



„Ich hatte riesiges Glück“

Hermann-Josef
Bergs Frau
spendete ihm
eine Niere.

Kraftquelle

Warum auch Angehörige
mal eine Auszeit brauchen

Reisetipp

Natur und Kultur
erleben in Dessau

Initiative ergreifen

Mit dem „Tag der Organspende“ wurde Anfang Juni bundesweit auf die Situation der Organspende in Deutschland aufmerksam gemacht und aufgeklärt: Sich mit dem Thema zu Lebzeiten zu beschäftigen und eine Entscheidung pro oder kontra Organspende zu treffen, dafür wird an diesem Tag geworben. Auch die neue „Initiative Nierentransplantation“ hat die Verbesserung der Situation der Organspende und Transplantation zum Ziel – mit besonderem Blick auf chronisch nierenkranke Patienten. Gemeinsam mit namhaften Partnern aus der Nephrologie setzt sich das KfH damit für alle Dialysepatienten ein, die auf eine Nierentransplantation warten. Lesen Sie dazu mehr auf Seite 17. Zudem berichten wir über die Transplantationsnachsorge im KfH, lassen KfH-Patienten mit ihren Beweggründen für und gegen eine Nierentransplantation zu Wort kommen und haben bei der Deutschen Transplantationsgesellschaft nachgefragt, wie sie die Zukunft der Transplantationsmedizin einschätzt.

Darüber hinaus finden Sie in der aktuellen KfHAspekte wieder viel Wissenswertes und Hilfreiches, unter anderem zur Beantragung und Kostenübernahme von Hilfsmitteln, und natürlich praktische Ernährungstipps, Literaturempfehlungen und einen Reisevorschlag – diesmal geht es nach Dessau.

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung – und falls Ihnen etwas in dieser Ausgabe ganz besonders oder gar nicht gefallen hat oder Sie Anregungen haben, ergreifen Sie die Initiative und schreiben Sie an unsere KfHAspekte-Redaktion. Wir freuen uns auf Post von Ihnen.



Prof. Dr. med. Dieter Bach
Vorstandsvorsitzender



KfH kompakt

- 3 Neues KfH-Angebot**
und weitere Meldungen

KfH thema

- 4 Ganz persönlich ...**
Meinungen zur Transplantation
- 6 Alles unter Kontrolle**
Transplantationsnachsorge
- 8 Auf der Zielgeraden**
Leistungssport
- 9 Gute Aussichten?**
Transplantationsmedizin

KfH leben

- 10 So geht's leichter**
Hilfsmittel
- 12 In die Schüssel, fertig, los**
Sommersalate
- 14 Auszeit!**
Pause für Angehörige

KfH wissen

- 16 „Wir bieten chronisch nierenkranken Menschen eine emotionale Heimat“**
40 Jahre Bundesverband Niere
- 17 Gemeinsam mehr erreichen**
Initiative Nierentransplantation
- 18 Erwachsenwerden mit Hindernissen**
Neue Studie
- 19 Der Weg in die Selbstständigkeit**
Das KfH-Transferprogramm

KfH service

- 20 Die unbekannte Schönheit**
Reisetipp Dessau
- 22 Neuer Ratgeber**
und weitere Meldungen
- 23 lesen & hören**
Empfehlungen für Bücher & Co., Rätselaufklärung und Impressum
- 24 Denksport**
Rätsel

Blutdrucksenken lohnt!

Zahlreiche KfH-Nierenzentren wie die Zentren in Bremen, Köln-Bayenthal, Leipzig, Ludwigshafen, München-Schwabing, Neumarkt und Wismar haben sich anlässlich des Welthypertonietags am 17. Mai 2015 an Aktionen beteiligt und dazu aufgerufen, selbst aktiv zu werden. „Jeder kann etwas tun, um Bluthochdruck vorzubeugen oder hohe Werte zu senken“, erklärt KfH-Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. Dieter Bach. Denn alles, was sich positiv auf den Blutdruck auswirkt, hält auch Herz, Kreislauf und Stoffwechsel gesund. Wie das funktioniert, erfährt man in den KfH-Broschüren „Bluthochdruck. Werte senken – Nieren schützen“ und „Salz. Bewusst ernähren“. Sie können per E-Mail bestellt oder im Internet heruntergeladen werden:

info@kfh-dialyse.de

www.kfh.de

24,6%

aller 2014 in Deutschland nieren-transplantierten Menschen sind KfH-Patienten. Diese und weitere Informationen finden Sie im aktuellen KfH-Jahresbericht: www.kfh.de

Wissen im Netz

Auf einer speziellen Internetseite bietet das KfH umfangreiche medizinische Inhalte und Fakten sowie ausführliche Hintergrundinformationen rund um das Thema Niere. Zahlreiche Abbildungen und ein Glossar der wichtigsten Begriffe machen es leicht, Zusammenhänge zu verstehen. Praktisch: Die Seite wurde so gestaltet, dass sie sich jeweils



dem Gerät anpasst, das zum Surfen im Internet benutzt wird. So lässt sich die Seite auch unterwegs mit mobilen Geräten wie Tablet-Computern oder Smartphones optimal nutzen. Schauen Sie doch mal rein:

www.nierenwissen.de

Neues KfH-Angebot

Haben Sie Fragen zu sozialrechtlichen Themen? Zum Beispiel zu Leistungen der Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung, zur beruflichen Rehabilitation, dem Erhalt des Arbeitsplatzes, Erstattungen bei Lohnausfall oder zu ausländerrechtlichen Fragestellungen? Dann



hilft Ihnen der Sozialberater in Ihrem KfH-Zentrum gerne weiter. Doch nicht alle KfH-Zentren können eine Sozialberatung anbieten. Deshalb gibt es unser neues Angebot: Ab sofort können Sie sich telefonisch oder per E-Mail an das KfH-Infotelefon Sozialberatung wenden. Ansprechpartnerin ist die KfH-Sozialjuristin Monika Griebel. Sie ist zweimal pro Woche zwei Stunden lang persönlich für Sie erreichbar: mittwochs von 14 bis 16 Uhr und donnerstags von 9.30 bis 11.30 Uhr. Zusätzlich ist ein Anruf-

beantworter geschaltet, auf dem Sie Ihre Fragen und Ihre Kontaktdaten hinterlassen können. Die Antwort erhalten Sie in der Regel innerhalb von 24 Stunden, das gilt auch für Anfragen, die uns per E-Mail erreichen.

Telefon: 06102 359700

E-Mail: sozialberatung@kfh-dialyse.de

Wichtige Entscheidung

Zum Tag der Organspende am 6. Juni 2015 wurde bundesweit auf die Situation der Menschen aufmerksam gemacht, die auf der Warteliste für ein neues Organ stehen. Etwa 80 Prozent der Patienten, die auf eine Organspende warten, sind chronisch



nierenkrank. Das zeigt, wie wichtig das Thema insbesondere für Dialysepatienten ist. Die Botschaft des bundesweiten Aktionstags war: Zu Lebzeiten eine Entscheidung pro oder kontra Organspende treffen und diese am besten im Organspendeausweis dokumentieren. Das KfH unterstützt dieses Anliegen natürlich und stellt im Internet Organspendeausweise zum Download zur Verfügung:

www.kfh.de



Schicksalsschläge haben Hermann-Josef Berg und seine Frau Birgit noch fester zusammen geschweißt: „Uns gibt es nur noch im Doppelpack.“

Ganz persönlich ...

Menschen mit einer chronischen Nierenkrankheit erleben die Möglichkeiten und Chancen einer Transplantation ganz unterschiedlich.

Es war die Nacht zum 1. Mai 2013, die mein Leben verändert hat“, erinnert sich Hermann-Josef Berg. Kopf- und Brustschmerzen hatten den heute 58-Jährigen ins Krankenhaus getrieben. Dort eröffneten die Ärzte ihm die Diagnose: Koronare Herzkrankheit und akute Niereninsuffizienz. Gut vier Wochen verbrachte er in der Klinik und bei der Entlassung wurde ihm zur sofortigen Dialyse geraten. Der Wirtschaftsjournalist wollte jedoch keinen Shunt, suchte nach anderen Möglichkeiten. Doch dann der Schock: „Ende Oktober des gleichen Jahres sagte mir ein Kardiologe, dass ich ohne Dialyse Weihnachten nicht mehr erleben würde“, erzählt er. „Zwei Tage später erhielt ich einen Dialysekatheter und wurde darüber knapp sechs Monate lang dreimal pro Woche im KfH-Nierenzentrum Ingelheim dialysiert – immer auf eine Transplantation hoffend.“ Berg hatte riesiges Glück: Seine Frau spendete ihm eine Niere. Die Transplantation fand am 23. April 2014 in der Uniklinik Heidelberg statt und alles verlief gut. Was dann passierte, kann der 58-Jährige immer noch kaum glauben: „Gerade wurde meine Frau wegen Brustkrebs operiert. Unglaublich, wie das Leben so spielt: Hätte dies vor einem Jahr angestanden, wäre die Nierenspende unmöglich gewesen. Stattdessen geht es uns beiden momentan gut. Dafür sind wir sehr dankbar.“

Hermann-Josef Berg hat Glück im Unglück gehabt. Auch die 55-jährige Sonja Heidenkampff erinnert sich noch genau an ihre Nierentransplantation im Jahr 1984: „Nach zwei gescheiterten Anläufen – bei der ersten Spenderniere war ich zu stark erkältet, bei der zweiten stellte man während der Operation fest, dass das Spenderorgan nicht passte – hatte ich endlich Glück. Im dritten Anlauf fand man eine passende Niere für mich. Sie hat mich 27 Jahre begleitet, wofür ich sehr dankbar bin.“ Weihnachten 2011 begann die Niere ihren Dienst zu versagen und Sonja Heidenkampff musste im KfH-Nierenzentrum Oberschleißheim erneut dialysiert werden. Tief bewegt denkt sie zurück: „Meine Schwester wollte mir damals eine ihrer Nieren spenden. Dazu kam es allerdings nicht, denn wenige Stunden vor dem Operationstermin erfuhren wir, dass kurzfristig ein besser geeignetes Spenderorgan für mich zur Verfügung stand. Was für ein Geschenk!“

» Nicht jeder Dialysepatient wünscht sich eine neue Niere.

