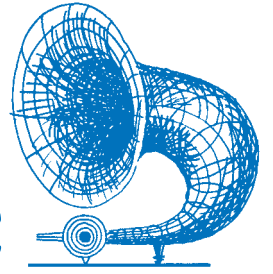


Die Flüstertüte



Zeitschrift des Landesverband Niere Niedersachsen e. V.
Gemeinnütziger Verein, Sitz Hannover

... seit 1980

Ausgabe:

3/2022



Alles

VERGEHT, DAMIT NEUES WACHSEN KANN

Fachliche Themen und mehr

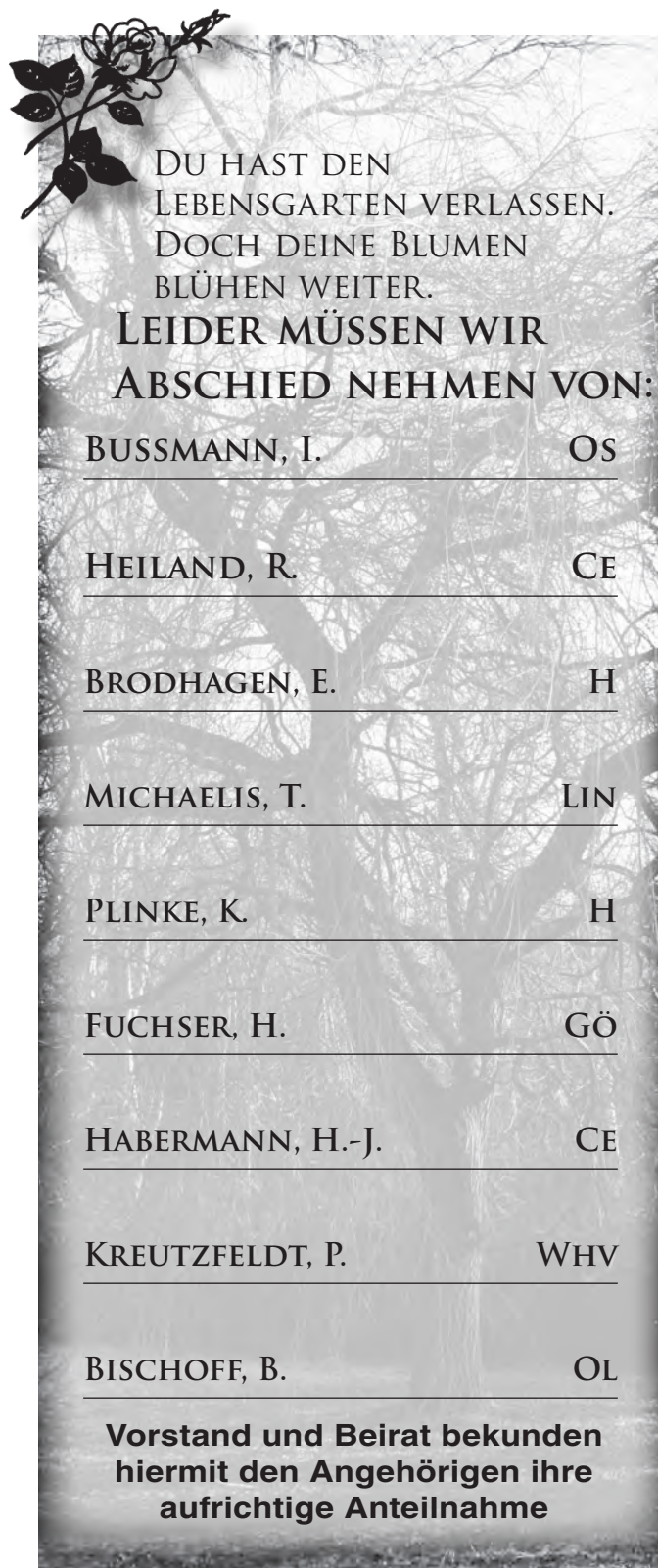
Leider müssen wir Abschied nehmen von	2
Editorial	3
Unsere neue Homepage	4
Tag der Niedersachsen in Hannover	4 bis 5
Bundesdelegierten-Versammlung – Tag der Arbeitskreise	6
Regionalgruppenleitertreffen sich zum Seminar in Barnstorf	7
Rezepte	8 bis 11

Berichte aus unseren Regionalgruppen

Regionalgruppe	
Gifhorn/Wolfsburg/Braunschweig	12 bis 14
Regionalgruppe Hameln	15 bis 17
Regionalgruppe Hannover	18
Regionalgruppe Oldenburg/Friesland/ Wilhelmshaven	19 bis 20
Regionalgruppe Papenburg	21
Regionalgruppe Vechta/Cloppenburg/ Bassum/Diepholz	21 bis 22

Sonstiges

Rätsel	23
Aufnahmeantrag	24
Anschriften des Landesverbandes und der Regionalgruppen	25
Vorstand und Beirat des Landesverband Niere Niedersachsen	26



Annahmeschluss Flüstertüte 4/2022

Um eine pünktliche Lieferung der nächsten Flüstertüte zu ermöglichen, bitte ich alle relevanten Artikel bis spätestens 31. Oktober 2022 an fluestertuete@lnni.de zu schicken.

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,



die Urlaubszeit liegt mittlerweile für viele hinter uns und hat hoffentlich die gewünschte Erholung gebracht. Auch in diesem Jahr können wir auf einen Sommer mit hohen Temperaturen und großer Trockenheit zurück blicken und nur hoffen, dass uns für die nächsten Monate Petrus etwas gnädiger gestimmt ist.

Nun, wie Ihr in der neuen Ausgabe sehen könnt waren wir sehr erfolgreich, was sich auch in den vielen Berichten widerspiegelt. Das vielfältige Bildmaterial soll die Freude und Begeisterung der jeweiligen Akteure widerspiegeln, die sie in den Veranstaltungen gehabt haben.

In der Zwischenzeit haben Vorstand und Beirat schon die Planung für die Herbst-Wintersaison aufgenommen und mit Terminen versehen. In einem ganz besonderen Focus stehen die Vorbereitungen für unsere „50-Jahr-Feier“. Wir würden uns über Meldungen aus Eurer Mitte ganz besonders freuen, denn für ein solches

Jubiläum werden viele Hände gebraucht. Solltet Ihr Interesse an einer Mitarbeit haben, dann meldet euch bitte bei Gudrun Martin oder Christine Marx, unsere beiden guten Feen, in der Geschäftsstelle unter der Rufnummer: 0511 / 38 89 94 90 oder E-Mail: info@lnni.de

Im Voraus schon mal ein Dankeschön an alle, die mithelfen wollen.

Ich wünsche Euch beim Lesen dieser Flüstertüte recht viel Freude und eine gesunde Zeit bis zum nächsten Mal.

Mit besten Grüßen.

Peter Stamm

1. Vorsitzender

Nachruf

Vor einigen Wochen ist unser langjähriges Mitglied

Walter Matrezki

verstorben. Er war sehr viel bei unseren Aktivitäten mit dabei.
Wir werden ihm ein ehrenvolles Andenken bewahren.

Wir bedanken uns sehr herzlich für die Spenden der Beerdigung.

Die Reginalgruppe Hameln/Bad Pyrmont/Schaumburg
Auetal im Juli 2022

Unsere neue Homepage

Sehr geehrte Mitglieder und die die es werden wollen.

Wie Ihr sicherlich durch Eure Regionalleiterteams erfahren habt, sind wir dabei die Homepage des LNNi zu aktualisieren und neu zu gestalten. Es ist doch schon lange her, seit wir mit der Homepage angefangen haben. In dieser Zeit hat sich viel getan, technisch und auch in unserer Selbsthilfegruppe. Die neue Homepage wird diese Veränderungen berücksichtigen.

