystem sein Gedächtnis einmal vergessen, bleibt das meist für den Rest des Lebens so“, sagt Burchardi. →

Gewebe und Gefäße betroffen

Neben dem bekannten Gelenkrheuma mit schmerzhaften Entzündungen und Veränderungen an Gelenken und Strukturen des Bewegungsapparats gehören zum Rheuma auch Erkrankungen mit entzündlichen Veränderungen im Bindegewebe (Kollagenosen) und in den Blutgefäßen (Vaskulitiden), die weitere Organe wie zum Beispiel die Nieren angreifen können.

Zu den Kollagenosen gehören der systemische Lupus erythematoses, das Sjögren-Syndrom (meist Entzündung der Nierenkanälchen und des Zwischengewebes), die systemische Sklerose (charakterisiert durch eine Verhärtung der Haut und des Bindegewebes innerer Organe) oder die Sarkoidose (mikroskopisch kleine entzündliche Knötchen in verschiedenen Organen, meistens in der Lunge und den Lymphknoten und gelegentlich den Nieren).

Bei Vaskulitiden sind Blutgefäße des Körpers entzündet. Dabei kann es zu Durchblutungsstörungen kommen. Wenn die Nierenarterien befallen sind, wie zum Beispiel bei der sehr seltenen Takayasu-Arteriitis, auch zu einer Durchblutungsstörung der Nieren. Bei Vaskulitiden der kleinen und mittelgroßen Gefäße sind häufig die Nierenkörperchen betroffen (Glomerulonephritis). Vaskulitiden sind selten und verursachen sehr unterschiedliche Beschwerden. In fast allen Fällen sind unspezifisch die Entzündungswerte im Blut deutlich erhöht. Alle Nierenbeteiligungen durch rheumatische Erkrankungen können früh mithilfe von Blut- und Urinuntersuchungen festgestellt werden.

Früherkennung ist wichtig

Frühzeitig erkannt, so Burchardi, könne man heute entzündlich-rheumatische Erkrankungen sehr gut behandeln und auch verhindern, dass eine Nierenschädigung die Dialyse notwendig macht. Die Diagnose wird dadurch erschwert, dass Autoimmunerkrankungen vergleichsweise selten sind; bei weniger als vier Prozent der Dialysepatientinnen und -patienten liegt eine solche

Grunderkrankung der Niere vor. Eine Bestimmung ist erst anhand der Konstellation von verschiedenen Beschwerden (Symptomen) und Laborbefunden möglich, ähnlich einem Puzzle, bei dem das Bild umso besser zu erkennen ist, je mehr Teile vorhanden sind. Das führt dazu, dass die Krankheit oft erst spät und zu spät für die Nieren diagnostiziert wird.

Denn die Nieren schmerzen auch bei einer Autoimmunerkrankung nicht – sie versagen, ohne dass die Patientin oder der Patient es merkt. Burchardi skizziert die ärztliche Perspektive: „Kommen verschiedene Dinge zusammen und spricht die Patientin oder der Patient nicht auf die Behandlung an, kommt der Zeitpunkt, wo man an eine Autoimmunerkrankung denken muss. Insbesondere wenn sich der Allgemeinzustand rasch verschlechtert, also bei Patientinnen und Patienten, bei denen die Nieren mitbetroffen sind, deren Urin Auffälligkeiten zeigt. Das sollte Hausärztin oder Hausarzt hellhörig werden lassen und dazu bewegen, eine Rheumatologin oder einen Rheumatologen einzubinden.“



Ca. 100

verschiedene
Erkrankungen
versammeln
sich unter
dem Oberbegriff
Rheuma.

Medikamente sind entscheidend

Eine Autoimmunerkrankung wird im Wesentlichen mit Medikamenten behandelt. Ziel ist es, mit ihnen den Angriff des Immunsystems auf den eigenen Körper und damit die Entzündung zu stoppen und gleichzeitig zu gewährleisten, dass das Immunsystem den Körper weiter vor Infekten schützen kann. Wichtig sei, stellt Burchardi heraus, dass Patientinnen und Patienten zuverlässig ihre Medikamente einnehmen, auch wenn sie sich einmal nicht so gut fühlen sollten. „Wer lange mit einem Blutdruck von 180 lebt, hat sich daran gewöhnt und empfindet diesen als normal. Senken ihn Medikamente auf 120, sind häufig Müdigkeit und Kraftlosigkeit die Folge. Dies sind keine Nebenwirkungen, sondern die Folge der beabsichtigten Blutdrucksenkung, also der Wirkung. Die Patientin oder der Patient muss sich erst daran gewöhnen. Aber so wird die Niere geschützt.“ →

„Die Gruppe tut gut“

Fragen an Corinna Elling-Audersch,
Vizepräsidentin der Deutschen
Rheuma-Liga



Welche Unterstützung benötigen Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung?

Mit einer rheumatischen Erkrankung zu leben, bedeutet einen tiefgreifenden Einschnitt in alle Lebensbereiche. Gesundheit, Familie, Beruf, Freizeit werden teilweise auf den Kopf gestellt, Lebensplanungen können zerbrechen. Die Deutsche Rheuma-Liga unterstützt die Betroffenen dort, wo es am nötigsten ist. Bei uns bekommen sie wissenschaftlich überprüfte Informationen, wir beraten zu verschiedensten Lebensfragen, bieten Gemeinschaft und Austausch in einer großen Selbsthilfegemeinschaft. Darüber hinaus unterstützen wir beim Thema Bewegung. Neben dem Funktionstraining – dort machen qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten fit für den Alltag – bieten wir rheumaspezifische Bewegungsangebote von Yoga bis Tanz. Betroffene finden bei uns Gleichgesinnte und können gemeinsame Unternehmungen genießen.

Was raten Sie Patientinnen und Patienten mit einer Nierenbeteiligung?

Rheumaerkrankte entwickeln im Laufe der Zeit verschiedenste Begleiterkrankungen. Auch die Nieren können betroffen sein. Trotz körperlicher Einschränkungen ist es bei der Rheuma-Liga möglich, ein Teil der Gemeinschaft zu sein. Da wir eine Gemeinschaft von un-

„Auf unserer neuen digitalen Austauschplattform können Betroffene auch selbst Gruppen gründen.“

terschiedlichsten Erkrankungsformen sind, ist Rücksichtsname bei uns keine leere Worthülse. Bestimmt finden Rheumatikerinnen und Rheumatiker mit einer Nierenbeteiligung viele Angebote, die zu ihnen passen. Auf unserer neuen digitalen Austauschplattform „Team-Rheuma“ können Betroffene mit den unterschiedlichsten Rheumaerkrankungen auch selbst Gruppen gründen. Der Austausch mit Gleichgesinnten tut gut, bringt immer neue Er-

kenntnisse getreu unserem Motto: „Gemeinsam statt einsam!“

Was können ältere Patientinnen und Patienten mit einer Rheumaerkrankung tun, um ihre Lebensqualität zu steigern?

Sie können sich der Rheuma-Liga vor Ort anschließen. Vielleicht ist es der Gang an der frischen Luft in einer Bewegungsgruppe oder das Kochen in Gemeinschaft, der Vortrag über Neues von einem Kongress oder ein Ausflug mit Gleichgesinnten, der die Lebensgeister weckt. □

Als größte deutsche Selbsthilfeorganisation im Gesundheitsbereich (260.000 Mitglieder) berät die **Deutsche Rheuma-Liga** Betroffene unabhängig und frei von kommerziellen Interessen. Sie bietet praktische Hilfen, vor allem Angebote zur Bewegung und Begegnung, und unterstützt Forschungsprojekte.