Für Wolfgang Hofmann dagegen kommt eine Transplantation zurzeit nicht infrage: „Seit 1994 werde ich im KfH-Nierenzentrum Frankfurt dialysiert. Ich habe Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen und eine Herzkrankheit, in deren Folge ich 1999 einen Herzinfarkt hatte. Trotzdem habe ich mich gegen eine Transplantation entschieden.“ Der 55-jährige ehemalige Finanz-

wirt hat viel über das Thema nachgedacht: „Die Punktion des Shunts macht mir wenig Probleme, es fällt mir nicht schwer, die Dialysediät einzuhalten und ich bin mit der Lebensqualität insgesamt zufrieden. Und nach einer Transplantation ist man nicht kerngesund, man ist einfach nur anders krank. Das Immunsystem wird heruntergefahren und dadurch treten eventuell Krankheiten auf, die es bisher unterdrückt hat. Zudem bekommt man Medikamente mit stärkeren Nebenwirkungen. Letztendlich muss jeder das Risiko für sich abwägen.“

» Es ist immer eine individuelle Entscheidung.

Auch Nicole Dröfke, Patientin im KfH-Nierenzentrum Bochum, hat sich vorerst gegen eine Transplantation entschieden. Die 45-Jährige wird seit 2007 dialysiert. Sie erzählt: „Da ich immer wieder Probleme mit den Shunts hatte, legte man mir 2011 einen Katheter. Diesen habe ich von Anfang an als Wohltat empfunden – und hege und pflege ihn daher so gut es geht.“ Ihre aktuelle Dialysesituation bereitet ihr wenig Probleme: „Die Einschränkungen bei der Ernährung und beim Trinken machen mir nicht viel aus. Dagegen hätte ich die Sorge, dass sich meine Krankheitssituation durch eine Transplantation und die damit verbundene Einnahme von vielen Medikamenten weiter verschlechtert.“

Ganz anders sehen das Annelene Bormann und ihr Bruder Manfred Scherfel. Die 57-jährige Chemiarbeiterin erinnert sich noch gut: „Wie alle meine Geschwister habe ich eine erbliche Nierenerkrankung. Durch die Zysten wog eine meiner Nieren statt weniger hundert Gramm fast 7,5 Kilogramm. Sieben Jahre lang bin ich dreimal in der Woche zur Hämodialyse ins KfH-Nierenzentrum Dessau gefahren. Am 14. September 2006 kam dann der Anruf, dass es ein Spenderorgan gäbe. Um vier Uhr morgens wurde ich operiert.“ Für Annelene Bormann bedeutet die neue Niere ein ganz anderes Leben: „Vor allem habe ich wieder viel mehr Zeit für mich selbst. Gerade wegen der Arthrose in meinen Knien achte ich darauf, täglich viel mit dem Hund unterwegs zu sein, Fahrrad zu fahren oder Schwimmen zu gehen.“ Auch ihr Bruder Manfred Scherfel war sieben Jahre dreimal pro Woche zur Dialyse im KfH-Nierenzentrum Dessau – meist zur Nachtdialyse. Seine Transplantation fand am 21. Oktober 2007 statt. Für den 59-Jährigen eine riesige Erleichterung: „Mein körperliches Befinden hat sich deutlich verbessert und ich muss mich bei der Trinkmenge nicht mehr einschränken. An alles andere, wie das Tablettennehmen oder Verzicht auf manche Dinge, habe ich mich gewöhnt. Meine neue Niere ist mir viel mehr wert!“ ◀

Alles unter Kontrolle

Nach der Transplantation einer Spenderniere ändert sich vieles. Dr. Josef Wopperer, leitender Arzt am KfH-Nierenzentrum Neumarkt, erklärt, worauf es bei der medizinischen Nachsorge ankommt, damit das Organ über lange Jahre gut funktioniert.

Das Warten hat endlich ein Ende, die Operation ist gut überstanden: Jetzt kümmern sich Nachsorge-Experten in den KfH-Zentren darum, dass das Leben mit dem neuen Organ möglichst ohne Komplikationen verläuft. Es gibt vieles zu beachten, zum Beispiel die korrekte Einnahme der sogenannten Immunsuppressiva – also der Medikamente, die verhindern sollen, dass die Spenderniere

handeln. Später werden die Abstände zwischen den Terminen größer, normalerweise alle sechs bis zwölf Monate, und das KfH-Zentrum übernimmt die routinemäßige Betreuung. „Wir weisen unsere Patienten immer wieder darauf hin, wie viel sie selbst beitragen können, damit ihre neue Niere lange und zuverlässig arbeitet“, erklärt Experte Wopperer. „Dazu gehört neben der konsequenten Einnahme der Arzneimittel, dass sie die ärztlichen Untersuchungstermine unbedingt regelmäßig wahrnehmen.“

Bei den Nachsorgeuntersuchungen liegt der Fokus vor allem auf Anzeichen, die auf eine mögliche Abstoßungsreaktion hinweisen könnten. Die Kontrolle bestimmter Blut- und Urinwerte gibt Hinweise darauf, wie

Abklärung eine Biopsie notwendig sein. Es werden dazu winzige Gewebeproben aus dem Organ entnommen, um etwaige Zellveränderungen festzustellen. Die Auswertung dieser Proben hilft dem

» Auch Jahre nach der Nierentransplantation betreuen wir unsere Patienten umfassend.

Dr. Josef Wopperer

abgestoßen wird. Diese Medikamente müssen lebenslang sorgfältig eingenommen werden. „Auch wenn mit der Spenderniere jahrelang alles im Lot ist, darf man die Medikamenteneinnahme nicht vernachlässigen. Abweichungen von der Einnahme können immer zu Abstoßungsreaktionen führen“, warnt Dr. Josef Wopperer vom KfH-Nierenzentrum Neumarkt.

Gründliche Untersuchungen

In den ersten Wochen nach der Operation finden meist wöchentliche Kontrollen statt, in der Regel im Transplantationszentrum. So lassen sich mögliche Abstoßungsreaktionen oder spezifische Infektionen frühzeitig erkennen und be-

zuverlässig die Spenderniere arbeitet und ob die Wirkstoffmenge der Immunsuppressiva im Blut ausreicht. „Das ist besonders wichtig, da zu geringe Dosierungen zu einer Abstoßung der Niere führen könnten, zu hohe Dosierungen dagegen zu häufigeren Infektionen und weiteren Organschäden“, betont Dr. Wopperer. Außerdem wird mithilfe von Ultraschall, gegebenenfalls mit weiteren apparativen Untersuchungen der Zustand der Niere kontrolliert – beispielsweise ob sie ausreichend durchblutet ist. In manchen Fällen kann zur weiteren



KfH-Arzt dabei, die Therapie noch feiner auf seinen Patienten abzustimmen.

Hilfe rund um die Uhr

Die regelmäßige Selbstkontrolle ist ein weiterer Baustein der Nachsorge. Dazu gehören zum Beispiel tägliches Wiegen, das Notieren der Körpertemperatur und der Urinmenge. Fallen die gemessenen Werte aus dem Rahmen, sollte sofort die Nachsorgeambulanz informiert werden, die bei allen Problemen der erste Ansprechpartner ist. Außerhalb der Sprechzeiten bietet jedes KfH-Zentrum eine ärztliche Rufbereitschaft an. Über diese Rufbereitschaft ist rund um die Uhr

ein Nephrologe erreichbar. „Gerade, wenn einem das Leben mit dem neuen Organ noch nicht so gut vertraut ist, gilt: Im Zweifel lieber einmal mehr als einmal zu wenig fragen“, ermutigt Josef Wopperer. So bekommt man mit der Zeit ein sicheres Gefühl dafür, wann man sich bei Fieber, Schmerzen oder Unverträglichkeiten auf Medikamente sofort an seinen behandelnden Arzt wenden sollte.

Beistand in allen Belangen

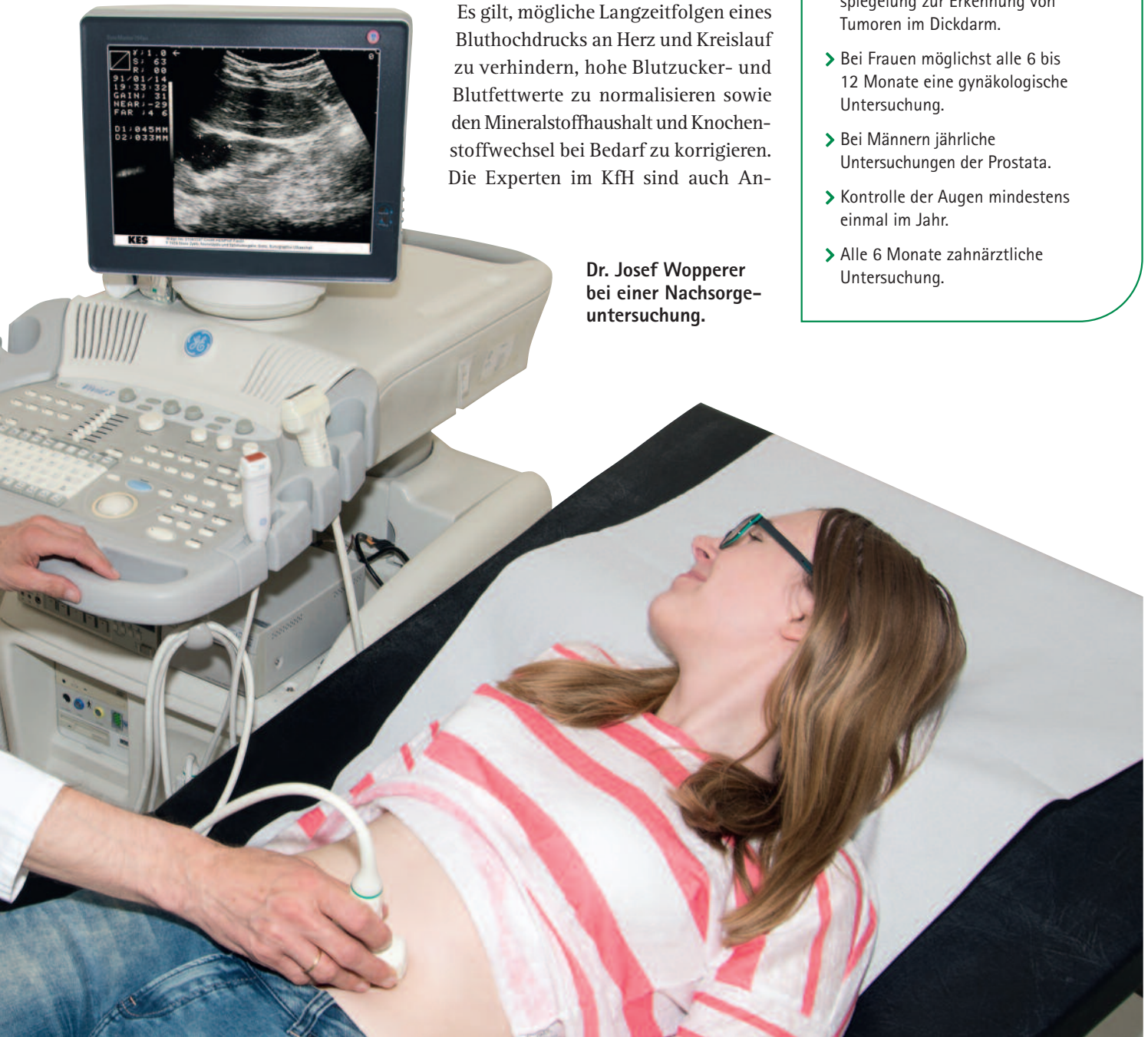
Der KfH-Nephrologe richtet sein Augenmerk nach der Transplantation aber nicht nur darauf, ob das Spenderorgan funktioniert. Ihm ist der allgemeine Gesundheitszustand des Patienten wichtig. Es gilt, mögliche Langzeitfolgen eines Bluthochdrucks an Herz und Kreislauf zu verhindern, hohe Blutzucker- und Blutfettwerte zu normalisieren sowie den Mineralstoffhaushalt und Knochenstoffwechsel bei Bedarf zu korrigieren. Die Experten im KfH sind auch An-

