



„Ich
engagiere
mich
gerne.“

Dr. Birgit Beyer
ist Ärztin aus
Leidenschaft.



Geriatric

Zufrieden leben
bis ins hohe Alter

Reisetipp

Annweiler: Burgen, Wälder
und Gemütlichkeit

Gut gerüstet

„Altern ist für mich der Inbegriff des Lebens“, diese Aussage traf erst kürzlich die Altersforscherin Ursula M. Staudinger in einem deutschen Magazin. Eine treffende, geradezu weise Aussage, denn der natürliche Alterungsprozess gehört – mit allen Facetten – einfach zum Leben dazu. Um gut gerüstet zu sein, ist neben speziellen Betreuungs- und Behandlungskonzepten das persönliche Engagement der Patienten von großer Bedeutung.

Deshalb finden Sie in der aktuellen KfH Aspekte zusätzlich zum Schwerpunktthema Geriatrie, also Altersmedizin, viele nützliche Anregungen zur Bewegung und Ernährung im Alter, Tipps, um Stürze zu vermeiden, sowie Informationen zu Hilfsangeboten, die den Alltag erleichtern können. Auch Unterhaltsames und Informatives darf natürlich nicht fehlen: So stellen wir Ihnen zum Beispiel eine KfH-Patientin vor, die als Autorin erfolgreich ist. Nehmen Sie Einblick in den Arbeitsalltag einer unserer Ärztinnen, die zudem in Nepal ärztliche Hilfe geleistet hat. Und wie immer haben wir leckere Rezepte zum Ausprobieren sowie Reise- und Lesetipps für Sie ausgesucht.

Wir freuen uns, wenn Ihnen die redaktionelle „Mischung“ gefällt und wünschen eine gute Lektüre!



Dieter Bach

Prof. Dr. med. Dieter Bach
Vorstandsvorsitzender

KfH kompakt

- 3 **Zirkus hautnah**
und weitere Meldungen

KfH thema

- 4 **Das Einmaleins des Älterwerdens**
Fit und selbstständig alt werden
- 7 **Lernen für den Patienten**
Wissen für Ärzte und Pfleger
- 8 **Zu alt für Bewegung?**
Tipps und Übungen
- 9 **Standfest bleiben!**
Vorsicht Stolperfallen
- 10 **Tatkräftige Unterstützung**
Hilfsangebote für den Alltag
- 11 **Zurück zum Genuss**
Freude am Essen

KfH leben

- 12 **Herbstliche Apfeldesserts**
Leckere Nachspeisen
- 14 **„Ett kütt, wie et kütt“**
Porträt der Autorin Andrea Schacht
- 15 **Ärztin mit Leib und Seele**
Arbeitstag von Dr. Birgit Beyer
- 16 **Grünes Glück**
Entspannt Gärtnern

KfH wissen

- 18 **Die Rolle des Hausarztes**
REFACE-Studie
- 19 **Gut geplant ist halb verreist**
Urlaub mit nierenkranken Kindern

KfH service

- 20 **Idylle mit Saumagen und Löwenherz**
Reisetipp Annweiler
- 22 **Wichtig für Senioren**
und weitere Meldungen
- 22 **Leserbriefe**
Ihre Zuschriften
- 23 **lesen & hören**
Bücher & Co., Rätselaufklärung
und Impressum
- 24 **Denksport**
Rätsel

Zirkus hautnah



15 Kinder und Jugendliche konnten eine Woche Zirkusatmosphäre mit dem KfH erleben. In einem Zirkuszelt lernten sie alles, was zu einer echten Zirkusvorstellung dazugehört: Akrobatik, Jonglieren, Zaubern und Feuerspucken. Die Zirkusfreizeit des KfH-Bildungszentrums fand in diesem Jahr zum zweiten Mal in Zusammenarbeit mit dem Jugendbildungswerk Volkersberg und mit Unterstützung des Kinderheims Nicolhaus und dem Verein Dialysekinder e. V. statt. Dafür, dass alles rundlief, sorgte ein medizinisches Betreuerteam vor Ort. Und auch für die Eltern der nierenkranken Kinder war wieder gut gesorgt: Sie konnten im Hotel Ullrich ein paar Tage ausspannen und sich bei gemeinsamen Ausflügen mit anderen Eltern austauschen.

Mehr Informationen: tanja.brandenstein@kfh-bildungszentrum.de

Kongress für Nephrologie 2015

Auch in diesem Jahr brachte sich das KfH mit Vorträgen und einem Informationsstand auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie in Berlin ein. So hatten die Kongressteilnehmer zum Beispiel am KfH-Stand die Möglichkeit, sich zu den Themen Heimdialyse und Geriatrische Nephrologie zu informieren und auszutauschen. Insgesamt bot der 7. Kongress für Nephrologie dem Thema Geriatrische Nephrologie viel Raum und deklarierte es als eine der großen aktuellen Herausforderungen der Nephrologie.

Knapp 20 Prozent aller
KfH-Dialysepatienten
sind über

80 Jahre alt.

Fragen, Anregungen, Meinungen?

Gefällt Ihnen ein Beitrag besonders gut? Vermissen Sie ein Thema oder haben Sie Tipps für andere Leser? Schreiben Sie uns – wir freuen uns auf Ihre Zuschriften.

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V.

Redaktion KfH aspekte

Martin-Behaim-Straße 20

63263 Neu-Isenburg

E-Mail: aspekte@kfh-dialyse.de

Das KfH gratuliert!

Im KfH-Nierenzentrum Wuppertal, Heuserstraße, gab es kürzlich Anlass zu feiern:



Den 100. Geburtstag von KfH-Patientin Herta Neumann. Nach einem akuten Nierenversagen wurde Herta Neumann mit 93 Jahren erstmals dialysiert und fühlt sich seitdem im KfH-Nierenzentrum in Wuppertal

rundum gut aufgehoben. Im Bild ist sie mit Dr. Süha Dasdelen und Sabina Seifert vom KfH sowie der Wuppertaler Bürgermeisterin Maria Schürmann (Mitte) zu sehen.

Dialyse mit Sonnenenergie

Am 1. Juni 2015 ist in Jena das erste zum großen Teil solarbetriebene KfH-Nierenzentrum in Betrieb gegangen. Das neue KfH-Nierenzentrum bezieht fast die Hälfte seines Jahresstromverbrauches aus der umweltfreundlichen Energieerzeugung. Dafür sorgt die Photovoltaik-Anlage auf dem 900 Quadratmeter großen Flachdach des Gebäudes. Und an sehr sonnigen Tagen kann zudem überschüssiger Strom ins öffentliche Netz eingespeist werden.

Das Einmaleins des Älterwerdens

Fit und selbstständig alt werden – wer will das nicht?
Worauf es dabei ankommt.



Altwerden gehört wie das Wachsen ganz natürlich zum menschlichen Leben dazu. Allerdings verläuft der Alterungsprozess individuell oft ganz verschieden: Denn einerseits nehmen zwar bestimmte Beschwerden, Krankheiten und körperliche oder geistige Einschränkungen zu. Andererseits empfinden viele Menschen die mit dem Alter wachsende Erfahrung und Lebenszufriedenheit als positiv. Der persönliche Gesundheitszustand ist dabei aber nicht nur eine Frage der vererbten Gene, sondern auch eines gesunden Lebensstils, zu dem man selbst viel beisteuern kann.

Gezielt behandeln

Die Lebenserwartung der Deutschen steigt und damit auch die Zahl älterer Menschen. Diese Tatsache hat zur Entwicklung einer neuen und immer wichtiger werdenden Fachrichtung in der

» Das wichtigste Ziel ist, unseren Patienten die Unabhängigkeit zu erhalten.



Prof. Dr. Heinz-Jürgen Lakomek

Medizin geführt – der sogenannten Altersmedizin oder Geriatrie. Sie ist spezialisiert auf die Krankheiten und Bedürfnisse von Patienten jenseits des 70. Lebensjahres. Prof. Dr. Heinz-Jürgen Lakomek ist Chefarzt der Rheumatologie/Geriatrie am Johannes Wesling Kli-

nikum in Minden. Er erklärt: „Mit dem Alter verändert sich der Körper. So nimmt beispielsweise der Fettanteil zu, die Knochen- und Muskelmasse sowie der Flüssigkeitsanteil der Körperzellen nehmen dagegen ab. Das macht den älteren Organismus ‚störanfällig‘ und führt vermehrt zu chronischen Krankheiten wie Diabetes (Zuckerkrankheit), Osteoporose, Nierenkrankheiten und Herzbeschwerden.“ Mithilfe der modernen Medizin lassen sich viele dieser Erkrankungen und die durch sie verursachten Einschränkungen auch im hohen Alter gut behandeln.

Der ganze Mensch

Der alte Spruch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ stimmt so nicht. Auch der Körper eines älteren

Menschen besitzt die Fähigkeit zu Anpassung, Erneuerung und Wachstum. Und genau darauf zielen die Betreuungs- und Behandlungsmethoden der Altersmedizin ab. „Unser Ziel ist es, körperliche und geistige Einschränkungen zu verringern und vorhandene Fähigkeiten zu stärken“, fasst Prof. Dr. Heinz-Jürgen Lakomek zusammen. Dabei gilt in der Geriatrie nicht „Hauptsache gesund“, sondern, dass die Patienten möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können und eine hohe Lebensqualität behalten. Dazu



Wer aktiv bleibt, hält sich jung.

werden unterschiedlichste Faktoren wie Beweglichkeit, geistige Fähigkeiten, Gemütszustand, Selbsthilfefähigkeit, Ernährungszustand, aber auch das soziale Umfeld untersucht. Je nach Beschwerden, Möglichkeiten und Wünschen des Einzelnen wird dann umfassend behandelt.

