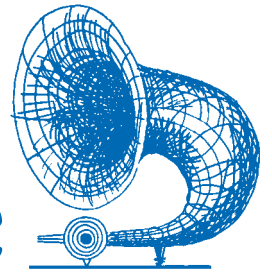




Die Flüstertüte



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

... seit 1980

IN DER STILLE UND GEDULD DES

Ausgabe:
4/2022

Winters

LIEGT DIE KRAFT
FÜR DAS NEUE





Fachliche Themen und mehr

Neue Mitglieder	2
Leider müssen wir Abschied nehmen von	2
Editorial	3
Spenden	3
Was machen eigentlich PatientenBegleiter?	4 bis 5
Der ditigale Stammtisch des LNNi	5
Die Geschäftsstelle des LNNi stellt sich vor	6 bis 8
Rezepte	10 bis 15

Berichte aus unseren Regionalgruppen

Regionalgruppe Lüneburger Heide	9
Regionalgruppe Gifhorn/Wolfsburg/Braunschweig	16 bis 17
Regionalgruppe Hameln	18
Regionalgruppe Hildesheim	19
Regionalgruppe Oldenburg/Friesland/ Wilhelmshaven	20
Regionalgruppe Vechta/Cloppenburg/ Bassum/Diepholz	20 bis 21

Sonstiges

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



NEUE MITGLIEDER

BALZEREIT, A.	HM
LAGERSHAUSEN, R.	H
HEINECKE, M.	GF



DU HAST DEN
LEBENS Garten VERLASSEN.
DOCH DEINE BLUMEN
BLÜHEN WEITER.

LEIDER MÜSSEN WIR ABSCHIED NEHMEN VON:

BODE, H.	OL
SIEMS, H.	STD
ROST, J.	VEC
HEISE, H.	WHV
RÖSSER, R.	H

**Vorstand und Beirat bekunden
hiermit den Angehörigen ihre
aufrichtige Anteilnahme**

Annahmeschluss Flüstertüte 1/2023

Um eine pünktliche Lieferung der nächsten Flüstertüte zu ermöglichen, bitte ich alle relevanten Artikel bis spätestens 31. Januar 2023 an fluestertuete@lnni.de zu schicken.

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,



ein ereignisreiches Jahr geht für den Landesverband Niere in die letzten Tage. Die vergangenen drei Monate haben die Regionalgruppen sich noch einmal kräftig ins Zeug gelegt und unter Beihilfe von Vorstand und Beirat Veranstaltungen durchgeführt, die mit viel Interesse angenommen wurden. Auf den kommenden Seiten dieser Ausgabe haben wir die Berichte für Euch gerne dokumentiert.

Nach gemeinsamer und intensiver Arbeit im Kreise des Vorstandes können wir wiederum mit Genugtuung auf unsere Aktivitäten zurück blicken. Auch sei erwähnt, dass unsere Regionalgruppen kräftig an der Neugestaltung unserer Homepage mitgearbeitet und sich für den erwarteten Neubeginn im nächsten Jahr ein großes Lob verdient haben.

Unsere Geschäftsstelle hat sich inzwischen weiter entwickelt und unsere beiden Mitarbeiterinnen, Gudrun Martin und Christine Marx, haben einen tollen Job gemacht. Die Zusammenarbeit mit den regionalen Gruppen läuft erfreulich gut und wird intensiv genutzt. Dennoch sind wir noch nicht in Jahresend-Stimmung; es liegen noch einige wichtige Aufgaben vor uns. Jahresabschluss, vorläufiges Budget für 2023 und Terminplanung müssen erstellt und kommuniziert werden.

Diese vierte Auflage der „Flüstertüte“ 2022 möchte ich zum Anlass nehmen, mich bei allen Mitgliedern mit ihren Angehörigen, Freunden und Förderern herzlich für die treue Verbundenheit zu bedanken.

Für die begonnene Adventszeit wünsche ich

Euch Allen eine gute Gesundheit, ein ruhiges, zufriedenes und friedvolles Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins „Neue Jahr“, verbunden mit der Hoffnung auf Frieden und Einsicht in der Welt.

Mit besten Grüßen.

Peter Stamm

1. Vorsitzender



Spenden

Rehrener Apotheke	50,00
Trauerfall Madretzki	545,00
Trauerfall Bischoff	615,00
Dr. Th. Nellenschulte	590,00



Was machen eigentlich PatientenBegleiter?

Das hatte ich mich im Jahr 2018 auch gefragt. Aufmerksam wurde ich durch einen Artikel in der Zeitschrift „der Nierenpatient“. Daraufhin habe ich mich beim Bundesverband Niere e.V. erkundigt.



PatientenBegleiter unterstützen chronisch nierenkranke Menschen und ihre Familien.

Sie sind selbst Betroffene, die ihren Mitpatienten ehrenamtlich in Krisenzeiten und bei Fragen zum Sozialrecht zur Seite stehen.

Die Ehrenamtlichen kommen aus ganz Deutschland. Zunächst durchlaufen sie eine intensive Ausbildung und danach stehen sie regional als Ansprechpartner auf Augenhöhe für Nierenerkrankte, Dialysepatienten, Transplantierte und deren Familien zur Verfügung.