sprechpartner, wenn beispielsweise in den Jahren nach der Transplantation eine Rehabilitation beantragt werden soll. Außerdem arbeiten die KfH-Zentren gut vernetzt mit Ärzten anderer Fachrichtungen zusammen, sodass spezielle Fragestellungen, zum Beispiel, wenn es um Medikamente bei einer Zahn-Operation geht, schnell im Sinne des Patienten geklärt werden können. ◀

Weitere wichtige Termine

- Jährliche Hautuntersuchungen zur Früherkennung von Hauttumoren.
- Alle 5 bis 10 Jahre eine Darmspiegelung zur Erkennung von Tumoren im Dickdarm.
- Bei Frauen möglichst alle 6 bis 12 Monate eine gynäkologische Untersuchung.
- Bei Männern jährliche Untersuchungen der Prostata.
- Kontrolle der Augen mindestens einmal im Jahr.
- Alle 6 Monate zahnärztliche Untersuchung.

Dr. Josef Wopperer bei einer Nachsorgeuntersuchung.



Auf der Zielgeraden

Regelmäßige Bewegung ist für Dialysepatienten und transplantierte Menschen sinnvoll – sogar Leistungssport ist möglich.

Sport hat gerade für chronisch kranke Menschen eine besondere Bedeutung. Untersuchungen zeigen, dass sportlich Aktive besser mit ihrer Erkrankung und den körperlichen und psychischen Belastungen zurechtkommen.

Aber kann man als Nierenpatient überhaupt mit anderen mithalten? Wer schon vor der Erkrankung sportlich aktiv war, vermisst vielleicht den Wettkampf als Ansporn, traut sich aber leistungsorientierten Sport nicht mehr zu. Zu Unrecht – denn es gibt auch nierenkranke Sportler, die manchen gesunden Amateur „alt aussehen lassen“. So zum Beispiel Peter Kreilkamp aus Seefeld, der seit sechs Jahren auf eine Spenderniere wartet. Er ist Patient im KfH-Nierenzentrum in der Seybothstraße in München und Mitglied bei TransDia-Sport Deutschland, dem deutschen Sportverein für Transplantierte und Dialysepatienten.

Der 56-Jährige ist als Schwimmer erfolgreich und nimmt regelmäßig an Wettkämpfen teil: „Aber die Einstellung

ist viel wichtiger als die Leistung. Dabei sein ist alles und jeder macht so gut mit, wie er kann.“ Entsprechend breit gefächert ist das Leistungsspektrum der Mitglieder – von Nordic Walking bis zum 5.000-Meter-Lauf.

„Nicht die Konkurrenz, sondern das Miteinander steht im Vordergrund. Schließlich sind wir froh, überhaupt Sport treiben zu können“, beschreibt Peter Kreilkamp die Atmosphäre bei den jährlichen Deutschen Meisterschaften für Transplantierte und Dialysepatienten von TransDia. Der sportliche Wettkampf spielt zwar eine große Rolle, aber ebenso wichtig sind der soziale Kontakt und der Austausch von Erfahrungen.

TransDia koordiniert auch die Teilnahme an internationalen Veranstaltungen wie den Europäischen Spielen für Transplantierte und Dialysepatienten. Hier hat auch der 34-jährige Thomas Weyand, Dialysepatient aus Frankfurt, im letzten Jahr in Krakau die Silbermedaille im 5.000-Meter-Lauf gewonnen,

Ein ganz spezieller Sportverein

TransDia bietet Transplantierten und Dialysepatienten die Möglichkeit, an Wettkämpfen teilzunehmen. Gelegenheit dazu bieten zum Beispiel die jährlich stattfindenden Deutschen Meisterschaften oder die World Transplant Games.

Kontakt: TransDia-Sport Deutschland e. V., c/o Gudrun Manuwald-Seemüller, Frankfurter Straße 14, 72760 Reutlingen

www.transdiaev.de

während Peter Kreilkamp seine Titel im Schwimmen verteidigen konnte. „Fit bleiben für die Warteliste“, das ist die Motivation der beiden Männer, die auf ein Spenderorgan hoffen. Wie man durch Sport wieder leistungsfähiger wird und an Lebensqualität gewinnt – das zeigen die TransDia-Mitglieder bei jeder Gelegenheit. ◀



Dialysepatient
Peter Kreilkamp in
seinem Element.



Gute Aussichten?

Um die Zukunftsperspektiven chronisch nierenkranker Patienten zu verbessern, wird derzeit viel getan.

Viele Dialysepatienten streben eine Nierentransplantation an – bietet sie doch oft im Vergleich zur Dialyse ein unabhängigeres Leben. Doch die Zahl der Organspenden – und damit der Transplantationen – ermöglicht nur wenigen Menschen diese ersehnte Alternative. Von den über 10.000 Menschen auf der Warteliste für eine Transplantation sind rund 8.000 Dialysepatienten. Das sind etwa zehn Prozent aller Dialysepatienten in Deutschland.

Die Deutsche Transplantationsgesellschaft (DTG) e. V. ist die fachübergreifende Vertretung von mehr als 800 Ärzten und anderen Personen, die sich in Deutschland klinisch, wissenschaftlich und organisatorisch für die Transplantationsmedizin engagieren. Die DTG erfüllt zusätzliche Aufgaben in der Transplantationsmedizin, zum Beispiel Richtlinienarbeit/Qualitätssicherung in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer, der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO), der Stiftung Eurotransplant und dem Aqua-Institut.

www.d-t-g-online.de

Prof. Dr. Bernhard Banas, President-Elect der Deutschen Transplantationsgesellschaft (DTG) und leitender Arzt im KfH-Nierenzentrum Regensburg, sieht trotz der aktuellen Situation die Zukunft der Transplantationsmedizin positiv: „Es wird viel getan, um die Rahmenbedingungen an verschiedenen Stellen zu verändern und damit die Situation für Patienten zu verbessern.“

Transplantationsbeauftragte und Register

So wurde zum Beispiel gesetzlich festgelegt, dass sich fachlich qualifizierte und unabhängige Transplantationsbeauftragte in den Krankenhäusern darum kümmern, mögliche Organspender zu erkennen und Organentnahmen zu realisieren. Zu ihren Aufgaben gehört es auch, das ärztliche und pflegerische Personal im Krankenhaus regelmäßig über Bedeutung und Prozess der Organspende zu informieren. Diese gesetzliche Vorgabe ist sehr zu begrüßen, findet Prof. Banas: „Transplantationsbeauftragte sollen sicherstellen, dass kein potenzieller Organspender übersehen und somit die Chance auf eine mögliche Transplantation vertan wird.“

Auf Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit laufen die Vorarbeiten für

ein Transplantationsregister. Darin werden alle wichtigen medizinischen Daten von der Organentnahme bis zur Nachbetreuung zusammengeführt und ausgewertet. „Das ist sehr wichtig für die Qualitätssicherung. Zudem sollen mithilfe des Registers faire, wissenschaftlich abgesicherte Regeln für die Vergabe von Spenderorganen festgelegt werden“, führt Prof. Banas aus.

Ethische Grundlagen und Weiterbildung

Die DTG selbst hat den Transplantationskodex, der die gute medizinische Praxis und die ethischen Grundlagen der Transplantationsmedizin beschreibt, überarbeitet. Zudem entsteht derzeit eine Musterweiterbildungsordnung für die ärztliche Zusatzweiterbildung zum Transplantationsmediziner. Prof. Banas erklärt: „Ärzte können sich dann zukünftig speziell für die Nachsorge nach der Transplantation noch besser schulen lassen.“

Forschungsinitiativen

Für die Zeit nach der Transplantation bieten zwei Verbundforschungsprojekte vielversprechende Perspektiven: Das BioDrIM-Konsortium unter der Leitung von Prof. Petra Reinke, Charité Berlin, beschäftigt sich mit der Immunsuppression nach Transplantationen. Künftig soll die Therapie stärker individualisierbar sein: Wer ein hohes Abstoßungsrisiko hat, bekommt eine stärkere Immunsuppression, wer ein geringes Risiko hat, eine schwächere. Dadurch wird das Nutzen-Risiko-Verhältnis deutlich besser. Am Universitätsklinikum Regensburg koordiniert Prof. Edward Geissler ein EU-Forschungskonsortium, das die Wirkung speziell produzierter Immunzellen untersucht. Sie unterdrücken gezielt die körpereigene Immunabwehr gegen das neue Organ. Die Zellen sollen das Immunsystem des Empfängers so „umprogrammieren“, dass deutlich weniger Medikamente nötig sind, ohne dass sich das Abstoßungsrisiko erhöht. Beide Projekte werden von der Europäischen Union gefördert. ◀

So geht's leichter

Hilfsmittel können den Alltag zu Hause in vieler Hinsicht vereinfachen.
Doch wie werden sie beantragt und wer übernimmt die Kosten?