Um ältere Menschen in Zukunft noch besser betreuen zu können, ist ein Ausbau der bisherigen medizinischen Versorgungsangebote notwendig. Derzeit fehlt es häufig an ausreichend spezialisierten Ärzten und geschultem Pflegepersonal. Aber das Problem ist erkannt. Vielerorts eröffnen Kliniken neue geriatrische Fachabteilungen und die Zusammenarbeit von Krankenhäusern, Hausärzten, Pflege- und Reha-Einrichtungen sowie Physio- und Ergotherapeuten wird weiter verstärkt. Noch stärker als bisher sollen Familienangehörige mit eingebunden und ältere Menschen zu einem gesünderen Lebensstil motiviert werden.

Alterserscheinungen und Krankheit

Auch nierenkranken Menschen macht im Alter nicht nur die Dialyse zu schaffen. Die jahrelange Erkrankung hat meist weitere Folgen: körperliche Schwäche, niedriger Blutdruck, häufiges Stürzen, Infekte oder seelische Probleme. Viele ältere Dialysepatienten denken, dass sie dagegen nichts tun können. Doch dem ist nicht so!

Prof. Dr. med. Gert Gabriëls, Oberarzt der Nephrologie im Universitätsklinikum Münster, der eine Ambulanz im KfH-Nierenzentrum Münster führt, stellt fest: „Verständlicherweise schonen sich viele Betroffene. Sie ziehen sich zurück und verlassen ihre Wohnung wenig. Das verschlechtert allerdings ihre Beschwerden und ihre Prognose noch mehr.“ Gerade deshalb ist es wichtig, sich von Ärzten und Pflegeteam helfen zu lassen und die Gesundheit stärker in die eigenen Hände zu nehmen.

Lebensumstände im Blick

Der behandelnde Arzt untersucht zunächst, wie sich der Patient selbst versorgen kann. Gemeinsam mit dem Patienten prüft er, wie gut dieser ernährt ist, wie kräftig und beweglich er ist, wie seine sozialen Kontakte und die emotionale Stimmung sind. Daraus lässt sich ablesen, welche besonderen Hilfen und Therapie-maßnahmen nötig sind.

Im Vordergrund steht dabei immer das persönliche Wohlbefinden. Dazu gehört beispielsweise die Menge der einzunehmenden Tabletten sowie die Zahl und Dauer der Dialysebehandlungen. Damit das gelingt, ist das behandelnde Team auf die Unterstützung der Betroffenen angewiesen. „Sprechen Sie an, was und wie viel Sie gerne trinken und essen möchten, was Sie an der Medikamentenverordnung stört und in welchen Bereichen Sie zusätzlicher Hilfe bedürfen, um selbstständig zu bleiben. So tragen Sie viel zum Erhalt Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens bei“, rät Prof. Dr. Gert Gabriëls.

Und die Transplantation?

Grundsätzlich gibt es keine obere Altersgrenze für eine Nierentransplantation

mehr. Die Erfolgsaussichten des Eingriffs sollten mit dem Arzt individuell besprochen werden. Bei Patienten im Alter von

» Sprechen Sie den Arzt oder das Pflegepersonal an, wenn Sie gesundheitliche Fragen oder Sorgen haben.



Prof. Dr. med. Gert Gabriëls

über 65 Jahren zeigen sich teilweise sehr gute Behandlungsergebnisse. So kommt es bei älteren Patienten seltener zu Abstoßungsreaktionen gegen die transplantierte Niere. Das Risiko einer Infektionskrankheit ist allerdings größer als bei jüngeren Patienten.

Nach der Transplantation kommt es darauf an, dass ältere transplantierte Menschen die für ihren Körper passende Immunsuppression (Medikamente gegen die Abstoßung der Spenderniere) zuverlässig einnehmen.

Viele Angebote

Damit man in seiner gewohnten Umgebung bleiben kann, werden sogenannte assistierte Dialyseverfahren angeboten. Die Bauchfell-Dialyse (PD) wird zum Beispiel durch eine Pflegekraft in der Wohnung beziehungsweise in der Senioren- oder Pflegeeinrichtung durchgeführt. Außerdem gibt es in den meisten KfH-Nierenzentren Angebote für Patienten, mit denen sie Kraft, Koordination, Wahrnehmungs- und Erinnerungsfähigkeit trainieren können. ◀

Das Wohlbefinden der Patienten steht im Vordergrund.

Weitere Infos im Netz:
www.bmfsfj.de
www.wege-zur-pflege.de





In Schulungen sammeln Ärzte und Pflegepersonal Erfahrungen.

Lernen für den Patienten



In den KfH-Zentren steigt der Anteil sehr alter Patienten. Prof. Wolfgang Pommer, ärztlicher Leiter des KfH-Bildungszentrums, erklärt, wie sich die KfH-Mitarbeiter auf deren Behandlung und besondere Bedürfnisse vorbereiten.

Herr Prof. Pommer, wie beeinflusst die Altersstruktur der KfH-Patienten die Schulungsinhalte?

Sowohl KfH-Ärzte als auch KfH-Pflegepersonal haben es mit immer älteren Patienten zu tun. Im KfH-Bildungszentrum legen wir deshalb großen Wert darauf, ihnen das nötige Wissen für die Behandlung zu vermitteln. Sie lernen beispielsweise die wichtigsten Erkrankungen kennen, die im höheren Alter häufig auftreten: Mangelernährung, allgemeine Infektanfälligkeit, Herzerkrankungen, Schlagan-

fall, aber auch Demenz und Depressionen. Gleichzeitig werden sie dafür sensibilisiert, auf weitere Begleitscheinungen wie Gleichgewichtsstörungen zu achten und den Patienten entsprechend zu unterstützen. Auch spezielle Pflegetechniken, zum Beispiel der Umgang mit chronischen Wunden, werden intensiv trainiert.

Was bedeutet das für mich als KfH-Patienten?

Sie haben die Gewissheit, dass das KfH-Team nicht nur im Zusammenhang mit

Ihrer Nierenerkrankung gut geschult ist. Sie können sich in jeder Hinsicht gut aufgehoben fühlen. Das KfH-Team achtet unter anderem verstärkt darauf, dass Sie sich im Zentrum sicher bewegen können. Zum Beispiel indem die Haltegriffe an der Wand immer frei zugänglich sind. Uns ist wichtig, dass sich unsere Patienten möglichst viel Selbstständigkeit bewahren. Auch die Ernährung ist ein Thema: In den KfH-Zentren wird großer Wert auf altersgerechte Mahlzeiten gelegt.

Wie gehen Sie mit dementen Nierenpatienten um? Das ist bestimmt nicht einfach, oder?

Für Nierenpatienten mit Demenz empfehlen wir zum Beispiel klare Orientierungshilfen im Zentrum, damit sie sich gut zurechtfinden können. Außerdem lernen unsere Mitarbeiter spezielle Gesprächstechniken. Die können hilfreich sein, falls demente Patienten beispielsweise nicht mehr mit der Dialysesituation umgehen können.

Einfühlsam auf die Patienten einzugehen ist sicherlich grundsätzlich wichtig?

Ganz genau – man muss sich in die Situation und die individuellen Lebensumstände der Patienten hineinversetzen können. Das fällt natürlich viel leichter, wenn man umfassendes Hintergrundwissen hat. Dann kann man auch das Gesamtwohl des Patienten besser im Auge behalten und ihm während der vielen Zeit, die er im KfH-Zentrum verbringt, alle nötige Hilfe anbieten.

Verändern sich die Ziele der Behandlung bei älteren Patienten?

Ja. Lebensqualität geht zunehmend vor Lebenserwartung. Für eine hohe Lebensqualität müssen natürlich medizinische Komplikationen vermieden werden. Doch die Therapie orientiert sich zusätzlich verstärkt an den individuellen Bedürfnissen und Lebensumständen der älteren Patienten. Deshalb werden auch die Angehörigen intensiv in die Therapie miteinbezogen und unterstützt. ◀

Zu alt für Bewegung? Sicher nicht!

Es gibt viele Möglichkeiten, bis ins hohe Alter körperlich aktiv zu sein. Aber wie starten, wenn man zu lange ausgesetzt hat? Hier ein paar Anregungen.

Ein biologisches Grundprinzip besagt, dass der Körper nur Funktionen aufrechterhält, die man auch nutzt. Wer das Haus selten verlässt und sich wenig bewegt, verliert an Kraft und Schwung. Die Muskeln werden innerhalb kurzer Zeit schwächer, die Gelenke steifer und die Knochen instabiler. Dagegen hilft jede Bewegung, die man im Alltag verrichtet, die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Knochen zu bewahren. Schon 20 bis 30 Minuten Bewegung pro Tag reichen aus, um Ausdauer, Kraft und das Gleichgewicht zu verbessern. „Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er weiß, was Sie sich zumuten können und kann Sie auch unterstützen, eine geeignete Reha- oder Gesundheitssportgruppe in der Nähe zu finden“, empfiehlt Dr. Rolfdieter Krause, Sportmediziner und ehemaliger ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums Berlin-Moabit.

