

# aspekte

03/2025

Das KfH-Magazin für Patientinnen und Patienten

## Resilienz

Schlüssel zur inneren Stärke



### Heimdialyse

Ist das etwas für mich?

### Beruf und Dialyse

Regelungen und Tipps

# Inhalt

## MENSCHEN

### **4 | Ein Thema, zwei Ansichten**

Reisen

## THEMA

### **6 | Resilienz**

Schlüssel zur inneren Stärke

## GESUNDHEIT

### **12 | Serie: Gutes für die Füße**

Übungen und Tipps –  
Teil 3: Vorfußschmerz und  
Zehenprobleme

### **14 | Beruf und Dialyse**

Regelungen und Tipps

### **16 | Serie: Praktische Ernährung**

Teil 3: Schnelle Gerichte

### **18 | Heimdialyse**

Ist das etwas für mich?

### **22 | Kindernephrologie**

20 Jahre KfH-Zirkusfreizeit

## INTERVIEW

### **20 | Janne Mommsen**

Romanautor im Interview

**23 |** Aktuelles zur  
Grippe- und Covid-Impfung,  
Impressum



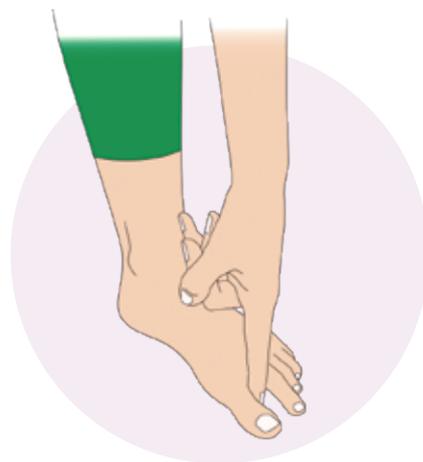
# 4

Eine Patientin und  
ein Patient erzählen,  
warum und wie sie  
gerne verreisen



# 12

Diesmal in unserer Serie  
zu Fußbeschwerden:  
Übungen und Tipps gegen  
Vorfußschmerz und  
Zehenprobleme



# 16

Wie sich aus dem  
Vorrat schnell  
gesunde Gerichte  
zubereiten lassen

# 6

**Trotz widriger Umstände zuversichtlich bleiben – diese Eigenschaft wird Resilienz genannt. Eine Expertin gibt Tipps für die „Stehaufmännchen-Kompetenz“**



## „Gefühl gehört in jede Geschichte“

Autor **Janne Mommsen**  
im Gespräch über die nordfriesische Insel Föhr, seinen neuen Roman und das Schreiben



## Liebe Leserin, lieber Leser,

innere Stärke, auch als Resilienz bezeichnet, hilft dabei, mit schwierigen Lebenssituationen wie einer chronischen Nierenerkrankung besser umzugehen. Ein wichtiges Thema, wie ich finde, denn Resilienz ist eine Eigenschaft, die im Alltag von großer Bedeutung sein kann, insbesondere für chronisch kranke Menschen. Psychische Stärke und auch das daraus erwachsende Wohlbefinden zählen auf die Gesundheit ein. Doch wie erkenne ich meine eigenen Stärken? Wo liegen möglicherweise praktische Lösungsansätze für mich ganz nahe? Wie kann ich trotz Erkrankung optimistisch bleiben? Antworten auf diese Fragen und hilfreiche Tipps finden Sie in dem Beitrag, den die Redaktion gemeinsam mit Resilienzexpertin Prof. Dr. Jutta Heller erarbeitet hat.

Auch beim Thema Heimdialyse stehen Wohlbefinden und Gesundheit im Vordergrund. Im Beitrag ist zu lesen: „Heimdialyse ist nichts für jeden, aber für viele kann sie genau die richtige Behandlungsform sein.“ Allen, die sich im Ansatz dafür interessieren, möchte ich raten: Schauen Sie sich unser Informationsangebot zur Heimdialyse an und sprechen Sie bei Bedarf das Behandlungsteam in Ihrem Zentrum an.

Zum Schluss möchte ich noch ein besonderes Jubiläum hervorheben: Seit 20 Jahren schenkt die KfH-Zirkusfreizeit jungen Patientinnen und Patienten unvergessliche Erlebnisse voller Freude, Leichtigkeit und Gemeinschaft – gerade für Kinder mit chronischer Erkrankung sind solche Momente von unschätzbarem Wert.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre!

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 das Reisen.**

## „Reisen? Unbedingt!“

**Thomas Lösche** (69) kommt aus Wipfeld in Unterfranken. Der Maschinenbauingenieur ist seit 2018 Heimhämodialysepatient im KfH-Nierenzentrum Schweinfurt.



Seit ich vor rund 25 Jahren Dialysepatient wurde, habe ich nicht aufs Reisen verzichten wollen. Es bedeutet für mich das normale Leben und war nie ein echtes Problem, ob in Deutschland oder im umliegenden Ausland. Nur ein wenig Planung ist notwendig, was heute übers Internet viel leichter ist als früher. Inzwischen war ich in mehr als 50 verschiedenen Zentren zu weit über 200 Feriendialysen.

Spannend finde ich die Planung unserer Radreisen. Meine Frau und ich überlegen, wo wir hinwollen, dann wird recherchiert, wo Dialyse möglich ist und wie wir manchmal bis zu sieben verschiedene Zentren in Etappen kombinieren können. So sind wir von uns zu Hause bei Würzburg an die Nordsee oder quer durch die neuen Bundesländer nach Berlin geradelt. Da muss alles gut getaktet sein: die passenden Dialysezeiten, die richtigen Abstände. Unterkünfte findet man fast immer, wenn erst einmal die Dialyse klargemacht ist. Amüsant ist, wenn ich am Zentrum nach einem Ab-

stellplatz für das vollbepackte Rad frage. Oft antwortet man mir mit Staunen: „Wie, Sie sind die ganze Strecke bis zu uns mit dem Fahrrad gekommen?“ Vorzugsweise sind wir am Abend vorher an dem Ort, an dem ich morgens dialysiere. Meine Frau und ich treffen uns danach gerne zur Brotzeit auf einer Bank mit schöner Aussicht. Dort ruhe ich mich eine Stunde lang aus, bevor es weitergeht. Am Dialysetag legen wir kleinere Etappen zurück, vielleicht 40 Kilometer. Ansonsten können es bis zu 100 Kilometer werden. Seit ein paar Jahren fahren wir mit E-Bikes. Man wird halt älter!

Als nächstes soll es ins Münsterland gehen, da lässt es sich auch gut Rad fahren! Wir können jedoch genauso gut die Füße hochlegen und mal in Frankreich drei Wochen lang aufs Meer schauen. Lustig war's im Warteraum einer Dialyse am Comer See. Da versicherte ich aus eigener Erfahrung einem Italiener, dass er beruhigt zur Dialyse nach Süditalien reisen kann. Seine Frau hielt das für zu gefährlich. □

# zwei Ansichten



## „Na klar, ab auf die Insel!“

Reisen ist eines der Dinge, über die ich mich als Dialysepatientin sehr freuen kann. Seit drei Jahren bin ich infolge familiär bedingter Zystennieren auf die Ersatztherapie angewiesen. Ich war in dieser Zeit zweimal auf Mallorca. Dort gibt es einen Dialyseanbieter, der von einem deutschen Fachkrankenschwester für Nephrologie geleitet wird. Ich bin gerne am Meer und begeistert, wie die Dialyse dort organisiert ist. Da bekomme ich ein richtiges Urlaubsgefühl! Ich kümmere mich gerne selbst um alles und habe einfach angefragt. Nachdem ich die Gastdialyse klargemacht hatte, habe ich nach einer Unterkunft in der Nähe gesucht, damit ich keine Zeit für Hin- und Rückweg verträdele. Früher war ich im Urlaub mit dem Rucksack unterwegs, jeden Tag woanders. Als Dialysepatientin suche ich nach komfortablen Lösungen. Auf Mallorca habe ich ein Hotel mit Verpflegung gebucht. Mit Dialyse kann ich nicht mehr so in den Tag hineinleben.

Ich bin auch schon für drei Wochen nach Rom gereist, da gab es im Dialysezentrum nur eine englischsprachige Dialysefachkraft, manchmal war das schwierig. Für die Rückfahrt habe ich mir spontan in einem Krankenhaus am Gardasee eine Gastdialyse gesucht. Das wurde über die Gesundheitskarte mit der Krankenkasse abgerechnet. Einfacher geht es nicht! Zuletzt habe ich Städtereisen mit Gastdialyse nach Hamburg und Berlin gemacht.