PatientenBegleiter ist eine Initiative des Bundesverband Niere e.V.

Der Projektstart war im Februar 2014. Träger des Projektes sind der Patientenverband Bundesverband Niere e.V., die niedergelassenen Nephrologen – Deutsche Nierenzentren (DN) e.V. und 5 Medizinunternehmen.

Seither wurden bundesweit über 100 PatientenBegleiter ausgebildet.

Wie habe ich die Ausbildung erlebt?

Im Sommer 2019 begann meine Ausbildung in Hannover. Die Ausbildungsgruppe bestand aus chronisch nierenkranken Menschen und Angehörigen aus ganz Deutschland. Die Ausbildung fand an 3 Wochenenden in Seminarform statt. Dabei gab es einen Wechsel von Vorträgen, Übungen in kleinen Arbeitsgruppen und Diskussion in der gesamten Gruppe. Wir bekamen in

Wir sind für Sie da!

„ Als ich an die Dialyse musste, war ich völlig fertig und dachte, mein Leben ist zu Ende. Mein PatientenBegleiter hat mir Hoffnung und eine klare Perspektive vermittelt. *Verena, 68 Jahre* „



„ Ich dachte, mit der Transplantation bin ich wieder gesund. Deshalb war ich unvorbereitet, als es Komplikationen gab. Mein PatientenBegleiter hat mir wichtige Informationen gegeben, um mein Leben anzupassen. *Thomas, 54 Jahre* „



Die chronische Nierenerkrankung mit Dialyse oder Transplantation kann das Leben tiefgreifend verändern.

„ Ich brauche als Dialysepatient eine besondere Ernährung, das kostet einfach mehr. Meine PatientenBegleiterin hat mir geholfen, einen Mehrbedarf zu beantragen. *David, 46 Jahre* „

Viele Fragen tauchen auf, bei denen das Gespräch mit erfahrenen Mitpatient*innen helfen kann.

„ Unser Kind ist seit einem Jahr nierenkrank und wir haben so viele Fragen. Unsere PatientenBegleiterin im Elternverein ist eine unserer wichtigsten Gesprächspartner*innen. *Elisabeth, 32 Jahre* „



Seit 2014 wurden mehr als 100 zertifizierte PatientenBegleiter und -Begleiterinnen ausgebildet.



Sprechen Sie uns an!

der ersten Stunde einen Handordner mit allen erforderlichen Unterlagen ausgehändigt. In einem feierlichen Akt erhielt jeder Teilnehmer am Ende der Ausbildung sein Zertifikat als „Zertifizierter PatientenBegleiter“.



Die PatientenBegleiter werden weiterhin betreut durch:

- Jährliche Updates
- Monatsbriefe
- Digitale Akademie
- You-Tube-Kanal
- Persönliche Begleitung und Unterstützung
- Webseite & E-Learning
- Kontinuierliche Anbindung und Unterstützung durch die Projektleitung

In 2023 findet wieder ein Ausbildungskurs in Hannover oder Mainz statt.

Wer mehr darüber erfahren möchte, kann im Internet unter <https://patienten-begleiter.de/projektinfo/> nachsehen oder mich dazu direkt ansprechen.

Thomas Männicke

Der digitale Stammtisch des LNNi

Um die Verständigung, der über ganz Niedersachsen verteilten Regionalgruppen, zu verbessern, wurde im Oktober 2022 der „Digitale Stammtisch des LNNi“ ins Leben gerufen.

Bei dem Digitalen Stammtisch handelt es sich um eine Reihe von regelmäßig stattfindenden Videokonferenzen. Beim ersten Stammtisch haben wir uns auf eine monatliche Frequenz geeinigt. Der Stammtisch findet an jedem ersten Dienstag im Monat um 19:30 statt. Die Dauer sollte eine Stunde nicht überschreiten. Vorläufig sind nur der Vorstand, der Beirat und die Regionalgruppenleitungen beteiligt, es ist aber geplant den Stammtisch für alle interessierten Mitglieder zu öffnen.

Nun zum Ablauf:

Der Konferenzleiter verschickt rechtzeitig, meistens einen Tag vor dem Stammtisch, einen Link zum virtuellen Konferenzraum. Die Teilnehmenden klicken auf den Link und folgen den Anweisungen der Software, ganz einfach. Die Hardware Voraussetzungen sind ein Computer mit Mikrofon und Kamera. Ich bin gerne bereit Ihnen dabei zu helfen und Ihnen eine kurze, pri-

vate Einführung zu geben. Rufen Sie an, oder mailen Sie:

Hartmut Heußner Tel: 04164-5962 Mail: heussner@lnni.de

Wenn Sie interessiert sind, bitte kontaktieren Sie mich, sodass ich Sie in die Einladungsliste eintragen kann.

Hier ein Bild des ersten Stammtisches vom Oktober:



Ich hoffe wir sehen uns bald.

Hartmut Heußner
Beirat für Internet



Die Geschäftsstelle des LNNi stellt sich vor

"Veränderungen sind am Anfang hart, in der Mitte chaotisch und am Ende wunderbar."

Robin Sharma

In diesem Sinne haben wir, am 01.07.2019, das neue Büro in Hannover in der Hallerstraße 11a bezogen.