Einfach zwischendurch

Körperliches Training lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Lassen Sie öfter mal Fahrstuhl oder Rolltreppe links liegen und nehmen Sie stattdessen die Treppe. Oder machen Sie kleinere Besorgungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Zum Fitbleiben gehört auch leichtes Krafttraining. Um die Muskeln zu stärken, eignen sich kleine Hanteln, Klettbandgewichte für die Beine oder ein elastisches Band (Theraband).

Kleine Erfolgserlebnisse

Ein paar Minuten Training helfen morgens beim Wachwerden oder lassen sich abends gut vor dem Fernseher machen. Oder wippen Sie beim Zähneputzen auf den Fußspitzen, damit tun Sie automatisch etwas für Ihre Beinmuskeln und das Gleichgewicht. „Werden Sie zum Bewegungssammler!“, ermutigt Dr. Rolfdieter Krause. „Die Belohnung folgt oft schnell. Meist steigt schon nach kurzer Zeit das Selbstvertrauen, das Körpergefühl wird besser und man entdeckt den Spaß am Aktivsein.“ ◀

Lust auf mehr Übungen?

Hier finden Sie Broschüren zum Kraft- und Gleichgewichtstraining für zu Hause:

www.aelter-werden-in-balance.de

www.aktivinjedemalter.de

Abdrücken für starke Oberarme

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Vorderkante eines Stuhls mit Armlehnen. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Die Hände werden auf die Armlehnen gestützt, sodass die Ellenbogen nach hinten zeigen. Drücken Sie sich jetzt mit den Armen nach oben, bis sich Gesäß und Oberschenkel von der Sitzfläche lösen. Die Ellenbogen dabei strecken. Danach beugen Sie die Ellenbogen wieder und setzen sich möglichst langsam hin. Durchatmen und zehnmal wiederholen.



Fuß vor Fuß fürs Gleichgewicht

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Rückenlehne fest. Nun die Spitze des rechten Fußes hinter die Ferse des linken Fußes stellen. Wer sich sicher fühlt, kann die Hände vom Stuhl lösen. Einige Sekunden lang halten, dann die Beine lockern. Nun die Fußstellung wechseln: Die Spitze des linken Fußes hinter die Ferse des rechten Fußes stellen. Wenn möglich, einige Sekunden das Gleichgewicht halten. Wieder lockern und die Übungen mehrmals wiederholen.



Kniebeugen für kräftige Beine

Legen Sie beide Hände auf die Lehne eines stabilen Stuhls. Die Arme sind fast ausgestreckt, die Füße stehen parallel hüftbreit auseinander. Jetzt den Po weit nach hinten und unten schieben. Allerdings nur so tief nach unten gehen, bis sich der Po knapp oberhalb der Knie befindet. Dann ganz langsam wieder aufrichten. Möglichst zehnmal wiederholen.



Standfest bleiben!

Mit zunehmendem Alter fällt sicheres Gehen schwerer. So vermeiden Sie Stolperfallen und beugen Stürzen vor.

Am Boden lauern die meisten Gefahren: Teppiche, Brücken und Fußmatten können verrutschen oder Falten werfen. Wer nicht auf sie verzichten möchte, sollte sie sicher fixieren. Anti-Rutsch-Unterlagen gibt es – je nach Bodenbelag – für Teppiche und Läufer.

Tappen im Dunkeln vergrößert das Sturzrisiko, etwa beim nächtlichen Gang zur Toilette. Hier helfen eine vom Bett aus gut erreichbare Lichtquelle sowie ein Nachtlicht in der Steckdose, das an einen Bewegungsmelder gekoppelt ist. Das Licht sollte nicht blenden und der Weg zur Toilette frei von Hindernissen sein. Sorgen Sie auch am Haus- und Wohnungseingang, im Keller und auf Gartenwegen für ausreichende Beleuchtung.

Hausschuhe sollten fest sitzen. Ein flacher Absatz und eine Profilsohle schützen vor dem Ausrutschen. Gut geeignet sind knöchelhohe Modelle mit Klettverschluss. Auch Socken mit rutschfester Sohle verringern die Stolpergefahr. Vermeiden Sie bei der Kleidung weite Ärmel, mit denen man hängenbleiben kann.

Treppen und Türen sollten frei sein. Die Treppenstufen können mit Anti-Rutsch-Klebebändern an den Kanten ausgestattet werden. Handläufe helfen beim sicheren Auf- und Abstieg. Lassen Sie Türschwellen mit Leuchtbändern versehen oder am besten komplett entfernen.

Im Bad geben Haltegriffe in der Dusche oder der Badewanne und neben der Toilette Sicherheit. Hilfreich sind ein Duschhocker und bei Bedarf eine Sitzerrhöhung für die Toilette (Sanitätshaus).

Lose Kabel wie Verlängerungskabel und Telefonschnüre werden häufig mit Klebestreifen am Boden festgeklebt. Statt Kabel durch die gesamte Wohnung zu ziehen, lieber vom Elektriker neue Steckdosen installieren lassen. Auch ein schnurloses Telefon verringert das Stolperisiko.

Sicher bei der Dialyse

- Zum Umkleiden hinsetzen.
- Rollstühle und Beistellwagen nicht als Gehhilfen nutzen.
- Das Bett zum Ein- und Aussteigen herunterfahren.
- Nach der Dialyse auf der Bettkante sitzen bleiben, bis der Kreislauf stabil ist.
- Bei Krämpfen nicht alleine aufstehen.
- Bei Unsicherheit und Schwindelgefühlen vom Pflegepersonal begleiten lassen.
- Bei Unwohlsein vom Taxifahrer ins Haus begleiten lassen.
- Arzt und Pflegepersonal über Stürze unterrichten.

Tatkräftige Unterstützung

Es gibt eine Fülle von Hilfsangeboten, die das Leben im Alltag erleichtern können. Hier eine Auswahl.

Essen auf Rädern

Sich jeden Tag eine gesunde und gut schmeckende Mahlzeit zuzubereiten, fällt oft schwer. Vor allem, wenn vorher die dafür nötigen Einkäufe getätigt werden müssen. Hier ist „Essen auf Rädern“ eine willkommene Erleichterung. Menüs werden aus einem Katalog ausgesucht, für Dialysepatienten gibt es häufig spe-

fen oder kleineren Behördengängen, im Haushalt (Aufräumen, Putzen, Unterstützung bei der Essenzubereitung, Fahrdienste), bei der Körperpflege oder der stundenweisen Betreuung Pflegebedürftiger.

Hausnotruf

Hilfe per Knopfdruck bietet der Hausnotruf. Dabei wird meist am Telefon ein Zusatzgerät mit Notruftaste angebracht. Außerdem erhält man ein kleines Gerät, den „Funkfinger“, den man immer am Körper, zum Beispiel am Handgelenk oder wie eine Kette um den Hals trägt. Durch den Hausnotruf ist man 24 Stunden mit der jeweiligen Notrufzentrale verbunden. Angeboten wird dieser Service je nach Region von Wohlfahrtsverbänden wie Johanniter, Arbeiter-Samariter-Bund oder dem Deutschen Roten Kreuz – manchmal auch von Pflegediensten vor Ort.

Seniorenreisen

Neben Erholungsreisen ans Meer, Kurreisen, Wanderungen oder Städtereisen bieten einige Wohlfahrtsverbände sowie private Anbieter vermehrt auch Reisen für Menschen in schwierigen Lebenslagen an. Zum Beispiel für Demenzkranke und ihre pflegenden Angehörigen. Die Kosten der Dialysebehandlung am Ferienort werden entsprechend den Regelungen zur Ferien-/Gastdialyse übernommen.

Wohnraumanpassung

Um möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben zu können, kann eine Wohnraumanpassung sinnvoll sein. Dazu gehören zum Beispiel das Verbreitern von Türen, der Einbau einer ebenerdigen Dusche oder das Entfernen von Stufen



Treppenlift – meine Erfahrung

„Ich bin nach der Dialyse häufig schwach. Früher habe ich es dann kaum in das Obergeschoss unseres Hauses geschafft. Hier befinden sich aber Schlaf- und Badezimmer. Jetzt mit dem neuen Treppenlift ist es kein Problem mehr. Das entlastet auch meine Frau, die mich versorgt.“

Herbert Minderjahn, 68,
Dialysepatient im KfH-Nierenzentrum Köln Porz

oder Schwellen. Wer eine anerkannte Pflegestufe hat, erhält einen Zuschuss von der Pflegeversicherung. Auskunft dazu erteilen die von Kranken- und Pflegekassen eingerichteten Pflegestützpunkte oder die Bundearbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung.

Lieferservice

Wenn das Einkaufen von Lebensmitteln schwerfällt, bieten viele Geschäfte und Lebensmittelanbieter gegen einen kleinen Aufpreis einen Lieferservice an.

Weitere Informationen und Unterstützung erhalten Sie bei den Sozialberatern in Ihrem KfH-Zentrum oder beim KfH-Info-telefon Sozialberatung: 06102 359700.



Badumbau – meine Erfahrung

„In unserem alten Bad konnten mein pflegebedürftiger Sohn und ich uns nicht mehr selbst versorgen. Dank einer neuen Dusche kann er sich nun fast alleine waschen. Auch für mich ist es so einfacher geworden.“

Elke Gabriele Mumpro, 63,
Dialysepatientin im KfH-Nierenzentrum Köln Porz

zielle Gerichte. Die Angebote sind von Region zu Region verschieden, Anbieter sind meist die Wohlfahrtsverbände. An vielen Orten bieten diese auch sogenannte Seniorenmittagstische an.