Hilfsmittel gibt es unzählige. Dazu zählen einerseits Gebrauchsgegenstände, wie Rollatoren, Gehhilfen, Rollstühle, Hörhilfen, orthopädische Schuhe, Pflegebetten, Badewannenlifter oder Toilettenstühle, und andererseits zum Verbrauch bestimmte Artikel, wie Inkontinenzeinlagen oder Einmalhandschuhe.

Wer ist zuständig?

Je nachdem, wofür das Hilfsmittel benötigt wird, ist entweder die Krankenkasse oder die Pflegekasse – oder gegebenenfalls das Sozialamt – für die Kostenübernahme zuständig. Ausnahme: Hilfsmittel, die wegen eines Arbeitsunfalls benötigt werden, bezahlt die gesetzliche Unfallversicherung (SGB VII).

Hilfsmittel oder Pflegehilfsmittel?

Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt beispielsweise Hilfsmittel, die

- den Erfolg einer Krankenbehandlung sichern (zum Beispiel Gehhilfen nach einem Beinbruch) oder
- einer drohenden Behinderung vorbeugen (Rollator zur Sturzprävention) oder
- eine Behinderung ausgleichen (Beinprothese nach einer Unterschenkelamputation).

Um über die Pflegekasse ein Hilfsmittel bezahlt zu bekommen, benötigt man eine anerkannte Pflegestufe und die Pflege muss zu Hause erfolgen. Übernommen werden Pflegehilfsmittel, die

- die Pflege erleichtern oder
- zur Linderung von Beschwerden des Pflegebedürftigen beitragen oder
- dem Pflegebedürftigen eine selbstständigere Lebensführung erleichtern.

Die konkreten Regelungen zur Erstattung von Hilfsmitteln durch die privaten



Krankenversicherungen sind je nach den individuell vereinbarten Tarifen unterschiedlich. Hinweise dazu enthalten die allgemeinen Versicherungsbedingungen sowie die jeweiligen Tarifbestimmungen.

Die Kosten eines Hilfsmittels werden nicht übernommen, wenn es als ein allgemeiner Gebrauchsgegenstand des täglichen Lebens anzusehen ist. Bei der Abgrenzung Gebrauchsgegenstand/Hilfsmittel entscheidet unter anderem, welchen Zweck der Gegenstand hat, beziehungsweise zu welchem Zweck er produziert wird. Keine Hilfsmittel sind zum Beispiel der elektrische Dosenöffner, ein elektrisch verstellbarer Fernsehsessel oder die Matratze.

Bei den Pflegehilfsmitteln gibt es die gleiche Abgrenzung: Nicht dazu zählen Gegenstände des täglichen Lebensbedarfs, selbst dann nicht, wenn sie die Pflege erleichtern würden, wie Elektromesser oder feuchtes Toilettenpapier.

Darüber hinaus muss zwischen Pflegehilfsmitteln und wohnumfeldverbessernden Maßnahmen unterschieden werden. KfH-Expertin Monika Griebel vom Referat Sozialwesen in der Patientenbetreuung erklärt: „Als Pflegehilfsmittel gelten Gegenstände, die man bei einem etwaigen Umzug mitnehmen kann. Alles, was fest installiert wird, gehört zu den wohnumfeldverbessernden Maßnahmen, zu denen die Pflegekasse auf Antrag einen Zuschuss zahlen kann. Es gibt zum Beispiel Treppenlifter, die – je nachdem, wie sie installiert werden – einmal als Hilfsmittel und in einem anderen Fall als Wohnumfeldverbesserung eingestuft werden können.“

Welche Hilfsmittel werden genehmigt?

Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel, die von der Kranken- oder Pflegekasse bezahlt werden, sind im Hilfsmittelverzeichnis aufgelistet (<https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de>). Wichtig: Das Verzeichnis ist nicht abschließend. Wenn ein Hilfsmittel dort nicht gelistet ist, kann es eventuell dennoch verordnet und beantragt werden.

Wie hoch ist die Zuzahlung?

Hilfsmittel

Nicht-Verbrauchsartikel:

- 10 Prozent
- mindestens 5 Euro, maximal 10 Euro

Verbrauchsartikel:

- 10 Prozent
- maximal 10 Euro pro Monatsbedarf

Sobald man die eigene Zuzahlungsgrenze erreicht hat (zum Beispiel ein Prozent des Jahresbruttofamilieneinkommens für anerkannt schwerwiegend chronisch Kranke), wird man auf Antrag für den Rest des laufenden Jahres von den Zuzahlungen befreit.

Pflegehilfsmittel

Nicht-Verbrauchsartikel:

- 10 Prozent
- maximal 25 Euro pro Hilfsmittel

Verbrauchsartikel:

- bis zu einem Monatsbedarf von 40 Euro keine Zuzahlung
- was darüber hinausgeht, muss komplett selbst bezahlt werden

Wie wird ein Hilfsmittel beantragt?

Grundsätzlich muss der Antrag vor dem Kauf/der Bestellung des Hilfsmittels erfolgen. Um ein Hilfsmittel bei der Krankenkasse zu beantragen, benötigt man eine ärztliche Verordnung (Rezept) mit der genauen Bezeichnung des Hilfsmittels. Monika Griebel empfiehlt: „Lassen Sie sich in einem Sanitäts-/Orthopädiehaus vor Ort beraten und probieren Sie das entsprechende Hilfsmittel aus. Die Fachleute vor Ort können in der Regel auch bei der genauen Bezeichnung und Beantragung des Hilfsmittels helfen.“

Um ein Hilfsmittel bei der Pflegekasse zu beantragen, ist keine ärztliche Verordnung nötig. Hier reicht ein formloser Antrag. Allerdings zeigt die Praxis, dass einige Pflegekassen dennoch auf einer ärztlichen Verordnung bestehen.

Hilfsmittel werden als Sachleistung zur Verfügung gestellt, das heißt, der

Gegenstand selbst wird geliefert. Hierfür werden meist Verträge mit Festpreisen zwischen den jeweiligen Kranken-/Pflegekassen und den Lieferanten der Hilfsmittel abgeschlossen. Diese vertraglich vereinbarten Preise gelten als Höchstpreise für die Kostenübernahme des jeweiligen Hilfsmittels. Möchte man als Patient ein bestimmtes höherwertigeres oder teureres Hilfsmittel, muss man den darüber hinausgehenden Betrag selbst übernehmen.

Ob das Hilfsmittel nur leihweise überlassen wird oder in das Eigentum des Versicherten übergeht, liegt im Ermessen des Kostenträgers.

Und wenn der Antrag abgelehnt wird?

Sollte der Antrag auf das Hilfsmittel abgelehnt werden, kann man Widerspruch einlegen. Die Frist hierfür beträgt vier Wochen ab Zustellung des Ablehnungsbescheides. „Die Praxis zeigt, dass ein gut begründeter Widerspruch häufig zum Erfolg führt“, weiß Monika Griebel. Sie rät: „Lassen Sie sich nicht entmutigen! Durch unsere Sozialarbeiter und über unser Beratungstelefon finden Sie Unterstützung. Zwar können wir weder eine Rechtsberatung noch die Rechtsvertretung übernehmen, aber allgemeine Hinweise über die Ansprüche und Tipps zum weiteren Vorgehen erhalten Sie in jedem Fall.“

Sollte auch der Widerspruch abgelehnt werden, kann anschließend Klage beim Sozialgericht erhoben werden. ◀

Haben Sie noch Fragen?

Sie erreichen unsere Expertin Monika Griebel über das neue KfH-Infotelefon Sozialberatung (siehe auch Seite 3): 06102 359700



In die Schüssel, fertig, los

Die Temperaturen klettern in die Höhe: Jetzt sind Salate die Stars in der Küche – als Vorspeise genauso wie als leichtes Hauptgericht. Besonders Kopfsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Lollo rosso, Radicchio und Chicorée sind für eine kaliumarme Ernährung geeignet. Und gegen den Durst an heißen Tagen helfen einfache Trinktipps.

Drei Dressing-Variationen für Blattsalate

Himbeer-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Himbeergelee
1 EL Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl
Pfeffer

Zubereitung:

Himbeergelee, Essig und Olivenöl gut miteinander verrühren, mit Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 111 kcal/466 kJ,
Fett: 10 g, Kohlenhydrate:
5 g, Natrium: 1 mg,
Kalium: 14 mg,
Phosphor: 3 mg

Joghurt-Zitronen-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Joghurt (Vollmilch)
2 EL Zitronensaft
1 EL Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 31 kcal/129 kJ, Fett: 1 g, Kohlenhydrate: 5 g, Eiweiß: 1 g; Natrium: 13 mg, Kalium: 46 mg, Phosphor: 26 mg

Honig-Senf-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

4 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamico-Essig
2 TL Senf
2 TL flüssiger Honig
etwas weißer Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis die Mischung eine cremige Konsistenz hat. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 110 kcal/460 kJ,
Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 4 g, Natrium:
64 mg, Kalium: 11 mg,
Phosphor: 12 mg

Salate ganz ohne Blätter

Zucchini-Ananas-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel
400 g kleine Zucchini
2 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 Prise Zucker
Kräuter der Provence
100 g Ananas aus der Dose
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel abziehen und würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Zucchini dazugeben und fünf Minuten mitdünsten. Zitronensaft, Zucker und Kräuter der Provence dazugeben und alles abkühlen lassen. Ananas in kleine Stücke schneiden und mit dem Zucchini-Gemüse mischen. Mit Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 98 kcal/409 kJ, Fett: 6 g, Kohlenhydrate: 10 g, Eiweiß: 2 g; Natrium: 4 mg, Kalium: 279 mg, Phosphor: 34 mg

Couscous-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Instant-Couscous
350 ml Wasser
1 gestrichener TL Instant-Brühe
1 Zwiebel
1 kleine Gurke (350 g)
6 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 Zehe Knoblauch
1 Prise Zucker
1 EL frische Minze, gehackt
(alternativ glatte Petersilie)
Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben, Wasser aufkochen, Brühe darin auflösen und über den Couscous gießen. Umrühren und fünf Minuten quellen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gurke waschen, putzen, schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in Würfel schneiden. Olivenöl mit Weißweinessig und Zucker verrühren. Knoblauchzehe abziehen und hineinpresse. Gurken- und Zwiebelwürfel untermischen. Couscous mit einer Gabel auflockern und die Gurkenmischung mit der Minze unterheben. Mit Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 281 kcal/1176 kJ, Fett: 21 g, Kohlenhydrate: 20 g, Eiweiß: 4 g; Natrium: 884 mg, Kalium: 203 mg, Phosphor: 73 mg

Trinktipps für den Sommer

Bei eingeschränkter Nierenfunktion ist der Wasserhaushalt gestört. Damit sich nicht zu viel Flüssigkeit im Körper ansammelt und keine belastenden Ödeme entstehen, legt der Arzt die individuelle Trinkmenge genau fest. Als Faustregel gilt: Urinmenge plus 500 bis 800 ml pro Tag. Wenn es sehr heiß ist, etwas mehr – fragen Sie Ihren KfH-Arzt.

