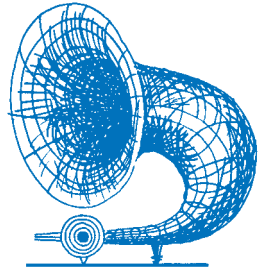


Die Flüstertüte



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

... seit 1980

Ausgabe:
2/2022



AM
es Meer

KANN DIE SEELE WIEDER ATMEN

Fachliche Themen und mehr

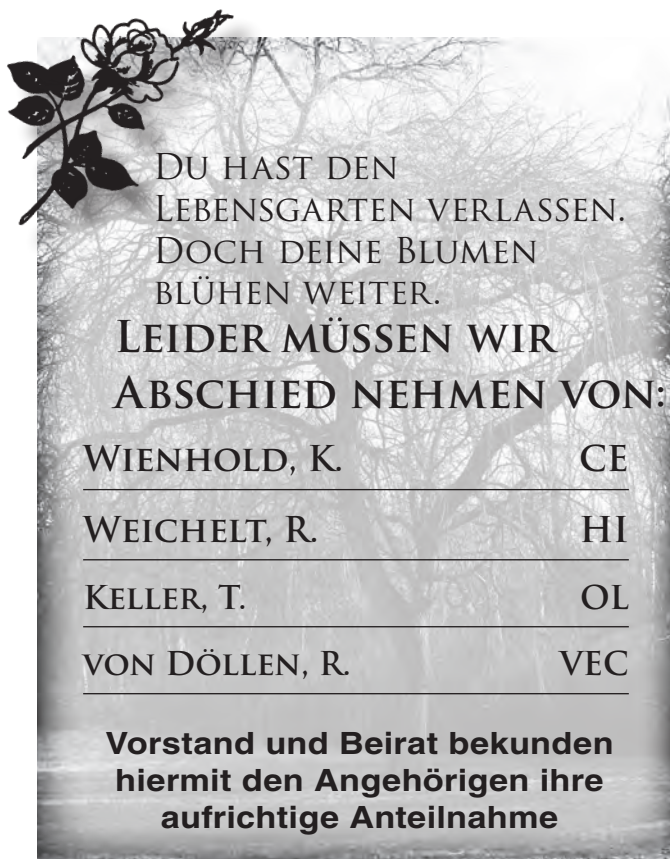
Neue Mitglieder	2
Leider müssen wir Abschied nehmen von	2
Editorial	3
Die Flüstertüte wird uns auch weiterhin erhalten bleiben	4
Delegiertenversammlung 2022 in Barnstorf	4 bis 5
Rezepte	6 bis 9

Berichte aus unseren Regionalgruppen

Regionalgruppe Gifhorn/Wolfsburg/Braunschweig	10 bis 12
Regionalgruppe Hannover	13
Regionalgruppe Oldenburg/Friesland/Wilhelmshaven	13

Sonstiges

Rätsel	15
Aufnahmeantrag	16
Anschriften des Landesverbandes und der Regionalgruppen	17
Vorstand und Beirat des Landesverband Niere Niedersachsen	18



Annahmeschluss Flüstertüte 3/2022

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

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,



wir haben gemeinsam mit Vorstand und Beirat einen guten Start in das Jahr 2022 hingelegt und sind, in Hinsicht auf die Neuorganisation unseres Landesverbandes, einen großen Schritt weiter. Die neue Führung im Landesverband hat sich zu einem gut funktionierenden Team entwickelt und wird weiterhin für Euch alle ansprechbar sein.

Ein erster Schritt ist uns damit gelungen, dass wir uns, nach langjähriger Zusammenarbeit mit dem Verlag Brune-Mettcker, einen neuen Partner für die Flüstertüte suchen mussten. Wir sind sehr froh darüber, dass wir im gemeinschaftlichen Einsatz eine neue Druckerei gefunden haben, die uns in gleicher Weise unser Vereinsjournal herstellt und postalisch versendet.

Unsere Geschäftsstelle ist mittlerweile gut ausgestattet und wird von unseren beiden Mitarbeiterinnen, Gudrun Martin und Christine Marx hervorragend betreut. Dadurch konnten wir unsere Zeiten, in denen wir telefonisch erreichbar sind, auf die Tage Dienstag bis Donnerstag ausweiten.