Wir wollen die Homepage einfacher und übersichtlicher gestalten und auch die Nutzung von mobilen Geräten wie zum Beispiel Smartphones und Tabletts unterstützen. Der Inhalt wird sich auch ändern, wir wollen neben den bisherigen

Inhalt mehr Informationen medizinischer Art anbieten. Es wird in Zukunft auch einen gesicherten Bereich nur für die Mitglieder des LNNi geben. Ich möchte hier betonen, dass die neue Homepage die Flüstertüte nicht ersetzen, sondern ergänzen soll.

Wir werden mit der neuen Homepage am 1. Januar 2023 Online gehen, freuen Sie sich darauf. Ich möchte nochmals darauf hinweisen, dass es nicht die Homepage von Vorstand und Beirat ist, sondern es ist die Homepage aller Mitglieder des LNNi. Sie sind herzlich eingeladen mitzugestalten, nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

Ihr Hartmut Heußner
Beirat für Internet

Tag der Niedersachsen 2022 in Hannover

Drei Tage tolle Veranstaltung, drei Tage tolle Teamarbeit und drei Tage schönes Wetter das sind die Eindrücke, die ich in Hannover gewonnen habe.

Nach guter und intensiven Vorarbeit beim „Runden Tisch Organspende (RTO)“ hatten sich alle Mitwirkenden mächtig ins Zeug gelegt. Am

Freitag dem 10.06. verlief der Aufbau in dem uns zugewiesenen Zelt außerordentlich harmonisch. Innerhalb kürzester Zeit war der Innenraum dekoriert und der Bereich für die Gespräche hergerichtet. Gegen 14:00 Uhr waren die ersten Interessenten in unserem Informationsbereich und überhäufte uns mit Fragen. Also ein gelungener Einstieg.

Die Meile am Rudolf-Benignen-Ufer war geprägt von den Info-Ständen der Landesbehörden und den sozialen

Bereichen. Unterstützt wurden wir durch eine Vielzahl von Ausstellern, die für das leibliche Wohl sorgten. Eine gelungene Symbiose.

Neben dem Landesverband Niere Niedersachsen e.V. (LNNi), der Selbsthilfe Nierenkranker Kinder und Jugendlicher e.V. hatte sich der Bundesverband der Organtransplantierten

(bdo) unter der Schirmherrschaft des RTO zusammengefunden um der Organspende in der Öffentlichkeit wieder einen neuen Schub zu geben.

Über die drei Tage der Veranstaltungsdauer war uns der Wettergott wohl-gesonnen und die zeitliche Einteilung unserer Helfer klappte reibungslos. Am Samstag wurde ich von der Regionalgruppe Gifhorn-Wolfsburg-Braunschweig unterstützt und am Sonntag fand sich die Re-



gionalgruppenleitung aus Hannover ein, um mich zu entlasten. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Regina Laux, Monika Krause und Angelika Hanebuth.

Über die gesamte Zeit gesehen haben fast 8.000 Organspende-Ausweise einen neuen Besitzer gefunden. Viele Gespräche wurden geführt und aus unserer Sicht erfolgreich abgeschlossen. Viele Zweifler und Unentschlossenen haben wir positiv überzeugen können und viele fanden den Weg zu uns um ihren bisherigen Organspende-Ausweis, der zum Teil noch aus Papier oder Pappe bestand, gegen einen neuen, robusten einzutauschen.

Natürlich hatten wir an unserem Info-Zelt auch prominenten Besuch; Niedersachsens Wirtschaftsminister, Dr. Bernd Althusmann sowie der Finanzminister unseres Landes, Reinhold

Hilbers gaben sich bei uns die Ehre und erkundigten sich nach unseren Sorgen und Nöten. Einen ebenfalls gern und oft gesehene(n) Gast, Frau Doris Schröder-Köpf, konnten wir in eine kleine Gesprächsrunde mit einbeziehen.

Für etwas Erheiterung sorgte der Besuch von „Ernie & Bert“, die sich in unsere Informations-Kampagne „Keine Ausreden! - Entscheide Dich Jetzt!“ einbinden ließen.

Resümee dieser drei, für uns sehr erfolgreiche Tage in Hannover war, dass unserer Einschätzung nach das Thema Organspende sich in geänderter Form bei unseren Mitmenschen gezeigt hat. Ein sehr hoher Prozentsatz an jungen Leuten hat die Möglichkeit der Information gesucht und ist, unserem Gefühl nach, mit einer gefestigten Meinung nach Hause gegangen.

Bericht Peter Stamm



Bundesdelegierten-Versammlung – Tag der Arbeitskreise

Das jährlich stattfindende Verbandswochenende des BN e.V. mit der Bundesdelegierten-Versammlung fand in diesem Jahr in Fulda im "Hotel Fulda Mitte" vom 25. bis 26. Juni statt.

Eingeladen wurden ca. 56 Delegierte. Vom LNNi waren Herr Klaus Drews und Adrian Müller anwesend. Außerdem waren sowohl eine große Anzahl Mitglieder des LNNi anwesend, als auch Mitglieder von Selbsthilfe-Vereinen, die an den aktiven Vorträgen der Arbeitskreise teilnehmen konnten.

Die Begrüßung der Anwesenden und Ehrung der verstorbenen Mitglieder fand durch die Vorsitzende des BN e.V. Isabelle Jordans und den Geschäftsführer Martin Koczor statt.

Bundesdelegierten-Versammlung

Ein großes Thema für die Delegierten war natürlich der Kassenbericht, Tätigkeitsberichte der einzelnen Bereiche und des Vorstandes, TOP 7, Beitragserhöhung: Die Vorabresonanz zu jährlichen, automatischen Beitragserhöhung ist bei den Delegierten auf breite Ablehnung gestoßen. Das Ergebnis: Eine zukünftige Beitragserhöhung bedarf jedes Mal eine Zustimmung der Delegierten.

Ich möchte aber hier nicht weiter auf einzelne Themen wie Verbesserung der Organverfügbarkeit, Digitalisierung, PatientenBegleiter, Soziale Seminare, Nierentelefon, um nur einige zu nennen, eingehen. Dieses wird dann vom BN e.V. veröffentlicht.

Weitere Infos

<https://www.bundesverband-niere.de>

Ich möchte noch unbedingt auf einen Fragebogen zur Qualität der Dialysebehandlung in Dialyseeinrichtungen hinweisen.

Es werden immer mehr Stimmen laut, die das Nachlassen der Qualität der Dialysebehandlungen insbesondere seit Beginn der Coronapandemie beklagen. Bitte spricht bei Bedarf

eure jeweiligen Regionalgruppenleiter darauf an.

Arbeitskreise

Es wurden zum Verbandstag 18 Arbeitskreise in Gruppen angeboten.

Teilgenommen habe ich an 2 Arbeitsgruppen.

1. Digitale Selbsthilfe – wird online alles besser-Mediator Martin Koczor

In der Vorstellungsrunde wurde jeder Teilnehmer auf Anregungen und Erfahrungen befragt.

Die Meinungen gingen von „Die Mitglieder schauen nicht auf die Homepage des Vereins“, „In Medien wie Facebook werden teilweise schon Diagnosen des Krankbildes wiedergegeben“, „Man muss da sein, wo auch die Betroffenen sind“

Mein Fazit: Digitalisierung kann die Empathie in der Selbsthilfegruppe nicht gänzlich ersetzen, aber Digitalisierung wird zukünftig auch im Vereinsleben dringend benötigt.

2. Soziales/ Psychosoziale Begleitung/ Sozialrecht-Mediatorin Nicole Sherhag

Hier wurden nochmals Fragen der Teilnehmer zu dem GdB (Grad der Behinderung), chronisch krank, Steuervorteile, erörtert und vertieft.

Weitere Fragen zu Hilfe bei Dialyse und Arbeitszeit, Hilfe in der Berufstätigkeit durch das Integrationsamt, um nur einige Themen zu nennen, wurden von Frau Sherhag kompetent beantwortet.

Am 2. Tag wurden nochmals alle Ergebnisse von den einzelnen Arbeitskreisen präsentiert.

Ein Highlight "Der Line-Dance Workshop" wurde am Ende per Video Vortrag im Plenum mit großer Begeisterung gewürdigt.