Das hilft gegen den Durst:

- Verteilen Sie die Trinkmenge gleichmäßig über den Tag.
- Trinken Sie aus kleinen Gläsern oder Bechern und genießen Sie in kleinen Schlucken.
- Meiden Sie Durstmacher wie scharfe oder zu süße Speisen.
- Versuchen Sie es mit Kaugummi ohne Zucker oder sauren Drops. Beides kurbelt die Speichelproduktion an.
- Auch saure und bittere Getränke wie Tee mit Zitrone oder Bitter Lemon regen den Speichelfluss an.
- Lutschen Sie Eiswürfel oder tiefgefrorenes Obst (Eiswürfel mit 10 bis 15 ml Flüssigkeit pro Würfel berücksichtigen und beim Obst auf die Kaliummenge achten!).
- Gurgeln Sie zwischendurch mit eiskühlem Wasser.



Auszeit!

Eine chronische Erkrankung stellt das ganze Leben auf den Kopf. Nicht nur für die Betroffenen, auch für die Angehörigen ist die seelische Belastung groß. Regelmäßige Pausen vom Alltag helfen, Stress und Ängste abzubauen.

Angehörige von Dialysepatienten leisten viel – und übernehmen sich dabei leider allzu schnell. Denn sie versuchen mit allen Kräften, den Betroffenen zu unterstützen und stellen deshalb oft ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Gleichzeitig plagen sie Ängste und Sorgen um ihren kranken Partner oder Angehörigen, die sie aus Rücksicht nicht mit ihm teilen möchten.

Hinzu kommen die veränderten Lebensumstände: Gemeinsame Ziele und Pläne für die Zukunft müssen überdacht oder gar verworfen werden. Viele haben das Gefühl, als ob die Erkrankung den Alltag diktiert. Die Wut und Trauer darüber können wiederum zu Schuld und Schamgefühlen bei den Angehörigen führen. Denn sie wissen, der Betroffene kann nichts für seine Krankheit. Stress, Wut, Scham und Angst – das alles kann körperlich und seelisch krank machen.

Wichtig ist es, rechtzeitig gegenzusteuern. Wer mit seinem kranken Partner oder Angehörigen spricht und ihn an den eigenen Ängsten und Sorgen teilhaben lässt, kann gemeinsam eine Lösung finden. So kann man sich vornehmen, sich regelmäßig Zeit für sich und seine Bedürfnisse zu nehmen. Und dass sich Gespräche künftig öfter um gemeinsame Hobbys oder andere gemeinsame Interessen drehen.

Zusammen etwas zu unternehmen hilft dabei, den Alltag hinter sich zu lassen. Dazu reicht oft schon ein kurzer Ausflug. Aber natürlich macht es auch Spaß, gemeinsam Pläne zu schmieden, zum Beispiel für den nächsten Urlaub speziell für Dialysepatienten. ◀

Wie stark sind Sie als Angehöriger gefordert?

- Fühlen Sie sich überfordert?
- Erhalten Sie keinerlei Anerkennung für Ihre geleistete Hilfe und Pflege?
- Haben Sie häufig Schlafprobleme und sind Sie oft unausgeschlafen?
- Fühlen Sie sich körperlich erschöpft?
- Dreht sich alles nur noch um die Erkrankung?
- Sind Ihre sozialen Kontakte stark zurückgegangen?
- Bleibt Ihnen keine Zeit mehr für eigene Interessen oder Hobbys?
- Mussten Sie Zukunftspläne aufgeben?
- Empfinden Sie sich manchmal nicht mehr richtig als „Sie selbst“?

Die Fragen sind angelehnt an die „Häusliche-Pflege-Skala“ von Prof. Dr. med. Elmar Gräbel, Psychiatrische Universitätsklinik Erlangen. Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, ist es an der Zeit, wieder mehr auf sich selbst zu achten. Wie das am besten geht, zeigen unsere unten stehenden Tipps.

So finden Sie Ihre innere Balance wieder

➤ Absprachen treffen

Sprechen Sie offen mit Ihrem Partner oder Angehörigen: In welchen Situationen wünscht er Hilfe, wann ist es besser, ihm seine Unabhängigkeit zu lassen? Versuchen Sie nach dem Grundsatz zu handeln: So viel Hilfe wie nötig, aber nicht mehr als erforderlich.

➤ Hilfe annehmen

Nehmen Sie die Hilfe von Freunden, Verwandten oder Nachbarn an. Sie müssen nicht alles alleine schaffen. Hat Ihr chronisch kranker Partner eine Pflegestufe, können ambulante Pflegedienste oder ehrenamtliche Helfer, die stundenweise vorbeikommen, Sie entlasten. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse oder dem örtlichen Pflegestützpunkt nach.

➤ Freiräume schaffen

Pflegen Sie Ihre Hobbys. Ob Wandern, Malen oder Lesen, nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Dinge, die Ihnen

Spaß machen und Sie vom Alltag ablenken. Mit Sport und Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenem Training lässt sich gezielt Stress abbauen. Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben, weil Ihr Partner vielleicht nicht mehr daran teilhaben kann. Jeder braucht auch mal Zeit für sich.

➤ Freunde einbeziehen

Um auf andere Gedanken zu kommen, sind Freunde und gute Bekannte genau richtig. Treffen Sie sich zu einem Kinobesuch, zum Kaffeeklatsch oder zum Einkaufsbummel. Natürlich kann man mit guten Freunden auch über Sorgen und Nöte reden. Das kann befreiend wirken und man bekommt oft auch eine andere Sicht auf die Dinge.

➤ Selbsthilfegruppen besuchen

Oft hilft es, mit Menschen zu sprechen, die in der gleichen Situation sind. Sie kennen die Ängste und Sorgen, verstehen

die Gefühle und können Tipps zur Bewältigung oder einfach Halt und Trost geben.

➤ Sich informieren

Je mehr Sie über die Erkrankung wissen, desto besser können Sie damit umgehen. Erkundigen Sie sich beim behandelnden Arzt im KfH-Nierenzentrum. Wissen baut Ängste ab.

➤ Achtsam sein

Verweilen Sie im Hier und Jetzt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, ohne zu bewerten oder zu reagieren. Fühlen, Schmecken, Riechen, Hören, Sehen – setzen Sie alle Ihre Sinne ein, um einen Gegenstand oder eine Situation wahrzunehmen. Gönnen Sie sich dreimal am Tag eine dreiminütige Pause, in der Sie sich kurz hinsetzen und nur auf Ihre Atmung achten, lassen Sie alle Gedanken los. So tanken Sie Energie und gewinnen innere Ruhe und Selbstvertrauen zurück.

„Wir bieten chronisch nierenkranken Menschen eine emotionale Heimat“

Der Bundesverband Niere feiert sein 40-jähriges Bestehen. Peter Gilmer, Vorsitzender des Selbsthilfenetzwerks, beschreibt die Ziele und aktuelle Projekte.

Herr Gilmer, wie hat sich der Bundesverband Niere seit seiner Gründung 1975 entwickelt? Sind die Ziele und Aufgaben dieselben geblieben?

Mitte der 1960er-Jahre organisierten sich nur wenige Hundert nierenkranke Patienten in regionalen Selbsthilfevereinen. Heute hat der Bundesverband Niere 170 Vereinigungen mit etwa 18.000 Mitgliedern – die wie vor 40 Jahren den direkten Kontakt untereinander pflegen.

Meine Frau ist im 40. Jahr an der Dialyse – übrigens immer beim KfH. Nach den Erfahrungen der ersten Jahre war mir klar, dass es nur die organisierte Selbsthilfe ist, die den betroffenen Menschen und ihren Angehörigen eine emotionale Heimat bietet und gemeinsam mit ihnen Veränderungen erreicht. Unsere Ziele sind deshalb bis heute der persönlich geprägte Informationsaustausch und der Ausbau der Lebens- und Behandlungsqualität. hinzugekommen ist die Vertretung von etwa 100.000 Menschen mit einer Nierenerersatzbehandlung. Inzwischen sind etwa 15 Prozent aller Nierenerkrankten Mitglieder in unserer Vereinigung. Wir arbeiten eng mit Ärzten, Krankenkassen, Pflegeverbänden, Dialyseanbietern und anderen Selbsthilfeverbänden zusammen. Sehr wichtig ist die politische Vertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA). Dadurch kann die Selbsthilfe so erfolgreich wie nie zuvor im Gesundheitswesen mitreden und mitgestalten.



Peter Gilmer,
Vorsitzender Bundesverband Niere e. V.

Bei Ihrem Engagement geht es darum, Betroffenen das Leben mit der Nierenerkrankung zu verlängern und zu erleichtern. In welchen Projekten und Initiativen engagiert sich der Bundesverband Niere zurzeit?

Ganz wichtig ist uns die bessere psychosoziale Versorgung nierenkranker Menschen und ihrer Partner. Wir wollen erreichen, dass neben der medizinischen Behandlung auch die Betreuung durch Psychotherapeuten leichter verfügbar ist. Ein anderes Projekt ist die Ausbildung ehrenamtlicher PatientenBegleiter, die in den Dialysevereinen für Mitpatienten tätig sind. „Freude und Bewegung“ nennt sich eine aktuelle Initiative zur Unterstützung der Bewegung an und während der Dialyse. Auch diverse Gesetzesvorhaben und

neue rechtliche Regelungen fordern unser Engagement. Vieles wird inzwischen durch unsere Bundesgeschäftsstelle hauptamtlich bearbeitet. Rein ehrenamtlich wären die zahlreichen Aufgaben gar nicht mehr zu leisten.

