

aspekte

03/2024

Das KfH-Magazin für Patientinnen und Patienten

Sonderausgabe zum KfH-Jubiläum



INHALT

MENSCHEN

4 | Ein Thema, zwei Ansichten

Standpunkte zur Ernährung

55 JAHRE KfH

6 | Geschichten

Nachgefragt bei Menschen, die das KfH lange kennen

13 | Gewinnspiel

Acht Fragen - 55 Preise

16 | In Partystimmung

Grüner Cocktail und Knabbereien

22 | Zeitzeugen

Arzt und Patientin blicken gemeinsam auf die Anfänge im KfH zurück

GESUNDHEIT

18 | Serie:

Multitalent Hand

Teil 3: Übungen und Tipps

20 | Ernährung

Hülsenfrüchte: Kulinarische Eiweißlieferanten

INTERVIEW

25 | Stefan Schwartz

Der Patientenbeauftragte der Bundesregierung im Interview

27 | Impressum

13

Machen Sie mit uns eine Zeitreise in die Vergangenheit und gewinnen Sie einen von 55 Preisen.



16

Zu einem gelungenen Fest gehören leckere Partysnacks. Die Blätterteigsonne ist eines von drei Fingerfood-Rezepten.



22

Zeitzeugen: Der Frankfurter Nephrologe Professor Ernst-H. Scheuermann erinnert sich gemeinsam mit seiner Patientin Sabine Gerbershagen an die Anfänge im KfH.

Liebe Leserin, lieber Leser,

55 Jahre nach seiner Gründung ist das KfH ein fester Bestandteil des deutschen Gesundheitswesens. Aus einem mutigen Dialysepionier ist ein nephrologischer Gesamtversorger geworden, der als ärztlich getragener Verein seine Grundsätze beibehält: Das KfH ist gemeinnützig und agiert unabhängig von externen wirtschaftlichen Interessen. Diese Herausstellung erscheint mir sehr bedeutsam angesichts eines Gesundheitsmarkts, der aktuell von vielen Fusionen und Verdichtungen gekennzeichnet ist. Zu unserem kleinen Jubiläum können wir jedenfalls festhalten: Das KfH ist heute wichtiger denn je!

„Visionär und mutig wie damals“

In dieser Ausgabe blicken Menschen mit einem besonderen Verhältnis zu uns auch auf ihre besonders schönen KfH-Momente zurück. Dazu zählen ebenfalls schon seit 55 Jahren der Frankfurter Nephrologe Professor Ernst-H. Scheuermann und seine Patientin Sabine Gerbershagen. In ihren Ausführungen wird deutlich, wie wichtig die KfH-Initiative ist, die Dialyse zu Hause wieder für mehr Menschen möglich zu machen. Auch ich habe mich gefragt: Was ist mein schönster KfH-Moment als Vorstandsvorsitzender? Dabei ist mir klar geworden, dass er sich fortwährend wiederholt: Immer dann, wenn ich weiß, dass unsere Patientinnen und Patienten sehr gut behandelt werden.

Dass wir auf 55 Jahre zurückblicken können, ist auch das Verdienst des Gründers, Dr. h.c. Klaus Ketzler, der am 7. Oktober 1969 in Frankfurt am



Main zusammen mit sieben Mitstreitern das KfH ins Leben gerufen hat. Ketzler war die treibende Kraft beim Aufbau einer flächendeckenden Dialyseversorgung in Deutschland. So visionär und mutig wie damals will das KfH weiter in die Zukunft gehen – mit und für Menschen aus vielen verschiedenen Nationen. Das macht das KfH bunt und lebendig. Mit unserem farbenfrohen Jubiläumslogo möchten wir das zum Ausdruck bringen.

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink that reads "JW Dieter Bach". The signature is written in a cursive, flowing style.

Prof. Dr. med. Dieter Bach,
Vorstandsvorsitzender

Ein Thema,

Welche Meinung vertreten unsere Patientinnen und Patienten? Aspekte lässt sie mit unterschiedlichen Betrachtungsweisen zu einem Thema zu Wort kommen. Dieses Mal geht es um Ansichten zur Ernährung: Lieber mit Fleisch oder vegetarisch?

„Fleisch deckt den Eiweißbedarf.“

Peter Marbler (73) aus München-Moosach ist Elektromeister und hat die „Elektrolinik“ ins Leben gerufen. Er repariert Klimaanlage und andere Elektrogeräte direkt vor Ort. Bei der Arbeit und beim Kochen vergesse er seine Krankheit völlig, sagt er.



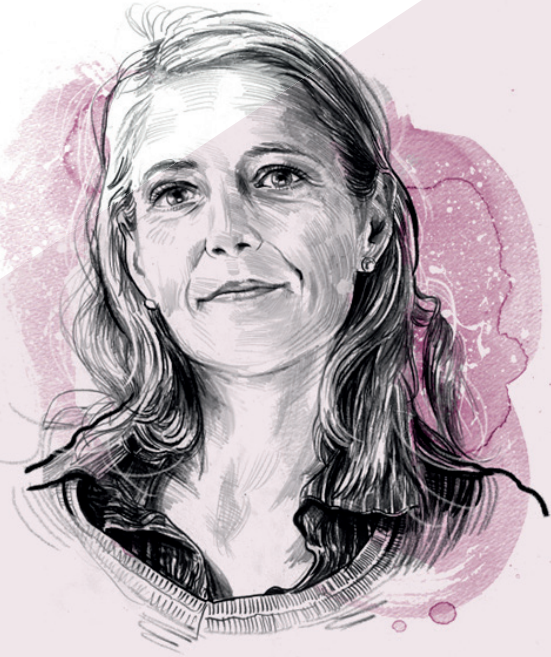
Ich esse Fleisch, weil ich einer Mangelernährung vorbeugen möchte. Man muss als Dialysepatient darauf achten, was man isst. Lasse ich Fleisch weg, kann es sein, dass mein Eiweißbedarf nicht gedeckt ist. Dabei bin ich eigentlich Vegetarier! Früher bin ich in der Welt herumgereist: durch die Sahara, den Nil runter, quer durch Südamerika, auf dem Amazonas. In Bolivien habe ich eine Zeit lang gearbeitet. Ich war ein Tramp. In Indien erlebte ich Ende der 1990er Jahre, wie die Menschen ganz wenig Fleisch essen. Und damals war der Rinderwahn in den Nachrichten, eine Tierseuche, die sich auf Menschen übertragen kann. Da habe ich beschlossen, Vegetarier zu werden und war das 20 Jahre lang – bis ich vor drei Jahren dialysepflichtig wurde. Auslöser war wohl eine Beckenbodenentzündung in früheren Jahren. Wegen des Eiweißdefizits empfahl mir die Ernährungsberaterin im KfH-Zentrum in München-Schwabing, auf

fleischhaltige Kost mit hochwertigem Eiweiß umzustellen.

Ich stehe schon immer gerne selbst am Herd. Beim Fleisch lege ich Wert auf Abwechslung, esse gerne Wild oder Ente. Hühnchen mag ich nicht, da wird mit Hormonen gearbeitet, und ich weiß, wie Hühnerställe ausschauen. Ein Problem beim Zubereiten von Fleisch ist für mich, dass ich wegen des erhöhten Kaliumgehalts kein Tomatenmark mehr verwenden und es salzarm sein soll.

Zu meinen Lieblingsgerichten gehören Entenflügel. Die koche ich zunächst im Schnellkochtopf mit Zwiebeln, das gibt eine leckere Zwiebelsuppe! Die Entenflügel werden anschließend im Backofen fertig gegart. Dazu gönne ich mir Knödel und etwas Soße. Ich esse gerne gebackenes oder gegrilltes Fleisch, auch gerne Fisch. Mit meiner Ernährung geht es mir gut. Ich kann weiter arbeiten und bin mit meinem Leben zufrieden. Natürlich würde ich gerne mehr reisen, aber Trips wie früher sind nicht mehr möglich. □

zwei Ansichten



„Vegetarisch ist gesünder.“

Ich habe mich schon immer hauptsächlich pflanzlich ernährt. Dass ich heute Vegetarierin bin, hat sich nach und nach entwickelt. Ich bin auf dem Land groß geworden, als Kind haben wir in der Familie Fleisch gegessen, aber mäßig. Während des Studiums habe ich immer mehr darauf verzichtet, heute steht es nicht mehr auf meinem Speiseplan. Zwar steckt dahinter keine Ideologie, aber ich finde schon, dass eine fleischarme Ernährung angesichts der weltweit wachsenden Bevölkerung immer wichtiger wird. Wir leben über unsere Verhältnisse, treiben Raubbau an der Natur, auch durch die Massentierhaltung. Was ist mit den Menschen in Afrika oder anderen noch unterentwickelten Regionen? Unsere Erde kann nicht alle mit Fleisch ernähren.

