

04/2025

# aspekte

Das KfH-Magazin für Patientinnen und Patienten

## Lost in Fuseta

Autor Gil Ribeiro  
im Interview

Weihnachtsmarkt  
Unbeschwert genießen



## Gute Reise!

Jetzt planen – Urlaubsvorbereitung ist alles

# Inhalt

## MENSCHEN

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

Vergangenheit und Zukunft



**4**

Eine Patientin blickt  
ins Jahr 2065 voraus,  
ein Patient in die Zeit  
des Barocks zurück



## THEMA

### **6 | Reisen**

Gute Vorbereitung ist alles

## GESUNDHEIT

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

Übungen und Tipps –  
Teil 4: Fersenschmerzen und  
Wohlfühlprogramm

**12**

Was Sie gegen  
Fersenschmerz  
tun können



### **14 | Serie: Praktische Ernährung**

Teil 4: Genuss auf dem  
Weihnachtsmarkt

### **17 | Assistierte Heimdialyse**

Ein möglicher Weg für mich?

### **22 | Neue KfH-Broschüre**

Fragen an Ernährungsexpertin  
Sabine Echterhoff

## INTERVIEW

### **20 | Gil Ribeiro**

Der Autor im Gespräch

### **23 | Aktuelles, Impressum**



**14**

Genuss auf dem  
Weihnachtsmarkt:  
bewusst vieles probieren.  
Mit großer Nährwert-  
tabelle zum Mitnehmen!



## Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahresende ist die Zeit für den Blick zurück. Geht es dabei um das Gesundheitswesen, bereiten Meldungen zu möglicherweise steigenden Zusatzbeiträgen in der gesetzlichen Krankenversicherung oder zu drohenden Leistungskürzungen vielen Menschen in Deutschland derzeit Sorge.

Für unsere Patientinnen und Patienten bleibt das KfH ein sicherer Ort der medizinischen Versorgung. In den vergangenen Monaten ist es uns in Zusammenarbeit mit dem Verband Deutsche Nierenzentren e. V. und der PHV Patienten-Heimversorgung Gemeinnützige Stiftung gelungen, die nephrologische Versorgung für die Zukunft auf stabile Füße zu stellen. Die vereinbarte automatische jährliche Anpassung von Behandlungspauschalen garantiert uns wirtschaftliche Stabilität und Planungssicherheit.

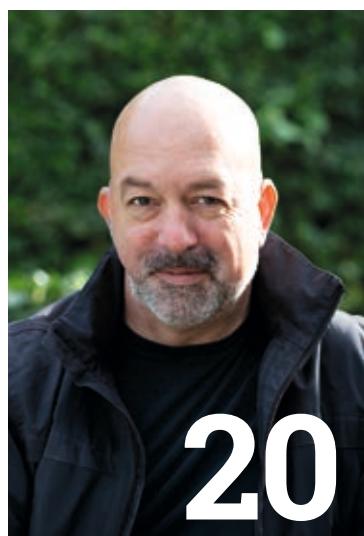
Das Jahresende ist auch die Zeit, um nach vorne zu schauen. Weiterentwickeln möchten wir im KfH beispielsweise die Heimdialyse mit ihren vielfältigen Vorteilen, genauso die Präventionsarbeit in den Sprechstunden in unseren Nierenzentren und Medizinischen Versorgungszentren. Sie erfährt Zuspruch von immer mehr Patientinnen und Patienten.

Persönlich nimmt mit Blick aufs neue Jahr hier und da vielleicht schon der Urlaub 2026 Gestalt an. Ich finde, die Vorfreude auf schöne Erlebnisse kann schon jetzt den Alltag bereichern. Falls Sie Reisepläne für 2026 schmieden, finden Sie in dieser Ausgabe hilfreiche Tipps für die Vorbereitung.

Ihnen und Ihren Lieben wünsche ich eine schöne Adventszeit, ein friedvolles Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr!

Mit herzlichen Grüßen

**Professor Dr. med. Dieter Bach**, Vorstandsvorsitzender



## „Typisch deutsch in Portugal“

Bestseller- und  
Drehbuchautor **Gil Ribeiro**  
im Gespräch über seine  
Romanserie „Lost in Fuseta“

# Ein Thema,

**Was denken unsere Patientinnen und Patienten?  
Dieses Mal haben wir gefragt: Vergangenheit oder Zukunft?**

## „Der 2. September 2065“

**Katharina Wieners** (25) aus Bochum ist Kauffrau für Büromanagement, nierentransplantiert und hat sich vorgenommen, mehr zu reisen.



Kürzlich habe ich meinen zehnten Nierengeburtstag gefeiert. Das Wetter war gut, wir haben auf meiner kleinen Terrasse gebrillt und mit der Karaoke-Box gesungen. Ein schöner Abend, den würde ich gern so oft wie möglich wiederholen. Als persönliches geschichtliches Ereignis möchte ich meinen 50. Nierengeburtstag am 2. September 2065 erleben und groß feiern!

Dann wäre ich 65 Jahre alt, ich bin am 27. März 2000 auf die Welt gekommen. Diese große Feier würde bedeuten, dass mein Spenderorgan so lange funktioniert. Das wünsche ich mir und in Dankbarkeit auch meinem Organspender. Ich würde meine ganze Familie, alle Freundinnen und Freunde einladen.

Die vergangenen zehn Jahre mit meiner neuen Niere waren megagut. Alles verlief weitgehend reibungslos. Die Niereninsuffizienz kam 2015 von heute auf morgen. Ich hatte in meiner Kindheit nie etwas mit einem Krankenhaus zu tun. Plötzlich ging es mir sehr schlecht, ich bekam nur noch schwer Luft. Mein Vater

fuhr mit mir in Bochum in die Notaufnahme. Von dort aus kam ich direkt in die Uniklinik nach Essen und wurde notdialysiert. Ich hatte eine Nierendysplasie, eine angeborene Fehlbildung. Danach war ich beim KfH in Essen an der Dialyse. Ein Jahr und neun Monate lang habe ich dialysiert und stand auf der Warteliste. Dann kam der Anruf, dass es ein Spenderorgan für mich gibt. In Essen bin ich auch transplantiert worden. Heute werde ich vom KfH-Nierenzentrum in der Bochumer Bergstraße betreut.

Schon zur Schulzeit fing ich an, nebenher in der Gastronomie zu jobben, das mache ich heute als Ausgleich zu meinem Bürojob weiterhin sehr gern. Ich bewege mich dabei mehr als im Büro, kann mit Gästen reden, das ist Entspannung für mich. In meiner Freizeit treffe ich mich mit Freundinnen und Freunden und gehe mit ihnen fast zu jedem Heimspiel des VfL Bochum. Momentan spielen wir in der Zweiten Liga, es sieht nicht so gut aus. Ich bin gespannt, in welcher Liga der VfL im September 2065 spielen wird. □

# zwei Ansichten

## „Bach-Aufführungen im Barock“

Meine Hobbys sind die klassische Musik und das Orgelspiel. Seit 50 Jahren begleite ich als Organist Gottesdienste in unserer evangelischen Kirchengemeinde. Als Konfirmand bin ich vom Pfarrer dafür angesprochen worden, weil ich Akkordeon spielte. Meine Eltern haben das dann unterstützt. Privat höre ich gern Barockmusik und schätze die Musik von Johann Sebastian Bach (1685–1750). Als ich vor neun Jahren in den Ruhestand ging, besuchten meine Frau und ich auf einer Deutschlandreise auch die Nikolaikirche und Thomaskirche in Leipzig. Dort haben wir Konzerte in seinen Hauptwirkungsstätten erlebt, wo seinerzeit Uraufführungen stattfanden, so etwas hätte ich gern miterlebt.

Als chronisch nierenkranker Mensch habe ich mich früh für die Heimhämodialyse entschieden. Ich habe darüber ausführlich mit meiner Nephrologin Dr. Ulrike Bechtel aus dem KfH-Nierenzentrum in Dillingen gesprochen, die mich seit mehr als 15 Jahren betreut. Aufgrund familiär bedingter Zystennieren wusste ich lange vorher, dass Dialyse auf mich zu-

kommen könnte. Seit zweieinhalb Jahren mache ich nun Heimhämodialyse. Diese Behandlung ermöglicht mir die größte zeitliche Flexibilität, und ich habe am Wochenende kein langes Intervall. Ich dialysiere jeden zweiten Tag, damit fühle ich mich am besten. Die Selbstpunktion meines Shunts am rechten Unterarm bereitet mir keine Schwierigkeiten. Ich kann die richtige Stelle selbst am allerbesten fühlen, denke ich. Ich wollte den Shunt rechts haben, weil mein Daumen an der rechten Hand etwas eingeschränkt ist. Die Feinmotorik meiner linken Hand ist daher besser, selbst wenn ich mit rechts schreibe. Aber durch das Orgel- und Klavierspiel bin ich gut mit beiden Händen. Unterstützt vom KfH, konnten wir für die Heimodialyse einen Raum einrichten, nachdem die beiden Kinder aus dem Haus sind. Meist dialysiere ich gleich nach dem Aufstehen um 6 Uhr. Ich fühle mich bestens durch das KfH-Nierenzentrum in Dillingen betreut. Hilfreich ist, dass meine Frau währenddessen im Haus ist. Meist hilft sie mir beim Abhängen, zu zweit geht es schneller.□



**Günther Böhm** (72) aus Wertingen in Nordschwaben arbeitete als Lehrer für Mathematik und Physik an einem Gymnasium. In seiner freien Zeit bewegt er sich viel, geht mit einem Nachbarn walken, fährt Rad und macht Rückengymnastik.