Mobile soziale Hilfsdienste

Bei vielen Verbänden bekommt man Unterstützung, beispielsweise beim Einkau-



Energiereiche Zutaten

- Öle, Butter
- Erdnussmus/Mandelmus
- Sahne, Kondensmilch
- Crème fraîche
- Mascarpone
- geriebener Käse
- Eiweißpulver (Apotheke)

Zurück zum Genuss

Haben alte Menschen keinen Appetit und nehmen ab, kann eine Mangelernährung dahinterstecken. Hier gilt es, gezielt zu handeln.

Von Mangel- oder Unterernährung spricht man, wenn der Körper nicht mehr ausreichend mit Energie, Eiweiß und lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird. Experten schätzen, dass fast ein Viertel aller älteren Menschen in Deutschland nicht ausreichend ernährt ist. Dies betrifft häufig auch Dialysepatienten, da sie durch den Verlust von Aminosäuren (Eiweißbausteine) während der Dialyse deutlich mehr Eiweiß

als gesunde Menschen benötigen. Zudem bedeutet die chronische Nierenerkrankung für den Körper großen Stress, der zusätzliche Energie verbraucht.

Ursachen erkennen

Ein ungewollter Gewichtsverlust kann aber viele Gründe haben – medizinische oder manchmal auch psychische. Etwa die Trauer nach dem Tod des Lebenspartners oder das Gefühl, von der Hilfe Angehöriger oder anderer Menschen abhängig zu sein – all das kann Appetitlosigkeit bewirken. Wer innerhalb kurzer Zeit viel Gewicht verliert, dem geht vor allem Muskulatur verloren. Und damit fehlt die Kraft in den Händen, der Gang wird unsicher und das Risiko zu stürzen steigt. Außerdem nimmt die Antriebskraft ab, man kann sich schlechter konzentrieren und verliert insgesamt an Lebensqualität.

Rechtzeitig gegensteuern

Wer innerhalb von drei Monaten deutlich abnimmt (mehr als 5 Prozent des Körpergewichts, bei 60 Kilogramm etwa

3 Kilogramm), häufig appetitlos ist oder sich insgesamt schwächer fühlt, sollte seinen Arzt oder das Pflegepersonal im KfH-Nierenzentrum ansprechen. Je früher eine Mangelernährung erkannt und ernst genommen wird, desto besser. Der Arzt wird nach möglichen Ursachen für den Gewichtsverlust suchen. Oft hilft ein einfaches Ernährungsprotokoll, das drei Tage lang geführt wird, den Gründen auf die Spur zu kommen.

Um das Körpergewicht zu stabilisieren, reicht es manchmal, den Speiseplan mit energiereichen Zwischenmahlzeiten zu ergänzen. Zum Beispiel mit Milchmixgetränken, Sahnepudding oder einer Extraportion Nüssen. Auch gewohnte Gerichte lassen sich leicht mit energiereichen Komponenten (siehe Kasten) gehaltvoller machen. Für Menschen mit starkem Untergewicht gibt es eine besonders kalorien- und eiweißreiche Zusatznahrung (spezielle Produkte für Dialysepatienten), die mehrmals täglich zusätzlich zu den Mahlzeiten getrunken wird. Auch eine intravenöse Ernährung, die individuell für jeden Patienten berechnet wird und während der Dialysebehandlung mit einläuft, kann sinnvoll sein. Mithilfe des Arztes und einer professionellen Ernährungsberatung, wie sie in vielen KfH-Nierenzentren angeboten wird, lässt sich das persönliche Normalgewicht schneller wieder erreichen. ◀

Echte Appetit-Bremsen

- Zahnprobleme und/oder schlecht sitzendes Gebiss
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Geruchs- und Geschmacksstörungen, die den Genuss beim Essen mindern
- Nebenwirkungen von Arzneimitteln
- Psychische Probleme wie Einsamkeit und Trauer

Herbstliche Apfeldesserts

Wenn der Herbst den Obstgarten erreicht, füllen sich die Erntekörbe und aus der Küche duftet es verlockend: Kompott, Marmelade und Grütze haben jetzt Hochsaison. Nutzen Sie die Erntezeit für leckere Nachspeisen. Die süßen herbstlichen Gerichte schmecken auch als Zwischenmahlzeit am Nachmittag.

Apfelgrütze mit Zimtjoghurt

Zutaten für 4 Personen:

600 g Äpfel
Saft einer halben Zitrone
200 ml Wasser
40 g Zucker
1 Zimtstange
1 Päckchen Vanillezucker
10 g Speisestärke
200 g Vollmilchjoghurt
Saft einer halben Zitrone
1 TL Zimt, 1 TL Zucker
4 Blättchen Zitronenmelisse

Zubereitung:

Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden und in reichlich Wasser bissfest garen. Abgießen. Wasser mit Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben. Zimtstange mehrfach brechen und mit den Äpfeln hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, zur Apfelgrütze geben und unter Rühren aufkochen. Zimtstange entfernen.

Apfelgrütze portionieren und mindestens 30 Minuten kalt stellen. Joghurt, Zitronensaft, Zimt und Zucker verrühren. Zimtjoghurt auf der Grütze verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 201 kcal/842 kJ, Eiweiß: 2,6 g,
Fett: 2,1 g, Kohlenhydrate: 41,9 g,
Natrium: 28 mg, Kalium: 220 mg,
Phosphor: 64 mg



Apfel-Crumble mit Vanillesoße

Zutaten für 4 Personen:

100 g Mehl
50 g Zucker
1/2 TL Zimt
50 g Butter
140 ml Wasser
70 ml Sahne
1 Päckchen Vanillezucker
10 g Vanillepuddingpulver
4 mittelgroße Äpfel (500 g)
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Mehl mit Zucker und Zimt vermischen und Butter einkneten, sodass aus dem Teig Streusel entstehen. 30 Minuten kalt stellen. In der Zwischenzeit die Vanillesoße zubereiten: Wasser, Sahne, Vanillezucker und Puddingpulver mit einem Schneebesen in einem kleinen Topf gut verrühren und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten sofort in eine Quicheform geben und mit Zitronensaft beträufeln. Die Streusel darüber verteilen. Im Backofen etwa 25 Minuten backen. Warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 385 kcal/1611 kJ, Eiweiß: 3,6 g,
Fett: 15,8 g, Kohlenhydrate: 56,6 g,
Natrium: 16 mg, Kalium: 220 mg,
Phosphor: 45 mg

Apfeltiramisu

Zutaten für 8 Personen:

6 mittelgroße Äpfel (750 g)
Saft 1/2 Zitrone
60 g Zucker
20 Löffelbiscuits (170 g)
250 g Magerquark
250 g Mascarpone
2 Päckchen Vanillezucker
200 g Sahne
Zimt zum Bestäuben

Zubereitung:

Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. In reichlich Wasser 3 Minuten köcheln lassen und abgießen. Äpfel mit 40 g Zucker, Zitronensaft und 6 EL Wasser weich kochen und mit einem Stampfer zu Brei verarbeiten. Magerquark und Mascarpone mit restlichem Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel glatt rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Den Boden einer flachen Schale mit 10 Löffelbiskuits auslegen. Die Hälfte des Apfelbreis darüber verteilen und die Hälfte der Quark-Mascarpone-Creme daraufstreichen. Die restlichen Löffelbiskuits darauflegen, mit dem restlichen Apfelbrei bestreichen und die restliche Creme darauf verteilen. Im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen und vor dem Servieren mit Zimt bestäuben.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 409 kcal/1712 kJ, Eiweiß: 7,9 g,
Fett: 25,9 g, Kohlenhydrate: 35,8 g,
Natrium: 53 mg, Kalium: 199 mg,
Phosphor: 124 mg

Kaliumarm einkochen

Herbstzeit ist Einkochzeit. Wer auf eine kaliumreduzierte Kost angewiesen ist, muss auf duftendes Kompott nicht verzichten. Geeignete Obstsorten sind Äpfel, Birnen und Quitten. Und so funktioniert's: Obst waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. In reichlich Wasser bissfest kochen und abgießen. Für die Soße Wasser mit etwas Zitronensaft, Zucker und Gewürzen wie Vanilleschote, Zimtstange oder Sternanis aufkochen, zehn Minuten ziehen lassen und über einem Sieb zum Obst gießen.

Übrigens: Wer aus dem Obst lieber Marmelade kocht, verwendet am besten den klassischen 1:1 Gelierzucker. Denn je höher der Zuckergehalt, desto niedriger der Frucht- und damit der Kaliumgehalt.

Auf die Sorte kommt es an

Äpfel liefern reichlich wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die fürs Herz gesund sind. Doch nicht in jedem Apfel steckt dasselbe. Während die meisten Sorten etwa 12 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Apfel enthalten, liefert der Braeburn sogar 30 Milligramm. Bei sekundären Pflanzenstoffen sind vor allem alte Apfelsorten wie Boskop und Cox Orange im Vorteil. Und die alten Sorten sind auch für Allergiker oft besser verträglich.

„Et kütt, wie et kütt“

Andrea Schacht ist Dialysepatientin im KfH-Nierenzentrum Bonn und Autorin historischer Romane. Ihr gelingt es, erfolgreiches Bücherschreiben und die Krankheit unter einen Hut zu bringen.