Das Team vom Vorstand, Peter Stamm (1.Vorsitzender), Sigrid Kulhawy (Kassenwartin) und Thomas Männicke (2.Vorsitzender) sind bereit für den Neuanfang.



Zuerst sind die beiden Büroarbeitsplätze entstanden:



Zum Glück haben wir, mit Hartmut Heussner einen fachkundigen Beirat für das Internet. Und somit sind die neuen Computer, Bildschirme und Drucker in kürzester Zeit angeschlossen.



Waldemar Ulrich, unser Beirat für den Hilfsfond Urlaubsdialyse, bringt den LNNi in die richtige Position:





Hier entsteht unser Besprechungsraum:



Es gibt viel zu tun, aber es geht von Woche zu Woche stetig voran.

Die neuen Vereinsprogramme werden für den LNNi entsprechend durch Hartmut maßgeschneidert angepasst.

Ja und es gibt immer noch viel Papier, welches wir für unsere Mitglieder benötigen.



Wir sind zwar schon ziemlich digital, aber wir schätzen auch noch die analoge Bürowelt.





Eine kleine Lagebesprechung mit Gudrun Martin, Peter Stamm, Thomas Männicke und Hartmut Heussner (v.l.n.r.).



Die neuen Metallschränke werden aufgebaut und umgehend die Akten und das Material für den LNNi einsortiert.



Wir sind mit dem Ergebnis sehr zufrieden!



Jedoch das Herzstück von unserer Geschäftsstelle sind Gudrun Martin und Christine Marx. Egal, ob Mitglieder, Regionalleiter, unsere Kooperationspartner, Freunde und Förderer oder der Vorstand ein Anliegen haben, es wird stets freundlich und kompetent geholfen. Das macht uns aus und darauf sind wir auch stolz!

Dafür sagen wir ein großes Dankeschön!



Unser Dank gilt auch allen fleißigen Helfern, die im Zeitraum von über drei Jahren dazu beigetragen die Geschäftsstelle des LNNi in dieser Form neu aufzubauen.

Wir haben das nur im Team geschafft!

Die nächsten Projekte sind schon in der Schublade - wir werden dann an dieser Stelle wieder berichten.

Thomas Männicke



Regionalgruppe Lüneburger Heide

Region Lüneburger Heide 2022 wieder on Tour

Nach Coronapause traf sich dieses Jahr wieder die Region Lüneburger Heide zu regelmäßigen Treffen. Beim ersten Treffen ging es am 15.5. zum leckeren Spargelessen ins Gasthaus Helms in Salzkotten. Leckere Torten gab es dann am 12.6. im Cafe XXL Torten in Bomelsen. Der Tagesausflug ging am 28.8. nach Iserhatsche. Nach einer ausführlichen und sehr interessanten Führung durch das Jagdschloss und den Garten mit vielen Aus-

stellungen ging es nach Bispingen zum Mittagessen. Gut gefrühstückt wurde am 9.10. im Landgasthaus Eden im Harber. Das letzte Treffen findet dieses Jahr am 19.11. wieder im Gasthaus Helms in Salzkotten zum Gänseessen statt. So konnte man sich dieses Jahr wieder austauschen und alle freuten sich über die Wiedersehen. Am 19.11. werden dann die Termine für 2023 besprochen und festgelegt.





Rezepte

Ohne Wasser können wir nicht sein

Wasser sorgt dafür, dass über den Blutkreislauf alle notwendigen Nährstoffe in die Zellen gelangen und nicht mehr notwendige Stoffe abtransportiert werden.

Die Nieren sind das Hauptausscheidungsorgan für Wasser, einschließlich aller harnpflichtigen Substanzen. Ein geringer Wasseranteil geht über die Haut (beim Schwitzen dient Wasser sogar als Kühlmittel für den Körper), Atmung und den Stuhl verloren. Diese Menge ist mit dem Wassergehalt in den festen Speisen vergleichbar.

Im täglichen Essen verteilt sich die gesamte Wassermenge auf Getränke und feste Speisen. Reich an Flüssigkeit sind Getränke wie Tee, Kaffee, Mineralwasser, Säfte, Limonaden und alkoholische Getränke wie Bier. Flüssig-breilige Speisen haben ebenso einen hohen Wassergehalt, z. B. Suppen, Eintöpfe, Soßen, Breie, Puddings, Müslis und Eiscreme. Besonders wasserhaltig sind auch Obst, Kompott und Gemüse. Daher soll die tägliche Gesamtmenge auf ca. 500 g begrenzt sein.

Die Trinkmenge muss bilanziert werden

Die tägliche Trinkmenge ist von der noch vorhandenen Restausscheidung der letzten 24 Stunden abhängig. Bei mangelnder Ausscheidung muss die Trinkmenge bilanziert werden. Es ist sinnvoll, das Volumen von Kaffeetassen, Trinkgläsern, Suppentellern und Dessertschälchen auszumessen. 100 ml entsprechen 100 g. Aber auch über das tägliche Wiegen lässt sich



die Wassernahme sehr gut überprüfen; dazu am besten morgens unbedeutet nach dem ersten Besuch der Toilette auf einer zuverlässigen Personenwaage das Körpergewicht bestimmen. Ein Trink- und Wiegeprotokoll ist hilfreich. Wenn es zu gravierenden Abweichungen kommt, sollte der Arzt informiert werden.