Mit der Durchführung der Delegierten-Versammlung Anfang April, haben wir es geschafft, unsere Veranstaltungen wieder in die jährliche Reihenfolge zu bringen. Ergebnisse sind in einem Bericht dieser Ausgabe zu verfolgen. Auch haben sich die Gegebenheiten um die Modernisierung unserer Homepage mit großen Schritten nach vorne bewegt. Wie angedeutet wollen wir übersichtlicher und zeitgemäßer werden. Ebenso laufen unsere Vorbereitungen für die im Juli stattfindende Regionalleiter-Sitzung

in Barnstorf. Vorstand und Beirat hoffen auf rege Beteiligung, da in diesem Jahr die Regionalgruppen besonders im Focus stehen.

Wir haben Ostern und Pfingsten mit Familie oder guten Freunden genossen und die Schrecken der hinter uns liegenden Pandemie, hat uns etwas mehr Freizügigkeit beschert. Nun, wir bewegen uns mit großen Schritten auf den Sommer zu und sollten diese Zeit persönlich genießen.

Ich wünsche Euch, dass Ihr gesund und munter bleibt, um dieses Gefühl für Euch zu nutzen.

Mit besten Grüßen.

Peter Stamm

1. Vorsitzender



Die „Flüstertüte“ wird uns auch weiterhin begleiten.

Nach Auflösung unserer langjährigen Zusammenarbeit durch die Druckerei Brune-Mettcker aus Wilhelmshaven, waren wir in der misslichen Situation, sehr kurzfristig einen neuen Partner für den Druck unserer „Flüstertüte“ zu finden. Nach Einholung und Sichtung von mehreren Angeboten, durch Vorstand und Beirat, haben wir uns für die Druckerei Heiber in Schortens entschieden. Wie aus Heft 1 und der heutigen Ausgabe zu sehen ist, haben sich das Format und die Qualität unseres Vereins-Journals nicht

verändert.

Wir danken an dieser Stelle allen Beteiligten für das Engagement zur kurzfristigen Lösung dieses Problems.

Wir hoffen mit Euch, dass diese Verbindung mit unserem neuen Partner noch lange erfolgreich bestehen bleiben kann.

Vorstand und Beirat
Landesverband Niere
Niedersachsen e.V.

Delegiertenversammlung 2022 in Barnstorf



Vorstand und Beirat des Landesverband Niere Niedersachsen e.V. hatten zur alljährlichen Versammlung eingeladen, in der Rechenschaft über das Jahr 2021 abgelegt werden sollte. In ruhiger und örtlich vertrauter Umgebung trafen sich die Delegierten der einzelnen Regionalgruppen mit Vorstand und Beirat.

In diesem Jahr kamen jedoch weitere wichtiger Tagesordnungspunkte dazu, denn durch die Neuregelungen der DSGVO, sowie die neuen technischen Möglichkeiten Abstimmungen auch in elektronischer Form abhalten zu können, musste die Satzung auf den aktuellen Stand

gebracht werden. Ebenso ist durch die Aufkündigung des Vertrages für die Erstellung unserer „Flüstertüte“, die Suche nach einer neuen Druckerei entstanden.

Pünktlich um 10:30 Uhr eröffnete der Vorsitzende, Peter Stamm, die Sitzung und dankte den angereisten Mitgliedern für ihr Erscheinen. Nach den üblichen organisatorischen und protokolларischen Dingen begann er mit dem Rechenschaftsbericht des Vorstandes. Bevor er auf die Besonderheiten des abgelaufenen Jahres einging, stellte er die wichtigen Aufgaben der Delegierten in den Vorderrund, die durch die Satzung

verbrieft sind. Er wies auf den doch recht kurzen Berichtszeitraum hin, der durch „Corona“ geschuldete zeitliche Verschiebung entstanden ist. So konnten erst im Oktober letzten Jahres die nötigen Gesamtwahlen stattfinden. Im Überblick der finanziellen Gegebenheiten erklärte er die derzeitige Haushaltsslage und verwies auf den noch folgenden ausführlichen Bereich über den Bereich „Kasse“.

Ein besonderes Anliegen des Vorsitzenden waren die Probleme einiger Regionalgruppen, die alters- und gesundheitsbedingt die Leitungsfunktionen nicht mehr besetzen konnten. Hier sind viele Gedanken und gute Vorschläge gesammelt und diskutiert worden.