Frau Schacht, wie kamen Sie zum Schreiben?

Geschichten habe ich mir eigentlich schon immer ausgedacht. Aber als ich 1992 einer schwarzen Hotelkatze begegnete, die jeden Abend in einsamer Majestät einen langen Flur hinunterwandelte, löste dieser Anblick wieder einmal eine komplette Geschichte in mir aus und ich sagte mir: Jetzt oder nie musst du sie aufschreiben. Ich hatte das Glück, einen kleinen Verlag zu finden, in dem „Der Tag mit Tiger“ dann auch gleich veröffentlicht wurde. Danach habe ich schlichtweg nicht mehr aufgehört zu schreiben. Später habe ich dann in größeren Verlagen veröffentlicht. Im Jahr 2007 hat es sogar einer meiner Romane auf die Spiegel-Bestsellerliste geschafft.

Woher kommt Ihre literarische Vorliebe für historische Themen?

Durch den grässlich trockenen Geschichtsunterricht in der Schule. Viel mehr als die Jahreszahlen von Schlachten interessierte mich das Leben der Menschen in früheren Zeiten. Was haben sie gegessen, welche Kleidung trugen sie, wie wohnten sie ...? Das hat man uns nicht vermittelt. Deshalb habe ich mich später auf die Suche nach Antworten gemacht und fand die Recherche faszinierend. Und plötzlich stand Begine Almut, die Hauptfigur viele meiner Romane, neben mir und meinte, ich solle ihre Geschichte aufschreiben.

Wie und wann hat sich die Nierenerkrankung bei Ihnen gezeigt?

Ostern 2014 wurde ich mit Atemproblemen in der Notaufnahme aufgenommen und anschließend in der Uniklinik Bonn behandelt. Die Diagnose lautete finale

Niereninsuffizienz, verursacht durch erblich bedingte Zystennieren. Ich habe es zwar immer verdrängt, dennoch hatte ich mit dieser Entwicklung gerechnet, da mein Vater im gleichen Alter dialysepflichtig wurde. Mein erster Gedanke war: „Jetzt ist es so weit“. Es fiel aber auch eine jahrelange unterschwellige Angst von mir ab, weil ich endlich Klarheit hatte.

Wie sieht Ihre Therapie genau aus?

Ich mache Bauchfell-Dialyse oder PD, die ich zu Hause selbst durchführen kann. Sie kostet mich viermal am Tag 20 bis 30 Minuten und läuft völlig problemlos. Ich werde vom Team im KfH-Nierenzentrum Bonn begleitet. Dort lasse ich monatlich meine Laborwerte überprüfen und spreche mit dem Nephrologen über die Medikamente und mögliche Nebenwirkungen. Die Unterstützung empfinde ich als kompetent und ausgesprochen freundlich.

Kurzvita

Andrea Schacht, Jahrgang 1956, wurde in Schleswig-Holstein geboren und ist im Westerwald aufgewachsen. Sie studierte Betriebswirtschaft und arbeitete in Frankfurt am Main. 1992 entschied sie sich, ihr Leben nur noch dem Schreiben zu widmen. Sie lebt mit Mann und zwei Katzen in Wachtberg bei Bad Godesberg.

Wie geht Ihr Mann mit der Krankheit um?

Mein Mann hat mich bei allen Schritten – angefangen von der Notaufnahme bis zum Einrichten eines Dialyseplatzes im Schlafzimmer – begleitet. Er hat die Schulung mitgemacht und kann mir helfen, wenn ich einmal nicht in der Lage bin, die Dialyse durchzuführen.

Bringen Sie Ihre Erfahrungen mit der Nierenerkrankung in Ihre Romane ein?

In meinem Roman „Der Ring der Jägerin“ geht es um Organschwindel – ein Arzt zieht Transplantationen an bestimmten Patienten vor. Da ich allerdings überwiegend historische Romane schreibe, spielt das Thema „Dialyse“ keine Rolle.

Recherchereisen, Lesungen – wie vereinbart sich das mit der Dialyse?

Da ich erst seit etwas über einem Jahr dialysepflichtig bin und noch andere gesundheitliche Probleme hatte, habe ich derzeit alle Termine verschoben. Es geht nicht alles auf einmal. Inzwischen fühle ich mich wieder besser. Schreiben gehört weiter zu meinem Leben, auch wenn ich mir jetzt großzügigere Abgabetermine erlaube.

Welche Pläne und Wünsche haben Sie?

Ich wünsche mir, gesund zu bleiben. Dass die Dialyse weiterhin ohne Komplikationen verläuft. Vielleicht möchte ich, dass eines Nachts das Telefon klingelt und mein Arzt sagt, dass eine für mich passende Niere eingetroffen ist. Aber ich mache mich nicht verrückt: Et kütt, wie et kütt! ◀

Ärztin mit Leib und Seele

In den KfH-Zentren betreuen mehr als 1.100 Ärzte Patienten mit chronischen Nierenerkrankungen während der Dialysebehandlung sowie weitere Patienten in Sprechstunden. Eine von ihnen ist Dr. Birgit Beyer aus Nürnberg. KfH aspekte stellt den Arbeitsalltag der engagierten Ärztin vor.



Dr. Birgit Beyer in ihrem Sprechzimmer (oben) und während ihres Einsatzes in Nepal (rechts).

Morgens um 8 Uhr geht es los: Die ersten Sprechstundenpatienten sitzen bereits im Wartezimmer. Im KfH-Nierenzentrum Nürnberg kümmert sich die Nephrologin und Diabetologin Birgit Beyer um die Patienten. Um diese Uhrzeit sind es häufig Menschen, die die Bauchfell-Dialyse (Peritonealdialyse, PD) praktizieren. Aber auch Patienten mit fortgeschrittener Niereninsuffizienz oder bereits transplantierte Patienten, die zur Nachsorge kommen, suchen die ambulante Sprechstunde in der Kreuzburger Straße auf. Blutdruckkontrolle, Laboruntersuchung, Ultraschalluntersuchungen, Besprechung von Befunden oder akuten Problemen, aber auch telefonische Beratung sowie das Schreiben von Arztbriefen zählen zu den täglichen Aufgaben von Birgit Beyer. Ambulant betreut sie mit ihren Kollegen neben den PD-Patienten

auch etwa 100 Hämodialyse-Patienten. Am Nachmittag steht die Visite der stationären PD-Patienten an. Dann ist Dr. Beyer im Auftrag des Nürnberger Klinikums Süd im Einsatz. Die 50-jährige Internistin schätzt diesen Wechsel, den viele KfH-Ärzte praktizieren: „Die Tätigkeit in der KfH-Ambulanz und im Klinikum ermöglicht den ständigen Wissensaustausch mit Kollegen wie zum Beispiel Transplantationsärzten und anderen Nephrologen.“

Menschen helfen – auch in der Freizeit

Nach dem Abschluss ihres Medizinstudiums hatte sie zunächst die Facharztbildungen für Innere Medizin und Arbeitsmedizin abgeschlossen. Später kamen noch die Zusatzausbildungen für Nephrologie und Diabetologie hinzu. Seit 1993 ist die Ärztin im KfH im Großraum Nürnberg tätig. Ihr Motto: „Be-

handle deine Patienten so, wie du selbst behandelt werden willst“. Das Interesse an medizinischen Themen bestimmt dabei nicht nur ihren Alltag. Auch in ihrer Freizeit widmet sie sich mit Leidenschaft kranken Menschen und der Aufgabe, ihnen zu helfen. Zuletzt geschehen im April dieses Jahres bei der Erdbebenkatastrophe in Nepal. Zusammen mit zwei weiteren Kollegen leistete sie im Auftrag einer Hilfsorganisation vor Ort medizinische Erstversorgung, und zwar in ländlichen Regionen, in die bislang noch kein Arzt vorgedrungen war. In sogenannten Health-Camps, meist in vom Erdbeben verschonten Schulgebäuden, behandelte die Internistin mit ihren Kollegen zwei Wochen lang Menschen mit akuten Infekten, die sie sich aufgrund schlechter hygienischer Bedingungen und des wochenlangen Aufenthalts im Freien zugezogen hatten.

Sensibel für die Nöte anderer

Wieder zurück in der Heimat, hatte sich der Einsatz von Birgit Beyer auch unter den Patienten schnell herumgesprochen. „Anfänglich war mir das fast ein bisschen unangenehm, darauf angesprochen zu werden, doch letztlich freue ich mich über das große Interesse, das meine Patienten der nepalesischen Bevölkerung entgegenbringen, was den notleidenden Menschen dort schließlich auch zugutekommt“, berichtet die Ärztin rückschauend. Und wo bleibt bei so viel Engagement die Erholung? Die holt sich die zweifache Mutter beim Radfahren, im Garten, beim Imkern oder auf Reisen – sofern nicht irgendwo wieder dringende medizinische Hilfe notwendig ist. ◀

Möchten Sie helfen?

Mehr zu Projekten der privaten Initiative „Nepalhilfe im kleinen Rahmen“ finden Sie unter:
www.nepalhilfe-im-kleinen-rahmen.de



Grünes Glück

Säen, gießen, Erde umgraben, ernten – die Arbeit im Garten oder auf dem Balkon wirkt wie Balsam für die Seele. Wer einige Dinge beachtet, kann auch mit Shunt oder nach einer Transplantation seinen grünen Daumen ausleben.