Reisen ist für mich sehr wichtig. Mal rauskommen, etwas anderes sehen! Ich schätze auch, was ich während der Gastdialysen erfahre. Oft sind die Leute neugierig: Wie kommt man aus Bielefeld dorthin? Die Gespräche tun gut und sind oft hilfreich. Den Tipp mit Mallorca habe ich zu Hause im KfH-Zentrum in Bielefeld bekommen. Da ist mir ebenso ein Urlaub auf Sylt empfohlen worden, und auch vom KfH-Zentrum auf Norderney habe ich gehört. Mal schauen, auf welche Insel es als nächstes geht! □

**Anita Dreeskornfeld** (56) ist Diplom-Psychologin mit eigener Praxis in Gütersloh. Sie hofft auf eine Nierentransplantation.



### Ihre Meinung ist gefragt

In der kommenden Ausgabe geht es um **Vergangenheit oder Zukunft: Welches geschichtliche Ereignis hätten Sie gerne miterlebt – oder welches würden Sie gerne noch erleben?**

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

# SCHLÜSSEL ZUR INNEREN STÄRKE

Trotz widriger Umstände  
zuversichtlich bleiben – diese  
Eigenschaft wird Resilienz  
genannt. Sie kann ein Leben  
lang gestärkt werden und  
hilft bei Problemen,  
rasch wieder auf die  
Beine zu kommen.  
Eine Expertin gibt  
einen Einblick  
und hilfreiche  
Tipps.



**M**anche Menschen können besser mit schwierigen Situationen umgehen als andere. Eine innere Stärke hilft ihnen dabei – die Resilienz. Sie gilt als psychische Widerstandskraft gegenüber Herausforderungen, als die Fähigkeit, das Leben trotz schlechter Bedingungen gut zu meistern. Entwickelt wurde das Resilienzkonzept anhand von Beobachtungen der US-amerikanischen Forscherin Emmy Werner. In einer Langzeitstudie untersuchte sie rund 700 im Jahr 1955 auf Hawaii geborene Menschen. Die Wissenschaftlerin interessierte sich vor allem dafür, wie Menschen, die in schwierige Verhältnisse hineingeboren wurden, zum Beispiel Armut und Gewalt, dennoch eine gute psychische Widerstandsfähigkeit entwickeln konnten. Werner ermittelte verschiedene Resilienzfaktoren, mit deren Hilfe ein Mensch in der Lage ist, schwierige und herausfordernde Situationen zu meistern. Zudem fand sie heraus, dass viele dieser Faktoren nicht angeboren sind, sondern im Laufe des Lebens immer wieder neu erlernt, trainiert und erweitert werden können.

Die deutsche Resilienzexpertin **Prof. Dr. Jutta Heller** bezeichnet Resilienz gerne als „Immunsystem der Seele“ oder „Stehaufmännchen-Kompetenz“. Sie erläutert: „Wenn wir uns innerlich stark fühlen, können wir Herausforderungen und Belastungen erfolgreich meistern. Solche Situationen sind dann zwar anstrengend, aber sie machen uns nicht krank.“



Im Folgenden skizziert Heller die sieben Resilienzschlüssel, die sie als besonders relevant identifiziert hat, und gibt Anregungen, wie Sie zu mehr innerer Stärke gelangen können. Versuchen Sie, die beschriebenen Tipps und Übungen durchzuführen – es lohnt sich, die Resilienz zu trainieren, um belastende Situationen zu meistern.

#### **SCHLÜSSEL 1**

### **Akzeptanz**

Akzeptanz ist die Fähigkeit, vergangene und aktuelle Erfahrungen anzunehmen und sich mit Unabänderlichem abzufinden. Wer sich ständig gegen bereits gemachte Erfahrungen wehrt, tritt auf der Stelle. Fragen Sie sich zum einen, was genau durch die Krankheit in Ihrem Leben eingeschränkt ist, und zum anderen, was stabil, gleich geblieben ist. Das hilft zu akzeptieren und nach vorne zu schauen: Es ist, wie es ist! Wie kann ich nun aus meiner Situation das Beste machen?

#### **TIPP/ÜBUNG**

Nehmen Sie zu den Gedanken den Körper hinzu. Übungen zur Körperhaltung verbessern die Stimmung und reduzieren Stress. Zum Beispiel weitet die Haltung „Kopf hoch und Brust raus“ die sinnliche Wahrnehmung, verbessert die Sauerstoffaufnahme, und man kommt sich größer vor. Das wirkt sich positiv auf die persönliche Stimmung aus. Gut sind auch Meditationsübungen zur Selbstwahrnehmung. →

## SCHLÜSSEL 2

### Optimismus

Optimismus ist die Fähigkeit, den positiven Dingen im Leben mehr Raum zu geben als den negativen und die eigenen Emotionen kontrollieren zu können, sodass die Reaktionen auf einen Auslöser bewusst gesteuert werden. Bei Schwierigkeiten können Sie selbst entscheiden, ob Sie auf die positiven oder die negativen Aspekte schauen. Gelingt es Ihnen, im Schlamassel kleine Glücksmomente wahrzunehmen, werden Sie besser mit den Widrigkeiten des Lebens fertig. Gewiss lässt sich bei einer chronischen Krankheit nicht sagen: Ich vertraue darauf, dass es wieder besser wird – was die Grunddefinition von Optimismus wäre. Doch zu Optimismus gehört auch die Emotionssteuerung: Denken Sie weiter nach und fokussieren sich dabei auf positive Emotionen. Also: Kopf hoch! Aber machen wir uns nichts vor: Das kann harte Arbeit bedeuten, wenn es einen schlimm erwischt hat.

#### TIPP/ÜBUNG

Richten Sie Ihren Fokus immer wieder auf etwas, das Sie freut. Erstellen Sie abends einen Rückblick auf positive Dinge, die am Tag passiert sind. Notieren Sie darin, was Sie selbst dazu beigetragen haben. Das können schon kleine Dinge sein, beispielsweise, wie Sie bei der Tasse Tee/Kaffee das Gefühl der Wärme wahrgenommen haben. Wir können uns alle auch an den kleinen Dingen des Lebens freuen!



#### Das Stehaufmännchen

ist eng mit dem Begriff Resilienz verbunden: Es kann sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufrichten.

## SCHLÜSSEL 3

### Selbstwirksamkeit

Selbstwirksam sind Sie, wenn Sie davon überzeugt sind, trotz größerer Schwierigkeiten, wie beispielsweise einer chronischen Erkrankung, ein Ziel erreichen zu können. Dafür müssen Sie sich Ihrer Kompetenzen bewusst werden. Eine hilfreiche Frage hierbei ist: Was geht mir leicht von der Hand?

#### TIPP/ÜBUNG

Lernen Sie sich und Ihre Stärken besser kennen! Jeder Mensch besitzt eine einzigartige Kombination von Charakterstärken, zum Beispiel Neugier, Mut, Ausdauer, soziale Intelligenz, Loyalität, Bescheidenheit, Vorsicht, Hoffnung, Humor und viele andere. Es gibt hierfür spezielle Tests, aber auch intuitiv können Sie herausfinden, welche drei bis sieben Charakterstärken Ihre persönlichen sind. Ihre Nutzung kann zu mehr Zufriedenheit, Erfolg und Wohlbefinden führen (siehe auch [juttaheller.de/coaching-tipp-staerken](http://juttaheller.de/coaching-tipp-staerken)).

## SCHLÜSSEL 4

### Eigenverantwortung

Eigenverantwortung ist die Fähigkeit, die eigenen mentalen und körperlichen Grenzen zu kennen und Verantwortung für sich und das eigene Handeln zu übernehmen. Es ist bereichernd, Verantwortung zu übernehmen. So haben Sie nicht länger das Empfinden, Ihrem Schicksal ausgeliefert zu sein, und steuern Ihre Gefühle selbst. Dies ist auch der Prozess des inneren Erkennens: Es gibt nicht die eine Wahrheit, sondern wir Menschen nehmen mit unseren fünf Sinnen die Dinge unterschiedlich wahr. So können wir uns die Welt leichter oder schwerer machen. Nehmen Sie Ihre eigenen Belastungsgrenzen wahr und gehen Sie offensiv mit der eigenen Erkrankung und den Konsequenzen, die sich daraus ergeben, um. Sind die Grenzen abgesteckt, wird alles steuerbarer.