# GUTE REISE!

**Das neue Jahr steht vor der Tür, neues Urlaubs Glück winkt:  
Jetzt ist die richtige Zeit, die nächsten Ferien zu planen.  
Dabei müssen Menschen an der Dialyse zwar einiges  
beachten, doch das Reisen ist mit allen Behandlungsformen  
sehr gut möglich.**





**V**orfreude ist die schönste Freude, heißt es. Das gilt speziell für die Urlaubsplanung. Patientinnen und Patienten mit einer chronischen Nierenerkrankung können ihre Ferienzeit weiterhin genießen. Dialyse bedeutet nicht, auf Urlaub verzichten zu müssen. Im Gegenteil, der Tapetenwechsel kann das Wohlbefinden fördern. Natürlich muss die Behandlung während der Ferien weitergeführt werden. Überall in Deutschland und auf der Welt gibt es Dialysezentren, in denen eine Hämodialyse (HD) durchgeführt werden kann. Während bei der HD die Ferienunterkunft in der Nähe eines Dialysezentrums liegen sollte, in dem eine Urlaubsdialyse möglich ist, erlaubt die Peritonealdialyse (PD) eine freiere Wahl des Urlaubsorts. Dafür muss bei der PD das benötigte Dialysematerial mitgeführt oder in die Ferne geliefert werden. In jedem Fall ist eine gute Planung wichtig für eine erholsame Reise.

### Eine Auszeit am Chiemsee?

„Neue Eindrücke im Urlaub tun gut. Die Abwechslung regt an“, sagt Dr. Anja Großhennig-Heiss, Ärztliche Leiterin des MVZ KfH-Gesundheitszentrums in Rimsting. Der Luftkurort liegt am Westufer des Chiemsees. Von dort aus bieten sich wunderschöne Ausblicke auf Chiemsee und Voralpen sowie Ausflüge nach Tirol, Salzburg oder München an. „Wir liegen mitten in einer wunderbaren Urlaubsregion.“ Die Nephrologin weist etwa auf das Strandbad am Chiemsee und die Kampenwandseilbahn hin. Ihr KfH-Zentrum ist kürzlich von Prien einen Ort weiter nach Rimsting in einen modernen, barrierefreien Neubau umgezogen, mit Tiefgarage, vielen Parkplätzen und Aufzug. Mit Urlaubsdialyse kennt sich das KfH-Team dort aus und lädt Patientinnen und Patienten ausdrücklich dazu ein.

Nicht nur die schöne Umgebung, die Berge, etwas Bewegung und gutes Essen bedeuten im Urlaub Abwechslung vom Alltag, sagt Großhennig-Heiss, auch die Dialyse an sich gehört dazu: „Neue Gesichter beim Pflegepersonal, neue Gesellschaft im Dialysezimmer, auch das sind wichtige Erlebnisse, sagen mir Patientinnen und Patienten immer wieder.“ Das bestätigt KfH-Patientin Brigitte Nuber (72) aus Forchheim: „Andere Patientinnen und Patienten, andere Ärztinnen und Ärzte kennenzulernen, kann sehr interessant sein.“ Im Urlaub ist es für Nuber wichtig, abschalten zu können und nette Leute zu treffen. Sie dialysiert seit 21 Jahren, Urlaubsdialyse war ihr immer wichtig. Aber auch sie hatte zu Beginn Bedenken: „Wie wird es woanders sein, gar im Ausland?“ Nuber nahm ihren Mut zusammen und reiste zunächst an die Ostsee, nach Kiel. Alles klappte gut, Urlaube in Pollença auf Mallorca, am Achensee in Tirol oder in Sankt Englmar im Bayrischen Wald folgten. „Viele haben Scheu, in anderen Zentren zu dialysieren, aber eigentlich ist es überall gleich. Ich kann jedem nur empfehlen, auch mal im Ausland zur Dialyse zu gehen“, sagt Nuber. Sie sei bei ihren Urlaubsdialysen stets genauso gut versorgt worden wie im KfH-Heimatzentrum in Forchheim. „Man braucht sich wirklich keine Sorgen zu machen.“ →



Am Westufer des Chiemsees liegt der Luftkurort Riemsting. Das Team des dortigen MVZ KfH-Gesundheitszentrums lädt Patientinnen und Patienten zur Urlaubsdialyse ein.

## Gute Vorbereitung ist alles

Ferien mit Dialyse müssen vorbereitet werden. Selbst wenn Urlaubsdialyse vielerorts angeboten wird, ist es wichtig, vorher das Zentrum am Zielort zu kontaktieren und zu erfragen, ob dies in dem gewünschten Zeitraum möglich ist. Sonst könnte es einem so gehen wie KfH-Patient Oliver Steffen (61) aus Bad Kreuznach beim ersten Mal. Er wohnt in einem Vorort der Stadt, ganz in der Nähe der Nahe, die nicht weit weg bei Bingen in den Rhein fließt. Eine schöne Ecke Deutschlands, in der viele Urlaub machen. Oliver Steffen zieht es in den Ferien allerdings ans Meer. „Wir mögen die Ost- und die Nordsee. Meine Frau stammt aus dem Norden.“ Gern fährt die Familie auf die deutsche Ostseeinsel Fehmarn. Seit Dezember 2023 ist Oliver Steffen dialysepflichtig. „Beim ersten Mal war ich sehr blauäugig“, erzählt er, „ich habe auf Fehmarn eine Ferienwohnung gebucht und war stolz darauf, eine so schöne gefunden zu haben. Dann suchte ich mir einen Dialyseplatz, und siehe da: Die waren für jenen Zeitraum in einem Umkreis von 120 Kilometern ausgebucht.“ Steffen musste komplett umplanen. Er hat daraus gelernt: „Mein Rat: Erst den Dialyseplatz suchen, dann die Ferienwohnung.“ Für ihn



Rund  
**200**  
Standorte

hat das KfH in Deutschland. Viele KfH-Nierenzentren bieten (bei bestehenden Kapazitäten) die Möglichkeit zur Urlaubsdialyse.

seien 10, 15 Kilometer Anfahrtsweg von der Ferienunterkunft zum Zentrum ideal. Als Nächstes geht es in die Stadt Norden nach Ostfriesland. Auch vom KfH-Nierenzentrum auf Norderney hat Steffen gehört. Das sei in der engeren Auswahl für den folgenden Urlaub.

## Kontakt aufnehmen

Wie geht man am besten vor? „Die Patientinnen und Patienten schreiben uns in der Regel eine E-Mail oder rufen an, einige schreiben auch einen Brief. Wir melden uns dann zurück“, erklärt Dr. Anja Großhennig-Heiss. E-Mail-Adressen und Telefonnummern aller KfH-Zentren stehen auf der KfH-Website (siehe Infobox, Seite 11). Dort können auch Urlaubsdialysebroschüren zu verschiedenen Regionen heruntergeladen werden. Sie informieren über KfH-Zentren, in denen – bei bestehenden Platzkapazitäten – eine Urlaubsdialyse möglich ist. Darüber hinaus bieten die Broschüren Interessantes und Wissenswertes über die jeweiligen Orte.

## Kostenübernahme in Deutschland und im Ausland

Die Kosten für die Urlaubsdialyse in Deutschland übernimmt die Krankenkasse. Dazu muss man für die Behandlung lediglich

die elektronische Gesundheitskarte vorlegen. Das Gastdialysezentrum rechnet dann direkt mit der gesetzlichen Krankenversicherung ab. Das Übersenden der medizinischen Unterlagen übernimmt meistens das Heimat-Dialysezentrum. Die Patientinnen und Patienten sollten ihre Reisepläne frühzeitig mit ihrer behandelnden Nephrologin oder ihrem Nephrologen besprechen.