Grüne Rasenflächen, bunte Blumen, die Bienen, Hummeln und Schmetterlinge anlocken. Eine Ecke fürs Grillen und ein paar Futterstellen für Vögel. Statt eines Zauns eine blickdichte Hecke, die Vögeln, Igel und anderen Tieren Schutz bietet. Ein Garten erfreut einfach alle Sinne. Oft berichten Menschen, die regelmäßig gärtnern, dass sie dabei richtig abschalten können. Vor allem das Buddeln in der bloßen Erde ist für viele ein befriedigendes Gefühl. Wer eine Nierenschwäche hat, muss darauf nicht verzichten, sollte jedoch einige Dinge beachten (siehe auch Infokasten rechts).

Ganz wichtig: Wer im Garten arbeitet, sollte nicht nur an Sonnenschutz denken, sondern auch seine Tetanusimpfung regelmäßig auffrischen. Die Erreger können schon durch kleine Risse und Schnittwunden in die Haut gelangen.

Oase auf wenigen Quadratmetern

Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist oder keinen Garten hat, muss nicht aufs Gärtnern verzichten. Auch auf dem Balkon oder der Fensterbank kann man eine grüne Oase zaubern. Dafür braucht man nur schöne Pflanzbehälter wie Kübel, Töpfe und Kästen und die richtigen Pflanzen passend zur Ausrichtung des Balkons. Wer von mittags bis abends pralle Sonne hat, kann sich das Urlaubsgefühl mit mediterranen Pflanzen, Kräutern und einem kleinen Olivenbaum direkt nach Hause holen. Auch für den Halbschatten oder den Schatten gibt es

eine große Auswahl an Blumen und Pflanzen. Edel wirken Balkonkästen, wenn alles in einer Farbfamilie gehalten ist, zum Beispiel Lila, Rosa und Weiß oder Gelb, Orange, Rot. Doch auch ganz bunte Balkonkästen mit einer Mischung aus Feld- und Wiesenblumen machen Laune und locken fleißige Bienchen an.

Sogar kleine Teiche sind auf einem Balkon möglich. Dafür braucht man in der Regel nur eine größere Wanne oder einen Eimer und die passenden Wasserpflanzen.

Frisch gepflückt auf den Teller

Wer selbst ernten möchte, kann Tomaten, Bohnen oder Gurken auch auf dem Balkon ziehen. Von fast allen Gemüsesorten gibt es inzwischen Miniatur-Varianten, die nicht viel Platz brauchen und dennoch schmackhaft sind.

In der Wohnung kann man zum Beispiel in der Küche auf der Fensterbank einen kleinen Kräutergarten anlegen. Und Hängegärten oder vertikal angebrachte Töpfe an einem festen Draht können die ganze Fensterfront einnehmen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Natürlich gilt auch für das Buddeln auf dem Balkon oder im Zimmer: Handschuhe an und den Shunt-Arm nicht zu stark belasten.

Entspannung garantiert

So kann man sich überall seine eigene kleine Oase der Ruhe und Erholung anlegen und von der heilsamen Wirkung der

Vorsicht Toxoplasmose

Der Toxoplasmose-Erreger benötigt Tiere oder Menschen als Wirt. Für einen Gesunden verläuft die Infektion zumeist harmlos, danach ist man immun. Gefährlich kann der Erreger jedoch für Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sein. Die Parasiteneier (Oozysten) können vor allem in feuchter Erde und Sand sehr lange überleben. Daher sollten Menschen nach einer Nierentransplantation ganz besondere Vorsicht bei der Gartenarbeit walten lassen:

- Immer mit Handschuhen arbeiten.
- Nach der Gartenarbeit und vor allem vor dem Essen die Hände waschen.
- Selbst geerntetes Obst und Gemüse gründlich von Erde und Sand reinigen und vor dem Verzehr waschen.
- Erdhaltiges Gemüse wie Kartoffeln und Karotten immer getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren.

Natur profitieren: Stress wird reduziert, die Seele beruhigt, man wird gelassener und heiterer und fühlt sich im Einklang mit der Natur und mit sich selbst. ◀



Die Rolle des Hausarztes

Der ambulanten hausärztlichen Versorgung chronisch nierenkranker, nicht dialysepflichtiger Patienten widmet sich die von der KfH-Stiftung Präventivmedizin geförderte REFACE-Studie.

Eine chronische Nierenschwäche macht sich meist lange Zeit nicht bemerkbar. Treten dann Beschwerden auf, sind die Schäden oftmals so weit fortgeschritten, dass die Betroffenen eine Dialyse benötigen. Werden die Störungen der Nierenfunktion jedoch frühzeitig erkannt und behandelt, ist dies vermeidbar. Hier setzt die Studie REFACE (**RE**nal **F**unction in **A**mbulatory **C**ar**E**) der Universitätsmedizin Greifswald an: Da in der Regel viele chronisch nierenkranke Patienten vom Hausarzt betreut werden, untersuchen Prof. Sylvia Stracke, Leiterin des Bereichs Nephrologie, Dialyse und Hochdruckkrankheiten der Klinik für Innere Medizin A sowie ärztliche Leiterin des KfH-Nierenzentrums Greifswald, und Prof. Jean-François Chenot, Abteilung Allgemeinmedizin, wie die derzeitige Versorgung in den Hausarztpraxen aussieht und gegebenenfalls verbessert werden kann. Denn der Hausarzt spielt eine zentrale Rolle dabei, dass die betreffenden Patienten nach Möglichkeit nicht dialysepflichtig werden.

Zunächst werden in Hausarztpraxen Patienten mit erhöhten Nierenwerten erfasst. Insgesamt sollen so 600 bis 800 Patienten mit einer chronischen Nierenkrankheit identifiziert werden. Anschließend wird analysiert, wie diese Patienten in den vergangenen zwölf Monaten behandelt wurden. Dazu werden Laborwerte, verschriebene Medikamente und Überweisungen zum Nephrologen ausgewertet. Anhand der Abrechnungsdaten der Ärzte und der Laboruntersuchungen wird zudem der Krankheitsverlauf über einen Zeitraum von zehn Jahren (2002 bis 2013) verfolgt.

Die Ergebnisse sollen zeigen, wo Verbesserungen bei der Behandlung möglich sind, wie den richtigen Zeitpunkt zu bestimmen, an dem der Patient vom Nephrologen mitbehandelt werden sollte. Die Greifswalder Forscher vermuten, dass bestimmte Faktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder Eiweiß im Urin noch zu wenig berücksichtigt werden. Darüber hinaus sollen die gewonnenen Erkenntnisse unter anderem in eine Empfehlung für Hausärzte zur Langzeitbetreuung chronisch nierenkranker Patienten einfließen. ◀

Weitere Informationen: www.kfh-stiftung-praeventivmedizin.de

Nachgefragt ...

... bei REFACE-
Projektleiterin
Prof. Sylvia Stracke.



Mit dem Projekt
REFACE soll die

Versorgung chronisch nierenkranker, nicht dialysepflichtiger Patienten durch den Hausarzt untersucht und verbessert werden. Wie soll das geschehen?

Viele chronisch nierenkranke Menschen werden in der Hausarztpraxis betreut. Für ihre Behandlung gibt es aber bisher noch keine einheitlichen Empfehlungen. Die von uns erhobenen Daten sollen die Grundlage bilden, um entsprechende Handlungsempfehlungen für Hausärzte zu erarbeiten.

Können Sie dazu ein Beispiel nennen?

Viele Patienten wissen oft lange Zeit nicht, dass ihre Nieren nicht mehr richtig funktionieren. Die REFACE-Studie will daher dazu beitragen, Nierenschäden so früh wie möglich zu erkennen und auch die Risikofaktoren und Begleitkrankheiten frühzeitig vorbeugend zu behandeln.

Was ist darüber hinaus noch wichtig?

Die Schnittstelle zwischen Hausarzt und Nephrologe ist entscheidend bei der Vermeidung oder zumindest Verzögerung der Dialysepflicht. Daher wollen wir im Rahmen der Studie auch definieren, wann es ratsam ist, den Patienten vom Hausarzt an den Facharzt zu überweisen.

Gut geplant ist halb verreist

Abstand vom Alltag, neue Eindrücke gewinnen oder einfach die Seele baumeln lassen: Eine Reise hilft Familien mit nierenkranken Kindern, die Energiereserven aufzuladen.

Wer mit seinem nierenkranken Kind verreisen möchte, sollte den behandelnden Arzt frühzeitig informieren. Er wird prüfen, ob keine medizinischen Gründe dagegensprechen sowie notwendige Untersuchungen und Impfungen vornehmen. Dr. Christina Taylan vom KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche in Köln empfiehlt: „Bitten Sie den Arzt auch um erforderliche Bescheinigungen wie einen Arztbrief mit Angaben zu Dialyse, Medikamenten und Laborwerten – bei Auslandsreisen in Englisch oder der Landessprache.“

Das Behandlungsteam im KfH-Nierenzentrum gibt gerne Tipps für die Reiseorganisation. Gerade bei Auslandsreisen kann die Vorbereitung aufwändiger sein. Beispielsweise muss für Kinder, die eine Peritonealdialyse (PD) machen, ausreichend Material bestellt und an den Urlaubsort geschickt werden. Dafür sollte man allerdings je nach Reiseziel bis zu zwölf Wochen Vorlauf einplanen.