Kontakt
www.rheuma-liga.de
www.team-rheuma.de

kostenfreie Infohotline
0800-600 25 25

Bewegung hilft

Neben der medikamentösen Therapie können für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung physiotherapeutische Anwendungen zum Lösen von Verspannungen oder zur Kräftigung der Muskulatur sinnvoll sein. Um die Lebensqualität zu verbessern, ist Bewegung ein zentrales Element. Sie fördert die Beweglichkeit und kann Beeinträchtigungen und Schmerzen vermindern. Die Deutsche Rheuma-Liga rät, sich bei jeder Gelegenheit zu bewegen (siehe Interview). Die Bewegungsfachleute der Selbsthilfeorganisation empfehlen Gewohnheiten, mit denen kleine Bewegungseinheiten in den Alltag eingebaut werden können. Das kann eine Übung am Schreibtisch genauso wie der tägliche Spaziergang sein. Für Betroffene hat der Verband die App „Rheuma-Auszeit“ entwickelt. Sie bietet auch praktische Anleitungen für Bewegungstraining, progressive Muskelentspannung und Selbstmassage.



2,6

Prozent
der deutschen
Erwachsenen
haben eine
entzündlich-
rheumatische
Erkrankung
(ca. 1,8 Mio.)

Entzündungshemmende Ernährung

Eine entzündungshemmende, ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, rheumatische Beschwerden zu lindern und den erhöhten Bedarf an Antioxidantien zu decken. Die Ökotrophologin Sabine Echterhoff, Expertin für Ernährung bei einer Nierenerkrankung, erläutert: „Antioxidantien wie Vitamin E, Zink oder Selen verhindern die Oxidation von Stoffen und werden auch als Radikalfänger bezeichnet.“ Zwei Paranüsse pro Tag (nicht mehr, sie enthalten natürliche radioaktive Substanzen) können schon den Tagesbedarf an Selen decken.

Entzündungshemmend wirken Gemüse und zuckerarme Früchte wie Beeren oder Äpfel, aber auch Kräuter und Gewürze. Lein-, Oliven- und Rapsöl wirken sich durch ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ebenso positiv auf das Entzündungsgeschehen aus wie fetter Fisch (Lachs, Hering, Makrele).

Grundsätzlich empfiehlt sich eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Voll-

kornprodukten, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Fisch und gesunden Fetten. „Ballaststoffe unterstützen nicht nur die Darmtätigkeit, sondern sorgen auch für eine stabile Darmbarriere, die bei rheumatischen Erkrankungen und/oder fortgeschrittener Niereninsuffizienz häufig gestört ist“, sagt Echterhoff. Fleisch sollte höchstens zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Die darin enthaltenen Fettsäuren (zum Beispiel Arachidonsäure) fördern Entzündungsprozesse. Süßigkeiten, Weißmehl und Fertigprodukte sollten gemieden werden.

Neben Vitamin D im Winter können bei Rheumaerkrankten mit Nierenbeteiligung Vitamin E und Selen als Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Eine Nahrungsergänzung sollte aber immer in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt erfolgen. □



AUFPASSEN BEI SCHMERZMITTELN!

Bei der Einnahme von Schmerzmitteln ist Vorsicht geboten. Dr. Friedrich-Christian Burchardi weist auf Medikamente hin, die sehr häufig als Antirheumatika bei Schmerzen eingesetzt werden. Wirkstoffe wie Diclofenac, Ibuprofen, Etericoxib oder Celecoxib über längere Zeit und in hoher Dosis genommen, können zu Nierenschäden führen beziehungsweise die Funktion vorgeschädigter Nieren drastisch beeinträchtigen, bis hin zum Nierenversagen. Sein Rat: „Wenn Sie nierenkrank sind, können Sie nicht alle Medikamente nehmen, die sonst bei rheumatischen Erkrankungen verordnet werden. Weil andere Ärztinnen oder Ärzte Ihnen nicht ansehen können, dass Sie nierenkrank sind, müssen Sie sie wie auch Apothekerinnen und Apotheker unbedingt auf Ihre Nierenerkrankung hinweisen.“

„Heute fühle ich mich gesund“

Bei ihr fing es im Alter von neun Jahren an. „Ich bekam plötzlich starke Schmerzen an den Gelenken, konnte einige Finger nicht mehr strecken und hatte große Schwierigkeiten, mich im Schulbus im Stehen festzuhalten“, erinnert sich Anna. Ein Orthopäde verschreibt ihr damals hochdosierte Schmerzmittel. Was das Kind wirklich hat, erkennt erst zwei Jahre später ein Rheumatologe. Anna bekommt einen Hautausschlag an Nase und Wangen: das sogenannte Schmetterlingserythem. Die Art des Ausschlags erinnert an ausgebreitete Schmetterlingsflügel und tritt beim systemischen Lupus erythematoses (Lupusnephritis) auf, einer rheumatischen Autoimmunkrankheit, die vor allem junge Frauen bis 40 Jahre trifft. Erst nach dieser Diagnose kann sie passend behandelt werden.

Manchmal, erzählt die heute 36-Jährige, waren die Lupus-Schübe so stark, dass sie vor Schmerzen nicht mehr in der Lage gewesen sei aufzustehen. Besonders schlimm ist es mit 15 Jahren. Mit einer Herzbeutelentzündung muss Anna in eine kardiologische Spezialklinik. Sie bekommt Kortison, lagert Wasser ein. Erst in einer Kinderklinik erkennt ein Rheumatologe, der gleichzeitig auch Nephrologe ist, dass die Nierenwerte sich sehr verschlechtern.

Zwar ist Annas Nierenleistung nicht mehr zu verbessern, aber ihr Zustand stabilisiert sich schließlich. „Ich

war nicht mehr eingeschränkt.“ 2019 folgt der Rückschlag: Die Nierenwerte sind so schlecht geworden, dass sie fortan auf die Dialysebehandlung angewiesen ist. Für sie steht dann das Thema Transplantation im Raum. Auch Menschen mit einer entzündlich-rheumatischen Autoimmunerkrankung können transplantiert werden, vorausgesetzt die Krankheit ist gut kontrolliert und inaktiv. Sowohl ihr Mann als auch ihr Vater würden der jungen Frau eine Niere spenden, beide kommen als Spender infrage. Am 2. März 2022 erhält sie eine Niere ihres Vaters.

„Abgesehen von den Tabletten, die ich nehme, fühle ich mich heute gesund“, sagt Anna. „Erst nach der Transplantation habe ich gemerkt, wie beeinträchtigt ich war.“ Sie möchte allen, die in einer ähnlichen Situation sind, wie sie es als junge Patientin war, mit auf den Weg geben, wie wichtig die konsequente Medikamenteneinnahme ist. Heute achtet sie gut auf sich und setzt die Lebensstilratschläge ihres Nephrologen um: Nicht rauchen, eine mediterrane, salz- und fettarme, eher pflanzliche Ernährung.