Seit Januar 2024 dialysiere ich im KfH-Nierenzentrum in Bayreuth. Als Dialysepatientin bringt mir vegetarische Ernährung eine gesündere und schonendere Kost. Ich muss keine Phosphatbinder nehmen, alle meine Werte sind gut. Pflanzenreich bedeutet ja nicht automatisch vegan. Ich esse

sehr gerne Milchprodukte, auch Fisch und Meeresfrüchte, und habe keinen Eiweißmangel, vegetarische Ernährung kann eiweißreich sein!

Bedingt durch meine Krankheit lebe ich wieder bei meiner Mutter. Ich lasse mich gerne kochen. Ich habe vor drei Jahren eine Hirnblutung erlitten. Seitdem bin ich halbseitig gelähmt und es geht alles langsamer. Mein Leben musste ich komplett umstellen, ich arbeite im Homeoffice. Die Hirnblutung ist auch Ausgangspunkt meines Nierenversagens. Die Dialyse wurde rausgezögert, aber im Januar ging es nicht mehr anders. Auch ich esse gerne gut, aber Essen ist für mich eher eine angenehme Nebensache. Neben dem Verzicht auf Fleisch achte ich darauf, keine vorverarbeiteten Lebensmittel zu essen. Einfach und schnell darf es sein – aber immer gesund. Fertigprodukte vermeide ich komplett. Süßspeisen stehen ebenso auf meinem Speiseplan wie Herzhaftes. Apfelstrudel mag ich sehr gerne, auch rohe Äpfel. Ich esse aber ebenso gerne einen Gemüseeintopf. □

Stefanie Janko (38) aus Fichtelberg-Neubau bei Bayreuth ist Diplom-Kauffrau und arbeitet als Projektmanagerin im kaufmännischen Bereich für einen großen Forschungsverein. Sie liest gerne Tageszeitungen und Magazine und beschäftigt sich mit der Weltpolitik.



Ihre Meinung ist gefragt

In der kommenden Ausgabe geht es um Ihre Ansichten zu Plänen für 2025: **Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr oder lieber ohne?** Wenn Sie mitmachen möchten, schreiben Sie uns an aspekte@kfh.de. Die Redaktion nimmt dann Kontakt mit Ihnen auf. Bei Abdruck gibt es ein kleines Dankeschön!



55

JAHRE KfH

Vor 55 Jahren hatten chronische nierenkranke Menschen kaum eine Überlebenschance. Um dieser medizinischen Notlage ein Ende zu bereiten, gründete

Dr. h.c. Klaus Ketzler zusammen mit sieben Mitstreitern am 7. Oktober 1969 in Frankfurt am Main das Kuratorium für Heimdialyse e. V. (KfH), heute KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V. Hintergrund war ein persönliches Erlebnis: Ein nierenkranker Freund Ketzlers benötigte dringend die lebensnotwendige Dialysebehandlung. Es gab kaum Hoffnung für ihn, einen der wenigen Dialyseplätze zu bekommen. Ketzler brachte in Erfahrung, dass in England und den USA die Heimdialyse erfolgreich eingesetzt wurde.

Das war die Initialzündung für die Gründung des gemeinnützigen KfH.



MICHAEL GÖBL

KfH-Patient aus München, behandelt sich zu Hause mit der Hämodialyse

Zum Jubiläum haben wir langjährige Wegbegleiter des KfH gefragt: Was bedeutet das KfH für Sie? Was hat sich über die Jahre verändert? Was war Ihr schönster KfH-Moment?

Es antworten Menschen, die alle eines gemeinsam haben: Sie haben Geschichten aus dem KfH zu erzählen.

Ich bin hier seit 15 Jahren Patient, die letzten fünf mit partnerloser Heimhämodialyse zu Hause. Ich verbinde mit dem KfH wiedergewonnene Lebensqualität, Stabilität und einen Versorger, auf den ich mich verlassen kann.

Leider sind die Rahmenbedingungen für die Versorgung chronisch nierenkranker Menschen seit der Coronapandemie spürbar schlechter geworden. Für mich ein Grund, Heimdialyseverfahren zu fördern. So werden wertvolle Ressourcen besser verteilt, etwa wenn Pflegefachkräfte dort eingesetzt werden, wo sie wirklich vonnöten sind.

Mein schönster KfH-Moment war, als ich nach fünf Jahren klassischer Zentrumsdialyse und genauso langer eigenständiger Dialyse im Zentrum endlich zu Hause dialysieren konnte. Meine Familie war aufgeregt, aber dank guter Vorbereitung lief die Dialyse ebenso unproblematisch wie im Zentrum. Jede Selbstpunktion hat bisher geklappt. Die Heimdialyse war die beste Entscheidung, die ich in Bezug auf meine Erkrankung getroffen habe. Ich bin zeitlich flexibel, arbeite wieder als Sozialpädagoge für die Diakonie München und Oberbayern. Ich mache zu Fuß und mit dem Rennrad Bergtouren und habe mehr Zeit für mein Hobby, die Anwendung und Vermittlung alter Handwerkskultur. Über meine Erfahrungen mit Dialyse, Sport und Hobby berichte ich in meinem Blog gruenholzwerkstatt.de. □

1969

Das KfH wird gegründet und schafft somit die notwendigen Voraussetzungen, um schrittweise eine flächendeckende Dialysebehandlung in Deutschland einzuführen.



1973

Das KfH baut erste ambulante Dialysezentren in enger Kooperation mit Kliniken auf.



1977

Das erste KfH-Kinderdialysezentrum entsteht.



DR. SILKE HOFBAUER

arbeitet seit 2004 für das KfH, heute Ärztliche Leiterin im KfH-Nierenzentrum Bad Orb



1982

Das KfH realisiert im Zusammenwirken mit den Spitzenverbänden der gesetzlichen Krankenkassen die flächendeckende Einführung des Verfahrens zur berührungsfreien Nierensteinzertrümmerung (Lithotripsie).

Das KfH ist für mich ein sicherer Arbeitsplatz. Ich konnte Karriere machen, die Zentrumsleitung übernehmen, und ich habe in Bad Orb gute Gestaltungsmöglichkeiten. Beispielsweise habe ich die nephrologische Sprechstunde aufgebaut, die es hier zuvor nicht gab. Ich habe mich im KfH als Ärztin immer gefördert gefühlt. Es gab sehr gute Programme zur Weiterbildung.

Ich denke, wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fänden es gut, wenn der „Draht nach oben“ wieder persönlicher würde. Nach den strukturellen Änderungen ist der Vorstand für uns heute leider weniger erreichbar als früher.



1984

Die Deutsche Stiftung Organtransplantation wird vom KfH gegründet.

Ein schöner KfH-Moment war für mich, als ich 2007 die Teilnahme am JP-Morgan-Firmenlauf in Frankfurt initiiert habe. Ich war sechs Jahre lang die erste Teamkapitänin, ehe die Zahl der KfH-Läuferinnen und -Läufer so groß wurde, dass ich das an die Verwaltung in Neu-Isenburg abgeben musste. Die ersten Läufe gehören für mich zu den tollsten Augenblicken als KfH-Mitarbeiterin. An der damals neuen Idee gefiel mir, wie alle – von der Reinigungskraft bis zur leitenden Ärztin – gemeinsam ein Team für das Unternehmen bilden. Meine Initiative wurde vom KfH sehr unterstützt. □

Das KfH ist ein einzigartiges Beispiel dafür, dass engagierte und originelle Menschen – die Gründer – in der Lage sind, ein Problem zu lösen, vor dem der Staat und die Gesellschaft kapituliert haben.

Über die Jahre ist das KfH seiner ursprünglichen Verfassung als Verein engagierter Nephrologinnen und Nephrologen sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entwachsen und zu einem bundesweiten Unternehmen geworden, mit all seinen Vorteilen und Nachteilen. Das heißt, das ursprüngliche Engagement des „Ärmel hochkrepeln“ ist einer (oftmals zu großen) Bürokratie gewichen. Gelegentlich aber spürt man noch den alten Geist.