Wer selber kocht, spart Salz ein!

Salz (Natriumchlorid) steht im engen Zusammenhang mit dem Wasserhaushalt. Wird zu viel Salz aufgenommen, steigt der Natriumspiegel im Blut an. Daraufhin signalisiert die Hirnanhangsdrüse automatisch Durstgefühl. Auch steigt bei Überwässerung der Blutdruck an. Das alles muss vermieden werden. Wird im Laufe der Zeit weniger Urin ausgeschieden, werden auch weniger Salze (Natrium, Kalium, Phosphat) ausgeschieden und häufen sich im Blut an.

Im täglichen Essen sollen daher nicht mehr als 5–6 g Kochsalz enthalten sein. Bei Lebensmitteln ist zwischen unverarbeiteten (ungesalzten) und verarbeiteten (hinzugesalzten) Fertig-Lebensmitteln zu unterscheiden. Lebensmittel der Saison, aber auch Kräuter und reine Gewürze geben dem Essen guten

Geschmack. Gebräunte Zwiebel, etwas Essig, Zucker oder eine kleine Menge Obst optimieren bereits in geringen Mengen den Geschmack von Fleisch- und Fischgerichten, Gemüse und Salaten.

Nicht zuletzt kommt es auch auf die Zubereitungsart der Speisen an. Schmoren ist eine geschmackgebende Gartechnik (siehe Rezept Schweineroulade), bei der es aber zu keinem Kaliumverlust kommt. Durch die Spätzle wird ein Kaliumausgleich geschaffen.

Die tägliche Phosphataufnahme muss ebenfalls eingeschränkt werden, maximal 1.200 mg, entsprechend 24 Phosphatpunkte. Auf Lebensmittel mit phosphathaltigen Zusatzstoffen soll verzichtet werden. Das gilt insbesondere für phosphathaltige Schmelzsalze. Auch auf den Verzehr von Hartkäse und Innereien sollte verzichtet werden. Ein größerer Verzehr von Milch und Milchprodukten, Vollkornbrot und Roggenbrot soll ebenfalls vermieden werden.

Nicht nur in der Advents- und Weihnachtszeit soll der Verzehr von Kakaoprodukten wie Schokolade, Nüssen und Mandeln auf kleinste Mengen beschränkt werden. So kann das Spritzgebäck mit dünnen Kuvertüre-Fäden überzogen

werden, anstelle die Enden vollständig in Kuvertüre einzutauchen. Bei erhöhtem Kaliumspiegel muss auch auf eine Kaliumreduktion geachtet werden, ca. 2.000 mg Kalium/Tag. Die Rezepte in dieser Ausgabe sind auf eine dialysegerechte Ernährung abgestimmt.

Heißgetränke in der kalten Jahreszeit

In der Winterzeit sind im Rahmen der erlaubten Trinkmenge heiße Teegetränke zu empfehlen. Alle Tees, mit Ausnahme von Brennnessel-Tee, sind kaliumarm. Diese können mit Gewürzen abgeschmeckt werden wie Glühwein- oder Lebkuchengewürz, aber auch mit einem Stückchen Zimtrinde, einer Gewürznelke, wenig Kardamomsamen oder Mazisblüte. Durch die Zugabe von einem Stückchen aufgeschlitzter Vanillestange bzw. Vanillemark bekommen Getränke einen lieblichen Geschmack. Eine kleine Scheibe einer ungespritzten Orange unterstreicht zusätzlich den Fruchtgeschmack.

Es kann auch eine Apfelsaftschorle, zusätzlich mit etwas Wasser verdünnt, nach Wunsch gewürzt und anschließend heiß getrunken werden.

Freuen Sie sich auf die Festtage und genießen Sie Ihr Essen. Huberta Eder

Schweineroulade mit Pflaumenfüllung

Zutaten für 1 Portion:

120 g Schweinefleisch (Keule), (1 Scheibe) oder Hähnchenbrust
 Weißer Pfeffer, gemahlen
 Ingwer, gemahlen
 1 kleines Lorbeerblatt
 Wahlweise etwas Zwiebel
 30 g frische Pflaumen, entsteint
 5 g Rapsöl
 ca. 150–200 ml Wasser

für die Bratensoße:

3 g Weizenmehl, Type 405
 10 g saure Sahne





Zubereitung:

Fleisch leicht klopfen und würzen. Pflaumen darin einrollen und am Rand mit Holzstäbchen feststecken.

Öl in einem Bräter erhitzen und die Roulade unter der Zugabe von dem unter Zugabe von dem Lorbeerblatt und wahlweise etwas Zwiebeln rundherum anbraten. Wasser nach und nach zugeben, wobei das Fleisch stets halb bedeckt sein soll. Bei geschlossenem Deckel schmoren. Gegarte Roulade warm stellen.

Den Bratensaft bei Bedarf mit etwas Wasser auffüllen. Mehl mit wenig zusätzlichem kaltem Wasser anrühren und die Soße zubereiten.

Zum Schluss die gebundene Soße mit saurer Sahne verfeinern. Die Soße soll nicht mehr kochen, sonst gerinnt die saure Sahne.