Dass sie so voller Energie ist, ihren Hobbys Theater und Gesang nachgehen kann und als Executive Assistant voll im Berufsleben steht, habe sie auch dem Rückhalt in der Familie zu verdanken. „Ich hatte immer Hoffnung, ich schaue nicht verbittert zurück.“ □

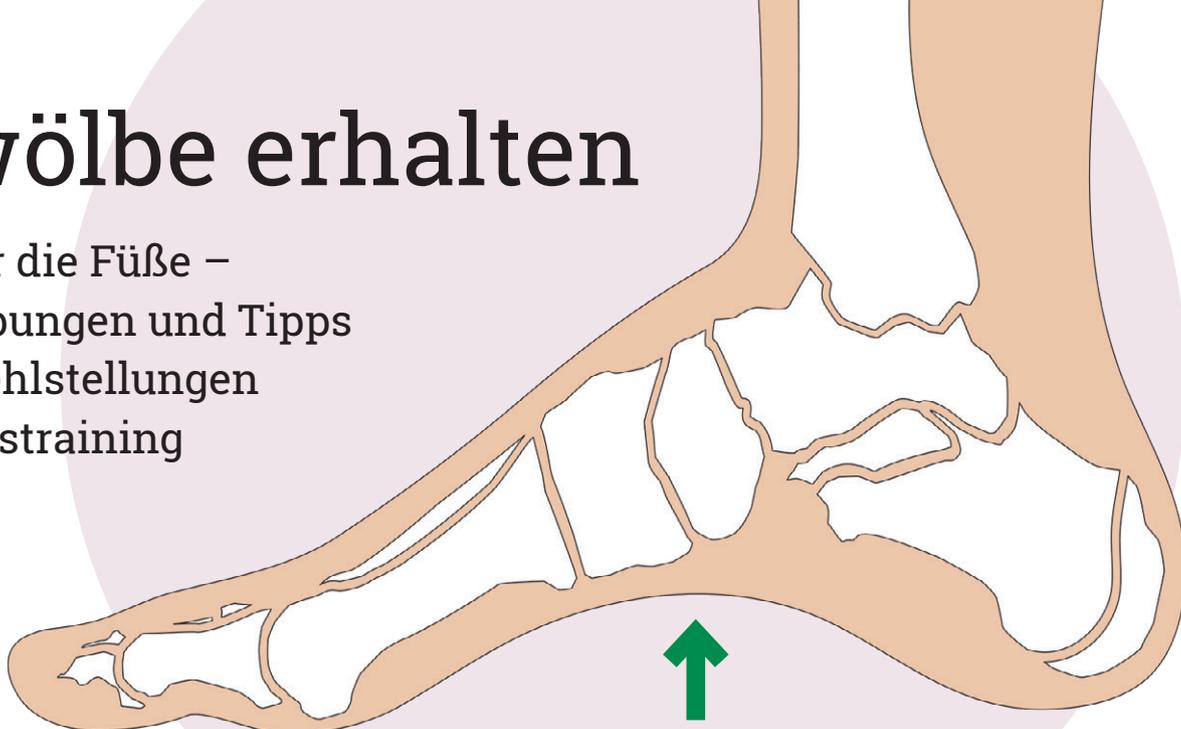


39.000

Menschen
in Deutschland
sind am systemi-
schen Lupus
erythematoses
erkrankt.

Gewölbe erhalten

Gutes für die Füße – Teil 2: Übungen und Tipps gegen Fehlstellungen und Basistraining



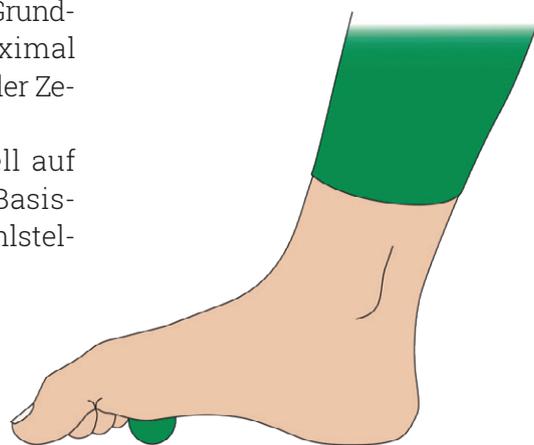
Unsere Füße sind dafür gemacht, lebenslang täglich viele Kilometer (barfuß) zu gehen. So hat die moderne Lebensweise mit weniger Bewegung auf ebenem Boden und gestützt von Schuhen einen erheblichen Anteil an Fußproblemen. Die Menschheit klagt nicht mehr nur über „Rücken“, sie hat genauso „Fuß“. Ausgangspunkt dafür sind Fehlstellungen wie Knick-, Senk- oder Spreizfuß.

Steht die Ferse nach innen, spricht man vom Knickfuß, der meist beschwerdefrei bleibt, aber durch die übermäßige Belastung der Fußinnenseite der Beginn einer Fußerkrankung sein kann. Häufig folgt der Knicksenkfuß, bei dem die Knochen des Längsgewölbes durch die Mehrbelastung absinken. Ist kein Gewölbe mehr zu erkennen, spricht man vom Plattfuß. Ihm fehlt die Dämpfung, sodass andere Gelenke mehr belastet werden. Beim Hohlfuß kippt die Ferse in den meisten Fällen nach außen, das Längsgewölbe ist höher als normal. Die Fußmuskeln verkürzen sich, es herrscht

Überspannung. Ein Hohlfuß bringt Beschwerden am Vorfuß mit sich. Dort kommt es zum Spreizfuß. Bei dieser am häufigsten vorkommenden Fußfehlstellung sinkt das Quergewölbe ab, und die Mittelfußknochen weichen auseinander – der Vorfuß wird breiter. Viele merken das beim Schuhkauf. Ein Spreizfuß belastet alle fünf Grundgelenke beim Gehen maximal und kann zu Deformitäten der Zehen führen.

Füße reagieren schnell auf Reize. Ein regelmäßiges Basistraining hilft, die durch Fehlstel-

lungen bedingten Beschwerden zu lindern. Unsere Expertin Stella Arndt, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Fußgesundheit und Autorin der Bücher *Gruß vom Fuß* und *Füße to go*, hat dazu die folgenden Übungen entwickelt. □



1. Sohlenmassage

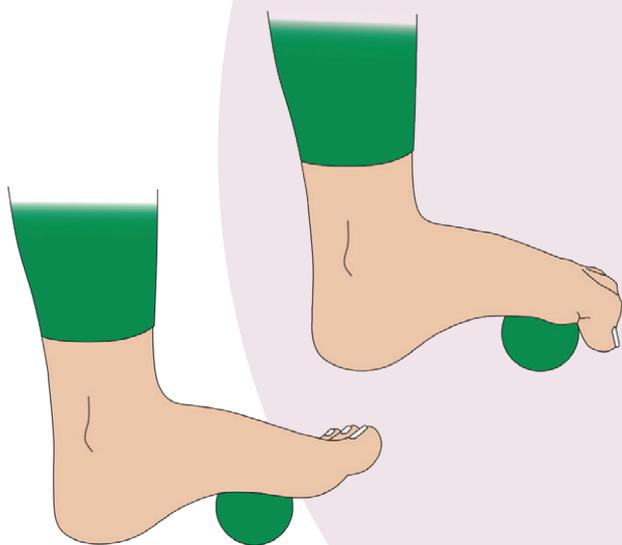
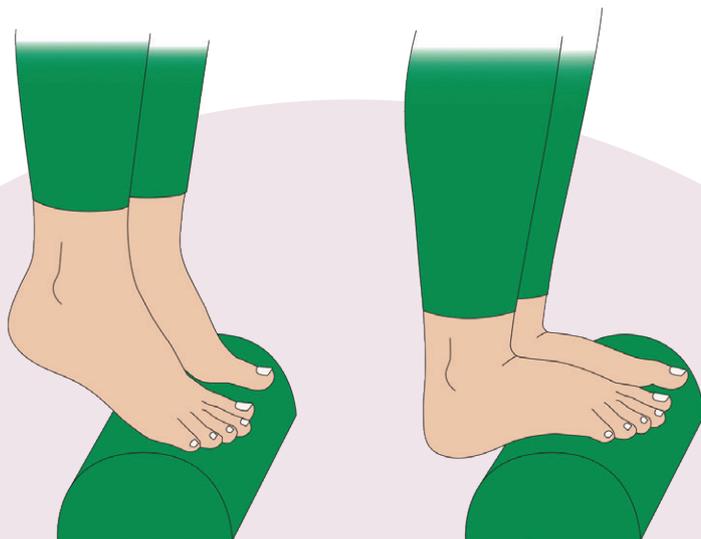
Sie stehen, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie sich an einem Tisch oder einer Stuhllehne fest; die Übung funktioniert aber auch im Sitzen. **1:** Legen Sie einen Fuß auf einen kleinen Flummi und rollen mit Druck (so viel, wie Ihnen guttut) darüber, von der großen Zehe zur Ferse und zurück. **2:** Rollen Sie systematisch Ihre gesamte Fußsohle aus, von jeder Ferse zur Zehe und zurück. **Je Fuß 2–3 min.**

