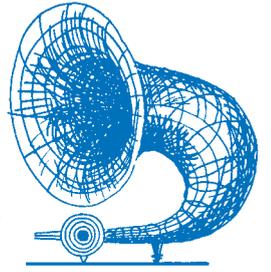




# Die Flüstertüte



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

... seit 1980

Ausgabe:

**1/2022**

*Frühling*  
IST, WENN DIE SEELE WIEDER BUNT DENKT



## 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](mailto:info@lnni.de)

Landesverband Niere Niedersachsen e.V. | [www.lnni.de](http://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



## Fachliche Themen und mehr

Neue Mitglieder	3
Leider müssen wir Abschied nehmen von	3
Editorial	4
In eigener Sache	4
DSGVO Brief	5
Regionalgruppenleiter-Konferenz	6 bis 7
Nachruf	7
Rezepte	8 bis 10

## Berichte aus unseren Regionalgruppen

Regionalgruppe	
Gifhorn/Wolfsburg/Braunschweig	11
Regionalgruppe Hannover	12
Regionalgruppe	
Oldenburg/Friesland/Wilhelmshaven	12 bis 13

## Sonstiges

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

**NEUE MITGLIEDER**

PETSCH, CHR.	HAN
MERSETZKY, D.	WHV



DU HAST DEN  
LEBENSgarten VERLASSEN.  
DOCH DEINE BLUMEN  
BLÜHEN WEITER.

**LEIDER MÜSSEN WIR  
ABSCHIED NEHMEN VON:**

ATHING, R.-D. OL

SIELLAFF, H. HI

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

## Annahmeschluss Flüstertüte 2/2022

Um eine pünktliche Lieferung der nächsten Flüstertüte zu ermöglichen, bitte ich alle relevanten Artikel bis spätestens 30. April 2022 an [fluestertuete@Inni.de](mailto:fluestertuete@Inni.de) zu schicken.



# Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,

ich möchte euch herzlich in 2022 begrüßen und hoffe, dass ihr gesund und munter den Weg in das „Neue Jahr“ geschafft habt. Es ist so üblich, dass man sich gute Vorsätze für das beginnende Jahr macht, die man auch schaffen will. Mir, sowie Vorstand und Beirat geht es ähnlich, denn wir haben uns viel vorgenommen und wollen dies auch in den nächsten zwölf Monaten umsetzen.

Nachdem wir in den letzten Wochen des alten Jahres unseren Nierenverband zukunftsfähig gemacht haben, stehen nun die Regionalgruppen im Focus. Wir freuen uns auf diese Aufgabe, gemeinsam mit euch unserer Basis wieder Mut zu geben, ihre Mitglieder zu aktivieren um mit neuem Elan die Gemeinschaften wieder aufleben zu lassen.

Auch wenn wir derzeit noch mit unserer größten Bremse „COVID19“ zu kämpfen haben, so sehen wir doch positiv in das Jahr 2022. Zu diesem Aufbruch gehört auch, dass es Ter-

mine gibt, die diesen Weg sichtbar machen. So stehen eine Regionalleiter Konferenz und die Delegierten-Versammlung schon terminlich fest. Auch zum „Tag der Organspende“ werden wir aktiv sein und unsere Info-Stände besetzen. Diese Daten sind dann auch auf unserer Homepage eingestellt und wir werden ausführlich darüber informieren.

Für diese Ziele benötigen wir eure Unterstützung und freuen uns auf tatkräftige Mitarbeit. Das wäre mein Wunsch für den Start ins neue Jahr und ich bedanke mich schon dafür im Voraus.

Herzliche Grüße im Namen  
von Vorstand und Beirat des  
Landesverband Niere  
Niedersachsen e.V.

Peter Stamm

1. Vorsitzender

## In eigener Sache: Liebe Mitglieder des LNNi e.V.

Wie in der Dezemberausgabe der Flüstertüte schon beschrieben, benötigen wir zur Verarbeitung und Speicherung von personenbezogenen Daten, von jedem Voll- und Partnermitglied eine Einwilligungserklärung.

Grundlage sind die gesetzlichen Regelungen der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), der wir auch als gemeinnütziger Verein unterliegen. Hintergrund ist, dass wir zur Verarbeitung der Mitgliederdaten (z.B. für die Zusendung der Flüstertüte, die wir bei der Druckerei in Auftrag ge-

ben), diese Erklärung benötigen.

Also bitte gleich die nachfolgende Erklärung ausfüllen, unterschreiben und per Post, Fax oder Mail an die Geschäftsstelle in Hannover schicken.

Viele Mitglieder haben die Einwilligung der Geschäftsstelle bereits zurückgeschickt. Dafür sagen wir ganz herzlichen Dank!

Die Datenschutzerklärung zum Herunterladen befindet sich auch auf unserer Homepage.

Bei Fragen kommen Sie jederzeit auf uns zu!



LNNi | Geschäftsstelle | Hallerstraße 11a | 30161 Hannover

LNNi Geschäftsstelle  
Hallerstraße 11a  
30161 Hannover

**Einwilligung zur Verarbeitung und Speicherung personenbezogener Daten durch den LNNi**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname (Vollmitglied)

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname (Partnermitglied)

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Ich willige ein, dass die mich betreffenden Daten in dem Verein erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, soweit sie für das Mitgliedschaftsverhältnis, die Betreuung und der Verwaltung der Mitglieder und die Verfolgung der Vereinsziele erforderlich sind.

Die Einwilligung zur Datenspeicherung und Datenverarbeitung kann jederzeit widerrufen werden. Schreiben Sie dazu eine E-Mail an [info@lnni.de](mailto:info@lnni.de).