#### TIPP/ÜBUNG

Haben Sie schon mal über Urlaubsdialyse nachgedacht? Arbeiten Sie aktiv an Ihrer



Behandlung mit! Sie können gegenüber Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sagen, was Ihnen in der Behandlung wichtig ist.

#### SCHLÜSSEL 5

### Netzwerkorientierung

Soziale Kontakte und der Austausch mit anderen sind für uns lebenswichtig. Wer im Denken und Handeln etwas flexibler wird, stärkt seine Resilienz. Und oft liegt das Gute so nah: beispielsweise die Kontakte zu Patientinnen und Patienten im Dialysezentrum. Es gibt durchaus Behandlungszimmer, die wie „Kaffeerunden“ funktionieren. Und seien Sie tolerant: Nicht jeder ist so wie Sie! Man kann auch mit Leuten einen sozialen Austausch haben, die anders sind und denken, und daran Freude haben. Es kann spannend sein, die Unterschiede wahrzunehmen. Vielleicht ist es ja interessant, wie ein anderer Mensch dieses oder jenes sieht?

#### TIPP/ÜBUNG

Soziale Kontakte lassen sich zum Beispiel über Selbsthilfegruppen schließen. Im Bundesverband Niere e. V. sind 130 regionale Gruppierungen organisiert ([www.bundesverband-niere.de](http://www.bundesverband-niere.de)). Genauso sind ehrenamtliche Engagements hilfreich (siehe Seite 10).

#### SCHLÜSSEL 6

### Lösungsorientierung

Als Lösungsorientierung bezeichnet man die Kenntnis der eigenen Werte und die Fähigkeit, sich bei der Auswahl passender Lösungen daran zu orientieren und den Fokus auf das zu richten, was guttut beziehungsweise weiterbringt. Für chronisch kranke Menschen kann es nicht um das Auflösen der Krankheit gehen, aber eine Strategie kann das Einnehmen einer Sowohl-als-auch-Haltung sein, die wegführt vom Schwarz-Weiß-Denken: Auch wenn ich Angst habe, wie es weitergeht, vertraue ich darauf, dass ich einen Weg für mich finden werde. Diese Lösungsorientierung verhilft zu mehr Klarheit und Stärke. →

# „Wieder im Leben angekommen“



**Prof. Dr. Thomas Mettang ist Leitender Arzt im KfH-Nierenzentrum Wiesbaden und Ärztlicher Leiter des KfH-Bildungszentrums. Er hat sich mit Resilienz als wichtigem Faktor in der Nephrologie beschäftigt.**

Sind Sie als Patientin oder Patient über Ihre Situation, über die Beeinträchtigungen durch eine schwere Nierenerkrankung und über mögliche Behandlungsverfahren gut aufgeklärt, kommen Sie in die Lage, mit in die Entscheidung einbezogen zu werden und sich am Ende selbst zu behandeln. Wer kontinuierlich ärztlich beraten und begleitet ist und das Heft in die eigenen Hände nimmt, der fühlt: Ich habe das entschieden, ich verstehe, was Sache ist.

Soziale Kontakte sind ein Schlüssel. Wie es gehen kann, verdeutlicht die Geschichte einer 84-jährigen Patientin mit chronischer Nierenerkrankung. Sie war lange gesundheitlich stabil, lebte mit ihrem Ehemann, die Kinder wohnten auswärts. Plötzlich und unerwartet verstarb der Mann, die Trauer war riesig. Sie vergrub sich in ihrer Wohnung, aß nicht mehr, kochte nicht mehr, verlor zehn Kilo und entwickelte körperliche Symptome: Schwindel, Appetitlosigkeit, Schmerzen – alles, was man aus der Psychosomatik kennt. Wir haben uns schließlich lange unterhalten. Ich konnte ihr erklären, was der eigentliche Grund für ihre körperlichen Beschwerden ist – ihre Trauer – und wie sie durch Begegnungen mit anderen Menschen aus dem Irrgarten herauskommen kann. Sie hat sich wieder verabredet und einen Damen-Bridge-Klub gegründet, der auch gemeinsame Ausflüge macht. Die Patientin ist wieder im Leben angekommen, 95 Prozent ihrer körperlichen Beschwerden aus der extremen depressiven Phase sind verschwunden. □

### TIPP/ÜBUNG

Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie noch erleben oder erreichen möchten. Die Strategie dahinter ist, sich selbst zu beobachten. Denken Sie auch über Ihre persönlichen Werte nach: Was ist Ihnen wirklich wichtig? Wer über das eigene Tun nachdenkt und bewusst Distanz zu sich selbst schafft, kann leichter in eine Veränderung kommen.

### SCHLÜSSEL 7

## Zukunftsorientierung

Hierbei geht es um die Fähigkeit, kurzfristige Impulse zugunsten längerfristiger Ziele zu kontrollieren und eine klare Vorstellung von der eigenen Zukunft zu haben. Indem Sie aktiv und klar Ziele formulieren, erkennen Sie Ihre Möglichkeiten, diese umzusetzen. So können Sie Ihre Fahrtrichtung selbst bestimmen. Persönliche Veränderung ist jederzeit realisierbar!

### TIPP/ÜBUNG

Setzen Sie sich kurzfristige, wohltuende Ziele für heute, morgen, diese Woche: ein selbst gekaufter Blumenstrauß, Musik hören oder der Austausch mit anderen. Auch die „Lebensalter-Übung“ bietet sich an: Sind Sie beispielsweise 65 Jahre alt, können Sie zum Beispiel täglich eine 65-sekündige Atemübung machen oder mehrfach in der Woche 65 Minuten an der frischen Luft verbringen, ob auf dem Balkon oder beim Spaziergehen. Durch die Kombination Ihres Alters mit den Zeiteinheiten schaffen Sie einen Bezug zu sich selbst.

## Selbstcheck im Web

Wenn Sie sich intensiver mit Resilienz beschäftigen möchten, kann ein persönlicher Selbsttest hilfreich sein. Im Internet sind zahlreiche zu finden, auch unsere Expertin bietet eine kostenfreie Version an, die in wenigen Minuten durchgeführt werden kann. Zu finden unter [juttaheller.de](http://juttaheller.de), im Bereich „Service“; im Anschluss erhal-



# 80

Prozent

der Menschen haben grundsätzlich die Fähigkeit zur Resilienz, so die Forschung.

ten Sie per E-Mail eine persönliche Auswertung inklusive individueller Coaching-Tipps.

Veranschaulicht hat Heller das Grundkonzept der sieben Schlüssel der Resilienz in ihren „Känguru-Büchern“. Das Känguru dient dabei als Metapher für Resilienz: Wenn es hoch aufgerichtet auf seinen Hinterbeinen steht, wirft es so schnell nichts mehr um. Wichtig sei, dass es bei der Resilienz um die Fähigkeit zur inneren Regulation gehe, nicht um Widerstand. Kein „Augen zu und durch“, sondern innere Bewegung. „Wir können eine Situation nicht ändern, aber wir können sie umbewerten. In der Krankheit kann auch eine Herausforderung gesehen werden, mit der man umgehen kann. Dieses Umdeuten verändert unsere Wahrnehmung. Man kann also etwa über die Dialyse jammern – oder sich fragen, wie man die Situation bestmöglich für sich nutzen kann, und währenddessen ein Buch lesen oder anderweitig aktiv sein.“ □

## i

### RESILIENT DURCH SOZIALE KONTAKTE: HILFREICHE ADRESSEN

Die **Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO)** verweist darauf, dass soziale Aktivitäten zum gesunden und befriedigenden Älterwerden beitragen, und bietet Lesestoff: [www.bagso.de/themen/einsamkeit](http://www.bagso.de/themen/einsamkeit). Laut dem **Deutschen Zentrum für Altersfragen (www.dza.de)** zeigen Menschen, die sich in der zweiten Lebenshälfte in Vereinen und Organisationen engagieren, eine hohe Widerstandsfähigkeit.

Am **Silbertelefon** des Vereins **Silbernetz e. V.** finden einsame Menschen ab 60 Jahren täglich von 8 bis 22 Uhr unter **0800-4 70 80 90** ein offenes Ohr – ohne Krise oder konkretes Problem. Die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenfrei ([www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)).