2. Kraft stärken

Sie stehen mit beiden Vorfüßen auf der untersten Stufe einer Treppe. Halten Sie sich fest, und lassen Sie Ihre Fersen über die Kante nach unten hängen. **1:** Senken Sie Ihre Fersen so tief wie möglich hinter der Kante ab. Dann drücken Sie sich so weit wie möglich nach oben. Anschließend die Fersen wieder absenken.

2: Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie die Übung einfüßig wiederholen. Anfangs reichen einige Wiederholungen.

Im Laufe der Zeit auf 15 x steigern.



3. Zehenbeweglichkeit

Diese Übung funktioniert im Stehen wie im Sitzen.

1: Legen Sie einen Fuß mit der Sohle so auf einem Ball ab (zum Beispiel Tennisball), dass die Zehen keinen Kontakt zum Ball haben. **2:** Ziehen Sie die Zehen langsam hoch, und beugen Sie sie dann wieder nach unten. Falls Sie eine eingeschränkte Beweglichkeit Ihrer Zehen spüren, halten Sie an der Endposition, und atmen Sie zweimal ein und aus. Stellen Sie sich dabei vor, dass die Bewegung ganz groß wird, und ziehen Ihre Zehen in die gewünschte Richtung. **10–15 x je Fuß wiederholen.**

4. Den Fuß längen

Eine Übung speziell für Hohlfüße. Sie sitzen auf einem Stuhl, stellen die Füße flach auf den Boden und konzentrieren sich auf einen Fuß.

1: Schieben Sie Ihr Großzehengrundgelenk auf dem Boden ganz leicht nach vorn und etwas in den Boden hinein. Die minimale Bewegung entspannt den Fuß in die Länge hinein. **2:** Hat das geklappt, lassen Sie die Innenseite Ihrer Ferse nach hinten „wachsen“. Stellen Sie sich dabei vor, Ihr Fuß wird lang, weich und elastisch, die Fußaußenseite hält Kontakt zum Boden. Anschließend mit dem anderen Fuß wiederholen. Die Übung funktioniert über die Vorstellungskraft und entspannt den Fuß.

Je Fuß 2 min.



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.



Die Füße im Blick

Worauf chronisch nierenkranke Menschen achten sollten

Die gute Nachricht zu Beginn: „Wir sehen aktuell, wie die verbesserte medikamentöse Therapie dazu führt, dass weniger Menschen mit Diabetes dialysepflichtig werden und sie auch gesündere Füße haben“, beschreibt die Nephrologin und Diabetologin Dr. Brigitta Hofebauer-Mews die Situation. Die Zahl der Komplikationen an den Füßen sei prozentual zurückgegangen. Hofebauer-Mews ist ärztliche Leiterin des Medizinischen Versorgungszentrums des KfH in

Recklinghausen, das auch eine zertifizierte ambulante Fußbehandlungseinrichtung der Deutschen Diabetes Gesellschaft ist.

Regelmäßig untersuchen

Menschen mit einer Diabeteserkrankung müssen ihre Füße im Blick behalten. Denn relativ schnell können sie mit dem diabetischen Fußsyndrom zu kämpfen haben: Chronisch erhöhte Blutzuckerwerte schädigen Nerven und Blutgefäße in den Füßen und Beinen, was zu vermindertem Schmerzempfinden

führt. Druckstellen werden dann oft erst wahrgenommen, wenn es blutet oder eitert. Bei offenen Geschwüren droht die Entzündung, später im schlimmsten Fall die Amputation. Jede Verzögerung erhöht das Risiko dafür.

Durch konsequente Vorsorge und fachliche Behandlung der Wunden lassen sich Amputationen verhindern. „Es ist unerlässlich, dass chronisch nierenkranke Menschen und insbesondere Menschen mit Diabetes regelmäßig ihre Füße untersuchen lassen“, sagt Hofebauer-

Mews. Ihr Credo: Fußversorgung ist Teamarbeit. In der Vorbeugung und Behandlung arbeiten in Recklinghausen die Ärztinnen und Ärzte, Diabetesberaterinnen und das Wundmanagement des Nierenzentrums eng mit externen Spezialistinnen und Spezialisten aus Podologie, Chirurgie, Gefäßchirurgie, Dermatologie, Orthopädiotechnik und mobiler Pflege zusammen. In der eigenen Fußambulanz im KfH-Zentrum nehmen die Diabetesberaterinnen Martina Luig, Jasmin Lipitz und Jana Taeger regelmäßig die Füße ihrer Patientinnen und Patienten in Augenschein. Die Untersuchung samt Besprechung dauert rund eine Viertelstunde.

Genaueres Hinschauen ist wichtig. Wenn möglich, werden in Recklinghausen die Füße aller Dialysepatientinnen und -patienten jede Woche untersucht. Der Diabetologe Dr. Rainer Grziwotz weist auf ein klassisches Problem hin: dicke Hornhaut an Stellen größerer Belastung. Sie kann das Gewebe darunter verletzen. Das sind dann Fälle für eine ärztlich verordnete podologische Behandlung.

Patientinnen und Patienten können selbst viel Gutes für ihre Füße tun. „In erster Linie sie täglich anschauen“, sagt Grziwotz. „Rötungen, Hautrisse und Blutungen sind Alarmzeichen“. Bei eingeschränkter Beweglichkeit könne man einen Spiegel zur Hand nehmen oder die Partnerin oder den Partner darum bitten, die Füße mit dem Handy zu fotografieren. Daneben wird zu drei Maßnahmen geraten: richtige Pflege, passende Socken und geeignetes Schuhwerk.

Creme mit Urea

Typisch für langjährige an Diabetes erkrankte und nierenkranke Patientinnen und Patienten ist trockene Haut. Sie kann leicht aufreißen, etwa an den Fersen, dann besteht die Gefahr einer Infektion. Gegen Risse hilft tägliches Eincremen, am besten mit Cremes oder Fußschaum mit Urea (Harnstoff), das Feuchtigkeit bindet. Die Zehenzwischenräume sollten aber ausgespart werden – ein feuchtes Milieu birgt die Gefahr von Fußpilz.

Socken aus Baumwolle

Für Strümpfe und Socken empfehlen die Fachleute aus Recklinghausen Baumwolle. Sie können bei hohen Temperaturen gewaschen werden, um Bakterien und Keime abzutöten. Die Socken sollten wegen möglicher Druckstellen vorn keine Naht haben, am Abschluss locker sitzen und mit einem breiten Bund versehen sein. Sitzt der Bund zu eng, kann das zu einem Lymphstau führen. Und natürlich sollten sie gut passen. Zu große Exemplare können knubbeln und auf diese Weise zu Druckstellen führen. Strümpfe oder Socken sollten täglich gewechselt und heiß gewaschen werden. Idealerweise sind sie aus hellem Stoff, sodass mögliche Spuren von Wunden sofort entdeckt werden.