Die glücklichen Gesichter unserer Patientinnen und Patienten bei der Inbetriebnahme unseres KfH-Dialysezentrums 1976 im Frankfurter Schleusenweg nach einem langen Kampf mit Baufirmen und technischen Problemen war ein schöner Moment. Endlich waren die Provisorien vorbei und es bestand zusätzliche Kapazität, den terminal nierenkranken Menschen zu helfen, für die damals ein Behandlungsplatz eine Frage des Überlebens war. □



PROF. DR. DR. H.C. ULRICH FREI

war bei Gründung des KfH in Frankfurt am Main dabei, von 2013 bis 2019 Vorsitzender des KfH-Präsidiums, früherer Ärztlicher Direktor der Berliner Charité, heute dort Seniorprofessor für Nephrologie



RENE KEMPKA

dialysierte zum ersten Mal vor 50 Jahren, damals im KfH in Kassel, heute in Halle/Saale

Das KfH bedeutet für mich überleben! Meine erste Dialyse hatte ich mit 15 am 15. September 1974. Mit dem KfH bin ich erwachsen geworden.

Ich habe immer gearbeitet, war viele Jahre selbstständig im Außendienst in ganz Deutschland unterwegs. Früher war Gastdialyse in einem anderen Zentrum kein Problem. Heute ginge so ein reisender Beruf nicht mehr. Damals habe ich einfach gesagt: Ich brauche in zwei Tagen bei euch einen Dialyseplatz. Sicher musste ich oft Überzeugungsarbeit leisten, aber es ging immer. Oder: Es sollte früher in den Zentren nicht aussehen wie im Krankenhaus, da gab es farbige Bettwäsche. Wir hatten in Kassel sogar eine eigene Köchin und manchmal Wunschkost. Ich bekam ein Schnitzel. Ich könnte ein Buch über meine Zeit als Dialysepatient im KfH schreiben!

Ich erinnere mich gern daran, dass ich, als ich jung war, auch „Gas gegeben“ habe. Ich dachte ja, ich hätte nicht so viele Jahre. Da bin ich mal mit 18 nach einer durchgemachten Nacht betrunken zur Dialyse gekommen. Was hat die Oberschwester Margarete geschimpft! Aber recht schnell ging es mir wieder gut. Als ich in Kassel anfing, war die Schwester Margarete in ihren Zwanzigern. Vor fünf Jahren ist sie in Rente gegangen. Ich habe sie ihr ganzes Berufsleben lang begleitet. □

Als junger Mensch hat mich das KfH wegen seiner Satzungsaufgabe sehr beeindruckt. Ich war begeistert, chronisch nierenkranken Menschen zunächst mithilfe der Heimhämodialyse das Überleben zu sichern. Die weitere Entwicklung bis hin zum gemeinnützigen nephrologischen Gesamtversorger heute hat mich immer motiviert, meinen Beitrag zu leisten. Ich habe mich mit den Aufgaben des KfH stets identifiziert und bin stolz darauf, dafür tätig zu sein.

Das KfH ist schnell gewachsen und hat sich dem Wettbewerb stellen und an die Rahmenbedingungen anpassen müssen. Sinkende Erlöse und stetig steigende Kosten haben den wirtschaftlichen Druck erhöht.

Es gab und gibt viele schöne Momente. Einer davon vor vielen Jahren war der Diavortrag eines jungen Patienten, dem wir es in Abstimmung mit seiner Krankenkasse ermöglicht hatten, mit einem mobilen Dialysesystem in einem Wohnwagen zusammen mit einem amerikanischen Mitpatienten quer durch die USA zu reisen. Sein Lebenstraum wurde ihm damit ermöglicht. □



MONIKA SCHIMMEL

arbeitet seit 40 Jahren im KfH, leitet heute den Geschäftsbereich Kinder und Jugendliche



1989

Das KfH leistet Soforthilfe in den neuen Bundesländern, um auch dort die Versorgung nierenkranker Patientinnen und Patienten zu gewährleisten.



1998

Das KfH unterstützt die Gründung des Vereins Sportler für Organspende e.V. (heute: KiO Kinderhilfe Organtransplantation – Sportler für Organspende e.V.)



1999

Das KfH-eigene medizinische Qualitätssicherungssystem Qualität in der Nephrologie (QiN) wird eingeführt.



MUHAMET MALOKU

arbeitet seit 2005 im KfH, Fachpfleger für Dialyse und Nephrologie aus Duisburg, heute als Springer für die Zentren Nord/West im Einsatz



2001

Die KfH-Stiftung Nothilfe für Nierenkranke wird gegründet.

Das KfH ist wie eine Familie für mich geworden, ich habe viele Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen aufgebaut. 19 Jahre und unsere gemeinnützige Ausrichtung haben zu einer großen Identifikation mit dem Unternehmen geführt. Wir sind nicht profitorientiert, das zeigt sich an den vielen Kinderdialysezentren oder unserer Sozialberatung. Für mich bedeutet das KfH auch Stabilität und Sicherheit. Ich hatte nie Bedenken, meinen Job zu verlieren.



2002

Die KfH-Nierenzentren erhalten im Rahmen der Neuordnung der Versorgung nierenkranker Patientinnen und Patienten langfristige Versorgungsaufträge.

Wir haben mehr Arbeit, der Personalschlüssel hat sich verändert. Vor 19 Jahren kamen auf eine Pflegekraft vier, fünf Patientinnen und Patienten, mittlerweile sind es sieben. Gleichzeitig verdienen wir aber mehr. Als Organisation sind wir durch die Veränderungen im Gesundheitswesen gezwungen, uns Gedanken zu machen. Das bedeutet: Wir entwickeln uns weiter.



2004

Das KfH-eigene Bildungszentrum nimmt seine Arbeit auf.

Als ich vor 14 Jahren die Zusage für den Springer-Pool bekam, habe ich mich sehr gefreut. Abwechslung ist mir wichtig. Früher war ich sogar bundesweit im Einsatz, habe 52 unserer Zentren gesehen. In Chemnitz, Freising oder Bad Kreuznach hatte ich manchmal Probleme, den Dialekt zu verstehen. Das Schöne als Springer ist: man sieht die Leute lange nicht, umso größer ist die Wiedersehensfreude. □

Das KfH hat die Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit Dialyse in Deutschland überhaupt erst ermöglicht und einen wirtschaftlich nicht lukrativen Bereich besetzt. Das große Engagement des Unternehmens dabei hat mich immer motiviert. Kinder und Jugendliche stellen in der Versorgung andere Anforderungen und erfordern besonders viel Aufmerksamkeit vom gesamten Team. Bei Kleinkindern ist ja quasi die ganze Familie Patient.

Ich möchte feststellen, was geblieben ist: Das Engagement des KfH für die Kinder und die Jugendlichen. Dahinter kommt ein großes Ausrufezeichen. Das KfH versorgt weiter die große Mehrheit der nierenkranken Kinder und Jugendlichen in Deutschland.

Die schönsten Momente für unser Team sind, wenn wir kleine Patientinnen und Patienten, die wir von Geburt an über die Stadien Vordialyse, Dialyse und Transplantation betreut haben, als groß gewordene Persönlichkeiten nach 18 Jahren an die Kolleginnen und Kollegen der Erwachsenen-Nephrologie übergeben können. Wir geben sie natürlich nicht gerne ab, viele würden auch gerne bei uns bleiben, aber so sind die Regularien. □



PROF. DR. GÜNTER KLAUS

arbeitet seit 1995 für das KfH, heute Ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums für Kinder und Jugendliche in Marburg



CORNELIA SCHÜTZ

dialysierte zum ersten Mal vor 45 Jahren im KfH-Nierenzentrum in Bamberg

Das KfH bedeutet für mich die Hilfe zum Leben. Ich bin 1979 die erste Patientin im KfH-Zentrum in Bamberg gewesen, damals war ich 14 Jahre alt. Für meinen Schulabschluss brachten sie mir zum Lernen die Bücher ans Bett. Ich habe während der Dialyse gebüffelt und die Maschine verstehen gelernt.

Besser geworden ist die Dialysequalität. Das erste halbe Jahr war furchtbar, ich habe andauernd gebrochen, hatte sehr niedrigen Blutdruck und habe viel geweint. Die Maschinen von früher und heute kann man nicht vergleichen. Heute geht es mir nach der Dialyse viel besser. Allerdings spürt man inzwischen schon den Personalmangel, die Pflegekräfte haben weniger Zeit als früher.

Den einen schönen Moment kann ich nicht benennen. Ich möchte aber sagen: Ich freue mich immer, wenn meine „Lieblinge“ mich betreuen. Etwa die Marion oder die Kerstin, die sind schon mehr als 20 Jahre dabei. Wir sind bei der Dialyse zu zweit im Zimmer, auch mein Dialysekollege Peter ist sehr nett. Wir leben immer noch – das ist es, was zählt. □

Das KfH ist ein wichtiger, jahrzehntelanger Teil meines Berufslebens. Das Konzept einer nicht primär profitorientierten Patientenversorgung hat mir gefallen. Ich habe großartige Menschen kennengelernt und erfahren, dass es sich lohnt, für eine Sache zu kämpfen.