Im wichtigsten Tagesordnungspunkt „Satzungsänderung“ wurde dann, die den Delegierten vorliegende Satzung in ausführlicher Diskussion und weiterer sachlicher Ergänzungen als weitergehender Vorschlag einstimmig genehmigt. Im weiteren Verlauf soll diese geänderte Form notariell beglaubigt werden.

In den weiteren Ausführungen sprach er die Neugestaltung der Geschäftsstelle an und deren Vorteile für alle Mitglieder. Die Mitarbeiterinnen, Gudrun Martin und Christine Marx, haben sich in den letzten Monaten sehr gut mit den geschäftlichen Dingen vertraut gemacht und sind beide ein gutes Team geworden. Deshalb wird auch in Kürze die Geschäftsstelle von Dienstag bis Donnerstag für alle telefonisch erreichbar sein.

Ebenso haben sich die Ereignisse um die Neugestaltung unserer Homepage enorm beschleunigt. Hier erging ein besonderer Dank an Hartmut Heußner und Thomas Männicke, die sich verstärkt um die Koordination mit der Firma Mousedesign gekümmert haben.

In seinem Schlusswort verwies er auf ein besonderes Ereignis, dass in 2024 auf den Verband zukommen wird; „Wir werden 50 Jahre alt!“. Mit den im Hintergrund ablaufenden Bildern der 40-Jahrfeier bat er die Anwesenden in ihren Regionalgruppen darauf hinzuweisen und um tatkräftige Mithilfe zu bitten. Bis zum Ende des Jahres soll ein Komitee gebildet werden, dass mit tatkräftiger Unterstützung durch Vorstand und Beirat Ideen und Anregungen sammeln soll, um sie dann in eine Veranstaltung einfließen zu lassen. Nach diesem Appell bedankte er sich bei den Anwesenden für die Aufmerksamkeit und ging zur Tagesordnung über.

Wie üblich beschloss das Plenum noch den Versammlungstermin für die Sitzung im nächsten Jahr, der mit Abstimmung der Leitung des Hotel Roshop für den 11. März 2023 festgelegt wurde. Mit dieser letzten Entscheidung schloss der Vorsitzende, Peter Stamm, die Delegiertenversammlung 2022, bedankte sich bei den Anwesenden für ihre konzentrierte Mitarbeit und wünschte allen eine unfallfreie Heimfahrt.

Der Vorstand



Rezepte

Leckerer Essen für viele Gelegenheiten

Bei der Speiseplangestaltung gibt es viel zu beachten. Was soll an welchem Tag gegessen werden? Ist es ein Werktag, Sonn- oder Feiertag? Gibt es traditionelle Gerichte? Hat sich ein Familienmitglied ein bestimmtes Gericht gewünscht, weil zum Beispiel Geburtstag hat?

Wer bereitet das Essen zu? Wie viel Zeit steht zum Kochen zur Verfügung? Gibt es Speisereste, die eingeplant werden sollen? Lassen sich bestimmte Speisekomponenten am Vortag vorbereiten, um sich bei der Küchenarbeit zu entlasten: Eier hart kochen für einen Eiersalat oder einen Pudding vorkochen, der am nächsten Tag gestürzt werden soll?

Wo wird das Essen eingenommen? Muss es evtl. verpackt mit an den Arbeitsplatz genommen werden? Immer ist auf eine gute Küchenhygiene zu achten. Die Nummer Eins ist eine sorgfältige Händereinigung. Vorräte müssen sachgemäß gelagert und Küchenabfälle regelmäßig entsorgt werden.

Guter Geschmack ist wichtig

Frische saisonale Lebensmittel haben dabei Vorrang. Je höher die Sonne am Himmel steht, umso mehr dürfen Sie sich auf einen aromatisch guten Geschmack bei Obst, Gemüse und frischen Kräutern freuen. Allerdings ist der unverwechselbare Geschmack bei Wintergemüse auch nicht zu verachten.



Vor allem bei einem Festmenü darf es an gutem Geschmack nicht fehlen. Dieser wird unter anderem durch den Einsatz von Butter mitbestimmt. Bei dem mediterranen Fischfilet verleiht die zugleich in Olivenöl und Butter gebratene Limettenscheibe dem Bratfett ein fein fruchtiges Aroma. Dieses überträgt sich beim Braten auf den Fisch. Wer keinen Fisch essen möchte, kann stattdessen Geflügelbrust auswählen und gleichermaßen zubereiten.