Ein Knackpunkt ist die Kostenübernahme der Hämodialysebehandlung während eines Urlaubs im Ausland. Hier stehen die Fachleute aus der KfH-Sozialberatung für Fragen zur Verfügung. Wie innerhalb von Deutschland übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten für die Urlaubsdialyse auch in den Ländern der Europäischen Union und im Europäischen Wirtschaftsraum (EWR), in der Schweiz sowie in weiteren Ländern, mit denen die Bundesrepublik ein Sozialversicherungsabkommen vereinbart hat (unter anderem Bosnien-Herzegowina, Nordmazedonien, Serbien, Montenegro, die Türkei und Tunesien). Außerhalb dieser Länder wird nicht direkt mit der deutschen Krankenkasse abgerechnet. Hier müssen Patientinnen und Patienten in Vorkasse treten und die Rechnung nachher bei der Kasse einreichen. Die Kosten sind gedeckelt, auf maximal 205 Euro pro Behandlung.

Im Ausland wird die Kostenübernahme für die Dialysebehandlung grundsätzlich für sechs Wochen im Kalenderjahr genehmigt. Christian Dohmann, KfH-Sozialberater aus Köln, rät dazu, vorab mit der Krankenkasse zu sprechen, dort zu klären, ob auch die vollen Kosten im Ausland übernommen werden, und sich das vor Reiseantritt schriftlich bestätigen zu lassen. „Am einfachsten ist es, wenn die Behandlung im Ausland in einer Vertragseinrichtung der dortigen gesetzlichen Krankenkassen erfolgt.“ In diesem Fall können die Leistungen über die Europäische Krankenversichertenkarte (EHIC; die Rückseite der Gesundheitskarte) oder einen speziellen Berechtigungsschein abgerechnet werden, der bei der Krankenkasse erhältlich ist. →

# Checkliste für den Urlaub



Sprechen Sie über die Reisepläne frühzeitig mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt.



Planen Sie die Urlaubsdialyse (HD) oder den Transport des Dialysematerials (PD). Bei Reisen ins Ausland: Informieren Sie sich über Reiseimpfungen.



Besorgen Sie sich die notwendigen Medikamente, und bestücken Sie Ihre Reiseapotheke in ausreichender Menge. Bei Flugreisen gehören die Medikamente ins Handgepäck. Lassen Sie sich vorab eine ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit ausstellen.



Stellen Sie alle benötigten Unterlagen zusammen (Kopie des aktuellen Arztbriefs, Dialyse- und Medikamentenplan, Notfallausweise, Krankenversicherungskarte mit Europäischer Krankenversicherungskarte [EHIC] auf der Rückseite etc.).



Klären Sie die Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse.



Erkundigen Sie sich bei PD nach dem am Urlaubsort nächstgelegenen Dialysezentrum mit PD-Expertise.



Vergewissern Sie sich bei PD, ob die Materialien vollständig am Urlaubsort angekommen sind, und nehmen Sie für unvorhersehbare Situationen Dialysematerial für drei Tage im eigenen Gepäck mit.



Schließen Sie möglichst eine Reiserücktritts- und Auslandsreiseversicherung ab.



Hinterlassen Sie Urlaubsanschrift und Telefonnummer im zuständigen Transplantations- sowie KfH-Zentrum, wenn Sie auf der Warteliste für eine Transplantation stehen.

Ein weiterer Tipp des Experten: „Falls Dialyseplätze in einem Krankenhaus für die Urlaubsdialyse genutzt werden, sollte man sich erkundigen, ob Zuzahlungen geleistet werden müssen.“

Dohmann empfiehlt Unterkunft, Bahnfahrten oder Flüge stornierbar zu buchen, denn es könnte immer mal wieder etwas dazwischenkommen. In jedem Fall sollte eine Reiserücktrittsversicherung abgeschlossen werden. Bei Bedarf unterstützt die KfH-Sozialberatung auch bei der Suche nach einem Zentrum für die Dialyse am Urlaubsort.

## Materialtransport bei PD

Die PD-Behandlung im Urlaub ist ortsabhängig. Der größte Aufwand besteht im Transport des Dialysematerials. Allerdings unterstützt das KfH seine PD-Patientinnen und -Patienten dabei, übernimmt beziehungsweise organisiert die Lieferung von PD-Lösungen, Schlauchsystemen und Verschlusskappen an den Urlaubsort. Hierfür ist Cornelia Mikut vom KfH-Bildungszentrum Expertin. Unkompliziert sei der Materialtransport bei Reisen in Deutschland und in die Nachbarländer, erläutert sie. PD-Patientinnen und -Patienten haben sich oft für diese Behandlungsform entschieden, weil sie unabhängiger sein wollen. Sie verreisen daher tendenziell häufiger und weiter. Die frühzeitige Planung ist wichtig.



**6**  
**Wochen**  
im Kalenderjahr  
werden die Kosten  
für die Dialyse  
im Ausland  
grundsätzlich  
übernommen.

„Je weiter weg es geht, desto länger ist die Vorlaufzeit, die wir und die Firmen für die Lieferung und die Zollbescheinigungen für die eingeführten PD-Produkte benötigen“, sagt Mikut. Geht es auf Inseln oder andere Kontinente, sind das mindestens drei bis vier Monate. Ihr Rat an die Patientinnen und Patienten: „Fahren Sie auf jeden Fall in den Urlaub, aber lassen Sie uns vorher darüber reden!“ Viele kleine Dinge sind zu bedenken. Beispielsweise müssen Patientinnen und Patienten Utensilien wie Federwaage, Kompressen, Pflaster, Handschuhe oder Desinfektionsmittel aus ihrem eigenen Bestand mitnehmen. Das KfH stellt hierfür Checklisten für die Verfahren der kontinuierlichen ambulanten PD (CAPD) und der automatisierten PD mit einem Cycler (APD) zur Verfügung (siehe Seite 11).

## Hilfe und Zuschüsse

Reisen kostet Geld. Nicht jede Haushaltskasse ist dafür gerüstet. Der Verein Hilfsfonds Dialyseferien e. V. mit Sitz in Berlin gewährt Dialysepatientinnen und -patienten mit eher niedrigem Einkommen einen finanziellen Zuschuss für Urlaubsreisen > <https://www.hilfsfonds-dialyseferien.de>.

Die Familien von bedürftigen organkranken und transplantierten Kindern unterstützt die Kinderhilfe Organtransplantation e. V. (KiO) mit Zuschüssen für einen Urlaub in Deutschland oder den angrenzenden Ländern > <https://www.kiohilfe.de>.

## Camping liegt im Trend

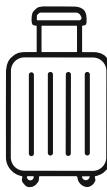
Welche Reiseformen sind beliebt? „Camping hat zugenommen, der Urlaub im Wohnmobil oder Wohnwagen ist beliebt“, stellt Mikut fest. Auf die Art können PD-Patientinnen und -Patienten relativ autark reisen, ihre benötigten Materialien und auch einen Cycler einladen und losfahren. „Dennoch sollten sie das Heimatzentrum darüber informieren. Innerhalb Deutschlands können wir Tipps geben, wohin sie sich wenden können, falls vor Ort ein Problem auftaucht.“ Bei Reisen ins Ausland nimmt das KfH-Team vorher Kontakt zu den Hersteller-

firmen auf und sucht für die Urlaubsregion ein Zentrum mit PD-Expertise für Notfälle. Zudem erhalten die Patientinnen und Patienten vom KfH ein Überleitungsstück, damit sie im Bedarfsfall auch in einem Zentrum versorgt werden können, das nicht mit ihrem eigenen System arbeitet. Einen Überleitungswechsel können Fachleute jederzeit durchführen, unabhängig vom verwendeten System.

Auch der Urlaub auf einem Kreuzfahrtschiff sei bei Dialysepatientinnen und -patienten beliebt, sagt Mikut. Bei Schiffsreisen können die PD-Materialien allerdings nur bis zum Lagerort am Hafen transportiert werden. Da das KfH nicht im zollfreien Gebiet anliefern darf, müssen sich die Patientinnen und Patienten selbst darum kümmern, dass von dort aus alles aufs Schiff kommt. Die Hafenbehörden kennen sich damit aus. In der Regel übernehmen Speditionen die letzten Meter zum Schiff für geringe Kosten. Dazu können die Reedereien angesprochen werden.

## Klein anfangen

Allen, die zweifeln und zögern, empfiehlt Mikut, zunächst einmal für eine Woche im Inland wegzufahren, an die Nord- oder Ostsee oder in den Bayerischen Wald. Deutschland habe wunderschöne Ecken. Dabei ließen sich Erfahrungen sammeln, bevor das nähere Ausland ausprobiert werden könne. Es gebe etliche Patientinnen und Patienten, die nach Vorerfahrungen in heimischen Gefilden auf sie zukommen und beispielsweise sagen: „Nun würden wir gern einmal auf die Kanarischen Inseln fliegen!“ Reisefreudigen legt Mikut die PD nahe. „Dafür ist man nie zu alt, und das Reisen ist damit gut möglich.“ So eignen sich zum Beispiel Busreisen für Ältere. „Sicher, viele ältere Menschen trauen sich PD und das Reisen damit zunächst nicht zu, aber wir können ihnen die Bedenken nehmen.“ Es gibt auch Reiseveranstalter, die verschiedene Reisen speziell für Dialysepatientinnen und -patienten anbieten und zusammenstellen. □



3

Tage

– für diesen Zeitraum sollte bei Peritonealdialyse das nötige Dialysematerial für unvorhersehbare Situationen im eigenen Gepäck mitgenommen werden.

