



Die Niere im Mittelpunkt: Ein praxisnaher Kochevent mit Sternekoch Christopher Wilbrand (Mitte).

Fotos: Anton Luhr

## Ein Stück Freiheit auf dem Teller

Ernährungswerkstatt zeigt gesunde Gerichte für Nierenkranke

VON STEPHANIE PEINE

**Odenthal.** Die Creme klumpt. Das sieht Dr. Benno Kitsche mit Sorge. Denn er ist an diesem Abend der Hüter des Schneebensens. Und auch wenn er die Schlagzahl am Herd dramatisch erhöht – die hellbraune zähe Hafermasse im Topf blubbert weiter pockig vor sich hin. Der Meister sieht's und lächelt milde. Denn Christopher Wilbrand, Mitinhaber und Küchenchef des sternegekrönten Hotel-Restaurants „Zur Post“, weiß, dass er die Sache wieder glätten wird. Und so ist das delikate Vier-Gänge-Menü, das heute auf der Speisekarte steht, auch zu keiner Zeit gefährdet.

### Stör auf Hafercreme

Die Komposition aus bergischem Stör auf Hafercreme im Champagnerfond, ist schließlich serviert wird, ist nicht nur Genuss pur, sondern auch ein Stück Freiheit auf dem Teller. Denn die meisten Teilnehmer der Veranstaltung, die hier an diesem Abend am Herd mitmachen dürfen, sind nicht nur Gäste, sondern auch Patienten. Sie leiden unter Niereninsuffizienz. „Wenn die Niere nicht mehr arbeitet, ist das ein großer Einschnitt im Alltag“, erklärt Barbara Contzen. Sie ist Ernährungsberaterin mit dem Schwerpunkt Nephrologie, leitet eine Ernährungswerkstatt in Bergisch Gladbach und hat zu diesem besonderen Abend eingeladen.

Dialysepatienten leiden nicht nur unter den großen seelischen und körperlichen Belastungen



Ideen für gesunde frische Nahrungsmittel, die wenig Phosphat und Kalium enthalten.

derzeit- und kraftzehrenden Behandlung, sondern haben häufig auch die Schwierigkeit, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Denn Stoffe wie Phosphat oder Kalium, die in vielen Nahrungsmitteln stecken, können durch eine geschädigte Niere

### IMMER MEHR DIALYSE-PATIENTEN

**Die Zahl** der Dialyse-Patienten in Deutschland nimmt stetig zu. Nach Angaben des Verbandes Deutscher Nierenzentren betrug die Zahl der Menschen, die ihre Niereninsuffizienz mittels Blutwäsche behandeln lassen, im Jahr 2017 rund 80.000.

**Die Dialyse**, oft auch „künstliche Niere“ genannt, übernimmt dabei die wichtigste Aufgabe der Nieren: das Heraus-

nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden, die Anreicherung dieser Stoffe im Körper kann zu Problemen führen.

„Zudem ist Dialyse Hochleistungssport“, sagt Barbara Contzen. Wer alle zwei Tage für viele Stunden an der Dialyse sei, dem

filtrieren schädlicher Substanzen aus dem Blut. Während eine gesunde Niere diese Aufgabe 24 Stunden lang am Tag leistet, muss die Dialyse mit etwa drei halben Tagen in der Woche auskommen. In dieser Zeit können nicht alle Stoffe herausgefiltert werden, so dass neben der Dialyse auch die Ernährung umgestellt und auf die Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden muss. (spe)

fehlt oft schlicht die Kraft, sich noch gut und auf seine Bedürfnisse abgestimmt zu ernähren. „Der Griff zu Fertiggerichten ist aber kontraindiziert“, warnt die Ernährungsexpertin.

Frische, hochwertige, wenig vorbehandelte Zutaten gehören auf den Speiseplan, rät sie; und Christopher Wilbrand zeigt, wie es geht. „Mir ist es wichtig zu helfen“, erklärt er seine Bereitschaft, beim Kochen für Nierenkranke mitzumachen. Zudem müsse er auch selbst aus gesundheitlichen Gründen auf seine Ernährung achten und wisse, wie wichtig das sei.

„Ich bin seit fünf Jahren Dialysepatientin“, sagt Manuela Lob aus Lindlar. „Mein größter Feind ist das Phosphat.“ Daher schaue sie genau, woher sie ihre Lebensmittel beziehe, vieles hole sie vom Bauern nebenan. Christa Pfarr aus Köln kommt noch ohne Dialyse aus, muss aber stark kontrollieren, was sie zu sich nimmt. Ernährungstabellen bestimmen ihren Alltag. „Ich erhoffe mir von diesem Abend Anregungen im Umgang mit frischen Lebensmitteln“, erklärt sie.