Alternativ zum Gewürzreis können Sie die gehackte Petersilie direkt unter den Reis mischen. Vanillepudding mit Erdbeeren rundet die Mahlzeit ab.

Spargel ist die Königin unter den Gemüsen. Von grünem Spargel muss nur das untere Drittel geschält werden. Limettensaft verfeinert den Geschmack der Blauschimmelkäse-Soße.

Den süßen Hefeteig können Sie verschiedenartig formen. Auf einem Hefekränzchen lässt sich besonders gut eine Geburtstagkerze entzünden.

Krönen Sie Ihre Mahlzeiten!
Huberta Eder

Mediterranes Fischfilet mit Gewürzreis

Zutaten für 1 Portion:

120 g Fischfilet, z. B. Seeteufelfilet
 10 g Limettensaft
 5 g Olivenöl
 5 g Butter
 1 St. Limettenscheibe
 10 g Crème fraîche, 30 % Fett

Für den Gewürzreis:

50 g Langkornreis, parboiled, roh
 5 g Schalotten
 3 g Olivenöl
 weißer Pfeffer, frisch gemahlen
 Kreuzkümmel, gemahlen

Zur Garnitur:

1 g Petersilie

Zubereitung:

Fischfilet in drei Portionen teilen, mit Limettensaft beträufeln. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Limettenscheibe darin braten und herausnehmen (Garnitur). Nunmehr den Fisch in die Pfanne geben, beidseitig insgesamt 6 Minuten braten und warm stellen.

Bratenansatz mit 3–4 EL heißem Wasser ablöschen und mit Crème fraîche abrunden.

Gewürzreis: Reis und feingeschnittene Schalotten in heißem Öl glasig dünsten. Mit 100 ml Wasser auffüllen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitzezufuhr ca. 18–20 Minuten quellen lassen. Leicht mit weißem Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Reis auf einem vorgewärmten Teller anrichten, Fischfilets darauf legen und mit der Soße überziehen. Mit der gebratenen Limettenscheibe belegen und gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp:

Fisch ist ein wertvoller Eiweißlieferant.

Dazu: Blattsalat

Nährwerte für 1 Portion Fischfilet:

kcal	190
Eiweiß	18 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	1 g
BE/KE	0/0
Ballaststoffe	0 g
Cholesterin	50 mg
Salz	0,3 g
Kalzium	35 mg
Kaliumpunkte	4
Phosphatpunkte	5,5
Kalium	310 mg
Phosphor	275 mg

Nährwerte für 1 Portion Gewürzreis:

kcal	205
Eiweiß	3 g
Fett	3 g
Kohlenhydrate	40 g
BE/KE	3,3/4
Ballaststoffe	1 g
Cholesterin	0 mg
Salz	0 g
Kalzium	10 mg
Kaliumpunkte	1
Phosphatpunkte	1
Kalium	80 mg
Phosphor	60 mg

Spargel mit Blauschimmelkäse-Soße

Zutaten für 1 Portion:

125 g geschälter weißer oder grüner Spargel

Für den Spargelsud:

0,3 l Wasser

1 g Zucker

2 g Butter

Für die Blauschimmelkäse-Soße:

8 g Butter (evtl. Margarine)

10 g Schalotten (Zwiebeln)

30 g Sahne

30 g Spargelsud

30 g Blauschimmelkäse, 70 % Fett i. Tr.

Weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 g Limetten- oder Zitronensaft

Zur Garnitur:
20 g Kirschtomaten

Zubereitung:
Zutaten für den Spargelsud zum Kochen bringen und die Spargelstangen darin kochen. Kochzeiten: weißer Spargel, je nach Dicke der Spargelstangen 15–18 Minuten, grüner Spargel 8-10 Minuten. Der Spargel ist gar, wenn beim Einstechen mit einem Messer kaum Widerstand zu spüren ist.

Für die Soße: Butter in einem kleinen Topf zerlassen und fein gewürfelte Schalotten darin goldgelb dünsten. Sahne und Spargelsud zugeben und etwas einköcheln. Blauschimmelkäse in dem Sud unter Rühren schmelzen. Leicht mit frisch gemahlenem Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Soße über den noch heißen Spargel gießen.

Kirschtomaten in Würfel schneiden und darüber verteilen.