Tipp:

Beim Schmoren wird nur wenig Wasser benötigt. Wird am Ende des Garprozesses der Bratensaft vollständig für eine Soße verarbeitet, geht kein Kalium verloren. Spätzle, Nudeln oder Semmelknödel sind eine geeignete kaliumarme Stärkebeilage.

Wer nicht auf eine kaliumarme Ernährung achten muss, kann die Roulade mit einer Dörrpflaume füllen.

Wenn Sie Hähnchenbrust bevorzugen, können Sie eine Tasche in das Fleisch schneiden,



diese mit den Pflaumen füllen und mit einem Holzstäbchen feststecken.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	290
Eiweiß	26 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	6 g
BE/KE	0,5/0,6
Ballaststoffe	1 g
Cholesterin	90 mg
Salz	0,2 g
Kalzium	15 mg
Kaliumpunkte	5,5
Phosphatpunkte	4,5
Kalium	425 mg
Phosphor	215 mg

Spätzle, selbst gemacht

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Weizenmehl, Type 405
 Ca. 250 g kaltes Wasser
 2 St. Eier (M)
 Nach Belieben: etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Mehl mit dem Wasser verrühren. Eier und Muskatnuss hinzufügen und den Spätzleteig mit dem Knethaken eines Handmixers zu einem dickflüssigen glatten Teig verarbeiten. 1-2 Stunden abgedeckt ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Teig nach und nach auf ein „Spatzenbrett“ geben und mit dem Küchenmesser feine Streifen in das Kochwasser schaben.

Garzeit: 5–8 Minuten, bis die Spätzle an die Oberfläche steigen. Mit einem Seihlöffel entnehmen. Kurz in kaltes Wasser tauchen, auf einem Sieb abtropfen lassen und warm stellen.

Nährwerte 1 Portion:

kcal	255
Eiweiß	10 g
Fett	4 g

Kohlenhydrate	45 g
BE/KE	3,8/4,5
Ballaststoffe	3 g
Cholesterin	100 mg
Kochsalz	0,1 g
Kalzium	20 mg
Kaliumpunkte	0,5
Phosphatpunkte	2
Kalium	50 mg
Phosphor	100 mg

Möhrensalat

Zutaten für 1 Portion:

100 g Möhren

Für die Salatsoße:

Kräuter- oder Weißwein-Essig

5 g Walnussöl

Weißer Pfeffer, gemahlen

1 g Dillspitzen oder Korianderblättchen

Zubereitung:

Ganze Möhren halbieren und längs in Viertel schneiden. In einer ausreichenden Menge Wasser 12–15 Minuten kochen lassen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden.

In einer Schüssel das noch warme Gemüse mit Kräuter-Essig, Walnussöl und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss gehackte Dillspitzen dazugeben.

Tipp:

Einen besonders raffinierten Geschmack bekommt der Möhrensalat durch Zugabe von Korianderblättchen.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	85
Eiweiß	1 g
Fett	5 g
Kohlenhydrate	7 g
BE/KE	0/0
Ballaststoffe	4 g



Cholesterin	0 mg
Kochsalz	0,1 g
Kalzium	25 mg
Kaliumpunkte	2,5
Phosphatpunkte	0,5
Kalium	185 mg
Phosphor	35 mg

Tutti Frutti mit Sauerkirschen

Zutaten für 1 Portion:

30 g Sauerkirschen mit Saft, in Wasser eingelegt, Konserve
 5 g Löffelbiskuits (bevorzugt ohne Zuckerschicht auf der Oberfläche)
 40 g Sahne
 80 g Wasser
 8 g Vanillepuddingpulver zum Kochen
 5 g Zucker

Zur Garnitur:

1 g Minzeblättchen

Zubereitung:

Sauerkirschen zusammen mit dem Saft in ein Dessertschälchen legen. Löffelbiskuits zerbröckeln und über die Sauerkirschen verteilen.

Aus Sahne, Wasser, Vanillepuddingpulver und Zucker einen Vanillepudding kochen und noch heiß über die Sauerkirschen geben.

Nach dem Abkühlen mit Minzeblättchen garnieren.

Tipp:

Der Vanillepudding soll nicht zu süß schmecken, weil Löffelbiskuits reich-

lich gesüßt sind. Beachten Sie, dass es auch Löffelbiskuits zu kaufen gibt, die nicht rundherum gezuckert sind.

Nährwerte	für	eine	Portion:
kcal		220	
Eiweiß		2 g	
Fett		13 g	
Kohlenhydrate		24 g	
BE/KE		2/2,3	
Ballaststoffe		1 g	
Cholesterin		50 mg	



Kochsalz	0,1 g
Kalzium	40 mg
Kaliumpunkte	1,5
Phosphatpunkte	1
Kalium	100 mg
Phosphor	50 mg

Beerenobst mit Sahnehäubchen

Zutaten für 1 Portion:

80 g gemischtes Beerenobst, tiefgekühlt
 3 g Kartoffelstärke oder Vanillepuddingpulver zum Kochen
 6 g Zucker
 2 g Vanillezucker
 20 g fertig geschlagene Sahne oder 1 kleine Kugel Vanilleeis

Zubereitung:

Beerenobst unter Zugabe von wenig Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffelstärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und die Früchte damit binden, dabei nur kurz aufkochen lassen. Mit Zucker und Vanillezucker abschmecken. Die Fruchtmasse in ein Dessertschälchen füllen und abkühlen lassen. Geschlagene Sahne als Häubchen auf das Beerenobst setzen.