Aus der Konfrontation mit privaten Mitbewerbern ist Kooperation geworden. Man hat erkannt, dass alle an einem Strang ziehen müssen, um bei Politik und Kostenträgern etwas zu erreichen. Unter den schwierigeren Rahmenbedingungen ist das KfH reifer, ökonomischer und professioneller geworden.

Da erzähle ich eine Anekdote: Am 6. Juli 2000 kam ich zu spät zur Regionaltagung und hörte vorher im Autoradio: „Die Fußball-WM 2006 geht nach – Deutschland.“ Damals gab es keine Smartphones, so hatte ich als einziger diese Info und verkündete: Die WM 2006 findet bei uns statt! Daraufhin meldete sich der Kollege Hillebrand aus Großhadern und sagte trocken: „Das muss man Ihnen lassen, Herr Römisch, Sie haben zwar nicht sehr viele Redebeiträge, aber wenn, sind diese wirklich relevant.“ Später habe ich mich häufiger zu Wort gemeldet, die Relevanz ist hoffentlich geblieben. □



DR. PETER RÖMISCH

war leitender Arzt der KfH-Nierenzentren München in der Isenschmid-Straße von 1989 bis 2010 sowie München-Giesing von 2010 bis 2016.

KfH
Stiftung
Präventivmedizin

2005

Die KfH-Stiftung Präventivmedizin wird gegründet.



2007

In Trägerschaft des KfH entstehen erste MVZ zur umfassenden Versorgung nierenkranker Patientinnen und Patienten.



2012

Die nephrologischen Versorgungsaufträge der KfH-Nierenzentren werden um 20 Jahre verlängert.

2014

Durch Änderung der Anlage 9.1. Bundesmantelvertrag Ärzte erhält das KfH die Möglichkeit, auf Basis umfassender Versorgungsaufträge Patientinnen und Patienten auch in den Vorstadien einer Dialysepflicht betreuen zu können.



2015

Auf der Mitgliederversammlung im Juli wird die neue KfH-Satzung verabschiedet, mit der sich das KfH als nephrologischer Gesamtversorger der Zukunft positioniert.

2018

Die Versorgungsaufträge des KfH für chronisch niereninsuffiziente Patientinnen und Patienten werden erweitert.



CHRISTIAN DOHMANN

seit 1990 für das KfH tätig, er arbeitet heute als Sozialberater für die Patientinnen und Patienten im Großraum Köln/Bonn

Das KfH ist ein Arbeitgeber, der mich hat beruflich entwickeln lassen. Ich habe als Krankenpfleger in Köln-Porz angefangen, dann Sozialpädagogik studiert und dies finanziert, indem ich weiter als Aushilfe arbeitete. Danach konnte ich im KfH Bildungszentrum in der Weiterbildung für Pflegekräfte mitarbeiten. Zeitweise war ich auch im Pflegemanagement tätig. Schließlich bot sich die Gelegenheit, die Sozialberatung im Großraum Köln/Bonn aufzubauen. Jetzt bin ich wieder regelmäßig mit unseren Patientinnen und Patienten im Kontakt, was mir sehr wichtig ist.

Was ich sehe: Kommen die Patientinnen und Patienten heute an die Dialyse, sind sie häufig älter, pflegeintensiver und auch beratungsintensiver. Sie sind durch die bessere Prävention und bessere prädialytische medizinische Begleitung erst in höherem Alter auf die Dialyse angewiesen. Zudem ist unsere Patientenstruktur vor allem in Ballungsgebieten internationaler geworden, was die Verständigung in der Beratung schwieriger macht.

Gerne erinnere ich mich an die Schulungen im Tagungshotel in Elfershausen, wo Kolleginnen und Kollegen aus der gesamten Bundesrepublik zusammenkamen. Das waren für uns im Schulungsteam tolle Kurse, weil alle etwas lernen wollten und wissbegierig waren. □

Für mich ist das KfH eine Konstante. Wir haben im Oktober „Silberhochzeit“. Ich schätze die Gemeinnützigkeit und die Rolle als Dialysevorreiter, auch die Beständigkeit. In unserem Team sind viele schon ganz lange dabei. Das KfH ist ein sozialer Arbeitsgeber, ich fühle mich hier gut aufgehoben.

Damals hat die Pflegedienstleitung im Büro gearbeitet, die Pflegekräfte haben vier, fünf Patientinnen und Patienten betreut, und oft war noch ein flexibler „Springer“ an Bord. Heute bin ich in der Leitung und habe doch meine sechs bis acht Patientinnen und Patienten zu betreuen. Die Arbeit hat sich verdichtet. Das KfH ist dem Sparzwang nachgekommen, aber die Politik sollte nachjustieren: Nur sparen geht nicht! Natürlich, chronische kranke Menschen kosten Geld, aber sie müssen ja trotzdem gut betreut werden. Was ich inzwischen feststelle: Mit dem Konzept der Regionalisierung hat in der Pflege der Austausch zwischen den Zentren zugenommen. In unserer Region unterstützen wir einander mit Informationen, mit Ratschlägen und mit Dingen, die gerade benötigt werden.

Schön sind gemeinsame Feiern, etwa zu runden Geburtstagen. Daraus wird schon mal ein Sommerfest für die gesamte Belegschaft. □



CLAUDIA RASSOW

arbeitet seit 1999 im KfH, heute ist sie Pflegedienstleiterin im KfH-Nierenzentrum in Fürth



KRISTINA BREUCH

arbeitet seit 35 Jahren im KfH, leitet das Programm „endlich erwachsen“, das Jugendliche auf den Wechsel in die medizinische Versorgung für Erwachsene vorbereitet

Ich habe den Großteil meines Arbeitslebens dort verbracht, das soll sich bis zur Rente nicht ändern. Das Programm „endlich erwachsen“ und auch die KfH-Zirkusfreizeit und den Kinderdialyseworkshop mit aufzubauen, war ein großes Glück für mich. Kinder und Jugendliche zu betreuen ist „mein Ding“. Ich kann in unseren Programmen ihre Entwicklung mitverfolgen, das ist schön mitanzusehen.

Vieles hat sich natürlich verändert: Um eines herauszugreifen: Im KfH wurde im Laufe der Jahre zunehmend Wert auf Fortbildungsmöglichkeiten für das Personal gelegt. Man kann sich gut und vielseitig weiterbilden. Sich persönlich zu fördern, finde ich wichtig, und mir wird in meiner Tätigkeit viel zugetraut.

Es gab viele schöne Momente, etwa ein gemeinsamer Marathon mit den Kolleginnen und Kollegen oder das Mädchen und der Junge, die bei „endlich erwachsen“ zusammengefunden haben. Für einen Teilnehmer habe ich mich besonders gefreut. Er hatte eine schwere Zeit: strenge Eltern, beim Drogenhandel erwischt, Suizidversuch. Später schrieb er, dass er durch unser Programm seinen Weg gefunden habe: Er habe nun einen Partner, bereise die Welt und fühle sich das erste Mal richtig wohl.

Das KfH ist meine zweite Heimat geworden. Es war immer ein sehr guter Arbeitgeber. Mir wurde hier nie langweilig, und die Arbeitszeiten waren trotz Vollzeit immer mit der Familie vereinbar – die Work-Life-Balance stimmt.

Früher hatten wir mehr Seminare zur Weiterbildung außer Haus. Auch wenn das Zusammentreffen mit den Kolleginnen und Kollegen besonders war, es hat Zeit geraubt. Heute ist es eine große Hilfe, dass viel über E-Learning möglich ist und wir alle Informationen im Zentrum abrufen können. Mit der Digitalisierung komme ich gut klar. Ich gehe zwar bald in Rente, aber das heißt nicht, dass ich Neuem nicht aufgeschlossen gegenüberstehe.

Mit den Hämodialyse-Kindern entstehen viele schöne Momente. Das Vertrauensverhältnis zu ihnen und den Eltern sowie der Zusammenhalt im Team helfen uns, auch mit schwierigen Situationen umzugehen. Wir beziehen sie in die Behandlung mit ein, sprechen mit ihnen auf Augenhöhe. Die Kinder leben im Hier und Jetzt – sie beschwerten sich nicht über ihr schweres Leben, sind zufrieden, und damit sind sie für mich ein Vorbild. □



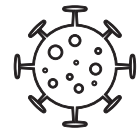
JUTTA EICHLER

arbeitet seit 28 Jahren im KfH, heute Leitende Pflegekraft im KfH-Nierenzentrum für Kinder und Jugendliche in Frankfurt/Main



2019

Das KfH feiert am 7. Oktober 2019 sein 50-jähriges Bestehen.