# „Ich gehe in mein Fitnessstudio“

Ich bin seit nunmehr zehn Jahren Patient im KfH in Lauf an der Pegnitz. Damals, 2016, ging es mir schlecht: Schon wenige Meter den Berg hoch schaffte ich nicht, mir war übel, ich erbrach mich in der Nacht. Schließlich der Besuch beim Nephrologen. „Sie sind nierenkrank“, hieß es. IGA-Nephritis. Ich dachte, ich nehme ein paar Tabletten, und gut ist. Doch ich musste sofort in den OP-Saal zur Katheteranlage für die Dialyse. Wenn meine Blicke töten könnten, wäre das Personal im Zentrum damals längst gestorben. Ich konnte mich mit meiner Krankheit nicht arrangieren.

Schließlich bekam ich Polyneuropathie an den Füßen und Osteoporose. Irgendwann kollabierte ich auf dem Weg vom Wohn- ins Schlafzimmer, stürzte und brach mir den Oberschenkelhals. OP und Heilung verliefen gut. Doch am zehnten Tag im Krankenhaus kam die Diagnose: Corona positiv. Das bedeutete für mich einen Luftrohrschnitt und vier Wochen Koma, in dem ich weiter dialysiert wurde. Ich habe überlebt, ich wollte überleben. Vielleicht nur, weil ich zuvor wie ein Bessener jeden Tag eine Stunde geschwommen bin und eine Stunde Aquajogging gemacht habe. Ich habe mein Leben lang Sport getrieben, bin Marathons gelaufen. Später erfuhr ich, dass



meine Überlebenschwahrscheinlichkeit bei wenigen Prozent lag. Meine Schwester durfte mich besuchen, da man vom Schlimmsten ausging. Nach dem Koma folgten vier Monate Reha. Ich konnte keinen Löffel mehr zum Mund führen.

Bei meiner Mutter, inzwischen 90, dement und pflegebedürftig, sah ich 2023 ein Tretrad fürs Bett. Da dachte ich mir: So eines könnte ich mal mit zur Dialyse nehmen! Ich begann mit zwei Stunden und 20 Kilometern Leistung. Dann kam der Gamechanger: Mein Mindset änderte sich, als ich feststellte, wie gut mir das tut. Seitdem gehe ich gedanklich nicht mehr zur Dialyse, sondern in mein Fitnessstudio! Ich komme gut gelaunt, freue mich auf die Zeit. Nach vier Stunden gehe ich mit einem Lächeln im Gesicht und voller Glückshormone nach Hause, bin happy.

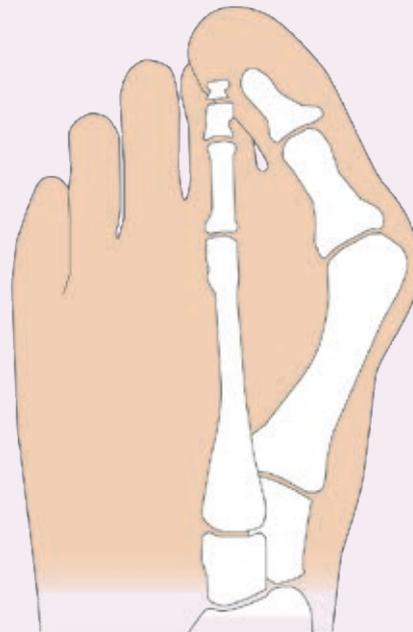
Bin ich richtig gut drauf und gebe Gas, fahre ich heute

120 Kilometer. Mein Blutdruck ist inzwischen super, die Kopfschmerzen sind weg, mir ist nicht mehr übel, meine Medikamentenliste erhält nur noch Bicanorm und die HD-Vitamine. Meine Ärzte sind begeistert. Ich bin oft auf Reisen, dialysiere ich anderswo, habe ich das Ergometer dabei.

Ich bin sicher kein typischer Patient, doch viele andere könnten das auch machen. Bei mir dauerte es sieben Jahre, bis ich mich mit meiner Krankheit arrangierte. Ich habe meine Dialysetermine so gelegt, dass ich jeden Tag zum Schwimmen und in die Sauna gehen kann. Darüber hinaus achte ich auf meine empfohlene Trinkmenge und ernähre mich gesund. Ich bin gerade dabei, ein Buch zu schreiben, es soll „Der Mutmacher“ heißen. Als früherer Management- und Vertriebstrainer kann ich andere Menschen ganz gut motivieren. □

# Zehen im Blick

## Gutes für die Füße – Teil 3: Übungen und Tipps gegen Vorfußschmerz und Zehenprobleme



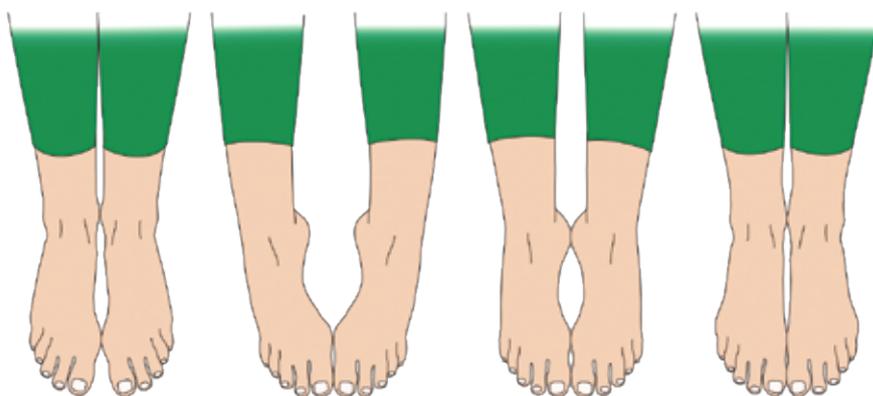
**E**in Spreizfuß mit seinen auseinanderweichenden Mittelfußknochen, dem breiteren Vorfuß und der veränderten Zugrichtung von Sehnen führt zu Deformitäten der Zehen. Oft ist die Großzehe betroffen. Bei mehr als 35 Prozent der über 65-Jährigen ist ein Hallux valgus zu erkennen. Der Schiefstand der Großzehe, die in Richtung der kleinen Zehen abweicht, zeigt auch, wie unsere Körperpartien zusammenspielen: Drehen die Oberschenkel bei einer zu starken Innenrotation der Hüfte einwärts, tendieren die Kniegelenke zur X-Stellung. Dadurch wiederum werden die Füße fehlbelastet: Das Körpergewicht liegt vermehrt auf den Fußinnen- statt den Fußaußenseiten.

Bei Krallenzeihen ist der Zeh im Grundgelenk überstreckt und in der Folge krallenförmig gebeugt. So geht der Bodenkontakt verloren, und Schuhe drücken von oben auf die Zehen. Bei Hammerzeihen ist das Endgelenk so stark gebeugt, dass das Endglied wie ein Hammer nach unten zeigt und die (dafür nicht gemachte) Zehenkuppe den Boden berührt. Neben Fehlstellun-

gen können auch zu kleine oder schlecht sitzende Schuhe und Socken zu Krallen- und Hammerzeihen führen.

Um Zehenproblemen gegenzusteuern, hat unsere Expertin Stella Arndt, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Fußgesundheit

und Autorin der Bücher „Grüß vom Fuß“ und „Füße to go“, die folgenden Übungen entwickelt. Auch hier gilt: Aktivieren Sie Ihre Vorstellungskraft! Wer sich voll auf einen Bewegungsablauf fokussiert, wird die (oft sehr kleine) Bewegung schneller lernen. □



### 1. Großzehe begradigen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Unter- und Oberschenkel in einem rechten Winkel zueinander, und stellen die Füße nebeneinander. Die Großzehengrundgelenke berühren sich. Auch Knie und Innenknöchel berühren sich oder nähern sich soweit wie möglich an. **1:** Heben Sie die Fersen an, Zehen und Ballen behalten Bodenkontakt. **2:** Drehen Sie Ihre Fersen so, dass die Großzehen parallel liegen. Bei leichtem Druck auf die Großzehenballen drehen die Fersen oft automatisch auseinander. **3:** Drehen Sie die Fersen zusammen und halten die Großzehen dabei möglichst beieinander. **4:** Als letzten Teil stellen Sie die Fersen ab und spüren der Dehnung im Zehenbereich nach. **Stellung 1–2 min halten.**

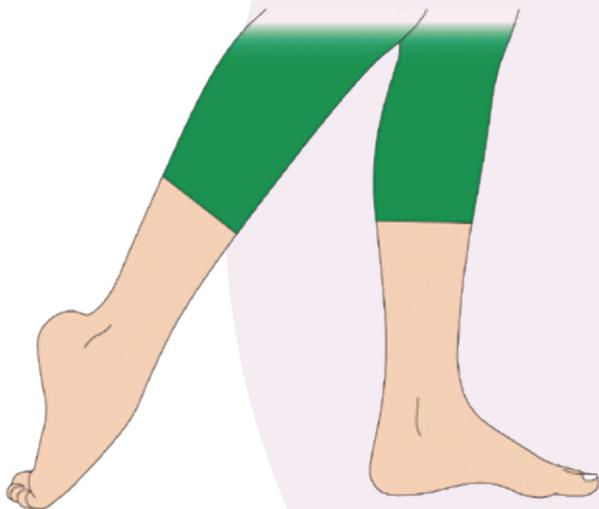
## 2. Zehenspreizer

Sie sitzen auf einem Stuhl und legen den linken Fuß entspannt auf den Boden, die Zehen liegen locker auf.