Tipp:

Wer mag, ersetzt die geschlagene Sahne durch eine kleine Kugel Vanilleeis.

Nährwerte	für	eine	Portion:
kcal		141	
Eiweiß		2 g	
Fett		7 g	
Kohlenhydrate		16 g	
BE/KE		1,4/1,6	
Ballaststoffe		3 g	
Cholesterin		20 mg	
Kochsalz		0 g	
Kalzium		50 mg	
Kaliumpunkte		2	
Phosphatpunkte		1	
Kalium		170 mg	
Phosphor		40 mg	

Spritzgebäck

1 Grundrezept, 25 Portionen je 40 g:

200 g Butter
 175 g Margarine
 2 P. Vanillezucker (16 g)
 80 g Mandeln, geschält und gemahlen
 125 g Speisestärke (Mais)
 375 g Weizenmehl, Type 405

Zubereitung:

Die Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten und kurze Zeit ruhen lassen.

Mit Hilfe eines Spritzbeutels (Sterntülle) oder dem Vorsatz eines Fleischwolfes den Teig ausformen. Dabei Stäbchen, Kränze oder S-Formen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Gebäck auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen.

Tipp:

Wer mag, gibt noch 3 Tropfen Bittermandelöl in den Teig.

Mit flüssiger Kuvertüre können Sie dünne Schokoladenfäden über das fertige Gebäck ziehen.

Nährwerte für 40 g Portion:

kcal	240
Eiweiß	2 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	26 g
BE/KE	2,2/2,6
Ballaststoffe	1 g
Cholesterin	20 mg
Kochsalz	0 g
Kalzium	10 mg
Kaliumpunkte	0,5
Phosphatpunkte	0,5
Kalium	45 mg
Phosphor	30 mg



Regionalgruppe Gifhorn/Wolfsburg/Braunschweig

Info-Veranstaltung „Ernährung für Nierenkranke“

Die Regionalgruppe Gifhorn-Wolfsburg-Braunschweig veranstaltete Ende August einen Informations-Nachmittag in Weyhausen bei Wolfsburg. Eingeladen waren alle Mitglieder der Regionalgruppe zu einem Vortrag über angepasste und ausgewogene Ernährung für Nierenpatienten. Als Referentin konnte Frau Doris Borgmann gewonnen werden, die als erfahrene und kompetente Ernährungsberaterin und Therapeutin tätig ist.



In einem sehr verständlichen und auf die individuellen Erkrankungen abgestimmten Vortrag, der jederzeit durch Fragen unterbrochen werden konnte, haben sich die anwesenden Mitglieder der Regionalgruppe angesprochen gefühlt. So konnten in über 90 Minuten - aufgelockert durch eine Kaffeepause - Informationen aufgenommen und für sich selber bewertet werden.



Dieser Vortrag war für die anwesenden Mitglieder sehr aufschlussreich, denn die Referentin ging sehr speziell auf die persönlichen Krankheitsbilder ein und konzentrierte sich auf die Predialytiker und Transplantierten.



Nach Beendigung dieses Referates waren alle Teilnehmer davon überzeugt, dass diese Art der Information sehr wichtig war und unbedingt wiederholt werden sollte. Es wäre schön, wenn man dann einen größeren Interessentenkreis erreichen könnte.

Bericht M. Krause



Die Kohl-Zeit beginnt!

In der Vorbereitung der Jahres-Veranstaltungen hatte sich die Leitung der Regionalgruppe Gifhorn-Wolfsburg-Braunschweig eine herbstliche Überraschung einfallen lassen. Eine Einladung erging an alle Mitglieder sich für ein deftiges Grünkohlessen einzutragen. Dies fand einen guten Anklang und so konnten Monika Krause und Waldemar Ulrich, zur gewohnten Mittagszeit, eine Schar von dreizehn Kohlliebhabern in der Gaststätte „Saustall“ in Gifhorn begrüßen. Erwähnt sei, dass mit Monika und Herbert Heinicke zwei neue Mitglieder in diesem Kreis begrüßt werden konnten.



Zur „Niedersächsischen Palme“ gab es selbstverständlich auch die passende Ergänzung: geräucherte Bregenwurst, Kasseler, lose Wurst und natürlich die dazu gehörende goldgelbe Heidekartoffel. Als krönenden Abschluss wurde dann die Spezialität des Hauses serviert – Eifencrème mit Erdbeer-Püree.

Mmmmmhhhhhhhhhhhh!



Trotz des opulenten Mahles wurde die Kommunikation nicht vergessen. Viel Neues und vor allem aber Informationsaustausch über persön-

liche Erfahrungen wurden weitergegeben und sorgten für eine angenehme Geräuschkulisse. Für alle Teilnehmer war dieser Mittwoch-Nachmittag eine gelungene Abwechslung und allgemeiner Tenor war.....das muss man wiederholen!