2020–2022

Das KfH stellt sich erfolgreich den Herausforderungen der Covid-Pandemie.

2023

Die Vergütung der ambulanten Dialysepauschalen wird erstmalig nach zwanzig Jahren zu Jahresbeginn erhöht.

Das KfH wird Mitglied der European Kidney Health Alliance (EKHA), der Interessensvertretung für Nephrologie auf europäischer Ebene.

Kennen Sie sich aus?

Beantworten Sie acht Fragen und gewinnen Sie einen von 55 Preisen!

Bei unserem Gewinnspiel anlässlich des KfH-Jubiläums stellen wir Ihnen acht Fragen zu den vergangenen 55 KfH-Jahren und entsprechenden zeitgeschichtlichen Ereignissen. Drei Antworten stehen immer zur Auswahl, aber nur eine ist richtig! Haben Sie alle Fragen korrekt beantwortet, ergeben die Buchstaben richtig zusammengesetzt das Lösungswort.

Senden Sie das Lösungswort bitte bis zum **31. Oktober 2024** mit Angabe von Name und Postanschrift per E-Mail an aspekte@kfh.de oder als Postkarte an Redaktion KfH aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 55 Preise (siehe Seite 27).

Hinweis: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Einsendung erklären sich die Teilnehmenden einverstanden, dass die von ihnen gemachten Angaben im Falle eines Gewinns zwecks Versendung der Preise verarbeitet und weitergegeben werden dürfen.

Das Lösungswort lautet:

				R				
--	--	--	--	---	--	--	--	--



1. Was passierte am 7. Oktober 1969?

- A Erste bemannte Mondlandung von Apollo 11
- L Die Beatles spielen ihr letztes öffentliches Konzert in London
- Z Gründung des KfH in Frankfurt am Main



2. Wer wird im KfH-Gründungsjahr Bundeskanzler?

- G Helmut Kohl
- E Willy Brandt
- A Gustav Heinemann

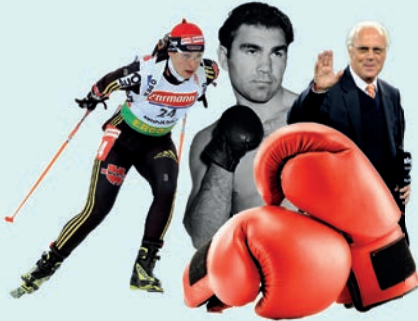


3. 1977 entsteht das erste KfH-Kinderdialysezentrum. Welcher Film kommt in dem Jahr in die Kinos?

- I Der erste Star-Wars-Film „Krieg der Sterne“
- D Die Romanverfilmung „Harry Potter und der Stein der Weisen“
- P „Pretty Woman“ mit Julia Roberts und Richard Gere

4. Das KfH gründet die Deutsche Stiftung Organtransplantation am 7. Oktober 1984. Was geschieht im selben Jahr?

- O Das erste Mobiltelefon kommt auf den Markt
- T In Los Angeles finden Olympische Spiele statt
- G Das Buch „1984“ von George Orwell erscheint



5. 1998 unterstützt das KfH die Gründung des Vereins „Sportler für Organspende“. Wer gehört zu den ersten Mitgliedern?

- B Max Schmeling
- F Magdalena Neuner
- E Franz Beckenbauer



6. 2005 wird die KfH-Stiftung Präventivmedizin gegründet. Was passiert noch in jenem Jahr?

- I Benedikt XVI. wird zum neuen Papst gewählt
- V Die Firma Apple wird gegründet
- K Die Fußball-WM findet in Deutschland statt



7. 2015 wird auf der Mitgliederversammlung des KfH die neue Satzung verabschiedet. Welches bedeutende Abkommen wird 2015 international getroffen?

- X In Wien wird das Übereinkommen über nukleare Sicherheit verabschiedet
- S In Paris einigen sich 197 Staaten auf ein globales Klimaabkommen
- Y In Rom gründen Frankreich, Italien, die Bundesrepublik, Belgien, Niederlande und Luxemburg die Europäische Wirtschaftsgemeinschaft

8. Das KfH ist seit Juni 2023 Mitglied der European Kidney Health Alliance. Welche weitere weitreichende Entscheidung passierte auch im vergangenen Jahr?

- G Der „Brexit“: Großbritannien tritt aus der EU aus
- E Das Ende der Covid-19-Pandemie: Die WHO hebt den „internationalen Gesundheitsnotstand“ auf
- W Die BER-Eröffnung: Der Flughafen Berlin-Brandenburg ist nach 14-jähriger Bauzeit fertig



In Party-stimmung

Gründe zum Feiern gibt es immer: Mit leckeren Snacks und Getränken wird die nächste Party ein Erfolg.



Rauchmandeln

Zutaten für 7 Portionen:

**200 g Mandeln, ungeschält | 1 EL Olivenöl
½ TL Rauchsatz | ½ TL Salz**

Mandeln auf einem Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Ofen (180 Grad Umluft) etwa 5 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen und mit Öl und Rauchsatz gut vermengen. Zurück in den Ofen, nach 4 Minuten einmal wenden und weitere 4 Minuten rösten.

Tipps: Alternative Gewürze sind Ras el Hanout, Garam Masala (1 TL) oder ½ TL (geräuchertes) Paprikapulver. Werden die Mandeln ofenwarm geknabbert, schmecken sie würziger, so dass ¼ Teelöffel ausreichend ist.

Inhaltsstoffe pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalium	Phosphat
190 kcal	7 Gramm	17 Gramm	1 Gramm	193 Milligramm	99 Milligramm

Grüner Cocktail

Zutaten pro Portion:

100 ml Orangensaft | 10 ml

Blue-Curacao-Sirup alkoholfrei | 5 ml Zitronensaft | 1 großer Eiswürfel

Orangensaft, alkoholfreien Blue-Curacao-Sirup und Zitronensaft über den Eiswürfel gießen. Beim Umrühren entsteht eine intensive grüne Farbe und vorher ein Farbenspiel, wenn man den Blue Curacao langsam in die Mitte des Glases träufelt.

Tipp: Falls Sie Kalium sparen müssen, verwenden Sie Orangennektar anstelle des Orangensafts.

Inhaltsstoffe pro Portion – mit Orangensaft

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalium	Phosphat
80 kcal	1 Gramm	0 Gramm	12 Gramm	142 Milligramm	16 Milligramm

Inhaltsstoffe pro Portion – mit Orangennektar

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalium	Phosphat
95 kcal	0,5 g Gramm	0 Gramm	18 g Gramm	71 Milligramm	8 Milligramm





Blätterteigsonne

Zutaten für 9 Portionen:

1 Paket Blätterteig (275 g) | 1/2 rote Paprika, fein gewürfelt | 100 g Schafs- oder Ziegenkäse, zerbröseln oder in kleinen Würfeln | 1 TL getrockneter Thymian | Pfeffer | 1 Eigelb | Sesam

Blätterteig halbieren, mit dem Nudelholz in eine runde Form bringen. Eine Blätterteighälfte mit dem Papier auf ein Backblech legen. Paprika- und Schafskäse darauf verteilen, den Rand freilassen. Mit Pfeffer und Thymian würzen. Die zweite Teigplatte auf die erste legen und an den Rändern mit einer Gabel fest andrücken. Ein Glas in die Mitte stellen, leicht andrücken. Von der Mitte nach außen den Blätterteig in gleichmäßige Streifen schneiden. Jeden Streifen leicht anheben und im Uhrzeigersinn zweimal eindrehen. Das Glas wegnehmen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und die Oberfläche damit dünn bestreichen. Mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) etwa 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

Hinweis: hoher Salzgehalt durch Schafskäse und Blätterteig.

Tipp: Für eine größere Sonne die Mengen verdoppeln.