## Hinweis zur PD mit Cybler

Bisher benötigten PD-Cycler des Herstellers Vantive (früher unter dem Namen Baxter) im Ausland einen bis zu acht Kilogramm schweren sogenannten Trenntransformator, um unterschiedliche Spannungen in den Stromnetzen auszugleichen. Mit einem gerade neu im KfH eingeführten Gerät des Herstellers („Homechoice Claria“) ist dies nicht mehr notwendig, es ist für Spannungen von 110 bis 230 Volt ausgelegt – gerade bei Flugreisen eine sprichwörtliche Erleichterung. Schon der Cybler wiegt zwischen 20 und 40 Kilogramm und muss im Handgepäck mitgenommen werden. Unbedingt sollte sich vor einer Flugreise bei der Fluggesellschaft oder dem Veranstalter erkundigt werden, ob der Cybler mitgenommen werden kann.

i

## HILFREICHE ADRESSEN

### Urlaubsdialysebroschüren des KfH:

<https://www.kfh.de/patienteninformationen>  
(verschiedene Regionen in Deutschland)

### Standorte der KfH-Zentren:

<https://www.kfh.de/standorte/kfh-zentren>

### KfH-Urlaubschecklisten für PD:

<https://dialyse-zu-hause.kfh.de/kompaktwissen>

### KfH-Sozialberatung:

Telefon 06102-359 700,  
E-Mail [sozialberatung@kfh.de](mailto:sozialberatung@kfh.de)

### Reisemedizinische Beratung:

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit e.V.  
<https://www.dtg.org/> > Suche nach Ärztinnen und Ärzten mit Zertifikat Reisemedizin

# Starke Sehnen

Gutes für die Füße – **Teil 4:** Übungen und Tipps gegen Fersenschmerzen und kleines Wohlfühlprogramm



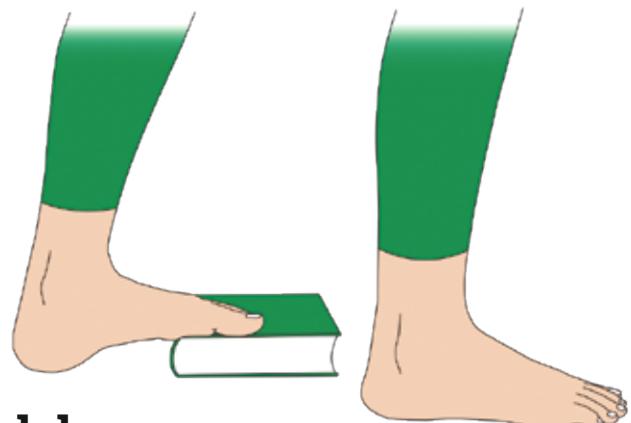
Damit uns unsere Füße sicher tragen, sind sie mit vielen kräftigen kollagenen Bändern und Sehnen versehen. Eine Besonderheit unter ihnen ist die sogenannte Plantarfazie: Eine derbe Sehnenplatte, die an der Ferse beginnt, an den fünf Zehengrundgelenken endet und so das Fußgewölbe spannt. Eine gereizte Plantarsehne kann sehr schmerhaft sein. Betroffene klagen häufig über einen starken Fersenschmerz bei Belastung. Neben der Plantarfazziitis gibt es auch den berühmten Fersensporn: eine kleine, dornartige Verknöcherung, die im Röntgenbild zu erkennen ist. Oft sind Fußfehlstellungen für Sehnenprobleme am Fuß verantwortlich. Sie können langwierig sein. Der Sehnenstoffwechsel ist sehr träge, deswegen verlaufen Heilungsprozesse langsam.

Nach einem anstrengenden (und in Schuhen eingesperrten) Tag freuen sich auch Füße über etwas Entspannung. Sie kann neben Übungen auch durch ein Bad in warmem Wasser oder eine kleine Massage erfolgen. Allerdings sollten Sie bei einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Bluthochdruck oder Herzschwä-

che, bei Venenbeschwerden, einem Thromboserisiko, dem diabetischen Fußsyndrom oder einer Nervenerkrankung (Polyneuropathie) vor der Anwendung eines warmen Fußbades ärztlich abklären, ob es für sie geeignet ist. Dies gilt auch für Fußmassage bei Gefäßerkrankungen. Auch bei offenen Wunden sollten Fußbad und -massage nur mit Vorsicht angewendet werden.

Unsere Expertin Stella Arndt, Physiotherapeutin mit Schwer-

punkt Fußgesundheit und Autorin der Bücher „Gruß vom Fuß“ und „Füße to go“, findet: „Bei Problemen mit den Füßen können nicht nur Schuheinlagen und andere passive Hilfsmittel eine Lösung sein. Zwar ersetzen selbst durchgeführte Übungen keine Behandlung durch Ärztinnen und Ärzte oder Therapeutinnen und Therapeuten, aber sie fördern proaktiv das Wohlergehen der im Alltag oft ‘vergessenen’ Füße.“ □



## 1. Wadendehnung

Legen Sie ein dickes Buch auf den Boden. **1:** Stellen Sie Ihren rechten Vorfuß auf das Buch, die Ferse bleibt auf dem Boden. **2:** Gehen Sie mit dem linken Fuß Stück für Stück am Buch vorbei nach vorn, bis Sie eine maximale Dehnung in der rechten Wade spüren. Lassen Sie die Ferse dabei am Boden und in der Endposition Ihren unteren Rücken lang, gehen Sie nicht ins Hohlkreuz. **1 Min. halten, dann Seite wechseln.**

## 2. Beweglicher Mittelfuß

Legen Sie ein dünneres Buch auf den Boden (ca. 1,5 bis 2 cm dick). **1:** Stellen Sie Ihren rechten Fuß mit der Außenkante auf das Buch. Setzen Sie Ihren Fuß so auf dem Buch ab, dass die Mitte Ihrer Ferse sowie die zweite oder dritte Zehe am Buchrand liegen. **2:** Schrauben Sie den Mittelfuß nach unten, sodass das Großzehengrundgelenk Richtung Boden geht (der Boden muss nicht berührt werden). **15 x wiederholen, dann Fuß wechseln.**

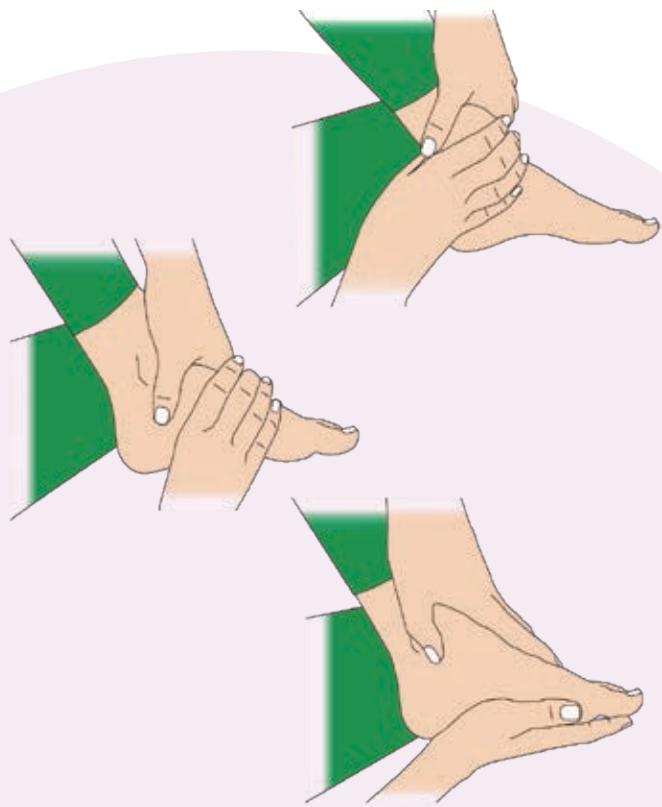


## 3. Fußbad

Ein warmes Fußbad tut Ihnen und Ihren Füßen gut – allerdings ist es für Menschen mit bestimmten Erkrankungen unter Umständen nicht geeignet und bedarf einer ärztlichen Abklärung (siehe Einleitung). **1:** Füllen Sie eine kleine Plastikwanne mit 36 bis 38 Grad warmem Wasser und wählen einen Badezusatz – im Drogeriehandel ist die Auswahl riesig. **2:** Stellen Sie die Wanne auf den Boden, setzen sich davor auf einen Stuhl und baden beide Füße. Anschließend Füße kalt abspülen, gründlich abtrocknen und eincremen. **Ca. 10–15 Min. baden.**



**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.



## 4. Fußmassage

Eine kurze Massage kann Teil Ihres Fuß-Wellnessprogramms sein, sie entspannt die Muskulatur und lindert Schmerzen. Allerdings gilt eine Einschränkung für Menschen mit Venenbeschwerden wie Krampfadern, einem Thromboserisiko oder dem diabetischen Fußsyndrom. Sie sollten vorab ärztlich abklären, ob eine solche Fußmassage für sie infrage kommt: Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und legen den linken Unterschenkel auf den rechten Oberschenkel. Umgreifen Sie nun mit beiden Händen Ihren linken Unterschenkel kurz über dem Knöchel. **1:** Drehen Sie Ihre Hände in entgegengesetzte Richtung, als würden Sie Ihren Unterschenkel auswringen.