Passende Schuhe

Die Füße verändern sich im Laufe der Zeit, sie werden breiter, die Zehen stehen anders. Einst sehr gut passende Schuhe können daher später vielleicht nicht mehr angezogen werden. Ein

Schuh, der drückt, ist der falsche Schuh. Es wird dazu geraten, Schuhe nachmittags zu kaufen (dann ist der Fuß breiter) und eher weiche Modelle zu bevorzugen. Dialysepatientinnen und -patienten sollten ihre Schuhe vor der Behandlung erwerben. Dann ist der Fuß durch die Wassereinlagerung am stärksten geschwollen. Auch sollten alte Einlagen nicht in neuen Schuhen verwendet werden. Am besten man lässt sich von Orthopädiefachleuten beraten.

Keine falsche Scham

Dr. Brigitta Hofebauer-Mews unterstreicht: „Patientinnen und Patienten sollten ihre Füße wichtig nehmen.“ Bei Menschen mit Diabetes wird 15-mal häufiger amputiert als bei anderen. Eine konsequente Vorsorge und die fachliche Behandlung von Wunden können dies verhindern. Natürlich zeigen nicht alle gern ihre Füße vor. Doch Expertinnen und Experten wissen, wie ältere Füße ausschauen. „Bitte keine falsche Scham“, sagt Hofebauer-Mews. □

Die AG Diabetischer Fuß in der **Deutschen Diabetes Gesellschaft** hat im Rahmen ihrer Kampagne „Amputation – nein danke!“ eine Hotline eingerichtet. Unter der Nummer **01803-123406** können sich Patientinnen und Patienten oder auch deren Angehörige montags bis freitags zwischen 8 und 18 Uhr bei geschulten Fachleuten Rat holen.

Gutes für unterwegs

Teil 2: Den Sommer mit gesunden Snacks genießen

Serie:
**Praktische
Ernährung**

Sonnenschein, frische Luft, entspanntes Zusammensein und natürlich leckeres Essen – das alles kommt uns in den Sinn, wenn wir an ein Picknick in der Natur denken. Schon die Vorbereitungen machen Spaß. Für Dialysepatientinnen und -patienten haben wir drei Rezepte erstellt, die sich wunderbar für einen Ausflug, aber auch als Stärkung während einer Wanderung oder als zusätzlicher Snack an der Dialyse eignen.

Die nebenstehenden Rezepte können leicht nach Geschmack abgewandelt werden. Die Protein-Bowl kann zum Beispiel auch als pikante Variante mit fein gehackten Kräutern, Zwiebel, Knoblauch und Chili angerührt werden. Auch die Füllung des Wraps kann variiert

werden: Mit gebratener Hühnerbrust, Räucherlachs, Tofu, Hüttenkäse, gekochtem Ei oder geraspelttem Käse lässt sich zusätzlich noch der Eiweißgehalt erhöhen. Und falls es einmal schnell gehen soll, kann auch das gute alte Butterbrot mit Käse und Schinken oder – aufgepeppt – mit einem Ei und Schnittlauch oder geräucherter Forelle und Meerrettich, mit auf Tour.

Snacks, die eine gute Portion Eiweiß enthalten, sind für Patientinnen und Patienten, die dialysieren, günstig, da deren Bedarf an Proteinen etwas höher ist. Um eine Mangelernährung zu vermeiden, müssen deshalb täglich Eiweiße verzehrt werden. Eine höhere Eiweißaufnahme ist jedoch auch mit mehr Phosphat

verbunden. Je nach Stadium der Erkrankung können, in Absprache mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt, Phosphatbinder helfen. Sie binden sich im Darm an das Phosphat aus der Nahrung und ermöglichen dadurch die unverzichtbare Phosphatausscheidung über den Stuhlgang. Wichtig ist die individuell korrekte Einnahme, denn dadurch lassen sich die Menge der Medikamente und damit auch deren Nebenwirkungen deutlich verringern.

Die Nährwerte der verwendeten Lebensmittel können im Internet unter www.ernaehrung.de in der Rubrik „Lebensmittel“ oder auch in dem neuen Buch der DGE „Die Nährwerttabelle“ (9. Auflage, 9,90 Euro) nachgeschlagen werden. □

Wrap mit Schafskäse

Zutaten:

1 Weizentortilla (60 g) | Gurke (50 g) | Karotte (40 g) | Avocado (ca. 40 g) | 1 Handvoll Blattsalat (Eisbergsalat/Rucola/Feldsalat, ca. 20 g) | Schafskäse (40 g)

Varianten zum Bestreichen (20 g): Frischkäse, Joghurt, Crème fraîche, Salatsauce oder Mayonnaise

Weizentortilla kurz in einer Pfanne oder der Mikrowelle erwärmen. Mit gewünschter Sauce bestreichen. Gurke, Karotte, Avocado, Salatblätter und Schafskäse klein schneiden und darauf verteilen, die Ränder großzügig freilassen. Den unteren und oberen Teil einklappen, dann den Wrap über eine Seite eng aufrollen.

Protein-Bowl

Zutaten:

125 g Quark (20 % Fett) oder Skyr | etwas Sahne oder Milch zum Glattrühren | 50 g Beeren nach Wahl (Blaubeeren, Erdbeeren oder Himbeeren – frisch oder TK) | Zucker | 2 EL Granola | 1 Prise Zimt

Quark oder Skyr mit Milch oder Sahne verrühren. Nach Geschmack mit etwas Zucker süßen. Ein paar Beeren zurückhalten, die anderen mit dem Quark verrühren bzw. pürieren. Die Quarkmasse abwechselnd mit Granola in ein Gefäß schichten, ein Prise Zimt darüberstreuen und mit Beeren dekorieren.

Kichererbsensalat mit orientalischem Dressing

Zutaten:

120 g Kichererbsen (Dose/Glas, abgetropft) | 50 g Fetakäse (gewürfelt) | 1 kleine Tomate (gewürfelt) | 50 Gurke (in kleine Würfel geschnitten) | 1/4 rote Zwiebel (in feine Ringe geschnitten) | 1 EL frische Petersilie (gehackt) | 1 TL Sesamsamen (optional) | 1 TL Olivenöl (zum Anrösten der Sesamsamen, optional)

Zutaten für das Dressing:

1 EL Olivenöl | 1 TL Zitronensaft | 1 TL Tahini (Sesampaste) | 1/2 TL Honig oder Ahornsirup | 1/4 TL Kreuzkümmel (gemahlen) | 1/4 TL geräuchertes Paprikapulver | Salz und Pfeffer nach Geschmack

Kichererbsen abtropfen lassen und gut abspülen. Fetakäse, Tomate, Gurke, Zwiebel und Petersilie in eine Schüssel geben. Kichererbsen dazugeben und gut vermengen. In kleiner Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Tahini, Honig, Kreuzkümmel, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer gut vermischen, über den Salat gießen und gut vermengen.

Tipp: Sesamsamen mit etwas Olivenöl anrösten, bis sie goldbraun sind und Salat damit garnieren (optional).