Am Ende konnte Frau Jordans die Veranstaltung schließen und wünschte allen eine gute Heimfahrt. Zusammenfassend war diese Veranstaltung sehr gut organisiert und kompetent durchgeführt.

Text: Adrian Müller

Regionalgruppenleitertreffen sich zum Seminar in Barnstorf

Vorstand und Beirat haben zu einer gemeinsamen Sitzung, mit den Regionalgruppenleitern/innen und deren Stellvertreter/innen, nach Barnstorf eingeladen. Grund dafür waren die besonderen Aktivitäten des ersten Halbjahres 2022. Die Neugestaltung unserer Geschäftsstelle mit den beiden „Guten Feen“ Gudrun Martin und Christine Marx und der Aufbau einer neuen Homepage. In den beiden Tagen vom 09. Auf den 10.07. haben Vorstand und Beirat die beiden Themenfelder für die Regionalgruppen aufgearbeitet und in umfassender Dokumentation vorgestellt.

In den vorangegangenen Vorstandssitzungen wurde beschlossen, die Informationen in persönlicher Art und Weise an die Regionalgruppen weiter zu geben. Um dies in aller Ruhe und Ausführlichkeit stattfinden zu lassen, hat man sich für ein zwei Tages-Seminar entschlossen. Leider haben coronabedingt nicht alle ihre Zusage erteilen können; man hat aber seitens des Vorstandes signalisiert, denen eine umfassende Info in schriftlicher Form zukommen zu lassen.

Die Teilnehmer/innen des Seminars haben mit

ihren Erfahrungen und Anregungen dazu beigetragen, dass sich eine Vielzahl von Problemen, die sich zwischen Vorstand/Beirat(V&B) und den Gruppenleitungen angesammelt haben, zu klären. So ist am 2. Tag eine Agenda entstanden, wie und in welcher Weise die Regionalgruppen seitens der Geschäftsstelle Hilfe angeboten werden kann. So wäre es möglich, den teilweise überlasteten RG's (Regionalgruppen) Hilfestellung zu geben.

Ein weiterer, sich näherender Termin ist das 50jährige Bestehen des Landesverbandes. Hier versuchte der Vorsitzende, Peter Stamm, die Teilnehmer zu sensibilisieren und um Mitarbeit zu werben. Gleiches wird auch noch in der nächsten Flüstertüte mit einem Bericht folgen.

In der Schlussrunde zeigten sich alle Teilnehmer zufrieden und bekräftigten mit ihren Beiträgen, dass sie tatkräftig am Fortbestand des LNNi mitarbeiten wollen. V&B zeigte sich mit dieser Veranstaltung bestätigt und mit der Ausgestaltung äußerst zufrieden.

Mit dem Wunsch auf eine gesunde und unfallfreie Heimfahrt bat der Vorsitzende die Teilnehmer.

Bericht Vorstand



Rezepte

Aus Topf und Pfanne

Ob in der Pfanne gebrutzelt oder auf dem Grill zubereitet, die vorgeschlagenen Rezepte lassen sich nach dem eigenen Gusto zubereiten. Mit der Mango-Salsa und den Essig-Pflaumen können Sie auch Ihre Gäste überraschen.

Für Dialysepatienten gilt, stets auf die richtige Portionsgröße und Zubereitung zu achten. Ist die Fleisch- oder Fischportion zu üppig, wird zu viel Phosphat und Kalium aufgenommen.

Neben Fleisch und Fisch sind auch Eigelb und Vollgetreideprodukte reich an Phosphat. Phosphat lässt sich auch durch die Auswahl geeigneter Backtriebmittel einsparen. Normales Backpulver enthält Phosphat als Säureträger. Für selbst gemischtes phosphatfreies Backpulver benötigen Sie für 500 g Mehl: 5 g Natron plus 3 EL Essig oder Zitronensaft. Bei Quark-Öl-Teig entfällt die Zugabe der Säureträger. Mit Hefeteig liegen Sie immer richtig. Während

der



Phosphatgehalt durch die Auswahl der Lebensmittel und Portionsgröße im Wesentlichen beeinflusst wird, lässt sich der Kaliumgehalt zusätzlich durch die Art der Zubereitung der Speisen beeinflussen.

Gemüse und Obst hat einen unterschiedlich hohen Kaliumgehalt. Kalium ist, im Gegensatz zu Phosphat, wasserlöslich. Daher kann in verschiedenen Lebensmitteln der Kaliumgehalt durch Kochen in ausreichender Menge Wasser reduziert werden. Bei Bedarf kann der Kaliumverlust durch zusätzliches Wechseln des Kochwassers optimiert werden. Da Gemüse und Obst außerdem viel Wasser enthalten, sollte die tägliche Menge auf insgesamt ca. 500 g begrenzt werden.

Beim Braten, Grillen, Dünsten, Schmoren und Rohverzehr geht kein Kalium verloren. Durch eine geschickte Lebensmittelauswahl wie geeignete Beilagen und kaliumarme Getränke, z. B. Reis und Tee, kann ein täglicher Kaliumausgleich geschaffen werden.

Verwöhnen Sie sich mit dem nötigen Augenmaß und mit allem, was Ihnen der Sommer zu bieten hat.

Huberta Eder, Gießen

Fleischbällchen, gebraten**Zutaten für 2 Portionen:**

180 g Hackfleisch (halb und halb)
 15 g Zwiebeln, fein gehackt
 5 g Senf, mittelscharf
 20 g Ei
 30 g Speisequark, Magerstufe
 Schwarzer Pfeffer, gemahlen
 10 g Semmelbrösel
 10 g Rapsöl

Zubereitung:

Hackfleisch, Zwiebeln, Senf, Ei und Speisequark miteinander vermengen. Mit Pfeffer würzen. Mit nassen Händen vier gleichmäßige Fleischbällchen formen. Semmelbrösel auf einen Teller streuen und die Fleischbällchen darin wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten zu hellbrauner Farbe durchbraten.

Tipp:

Sie können die Fleischbällchen auch auf den Grill legen. Dabei sollten Sie die Semmelbrösel in den Hackfleischteig einarbeiten und 1 EL kaltes Wasser hinzufügen.

Nährwerte für 1 Portion (2 St.):

kcal	300
Eiweiß	21 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	5 g
BE/KE	0,4/0,5
Ballaststoffe	0 g
Cholesterin	100 mg
Salz	0,3 g
Kalzium	30 mg
Kaliumpunkte	4,5
Phosphatpunkte	4
Kalium	350 mg
Phosphor	210 mg

Fischpfanne mit Frühlingszwiebeln und

Ananas**Zutaten für 2 Portionen:**

150 g Seelachsfilet
 10 g Zitronensaft
 15 g Weizenmehl, Type 405
 Weißer Pfeffer, gemahlen
 20 g Margarine
 10 g Olivenöl
 30 g rote Paprika
 30 g Frühlingszwiebeln
 30 g Champignons, Konserve, abgetropft
 30 g Ananasstücke mit Saft, Konserve
 1 g Petersilie

Zubereitung:

Seelachs waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und durchziehen lassen. Mehl auf einen Teller geben und leicht pfeffern. Seelachs in größere Würfel schneiden und in dem Mehl wenden.

Margarine zusammen mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischwürfel von allen Seiten goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Paprika und Frühlingszwiebeln streifig schneiden, in dem Bratfett 5 Minuten andünsten. Champignons hinzufügen und kurz anschmoren. Ananas mit Saft hinzufügen und erhitzen. Zum Schluss die gebratenen Fischwürfel dazugeben.

Petersilie fein hacken und das Fischgericht damit bestreuen.