Tipp:

Wählen Sie salzmilden Blauschimmelkäse aus, z.B. Bavaria blue oder Cambozola. Limettensaft hat einen feineren Geschmack als Zitronensaft.

Blauschimmelkäse können Sie durch geriebenen Gouda ersetzen. Legen Sie dazu den gekochten Spargel in eine feuerfeste Form. Gießen Sie die Sahnesoße darüber. Verteilen Sie Käse und Kirschtomaten darauf. Überbacken Sie die Form im vorgeheizten Backofen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

Grüner Spargel enthält etwas mehr Kalium als weißer Spargel.

Dazu: gekochter Reis

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	330
Eiweiß	8 g
Fett	30 g
Kohlenhydrate	5 g
BE/KE	0,2/0,2
Ballaststoffe	2 g
Cholesterin	80 mg
Salz	0,6 g
Kalzium	170 mg
Kaliumpunkte	4
Phosphatpunkte	3
Kalium	320 mg
Phosphor	145 mg

Vanilletürmchen mit Erdbeer-Minze-Püree

Zutaten für 1 Portion:

40 g Sahne
70 g Wasser
7 g Vanillepuddingpulver
7 g Zucker

Für die Erdbeer-Minze-Soße:

50 g Erdbeeren
2 g Zucker, evtl. Puderzucker
1 g Minze-Blättchen

Zubereitung:

Aus Sahne, Wasser, Vanillepuddingpulver und Zucker einen Pudding kochen. Die noch heiße Masse in eine mit kaltem Wasser ausgespülte kleine Kaffeetasse füllen. Abkühlen lassen. Erdbeeren pürieren oder ganz klein schneiden und süßen. Minze sehr fein hacken und unter die Fruchtmasse mischen. Pudding auf einen Dessertteller stürzen und mit dem Erdbeer-Minze-Püree umkränzen.

Tipp:

Puderzucker ist im Vergleich zu Kristallzucker leicht löslich.

Sie können die Erdbeeren auch stückig lassen und mit dem noch heißen Pudding übergießen.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	205
Eiweiß	1,5 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	20 g
BE/KE	1,6/2
Ballaststoffe	1 g
Cholesterin	35 mg
Salz	0,1 g
Kalzium	50 mg
Kaliumpunkte	1,5
Phosphatpunkte	1
Kalium	130 mg
Phosphor	40 mg

Hefekränze

Zutaten für 10 Stück:

500 g Weizenmehl, Type 405
 1 P. Trockenhefe (oder ½ Würfel Frischhefe)
 80 g Zucker
 1 P. Citro-Back oder abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
 1–2 Msp. Kardamom, gemahlen
 1–2 Msp. Ceylon-Zimt, gemahlen
 200 g Vollmilch
 80 g Butter oder Margarine
 1 St. Ei (M)

Zum Bestreichen:

50 g Vollmilch

Zubereitung:

Weizenmehl mit Hefe, Zucker und Gewürzen

mischen. Milch leicht erwärmen, Butter darin schmelzen und zusammen mit dem Ei zur Mehlmischung geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem elastischen Teig verarbeiten. Teig abgedeckt ca. ½ Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Teig in zehn gleichmäßige Stücke teilen. Aus jedem Teigstück jeweils drei lange, dünne Stränge (auf nur leicht bemehlter Fläche) ausrollen. Jeweils zu einem Zopf flechten und kranzförmig zusammenlegen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Oberfläche mit der Milch bestreichen. Backblech in den kalten Backofen schieben. Temperaturregler auf 180-200 °C einstellen. Ab Erreichen der Backtemperatur die Kränze ca. 15-20 Minuten zu goldbrauner Farbe backen. Das Gebäck evtl. unter einem sauberen Küchentuch auskühlen lassen.

Nährwerte für 1 Hefekranz:

kcal	290
Eiweiß	7 g
Fett	9 g
Kohlenhydrate	45 g
BE/KE	3,8/4,5
Ballaststoffe	2 g
Cholesterin	40 mg
Salz	0,1 g
Kalzium	40 mg
Kaliumpunkte	1,5
Phosphatpunkte	1,5
Kalium	110 mg
Phosphor	80 mg



Regionalgruppe Gifhorn/Wolfsburg/Braunschweig

Neustart mit einem starken Team!



Am 9. April hatte Thomas Männicke zum ersten Gesamttreffen der Region nach Cremlingen in die Gaststätte Lüddecke eingeladen.