Inhaltsstoffe pro Portion:

	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kochsalz	Kalium	Phosphat	Ballaststoffe
Wrap mit Schafskäse	450 kcal	12 Gramm	24 Gramm	39 Gramm	1,9 Gramm	680 Milligramm	325 Milligramm	4,5 Gramm
Protein-Bowl	260 kcal	20 Gramm	11 Gramm	23 Gramm	0,1 Gramm	340 Milligramm	325 Milligramm	4 Gramm
Kichererbsensalat	523 kcal	20 Gramm	32 Gramm	35 Gramm	1,9 Gramm	640 Milligramm	316 Milligramm	7 Gramm

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



H₂O

Flüssigkeitsmanagement an der Dialyse: Warum die genaue Gewichtsbestimmung so wichtig ist

Die Dialyse befreit den Körper nicht nur von Abfall- und Giftstoffen, sondern auch von Flüssigkeit. Vor der Behandlung wird der Wert der zu entziehenden Flüssigkeit in die Dialysemaschine eingegeben. Diese Angabe hat eine große Bedeutung, weil die Differenz zwischen dem tatsächlichen Körpergewicht *vor* und dem Zielgewicht *nach* der Dialyse entscheidend für die Gesundheit ist. Ist das Entzugsvolumen zu hoch eingestellt, kann es während der Behandlung zu Blutdruckabfall und Muskelkrämpfen kommen. Entzieht die Dialyse dem Körper zu wenig Flüssigkeit, können auf Dauer Herz und Gefäße über die Maßen belastet werden. Für die sogenannte Euvolämie, die ideale Menge an Flüssigkeit im Körper, ist es wichtig, das tatsächliche Zielgewicht festzule-

gen. Dafür wiederum muss das Gewicht vor Dialyse möglichst genau ermittelt sein.

An der Euvolämie wird intensiv gearbeitet. Das KfH führte 2024 im Nierenzentrum in Weiden in der Oberpfalz ein Qualitätsverbesserungsprojekt durch. Dabei haben Pflegepersonal sowie Ärztinnen und Ärzte verschiedene Verfahren für eine optimale Zielgewichtbestimmung angewendet und 127 Patientinnen und Patienten regelmäßig nach ihrem Zustand befragt und das Zielgewicht angepasst. Zum einen wurde die Bioimpedanz-Spektroskopie, mit der über elektrische Widerstände das Körperwasser bestimmt wird, zum anderen das Blutvolumen-Monitoring genutzt. Die Ergebnisse wurden von Wissenschaftlern der Medizinischen Universität Wien ausgewertet. Insgesamt konnten im Zentrum in Weiden

„signifikante Verbesserungen des Flüssigkeitsstatus der Patientinnen und Patienten innerhalb von drei Monaten nach der Einführung unserer Qualitätsverbesserungsmaßnahmen beobachtet werden“, berichtet der Forschungsleiter, Nephrologe und Wissenschaftler PD Dr. Manfred Hecking. Doch noch stünden viele weitere Schritte bevor, um ein komplett automatisiertes und leicht einsetzbares Flüssigkeitsmanagement-Tool für Dialysepatientinnen und -patienten zu entwickeln.

Onlineumfrage

Eine ergänzende Onlineumfrage unter 268 Dialysepatientinnen und -patienten des KfH brachte weitere Einblicke: 87 Prozent stufen den Wiegevorgang vor der Dialyse als wichtig bis sehr wichtig ein. Gleichzeitig berichteten 37 Prozent, dass es dabei

Schablone zur Bestimmung des Kleidergewichts vor Dialyse

	 0.0 kg	 0.15 kg	 0.55 kg
	 0.0 kg	 0.3 kg	 0.4 kg
	 0.0 kg	 0.6 kg	 1.2 kg
		 0.1 kg	

Quelle: J. Niknam, S. Mussnig, C. Matthias, M. Waller, N. Keil, S. Krenn, J. Beige, D. Schneditz, M. Hecking (2024): The weighing process in patients on hemodialysis: an opportunity to improve volume management, *Clinical Kidney Journal*, Volume 17, Issue 10.

manchmal bis oft zu Fehlern komme, zum Beispiel durch unterschiedliche Kleidung oder Accessoires. Von diesen Patientinnen und Patienten wiederum gab knapp die Hälfte an, solche Abweichungen zumindest gelegentlich zu akzeptieren.

Die standardisierte Ermittlung des korrekten Körpergewichts ist laut Hecking indes nicht vernachlässigbar. Studien der Wissenschaftler hatten gezeigt: Schätzen Patientinnen und Patienten das Gewicht ihrer auf der Waage anbehaltenen Kleidung selbst, beträgt die Abweichung vom Nacktgewicht beachtliche 700 Gramm durchschnittlich – ein potenzielles Risiko für ein unangemessen eingestelltes Entzugsvolumen. Bei Verwendung der Kleiderschablone (siehe Abbildung) verringert

te sich die Abweichung deutlich auf 181 Gramm im Durchschnitt.

Nützliche Kleiderschablone

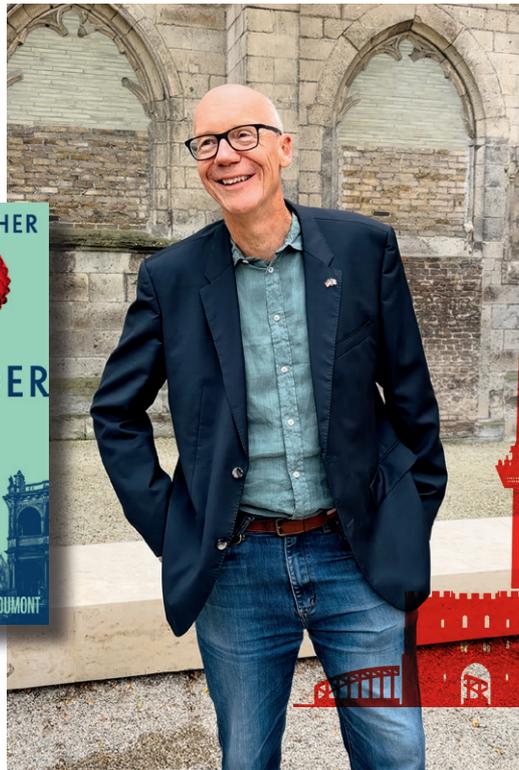
Die Kleiderschablone gilt als unkompliziertes Werkzeug, um das genaue Körpergewicht vor Dialyse zu bestimmen und dem idealen Entzugsvolumen näher zu sein. Hecking sieht darin „eine praktische, umsetzbare Lösung für Dialysezentren, um die Wiegeverfahren vor der Dialyse zu standardisieren. In der derzeitigen Praxis wird die Bedeutung des Bekleidungs gewichts häufig unterschätzt.“

Neben der Flüssigkeitsforschung brachten die Untersuchungen in Weiden wichtige Erkenntnisse zu Juckreiz und Depressionen im Zusammenhang mit chronischen Nierenerkrankungen: Die systematische Bewertung der Einschätzungen von

Patientinnen und Patienten kann dazu führen, Symptome besser zu erkennen. So sind gezielte Behandlungsstrategien möglich, sowohl pharmakologisch gegen Juckreiz als auch psychosozial bei Depressionen. □



Hilfreiche Tipps zur Flüssigkeitszufuhr und zum Verringern des Durstgefühls bekommen Patientinnen und Patienten im **KfH-Ernährungsratgeber „Gesund genießen. Gut leben.“** Die Broschüre ist in gedruckter Form in den KfH-Zentren vor Ort erhältlich, der Scan des QR-Codes führt direkt zur PDF-Version (www.kfh.de/patienteninformationen).



„Recherche trifft Fantasie“

Der Autor Cay Rademacher greift in seinem neuen Kriminalroman das Kriegsende vor 80 Jahren auf. Die Handlung spielt im März 1945 in den Trümmern von Köln.

Herr Rademacher, was fasziniert Sie an Geschichte?