Vor der Reise

Klären Sie die Kostenübernahme der Dialysebehandlung am Ferienort mit der Krankenkasse oder dem Sozialhilfeträger. Je nachdem, wohin man reist und wie man versichert ist, müssen die Kosten vorfinanziert werden. Erkundigen Sie sich beim Dialysezentrum am Urlaubsort, welche Unterlagen vorher zugesandt oder mitgebracht werden müssen. Wer gesetzlich krankenversichert ist, nimmt bei Reisen ins EU-Ausland die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) mit. Sinnvoll sind außerdem Reiserücktrittsversicherung und Reiserückholversicherung.

„Nicht vergessen: Kinder, die auf der Warteliste zur Transplantation stehen, sollten jederzeit erreichbar sein. Hinter-

lassen Sie deshalb Ihre Urlaubsanschrift mit Telefonnummern im Transplantationszentrum und im KfH-Nierenzentrum“, erinnert Dr. Christina Taylan.

Während der Reise

Im EU-Ausland werden Taxifahrten vom Ferienort zum Dialysezentrum je nach vor Ort geltender Regelung von den Kassen übernommen: Sammeln Sie die Quittungen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind normal isst und trinkt, um Komplikationen zu vermeiden. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie in Ihrem KfH-Zentrum an!

Nach der Reise

Lassen Sie einen Arztbrief vom Dialysezentrum am Urlaubsort ausstellen. Reichen Sie Quittungen von gegebenenfalls angefallenen Behandlungskosten bei der Krankenkasse ein.



Wichtig bei Peritonealdialyse

- Erfragen Sie bei Auswahl der Unterkunft die Hygienebedingungen und Lagerungsmöglichkeiten für das Dialysematerial.
- Klären Sie, ob die Belieferung mit Dialysematerial am Reiseziel möglich ist und wie sie erfolgt. Stellen Sie vor Reiseantritt sicher, dass die bestellten PD-Materialien vollständig angekommen sind.
- Packen Sie Medikamente und Materialien ein, die nicht an den Urlaubsort geliefert werden.
- Nehmen Sie alle erforderlichen Bescheinigungen mit.
- Packen Sie sicherheitshalber Dialysematerial (PD-Lösung, Schlauchsystem, Hilfsmittel) für drei Tage ein.
- Sprechen Sie den Transport von Cycler und Material rechtzeitig mit der Fluggesellschaft ab.
- Nehmen Sie für Notfälle Adresse und Telefonnummer einer Dialyseeinrichtung vor Ort mit.

Wichtig bei Hämodialyse

- Lassen Sie sich vom Zentrum am Urlaubsort den Dialyseplatz inklusive erstem Dialysetermin vor der Abreise bestätigen.
- Nehmen Sie alle Bescheinigungen mit, wie Arztbrief, Dialyse- und Medikamentenplan, Impfausweis und Kostenübernahmeerklärung.
- Packen Sie bei Flugreisen ausreichend Medikamente ins Handgepäck.

Haben Sie Fragen?

Monika Griebel und Elisabeth Grothe von der KfH-Sozialberatung helfen Ihnen gerne weiter:
 06102 359579
monika.griebel@kfh-dialyse.de
 06102 359304
elisabeth.grothe@kfh-dialyse.de



Idylle mit Saumagen und Löwenherz

Nach der Bundestagswahl 2009 galt Annweiler am Trifels als „Wahlorakel“. Denn hier, so berichtete die Süddeutsche Zeitung, hatten die Menschen genau so abgestimmt wie der Rest der Republik. Das durchschnittlichste Städtchen Deutschlands also? Weit gefehlt.

Zugegeben: Der Name des 7.000-Einwohner-Ortes in der Pfalz lässt nicht bei jedem gleich die Glocken läuten. Und auf der Top-Ten-Liste der Orte, die Touristen aus aller Welt gesehen haben wollen, taucht es bisher auch nicht auf. Dabei ist doch die klassische Vorstellung von Deutschland als dem Land der Burgen, Wälder und urdeutscher Gemütlichkeit hier perfekt in Szene gesetzt.

Annweiler liegt im UNESCO-Biosphärenreservat Pfälzerwald und Nordvogesen, von dem die deutsche Kommission schwärmt: „Fast drei Viertel des Gebietes

sind von Wäldern mit Edelkastanien, Buchen, Fichten und Kiefern bewachsen. Charakteristisch sind die imposanten Sandsteinfelsen, die wie die vielen Höhlen auch Lebensraum für seltene Tier- und Pflanzenarten sind. Im Biosphärenreservat finden sich zudem fast einhundert Burgen. Durch die Täler schlängeln sich Bäche, die in kleinen Seen münden.“

Auf den Geschmack gekommen? Dann rein in die historische Altstadt von Annweiler mit ihren Fachwerkhäusern. Nach Speyer ist Annweiler immerhin die zweitälteste Stadt der Pfalz. Man spaziert

am Flösschen Queich entlang alter Mühlräder und durch das Gerberviertel, in dem zeitweilig immerhin 36 Gerber ihrem Handwerk nachgingen. Am Rathausplatz fällt das Keyzersche Anwesen mit seinem Fachwerk und dem prächtigen Erker auf. Im Ratssaal sind die bekannten Fresken des Malers Adolf Kessler zu bewundern. Und wenn man sich schließlich dem „Museum unter Trifels“ am Schipka-Pass im Osten der Altstadt nähert, fragt man sich, wie der wohl zu seinen Namen kam. Vielleicht mussten am schmalsten

Mehr erfahren:

www.annweiler.de
www.trifelsland.de

Einlass in die Stadt früher die Ladungen der Fuhrwerke auf Schubkarren – eben Schipka – bugsiert werden.

Spätestens jetzt ist man des Pfälzischen ja bereits ein wenig mächtig und kann sich also einem weiteren Mythos zuwenden: den „Keschde“. An den Esskastanien führt hier kein Weg vorbei: Vorzugsweise zubereitet in Form von Rollbraten, Knödel, Suppe, Parfait, Honig oder Hochprozentigem. Und natürlich auch als Füllung des – seit Altbundeskanzler Helmut Kohl – legendären Pfälzer Saumagens! Am ersten Oktoberwochenende findet in Annweiler übrigens das „Keschdefesch“ statt, ein bunter Markt rund um die Kastanie.

Gräfenhausen, ein Ortsbezirk von Annweiler, ist ein weiterer Geheimtipp: Das sogenannte Burgunderdorf, in einem romantischen Seitental nördlich der Stadt gelegen, hat eine Weinbautradition von über 650 Jahren.

Nach den kulinarischen Exkursionen steht der Aufstieg – oder die Busfahrt – zum Wahrzeichen der Stadt auf dem Programm. Die Burg Trifels, auf drei Felsen erbaut, besticht mit glanzvoller Historie: Als Reichsburg wurden hier im 12. und 13. Jahrhundert die Insignien des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nationen aufbewahrt, heute noch als Repliken zu bewundern. Und der Promi-Faktor stimmt auch: Sie wird als die Lieblingsburg Kaiser Barbarossas gehandelt und darüber hinaus war hier der englische König Richard Löwenherz während seiner Heimreise vom Dritten Kreuzzug 1193... nun, nennen wir es „untergebracht“. Ihrem berühmten Ex-Häftling

Der Pfälzer Weinsteig lädt zum Wandern ein.



Die geschichtsträchtige Burg Trifels thront über der Stadt.

haben die Annweiler das alljährliche mittelalterliche „Richard-Löwenherz-Fest“ und einen Wanderweg gewidmet. Aber derer gibt es hier ohnehin reichlich, mit weiteren vielversprechenden Namen wie dem Qualitätswanderweg „Pfälzer Weinsteig“ oder dem Annweilerer Burgenweg. Zählt man nun noch die Radwanderwege wie den Queichtalradweg hinzu, außerdem die Nordic-Walking-Pisten, die Klettermöglichkeiten, die Minigolf-Anlage und das Freibad mit Blick auf die Burg, dann ist das Outdoor-Programm gut gefüllt.

Es soll an dieser Stelle nicht verschwiegen werden, dass Annweiler beim Wetter den Durchschnitt sprengt: Mit den Jahresniederschlagsmengen liegt man hier im stolzen oberen Viertel verglichen mit dem Rest der Republik. Doch für Schlechtwettertage ist vorgesorgt: Jeweils in einer guten halben Stunde Autofahrt sind der Speyrer Dom, das naturwissenschaftliche Mitmachmuseum Dynamikum in Pirmasens, der Holiday Park in Hassloch oder auch das Hambacher Schloss, die Wiege der Deutschen Demokratie, erreichbar. ◀

Mein Tipp

Dr. med. Marco Seul
ärztlicher Leiter
KfH-Nierenzentrum
Annweiler



„Annweiler am Trifels ist ein idealer Ausgangspunkt für Wanderungen durch unberührte Natur über unzählige Wanderwege, aber auch für Radtouren auf den gut beschilderten Radwegen. Zu empfehlen sind vor allem herbstliche Wanderungen im Pfälzerwald oder zu Zeiten der Weinlese an der nahe gelegenen ‚Deutschen Weinstraße‘. Lohnenswert für Shopping-Fans ist ein Besuch der sogenannten Schuhmeile im benachbarten Hauenstein: Dort gibt es zahlreiche Schuh-Outlets mit etwa einer Million Paar Schuhe. Französische Lebensfreude bietet das nahe gelegene Elsass, zum Beispiel bei einem Besuch des Grenzstädtchens Wissembourg.“

Gastdialysepatienten sind herzlich willkommen:

KfH-Nierenzentrum
Georg-Staab-Straße 3
76855 Annweiler
Telefon 06346 300330

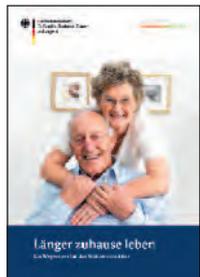
Weitere Tipps zur Urlaubsregion von Annweiler bis Neuwied erhalten Sie als Download:

www.kfh.de/Infomaterial/patientenbroschueren



Wichtig für Senioren

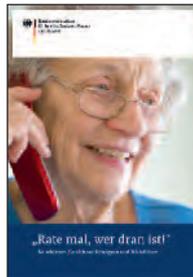
Gleich zwei nützliche Broschüren hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für ältere Menschen herausgegeben: Zum einen den Wegweiser „Länger zuhause leben“, der viele gute Tipps von der altersgerechten Anpassung des Wohnraums über Hilfsdienste bis hin zur Finanzierung von Haus und Wohnung bereithält.