Bericht M. Krause





Regionalgruppe Hameln

Ein Seefahrt, die ist lustig ... Ausflug ans Steinhuder Meer

Der Vorstand der Regionalgruppe Hameln/Pyrmont/Schaumburg hatte nach der Coronapause wieder eine schöne Veranstaltung vorbereitet.

Am Samstag, 10. September 2022, trafen sich Mitglieder und Gäste der Regionalgruppe zum Fischessen nahe des Steinhuder Meeres. Insgesamt folgten 19 Personen der Einladung von Rainer Tegtmeier, unserem Regionalgruppenleiter.

Nach dem gemeinsamen, leckeren Mittagessen traf sich die Gruppe in Steinhude bei den Strandterrassen. Dort ging es – auch mit

Rollator und Rollstuhl möglich – an Bord des Fahrgastschiffes „Steinhude“.

In anderthalb Stunden wurde uns auf der Rundfahrt vom Kapitän allerlei Wissenswertes rund um das Steinhuder Meer erklärt. An Bord gab es eine reichliche Auswahl an Speisen und Getränke.

In der Gruppe gab es viele nette Gespräche und Heiterkeit. Das macht Lust auf mehr ...

Vielen Dank für die gute Organisation und den vielen helfenden Händen.

Text und Fotos: Manfred Porip



Regionalgruppe Hildesheim

Treffen der Regionalgruppe Hildesheim



Wir müssen oft neu anfangen, aber nur selten von vorne.

Ernst Ferstl

Am 29. September hatten Peter Stamm und Thomas Männicke die Mitglieder der Regionalgruppe in das „Hofcafé“ zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Im kleinen Kreis konnten wir uns näher kennen lernen und über die gegenwärtige Situation der Mitglieder in der Region sprechen. In den vergangenen Jahren gab es ein abwechslungsreiches Programm in Hildesheim, welches durch die bisherige Regionalgruppenleiterin, Isabell Heise, gestaltet wurde. Wir vom Vorstand sagen dafür an dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank an Isabell Heise für das persönliche Engagement für die Mitglieder der Regionalgruppe und den Landesverband!

„Liebe Frau Heise, Sie haben viel für die Gruppe geleistet und das ist gerade in den heutigen Zeiten etwas ganz Besonderes!“

Mit den anwesenden Mitgliedern haben wir, bei ausgewählten Kuchenspezialitäten des „Hofcafé“ besprochen, wie wir auch weiterhin ein interessantes Angebot für die Regionalgruppe Hildesheim bieten können, auch wenn aktuell kein Regionalgruppenleiter benannt ist. Einige Ideen sind schon bei der ersten gemeinsamen Diskussion entstanden:

Ein monatlicher Stammtisch zu einem festen Termin ohne umständliches anmelden - wir helfen beim Organisieren.

Video Stammtisch für die interessierten Mitglieder anbieten - wir übernehmen Organisation und ggf. Schulung (man braucht lediglich ein Smartphone, Tablet oder einen PC).

Teilnahme bei Aktivitäten, die in der Regionalgruppe Gifhorn-Wolfsburg Braunschweig stattfinden (z.B. die in 2023 geplante Ernährungsberatung in Braunschweig). Termine dazu finden Sie in der Flüstertüte oder auf der Homepage des LNNi (Inni.de). Hierzu ist dann unbedingt eine Anmeldung bei der Regionalgruppenleiterin, Monika Krause, vorzunehmen. Wir waren uns einig, dass der Austausch untereinander gutgetan hat und das es nach wie vor Bedarf an gemeinsamen Treffen gibt.

Und das ist es, was uns als Selbsthilfegruppe ausmacht - miteinander sprechen, zuhören, vielleicht gemeinsam auf neue Gedanken kommen.

Liebe Hildesheimer Mitglieder, wenn Ihr jetzt Lust auf mehr bekommen habt, einfach bei der Geschäftsstelle, Peter Stamm oder bei mir melden. Wir freuen uns auf eure Anfragen.

Thomas Männicke



Regionalgruppe Oldenburg/ Wilhelmshaven/Friesland

Regionalgruppe OL / WHV – Grillen

Am 14.08.22 fand das allseits beliebte Grillessen bei der Gastronomie Yacht-Club, Bootshaus Oldenburg, statt.

Der Wirt hatte ausreichend Tische und Bänke unter freiem Himmel, zum Teil im Schatten von großen Bäumen, aufgestellt. In der Grillhütte befanden sich diverse Grillanlagen.

35 Mitglieder der Regionalgruppe Oldenburg/WHV nahmen bei ausgesprochen gutem Wetter an dieser Veranstaltung teil, die wie immer

von Herrn Wolfgang Sager, organisiert wurde. In sehr schöner, gemütlicher Atmosphäre fanden viele interessante und anregende Gespräche statt. Das war eine gute Gelegenheit, sich mal wieder verbal auszutauschen.

Und mit dem sehr leckeren Grillessen (für jeden war etwas dabei) waren alle mehr als zufrieden.

Insgesamt bleibt festzustellen: Lokalität, Wetter, Essen, Veranstaltung = sehr gut!



Termin

12. März 2023

Kohlessen

Köhnke Metjendorf 11 Uhr

Anmeldung bei Wolfgang Sager

Tel. 04 41 / 50 19 46.