**2:** Wandern Sie weiter wringend über das Sprunggelenk zum Mittelfuß; dort einen Augenblick verweilen, dann auch Vorfuß und Zehen auswringen. **3:** Streichen Sie zum Schluss den Fuß aus, Ihre linke Hand übernimmt den Fußrücken, Ihre rechte Hand die Fußsohle (vom Knöchel aus über die Zehen hinweg). Fehlt Ihnen die Beweglichkeit für die Übung, können Sie eine vertraute Person bitten, die Fußmassage zu übernehmen.

**3 x je Fuß.**

# Weihnachtsmarkt genießen

Wer bewusst wählt, kann vieles probieren

Serie:  
**Praktische  
Ernährung**



Auf dem Weihnachtsmarkt verzaubern festlich geschmückte Buden, funkeln Lichterketten und der Duft von Glühwein, gebrannten Mandeln und natürlich auch Bratwurst Jung und Alt. Mit Familie und Freunden über den Weihnachtsmarkt zu schlendern, gehört für viele zur schönsten Tradition der Adventszeit.

## Die Menge macht's

Das kulinarische Angebot auf dem Weihnachtsmarkt ist aber leider häufig salzig, fetthaltig, kaliumreich und enthält Phosphat. Dialysepatientinnen und -patienten können sich hier mit ein paar einfachen Tipps und Tricks helfen. Das Wichtigste: die Menge macht's! Besonders geröstete Maronen oder auch gebrannte Mandeln sollten

in kleinen Mengen genossen werden. Entweder man hebt sich den Rest für später auf, oder Familie und Freunde helfen mit. Wer teilt, kann mehr probieren.

Zum Naschzeug zählen auch die beliebten kandierten oder schokolierten Früchte – eine gute Wahl, gemessen am Kaliumgehalt. Auch mit der Schokoladenauswahl kann man Kalium sparen. Am besten



schniedet hier die weiße Schokolade ab, es folgen die Vollmilch- und dann die Zartbitterschokolade. Bei Lebkuchen bietet sich die naturbelassene Variante an. Wer Lust hat zu knabbern, für den ist Popcorn ideal. Am besten wäre „natur“ oder aber mit Zucker.

### Tagsüber Kalium sparen

Die herzhaften Essensangebote sind sehr kaliumreich. Hier empfiehlt es sich, zusätzlich an anderer Stelle Kalium einzusparen – zum Beispiel bei den übrigen Mahlzeiten des Tages. Gehören Kartoffelprodukte zu Ihren Favoriten auf dem Weihnachtsmarkt, sind Spiralkartoffeln eine vergleichsweise gute Wahl. Sie sind, anders als tiefgefrorene

Pommes aus Kartoffelmehl, aus frischen Kartoffeln hergestellt. Was ist besser: Ketchup oder Mayonnaise? Grundsätzlich ist das eine schwere Entscheidung, denn Ketchup enthält ähnlich viel Salz wie Pommes. Mayonnaise ist fettreicher, hat aber weniger Salz. Die in der Regel sehr salzhaltige Bratwurst wird meist mit Senf und einem Brötchen gegessen. Diese beiden Zugaben allein lassen den Salzgehalt der Mahlzeit um rund ein Gramm steigen. Wem die Wurst auch ohne Beilagen schmeckt, der kann hier gut sparen.

### Im kurzen Intervall planen

Ein wärmender Glühwein enthält weniger Kalium und

Phosphat als Eierpunsch. Ein alkoholfreier Punsch aus Orangen- und Traubensaft hat viel Kalium. Besser wäre ein Punsch aus Nektar (verdünnter Saft), der nur halb so viel Kalium enthält. Die besten Getränke aber sind und bleiben Wasser oder Tee.

Mehr Spielraum entsteht, wenn der Weihnachtsmarktbesuch gezielt in das Zeitfenster des kurzen Dialyseintervalls gelegt wird. So können kleine weihnachtliche Schlemmereien besser aufgefangen werden.

Die Tabelle auf der folgenden Seite zeigt die Nährwerte typischer Weihnachtsmarkt-Leckereien. So können Sie gezielt auswählen, was zu Ihrer Ernährung passt. □

# Nährwertübersicht zum Mitnehmen

für den Weihnachtsmarkt

	Portion	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kochsalz	Kalium	Phosphat	Ballaststoffe
Gebrannte Mandeln	30 Gramm	150 kcal	4 Gramm	8 Gramm	15 Gramm	— Gramm	101 Milligramm	50 Milligramm	2 Gramm
Maronen, geröstet	60 Gramm	165 kcal	2 Gramm	7 Gramm	25 Gramm	— Gramm	390 Milligramm	50 Milligramm	4,5 Gramm
Schokolierte Banane, Zartbitter	155 Gramm	270 kcal	4 Gramm	10 Gramm	40 Gramm	— Gramm	855 Milligramm	105 Milligramm	5 Gramm
Schokoliertes Apfel, Zartbitter	180 Gramm	250 kcal	3 Gramm	10 Gramm	35 Gramm	— Gramm	575 Milligramm	95 Milligramm	6 Gramm
Schokolierte Ananas, Zartbitter	135 Gramm	245 kcal	3 Gramm	10 Gramm	35 Gramm	— Gramm	665 Milligramm	90 Milligramm	5 Gramm
Lebkuchen, pur	40 Gramm	235 kcal	5 Gramm	6 Gramm	20 Gramm	— Gramm	95 Milligramm	70 Milligramm	1,5 Gramm
Crêpes mit Zimt und Zucker	125 Gramm	260 kcal	8 Gramm	8 Gramm	40 Gramm	0,5 Gramm	155 Milligramm	100 Milligramm	1 Gramm
Popcorn, natur	40 Gramm	155 kcal	5 Gramm	2 Gramm	27 Gramm	— Gramm	95 Milligramm	110 Milligramm	4 Gramm
Spiralkartoffeln	175 Gramm	230 kcal	4 Gramm	7 Gramm	35 Gramm	0,4 Gramm	850 Milligramm	105 Milligramm	2 Gramm
Pommes frites	175 Gramm	580 kcal	4 Gramm	35 Gramm	60 Gramm	0,7 Gramm	1505 Milligramm	170 Milligramm	2 Gramm
Mayonnaise	20 Gramm	150 kcal	0,3 Gramm	17 Gramm	— Gramm	0,2 Gramm	4 Milligramm	12 Milligramm	— Gramm
Ketchup, Tomate*	20 Gramm	22 kcal	0,4 Gramm	— Gramm	5 Gramm	0,6 Gramm	70 Milligramm	9 Milligramm	— Gramm
Kartoffelpuffer	200 Gramm	344 kcal	6 Gramm	20 Gramm	35 Gramm	1,5 Gramm	760 Milligramm	100 Milligramm	2,5 Gramm
Flammkuchen	250 Gramm	465 kcal	19 Gramm	10 Gramm	70 Gramm	1,3 Gramm	545 Milligramm	270 Milligramm	5 Gramm
Bratwurst, fein	100 Gramm	330 kcal	16 Gramm	30 Gramm	— Gramm	1,7 Gramm	250 Milligramm	110 Milligramm	— Gramm
Schashlik mit Sauce	200 Gramm	385 kcal	25 Gramm	30 Gramm	5 Gramm	1,1 Gramm	470 Milligramm	200 Milligramm	3 Gramm
Backfischbrötchen	200 Gramm	390 kcal	27 Gramm	9 Gramm	50 Gramm	2 Gramm	480 Milligramm	310 Milligramm	2 Gramm
Glühwein	200 Milliliter	215 kcal	— Gramm	— Gramm	30 Gramm	— Gramm	125 Milligramm	35 Milligramm	— Gramm
Punsch, alkoholfrei (aus Orangen- und Traubensaft)	200 Milliliter	115 kcal	1 Gramm	— Gramm	25 Gramm	— Gramm	320 Milligramm	25 Milligramm	0,5 Gramm

\*Curryketchup hat doppelt so viel Kochsalz | – in Spuren

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

# Heimdialyse mit Assistenz – ein möglicher Weg für mich?

Mit etwas Hilfestellung können auch ältere, eingeschränkt selbstständige Patientinnen und Patienten die Dialyse in den eigenen vier Wänden durchführen.