**1:** Spreizen Sie die Zehen, ohne sie hochzuziehen.

**2:** Halten Sie die Spannung fünf Atemzüge lang, dann lockerlassen und Fuß wechseln (sollte die Großzehe sehr unbeweglich sein, könnten Sie mit einem Zeigefinger in den Zwischenraum zur zweiten Zehe gehen und die große Zehe sanft zur Körpermitte ziehen).

**7–10 × je Fuß.**



## 3. Kapseldehnung

Sie stehen und halten sich an einem stabilen Gegenstand (zum Beispiel Türrahmen oder Tisch) fest. **1:** Führen Sie mit einem Bein einen Schritt nach vorne aus und klappen Sie den hinteren Fuß um, sodass der Fußrücken Richtung Boden zeigt. Spüren Sie schon die Dehnung am Fußrücken?

**2:** Verstärken Sie die Dehnung, indem Sie mit dem hinteren Fuß leicht nach vorne und unten drücken. Bleiben Sie für eine Minute in dieser Position, dann Füße wechseln. Verkrampft der Fuß, früher wechseln.

**1–2 × je Seite.**

## 4. Finger-Zehen-Gebet

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen den rechten Fuß auf Ihren linken Oberschenkel. Ihre rechte Hand stabilisiert den rechten Fuß. **1:** Fädeln Sie die Finger Ihrer linken Hand von unten in die Zehenzwischenräume Ihres rechten Fußes (Zehen bleiben lang, zeigen nicht nach oben). **2:** Spreizen Sie zuerst Ihre Finger und drücken Sie dann mit den Zehen die Finger wieder zusammen. **3:** Kreisen Sie mit Fingern und Zehen rechts- und linksherum. Fehlt Ihnen die Beweglichkeit für die Übung, könnten Sie eine vertraute Person um Hilfe bitten. Dazu legen Sie Ihren Fuß auf deren Oberschenkel und die Person fädelt ihre Finger zwischen Ihren Zehen ein.

**3 min je Fuß.**



**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.

# Vereinbarkeit von Beruf und Dialyse?

## Wichtige gesetzliche Regelungen und Tipps



**D**ie Dialyse ist eine zeitaufwändige und für viele Patientinnen und Patienten anstrengende Behandlung. Sie schließt aber nicht aus, weiterhin zu arbeiten. Wer als berufstätiger Mensch dialysepflichtig wird, solle hinsichtlich seiner Arbeit nichts überstürzen und keine schnellen Entscheidungen treffen – das ist der grundsätzliche Rat von KfH-Sozialberater Christian Dohmann: „Vorschnell Stunden zu reduzieren oder die Rente einzureichen, kann Nachteile haben.“

### **Sozialberatung kontaktieren**

Um sich erst einmal an die Behandlung zu gewöhnen, sei die ärztlich bescheinigte Arbeitsunfähigkeit das Mittel der Wahl. So könne man auch in Ruhe für sich Fragen beantworten und herausfinden, ob und wie Dialyse und Beruf in Einklang zu bringen

wären: Wie viel Zeit benötige ich wann für die Dialyse? Arbeite ich in einem kooperativen Betrieb? Ist dort die Dialysepflichtigkeit schon bekannt? Liegt eine Schwerbehinderung bereits vor, oder muss sie noch beantragt werden? Dohmann stellt heraus: „Ich kann all unseren Patientinnen und Patienten, die sich mit solchen Fragen beschäftigen, nur raten, Kontakt zu uns von der KfH-Sozialberatung aufzunehmen. Gemeinsam können wir die individuellen Möglichkeiten abklären. Die sozialen Sicherungssysteme sind vorhanden und wirken.“ Arbeitnehmende haben Anspruch auf bis zu 78 Wochen Krankengeld (inklusive der Lohnfortzahlung).

### **Schwerbehinderung beantragen**

Zunächst gilt es, eine Schwerbehinderung zu beantragen, Dialysepatientinnen und -patienten

bekommen einen Grad der Behinderung von 100 zugesprochen. Schwerbehinderte Menschen genießen im deutschen Arbeitsrecht Vorteile: erhöhter Kündigungsschutz, Anspruch auf zusätzliche Urlaubstage, Steuerfreibeträge und Nachteilsausgleiche. Unabhängig von einer Schwerbehinderung ermöglicht die stufenweise Wiedereingliederung, sich nach einer Erkrankung langsam wieder an den Arbeitsalltag zu gewöhnen.

### **Verdienstaufschlag regeln**

Können Patientinnen und Patienten an den Tagen ihrer Dialysebehandlung nicht arbeiten, besteht bei ärztlich bescheinigter Arbeitsunfähigkeit Anspruch auf Krankengeld. Diese Tage werden jedoch auf den maximalen Krankengeldanspruch von 78 Wochen innerhalb von drei Jahren angerechnet. „Wichtig zu wissen ist,

## „Ich kann all unseren Patientinnen und Patienten, die sich mit solchen Fragen beschäftigen, nur raten, Kontakt zu uns von der KfH-Sozialberatung aufzunehmen. Gemeinsam können wir die individuellen Möglichkeiten abklären.“

**Christian Dohmann,**  
KfH-Sozialberater

dass gesetzlich Versicherte mit ihren Krankenkassen Absprachen treffen können über Verdienstausfall, falls Dialyse- und Arbeitszeit sich überschneiden. Es soll nicht zwingend sein, dass Dialysepatientinnen und -patienten neben der wöchentlichen Dialysezeit auch noch einer vollen Erwerbstätigkeit nachgehen müssen“, erläutert Dohmann. Das sei jedoch keine Richtlinie, sondern eine Empfehlung. „Die Leistung muss beantragt werden, aber die meisten Kassen folgen der Empfehlung.“

Bei manchen Betrieben sei es auch möglich, am Dialyse- tag ohne Kürzung des Gehalts den Arbeitsplatz früher zu verlassen. Dohmann rät, sich abzustimmen: „Wenn man sich klar darüber ist, was man will, sollte man das Gespräch führen. Auf Wunsch unterstützen wir in solchen Gesprächen. In größeren Betrieben helfen Schwerbehindertenbeauftragte.“

### **Dialysezeiten klären**

Mit dem KfH-Team im Zentrum kann geklärt werden, welche Behandlungszeiten am besten zu den Arbeitszeiten passen wür-

den. Bei Peritonealdialyse sieht die Lage etwas anders aus. Wer sich mit diesem Heimdialyseverfahren behandelt, fällt nur stundenweise aus, oft kann die Dialyse ohne größere Probleme am Arbeitsort durchgeführt werden, vorausgesetzt, es ist dafür ein geeigneter Raum vorhanden.

### **Rente prüfen**

Viel ist vom Berufsbild abhängig. „Ein Maurer wird nicht weiter auf der Baustelle arbeiten können“, sagt Dohmann. Eine Arbeit mit schweren körperlichen Belastungen oder im Schicht- oder Nachtdienst ist kaum mit der Dialysebehandlung auf einen Nenner zu bringen. Eine Alternative ist die Umschulung. In der KfH-Sozialberatung hat man viel Erfahrung mit dem Thema Beruf und Dialyse. „Häufig erlebe ich, dass Patientinnen und Patienten nach zwei, drei Jahren merken: Ich schaffe das nicht mehr. Dann besteht immer noch die Möglichkeit, eine Teilerwerbsminderungsrente zu beantragen.“ Anspruch auf sie hat, wer nicht Vollzeit arbeiten kann und mehr als drei, aber weniger als sechs Stunden pro Tag arbeiten

möchte. Die Rentenversicherung berechnet dann den Betrag, der maximal noch zur Teilzeitarbeit zuverdient werden darf, um den Anspruch der Erwerbsminderungsrente nicht zu verlieren. Der Experte empfiehlt, „den Arbeitsvertrag nicht zu ändern, bevor klar ist, ob man Erwerbsminderungsrente bekommt“.