„Mit einer chronischen Erkrankung müssen sie ja dauerhaft leben“, sagt Benno Kitsche, der normalerweise nicht Hafercreme anrührt, sondern als Facharzt für Innere Medizin am KfH-Nierenzentrum in Köln-Merheim tätig ist. Das mache die Schwierigkeit aus. Aus Unsicherheit verzichteten viele auch gänzlich auf Restaurantbesuche. „Diese Hemmung wollen wir nehmen.“

## Ein hoher Neubau ärgert die Nachbarschaft

Rösrather Verwaltung verweist auf Paragraph 34 des Baugesetzbuchs

VON THOMAS RAUSCH

**Rösrath.** Neue Nahrung findet die Diskussion über vertragliches Bauen und als überdimensioniert empfundene Bauvorhaben in Rösrath. Am unteren Ende des Sommerbergs, unweit der Bushaltestelle Vierkotten, klagen Nachbarn über einen halb fertiggestellten Neubau, der sich aus ihrer Sicht nicht in die Umgebung einfügt.

Anwohner Klaus Gutzeit ärgert sich, dass er weder vom Grundstücksbesitzer noch von der Stadtverwaltung informiert wurde. Der Vorbesitzer habe einen flachen Neubau geplant, der vertraglich gewesen wäre, berichtet Gutzeit. Der neue Eigentümer dagegen ließ eine Aufschüttung anlegen, um das Gefälle des Hangs auszugleichen, er baute darauf ein zweistöckiges Haus.

Neben Gutzeit fühlen sich auch die unterhalb des Neubaus wohnenden Nachbarn, Andrea und Thomas Lamberti, von dem neuen Haus beeinträchtigt. „Wir haben das Gefühl, wir werden erdrückt“, stellt Andrea Lamberti fest. Das alte Fachwerkhaus der Lambertis liegt tiefer am Hang als der Neubau, durch die Aufschüttung wird der Höhenunterschied zwischen den nebeneinander gelegenen Häusern noch größer. Zudem steht der Neubau sehr nah am Haus der Lambertis. Sie hätten daher beschlossen, wegzuziehen, erklärt Thomas Lamberti, ein neues Haus hat das Ehepaar bereits gefunden. Die Stadtverwaltung hat gegenüber

den Anwohnern erklärt, der Neubau werde nach Paragraph 34 des Baugesetzbuchs beurteilt, danach müsse es sich in die nähere Umgebung einfügen.

„Als nähere Umgebung ist die Bebauung definiert, die man vom Grundstück aus erblicken kann“, heißt es in einer E-Mail an Gutzeit. Zweigeschossige Häuser seien dort durchaus vorhanden, vorgeschriebene Abstände seien eingehalten. Auch Dezernent Christoph Herrmann erklärt auf Anfrage, das Fach-

**MUSS DAS SEIN?**

werkhaus sei nicht „der alleinige Maßstab“.

Wenn der Bauherr die Gesetze einhalte, habe er Anspruch auf eine Genehmigung. Auch eine Aufschüttung sei zu beantragen und dürfe nicht zu hoch sein.

Die Nachbarn trösten diese Hinweise der Verwaltung jedoch nicht. Insbesondere im Vergleich zu dem Fachwerkhaus wirkt der Neubau wuchtig und wesentlich höher.

**Unter dem Titel** „Muss das sein?“ gehen wir Anregungen unserer Leser nach. Welcher Missstand ist Ihnen aufgefallen? Wir recherchieren für Sie. Melden Sie sich bei uns schriftlich, telefonisch oder per E-Mail: Lokalredaktion Bergisch Gladbach, An der Gohrsmühle 10, 51465 Bergisch Gladbach, (0 22 02) 93 78 56 10.

redaktion.rhein-berg@ksta-kr.de



Neben dem Fachwerkhaus (l.) wird der zwei Stockwerke hohe Neubau auf einer Aufschüttung gebaut. Foto: Christopher Arlinghaus

**Geld gegen Pfand**  
Sofortige Auszahlung  
SCHNELL - DISKRET - UNKOMPLIZIERT

Leihhäuser GRÜNE stadtbekannt  
beliehen jeden Gegenstand

Gold- und Silberschmuck, Handys, Notebooks, Tablets, Kameras usw.

Köln, Schildergasse 114-118  
Ecke Krebsgasse, Tel. 24 28 95  
Deutschlands größtes privates Pfandkredit-Institut - www.leihhaus.de

www.kulturlending.de

JUGEND KULTUR

## Groß. Schnell. Einzigartig!

Bei uns wird Ihre Werbebotschaft wahrgenommen! Mit unseren Tageszeitungen erreicht Ihre Anzeige rund 1,128 Millionen Leser (lt. Media-Analyse 2018), die sich topaktuell informieren möchten. Kölner Stadt-Anzeiger, Kölnische Rundschau und EXPRESS sind fest am Markt etabliert und überzeugen durch regionale sowie nationale und internationale Stärke. Mit rund 45,1 Millionen Visits im Monat (IWW-Online 2. Quartal 2018 Ø Monat) ist Ihre Werbebotschaft natürlich auch online gar nicht zu übersehen! Gehen Sie auf: [www.ksta.de/anzeigen](http://www.ksta.de/anzeigen) | [www.rundschau-online.de/anzeigen](http://www.rundschau-online.de/anzeigen) [www.express.de/anzeigen](http://www.express.de/anzeigen) oder rufen Sie an: 0221 925864-10

Kölner Stadt-Anzeiger  
Kölnische Rundschau  
EXPRESS