Noch ist ihre Verbreitung in Deutschland verschwindend gering, Schätzungen gehen von einem Anteil an der Dialyseversorgung von 0,25 Prozent aus. Doch die sogenannte assistierte Heimdialyse hat das Potenzial, die häusliche Versorgung zu ver-

bessern. In vielen europäischen Ländern ist sie längst etabliert. Assistierte Heimdialyse kann auch die Hämodialyse umfassen, am weitesten verbreitet ist aber die assistierte Peritonealdialyse, kurz aPD. Der Nephrologe Dr. Dominik Bös, KfH-Geschäftsleiter Heimdia-

lyse, würde das Verfahren gern bekannter machen und häufiger einsetzen: „Wir wollen all denen die Möglichkeit dazu geben, bei denen sie Sinn macht.“ Auch bei der aPD greifen bekannte Vorteile der Heimdialyse wie die zeitliche Flexibilität ohne feste Termine im Nierenzentrum. →

## ABLAUF ASSISTIERTE PERITONEALDIALYSE (APD)



**Entscheidung:**  
Sie und Ihre Nephrologin/Ihr Nephrologe einigen sich auf tägliche aPD mithilfe eines/r qualifizierten Angehörigen oder einer qualifizierten Pflegekraft

**Organisation:**  
Ihr/e Angehörige/r wird für aPD ausgebildet (KfH-Zentrum, KfH-Bildungszentrum) oder die Nephrologin/der Nephrologe verordnet häusliche Krankenpflege zur aPD, und z. B. durch NADia ausgebildetes Personal eines ambulanten Pflegediensts übernimmt Ihre Versorgung

**Assistenz:**  
Ihr/e Angehörige/r hilft, oder ein Pflegedienst erbringt verordnete Leistungen der Behandlungspflege nach SGB V und verhandelt mit Kostenträger (bisher ungeregelte Vergütung > Einzelfallentscheidung)

## Hilfe durch Ihre Angehörigen

Eine eingeschränkte Selbstständigkeit ist ein wesentlicher Faktor, warum nierenkranke Patientinnen und Patienten die Heimdialyseverfahren bei der Wahl ihrer Therapie nicht mit einbeziehen. Auch die PD über das Bauchfell erfordert einige Aufgaben, die von Menschen mit Einschränkungen manchmal nicht bewältigt werden können. Cornelia Mikut, PD-Pflegeexpertin aus dem KfH-Bildungszentrum, veranschaulicht das: „Wenn Menschen nicht mehr so geschickt mit ihren Händen sind, weil sie vielleicht an einer rheumatischen Erkrankung leiden, oder wenn die Sehkraft sehr nachgelassen hat, wird der Bauchkatheteranschluss oder der Beutelwechsel des Dialysats schwierig.“ Es könnte auch zum Problem werden, die Beutel in der notwendigen Höhe aufzuhängen. Hierbei in der Häuslichkeit eine kurze, aber entscheidende Hilfestellung zu geben, ist für Angehörige nicht schwer zu lernen. „Sie sind erste Ansprechpersonen und stellen die kleinste Hemmschwelle dar.“

Von Angehörigen unterstützt zu werden, ist für die Betroffenen meist angenehmer“, sagt Bös. Die Alternative sind geschulte Mitarbeitende eines ambulanten Pflegediensts. Eine Behandlungsoption ist die aPD auch für Patientinnen und Patienten in betreuten Wohnformen und in Pflegeheimen. Von Angehörigen unterstützt zu werden, ist für die Betroffenen meist angenehmer“, sagt Bös. Die Alternative sind geschulte Mitarbeitende eines ambulanten Pflegediensts. Eine



Die **neuen KfH-Ratgeber zur Heimdialyse** enthalten wertvolle Tipps für Patientinnen und Patienten. Download: <https://www.kfh.de/patienteninformationen>. Bestellung: [info@kfh.de](mailto:info@kfh.de).

Behandlungsoption ist die aPD auch für Patientinnen und Patienten in betreuten Wohnformen und in Pflegeheimen.

## Vielleicht die bessere Therapie für Sie

Infrage kommt die aPD für Sie, wenn Sie aus medizinischen Gründen zwar dafür geeignet wären, jedoch aus den oben beispielhaft genannten nichtmedizinischen Gründen bisher mit der Hämodialyse im Zentrum behandelt werden. Bei Begleiterkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems kann die PD allerdings die bessere Therapie darstellen, bestätigt Bös. Der Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie sagt: „Ältere, kardial erkrankte Menschen profitieren sehr von dem schonenden, langsamen Entgiften bei der PD. Betroffene sind nie zu alt dafür.“

Leider gibt es bei der aPD noch Unklarheiten bei der Finanzierung: Assistierte Dialyse ist bislang nicht als anerkannte Therapiemöglichkeit im Richtlinienkatalog der häuslichen Krankenpflege vorgesehen. Dafür ist noch eine Einzelfallentscheidung der Krankenkasse notwendig. Dabei werden den pflegerischen Aufwendungen der aPD die Fahrtkosten zur Dialyse ins Zentrum gegenübergestellt. Angesichts der demografischen Entwicklung einer alternden Gesellschaft dürften Konzepte zur Versorgung von älteren Personen in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung allerdings an Bedeutung gewinnen. Die Dialysebehandlung mit hierzulande aktuell rund 100.000 versorgten Menschen gehört dazu. Der Blick über die Grenze nach Frankreich zeigt, was möglich ist. Dort

ist die aPD sehr gut etabliert. Studien zeigen, dass die Mehrheit der französischen PD-Patientinnen und -Patienten über 75 Jahre mit dem assistierten Verfahren behandelt wird. Die Kostenträger übernehmen die Versorgung unabhängig davon, ob Familie oder Pflegekraft sie leisten.

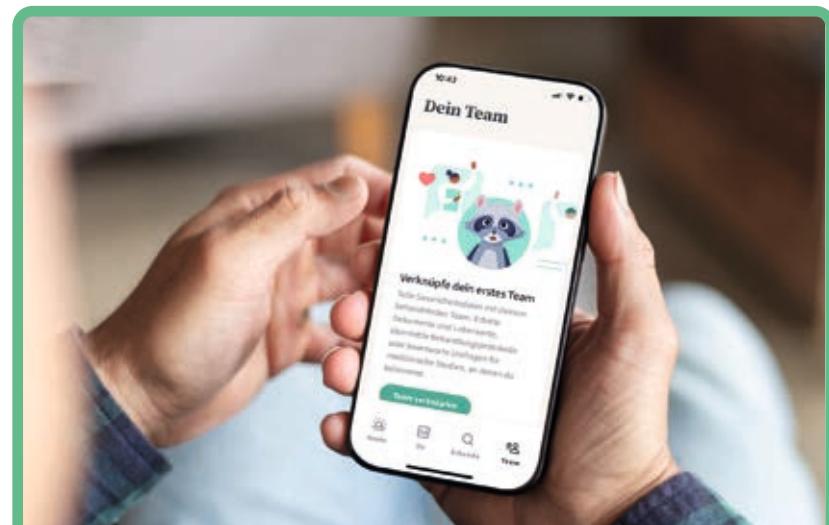
### Wo Sie sich informieren können

„Wer glaubt, dass eine assistierte Dialyse zu Hause persönlich Sinn ergeben könnte, kann das Pflegepersonal oder die behandelnden Ärztinnen und Ärzte direkt darauf ansprechen“, rät Bös. Engagierte Kolleginnen und Kollegen in den KfH-Zentren mit PD-Expertise schulen Ihre Angehörigen, ebenso gibt es Kurse im KfH-Bildungszentrum. Daneben kann das Netzwerk Assistierte Dialyse (NADia) Ihnen Hilfestellung geben. Die von Ärztinnen und Ärzten, Pflegekräften sowie Mitarbeitenden von Pflegediensten, Pflegeeinrichtungen und Gesundheitsunternehmen gegründete Initiative organisiert bundesweit Strukturen zur Unterstützung und Umsetzung der assistierten Dialyse, bildet Pflegekräfte dafür aus und informiert alle Beteiligten. Im „Pflegedienstfinder“ unter [www.nadia-netzwerk.de](http://www.nadia-netzwerk.de) finden Sie ambulante Dienste, die in einzelnen Regionen bereits eine aPD-Versorgung anbieten.