Viele Mitglieder waren zum Treffen gekommen. Das Interesse war sehr groß, da die Neuwahlen und eine Neuausrichtung der Gruppe anstanden.

Als Wahlleiter fungierte der erste Vorsitzende des LNNi, Peter Stamm, der den Wahlvorgang sehr engagiert moderierte.

Der bisherige Regionalgruppenleiter, Thomas Männicke, konnte aufgrund seiner Vorstandsarbeit für den LNNi nicht mehr antreten.

Monika Krause hat den Mut und die Energie, die große Gruppe in eine neue Zeit zu führen. Ganz wichtig ist aber, dass sie von einem starken Team unterstützt wird.

Das Team besteht neben Monika Krause, als Regionalgruppenleiterin, aus dem Stellvertreter Waldemar Ulrich. Komplettiert wird das Team von Sabine Männicke und Nicole Vahle-Bödeker.

Das neue Team möchte, gerade nach den schweren Jahren der Pandemie, die Gruppe künftig noch intensiver begleiten.

Bei einem vorzüglichen Mittagessen hatte die Gruppe genügend Zeit, sich wechselseitig auszutauschen.

Die gemeinsamen Aktivitäten für das Jahr wurden im Anschluss geplant und verabschiedet.

Ein Herzenswunsch, der monatliche Stammtisch im Café Haertle, wird wieder eingerichtet. Ein regelmäßiger Stammtisch in Gifhorn wird folgen.

Die Idee ist es, neben den Gesamttreffen, auch kleinere, monatliche Treffen zu organisieren. Der Tag der Organspende wird am 4. Juni in Wolfsburg, in der Fußgängerzone durch die Regionalgruppe Gifhorn/Wolfsburg/Braun-

schweig durchgeführt. Der Vorstand des LNNi wird das Projekt aktiv unterstützen. Wir freuen uns auf ein Jahr voller gemeinsamer Aktivitäten in unserer Gruppe!

Thomas Männicke



Erste gemeinsame Kaffeerunde



Zu einer gemeinsamen Kaffeerunde verabredeten sich die Mitglieder der neu gegründeten Regionalgruppe Gifhorn-Wolfsburg-Braunschweig. Wie in der Vergangenheit üblich, traf man sich bei „Café Haertle“ gegenüber dem Theater in Braunschweig.

Bei herrlichstem Wetter füllte sich der vorbestellte Tisch zusehends und letztendlich fanden 14 Personen Platz. In fröhlicher Runde begannen sofort die Gespräche und die Erfahrungen und Eindrücke der letzten Monate wurden ausgetauscht und verarbeitet. Zu diesem ersten Treffen nach dem Zusammenschluss der beiden Regionalgruppen hatte sich der Vorsitzende des Landesverbandes Niedersachsen, Peter Stamm, eingefunden und bedankte sich für das große Interesse an diesem gemeinsamen Treffen. Er hegte den Wunsch, dass diese Treffen in monatlicher Regelmäßigkeit stattfinden und er gegen ein Größerwerden keinen Einwand hat.

Ebenso dankte er nochmals Almut Tabbat für ihre jahrelange hervorragende Vorarbeit. Er richtete den Anwesenden herzliche Grüße des ausscheidenden Leiters der Regionalgruppe,

Thomas Männicke aus, der sich leider im Urlaub befand. Seine Nachfolgerin, Monika Krause, stellte er in dieser Runde vor und wünschte ihr und ihrem Stellvertreter, Waldemar Ulrich, ein glückliche Hand für die Zukunft.



Regionalgruppe Hannover

Einladung

Hiermit möchte ich Sie am 3. Juli 2022 zur Vorstandssitzung einladen. Wir treffen uns um 13 Uhr beim SV Eintracht von 1898 e.V Hannover in der Hoppenstedterstr. 8.
Um Anmeldung unter der Telefonnummer

0 50 32 / 58 12 oder per E-Mail: re-hannover@lnni.de wird gebeten. Auf dem Programm steht die Neuwahl des Vorstandes. Anschließend ein gemütliches Beisammensein.

Regionalgruppe Oldenburg/ Wilhelmshaven/Friesland

Termin

14. August 2022

Grillen am Yachthafen
Oldenburg Osternburg 11 Uhr
Anmeldung bei Wolfgang Sager bis
17. Juli 2022, Telefon 04 41 / 50 19 46.