Regionalgruppe Vechta/Cloppenburg/ und Bassum/Diepholz

Besichtigung der Burg Dinklage

Am 3. September 2022 haben wir zu einer Besichtigung eingeladen, die Abteiburg Dinklage, auch bekannt als Kloster Dinklage. Begrüßt wurden wir vor dem Tor von einer Äbtissin, die uns erstmal viele Eckdaten rund um die Burg und der damaligen Bewohner erzählte. Dann begann die Führung in den Innenhof des Klosters, Besucher können in der Exerziten Zeit dort auch wohnen. Und die Klosterkirche kann auch zu den Messezeiten

besucht werden.

Die Gemeinschaft von Frauen, der Benediktinerinnen leben seit 1949 auf Burg Dinklage. Wir, das sind zurzeit 22 Frauen, die sich mit ihrem ganzen Leben auf das Abenteuer Klosterleben eingelassen haben. Wir leben in Gemeinschaft nach der Regel des Heiligen Benedikt, der das Kloster als eine „Schule für den Herrn“ begreift. In dieser Schule sind wir auf dem Weg zu lernen, zu wachsen.



LNNi

Geschäftsstelle

Hallerstraße 11a | 30161 Hannover

Telefon: 05 11 / 38 89 94 90 oder

05 11 / 38 89 94 91

Fax: 05 11 / 38 89 94 89

E-Mail: info@lnni.de

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



Wir sind einer von Ihnen

Werden Sie einer von uns!

Nierenkrank?

Sprechen Sie mit uns. Wir helfen Ihnen!

- Regelmäßige Mitgliedertreffen
- Aufklärungsarbeit zu den Themen Organspende und Transplantation
- Gemeinsame Unternehmungen zu den Themen Organspende und Transplantation
- Individuelle, persönliche Beratung
- Kontaktpflege zu Betroffenen, aber auch zu den Ärzten

Preisrätsel Nr. 04/2022 - Mitmachen und Gewinnen!

musikalisches Bühnenwerk	deutsches Mittelgebirge	Organ des Harnsystems	Form des Sauerstoffs	Hauptstadt von Tibet	Ton, Geräusch	Bad an der Lahn	chem. Element, giftiges Gas	Auftraggeber, Mandant	Gerät (Sensor) zum Aufspüren	Empfehlung	Juristin zur Beurkundung
Fürstentitel				Barrenstange		7	schütteln, wackeln (Wagen)				
	6	Bundesstaat der USA			Zufluchtsort (griech.)			Schönheitskönigin (engl.)	Begriff aus der chin. Philosophie		
Fußglied				Fechthieb	Altersruhegeld	dt. Comedian (Dieter)	Eierkuchen			3	
franz. Stadt in der Normandie	Ausruf d. Freude, Lustigkeit	Weg des Motorkolbens		Teilhäberin					Deckname, Pseudonym	hochbetagt	
					Umweltfachmann	Vorname Falladas	linker Nebenfluss der Donau	Körperbau, Wuchs	1		
Stammvater eines Geschlechts	Figur aus der „Sesamstraße“		Begeisterung, Schwung	elektr. geladenes Teilchen	8	Teil des Verdauungskanals			mittlergroßer Papagei		
							Missfallen äußern, motzen	Radkranz	Staat in Nahost, Persien		
Strafwurf beim Handball	Lehre vom Licht	mageres Rinderhackfleisch		Reiterschau der Cowboys	2	Geheimbund auf Sizilien				Elektronikmesse in Berlin	Beiwerk
Provinz Kanadas	5				Fassseitenbrett				Stuhlplatte		
leise (Musik)			9	Augendeckel		Raubfisch	Gewährsmann, Bürge	böse, schlimm	TV-Radiosender (Abk.)	äußerste Armut	
			Gesangspaar			Fluss z. Rhein, von der Eifel	französisches Adelsprädikat				
beständig, gleichbleibend	feuchter Wiesengrund			erschöpft, abgespannt					Abkürzung für oben angeführt	4	
Heilverfahren; Heilurlaub			spanisch: Hurra!, Los!, Auf!			Bleistift-, Kugelschreiber-einlage		10	frei von Unebenheiten; rutschig		

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 04/22“
Maren Geisler
Brahestraße 18
26388 Wilhelmshaven

Einsendeschluss: 31. Januar 2023
 (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: LAGERFEUER
Herzlichen Glückwunsch
allen Gewinnern!

Die Gewinner wurden bereits schriftlich benachrichtigt.



AUFNAHMEANTRAG



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

1. Vollmitglied

Vor-/Nachname

Geburtsdatum

Straße/Nr.

PLZ/Wohnort

Telefon

Eintrittsdatum

2. Partnermitglied*

Vor-/Nachname

Geburtsdatum

E-Mail

*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-gf-wob-bs@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

ulrich@lnni.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 unbe-
dingt 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. Januar 2023**

Bankverbindung:

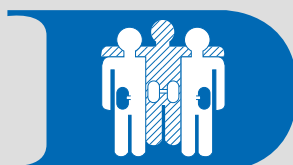
Sparkasse Sudwalde • IBAN: DE55 2565 1325 0160 0133 97 - BIC: BRLADE21DHZ

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