Inhaltsstoffe pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalium	Phosphat
162 kcal	4 Gramm	11 Gramm	11 Gramm	55 Milligramm	60 Milligramm

Kichererbsen-Knusper-Snack

Zutaten für 9 Portionen:

1 kleine Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht) | 1 EL Olivenöl | ½ Teelöffel Paprikapulver, edelsüß | ½ Teelöffel Knoblauchpulver | etwas Salz

Kichererbsen abspülen, trockentupfen und in eine Schüssel oder ein Glas mit Deckel geben. Olivenöl hinzugeben, gut verteilen oder im Glas schütteln. Die Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 30 Minuten bei etwa 180 Grad Umluft backen. Danach die Kichererbsen noch einmal in Schüssel oder Glas geben. Gewürze, Pfeffer und ggf. noch etwas Salz hinzufügen. Alles gut miteinander vermischen. Weitere 10 Minuten auf dem Backblech backen.

Tipp: Frisch servieren, dann sind sie besonders knusprig. Dieser Snack lässt sich auch gut in der Heißluftfritteuse zubereiten (etwa 20 Minuten bei 190 Grad; die Gewürze erst in den letzten 10 Minuten dazugeben). Das Rezept ist auch für schwarze Bohnen geeignet. Die Zeit im Backofen verkürzt sich auf etwa 30 bis 35 Minuten. Alternative Gewürze: Chilipulver, Curry, gemahlener Kümmel, getrockneter Thymian.

Inhaltsstoffe pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalium	Phosphat
47 kcal	2 Gramm	2 Gramm	5 Gramm	0,3 Milligramm	10 Milligramm

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



Eine Nervensache

Multitalent Hand – Teil 3: Übungen und Tipps gegen das Karpaltunnelsyndrom



Eine der häufigsten Gründe für Handbeschwerden ist das sogenannte Karpaltunnelsyndrom. Der Karpaltunnel ist ein Kanal an der Innenseite der Hand, nahe des Handgelenks, durch den die Beugesehnen der Finger und der Medianus-Nerv verlaufen. Er wird von einem sehr straffen Bindegewebsband überspannt, dem Karpalband. Wird der Raum in diesem Tunnel zu eng, erhöht sich der Druck auf den Nerv und das Karpaltunnelsyndrom entsteht. Typisch sind dann kribbelnde, einschlafende oder schmerzende Finger, häufig in der Nacht. Schreitet die Erkrankung fort, treten die Miss-

empfindungen an den Händen permanent auf. Die Kraft in den Fingern lässt nach und feinmotorische Bewegungen fallen schwerer, etwa beim Auf- und Zuknöpfen.

Im frühen Stadium ist ein Karpaltunnelsyndrom therapeutisch gut behandelbar. Um Beschwerden zu lindern, empfiehlt es sich, das Handgelenk zu kühlen (zum Beispiel mit Quarkumschlägen oder kalten Wickeln) und einseitige belastende Tätigkeiten ohne Pausen (Gartenarbeit, Stricken, lange Zeit am Computer) zu vermeiden. Nachts kann eine Lagerungsschiene getragen werden, die das Handgelenk ruhigstellt und dafür sorgt,

dass der Nerv sich erholen kann. Sie kann ärztlich verordnet werden und wird von den Krankenkassen bezahlt. Und natürlich tun Bewegungsübungen dem Karpaltunnel (und allen älteren Händen) gut, bei Beschwerden führen Sie sie am besten täglich durch. □

In ihrem Buch „**Hände in Top-Form – schmerzfrei, beweglich & kraftvoll**“ (Trias Verlag 2022, 25 Euro) stellt unsere Autorin Daniela Neye zahlreiche Übungen und Tipps bei Beschwerden der Hand vor. Neye ist seit über 25 Jahren auf Handverletzungen und -erkrankungen spezialisiert und arbeitet als Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Berlin.

Kräftigen

Stützen Sie Ihren Arm auf den Ellenbogen und greifen Sie die Ecke eines größeren, dünnen Tuches (siehe Bild 1). Arbeiten Sie allein mit der Kraft Ihrer Finger und knüllen Sie das komplette Tuch so in Ihre Hand zusammen, dass nichts mehr von ihm zu sehen ist (Bild 2). Danach holen Sie es Stück für Stück wieder heraus.

Wiederholung: Zweimal das Tuch komplett in der Hand zusammenknüllen und wieder herausziehen.

Hinweis: Das Tuch sollte nicht auf dem Tisch liegen, sondern in der Hand des aufgestützten Arms. Probieren Sie die Übung beidhändig und als Intensivierung mit geschlossenen Augen.



Feinmotorik trainieren

Führen Sie diese Übung beim ersten Mal in der Reihenfolge der Bilder 1 bis 4 durch, um alle Positionen kennenzulernen. Beherrschen Sie diese sicher, können Sie die Reihenfolge ändern. Dabei ist nur wichtig, dass alle Positionen geübt werden. Stützen Sie den Arm vor sich mit dem Ellenbogen auf den Tisch und schließen Sie Ihre Hände zu einer großen Faust (Bild 1). Strecken Sie aus dieser Position nur die Mittel- und Endgelenke der Finger zum „Dach“, die Finger-Grundgelenke bleiben gebeugt (Bild 2). Bringen Sie die Finger wieder ganz gerade zur Streckung (Bild 3). Beugen Sie nur die Mittel- und Endgelenke an zur kleinen Faust (Bild 4). Strecken Sie dann wieder alle Finger (Bild 3) und bilden anschließend wieder das Dach (Bild 2).

Wiederholung: Eine Minute, in der sämtliche Positionen nacheinander eingenommen werden.

Hinweis: Wenn Sie die Linsen in Backofen oder Mikrowelle etwas erwärmen, verstärken das den therapeutischen Effekt.



Dehnen

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und umfassen Sie alle Finger mit der anderen Hand. Drehen Sie die Ellenbeuge zur Decke, strecken Sie den Arm gerade und ziehen Sie die Finger in die Dehnung. Achten Sie darauf, dass der Schultergürtel locker bleibt. Zehn Sekunden halten, dann Seite wechseln.

Wiederholung: Jeden Arm zwei bis dreimal strecken.

Hinweis: Die Dehnung sollte am Unterarm zu spüren sein, dort verlaufen die Muskeln, die Sie bei dieser Übung dehnen. Es darf auch ein Dehngefühl an den Fingern, in der Handfläche und am Handgelenk auftreten.

Allgemeine Hinweise: Führen Sie die Übungen genau und nie ruckartig aus; mit einem Shunt-Arm gegebenenfalls mit weniger Belastung oder nur mit dem anderen Arm. Sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt an. Sämtliche Angaben und Anleitungen sind ohne Gewähr; eine Haftung ist ausgeschlossen.

Die **Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Handtherapie e.V.** bietet unter <https://www.dahth.de/handtherapeuten-deutschland/> eine postleitzahlengestützte Suche nach spezialisierten Praxen für Physio- und Ergotherapie.

Die Renaissance der Hülsenfrüchte

Sie gehören zu den besten pflanzlichen Eiweißlieferanten und sind dazu auch noch richtig lecker.

In den angesagten Lokalen wird heute häufig etwas serviert, das zwischenzeitlich bei uns in Vergessenheit geraten schien: Hülsenfrüchte. Sie erleben gerade eine Renaissance! Und zwar zu Recht. Hülsenfrüchte werden in vielen Variationen weltweit gekocht und gegessen: Von Falafel, den frittierten Kichererbsen-Bällchen, über Tofu aus Sojabohnen bis hin zu dem Belugalinsensalat, bei dem die pechschwarze Hülsenfrucht Paprika, Möhren und Zucchini optisch und geschmacklich zur Geltung bringt.

Alternativ tut es aber auch der Blick in das gute alte Rezeptbuch der Großmutter. Zu ihrer Zeit kochte man Hülsenfrüchte gerne als deftige Hausmannskost. Der Eintopf

war zudem eine preisgünstige sättigende Alternative zu Fleisch und er passt sehr gut in die kühlere Jahreszeit.

Pflanzliche Proteinquelle

Zu den essbaren Hülsenfrüchten gehören Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Sojabohnen und Erdnüsse. Die Pflanzensamen, die in einer Hülse heranreifen – daher der Name – warten mit bemerkenswerten Nährwerten auf, sind reich an Ballaststoffen und Eiweiß. Sie gehören sogar zu den besten pflanzlichen Eiweißlieferanten. Das macht sie zum wahren Superfood für Dialysepatientinnen und -patienten. Hülsenfrüchte können gerade für sie als ideales Nahrungsmittel angesehen werden. Die Er-

nährungsempfehlungen für Dialysepatientinnen und -patienten wurden auf Basis neuester Erkenntnisse in der Medizin überarbeitet. So können die Hülsenfrüchte nun durchaus empfohlen werden. Stattdessen sollte rotes Fleisch auf ein Minimum reduziert werden. Da Dialysepatientinnen und -patienten einen hohen Proteinbedarf haben, kommt den pflanzlichen Alternativen zur Aufrechterhaltung der Muskelmasse und Prävention einer Mangelernährung eine große Bedeutung zu. Ein weiteres Plus: Hülsenfrüchte sind reich an gesunden Ballaststoffen und ernähren somit die freundlichen Darmbakterien, senken den Blutzuckerspiegel und sättigen gut.