Die naive Entdeckerfreude. Man entdeckt fremde Kulturen, fremdes Leben. Zudem erklärt Geschichte die Gegenwart: Ohne geschichtliches Wissen versteht man vieles nicht – vom Ukrainekrieg bis hin zu den Geschehnissen vor Ort, wo man wohnt.

Ihr neues Buch „Nacht der Ruinen“ spielt vor 80 Jahren. Was macht diese Epoche attraktiv?

Zum einen der „biologische“ Grund: Nur noch Hochbetagte ha-

ben Erinnerungen an diese Zeit. Vielen Menschen wird nun bewusst, dass wir bald keine Zeitzeugen mehr haben werden. Interessant fand ich auch, dass die zweite Hälfte der 1940er-Jahre lange Zeit wenig betrachtet wurde. Das Dritte Reich ist in allen Aspekten beleuchtet, dann wieder die Adenauer-Zeit. Doch zwischen 1945 und 1949 ist all das entstanden, was uns heute prägt: große Parteien, Gewerkschaften, bedeutende Firmen, unsere Medien. Es ist eine entscheidende Phase in der Geschichte unseres Landes.

Wieso haben Sie die Handlung nach Köln gelegt?

Aus der Perspektive des Erzählers hat Köln den Vorteil, dass es seinerzeit von den Alliierten zunächst nicht vollständig erobert wird. Die Wehrmacht sprengt die letzte Rheinbrücke, der Rhein ist für die amerikanische Armee eine Barriere. Sie erobert vorläufig nur den westlichen, größeren Teil Kölns. Linksrheinisch ist man bereits dabei, Konrad Adenauer als Oberbürgermeister zu installieren, rechtsrheinisch herrscht noch einen Monat lang

Cay Rademacher

Cay Rademacher, 1965 geboren, studierte Geschichte und Philosophie in Köln und Washington. Als Journalist war er später Redakteur der Zeitschrift *Geo* und baute *Geo Epoche* mit auf. Seit 1996 schreibt er Kriminalromane, etwa die „Trümmermörder“-Trilogie oder die Provence-Serie um Capitaine Roger Blanc. **Sein neuestes Werk heißt „Nacht der Ruinen“** (DuMont Buchverlag, 24 Euro). Darin schildert Rademacher, wie der junge amerikanische Soldat Joe Salmon im Mordfall um einen US-Piloten ermittelt. Dabei begegnet er historischen Personen, die im März 1945 in Köln gelebt und gewirkt haben. Cay Rademacher lebt mit seiner Familie bei Salon-de-Provence.

Nazideutschland. Eine bizarre Situation, die es damals in keiner anderen deutschen Großstadt gegeben hat. Zudem habe ich in Köln studiert und mag die Stadt und das Rheinland sehr.

Adenauer und andere historische Personen tauchen in Ihrem Roman auf. Was ist der Grund?

Ich habe recherchiert, was damals in Köln passiert ist. Ich wusste gar nicht, dass der berühmte englische Schriftsteller George Orwell tatsächlich im März 1945 als Kriegsreporter in Köln war. Das lässt man sich als Autor nicht entgehen! Persönlichkeiten wie Orwell, Irmgard Keun, auch Schriftstellerin, oder der Fotograf Hermann Classen haben Worte hinterlassen, mit denen ich den Sound der Zeit nachahmen kann. Wichtig war mir, diesen Menschen eine echte Rolle zu geben, sie sind Teil der Handlung. Und für mich war es ehrlicherweise ein Riesenspaß, George Orwell durchs zerstörte Köln zu schicken.

Sie lassen auch die Geschichte der „Ritchie Boys“ einfließen.

Ich wollte einen amerikanischen Ermittler haben, der in Uniform in seine Heimat zurückkommt. Dafür gibt es bekannte Beispiele, etwa den Schriftsteller Stefan Heym. Der Vorteil bei den Amerikanern ist, dass sie unglaublich viel dokumentieren. So bin

ich auf diese Einheit junger, meist jüdischer Emigranten gestoßen, die im Camp Ritchie in Maryland aufgrund ihrer Sprachkenntnisse für geheimdienstliche Arbeit ausgebildet wurden. Meinen Protagonisten Joe Salmon lasse ich im nahen Manassas leben. Dort habe ich gewohnt, als ich in Washington studierte.

„Mit historischen Persönlichkeiten kann ich den Sound der Zeit nachahmen“

Wie bereitet man eine Szenerie wie zu Beginn des Buchs im amerikanischen B-17-Bomber vor? Das liest sich, als wären Sie selbst an Bord gewesen.

Das ist Recherche und Fantasie. Natürlich bin ich nie in einem Bomber über Köln geflogen. Aber ich saß in Propellermaschinen und bin mit dem Fallschirm gesprungen. Insofern hatte ich eine leichte Ahnung von dieser rauen Art des Fliegens: Man wird durchgerüttelt, es ist kalt, die Motoren sind laut. Direkt nach den Einsätzen wurde damals alles aufgeschrieben – technische und militärische Dokumentationen, aber auch Memoiren. Ich hatte viel Material: Wie sieht so ein

Flugzeug aus, was macht die Besatzung unterwegs, wie reden die miteinander?

Wie kommen Sie auf Ihre Ideen?

Als Historiker und Journalist scanne ich stets, was die Geschichtsforschung gerade so macht, was publiziert wird. So stieß ich auf den Fachaufsatz eines amerikanischen Historikers über Lynchmorde an amerikanischen Bomberpiloten und Crewmitgliedern. Die Amerikaner haben 1945 versucht, die Lynchmörder vor Kriegsgerichte zu stellen. Das wusste ich vorher nicht.

Lesen Sie selbst Krimis?

Ja, ich schreibe auch Krimis, weil ich gern Krimis lese. Ich mag etwa die Art, wie meine französische Kollegin Fred Vargas schreibt. □

Verordnung rechtzeitig einreichen

Fahrten zur Dialyse müssen vorab von der Krankenkasse genehmigt sein



Für viele Dialysepatientinnen und -patienten gehören die Fahrten mit dem Taxi oder dem Krankentransport zur Dialysebehandlung zum Alltag. Eine Selbstverständlichkeit sind sie jedoch nicht. „Der Gesetzgeber sieht nur in Ausnahmefällen vor, dass die gesetzlichen Krankenkassen Kosten für Fahrten zur ambulanten Behandlung übernehmen können. Die hochfrequente ambulante Dialyse gehört dazu“, erklärt KfH-Sozialberater Christian Dohmann aus Köln. Bei privat versicherten Patientinnen und Patienten komme es auf den Versicherungsvertrag an, ob diese Fahrten übernommen werden.

Die „Verordnung einer Krankenförderung“ kann nur eine Ärztin oder ein Arzt ausstellen. Dabei wird auch die Mobilität eingeschätzt und über das Transportmittel entschieden. Die Verordnung muss dann der Krankenkasse vorgelegt werden, die eine Genehmigung erteilt. Diese berechtigt das Transportunternehmen, die Fahrten abzurechnen.

„Eine solche Genehmigung ist in der Regel ein Jahr gültig. Die Patientinnen und Patienten tragen nur die Kosten für die gesetzliche Zuzahlung wie für viele Leistungen der Krankenkasse“, erläutert Dohmann. Dies sind 5 bis maximal 10 Euro/Fahrt. Gesetzlich Versicherte können sich davon bei ihrer Kasse befreien lassen, sofern die individuelle Belastungsgrenze erreicht ist: Sie liegt für chronisch kranke Menschen bei einem Prozent der Jahresbruttoeinnahmen des Haushalts. Die Befreiung gilt immer für das laufende Kalenderjahr und muss jedes Jahr neu beantragt werden.