Tipp:

Dazu: weißer Reis oder Couscous

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	230
Eiweiß	16 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	10 g
BE/KE	0,7/0,8
Ballaststoffe	2 g
Cholesterin	30 mg

Salz	0,3 g
Kalzium	30 mg
Kaliumpunkte	5,5
Phosphatpunkte	5
Kalium	415 mg
Phosphor	250 mg

Rührei mit Kirschtomaten**Zutaten für 1 Portion:**

1 St. Ei (M)
 1 St. Eiklar (M)
 2 EL kaltes Wasser
 Muskatnuss oder weißer Pfeffer, gemahlen
 8 g Margarine
 20 g Kirschtomaten
 1 g Schnittlauch

Zubereitung:

Das ganze Ei (Vollei) mit Eiklar und Wasser verquirlen und abschmecken. Margarine in einer Pfanne zerlassen. Kirschtomaten halbieren und ganz kurz in der Pfanne andünsten. Eimasse über die Tomaten geben und zu Rührei verarbeiten.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und über das Rührei streuen.

Tipp:

Statt Schnittlauch können Sie auch fein gewiegte Basilikumblättchen hinzufügen.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	160
Eiweiß	10 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	1 g
BE/KE	0/0
Ballaststoffe	0 g
Cholesterin	210 mg
Salz	0,3 g
Kalzium	35 mg
Kaliumpunkte	2,5
Phosphatpunkte	2,5
Kalium	175 mg
Phosphor	120 mg

Gurkensalat mit Joghurtsoße**Zutaten für 1 Portion:**

150 g Gurke
 Knoblauch zum Ausreiben der Salatschüssel

Für die Salatsoße:

50 g Sahnejoghurt (10 % F)
 2 g Olivenöl
 1 g Dillspitzen
 Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Gurke hobeln. Salatschüssel mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben. Dillspitzen hacken.

Joghurt mit Olivenöl in der Schüssel verrühren. Gurkenscheiben und Dill zugeben. Den Gurkensalat mit schwarzem Pfeffer abschmecken und gekühlt servieren.

Tipp:

Gurkensalat schmeckt zu Fleischgerichten und als Beilage zum Abendbrot.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	100
Eiweiß	3 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	5 g
BE/KE	0,2/0,2
Ballaststoffe	2 g
Cholesterin	20 mg
Salz	0,1 g
Kalzium	85 mg
Kaliumpunkte	4
Phosphatpunkte	1,5
Kalium	315 mg
Phosphor	70 mg

Mango-Salsa mit Minze**Zutaten für 5 Portionen:**

250 g Mango, Konserve, abgetropft
 80 g Frühlingszwiebeln

10 g Minzeblättchen
10 g Limetten- oder Zitronensaft

Zubereitung:

Mango fein würfeln. Frühlingszwiebeln und Minze fein hacken.

Alle Zutaten miteinander vermischen und abgedeckt durchziehen lassen.



Tipp:

Als Tapas oder zu Fleischgerichten servieren.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	50
Eiweiß	1 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	11 g
BE/KE	0,9/1
Ballaststoffe	1 g
Cholesterin	0 mg
Salz	0 g
Kalzium	20 mg
Kaliumpunkte	1,5
Phosphatpunkte	0,2
Kalium	100 mg
Phosphor	13 mg

Pflaumen, süßsauer eingelegt
Grundrezept, 20 Portionen:

530 g Pflaumen mit Stein
½ Stange Ceylon-Zimt
2 Gewürznelken
evtl. Sternanis
100 g Weißwein- oder weißer Balsamico-Essig
250 g Zucker

Zubereitung:

Pflaumen waschen, trocken tupfen und mit einem Holzstäbchen mehrmals einstechen. Zusammen mit Zimt und Gewürznelken in einen Steintopf schichten.

Essig mit dem Zucker aufkochen, abschäumen und erkalten lassen. Danach über die Pflaumen gießen. Nach 2 Tagen den Saft in einen Kochtopf abschütten und ca. 4 Minuten aufkochen. Nunmehr die Pflaumen dazugeben. Sobald sie leicht aufgeplatzt sind, herausnehmen und in den Steintopf zurückgeben.

Den Saft weitere 5 Minuten kochen, erkalten lassen und über die Pflaumen gießen. Den Topf mit Pergamentpapier verschließen.

Tipp:

Ideal zu Bratenfleisch

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	70
Eiweiß	0 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	16 g
BE/KE	1,3/1,6
Ballaststoffe	0 g
Cholesterin	0 mg
Salz	0 g
Kalzium	2 mg
Kaliumpunkte	0,6
Phosphatpunkte	0,1
Kalium	50 mg
Phosphor	5 mg

Regionalgruppe Gifhorn/Wolfsburg/Braunschweig

Erfolgreicher Tag der Organspende am 4. Juni in Wolfsburg

Morgens um 8:00 Uhr traf sich das Aufbau-Team vor der City Galerie in Wolfsburg, bei herrlichem Wetter, um unseren Infopavillon zu platzieren.

Das eingespielte Team hatte sich in Rekordzeit eingerichtet und wartete auf die ersten Interessenten rund um das Thema Organspende. Nach und nach trafen immer weitere Mitglieder unserer Gruppe ein, was unser Team immer stärker machte.

Es begann mit einem jungen Mann, der nach einem Organspendeausweis fragte. Sehr gerne übergaben wir unser erstes Dokument.

Nach wenigen Augenblicken kehrte der Mann zurück und verlangte nach einem Stift, um den

Ausweis gleich ausfüllen zu können. Frei nach dem Motto: „so oft vorgenommen und jetzt einfach gemacht“!

Er war glücklich seinen Organspendeausweis gleich bei sich zu haben- wir waren es auch!

Viele Menschen kamen zu uns und stellten die unterschiedlichsten Fragen.

Hier einige Auszüge:

Wie ist die Untergrenze für die Ausstellung eines Organspendeausweises?

Ab 16 Jahren kann man Organspender werden.





Wie ist die Obergrenze für eine Organspende?

Es gibt keine, die älteste Organspenderin war 99 Jahre alt.

Kann man bei einer akuten Krebserkrankung trotzdem Organspender sein?

Nein, in der Regel ist eine Organentnahme hier nicht möglich.

Es gab auch viele interessante ganz persönliche Geschichten:

Ein Mann hatte nur noch eine Niere. Ein Zufallsbefund hatte Nierenkrebs bei einer Niere ergeben. Nun lebt er seit 14 Jahren beschwerdefrei mit seiner verbleibenden Niere. Wir gaben Tipps, wie er seine Niere schützen kann.

Ein älteres Ehepaar interessierte sich für Dia-

lyseferien. Wir konnten den Unterschied zwischen Dialyseferien und einer Reha inklusive Dialyse erklären.

Eine junge Frau berichtete, dass sie in 2018 eine neue Lunge erhalten hatte. Sie bedankte sich dafür, dass wir den Infostand möglich gemacht haben. Den angebotenen Organspendeausweis entnahm sie unserem Ausweis-körbchen.

Sie wollte am Nachmittag zu einer Geburtstagsfeier gehen und fragte, ob sie vielleicht gleich für alle Teilnehmer einen Ausweis mitnehmen könnte. Wir gaben ihr die 10 Ausweise und sie schenkte uns ein Lächeln.

Ja, es gab auch kritische Fragen, doch das gehört dazu und jeder

hat ein Recht auf seine Meinung.

Und ja, das tun wir wieder, vielleicht schon im nächsten Jahr in Gifhorn zum Tag der Organspende.

Thomas Männicke



Samstag, 4. Juni 2022

Wolfsburg

Ihre Malermeisterin
www.ihre-malermeisterin.de



Angelika Schröter
Tel. 05365 - 208 701
angels@ihre-malermeisterin.de

Eine neue Niere für ein neues Leben

Thomas Männicke erhielt 2014 ein neues Organ – von seiner Frau. Sie werben für die Organspende.

Von Stephanie Boy

Wolfsburg. „Dass mir meine Frau Sabine eine ihrer Nieren gespendet hat, hat mir ein zweites Leben geschenkt“, sagt Thomas Männicke. Die Transplantation fand am 28. Oktober 2014 statt, „und seitdem bin ich ein neuer Mensch, habe wieder Kraft, bin leistungsfähig und vor allem lebe ich unbeschwerter“.

Am bundesweiten Tag der Organspende am Samstag, 4. Juni, will der engagierte Wolfsburger über die beiden Arten der Organspende, die Lebend- und die postmortale Spende, sowie über präventive Nierengesundheit aufklären.