### **Gespräch suchen**

Kurz vor dem Eintritt in die Altersrente kann die Zeit bis dahin auch durch eine Krankschreibung überbrückt werden. Dohmann empfiehlt, das offene Gespräch mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt zu suchen. „Jeder Monat zählt für die Berechnung der späteren Rente.“

Sein Fazit: „Patientinnen und Patienten, die noch nicht das Rentenalter erreicht haben und die gesundheitlich dazu in der Lage sind, sollten auf jeden Fall anstreben, ihre berufliche Tätigkeit fortzuführen beziehungsweise ins Arbeitsleben zurückzukehren.“ Das sichere finanzielle Unabhängigkeit, erhalte soziale Kontakte und könne für das Selbstbewusstsein von Vorteil sein. □

Die KfH-Sozialberatung ist für Patientinnen und Patienten telefonisch unter **06102-359700** und **sozialberatung@kfh.de** erreichbar. In einigen Ballungsräumen und Großstädten sind die Sozialberaterinnen und -berater vor Ort in den KfH-Zentren. Ärztin, Arzt oder Pflegekräfte können den Kontakt herstellen. Auch der **Sozialverband Deutschland** oder der **Sozialverband VdK** beraten.

# Schnelle Gerichte unkompliziert zubereiten

## Teil 3: Eine Vorratsliste erleichtert die Planung

Serie:  
**Praktische  
Ernährung**

**S**chnell, gesund und lecker essen – das ist der Wunsch, den wohl fast alle Menschen gerne erfüllt hätten, wenn sie hungrig sind. Unsere Rezepte versuchen, dies zu ermöglichen. Sie bestehen aus nur fünf Zutaten, und die Zubereitung dauert lediglich 15 Minuten.

Gerade Dialysepatientinnen und -patienten leiden durch die regelmäßige Behandlung unter Zeitmangel. Insbesondere an den Dialysetagen ist wenig Spielraum für aufwändige Mahlzeiten. Mit ein bisschen Vorratsplanung hat man aber selbst bei knappem Zeitbudget etwas auf Lager. Denn auch aus Vorräten können frische und vor allem schnell zubereitete Gerichte gezaubert werden. □

### Vorratsliste mit Beispielen für Lebensmittel, die lange haltbar sind:

#### Frische Lebensmittel

- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Weißkohl
- Äpfel
- Birnen
- Eier

#### Tiefkühlprodukte

- Spinat
- Brokkoli
- Erbsen
- Himbeeren
- Blaubeeren
- Kräuter
- Zitronensaft als Eiswürfel

#### Trockenprodukte und Konserven

- Hartweizennudeln
- Reis
- Kichererbsen aus der Dose
- Linsen aus der Dose
- Ultrahoherhitzte Sahne
- Gemüsebrühe
- Getrocknete Kräuter

#### Toppings und Verfeinerungen

- Geschälte Mandeln
- Pinienkerne
- Sesam
- Gewürze
- Olivenöl

## Pasta mit Spinat und Feta

### Zutaten pro Portion:

100 g Pasta (z.B. Penne oder Spaghetti) |  
75 g frischer Babyspinat (oder tiefgekühlter Spinat) | 50 g Feta | 1 kleine Knoblauchzehe |  
1 EL Olivenöl

Pasta nach Packungsanweisung kochen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Knoblauch fein hacken und kurz anbraten. Spinat hinzufügen und ein bis zwei Minuten zusammenfallen lassen. Gekochte Pasta abgießen, mit in die Pfanne geben und vermengen. Feta zerbröseln und untermischen. Nach Geschmack mit Pfeffer, Salz oder Chili abschmecken. Sofort servieren. Schafskäse enthält viel Salz, deshalb vorsichtig würzen.

## Linsen-Tomaten-Salat mit Feta

### Zutaten pro Portion:

120 g Dosenlinsen | 100 g Cherrytomaten |  
50 g Feta | ½ kleine rote Zwiebel |  
2 EL Olivenöl

Linsen abspülen und abtropfen lassen. Cherrytomaten halbieren, Zwiebel fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben, Olivenöl (und evtl. Zitronensaft oder Essig) zugeben. Feta darüber bröseln und alles vorsichtig mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern (Petersilie oder Basilikum) abschmecken. Linsen und Feta enthalten reichlich Salz, daher vorsichtig würzen. Nach Geschmack noch etwas Zitronensaft oder Essig dazugeben.

## Pasta mit Räucherlachs und Mozzarella

### Zutaten pro Portion:

100 g Pasta (Farfalle oder Bandnudeln) | 75 g Räucherlachs | ½ Kugel Mozzarella |  
100 g Brokkoli oder Erbsen (TK) | 50 ml Sahne

Pasta nach Packungsangabe kochen. Räucherlachs in Streifen schneiden, Mozzarella würfeln. Gemüse in den letzten vier Minuten zum Nudelkochwasser geben und bissfest garen. Nudeln und Gemüse abgießen, etwas Nudelwasser zurückbehalten und zusammen mit der Sahne unter die Nudeln rühren. Räucherlachs und Mozzarella unterheben, mit Pfeffer und Salz würzen. Nach Geschmack noch fein geschnittenen Dill (frisch oder TK) dazugeben.

### Inhaltsstoffe pro Portion:

	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kochsalz	Kalium	Phosphat	Ballaststoffe
Pasta mit Spinat	<b>595</b> kcal	<b>23</b> Gramm	<b>25</b> Gramm	<b>72</b> Gramm	<b>1,4</b> Gramm	<b>640</b> Milligramm	<b>326</b> Milligramm	<b>6</b> Gramm
Linsen-Tomaten-Salat mit Feta	<b>444</b> kcal	<b>21</b> Gramm	<b>25</b> Gramm	<b>30</b> Gramm	<b>2</b> Gramm	<b>657</b> Milligramm	<b>346</b> Milligramm	<b>7</b> Gramm
Pasta mit Räucherlachs	<b>820</b> kcal	<b>42</b> Gramm	<b>32</b> Gramm	<b>75</b> Gramm	<b>0,7</b> Gramm	<b>783</b> Milligramm	<b>562</b> Milligramm	<b>8</b> Gramm

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

# Heimdialyse – ist das etwas für mich?

Vielleicht lohnt sich der Gedanke:  
Patientinnen und Patienten können auch später  
noch von der Dialyse in einem Nierenzentrum zur  
Dialyse zu Hause wechseln.



**F**ür die Heimdialyse kommen zwei Behandlungsarten infrage. Einmal die **Heimhämodialyse** mit einer das Blut reinigenden Maschine wie im Nierenzentrum. Falls die häuslichen Voraussetzungen stimmen, wenden Sie das Verfahren nach einem mehrwöchigen Training eigenständig oder mit Hilfe einer Ihnen vertrauten Person an. Zweite Option ist die **Peritonealdialyse** (PD). Dabei wird die Filterfunktion der Nieren vom Bauchfell (Peritoneum) übernommen – eine dünne Haut, die das Innere unseres Bauchraums auskleidet. Über

einen in die Bauchhöhle eingepflanzten Katheter wird Flüssigkeit (Dialysat) eingeführt, die das Bauchfell umspült. Schadstoffe treten aus den Blutgefäßen des Bauchfells in das Dialysat über. Gleichzeitig wird dem Blut überschüssiges Wasser entzogen, da das Dialysat wasserbindende Substanzen enthält. Nach einigen Stunden wird das Dialysat abgelassen und ersetzt. Es gibt verschiedene PD-Verfahren. Entweder Sie wechseln den Beutel mehrmals täglich, oder ein Gerät, der Cycler, tauscht das Dialysat, meist nachts, auto-

matisch. Der kontinuierliche Filterprozess kommt der Reinigung durch gesunde Nieren nahe und ist sehr schonend. Laut Fachleuten eignet sich die PD für eine Mehrheit der Patientinnen und Patienten. **Wichtig zu wissen:** Patientinnen und Patienten können sowohl aus der Hämodialyse in die PD wechseln als auch aus der Zentrums- in die Heimhämodialyse. Ebenso gibt es die Möglichkeit zur assistierten PD (Thema in der kommenden Ausgabe). Nicht immer ist ein Wechsel möglich, fragen Sie dazu Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt.