„Rate mal, wer dran ist“ heißt die zweite Broschüre. Trickbetrüger lassen sich immer wieder Neues einfallen, um Geld und Wertsachen älterer Menschen zu ergaunern.

Der Ratgeber erklärt, wie die Täter vorgehen und welche Warnsignale zu beachten sind.

Die Broschüren kann man über das Servicetelefon 030 20179130 (Mo. bis Do.) anfordern oder unter www.bmfsfj.de kostenlos herunterladen.



20 Minuten

Wer viel Zeit im Sitzen verbringt, tut seiner Gesundheit nichts Gutes. Viele Experten schätzen Bewegungsmangel als ebenso schädlich ein wie Rauchen. Die gute Nachricht: Schon 20 Minuten Bewegung täglich erhöht die Lebenserwartung. Das zeigt eine Studie der Universität Cambridge/England. Ob Spazierengehen, Schwimmen, Tanzen oder Radfahren – schon moderate körperliche Aktivität ist gut für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel und lässt das Krebsrisiko sinken. Allerdings bringt die knappe halbe Stunde wenig, wenn man sich den Rest des Tages gar nicht mehr bewegt. Die negative Wirkung von acht Stunden Dauersitzen lässt sich dadurch leider nicht ausgleichen.



Belastete Borsten

Dass an der Zahnbürste gerne mal Bakterien hängen bleiben können, ist bekannt. Und das sind nicht immer nur Krankheitserreger aus dem Mundraum, auch andere Keime können offenbar den Weg auf die Borsten finden. Und zwar vor allem dann, wenn viele Personen dasselbe Badezimmer benutzen, wie eine US-amerikanische Studie zeigt. Um die Zahnbürste möglichst sauber zu halten, sollte sie nach dem Putzen unter fließendem Wasser gereinigt und mit dem Kopf nach oben im Zahnputzbecher aufbewahrt werden. So können die Borsten gut trocknen – schlecht für die Keime, die feuchtes Klima mögen. Spätestens nach drei Monaten sollte eine neue Bürste her. Auch nach Erkältung und Lippenherpes wird zum Wechsel geraten.



Leserbriefe

Die Redaktion freut sich über Leserbriefe, kann aber leider nicht alle veröffentlichen und behält sich das Recht der Kürzung vor.



Ausgabe 2/2015, Seite 16

40 Jahre KfH-Nierenzentrum Würzburg

Im Jahr 2015 feiert neben dem Bundesverband Niere auch das KfH-Nierenzentrum Würzburg sein 40-jähriges Bestehen. Es wurde am 20. Juni 1975 als Limited Care-Zentrum eröffnet. Endlich konnten hier alle Patienten mit einer Dialysebehandlung versorgt werden. Ich erinnere mich noch gut an die feierliche Eröffnung, da ich dem KfH bereits ein Jahr als Heimdialysepatientin angehörte. Ich möchte dem ganzen Team, das uns über viele Jahre begleitet hat und immer noch begleitet, die besten Wünsche für das weitere erfolgreiche Wirken übermitteln.
Ingrid Roßner, Würzburg

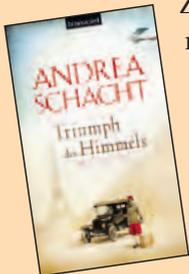
Ausgabe 2/2015, Seiten 20 bis 21

Kultur in Sachsen-Anhalt

Über Luther und das Bauhaus weiß man ja schon einiges. Das Museumsdorf Reppichau bei Dessau hält noch mehr bereit. Beispielsweise zum Satz „Wer zuerst kommt, ma(h)lt zuerst“. Er entstammt dem Sachsenspiegel von Eike von Repgow (etwa 1180 bis 1235). Sein Werk bildet die Grundlage der modernen Rechtsprechung in Deutschland. Hierin wurde erstmals das Gewohnheitsrecht von Kirche und Adel niedergelegt (siehe auch www.reppichau.de). Viel Spaß beim Nachlesen und beim Besuch des Ortes.
Alfons Axmann,
Regionalverband Niere Dessau e. V.

Rasant

Eine Rallye von Paris nach Berlin soll das Ereignis des Jahres 1925 werden und elektrisiert auch die Berliner Journalistin Emmalou.



Zumal einer der Teilnehmer Erinnerungen in ihr wachruft, die sie längst begraben glaubte. Der tollkühnen Dame, die ihrer Zeit weit voraus ist, steht der Abenteuerer Alastair MacAlan gegenüber, für den ein Sieg die letzte Hoffnung vor seinem endgültigen Abstieg ist. Ein Interview mit Andrea Schacht, der Autorin des Romans, finden Sie auf Seite 14.

Andrea Schacht: **Triumph des Himmels**. Blanvalet, 576 Seiten, 9,99 Euro, ISBN: 978-3-7341-0113-7

Geheimnisvoll



Im Zuge der Bauernkriege droht dem Adel Machtverlust und dem Volk Hunger und Tod. In den Wirren des Jahres 1524 wird die Burg Trifels (siehe auch Seiten 21–22) zum Schauplatz. Die Burgherrin Agnes will ihr Erbe bewahren und die vielen Geheimnisse rund um die einst mächtige Stauferburg lösen. Aufgewachsen ist sie mit Mathis, dem Sohn des Burgschmieds, der

von der Gleichheit der Menschen träumt und sich anschickt, für die aufständischen Bauern und schließlich auch für seine Ideale zu kämpfen. Allerdings sehen sich die beiden plötzlich einem Geheimnis gegenüber, das über die Zukunft der Krone entscheiden wird. Das Hörbuch liest der Schauspieler Johannes Steck.

Oliver Pötzsch: **Die Burg der Könige**. List, 944 Seiten, 10,99 Euro, ISBN 978-3-548-28680-8; Hörbuch Hamburg, 8 Audio-CDs, 601 Minuten, 19,99 Euro, ISBN 978-3-89903-876-7

Kreativ

Man kann den Aufwand für ein grünes und blühendes Paradies durchaus klein halten, um mehr Zeit zu haben, ihn zu genießen. Gewusst wie: Unter dem Motto „Clever gärtner Schritt für Schritt“ zeigt Autor Wolfgang Hensel mit einfachen Tipps und Gestaltungsanregungen, wie man einen üppig sprießenden Garten erschafft, der nicht zu viel Arbeit macht. Praxisnah und anschaulich erklärt der Ratgeber, wie man die richtigen Pflanzen auswählt und effektiv pflegt, damit sie prächtig gedeihen.



Wolfgang Hensel: **Pflegeleichter Garten**. Gräfe & Unzer, 168 Seiten, 9,99 Euro, ISBN 978-3-8338-2192-9

Auflösungen

Nach rechts

Uhrwerk

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

Sudoku

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

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, Theresa Rundel
Druck: alpha print medien AG Darmstadt
 KfH aspekte erscheint viermal pro Jahr.

Denksport

Herbstblume	Wohlgeruch	Vorname d. Schauspielers Sommer	lateinisch: Löwe	lateinisch: Sei begrüßt!	französisch: Gold	italienisch: drei	franz., lateinisch: und	algerische Geröllwüste	Blütenstand	deutsche Schauspielerin (Ingrid)	Ort bei Hannover
				Front, Fassade							
Gesetzgeber im A.T.		Getreidernte-gerät		musikalisches Bühnenwerk					Prophet im A.T.	spanischer Artikel	
				Fahnenstange							
Bündel		kleines Längenmaß (Abk.)						Werkzeug, Apparat	Weinernte		
			Umweltbewegter (Kw.)					bildender Künstler	Windschattenseite		
Gerippe	Verein	Kfz-Z. Osna-brück									
					Braunalgen	ägypt. Vizekönig, † 1863	altröm. Göttin der Feldflur	et cetera (Abk.)	nicht weit entfernt	indianische Sprachfamilie	eigentlicher Name Defoes
			Kfz-Z. Koblenz	Bogengang (Mz.)					europ. Fußballbund (Abk.)		
das Universum		Getreide			taktvolle Rücksicht					französisch: oder	
Wortteil: Leben			lateinisch: ich			Teil des Hauses, Speicher					

DP-1811-0715-5

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.

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

Uhrwerk

Das rote Rad links oben gibt die Drehrichtung vor. In welche Richtung bewegen sich die unteren Zacken des blauen Zahnrads unten rechts?