Aktuell arbeitet der Bundesverband Niere mit dem KfH und weiteren Partnern in der „Initiative Nierentransplantation“ zusammen (siehe rechte Seite). Wo gibt es weitere Beteiligungspunkte mit dem KfH?

Mit der „Initiative Nierentransplantation“ versuchen wir gemeinsam mit aller Kraft gegen den Mangel an Organen vorzugehen. Die Öffentlichkeit soll in Sachen Organspende sensibilisiert werden. Ein weiteres gemeinsames Anliegen ist

es, nierenkranken Menschen weiterhin alle Formen der Nierenersatzbehandlung (Hämodialyse, Peritonealdialyse und Nierentransplantation) zu ermöglichen. Die drei Optionen müssen von jedem Patienten geprüft und gemeinsam mit dem behandelnden Arzt gut abgewogen werden. Hier sind vor allem zwei Felder verbesserungswürdig: Zum einen haben noch zu wenige Patienten die Möglichkeit zur Heimdialyse. Zum anderen sind die Wartezeiten für eine Spenderniere zu lang.

Das KfH hat den Bundesverband Niere immer mit Rat und Tat begleitet, das wird auch in Zukunft so sein. Diese Unterstützung ist für uns sehr wertvoll. ◀

Mehr Informationen:
www.bundesverband-niere.de

Gemeinsam mehr erreichen

Die Initiative Nierentransplantation will dazu beitragen, die Situation von Dialysepatienten, die auf eine Nierenspende hoffen, zu verbessern.

Unter dem Motto „Ihre Nieren liegen uns am Herzen“ starteten 2014 die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie, der Verband Deutscher Nierenzentren, die PHV Patientenheimversorgung gemeinnützige Stiftung und das KfH ihre gemeinsame Kampagne Nephrologie (www.die-nephrologen.de). Ziel: Das Bewusstsein in der Bevölkerung für die Vorbeugung von Nierenerkrankungen zu

Mit dabei sind neben den bisherigen Partnern zusätzlich der Bundesverband Niere, die Gesellschaft für Pädiatrische Nephrologie und die Bundesarbeitsgemeinschaft nephrologische Pflege. Das gemeinsame Ziel ist, die Situation von Dialysepatienten, die auf der Warteliste für eine Nierentransplantation stehen, zu verbessern. Das Kernelement der Kampagne ist ein 5-Punkte-Katalog, der die breite Öffentlichkeit über das Anliegen der Initiative informiert.

Vor allem sollen damit aber Politiker und Meinungsbildner angesprochen werden, um deren Engagement und Unterstützung bei der Umsetzung notwendiger Maßnahmen zu erreichen.

Die 5 Punkte im Überblick:

1. Aufnahme der Organspende-Erklärung auf die elektronische Gesundheitskarte. Damit ist der Wille des Verstorbenen für oder gegen eine Organspende für die behandelnden

Ärzte jederzeit erkennbar. Und auch die Angehörigen werden dadurch entlastet, da der letzte Wille dokumentiert ist.

2. Aufbau eines umfassenden Transplantationsregisters. Die Vorarbeiten für ein solches Register haben bereits begonnen, siehe Seite 9.
3. Mehr Mittel zur Erforschung möglicher Risiken für die Nierenlebendspende sowie eine umfassende Aufklärung über die Lebendspende für Spender und Empfänger.
4. Stärkung der Transplantationsbeauftragten in den Kliniken. Durch bessere Rahmenbedingungen sollen sie ihre Aufgaben unabhängig und mit einem hohen Maß an Verantwortung ausüben können, siehe auch hierzu Seite 9.
5. Gezielte Öffentlichkeitsarbeit für Organspende und Transplantation mit dem Schwerpunkt, mehr Verständnis und Empathie in der Bevölkerung für chronisch nierenkranke Menschen zu erreichen. ◀

» Wir freuen uns, dass wir gemeinsam mit starken Partnern bei dieser wichtigen Aufgabe an einem Strang ziehen.

Prof. Dr. med. Dieter Bach, KfH-Vorstandsvorsitzender

schärfen, für die Situation nierenkranker Menschen zu sensibilisieren und das Fachgebiet Nephrologie in der Öffentlichkeit bekannter zu machen. Aus dieser gemeinsamen Kampagne haben sich für dieses Jahr weitere Aktivitäten entwickelt: Zum Beispiel rund um den Weltnierentag, dem sich auch die Deutsche Nierenstiftung angeschlossen hatte.

Nun sind weitere Partner der Kampagne beigetreten und haben die „Initiative Nierentransplantation“ gegründet.

Erwachsenwerden mit Hindernissen

Wissenschaftler erforschen die bestmögliche Versorgung nierentransplantierter Jugendlicher in Deutschland. Das Projekt TRANSNephro wird von der KfH-Stiftung Präventivmedizin mit 250.000 Euro finanziert.

Das Erwachsenwerden hat so seine Tücken. Das gilt besonders für chronisch nierenkranke Jugendliche: Denn neben den normalen altersbedingten Herausforderungen müssen sie lernen, eigenverantwortlich mit ihrer Krankheit zurechtzukommen. Für viele eine schwierige Lebensphase. Untersuchungen zeigen, dass etwa 20 bis 30 Prozent aller transplantierten Jugendlichen ihre Spenderniere im Alter von 16 bis 20 Jahren verlieren. Der wichtigste Grund dafür ist, dass sie ihre lebensnotwendigen Medikamente wie die Immunsuppressiva nicht mehr oder nur noch unregelmäßig einnehmen. Mit der Folge, dass das Spenderorgan abgestoßen wird.

Deshalb kommt es darauf an, rechtzeitig vorzubeugen. Der entscheidende Zeitpunkt dafür ist die sogenannte Transitionsphase, also die Übergangszeit zwischen Jugend und Erwachsensein. Hier brauchen die jungen Patienten gezielte Unterstützung. Das KfH bietet daher schon seit Jahren das Programm „endlich erwachsen“ an (siehe rechte Seite).

Um herauszufinden, wie man den Heranwachsenden noch umfassender helfen kann, wurde das Projekt TRANSNephro ins Leben gerufen. Forscher der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), alle 16 KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche in Deutschland, kooperierende Erwachsenenephrologen sowie eine Expertin vom „Berliner TransitionsProgramm“ untersuchen dazu in einem ersten Schritt die aktuelle Versorgungssituation jugendlicher transplantierter Patienten in Deutschland.

In einem zweiten Schritt werden 100 nierentransplantierte Patienten in den KfH-Nierenzentren für Kinder und Jugendliche zu ihrer Situation befragt. Außerdem wird die Hälfte der jugendlichen Studienteilnehmer mit einem neuen Betreuungskonzept beim Übergang in die Erwachsenenmedizin begleitet. ◀

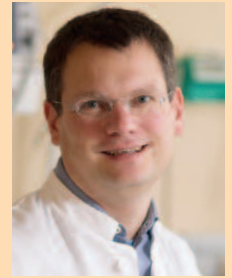
Weitere Informationen:

www.kfh-stiftung-praeventivmedizin.de



Nachgefragt ...

... beim Leiter des TRANSNephro-Projekts, Professor Lars Pape. Er ist stellvertretender Direktor der Klinik für Pädiatrische Nieren-, Leber- und Stoffwechselerkrankungen an der MHH und ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums für Kinder und Jugendliche in Hannover.



Herr Prof. Pape, was sind die Gründe dafür, dass einige transplantierte Jugendliche ihre Medikamente nicht mehr einnehmen?

In der Pubertät nimmt das Interesse an der Medikamenteneinnahme oft ab: Man möchte sich nicht von Gleichaltrigen unterscheiden und außerdem werden andere Dinge im Leben wichtiger und die Krankheit ausgeblendet.

Wie soll TRANSNephro das ändern?

Die Ergebnisse der Untersuchung sollen die Zusammenarbeit der behandelnden Kinder- und Erwachsenenmediziner verbessern. Zudem werden die jungen Patienten durch eine Pflegekraft, Case-Manager genannt, betreut. Diese hält per Telefon oder Handy Kontakt zu ihnen und hilft, Arzttermine zu vereinbaren und einzuhalten. Außerdem unterstützt der Case-Manager sie auch bei jedweder anderen Frage.

Wie funktioniert das konkret?

Der Case-Manager nutzt Medien, mit denen Heranwachsende aus ihrem Alltag vertraut sind, zum Beispiel eine App fürs Smartphone. Über diese App können unter anderem Termine mit dem Arzt vereinbart oder wichtige Untersuchungsergebnisse zwischen Arzt und Patient ausgetauscht werden. Dies soll den Betroffenen helfen, ihre Krankheit auch unter den schwierigen Bedingungen der Pubertät besser zu managen.



Der Weg in die Selbstständigkeit

Um jungen Dialysepatienten oder transplantierten Jugendlichen den Übergang in die Erwachsenenmedizin zu erleichtern, gibt es das KfH-Transferprogramm „endlich erwachsen“.

Schule, Ausbildung und dann auch noch jeden Tag an die Gesundheit denken. Medikamente einnehmen, sich richtig ernähren und regelmäßig Sport machen: Für viele nierenkranke Jugendliche ist es nicht leicht, das alles unter einen Hut zu bringen. Und ab dem 18. Geburtstag steht ein weiterer Einschnitt an – sie müssen den vertrauten Arzt wechseln, da sie nicht weiter von einem Kindernephrologen betreut werden können. Häufig suchen sich die jungen Patienten zunächst einen Hausarzt und denken nicht daran, dass dieser nichts von ihrer Erkrankung weiß, wenn sie ihn nicht darüber informieren. In dieser Phase

geht oft auch der Anschluss an die wichtige Betreuung durch einen Nierenspezialisten verloren. So kann es zu Komplikationen kommen – schlimmstenfalls zum Verlust der Spenderniere.

Um dem vorzubeugen, ist vor allem Wissen gefragt. Denn wer gut informiert ist, findet sich viel leichter zurecht und kann eigenverantwortlich entscheiden. Dabei hilft das KfH-Transferprogramm „endlich erwachsen“.