Unser Herbst- rezept

Richtig zubereitet

Worauf ist bei der Zubereitung zu achten? Einige Hülsenfrüchte sind vor allem in getrockneter Form erhältlich und müssen vor dem Kochen über Nacht in Wasser eingeweicht werden. Andere, beispielsweise grüne Bohnen, schmecken am besten frisch, müssen aber auch vor dem Verzehr gekocht werden. Giftige Stoffe, die rohe Hülsenfrüchte enthalten, können durch unterschiedliche Methoden wie Einweichen, Keimen und Kochen unschädlich gemacht werden.

Hülsenfrüchte sind also schmackhafte und nährstoffreiche Lebensmittel, die verdientermaßen ein Comeback in der modernen, abwechslungsreichen Küche feiern.

Die Redaktion dankt der ehemaligen KfH-Ärztin **Dr. Susi Knöller**, leitende Oberärztin im Klinikum Bremen Mitte und Leiterin der Transplantation, für die Unterstützung bei diesem Thema.

„Gabeleintopf“ mit buntem Gemüse und Belugalinsen

Zutaten für 4 Personen:

200 g Belugalinsen | 400 ml Gemüsebrühe | 300 g Karotten | 300 g Lauch | 300 g Staudensellerie | 1 rote und eine gelbe Paprika | 1 TL gehackte frische Peperoni | 100 g Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Oliven- oder Rapsöl | Pfeffer, Chili, 2 Lorbeerblätter | 1 Bund Frühlingszwiebeln

Das Gemüse waschen, putzen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in kleine Streifen schneiden und am Ende über das Gericht streuen. Das Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln anbraten, bis sie glasig sind. Restliches Gemüse hinzugeben und kurz schmoren lassen. Die Brühe, Chili, Lorbeerblätter und Belugalinsen hinzugeben und 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen.

Inhaltsstoffe pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalium	Phosphat
180 kcal	7,6 Gramm	4 Gramm	16 Gramm	874 Milligramm	261 Milligramm

Rezept: : Ruth Kauer, Ernährungsmedizinische Beraterin DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft). Nährwerte sind ungefähre Angaben, sie variieren je nach verwendeten Produkten.

„Da war etwas Neues, wir konnten Leben retten!“

Zeitzeugen: Professor Ernst-H. Scheuermann
und Patientin Sabine Gerbershagen
blicken auf die Anfänge im KfH zurück.

Die Station 74 der Universitätsklinik in Frankfurt am Main war die Keimzelle des KfH“, berichtet der Nephrologe Professor Ernst-H. Scheuermann. Er ist ein Mann der ersten Stunde. 1969 hielt er als Student bei den Dialysepatientinnen und -patienten Nachtwache. „Ich bin gelernter Schlosser und war zu dieser Zeit Medizinstudent. Daher war es faszinierend für mich, dass alle Ärztinnen und Ärzte sowohl mit einem Stethoskop als auch mit einem Schraubenschlüssel herumliefen“, erzählt der engagierte Arzt, der noch heute dem KfH die Treue hält und neben seinen Vorlesungen an der Frankfurter Universität Patientinnen und Patienten betreut. „Die Geräte

waren damals alle sehr provisorisch und mussten oft repariert werden“, erklärt er die ungewöhnliche Ausrüstung. „Wir trugen auch Gummistiefel, weil ständig etwas undicht war. Überall auf dem Boden waren riesige Wasserpfützen.“

Der Pionier in London

Einen großen Fortschritt brachte dann später die legendäre Dialysemaschine „NKC“ (National Kidney Center) aus England. Zu dem berühmten Londoner Professor Stanley Shaldon, einem Pionier auf dem Gebiet der Heimdialyse, „pilgerten“ fortan Patientinnen und Patienten aus aller Welt. Shaldon berichtete schon 1961 über einen Patienten, der die Therapie selbst durchführte – der

Beginn der Heimhämodialyse im Vereinigten Königreich.

Von dieser Idee fasziniert, reiste auch eine ganz junge Frankfurter Patientin mit ihrer Mutter – dank der Organisation des KfH – nach London, um dort zu lernen, was so viel Freiheit versprach: die Dialyse zu Hause. Sabine Gerbershagen musste sich bis dahin im Alter von elf Jahren dreimal die Woche einer mehrstündigen Dialysebehandlung unterziehen. Auch damals wurde sie von Scheuermann betreut, der sie bis heute begleitet und ihr einen unglaublichen Willen bescheinigt.

Jeder Handgriff musste sitzen

Die kleine Sabine ging also nach London und wurde dort rund →

Seit 55 Jahren verbunden:
Professor Ernst-H.
Scheuermann mit Sabine
Gerbershagen



ein halbes Jahr lang an der Dialysemaschine trainiert. Die heute 65-Jährige erinnert sich: „Dr. Shaldon war sehr streng. Er achtete peinlich genau darauf, dass jeder Handgriff saß, denn schließlich musste man zu Hause die Maschine beherrschen.“ Scheuermann ergänzt: „Ja, er ging auch schon mal durch die Reihen und zog an den Blutschläuchen der Patientinnen und Patienten. Wenn dann eine Nadel herausflog, weil sie nicht richtig fixiert war, wies er die Menschen zurecht.“ Sabine Gerbershagen gehörte nach dem Aufenthalt im Londoner Trainingsdialysezentrum zu den wenigen in Deutschland, die zu dieser Zeit die Heimdialyse nutzen konnten. In der Frankfurter Uniklinik waren es beispielsweise 1969 gerade mal fünf Patientinnen und Patienten. Gerbershagen konnte so weiterhin zur Schule gehen und sogar Tennis spielen – auf höchstem Niveau.

Dankbar für das Leben

Auch Fritz Uecker, dessen Nieren im Dezember 1969 im Alter von 31 Jahren versagen, fährt kurze Zeit später mit seiner Schwester ins Schulungszentrum nach London. Als er wieder zu Hause in Rendsburg ist, schaut Professor Scheuermann regelmäßig nach ihm. Aber: Die

Krankenversicherung ist nicht bereit, die Dialysen zu zahlen. Fritz Uecker schreibt in einem Dankesbrief, dass ihm hier das KfH zu Hilfe kam: „Meine Dialysen konnten mit Hilfe des Kuratoriums bezahlt werden – aus Spenden! Dr. Shaldon und die Ärzte im Frankfurter Dialysezentrum machten mir das Leben mit der Maschine leicht. Für die kostbaren Lebensjahre bin ich allen sehr dankbar.“

„Wir fühlten uns als Pioniere“

„Ich habe um 1969 viele Patientinnen und Patienten an Urämie sterben sehen – und das ist ein grausamer Tod“, berichtet Scheuermann. Man sieht ihm an, dass es ihn noch heute belastet. „Die Patientenzahl wuchs und die notwendigen Behandlungskapazitäten konnten nicht schnell genug ausgebaut werden. Das war deprimierend für uns. Das und die Erfolge im Vereinigten Königreich gaben den Anstoß zur Gründung des gemeinnützigen KfH.“ Menschen aus den Bereichen Medizin, Bankenwesen und der Rechtswissenschaften, darunter der Kaufmann Dr. Klaus Ketzler und der Nephrologe Professor Wilhelm Schoeppe, nahmen sich

aus humanitären Gründen dieser Sache an.

Rufbereitschaft in der Nacht

Nachdem die Ärztinnen und Ärzte ebenfalls in London den Umgang mit der Maschine erlernt hatten, wurde das Training der Patientinnen und Patienten in Frankfurt gestartet. „Es war ein wunderbares Zusammenarbeiten mit den Pflegekräften, wir fühlten uns auch ein wenig als Pioniere. Da war etwas Neues, wir konnten Leben retten!“, beschreibt Scheuermann diese Zeit. Die Patientinnen und Patienten damals haben überwiegend nachts dialysiert. Die meisten konnten so wieder ihrem Beruf nachgehen. „Wir hatten dann neben dem normalen Dienst Rufbereitschaft in der Nacht. Da wir mehr als 100 Patientinnen und Patienten betreuten, bedeutete dies oft schlaflose Nächte. Häufig standen wir vor technischen, aber auch medizinischen Problemen. Natürlich war es sehr anspruchsvoll, per Telefon eine Diagnose zu stellen. Da musste der Patient schon mal den Hörer an die Absaugpumpe halten“, erzählt er und schmunzelt. „Das Großartige war: Über diese vielen Jahre hinweg ist niemand mit der Nachtdialyse ernsthaft zu Schaden gekommen.“ □



„Gerechter und zugänglicher“

So wünscht sich der Patientenbeauftragte der Bundesregierung, **Stefan Schwartz**, das deutsche Gesundheitswesen. Dafür setzt er sich zum Wohle der Patientinnen und Patienten ein. Im Interview berichtet er über seine politische Arbeit.