Termin

27. November 2022

Weihnachtsfeier mit Wahlen
Rönke Metchendorf 11 Uhr
Anmeldung bei Wolfgang Sager bis
30. Oktober 2022, Tel. 04 41 / 50 19 46.



**Egal, wie Sie ihn tragen,
Hauptsache, Sie haben ihn:**



Den Organspendeausweis!

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

www.organspende-info.de

Preisrätsel Nr. 02/2022 - Mitmachen und Gewinnen!

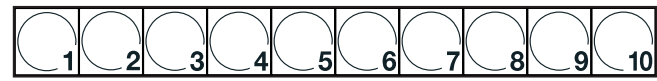
Hauptstadt der Steiermark	nieders. Stadt an der Weser	Opernsolo-gesang	kleiner Rhododendron	plötzlich, unerwartet	dick-, zähflüssig	Lebenshauch	Dauerbezug (Kurzwort)	Schluss	Milchprodukt, Brotaufstrich	engl. Hohlmaß, Fass	Gebäudeteil, Zimmer	Sammlung von Schriftstücken	
→	↓	↓	Auslieferung, Verkauf	↻ 1			↓	Behelfshaus					
Vorderasien					geschorene Kopfstelle				↻ 3	englisch: eins	südamerikanischer Tee	britischer Sagenkönig	
afrikanischer Strom			Tierpflege			einen Text entziffern o. vortragen		Schlaginstrument				↻ 9	
zähflüssiges Kohleprodukt		↻ 2	Blütenstand		Schlacht-tiere reichlich füttern		↻ 5				Volk in Kambodscha	Kriechtier	
Meeresvogel	sehr kalt				↓	netzartiges Gewebe		holländischer Käse	Oper von Richard Strauss				
→	↓	Getreide		antiker Name der frz. Kelten						Heimat des Odysseus	Landstreitkräfte		
Knoten im Textilgewebe				↓	Fachmann	Mixbecher		Spaltwerkzeug für Holz	Fluss durch Weimar			Unbeweglichkeit	Drama von Goethe
höchste römische Himmelsgöttin	Urgroßvater (Kosewort)	Aus-schweifung						lat.: innen, inwendig		↻ 7	ein Balte		
→		↓	Weltmeer		Gleichklang im Vers	Unterkunft, Wohnung		↻ 8	flink, schnell				
offener Güterwagen	verschönerndes Beiwerk					englische Prinzessin			Habton über a (Musik)		Karteikartenkennzeichen	Bergweide	↻ 6
→			Turngerät				Zugmaschine, Trecker	↻ 10				Kfz-Zeichen Esslingen	
deutsche Schriftstellerfamilie		italienische Wein-stadt		↻ 4		französisch: Wasser		Auto-messe (Abk.)			nordischer Hirsch		
→			Titel arabischer Fürsten				internationales Not-signal			lästiges, unangenehmes Tier (ugs.)			

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 02/22“
Maren Geisler
Brahestraße 18
26388 Wilhelmshaven

Einsendeschluss: 31. Juli 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 4/2021

Lösungswort: ABENDESSEN
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
Angelika Hanebuth · Bgm.-Wehrmann-Str. 43
30826 Garbsen · ☎ 0 51 31 / 5 27 05



Hildesheim

gegr. 1992

Isabell Heise · Soltaustr. 4
31141 Hildesheim · ☎ Tel. 0 51 21 / 99 88 79
E-Mail: rg-hildesheim@lnni.de
Elisabeth Jürgens · Dahlhof 4
31180 Giesen · ☎ 0 51 21 / 7 71 58

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

Führenmoor 28 · 29392 Wesendorf

☎ 0 53 76 / 13 33

E-Mail: stamm@lnni.de

Beirat Selbsthilfe-Förderung

Stephan Lögering

Günter-Porsiel-Str. 1 · 30539 Hannover

☎ 0151 70114535

E-Mail: loegering@lnni.de

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

zur Zeit nicht besetzt

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. Juli 2022**

Bankverbindung:

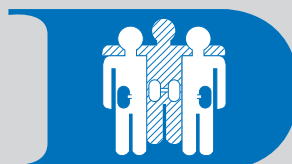
Sparkasse Sudwalde • IBAN: DE55 2565 1325 0160 0133 97 - BIC: BRLADE21DHZ

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