Seit 2003 hilft das Transferprogramm Nierenpatienten im Alter von 16 bis 23 Jahren beim Übergang in die Erwachsenenmedizin. Sie werden von erfahrenen Ärzten, Sozialarbeitern und Therapeuten über etwa drei Jahre begleitet. Diese Fachleute unterstützen sie dabei, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

In einem Seminar und Wochenend-Workshops lernen die Teilnehmer, ihre Krankheit besser zu akzeptieren und selbstständig im Alltag damit zurechtzukommen. Auf einer Veranstaltung mit

» Im Seminar fällt es leicht, seine Sorgen und Ängste zu teilen, weil die anderen in der gleichen Situation sind.

„endlich erwachsen“-Teilnehmerin

anderen jungen Nierenkranken, die auf dem Ederhof in Österreich stattfindet, kann das erworbene Wissen vertieft werden. „Die gemeinsamen Erfahrungen und Erlebnisse stärken die Jugendlichen“, weiß Seminarleiterin Kristina Breuch.

Die Teilnehmer können sich sowohl mit Fachleuten als auch mit anderen Erkrankten austauschen. „Dabei geht es weniger um Theorie, als um ganz praktische Informationen zu Transplantation, Dialyse, Medikamenten und Sport, aber auch um Alkohol und Drogen“, erklärt Kristina Breuch. „Ganz wichtig sind natürlich auch Themen wie Zukunftspläne, Probleme und Ängste, zum Beispiel im Zusammenhang mit Berufswahl oder Kinderwunsch.“ ◀

Interessiert?

Mehr Informationen und eine Broschüre zum Transferprogramm gibt es unter www.endlich-erwachsen.de



Kontakt:
Kristina Breuch,
Telefon 0171 9957285,
E-Mail kristina.breuch@kfh-dialyse.de
[@kfh-dialyse.de](https://www.instagram.com/kfh-dialyse)

Die unbekannte Schönheit

Den Dreiklang Bauhaus, Luther und Gartenreich muss man bei einem Besuch der Stadt Dessau auf jeden Fall im Kopf haben. Und wer jetzt als Viertes noch den „Drahtesel“ hinzufügt, kommt kulturell wie sportlich voll auf seinen Kosten.

Es soll Zeitgenossen geben, für die Dessau und seine Umgebung in Sachsen-Anhalt bislang eher dunkle Flecken auf der Landkarte waren. Diese tun gut daran, ihre Wissenslücken aufzuarbeiten, denn „nirgendwo sonst auf der Welt“, so verspricht der örtliche Marketingverbund, „erlebt man eine derartige Dichte an Welterbestätten!“ In einem Umkreis von 35 Kilometern befinden sich die Luthergedenkstätten in Wittenberg, das Bauhaus Dessau mit den Meisterhäusern, das Gartenreich Dessau-Wörlitz und das Biosphärenreservat Mittelbe.

Doch der Reihe nach: Das Wahrzeichen Dessaus ist mit Sicherheit das Bauhaus, eines der wichtigsten Architekturdenkmäler des 20. Jahrhunderts. Die Stadt darf sich deshalb auch der weltweit meisten Bauhaustouristen rühmen. Im Stadtbild ist der Geist des Bauhauses und seiner Ikonen deutlich erkennbar. Das Gebäude selbst wurde nach Entwürfen von Walter Gropius erbaut und 1926 als Hochschule für Gestaltung eröffnet. In der Nähe entstanden als Unterkunft für die Meister des Bauhauses – darunter Wassily Kandinsky, Paul Klee und Lyonel Feininger –

die „Meisterhäuser“. Sie und das Bauhausgebäude wurden von der UNESCO in die Liste des Weltkulturerbes aufgenommen. Führungen im Bauhaus und Exkursionen zu Bauhausbauten gehören ganz klar zum touristischen Pflichtprogramm in Dessau.

Grüner wird's nicht

2007 haben sich die Nachbarstädte Dessau und Roßlau, getrennt durch die Elbe, zu einer neuen, kreisfreien Doppelstadt zusammengeschlossen. Doch lange zuvor hatte Fürst Leopold III. Friedrich Franz der Gegend bereits auf einzigartige Art seine Handschrift verliehen: Ganz Kind der Aufklärung, schuf er das bis heute weitgehend erhaltene Dessau-Wörlitzer Gartenreich. In der natürlichen Landschaft wechseln sich Ortschaften, Parkbauten, Gartenanlagen und etliche Schlösser auf einzigartige Weise ab – Wiesen, Wälder, Deiche, Seen und Flüsse laden in Europas größtem Landschaftsgarten nach englischem Vorbild ein zu Wanderungen, Radtouren, Reiten, Gondel- und Fährfahrten.

Barockes und Bezauberndes

Das gesamte Gebiet steht als Biosphärenreservat Mittelbe unter dem Schutz der UNESCO. Wer sich hier auf Entdeckungstour begibt, wird fasziniert sein: Das Schloss Mosigkau ist beispielsweise eines der letzten noch erhaltenen Rokokoensembles Mitteldeutschlands. Im Schloss Georgium befindet sich die Sammlung der Anhaltinischen Gemäldegalerie. Auf

Mehr erfahren:

www.gartenreich.com
www.lutherweg.de
www.dessau-rosslau-tourismus.de
www.luther-bauhaus-gartenreich.com



Ob klassizistisches Schloss im Park Luisium oder Bauhausgebäude aus Glas, Stahl und Beton: Es gibt viel zu entdecken.

dem Weg zu den Wörlitzer Anlagen bietet sich ein Besuch des Luisiums an, des bezaubernden Landsitzes der Fürstin Louise von Anhalt-Dessau. Schließlich darf das Ensemble Oranienbaum nicht fehlen: ein kleines Stück Holland, mit Stadt, Schloss und Park aus einem barocken Guss.

Per Rad auf Touren kommen

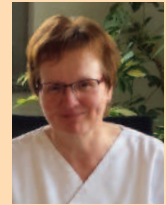
So viel Sehenswertes! Was zunächst unübersichtlich klingen mag, ist exzellent per Rad und mit einem Netz an Wanderwegen erschlossen. Ein Radwanderweg mit dem klangvollen Namen „Gartenreichtour Fürst Franz“ führt als wichtigste regionale Radroute durch die einzigartige Elbauenlandschaft und verbindet die Schlösser und Parkanlagen im Gartenreich Dessau-Wörlitz. Wer am Radwegkreuz Dessau-Roßlau steht, hat noch zahlreiche weitere Routen zur Auswahl: Neben der Dessau-Roßlau-Rundtour gibt es den Elberadweg, die Muldentaltour, die Bauhaustour und den Lutherweg: Der etwa 410 km lange Lutherweg verbindet über mehrere Bundesländer hinweg die

Wirkungsstätten des großen Reformators und streift dabei auch das Stadtgebiet Dessau. Ein Abstecher führt ins Museum für Stadtgeschichte: Im Renaissance-Flügel befindet sich eine Ausstellung zur Kultur und Geschichte in Anhalt-Dessau, in der auch die Zeit der Reformation betrachtet wird. Fürst Georg erwarb nach Luthers Tod Hunderte von Lutherbriefen und das vollständige Manuskript von Luthers Übersetzungen des Alten Testaments. Die nahezu vollständige Sammlung von Schriften der Reformationszeit ist heute in der Anhaltinischen Landesbibliothek Palais Dietrich untergebracht.

Vor dem offiziellen Lutherjahr 2017 zur Erinnerung an den Thesenanschlag in Wittenberg widmet sich das Ursprungsland der Reformation noch einem anderen berühmten Sohn. Die Landesausstellung Sachsen-Anhalt 2015 zum 500. Geburtstag von Lukas Cranach dem Jüngeren zeigt bis November die wichtigsten Kunstwerke der deutschen Renaissance an originalen Schauplätzen, darunter auch in Dessau. ◀

Mein Tipp

Dr. Carola Striebing,
ärztliche Leiterin,
KfH-Nierenzentrum
Dessau



„Nehmen Sie sich Zeit und erkunden das zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörende Dessau-Wörlitzer-Gartenreich mit seinen Schlössern, Parks und Kleinarchitekturen. Wunderschön ist eine Gondelfahrt über den Wörlitzer See und die Kanäle, ein Höhepunkt ist eine Fahrt im Rahmen eines abendlichen Seekonzertes. In der Stadt Dessau sollte man die Bauhausbauten nicht verpassen. Zu diesen Bauten gehört auch das Ausflugslokal „Kornhaus“, wo man mit schönem Blick auf die Elbe eine Pause einlegen oder den Tag ausklingen lassen kann. Technikinteressierten sei das Hugo-Junkers-Museum mit einer restaurierten Ju 52 auf dem Gelände der ehemaligen Flugzeugwerke empfohlen.“

Dialysepatienten, die einen mehrtägigen Aufenthalt in der Region planen, sind im KfH-Nierenzentrum zur Urlaubsdialyse herzlich willkommen: Kastanienhof 1, 06847 Dessau, Telefon 0340 50259-0.

Weitere Tipps zur Urlaubsregion Berlin, Brandenburg, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen erhalten Sie als Download:

www.kfh.de/infomaterial/patientenbroschueren/





Bewusst auswählen

300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche – mehr sollten es der Gesundheit zuliebe nicht sein, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Tatsächlich ist der durchschnittliche Fleischverzehr eines Bundesbürgers doppelt so hoch. Und das wirkt sich nicht nur negativ auf den Körper, sondern auch auf die Umwelt aus. Denn um große Mengen Fleisch zu produzieren, landet in den Futtertrögen der Tiere meist gentechnisch verändertes Soja, das in Südamerika im großen Stil angebaut wird.

Wertvolle Wälder werden dafür abgeholzt mit fatalen ökologischen Auswirkungen. Fleisch und Wurstwaren aus ökologischer Landwirtschaft sind für Mensch und Tier die bessere Wahl. Tipps dazu gibt der WWF-Einkaufsführer Fleisch und Wurst. Er kann im Internet heruntergeladen werden:

www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fleisch



Besser als Schäfchenzählen

Schon wieder schlecht geschlafen? Oft sind Grübeleien daran schuld. Das gute alte Schäfchenzählen hilft da meist auch nicht weiter. Meditieren könnte der bessere Weg sein. US-amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass sich mit einer speziellen Form der Meditation, Achtsamkeitsmeditation oder Mindfulness Meditation genannt, innerhalb von sechs Wochen die Schlafqualität deutlich verbessert. Die Wirksamkeit war mit der von Medikamenten oder Psychotherapie vergleichbar. Meditationskurse werden zum Beispiel an Volkshochschulen angeboten.