Wie ordnen Sie die Bedeutung des KfH heute ein?

Das KfH spielt eine entscheidende Rolle als gemeinnütziger Gesamtversorger für nierenkranke Patientinnen und Patienten in Deutschland. Durch seine umfangreichen und spezialisierten Dienstleistungen trägt das KfH maßgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität und zur medizinischen Versorgung dieser Patientengruppe bei. Mit seiner breiten

Palette an Behandlungsangeboten stellt das KfH sicher, dass die Patientinnen und Patienten umfassend und ganzheitlich betreut werden. Zudem engagiert sich das KfH stark in der Forschung und Ausbildung, was langfristig zu einer besseren Versorgung und innovativen Behandlungsmöglichkeiten beiträgt. Die gemeinnützige Ausrichtung gewährleistet zudem, dass die Patientenversorgung stets im Mittelpunkt steht,

unabhängig von finanziellen Erwägungen.

Sehen Sie Verbesserungspotenzial bei der Situation chronisch kranker Menschen?

Hier müssen wir auf mehreren Ebenen ansetzen. Erstens ist es essenziell, den Zugang zu spezialisierten medizinischen und pflegerischen Dienstleistungen sicherzustellen. Zweitens brauchen wir eine bessere finanzielle Unterstützung und Entlastung

für Betroffene und ihre Familien. Drittens müssen wir die gesellschaftliche Teilhabe fördern und Barrieren abbauen, sei es im beruflichen, sozialen oder bildungspolitischen Bereich. Schließlich ist es wichtig, die Patientinnen und Patienten durch digitale Lösungen und Informationsangebote stärker zu unterstützen und ihnen eine aktivere Rolle im Versorgungsprozess zu ermöglichen.

Was treibt Sie in Ihrem Amt und als Politiker an und was sind Ihre konkreten Aufgaben?

Die Möglichkeit, auf politischer Ebene Veränderungen voranzutreiben, die das Leben vieler Menschen verbessern, ist eine große Verantwortung, aber auch eine große Chance. Dabei ist mir wichtig, immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Bürgerinnen und Bürger zu haben und ihre Perspektiven in meine Arbeit einfließen zu lassen. Transparenz, Integrität und der Dialog mit den Menschen stehen für mich an oberster Stelle. Mich treibt der Wunsch an, eine positive Veränderung im Leben der Menschen zu bewirken. Ich sehe jeden Tag, welche Herausforderungen und

Hürden Patientinnen und Patienten sowie ihre Angehörigen meistern müssen. Ich möchte dazu beitragen, dass unser Gesundheitssystem gerechter, zugänglicher und patientenfreundlicher wird.

Als Patientenbeauftragter vertrete ich die Interessen der Patientinnen und Patienten. Dazu gehört es, ihre Anliegen und Beschwerden ernst zu nehmen, mich für die Stärkung ihrer Rechte einzusetzen und sie hierüber zu informieren. Zudem bin ich als Bindeglied zwischen Patientinnen und Patienten, Gesundheitseinrichtungen und der Politik tätig, um sicherzustellen, dass die an mich herangetragenen Anliegen in politischen Entscheidungsprozessen berücksichtigt werden. Ich achte darauf, dass die Verabredungen im Koalitionsvertrag, wie zum Beispiel die Stellung der Patientinnen und Patienten zu verbessern, umgesetzt werden.

Sie haben sich im Mai ein Symbol für Organspende tätowieren lassen. Was waren Ihre Beweggründe dafür?

Das war für mich ein persönliches und öffentliches Bekennt-

ZUR PERSON

Stefan Schwartze

Stefan Schwartze (50) wurde im Januar 2022 auf Vorschlag von Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach vom Bundeskabinett zum **Beauftragten der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten** berufen. Schwartze ist gelernter Industriemechaniker, er wurde in Bad Oeynhausen geboren und ist seit 1994 Mitglied der SPD. Im Wahlkreis Herford – Minden-Lübbecke II wurde er seit 2009 viermal in Folge direkt in den Deutschen Bundestag gewählt.

Seinem Amt kommt die Aufgabe zu, die Belange von Patientinnen und Patienten in allen relevanten politischen Bereichen zu vertreten. Sämtliche Bundesministerien, Bundesbehörden und öffentlichen Stellen des Bundes müssen ihn bei seiner Arbeit unterstützen.

nis zu einem Thema, das mir sehr am Herzen liegt. Mit dem Tattoo möchte ich Aufmerksamkeit schaffen und Menschen ermutigen, sich mit der Organspende auseinanderzusetzen und eine informierte Entscheidung zu treffen. Es ist ein kleiner Beitrag, um das Bewusstsein für die Dringlichkeit und Wichtigkeit der Organspende zu schärfen. □



KfH-Stiftung
Nothilfe für Nierenkranke
Gemeinnützige Stiftung

**Hilfe für Patientinnen
und Patienten in
wirtschaftlicher Not**

Sie benötigen Hilfe?
Sprechen Sie bitte die Leitung
Ihres KfH-Zentrums an.

Oder:
Kontakt: KfH-Stiftung
Nothilfe für Nierenkranke

Martin-Behaim-Str. 20
63263 Neu-Isenburg

Telefon 06102-359-499
info@kfh-nothilfe.de
www.kfh-nothilfe.de

Sie möchten mithelfen?
Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE68 3702 0500 0020 0768 41
BIC: BFSWDE33XXX



GRIPPEIMPfung

Nicht vergessen!

Die Grippezeit steht vor der Tür. Chronisch nierenkranke Patientinnen und Patienten sowie alle Personen über 60 Jahre sollten sich wegen des erhöhten Risikos für einen schweren Verlauf bald gegen Influenza impfen lassen. Der beste Impfzeitpunkt liegt zwischen Ende Oktober und Ende Dezember, aber auch im Januar kann man sich noch impfen lassen. Sollte die Impfung bis dahin nicht erfolgt sein, kann es auch zu Beginn oder im weiteren Verlauf der Grippewelle sinnvoll sein, diese nachzuholen. Das Serum enthält die aktuelle, von der WHO empfohlene Antigenkombination. Haus- oder Facharztpraxen führen die Impfungen durch. Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen. Studien zeigen, dass Erkrankungen bei geimpften Menschen milder verlaufen. Die Grippe stellt eine akute Krankheit der Atemwege dar und kann mitunter lebensbedrohlich sein. □

Impressum

Ausgabe: aspekte 03 /2024

Herausgeber: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V., Gemeinnützige Körperschaft

Redaktion: Stabsstelle Kommunikation – Ilija Stracke (verantwortlich), Claudia Brandt; Birgit Schlegel, freie Redakteurin, Dreieich; Gabriele Kalt, Oliver Kauer-Berk (Fazit).

Anschrift der Redaktion: KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V., Redaktion KfH-aspekte, Martin-Behaim-Straße 20, 63263 Neu-Isenburg, Telefon 06102-359464, E-Mail aspekte@kfh.de

Verlag: Fazit Communication GmbH Ein Unternehmen der F.A.Z.-Gruppe Pariser Straße 1

60486 Frankfurt am Main

Projektleitung: Jan Philipp Rost

Art Direktion/Bildredaktion: Oliver Hick-Schulz

Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf

aspekte erscheint viermal pro Jahr



Ihr Draht zur Redaktion:
aspekte@kfh.de

KfH-Gewinnspiel



1. bis 10. Preis:
Das Buch zur aspekte-Serie „Multitalent Hand“

In ihrem Buch „Hände in Top-Form – schmerzfrei, beweglich & kraftvoll“ stellt Daniela Neye zahlreiche Übungen und Tipps bei Beschwerden der Hand vor. Die Physiotherapeutin ist auf Handverletzungen und -erkrankungen spezialisiert.



11. bis 55. Preis:
Eine weiche Massagebürste

Mit dieser professionellen Massagebürste aus weichen Naturborsten und Buchenholz können Schwellungen an Finger und Hand einfach und doch wirksam gemildert werden.

55 Jahre KfH