### Mehr Lebensqualität

Mit der Dialyse zu Hause sind Sie im Vergleich zur Zentrumsdialyse **zeitlich flexibler**, die Fahrten zum Zentrum entfallen. Sie können die Behandlung in Ihren Alltag integrieren, leben selbstbestimmter und haben mehr Freiheit für Familie, Beruf oder Freizeit. Die Therapie in den eigenen vier Wänden ist auch umweltfreundlicher, erfordert aber **Eigenverantwortung**. Vor Beginn werden Sie durch ein KfH-Team intensiv geschult. KfH-Fachleute stehen rund um die Uhr bei Schwierigkeiten oder Fragen zur Verfügung.

### Ein Plus für Ihre Gesundheit

Mit der Heimdialyse kann Ihr Körper öfter und dafür kürzer als im Dialysezentrum entgiftet werden. Die **häufigere Behandlung** lässt die Konzentration von Giftstoffen im Blut nicht so hoch ansteigen wie bei größeren Intervallen. Man fühlt sich daher oft besser und muss weniger strenge Ernährungsvorschriften beachten. Mehr als 90 Prozent der Nephrologinnen und Nephrologen bewerten das Heimverfahren PD und die Hämodialyse im Zentrum **medizinisch gleichwertig**, wie die MAU-PD-Studie von 2021 zeigt.

### Kontakt zu anderen

Der Austausch mit anderen nierenkranken Menschen kann eine große Hilfe sein. Der Verein **Heim Dialyse Patienten e. V.** bietet unter **hdpev.de** Kontakt zu regionalen Ansprechpersonen. Selbsthilfegruppen der Dialysepatienten und nierentransplantierten Menschen Deutschlands sind unter dem Dach des **Bundesverbandes Niere e. V.** vereint: **www.bundesverband-niere.de/angebot/selbsthilfe-vor-ort**.

### Weitere Informationen

Das KfH bietet Ihnen viele Informationen zur Dialyse zu Hause. Ratgeberbroschüren finden Sie unter **dialyse-zu-hause.kfh.de/kompaktwissen**. Zudem sind Fachleute des KfH wochentags zwischen 13 und 15 Uhr unter **06102-719 22 92** für Fragen zur Heimdialyse telefonisch erreichbar. Auch Angehörige erhalten dort Antworten auf ihre Fragen.

**„Heimdialyse ist nichts für jeden, aber für viele kann sie genau die richtige Behandlungsform sein.“**

**Dr. Dominik Bös,**  
KfH-Geschäftsleiter Heimdialyse,  
Facharzt für Innere Medizin und  
Nephrologie

### Richtig entscheiden

Die Wahl der Dialyseform und die Entscheidung, ob Sie die Behandlung zu Hause oder in einem Nierenzentrum vornehmen, hängen von mehreren Faktoren ab. Bei der Klärung wichtiger Fragen hierfür unterstützt Sie der KfH-Entscheidungsassistent unter **dialyse-zu-hause.kfh.de/entscheidungsassistent**. Nach der Beantwortung von **19 Fragen** gibt Ihnen das Ergebnis einen ersten Hinweis darauf, welche Dialyse zu Ihnen passt und was die nächsten Schritte wären.



**dialyse-zu-hause.kfh.de**



## „Gefühl gehört in jede Geschichte“

Im Interview erzählt der Autor Janne Mommsen von seinem Faible für die Insel Föhr und seinem neuen Roman und erklärt, was ihn am Schreiben begeistert.

### **Ihre Bücher spielen immer wieder auf Föhr. Warum diese nordfriesische Insel?**

Ich bin für meinen Zivildienst nach Nordfriesland gezogen, weil ich Kilometer von der nächsten Stadt entfernt in einem einsamen Haus leben wollte. Später hat mich das Leben an andere Orte verschlagen, ich habe über andere Dinge geschrieben. Irgendwann war der Punkt erreicht, an dem ich über Nordfriesland schreiben wollte. Ich wollte weg vom Fernsehen, weg von Drehbüchern für den „Tatort“ oder für Serien wie

„SK Kölsch“, wo einem viele reinreden. Ich wollte über etwas schreiben, was mich wirklich fasziniert.

### **In Ihrem neuen Roman pendeln die Figuren zwischen Föhr und New York. Steckt da wahre Geschichte dahinter?**

Viele Föhrer sind in mageren Zeiten in die USA ausgewandert und blieben nach der Überfahrt in New York hängen, wo sie zum Beispiel Delikatessengeschäfte eröffneten. Als ich begann, über Föhr zu recherchieren, stellte ich schnell fest, dass New York dort

ein sehr wesentlicher Teil ist. Das Nationalgetränk der Insel ist tatsächlich der Manhattan-Cocktail.

### **In „Das Licht in den Wellen“, Ihrem neuesten Buch, werden viele davon getrunken.**

Sie sind mir bei der Recherche auch andauernd begegnet. Ich habe viel herumgefragt und erfahren. Auf meine Frage, wo früher das Reisebüro war, erzählte mir ein älteres Ehepaar: „Es gab kein Reisebüro. Wir Insulaner sind nicht gereist – außer nach New York natürlich! Dafür gab es

## Janne Mommsen

Janne Mommsen ist das Pseudonym des 1960 in Kiel geborenen Autors **Volkmar Nebe**. Er hat sich einst als Krankenpfleger in der Psychiatrie, Werftarbeiter und Traumschiffpianist durchs Leben geschlagen. Bevor er sich dem Schreiben zuwandte, war er nach seinem Musikstudium als Musiker und musikalischer Leiter an Theatern tätig. Bekannt wurde er als **Drehbuchautor**, unter anderem für „Tatort“-Krimis. **Mehrere seiner Buchserien spielen auf Föhr**, etwa die „Inselbuchhandlung“ oder „Oma Imke“, genauso sein vor Kurzem erschienener **Roman „Das Licht in den Wellen“** (22 Euro, Rowohlt Polaris). Volkmar Nebe lebt in Hamburg.

einen Wirt in einer Dorfkneipe, der kannte sich aus, zu dem ging man hin und sagte: ‚Ein Bier und einmal New York, bitte.‘ Dann hat der das klargemacht.“ So etwas hätte ich nie erfinden können! Den Wirt „Macke“ kannten auf Föhr alle. Seine Rolle habe ich fürs Buch etwas umgewandelt.

### Gibt es darin autobiografische Elemente?

Ein Teil meiner Familie lebt in den USA, die Verwandten kamen früher oft zu Besuch nach Deutschland. Ein Cousin meines Vaters war tatsächlich auf dem Woodstock-Festival, deswegen im Buch der Abstecher dorthin.

### Stimmt das Klischee, dass die Friesen wenig reden?

Die meisten reden durchaus. Doch man trifft auch Friesen, die zwischendurch gerne eine Pause machen. Da muss man als Hamburger Großstädter abwarten und mitschweigen können. Mein Buchhändler auf Föhr und ich sitzen oft nebeneinander an der Promenade und schauen raus aufs Meer. Er sagt dann nach zehn Minuten: „Und?“

**Die „Bild“-Zeitung hat Sie mal als „romantischsten Mann Norddeutschlands“ bezeichnet.** Das stimmt, und die „Bild“-Zeitung lügt nie! Wie könnte ich da widersprechen?

### Wie wichtig ist Gefühl für gute Geschichten?

Gefühl gehört in jede Geschichte, und Liebe ist das

höchste Gefühl. Aber verliebt zu sein, ist nicht immer nur positiv, die Fallhöhe ist wahnsinnig hoch. Man weiß ja nicht, ob der Wunsch in Erfüllung geht ...

### Welche Bedeutung hat Humor für Sie?

Ich war eine Zeit lang sehr krank. In der Onkologie wurde auch gescherzt, das fand ich gut. Man kann aber nicht nur sagen: Jetzt musst du optimistisch sein und Zuversicht haben! Man muss genauso lernen, pessimistische Gedanken auszuhalten. Dazu brauche ich den Humor. Letzten Endes macht es die Welt einfacher schöner, wenn man lachen kann.

„Ich habe gefunden, was mich begeistert.“

### Was fasziniert Sie am Romanschreiben?

Ich habe gefunden, was mich begeistert. Mit ausgedachten Figuren eine neue Welt entstehen zu lassen, die Gerüche zu beschreiben, das Licht zu bebildern – das macht mich glücklich. Ich wusste zu Beginn von „Das Licht in den Wellen“ nur, dass die Hauptfigur Inge während des Volksfests Biikebrennen geboren wird, dass sie mit Anfang 20 auswandert und einmal Präsident Kennedy die Hand

schütteln wird. Und dass Woodstock vorkommt und ein Wal. Dann schrieb ich los, und nach 50, 60 Seiten war Inge ein richtiger Mensch für mich geworden, den ich an der Bushaltestelle erkannt hätte.