Im Nierenzentrum nachfragen

Sehr wichtig ist, dass Patientinnen und Patienten die Verordnung vor der ersten Fahrt zur Dialyse bei ihrer Kasse einreichen. „Nachträgliche Einreichungen werden von einigen Kassen oft abgelehnt“, sagt Dohmann. Die neue Verordnung muss dort vor Ablauf des Bewilligungszeitraums vorliegen. Dohmanns Tipp, um Probleme zu vermeiden: „Am besten im Nieren-

zentrum nachfragen, wie es vor Ort gehandhabt wird.“

Liegt zusätzlich eine dauerhafte Mobilitätseinschränkung oder ein Pflegegrad von mindestens 3 vor, können auch Fahrten zu anderen ambulanten Behandlungen übernommen werden. Dohmann empfiehlt in diesem Fall, die individuelle Situation mit der Kasse abzuklären.

Neu ist seit diesem Jahr, dass Ärztinnen und Ärzte eine Krankenförderung auch in Videosprechstunden oder nach einem Telefonat veranlassen dürfen. Dazu muss die Patientin oder der Patient persönlich bekannt sein. Ein Anspruch darauf besteht nicht. □

Bei Fragen zu diesem oder anderen sozialrechtlichen Themen steht Patientinnen und Patienten das Infotelefon der **KfH-Sozialberatung (06102-369 700)** zur Verfügung (direkt erreichbar oder Anrufbeantworter mit Rückrufgarantie; E-Mail: sozialberatung@kfh.de).

1995–2025

„aspekte“ feiert Jubiläum

„Nun gibt es ‚aspekte‘ seit 30 Jahren!“ Grund zu großer Freude, findet der KfH-Vorstandsvorsitzende Prof. Dr. med. Dieter Bach und sagt: „Ich bin sehr froh, dass wir dieses wichtige Informationsmedium für unsere Patientinnen und Patienten über die Jahre erhalten und es stets an ihren Bedürfnissen ausrichten konnten.“ Im Juli 1995 erschien die erste Ausgabe des KfH-Magazins für Patientinnen und Patienten. Im Editorial schrieb der damalige KfH-Präsidiums vorsitzende Prof. Dr. med. Eckehard Renner, „aspekte“ solle dazu beitragen, „Entfernungen zu überbrücken, Informationsstände anzugleichen und Patienten wichtige Themen nahezubringen“. Auch wenn sich das Aussehen in 30 Jahren gewandelt hat – von anfangs 16 Seiten im Zeitungsstil auf heute 24 geheftete Seiten im etwas kleineren Magazinformat: Unverändert versteht sich „aspekte“ als Publikation mit wichtigen Informationen für die KfH-Patientinnen und -Patienten. In der Erstausgabe sticht auf der Titelseite eine Meldung ins Auge. Darin geht es um den „neuen Organspendeausweis“, der über das KfH erhältlich sei. Das ist heute weiterhin möglich: Um die Entscheidung zu dokumentieren, kann auf der KfH-Internetseite der Organspendeausweis heruntergeladen werden. In 30 Jahren hat sich vieles, aber nicht alles verändert!



Auf zur Zirkusfreizeit!

Bei der KfH-Zirkusfreizeit tauchen junge Patientinnen und Patienten, deren Geschwister, Freundinnen und Freunde und auch Kinder von KfH-Eltern in die aufregende Zirkuswelt auf dem Volkersberg in Bad Brückenau ein. Dort umgibt sie ein erfahrenes medizinisches Team. Der nächste Termin für die Zirkusfreizeit für Kinder ab neun Jahren ist der 20. bis 25. Juli. Nähere Auskünfte und Anmeldung unter:



tanja.brandenstein@kfh.de
Tel. 06102-359786.

KfH-Jahresbericht 2024 erschienen

Diesmal steht der Jahresbericht unter dem Motto „55 Jahre KfH. Unsere Identität hat Geschichte und Zukunft“. Er enthält für das Jahr 2024 unter anderem Berichte zur umfassenden Versorgung erwachsener Patientinnen und Patienten in den KfH-Zentren, zur kindernephrologischen Versorgung in den KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche, Wissenswertes aus der Forschung und zum Engagement für nierenkranke Menschen sowie viele Zahlen, Daten und Fakten zum KfH. Der Jahresbericht kann auf **www.kfh.de** heruntergeladen oder über **info@kfh.de** bestellt werden.

Impressum

Ausgabe: aspekte 02/2025

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

Rätseln und gewinnen!

Wer das richtige Lösungswort zusammen mit seiner Adresse bis zum 30. Juni per E-Mail an aspekte@kfh.de oder mit einer Postkarte an **Redaktion aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg** sendet, gewinnt mit ein bisschen Glück eines von drei Exemplaren des Buchs „Nacht der Ruinen“, über das wir in dieser Ausgabe mit Autor Cay Rademacher gesprochen haben.

nordfranz. Landschaft	▼	hier, ... und da	Parlament Litauens	▼	▼	knapp, wenig Raum lassend	▼	politisches Gemeinwesen	Textilmesse in Düsseldorf	▼	durchsichtig	Vorname Einsteins	▼	Lebensbund	Schellfisch-art	verschlüsseln	▼	Musikstück	
Teil des Hess. Berglands	▶					passiv, untätig	▶												
un-nahbar, abweisend	▶				1	verborgen vorhanden		Kette in Irland	▶					sich einprägen		italienische Tonsilbe	▶		
▶	9		dt. TV-Produzent (Stefan)			österr. Fernsehkoch (Johann)	▶				kleine altgriechische Münze		Schauspielerin			11			
Quadrillefigur		Hauptstadt von Marokko	▶					Abgabe an den Staat		norwegische Münze	▶				olivgrüner Papagei	▶			
Trinkgefäß	▶					feuerfester Kunststoff		breitkrempiger mexikan. Hut	▶		3						Vorname der Hayworth †		
durch Feuer vernichten		Netzwerkgerät (engl.)		Folge von Worten	▶				Jazzstil (heiß)	▶			Kugelspiel, Freizeitsport		Wenduruf beim Segeln	▶			
▶							5			Leier		Vorname von US-Filmstar Costner	▶						Felshöhle
Tiermund		Bearbeiter v. Musikstücken		nicht selten	▶			feines Baumwollgewebe		vorsichtig hinschauen	▶			10	Abitur der Schweiz	▶		Männerkurzname	
▶						Vorname von US-Filmstar Moore		dt. Aktionskünstler, † 1986	▶		7	wasserhaltig		poetisch: Märchen	▶				
Kfz-K. Reutlingen	▶		altisländischer Hauptgott	▶					männlicher Angehöriger	▶		Stern in der „Leier“	▶				US-Amerikaner (Kw.)		
▶							südosteurop. Hauptstadt		Belanglosigkeit	▶									
froh sein (sich ...)			deutschschweiz. Autor, † 1962		Lebewesen	▶				Haustier der Samen	▶			steifer Hut			2	Hauptstadt von Oregon (USA)	
Ackergerät		Malven-gewächs	▶								griechischer Anis-schnaps		leichter Wind	▶					
▶										Vorname des US-Autors Deighton	▶	Hafen des antiken Roms	▶				großer Papagei		französischer unbest. Artikel
▶				Stil, Weise	▶														
			8	Säuregehaltwert	▶	kurz für: an dem		altrom. Geist eines Toten	▶			4	englisch: nach, zu		Leichtmetall (Kurz-wort)	▶			
Reim		Süd-europäer	▶							wörtlich anführen	▶								
dt. Schauspieler, † (Heinz)	▶									Marken-zichen	▶			Keim-träger	▶				

DP-1918-1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----