Der heute 62-jährige hatte vor 30 Jahren nach einer Fernostreise bei einer Blutuntersuchung erfahren, dass er auffällige Nierenwerte hat. Schnell wurden mit Hilfe von bildgebenden Verfahren so genannte Zystennieren diagnostiziert – eine der häufigsten genetischen Erkran-

kungen der Nieren, durch welche gesundes Gewebe nach und nach zerstört, quasi durchlöchert, wird. „Meine Nieren sahen aus wie ein Schwamm“, erläutert der Vorrührständer.

Vor sieben Jahren war er kurz davor, an die Dialyse zu müssen, als das Ehepaar vom Hausarzt von der Möglichkeit der Lebenspende erfuhr. „Es war uns ein Vorbild, dass der heutige Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier seiner Frau Elke Bündenbender 2010 eine Niere gespendet hat“, erinnert sich Sabine Männicke.

OP und Reha verliefen ohne größere Zwischenfälle. Dennoch: Einfach so in den Tag hinein leben wie andere Menschen kann Thomas Männicke auch heute nicht. Zehn Tabletten schluckt er am Tag – das sind in Summe bis dato 30.000 Stück. Unter anderem eine gegen Bluthochdruck, damit der Druck auf die Gefäße des neuen Organs möglichst gering gehalten wird.

Sein Leben lang muss Thomas Männicke zudem Immunsuppressiva einnehmen, die sein Immunsystem herabsetzen. Dadurch wird eine Abstoßung des neuen Organs verhindert. Als immunsupprimierter Mensch darf er kein rohes Fleisch oder rohen Fisch essen. Hintergrund ist, dass Bakterien oder Viren, die von einem gesunden Immunsystem abgewehrt werden, zu gefährlichen Infektionen führen können. Auch vor Schimmel muss er sich in Acht nehmen – Zimmerpflanzen, in deren Erde sich gerne einmal Schimmelsporen einnisten,



Sabine und Thomas Männicke aus Wolfsburg werben für Organspenden. 2014 hat Sabine Männicke ihrem Mann eine Niere gespendet.

FOTO: LAPS/LANDMANN / REGIOS24

existieren deshalb bei den Männicken im Haus nicht.

Weil er als Transplantierte faktisch Hochrisikopatient ist, waren die vergangenen Corona-Monate schlimm: „Ich hatte schon sehr große Angst.“ Eingekauft wurde nur

mit Maske und Handschuhen. Treffen mit Freunden fanden an der frischen Luft statt. Dafür ist das Paar sehr viel gewalt: „Wir haben ganz Wolfsburg erkundet und kennen jetzt jeden Feldhamster.“

Aber für Menschen wie Thomas Männicke gibt es weitere schlechte Nachrichten: Für das erste Quartal 2022 meldet die Deutsche Stiftung für Organtransplantation (DSO) einen massiven Einbruch – fast 30 Prozent weniger Organspender und 25 Prozent weniger Organe im Vergleich zum Vorjahreszeitraum. „Eine Erklärung dafür könnte die hohe Belastung auf den Intensivstationen durch coronabedingte Personalengpässe sein, so dass am Ende der aufwendige Prozess von der Hirntoderklärung bis zur Organspende, Entnahme und Transplantation seltener erfolgt ist“, mutmaßt Thomas Männicke.

Dennoch: „Das neue Organ bewirkt eine maximale Freiheit für

mich.“ Und weil das so ist, engagiert sich Thomas Männicke verstärkt ehrenamtlich: Er ist als Patientenbegleiter für Nierenerkrankte im Einsatz und stellvertretender Vorsitzender des Landesverbandes Niere Niedersachsen, ihren Angehörigen und auch die Vorsorge.“

Schätzungen zufolge gibt es bundesweit mehrere Millionen chronisch Nierenerkrankte in allen Stadien. Und viele wissen gar nicht, dass sie möglicherweise Probleme haben. „Nieren leiden leise, es tut nicht weh“, erzählt er. Sein Rat: Beim Hausarzt mal ein großes Blutbild, beispielsweise im Rahmen eines Gesundheits-Check-ups, machen lassen und dabei den Kreatininwert, der ein wichtiger Parameter für die Nierenfunktion ist, checken lassen. Männicke: „Auch Diabetiker bekommen häufig Nierenprobleme.“

LIEBE WOLFSBURGER

Markus Kutscher
über den heutigen Tag der Organspende



Leben retten

Mit einer befreundeten Familie hatten wir wieder viel Spaß auf dem Rummel im Allerpark. Der Besuch des Schützenfestes gehört dazu, seit unsere Kinder klein sind. Wir genießen diese kleine Tradition, diese unbeschweren, fröhlichen Stunden. Vor wenigen Jahren waren wir auch dort. Die Stimmung war allerdings sehr angespannt. Meinem Freund ging es gesundheitlich schlecht. Die Aussichten waren nicht rosig. Er benötigte dringend ein Spenderorgan. Dem Schicksal sei Dank, hat er ein Organ bekommen und wir werden hoffentlich noch mit unseren Enkeln das Wolfsburger Schützenfest besuchen. Falls Sie noch keinen Organspendeausweis besitzen, möchte ich Sie bitten, am heutigen Tag der Organspende einmal über dieses Thema nachzudenken.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Schreiben Sie an markus.kutscher@funkemedien.de

Anzeige

SANDER
EINRICHTUNGEN

#italianstyle

edra

WWW.SANDER-EINRICHTUNGEN.DE

Redaktion des Lokaltells
Timo Keller

Tag der Organspende

■ **Anlässlich** des bundesweiten Tages der Organspende am Samstag, 4. Juni, steht von 9 bis 15 Uhr ein Infostand in der Fußgängerzone auf Höhe der Porschestraße 45.

■ **Organspendeausweise** gibt es kostenlos in jeder Apotheke. Unter www.organspende-info.de kann der Ausweis als Plastikkarte bestellt werden. Unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800-9040400 beantwortet die Bun-

deszentrale für gesundheitliche Aufklärung persönliche Fragen zur Organspende.

■ **Etwa 9200 Menschen** stehen in Deutschland auf der Warteliste für ein Spenderorgan, darunter auch 700 transplantable Herzpatienten. 2020 sind 767 Wartende verstorben, 913 postmortale Organspender gab es vor zwei Jahren, 2021 waren es 933. 2017 wurde der niedrigste Stand seit 20 Jahren mit gerade einmal 797 Organspendern erreicht.

3,1 Organe wurden 2021 im Durchschnitt pro Spender entnommen.

■ **Weitere Infos** zu der Arbeit von Thomas Männicke im Internet auf www.lnni.de/regionalgruppen-des-lndt, auf www.facebook.com/maennicke.region.gf.wob.selbsthilfe.niere und auf www.slod-ev.de. Wer sich für die Herzstiftung interessiert, findet hier einen Podcast: www.herzstiftung.de/podcast-organspende-2022_boy



Regionalgruppe Hameln

Jahreshauptversammlung

Nach einer Corona-Zwangspause hatte die Leitung unsere Regionalgruppe zum 22.05.2022 zu einer Jahresversammlung und dem traditionellen Spargelessen, in das Gasthaus zur Linde in Feggendorf eingeladen.

Zunächst zur Jahresversammlung: Das Leitungsteam hatte die Tagesordnung gut vorbereitet, so dass zu allen Tagesordnungspunkten zügig und gezielt berichtet und abgestimmt wurde. Bemerkenswerte Besonderheiten gab es nicht. Erwähnenswert an dieser Stelle ist, dass beim Tagesordnungspunkt Wahlen Rainer Tegtmeier als Regionalgruppenleiter einstimmig wieder gewählt wurde. Darüber hinaus wurden Christiane Glösen und Ferdinand Rohlfing als Delegierte wiedergewählt.