Im Rahmen seiner Initiative „Dialyse zu Hause“ fördert das KfH auch die assistierte Heimdialyse und verfügt darin über eine besondere Expertise: Rund 50 Prozent der dialysepflichtigen Kinder in Deutschland werden auf diese Weise behandelt – mit den Eltern als natürlichste Assistenz. □

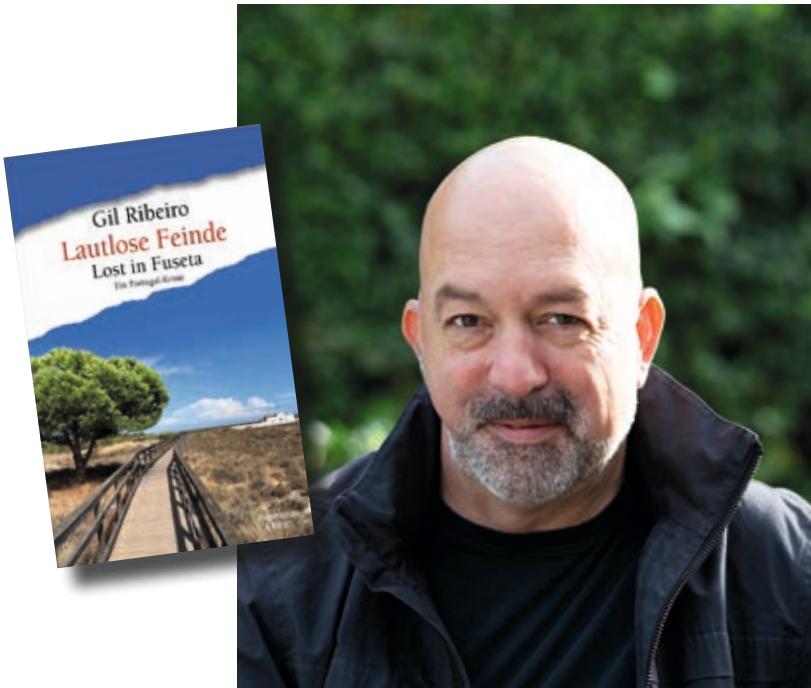
**„Wer glaubt, dass eine assistierte Dialyse zu Hause persönlich Sinn ergeben könnte, kann das Pflegepersonal oder die behandelnden Ärztinnen und Ärzte ansprechen.“**

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



### APP NUTZEN

Mit der für Menschen mit chronischer Nierenkrankheit entwickelten **Mizu-App** können Sie zum Beispiel Gewicht, Kalium und andere Vitalwerte erfassen, ein Ernährungstagebuch führen, sich an die Einnahme von Medikamenten erinnern lassen, Ernährungstipps und Rezepte finden, auf Wissen rund um Dialyse und Transplantation zurückgreifen oder mithilfe der Dialysezentren-Datenbank Ihren Urlaub planen. Künftig soll auch die Materialbestellung für PD-Patientinnen und -Patienten in die App integriert werden. Sie kann im Google Play Store oder im App Store kostenlos aufs Smartphone geladen werden.



# „Typisch deutsch in Portugal“

**Bestseller-Autor Gil Ribeiro über seine Romanserie „Lost in Fuseta“, Drehbücher und die Begeisterung für Krimis**

## **Was war zuerst bei „Lost in Fuseta“: Ihre Figur Leander Lost oder die Algarve als Ort der Handlung?**

Die Algarve. Ich besuche sie seit 20 Jahren. Buchhändlerinnen bekamen dort mit, dass ich Autor bin. Sie fragten: Warum lässt du nicht mal hier was spielen? Kurz darauf sprach mich die spätere Produzentin der Verfilmung, Simone Höller, an: Magst du nicht mal was über Asperger-Autisten machen? Zuvor hatte ich den Mehrteiler „Die Brücke“ gesehen und fand die Hauptdarstellerin Saga Norén großartig. Da kam mir die Idee: Ich nehme einen Asperger-Autisten, der typisch deutsche Dinge an sich hat, Humorlosigkeit,

Pünktlichkeit und so weiter, und lasse diese Eigenschaften mit der Gelassenheit der Portugiesen zusammenprallen. So kann ich viele Reibungspunkte schildern.

## **Wie wichtig ist Ihnen der Inklusionsgedanke? Der aus der Norm fallende Kommissar passt ja doch in ein Team.**

Das ist der Hauptantrieb zu dieser Reihe. Es geht darum, nicht vor etwas Fremdem davonzulaufen, sondern zu sagen: Die Stärken eines Menschen binden wir ein, und für seine Schwächen finden wir einen Umgang, oder wir tolerieren sie zumindest. Ich bekomme hin und wieder Zuschriften dazu. Eine Ärztin schrieb mir

mal, dass sie Eltern, deren Kind sie Asperger-Autismus diagnostizieren muss, den ersten Lost-Band mitgibt. So erscheint es weniger schwer.

## **Wieso spielt die Handlung im Dorf Fuseta?**

Um einen Kontrast zu etablieren. Ich wollte, dass Leander in meiner Geburtsstadt Hamburg nicht das Umfeld findet, um sich wohlzufühlen. Um aufgenommen zu werden und eine Familie zu finden, muss er erst in dieses 1.800-Einwohner-Dorf reisen. Wirklich, da gibt es nicht viel zu sehen. Ich habe ihn quasi in die Wüste geschickt und dort sein Glück finden lassen.

**Jetzt ist der siebte Roman der Reihe erschienen. Die ersten beiden Bände sind für die ARD verfilmt worden. Dafür haben Sie auch die Drehbücher verfasst, das ist ja Ihr Hauptberuf. Was schreiben Sie lieber?**

Romane.

### **Weil Ihnen da niemand reinredet?**

Ja, primär ist es das. Bei einem Drehbuch redet die Redaktion rein, die Produktion, die Regie, und hin und wieder kommt ein Schauspieler mit einem Extrawunsch. Da ist es bisweilen schwierig, eine Handschrift zu bewahren. Hinzu kommt: Im Drehbuch muss ich alles in 88 Minuten packen. Im Roman kann ich mich auf 500 Seiten auslassen, in die Innenansichten der Figuren gehen, Gefühle und Gedanken beschreiben. Im Film bin ich außerdem an ein Budget gebunden. Brauche ich im Roman eine Flutwelle oder ein Erdbeben, tippe ich den Satz und fertig. Der Produzent des Drehbuchs würde da die Hände über dem Kopf zusammenschlagen.

### **Ist die Verfilmung von „Lost in Fuseta“ so geworden, wie sich der Romanautor das vorstellt hat?**

Ja. Ich hatte 180 Minuten pro Band zur Bedingung gemacht. Presst man 500 Romanseiten in 90 Minuten, richtet man ein Blutbad an der Vorlage an. Ich war auch an der Auswahl der Schauspielerinnen und Schauspieler beteiligt, was als Drehbuchautor nicht normal ist.

### **Wie können wir uns das vorstellen?**

Man bekommt Castingvideos, in denen die Leute eine Szene spielen; vornweg erscheinen kleine Avatare, wie Passfotos. Ich hatte Leander Lost ja beschrieben als dunkelhaarig, mit braunen Augen, ganz kurz geschnittene Haare. Dann sah ich da Jan Krauter: blond, blaue Augen. Ich sagte zu meiner Frau, mit der ich vorm Bildschirm saß: „Was

## **„Inklusion ist der Hauptantrieb.“**

hat der denn da verloren?“ Sie antwortete: „Sieh es dir wenigstens mal an. Der hat sich ja Mühe gegeben.“ Wir schauten sein Video an und hatten beide Gänsehaut. Es war klar: Jan Krauter ist Leander Lost. Wenn ich heute einen Lost-Roman schreibe, habe ich tatsächlich Jan vor Augen.

### **In Ihrer Arbeit dreht es sich um Kriminalgeschichten. Warum begeistern sich die Menschen so dafür?**

Es gibt eine Reihe von Gründen. Krimis bilden unsere Zeit ab. Das zwingt Autorinnen und Autoren, ein Thema mit diesem Format zu etikettieren. Am nächsten Tag guckt der Senderchef auf die Quoten. Hätte ich beispielsweise eine philosophische Frage wie den Wert des Lebens mit Richard

ZUR PERSON

### **Gil Ribeiro**

Gil Ribeiro, geboren 1965 in Hamburg, landete 1988 während einer Interrail-Reise durch Zufall an der Algarve und verliebte sich in die Herzlichkeit und Gastfreundschaft der Portugiesen. Seitdem zieht es ihn immer wieder in das kleine Städtchen Fuseta, wo ihm die Idee zu „**Lost in Fuseta**“ kam. Kürzlich ist mit „**Lautlose Feinde**“ (Verlag Kiepenheuer & Witsch, 18 Euro, siehe Abbildung) der siebte Band der Reihe über Krimalkommissar und Asperger-Autist Leander Lost erschienen. Die ersten beiden Bände sind für die ARD verfilmt worden, der Film zu Band drei folgt in Kürze. Gil Ribeiro alias **Holger Karsten Schmidt** ist im Hauptberuf ein **erfolgreicher Drehbuchautor** (u. a. „Tatort“, „Die Toten von Marnow“, „Nord bei Nordwest“). Er lebt und arbeitet bei Stuttgart.