Ideen gesucht



Unter dem Motto „Entscheiden – und darüber reden!“ vergibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) auch im Jahr 2016 den Organpaten-Preis, mit dem besonderes Engagement für das Thema Organspende ausgezeichnet wird. Ideenreichtum ist gefragt: Es wird ein Plakat- oder Postkartenmotiv gesucht, das die Auseinandersetzung mit dem Thema Organspende und der Entscheidungsfindung fördert. Die Ansprache in Hinblick auf die Entscheidung (Ja oder Nein zur Organspende) soll ergebnisoffen sein. Zur Teilnahme aufgerufen sind Patienten- und Selbsthilfeverbände, Schüler ab dem 14. Lebensjahr, Krankenpflege-Schüler, Studenten aller Fakultäten, Künstler sowie alle Menschen mit kreativen Ideen. Der Preis wird in verschiedenen Kategorien vergeben – die Preisgelder für die prämierten Motive liegen zwischen 1.000 und 3.000 Euro. Teilnahmeschluss ist der 30. November 2015. Ausführliche Informationen: www.organpatenpreis.de

Neuer Ratgeber

Der Bundesverband Niere hat einen neuen Ratgeber zur Nierentransplantation für Patienten und ihre Angehörigen entwickelt: „Neues Leben mit der neuen Niere“. Die Funktion der Niere wird darin ebenso lesernah erklärt, wie Vorbereitung und Ablauf einer Nierentransplantation, die Medikation und schließlich das neue Leben „danach“. In spannenden Erfahrungsberichten kommen Patienten zu Wort, die bereits eine neue Niere haben. Auch viel diskutierte Themen wie die Hirntoddiagnostik, die Organentnahme und die Lebendspende werden genau erläutert. Abgerundet wird das 120 Seiten starke Werk durch wichtige Adressen und Ansprechpartner, die bei der Wissenssuche rund um die Nierentransplantation weiterhelfen. Der Ratgeber kostet 10 Euro zuzüglich 2,50 Euro Porto und kann telefonisch bestellt werden:

**Bundesverband Niere e. V.,
Telefon 06131 85152**



Vom Verliebtsein

Das Hörbuch zu „Sieben beste Tage“ von Tim Boltz liest der Schauspieler Ingo Naujoks auf herrlich schnodderige Art und Weise. Die Geschichte handelt von Berti Körner, einem chronisch klammen Versager, der den toten Hund einer dezenten Gräfin Gassi führt. 1988 verliebt er sich in die totkranke Mia und beschließt, ihr in den sieben Tagen bis zu ihrer Operation ihre sieben größten Wünsche zu erfüllen. Mit viel Fantasie geht er ans Werk, um ihr Herz zu erobern.



Tim Boltz: **Sieben beste Tage**. Bastei-Lübbe, 12 Audio-CDs, 899 Minuten, 29,99 Euro, ISBN 978-3-7857-5004-9.

Vom Durchhalten

„Mit 21 Jahren kam ich an die Dialyse, und so bin ich heute wohl der ‚dienstälteste‘ Dialysepatient, zumindest von Sachsen“, stellte Joachim Reiche einmal in einem Interview fest. Wie er in diesen 36 Jahren mit der Krankheit umging, beschreibt Reiche beeindruckend in seiner Lebensgeschichte. Trotz eingeschränkter Lebensqualität und missglückter Nierentransplantation hat er nie aufgegeben. Ganz im Gegenteil, er hat sich hohe Ziele gesteckt und erreicht, zum Beispiel ein Fernstudium oder eine waghalsige Wanderung von München nach Venedig.



Joachim Reiche: **Quo vadis Glück**. Telescope Verlag, 300 Seiten, 19 Euro, ISBN 978-3-941139-34-3.



Von der Leichtigkeit

Für den Internet-Blog über seinem Alltag in der Notaufnahme wurde Baptiste Beaulieu mit dem Prix Alexandre Varney ausgezeichnet. In seinem ersten Buch erzählt der junge Arzt sehr charmant wahre Geschichten über seine Patienten und Kollegen. Vor allem über seine schwerkranke Lieblingspatientin in Zimmer 7, die er gerne zum Lächeln bringt, indem er ihr zeigt, dass auch schwere Zeiten eine gewisse Leichtigkeit haben können.

Baptiste Beaulieu: **Leben ist nicht schwer**. Fischer Taschenbuch, 352 Seiten, 12,99 Euro, ISBN 978-3-596-03114-6.

Auflösungen

BRANDENBURGER TOR = 1-20 BETON,
2-19 RITZE, 3-18 ALTER, 4-17 NOTIZ,
5-24 DEGEN, 6-23 EGGEN, 7-22 NÄGER,
8-21 BOGEN, 9-28 URBAR, 10-27 RUBIN,
11-26 GABEL, 12-25 ERBSE, 13-32 RADAR,
14-31 TADEL, 15-30 ORDEN, 16-29 RODER

Kreuzrätsel

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

Sudoku

N	E	S	S	F	A	S	E	N							
E	S	E	L	E	I	E	H	R	L	I	C	H	I		
R	T	A	B	L	E	T	E	S	U	C	H	E	R		
K	O	A	P	H	A	K	O	A	P	H	A	K	O		
C	H	A	N	E	L	I	S	L	A	M	I	S	L	A	M
E	A	T	E	A	T	E	A	T	E	A	T	E	A	T	E
T	O	S	C	A	T	O	S	C	A	T	O	S	C	A	T
H	I	R	S	E	T	E	N	N	I	S	H	I	R	S	E
S	P	A	R	K	A	S	S	E	H	A	L	B	A	F	E
M	C	G	I	G	C	G	I	G	C	G	I	G	C	G	I

Rätsel

Impressum

Herausgeber: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V., Gemeinnützige Körperschaft; **Redaktion:** Stabsstelle Kommunikation – Ilja Stracke/Andreas Bonn (verantwortlich); **Anschrift der Redaktion:** KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V., Redaktion KfH aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg, Telefon 06102 359464, Fax 06102 359451, E-Mail aspekte@kfh-dialyse.de
Verlag: wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg v. d. H.; Objektleitung: Karin Oettel;
Redaktion: Dr. med. Detlef v. Meien-Vogeler, Alexandra Müller; Gestaltung: Judith Maria Achenbach; Bildredaktion: Holger Blatterspiel
Druck: alpha print medien AG Darmstadt
KfH aspekte erscheint viermal pro Jahr.

Denksport

Geld- institut	eng- lisches Bier- maß	▼	Salz der Kohlen- säure	liturgi- sche Trink- gefäße	Jetzt- Zustand	▼	Erb- faktor	▼	griechi- scher Buch- stabe	▼	▼	flüch- tiger Brenn- stoff	Ritter- ordens- bezirk	alt Römi- sche Spiel- würfel	letzter König Iraks	Feigling (ugs.)	▼
▼	▼			▼					Primat, Lemur	▶			▼	▼	▼		
▼					Netz- ball- spiel	▶						Warn- signal	▶				
afrikani- sche Ge- treide- sorte			Stadt in Kali- fornien (Abk.)	▶								Fels, Schiefer	▶			österrei- chisch: Latte	
Oper von Puccini	▶											▶				▼	
Mode- schöp- ferin (Coco)	Berg Gottes im A.T.		Ton- zeichen (Mz.)		Etikett	▼						groß- artig, ausge- zeichnet		Nümb. Meister- singer, † 1576			gelber Farb- stoff
▼	▼		▼		▼							Welt- religion	▶	▼			▼
▼				mongol. Längen- maß (1,6 m)	▼		Knie- beuge im Ballett	Vorname von Rock 'n' Roller Herold	eng- lischer Artikel	▼	Anrede für Gott	Gattin des Gottes Thor	Winker- krabben (zoolog.)		Box- begriff (Abk.)	▶	
Fußball- wette (Kw.)		Medika- menten- form	▶								Teil der Kamera	▶					
große Dumm- heit	▶						auf- richtig	▶							chem. Zeichen für Titan	▶	
Leiter einer Musik- gruppe	▶										ein- rahmen	▶					

DP-1811-0515-4

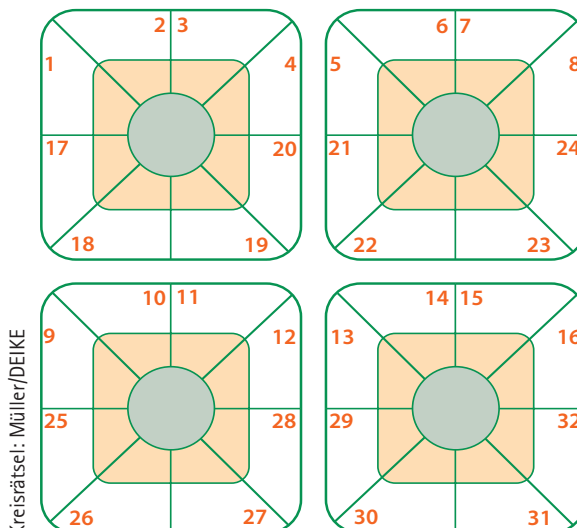
Sudoku

Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

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

Kreisträtsel

Es sollen fünfbuchstabige Wörter mit den nachfolgenden Bedeutungen eingetragen werden, die sich jeweils im Innenkreis kreuzen. Ist das Rätsel richtig gelöst, ergeben die Buchstaben 1–16, hintereinander gelesen, ein deutsches Wahrzeichen (2 Wörter).



- | | |
|-------|---------------------|
| 1-20 | Werkstoff |
| 2-19 | schmaler Spalt |
| 3-18 | Lebenszeit |
| 4-17 | kurze Aufzeichnung |
| 5-24 | Stichwaffe |
| 6-23 | Ackerarbeit |
| 7-22 | Kleintier |
| 8-21 | Pfeilschusswaffe |
| 9-28 | gerodet, anbaufähig |
| 10-27 | blutroter Edelstein |
| 11-26 | Essgerät |
| 12-25 | eine Hülsenfrucht |
| 13-32 | Ortungsgerät |
| 14-31 | Zurechtweisung |
| 15-30 | Ehrenzeichen |
| 16-29 | Ackergerät |