Im Anschluss an die Jahresversammlung gab es das traditionelle Spargelessen. Es war wieder ein großer Genuss für alle anwesenden Mitglieder und Freunde unserer Regionalgruppe. Spargel satt hieß nun die Devise. Nach einer wohlschmeckenden Spargelsuppe wurde wirklich ein sehr leckerer Stangenspargel mit passendem Schnitzel und Schinken serviert. Bei Bedarf wurde großzügig nachgelegt. Alle Anwesenden waren begeistert und haben das Spargelgericht genossen. Nach ausführlichen und interessanten Gesprächen, waren sich alle Teilnehmer darüber einig, dies war nach langer Corona-Zwangspause wieder ein schönes Treffen unserer Regionalgruppe.

F. Rohlfing



Festlicher Empfang zum 40-jährigen Bestehen

Die Regionalgruppe Hameln/Pyrmont/Schaumburg wurde 1981 gegründet. Nun konnte am 17. Juli 2022 endlich das 40-jährige Bestehen mit einem Empfang gefeiert werden.

Viele der 38 Gäste sind Nierenkranke, Dialysepatienten, Transplantierte, Angehörige, Freunde sowie Interessierte und Pflegepersonal. Es waren erfreulicherweise auch viele neue Gesichter dabei.

Zur Begrüßung hielt unser Regionalgruppenleiter, Rainer Tegtmeier, die Ansprache und hieß alle Gäste herzlich willkommen.

Anschließend erzählte Hans-Rudolf Kolde von der Gründung und den spannenden Anfängen der Selbsthilfegruppe.

Besonders gefreut hat uns der Besuch vom

Landesvorsitzenden der LNNi, Peter Stamm, der liebe Grüße aus dem Vorstand überbrachte.

Nach dem Kaffeetrinken und leckerem Kuchen gab es einen amüsanten und gelungenen Auftritt einer Raumpflegerin, die für viel Heiterkeit sorgte.

Danach stellte sich Dr. Schaumann von der Dialyse in Hameln vor. Aus der täglichen Praxis als Nephrologe gab es Berichte, Neuigkeiten und Zukunftsaussichten aus dem Bereich der Dialyse. Die Thematik wurde sehr anschaulich dargestellt.

Eine Tombola mit kleinen Geschenken erfreute die Teilnehmer und rundete den schönen Sonntagnachmittag ab.

An den Tischen gab es viele nette Gespräche



und ein erstes Kennenlernen.
Viele Nierenkranke und Angehörige konnten bislang überhaupt nicht den Landesverband Niere Niedersachsen bzw. die Regionalgruppe(n).
Damit viele Betroffene und Interessierte mehr

Hilfe und Informationen bekommen können, hilft wohl nur Aufklärung und aktive Werbung für die Internetseite des Verbandes www.lnni.de, die Flüstertüte und ganz besonders die Regionalgruppen vor Ort.

Text und Fotos: Manfred Porip.



Regionalgruppe Hannover

RG-Hannover wählt neue Teamleitung

Nach einer krankheitsbedingten Verschiebung konnte die Regionalgruppe Hannover am 31.07. endlich ihre Teamleitung wählen.

Regina Laux hatte die Mitglieder aus der Region Hannover zu einem gesonderten Treffen in die Gaststätte beim SV Eintracht von 1898 e.V., auf der Bult, eingeladen. Auf der Tagesordnung standen neben Informationen und Terminabsprachen auch die Wahlen zur Regionalleitung an.

Zu diesem Ereignis reiste der Vorsitzende des Landesverbandes Niere e.V., Peter Stamm, an und übernahm die Aufgabe des Wahlleiters.

Zur neuen Teamleiterin wurde einstimmig Regina Laux gewählt; diese bedankte sich bei

den Anwesenden und nahm die Wahl an. In der anschließenden Wahl der Delegierten für die Delegiertenversammlung des Landesverbandes wurden die folgenden Mitglieder gewählt:

Regina Laux

Annemarie Reising

Christine Erben

Renate Kitsching

Auch diese Mitglieder wurden einstimmig gewählt und nahmen ihre Wahl an.

Nach der Tagesordnung und den vollzogenen Wahlen lud die neue Teamleitung zu einem gemeinsamen Imbiss und gemeinsamen Zusammensein bei netten Gesprächen ein.

Regina Laux



Regionalgruppe Oldenburg/ Wilhelmshaven/Friesland

Spargeessen in Wilhelmshaven

Am 29. Mai 22 trafen sich die Mitglieder der Regionalgruppe Oldenburg/Wilhelmshaven zu einem gemeinsamen Spargeessen in Wilhelmshaven. Insgesamt nahmen 32 Mitglieder teil, die freundlich im Restaurant „Antonslust“ empfangen wurden.

Traditionell wurden zum Spargel und Kartoffeln, Schinken, Kochschinken und Schnitzel gereicht. Eine leckere Nachspeise gab es auch. Das Essen war sehr gut, so dass alle zufrieden waren.

Danach wurde ein gemeinsamer Rundgang im Rosarium Wilhelmshaven angeboten. Hier wurden nicht nur Rosen, sondern auch viele andere Pflanzen und Kräuter gezeigt. Viele

Mitglieder waren über die Vielfalt des Rosariums überrascht.

Nach dem Rundgang trafen sich die Mitglieder im Bootshaus am Stadtpark (Rüstringer Stadtpark), welches fußläufig vom Rosarium zu erreichen ist. Hier wurden alle bereits erwartet. Es gab neben Kaffee und Tee auch noch verschiedene Torten und Kuchen. Dieses Restaurant bietet eine schöne Lage und einen guten, freundlichen Service.

Insgesamt war es eine sehr gelungene Veranstaltung. Die Organisation erfolgte durch den Vorsitzenden Wolfgang Sager, wobei seine Ehefrau, Hildegard Sager, ihn dabei tatkräftig unterstützte. *Text: Jürgen Baltrock*





Regionalgruppe Papenburg

Klönnachmittag Papenburg

Seit März 2020 hat das Gruppenleben bei uns nicht mehr statt gefunden. Alle Aktivitäten wurden eingestellt. Die Pandemie ließ kein Vereinsleben mehr zu. Jeder war bemüht alle Möglichkeiten der Ansteckung zu vermeiden. Doch in unserem Umfeld sind sehr viele erkrankt. Auch sind Mitglieder aus unserer Gruppe an anderen Erkrankungen verstorben. Angela ist im September 2020, Helga und Dini im Dezember 2020 und Magda im April 2021 von uns gegangen. Mögen sie ruhen in Frieden. Wir alle haben versucht

über das Telefon Kontakte aufrecht zu halten. An runde Geburtstage haben wir per Telefon auch gedacht. Jetzt aber war es soweit, dass wir uns zum Klönen am 19. April 2022 treffen konnten. Im kleinen Kreis haben wir einen schönen Nachmittag verbracht.

Die Klönnachmittage finden an jedem 2. Dienstag im Monat um 15 Uhr im Don Bosco Haus in Papenburg statt. Alle Mitglieder unserer Regionalgruppe, Familienangehörige und Gäste sind herzlich willkommen.

Es freuen sich besonders Ulla und Marlies

Regionalgruppe Vechta/Cloppenburg/ und Bassum/Diepholz

Einladung zum Spargelessen, mit anschließender Wahl

Wir trafen uns am 22. Mai um 12 Uhr in Lohne bei Stratmanns Mühle, zum Spargelessen und Neuwahlen der Teamleitung und der Delegierten. Klaus D. begrüßte als Stellvertreter die kleine Runde und wünschte uns allen einige schöne und gesellige Stunden miteinander.

Neuwahlen standen noch aus, es wurden vorab Gespräche mit potenziellen Kandidaten geführt. Die Teamleitung lautet wie folgt: Zum Teamleiter wurde Klaus Drews gewählt. Alfred Siltmann und Silvia von Döllen wurden als Stellvertreter gewählt.

Auch die Delegierten wurden neu gewählt. Als Delegierte haben sich wie folgt wählen lassen: Klaus Drews, Gerd Stütelberg und Alfred Siltmann. Und die Ersatzdelegierte wurden Silvia von Döllen und Marion Stütelberg.