David Precht diskutiert, hätten 120.000 zugeschaut. Ich habe das in einen Stuttgarter Tatort verwandelt, da waren es 9,2 Millionen. Bedeutet: Ich nehme ein mir wichtiges Thema, baue einen Krimi-Plot drum herum, damit das Publikum auf seine Kosten kommt, behandle aber im Grunde etwas ganz anderes.

### **Warum schreiben Sie?**

Wahrscheinlich sind es die Suche nach Anerkennung und mein expressiver Charakter. Ich habe schon immer gern geschrieben, die erste Geschichte mit sechs Jahren. Meine Eltern lachten damals herzlich, weil ich darin Tiger auf Island rumlaufen ließ. □

# Tipps und Tricks rund um Ernährung

Vielfalt, Frische und Genuss lassen sich – dank neuer Erkenntnisse – inzwischen gut mit der Behandlung an der Dialyse vereinbaren. Eine Erleichterung für die Patientinnen und Patienten, für die der Fokus bislang eher auf den Restriktionen und nicht auf den Möglichkeiten lag.



**Worum geht es in der neuen Ernährungsbroschüre des KfH?**

**Sabine Echterhoff, Ökotrophologin:** Die beiden elementaren Inhalte sind zum einen zehn Mythen, die wir auf den Prüfstand gestellt und entkräftet haben. Die Erkenntnisse tragen alleamt dazu bei, dass nicht nur die Lebensqualität, sondern auch der Behandlungserfolg und das Wohlbefinden sich bessern können. Zum anderen haben wir zehn Tipps und Tricks zusammengetragen, die den Dialysierenden den Alltag, der ohnehin schon herausfordernd genug ist, so erleichtern sollen, dass ihnen eine gesunde Ernährung leichter von der Hand geht.

**Was ist die wichtigste Botschaft?**

Frische und vollwertige Ernährung ist auch für Dialysierende

gesund. Viele Lebensmittel, wie frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte, sollten auch auf dem Speiseplan stehen. Bei manchen Lebensmitteln allerdings gibt es Mengenbegrenzungen, zum Beispiel wenn die Betroffenen anhal-

**„Mit Ernährungsverboten ist es wie mit rosa Elefanten.“**

tend hohe Kaliumwerte haben. Mit dem monatlichen Blutbild erhalten die Patientinnen und Patienten auch direktes Feedback und können ihre Ernährung zusammen mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt anpassen. Eine individuelle Einstellung eröffnet größtmögliche Freiheit. Wer erste Schritte in diese Richtung gehen möchte, sollte im kurzen Dialyseintervall beginnen.

**Sind Essensverbote sinnvoll oder eher kontraproduktiv?**

Denken Sie nicht an einen rosa Elefanten! Diese Redewendung

ist ein bekanntes Beispiel aus der Psychologie. Auch wenn Sie bislang gar nicht an einen rosa Elefanten gedacht haben, können sie den Gedanken jetzt schwer unterdrücken. Versucht man, nicht an etwas zu denken, aktiviert man paradoxe Weise genau diesen Gedanken. Mit Ernährungsverbeten ist es wie mit rosa Elefanten – sobald man etwas vermeiden soll, denkt man nur noch daran. Bei Dialysepatientinnen und -patienten ist ein häufig anzutreffendes Beispiel die Banane. Es ist wichtig, zu wissen, dass die Menge ausschlaggebend ist. Kaum ein Lebensmittel ist in geringen Mengen schädlich. Natürlich gibt es Obstsorten, die günstiger sind, mit weniger Kalium und mehr Ballaststoffen. Wenn der rosa Elefant namens Banane jedoch aus den Gedanken verschwinden soll, wäre hier mein Tipp: Greifen Sie zu einer Babybanane. □

## Genuss statt Verzicht

Die neue Broschüre des KfH kann unter <https://www.kfh.de/patienteninformationen> online heruntergeladen werden und ist auch in den KfH-Nierenzentren erhältlich.

# Ein Poster als Geschenk für Sie!

Unser kleines Weihnachtsgeschenk für Sie: ein Poster mit den Übungen der aspekte-Jahresserie „Gutes für die Füße“. Damit haben Sie für das Training alles auf einen Blick und können Ihren Füßen täglich etwas Gutes tun.

## Bestellen Sie Ihr Exemplar kostenfrei hier:

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V., Redaktion aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg, oder ganz einfach per E-Mail: [aspekte@kfh.de](mailto:aspekte@kfh.de).



## Impressum

**Ausgabe:** aspekte 04/2025

**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 06102-359-464, 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 Schwary

**Druck:** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG Druckmedien, 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-Straße 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

## Welche Themen wünschen Sie sich 2026 in aspekte?



Wozu möchten Sie mehr wissen? Was beschäftigt Sie rund um die chronische Nierenerkrankung besonders? Teilen Sie uns Ihr persönliches Wunschthema für die aspekte-Ausgaben des Jahres 2026 mit – per E-Mail an [aspekte@kfh.de](mailto:aspekte@kfh.de). Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und nehmen uns Ihres Themas gern an. Versprochen!

**Lösungswort des Rätsels in Ausgabe 3-2025:  
INNERE STAERKE**

# Rätseln und gewinnen!

Wer das richtige Lösungswort zusammen mit seiner Adresse bis zum 31. Dezember per E-Mail an [aspekte@kfh.de](mailto:aspekte@kfh.de) oder mit einer Postkarte an **KFH, Redaktion aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg**, sendet, gewinnt mit ein bisschen Glück eines von drei Exemplaren des Buchs „Lautlose Feinde – Lost in Fuseta“, über das wir in dieser Ausgabe mit Autor Gil Ribeiro gesprochen haben.

Garten-gemüse		Monitor-bild-punkt		häufig		Teil des Heeres	gedou-belte Film-szene	eh. Hüft-polster (... de Paris)	walten			persön-liches Fürwort	Segel-kom-mando: Wendet!	franz. Staats-mann, †1970		Stech-palme	altröm. Rechts-auf-fassung	Wild-art einer Edel-blume
Verzicht	→		↓			Reini-gungs-mittel	►	↓					↓			↓	↓	↓
			3	griechi-sches Fabel-wesen		Trage-behälter	►					Holz-zaun		durch-sichtiges Material	►			
nicht nah, fern		Haupt-stadt Süd-koreas	►					un-wirklich		Körper-teil	►							
Leitung bei Film-aufnahmen	→					Szenen-folge (Bühne)		Adels-schicht im alten Peru	►	10		Maßein-heit der Licht-stärke					Irr-tümer (lat.)	
		Stelz-vogel		eigen-sinnig	►					Tanz-figur der Quadrille	►		Gewichts-maß (Kw.)		Vorläufer der EU	►		
Kolloid	Ausruf der Überra-schung	Kitzel	►			deutsche TV-Anstalt (Abk.)	►		1	altröm. Philo-soph, † 65		Ge-räusch bei Glas-bruch	►		7			
Bruder von Gretel	→		9					in hohem Maße		Fortset-zungs-reihe	►					Erken-nungs-wort, Losung		
				hoch-begabt		nicht süß	►					tun, machen, erledigen		Fluss in Kan-tabrien (Spanien)	►			
und auch	Frauen-name	Schweiz. Kantons-haupt-stadt	►			11	kleine Kneipe (franz.)			Frucht-gemüse	►				8			
dt. Mit-teifeld-spieler, † (Uwe)	→				5	kleine Kneipe (franz.)		griechi-scher Buch-stabe	►				ital. Kloster-bruder (Kw.)				Steuer-rad	
		Haus-halts-pläne		be-nötigen	►								aus dem Stand (2 W.)		Baby-kost (Mz.)	►		
Spaß-macher am Hof (MA.)	Frisier-gerät	Ort bei Glarus, Schweiz	►				Naumburger Dom-figur	►			halb-lange Kleider-länge		weißes liturgi-sches Gewand	►				
Einsiede-lei	→					4	kath. Theo-loge, † 1847			lindern	►							
austra-liischer Strauß	Körper-pflege					deutsche Vorsilbe		absto-ßend	►				Initialen von Filmstar Swayze †		Initialen von Kästner	►		
extrem groß	►	Blume mit gelben Blüten	►		2					Lager-platz	►		6					
										Hunde-rasse	►							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11							

DP-1917-1