### Ganz am Ende wird noch ein Geheimnis verraten.

Es muss im Roman eine Frage geben, die über allem steht. In diesem Fall ist es Inges Geheimnis: Warum wandert sie aus? Die Möglichkeit, in New York unterzugehen, ist objektiv gesehen genauso groß wie das, was ihr in der Geschichte gelingt. Das Leben hängt von vielen Zufällen ab. Aber Inge hat Energie und diesen Pragmatismus, den ich von meinen Omas kenne: Selbst wenn es ganz schlimm kommt – Ärmel hochkrepeln und machen! □



**„Zwei Jahrzehnte voller Lachen, neuer Freundschaften, mutiger Schritte auf dem Drahtseil und leuchtender Kinderaugen.“**

# Manege frei!

## 20 Jahre KfH-Zirkusfreizeit

**E**inmal im Jahr kommen chronisch nierenkranke Kinder zwischen 9 und 16 Jahren mit Geschwistern sowie Freundinnen und Freunden zur einwöchigen KfH-Zirkusfreizeit zusammen. Sie wird mit Hilfe des Zirkus Schnipp auf dem Volkersberg in der Rhön organisiert – und feierte in diesem Jahr Jubiläum! Seit zwei Jahrzehnten bietet das KfH nierenkranken Kindern die Möglichkeit, in die faszinierende Zirkuswelt einzutauchen und fernab des medizinischen Alltags Selbstvertrauen, Kreativität und Gemeinschaftsinn zu erleben. „Wir hatten in den 20 Jahren 287 Kinder dabei“, berichtet Seminarleiterin und Fachkrankenschwester Kristi-

na Breuch. Während die Kinder im Bungalowdorf der Jugendbildungsstätte Volkersberg wohnen, können sich die Eltern in einem nahe gelegenen Hotel eine Woche erholen.

2025 nahmen 30 Kinder und Jugendliche an der Zirkusfreizeit teil und probierten mit Begeisterung und Ausdauer von Jonglage über Akrobatik bis zur Clownerie unter Anleitung von „Herrn Lui“ vieles aus. Abschluss und emotionaler Höhepunkt war auch in diesem Jahr die Vorstellung in einem richtigen Zirkuszelt, wo die jungen Akrobatinnen und Akrobaten stolz dem Publikum ihr Können präsentierten. Kristina Breuch erläutert: „Wir fördern individuelle Stärken und das ge-

meinschaftliche Erleben – ohne die Erkrankung in den Mittelpunkt zu stellen. Die medizinische Versorgung war jederzeit sichergestellt, trat jedoch bewusst in den Hintergrund, um den Kindern eine möglichst unbeschwertere Zeit zu ermöglichen.“ Gemeinsam mit Tanja Brandenstein aus dem KfH-Bildungszentrum organisiert sie die Zirkusfreizeit von Beginn an, unterstützt seit zwölf Jahren von Krankenschwester Eva Strakow aus dem KfH-Zentrum Bischofswerda. Was bedeuten den Organisatorinnen 20 Jahre KfH-Zirkusfreizeit? „Zwei Jahrzehnte voller Lachen, neuer Freundschaften, mutiger Schritte auf dem Drahtseil und leuchtender Kinderaugen.“ □

# Der beste Schutz

Eine Grippe kann schwer verlaufen, beispielsweise eine Lungenentzündung hervorrufen. Vor allem für Menschen mit Vorerkrankungen sowie in höherem Alter ist die Grippe eine Gefahr. Prof. Dr. med. Joachim Beige, Geschäftsleiter Medizin im KfH, sagt: „Im Herbst und Winter steht die Grippezeit an. Chronisch nierenkranke Patientinnen und Patienten sollten sich wegen des erhöhten Risikos für einen schweren Verlauf jedes Jahr gegen Influenza impfen lassen. Studien zeigen, dass danach Erkrankungen milder verlaufen.“

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Grippeimpfung unter anderem für Personen ab 60 Jahren sowie für Menschen mit chronischen Grunderkrankungen wie Nierensuffizienz. Idealerweise erfolgt sie zwischen Oktober und Mitte Dezember. Für die Grippesaison 2025/26 empfiehlt die STIKO ab 60 Jahren zwei wirkungsverstärkte Impfstofftypen: einen Hochdosis-Influenzaimpfstoff oder einen „MF59-adjuvantierten“ (wirkungsverstärkten) Influenzaimpfstoff.

Bei Covid-19 haben die dominierenden Omikron-Varianten sowie die hohe Immunität in der Bevölkerung dazu geführt, dass deutlich weniger schwere Verläufe auftreten. Für Personen ab 60 Jahren sowie für gefährdete Personengruppen, darunter Menschen mit einer Nierenerkrankung, empfiehlt die STIKO eine jährliche Covid-19-Auffrischimpfung im Herbst. Diese Spritze kann beim selben Impftermin wie die Influenzaimpfung verabreicht werden.



**Lösungswort des Rätsels  
in Ausgabe 2-2025:**  
**IMMUNSYSTEM**



## Impressum

**Ausgabe:** aspekte 03/2025

**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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@kfh-nothilfe.de)  
[www.kfh-nothilfe.de](http://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. September per E-Mail an [aspekte@kfh.de](mailto: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 „Das Licht in den Wellen“, über das wir in dieser Ausgabe mit Autor Janne Mommsen gesprochen haben.

lang-beiniger Vogel	▼	Stief-tochter von Herodes	▼	▼	franzö-sisch: Straße	▼	anti, wider	Fuß-rücken	▼	Hoch-sprungs-gerät	▼	heikel	Edel-metall-gewicht	▼	strikt an-ordnen	▼	Faser-pflanze	hebräi-scher Buch-stabe
Tropf-kante am Dach	▶						Firma-ment	▶						3				
▶					Gebiete-r, Besitzer (Mz.)		Mönch mit Priester-weihen	▶					Kleinst-renn-wagen		Märchen-gestalt	▶		
Raben-vogel		Schmier-stoff-abfall		abwärts	▶				9	eine Versie-gelung		Gefolge	▶				1	
zelten	▶						Kinder-hilfe-abteilung der UNO	▶	eine Lama-art	▶				Vorfahr	▶			Impf-stoffe
▶				ein-heitlich		ver-schieden	▶							Neben-buhler		edel-mütig, frei-gebig		
Schuh-macher-werk-zeug	vergrö-ßerte Schild-drüse		altes Edel-metall-gewicht	▶			chemi-sches Element	▶				kurze Reise		betrieb-sam	▶			
					11													
Mit-arbeiter-in	▶								Kopie eines Kunst-werks		Sport-lehrer	▶		5				6
eigenes Tun be-dauern	▶					indi-sches Frauen-gewand		Variante	▶						dt. Fernseh-journalist, † (Claus)		bayrisch: nein	▶
▶					13													
			männ-licher Nach-komme	▶		Balkan-be-wohner	▶				straucheln		franz. Autor, † (Marquis de ...)	▶				Treffer beim Fußball
Einheit der Stoff-menge		ein Herden-tier	▶					Ver-schmel-zung		Variante	▶				4			
erfreut	▶					geistig, gedank-lich		schma-ler Gebirgs-weg	▶				weib-licher Artikel				jüdischer Gebets-mantel (Tuch)	
Marge, Differenz	voll, stramm	Karpfen-fisch, Döbel		negative Elek-trode	▶									grob, übel		Fluss durch Girona (Span.)	▶	
▶							int. Raum-station (Abk.)	▶		7	Strom-speicher (Kw.)		impres-sionist. Maler, † (Edgar)			10		römi-scher Kaiser, † 68
berühm-tes Musical			spani-scher Artikel	▶				groß-er Raub-fisch	▶	Baum-frucht	▶					indi-ani-sche Sprach-familie		wein-artiges Honig-getränk
▶					8	Abk.: dringend		Sitz-haltung	▶				Fremd-wortteil: aus (griech.)		Laub-baum	▶		
Ver-schiede-nes			dicht daneben	▶							12							
▶										Radio-wesen	▶				Zahlen-glücks-spiel	▶		

DP-1918-2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----