Somit können wir die nächsten 3 Jahre unsere Regionalgruppe weiterhin aufrecht erhalten. Und um uns regelmäßig weiter treffen zu können. Wir würden uns freuen, auch von unseren Mitgliedern mal neue Ideen, Anregungen oder besondere Wünsche zu erfahren, wir sind für alles offen. Bitte einfach per E-Mail oder Brief mir oder uns zukommen zu lassen.

Klaus Drews



Wir bewegen, was uns verbindet. Selbsthilfegruppen im Landkreis Vechta!



Die Caritas: Kontakt und Beratungsstelle Selbsthilfe Vechta, hatte am 12. Juni zu einer Lesung eingeladen.

Viele Selbsthilfegruppen hatten Ihre Infostände aufgebaut und sich präsentiert. Wir waren auch eingeladen und mit unserem Infostand vertreten. Vor über einem Jahr haben zahlreiche Aktive der Selbsthilfe, mit ihren Beiträgen an der Entstehung dieses Buches „So stark sind wir!“ beteiligt und zeigen damit, welche Erfahrung sie während der Corona-Pandemie gemacht haben und wie stark Selbsthilfe ist.

Im Rahmen der Buchpräsentation, wurden einige Beiträge aus dem Buch vorgetragen, so dass man einen Einblick erhalten konnte. Die Präsentation wurde musikalisch sehr schön begleitet. Die Resonanz war groß.

Der Bürgermeister war anwesend, Stephan Weil als Schirmherr musste wegen anderer Terminen leider Absagen.

Klaus Drews



Preisrätsel Nr. 03/2022 - Mitmachen und Gewinnen!

Karpfenfisch	Ausruf der Verwunderung	türkisches Bad	Jahrbuch	Höhenzug	großer Beutel, Behältnis aus Stoff	eine Mathematikaufgabe lösen	Treib-, Gärungsmittel	Wettkampfstätte; Manege	einfarbig (französisch)	beglückt sein (sich ...)	Kfz-Z. Landkreis Rostock	feuerfester Faserstoff	Europ. Fußballverband (Abk.)
Spange, Schnalle						daheim ausgeübter Beruf							
			germanischer Wurfspieß		viel und mühsam arbeiten (ugs.)					edle Blume			
Gefühl des Bloßgestellseins		zauberisch, übernatürlich				birnenförmige Frucht					Abkürzung für Bahnhof		
					auf den Beinegelenken kauern				Korridor, Gang	Harnstoff (lateinisch)			
Angehöriger eines Balkanvolkes		Handelsspanne, Spielraum				hastig; dringend	Gefäß mit Henkel	menschenähnliches Säugetier			altorientalisches Reich östl. des Tigris		Gewürz aus Baumrinde
			Konsument von Nahrung	Schiffsbesitzer, Reeder				zerknirscht, schuld-bewusst		Fischfanggerät			
bestimmter Artikel				Fanatiker	ironisch-schwitzige Kunstgattung	fjord-ähnliche Bucht	laute, kurze Äußerung, Schrei				weicher griech. Schafskäse	ital. Seebad an der Adria	
Laubbaum, Ölbaumgewächs	Leitbild, Musterbild	kleine Appetithappen (span.)	Sichler			Baustoff							
			dt. Philosoph (Immanuel)	Geschenk, Almosen			dt. Politiker (Heiko)		Bezeichnung	Verhältniswort			
Metallbolzen				langschwänziger Papagei	Fluggästehalle (engl.)						Strom in Ostsibirien		Schnell!; Ab!
englischer Seeheld (Francis)	Schmarotzer						früherer türkischer Titel			Verban-nung; Verban-nungsort			
					Rom in der Landessprache			irgend-jemand			englisch: nein		
Ostasiat	maßregeln						persönl. Fürwort (dritte Person)			Gewürz-, Heil-pflanze			

Zum Rätsel: Hier haben wir nun wieder ein neues Rätsel für alle. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit und raten Sie mit. Die Buchstaben in den nummerierten Feldern ergeben von 1 - 10 das Lösungswort. Schreiben Sie dieses auf eine ausreichend frankierte Postkarte und senden Sie diese an:

Redaktion Flüstertüte
Kennwort: „Preisrätsel 03/22“
Maren Geisler
Brahestraße 18
26388 Wilhelmshaven

Einsendeschluss: 31. Oktober 2022
 (Rechtsweg ausgeschlossen)

1. Preis: ein Präsentkorb
2. Preis: Gutschein im Wert von 30 Euro
3. Preis: Gutschein im Wert von 15 Euro



Liebe Rätselfreunde!

Hier nun die Auflösung des Preisrätsels der Flüstertüte Ausgabe 2/2022

Lösungswort: BEUTELTIER
Herzlichen Glückwunsch
allen Gewinnern!

Die Gewinner wurden bereits schriftlich benachrichtigt.



AUFNAHMEANTRAG



Landesverband Niere
www.lnni.de Niedersachsen e.V.

1. Vollmitglied

2. Partnermitglied*

Vor-/Nachname

Vor-/Nachname

Geburtsdatum

Geburtsdatum

Straße/Nr.

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail

Eintrittsdatum

*Das Mitgliedsverhältnis für Partnermitglieder richtet sich nach § 3 Abs. 1 und § 4 Abs. 1a der Satzung“.

Ich/wir habe/n die Vereinssatzung erhalten und erkenne/n sie im vollen Umfang an (die Satzung kann vorher in der Geschäftsstelle des LNNi angefordert werden).

Der Vereinsbeitrag beträgt zur Zeit 42,00 Euro im Jahr (Stand 12.2018).

Ich/wir werde/n am **Bankeinzugsverfahren** teilnehmen. Ich/wir weise/n mein/unser Kreditinstitut an, die vom LNNi gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich/wir kann/können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Im Aufnahmejahr werden noch keine Beiträge fällig, der erste Beitrag wird im Januar des folgenden Jahres abgebucht.

IBAN

BIC

Kreditinstitut

Ort, Datum

Unterschrift

Über die Aufnahme in den LNNi erbitte/n ich/wir vom Vorstand eine Aufnahmebestätigung.

Information zur Verarbeitung und Speicherung personenbezogener Daten gemäß DSGVO durch den LNNi e.V.

Auf Grundlage des Art. 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO erhebt, speichert und verarbeitet der LNNi e.V. die Daten seiner Mitglieder, soweit sie für das Mitgliedschaftsverhältnis, die Betreuung und die Verwaltung der Mitglieder und die Verfolgung der Vereinsziele erforderlich sind. Namen und Adressen werden zum Bezug der Mitgliederzeitschrift an den Bundesverband Niere e.V. weitergegeben. Mitglieder haben das Recht, die über sie gespeicherten Daten einzusehen, zu berichtigen und gegebenenfalls jederzeit die Löschung der Daten zu verlangen.

Dazu genügt ein kurzes Anschreiben per E-Mail: info@lnni.de oder an die postalische Anschrift.

Ort, Datum Unterschrift (Vollmitglied)

Ort, Datum Unterschrift (Partnermitglied)

Anschriften aus den Regionalgruppen des Landesverbandes Niere Niedersachsen (LNNi)

Lüneburger Heide

gegr. 1982

Adrian Müller · Birkenweg 1
29328 Fassberg · ☎ 0 50 55 / 2 37
E-Mail: rg-lueneburgerheide@lnni.de

Gifhorn/Wolfsburg/Braunschweig

gegr. 2000

Monika Krause · Fuhrenmoor 28
29392 Wesendorf · ☎ 05376 1333
E-Mail: rg-gifhorn-wolfsburg@lnni.de
Waldemar Ulrich · Eckernkamp 33
29392 Wesendorf · ☎ 0 53 76 / 9 77 91 88

Göttingen

gegr. 1984

Martina Ballhausen · Zum Freibad 7
37115 Duderstadt · ☎ 0 55 27 / 47 82
Hermann Ballhausen · Zum Freibad 7
37115 Duderstadt · ☎ 0 55 27 / 47 82

Hamel / Pyrmont / Schaumburg

gegr. 1981

Rainer Tegtmeier · Radener Straße 11
31749 Auetal/Raden · ☎ 0 57 52 / 14 86
E-Mail: rg-hameln-badpyrmont@lnni.de

Hannover

gegr. 1986

Regina Laux · Auf der Wakhorst 7
31535 Neustadt · ☎ 0 50 32 / 58 12
E-Mail: rg-hannover@lnni.de



Hildesheim

gegr. 1992

Derzeit ohne Teamleitung.
E-Mail: info@lnni.de
☎ 05 11 / 38 89 94 90

Oldenburg/Wilhelmshaven/Ostfriesland

gegr. 1981

Wolfgang Sager · Heinrich Brockmann Str. 13
26131 Oldenburg · ☎ 04 41 / 50 19 46
E-Mail: sager.wolfgang@gmx.de

Osnabrück

gegr. 1981

Marion Mengeler, Eschstr. 23, 49326 Melle
☎ 05428/9297425 · E-Mail: rg-osnabrueck@lnni.de
Karin Tiemann, Plettenberger Str. 21,
49324 Melle · ☎ 0175/57802369

Papenburg

gegr. 1981

Ursula Park · Dechant Schulte Str. 44
26871 Papenburg · ☎ 0 49 61 / 7 39 45
E-Mail: rg-papenburg@lnni.de
Marlies Schulte · Bürgerstr. 17
26892 Dörpen, Tel. 0 49 63 / 13 73

Cuxhaven / Stade

gegr. 1984

Hartmut Heußner · Kattstr. 12
21698 Harsefeld · ☎ 0 41 64 / 59 62
E-Mail: rg-stade@lnni.de

Vechta / Cloppenburg und Bassum / Diepholz

gegr. 1985

Klaus Drews · von Galen-Weg 4
49401 Damme · ☎ 01 70 / 1 26 23 25
E-Mail: rg-Vechta-Diepholz@lnni.de
Alfred Siltmann · Kleiner Ring 2
49635 Badbergen · ☎ Tel. 0 54 33 / 65 86

Vorstand und Beirat des Landesverbandes Niere Niedersachsen (LNNi)

Vorstandsvorsitzender

Peter Stamm
Fuhrenmoor 28 · 29392 Wesendorf
☎ 0 53 76 / 13 33
E-Mail: stamm@lnni.de

Beirat Selbsthilfe-Förderung

Derzeit unbesetzt.
E-Mail: info@lnni.de
☎ 05 11 / 38 89 94 90

Stellvertretender Vorsitzender

Thomas Männicke
Hubertusstraße 97a · 38448 Wolfsburg
☎ 01 76 / 31 22 01 80
E-Mail: maennicke@lnni.de

Beirat Urlaubsdialyse

Waldemar Ulrich
Eckernkamp 33 · 29392 Wesendorf
☎ 0 53 76 / 9 77 91 88 · 01 71 / 4 19 46 51
Waldemar.ulrich@t-online.de

Schriftführer

Christina Künne
Arnumer Straße 3a · 30880 Laatzen
☎ 0 51 02 / 9 33 80 68
E-Mail: kuenne@lnni.de

Beirat für Internet

Hartmut Heußner
Kattstraße 12 · 21698 Harsefeld
☎ 0 41 64 / 59 62
E-Mail: rg-stade@lnni.de

Kassenwartin

Sigrid Kulhawy
Limmerstr. 15 d · 30451 Hannover
☎ 05 11 / 45 37 70
Fax 05 11 / 21 57 75 71
E-Mail: kulhawy@lnni.de

Geschäftsstelle

Gudrun Martin E-Mail: info@lnni.de
Christine Marx E-Mail: Marx@lnni.de
Hallerstraße 11a · 30161 Hannover
☎ 05 11 / 38 89 94 90

Beirat Öffentlichkeitsarbeit

Derzeit unbesetzt.
E-Mail: info@lnni.de
☎ 05 11 / 38 89 94 90

Redaktion Flüstertüte

Maren Geisler
Brahestraße 18 · 26388 Wilhelmshaven
☎ 0 44 21 / 7 79 27 64
E-Mail: fluestertuete@lnni.de



Die Flüstertüte

Patientenzeitschrift des
Landesverband
Niere Niedersachsen e. V.

Impressum:

Herausgeber und Verlag:

Landesverband Niere Niedersachsen e. V.
Sitz Hannover
ZKZ 030382

Redaktion:

Maren Geisler
Brahestraße 18, 26388 Wilhelmshaven
fluestertuete@lnni.de

Bezug:

4 mal jährlich, Einzelpreis: 3,00 Euro.
Für die Mitglieder des Landesverband Niere
Niedersachsen e. V. ist der Bezugspreis
durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Druck und Vertrieb:

Heiber GmbH Druck & Verlag

Feldhauser Str. 61
26419 Schortens
info@heiber.de
Telefon: (0 44 61) 92 900,
Fax: (0 44 61) 9 92 0-28

Hinweis:

Für unverlangt eingesandte Manuskripte über-
nehmen der Verlag und die Redaktion keine Haf-
tung. Gezeichnete Beiträge geben nicht unbed-
ingt die Meinung der Redaktion wieder.

Titelbild und Grafiken:

designed bei freepik

Alle Angaben ohne Gewähr!

„Hilfsfonds Dialyseferien e.V.“

Anträge auf einen Zuschuss für einen
Urlaub können
angefordert werden bei:

Waldemar Ulrich
Eckernkamp 33
29392 Wesendorf
0 53 76 / 9 77 91 88
01 71 / 4 19 46 51
Waldemar.ulrich@t-online.de

Karte oder Anruf genügt!

**Achtung: Anträge müssen 6 Wochen vor
Urlaubsantritt bei mir sein!**

Die Höhe des Zuschusses beträgt zur Zeit für
Einzelpersonen 25.-Euro/Tag
längstens für 21 Tage im Kalenderjahr.

Zuschüsse werden gewährt für **bedürftige** Nie-
renkranke, Dialysepatienten, Heimdialysepa-
tienten und deren Partner, CAPD - Patienten,
Transplantierte, sowie Ferienaktion für Kinder
und Jugendliche, frühestens 1/2 Jahr nach Ein-
tritt in den Landesverband Niere Niedersach-
sen e. V. Der Antrag muss so rechtzeitig vor-
liegen, dass Rückfragen noch vor Beginn des
Urlaubs beantwortet werden können und eine
Zahlung des Zuschusses noch vor Beginn des
Urlaubs erfolgen kann.

Eine strenge Vertraulichkeit bei der Bearbei-
tung der Anträge wird jedem Antragsteller
zugesichert.



**Die meisten Menschen in Deutschland
sind für Organspende. Aber nur wenige halten
ihre Entscheidung schriftlich fest.**

Erscheinungstermine der Flüstertüte: **März, Juni, September, Dezember**

Namentlich gezeichnete Artikel und Beiträge geben die Ansicht des Einsenders wieder. Sie müssen nicht deckungsgleich mit der Auffassung vom Landesverband Niere Niedersachsen e. V. sein.

Für Berichte, Informationen und Anregungen ist die „Flüstertüte“ dankbar. Notwendige redaktionelle Bearbeitung aus rationellen Gründen bleibt vorbehalten.

Redaktionsschluss für die nächste Flüstertüte ist der **31. Oktober 2022**

Bankverbindung:

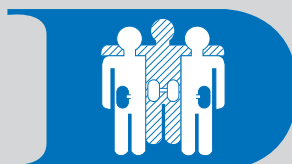
Sparkasse Sudwalde • IBAN: DE55 2565 1325 0160 0133 97 - BIC: BRLADE21DHZ

Nachdruck auch auszugsweise ist nur mit der Genehmigung des Vorstandes des Landesverbandes gestattet.

Werden auch Sie Mitglied in unserem Landesverband!

Landesverband Niere Niedersachsen e. V.

Internet: www.Inni.de • E-Mail: info@Inni.de



Mitglied im
Bundesverband Niere e.V.
55130 Mainz