Ein solcher Widerruf kann den Ausschluss aus dem Verein zur Folge haben.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (Vollmitglied)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (Partnermitglied)

**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](mailto:info@lnni.de)**

**Bankverbindung: Sparkasse Sudwalde | IBAN: DE55 2565 1325 0160 0133 97 | BIC: BRLADE21DHZ**

**Registergericht Hannover | Vereinsregister 4080**

# Regionalgruppenleiter-Konferenz



Der Landesverband Niere Niedersachsen e.V. veranstaltete zusammen mit Vorstand und Beirat seine letzte Sitzung mit den Kolleginnen und Kollegen aus den Regional-Gruppen. Diese Gemeinschaftsveranstaltung wird traditionell in den letzten Wochen des alten Jahres abgehalten. Es gilt, den aktiven und ehrenamtlich tätigen Mitgliedern des Verbandes einmal Dank zu sagen. Diese Mitstreiter in haben sich um unsere Nierenkranken, Dialysepatienten und Transplantierten gekümmert obwohl sie selber davon betroffen sind. Diese lobenswerte Arbeit kann man nicht hoch genug bewerten.

In den zwei Tagen des Treffens hat der Vorstand und Beirat mit einer lockeren Tagesordnung den Anwesenden den Ablauf ihrer Arbeit skizziert und die Notwendigkeit aufgezeigt. Mit einer Rückschau auf die Wahlen im Oktober hatten die Verantwortlichen dazu beigetragen, dass sich mit einem neuen Weg der Verband zukunftsfähig machen kann. Auch ist es ge-

lungen unsere Außenwirkung wieder auf einen guten Stand zu bringen. So ist die Flüstertüte wieder ein attraktives Instrument geworden und die Einrichtung der Geschäftsstelle hat auch einen positiven Eindruck hinterlassen. Leider konnten die beiden Mitarbeiterinnen krankheitsbedingt nicht an der Versammlung teilnehmen; aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

Als besonderer Punkt galten die Ausführungen von Hartmut Heußner und Thomas Männicke über die Digitalisierung der Geschäftsstelle und welche Möglichkeiten damit für die Zukunft erreichbar sein werden. Nach diesen anstrengenden Berichten haben sich alle Teilnehmer zu einem gemeinsamen Abendessen zusammen gefunden. Diese angeregten Gespräche sollten bis weit in die Nacht reichen.

Der zweite Tag begann mit der Vorstellung einer Kooperation des Landesverbandes Niere mit dem Vinzenz-Krankenhaus in Hannover. Diese Klinik ist spezialisiert auf Patienten die unter



urologischen Krebserkrankungen leiden. Einer der Initiatoren dieser Fachabteilung, Dr. Walacidis, hatte zugesagt, den eingeladenen Ehrenamtlichen die Grundlagen dieses gemeinsamen Anliegens, aus medizinischer Sicht näher zu bringen. In einem hoch interessanten Vortrag erläuterte er die Zusammenhänge zwischen der

operativen Medizin und der psychischen Betreuung nach der Genesung. In diese Lücke soll der Landesverband Niere eingebunden werden,

um die Patienten nicht mit ihren Sorgen und Nöten alleine zu lassen. Eine anschließende Diskussion erbrachte wertvolle Erkenntnisse für beide Seiten.

Der Vorsitzende, Peter Stamm, bedankte sich bei allen Teilnehmern und Akteuren für die Unterstützung an dieser Veranstaltung und beendete diese Regionalgruppen-Versammlung mit einer Einladung zu einem gemeinsamen Mittagessen.



## Nachruf

**Es ist egal, zu welchem Zeitpunkt man einen Menschen verliert,  
es ist immer zu früh und es tut immer weh.**

Von unserem langjährigen Mitglied und Beirat

## **Ulrich Bock**

mussten wir Abschied nehmen. Wir werden ihm  
stets ein ehrendes Andenken bewahren.

**Vorstand und Beirat des Landesverbandes Niere Niedersachsen e.V.**

# Rezepte

## Italien lässt grüßen

Die italienische Küche ist bei vielen Menschen heiß begehrt. Hierzulande weckt sie Erinnerungen an einen Urlaub im sonnigen Süden.

Wenn Sie Ihre Spaghetti carbonara selber zubereiten, sparen Sie Phosphat ein. Bei der klassischen Rezeptur werden die Spaghetti nur mit Eigelben zubereitet. Wird aber der Eigelbanteil reduziert und stattdessen das ganze Ei verwendet, bedeutet das im Ergebnis weniger Phosphat. Wird das Eiklar ebenfalls verwendet, gibt es zusätzlich nahezu phosphatfreies wertvolles Eiweiß. Achten Sie darauf, dass der gekochte Schinken ohne zugesetztes Phosphat ist oder Bio-Qualität aufweist.

Wichtig zu wissen: Bio-Erzeugnisse enthalten nur in seltenen Fällen phosphathaltige Zusatzstoffe.

Der Salatteller überzeugt durch Frische und den fein-aromatischen Geschmack der Salatsoße. Kürbiskernöl ist von grüner Farbe und schmeckt leicht nussig. Es ist frei von Kalium und Phosphat. Wenn Sie keinen Himbeeressig in Ihrer Küche vorrätig haben, können Sie ganz einfach weißen Balsamico oder Weinessig mit etwas Himbeersirup abschmecken. Tutti Frutti deutet auf die Verwendung von verschiedenen Früchten hin, mit denen das Dessert zubereitet wird.

Nur wenn bei Obstkonserven die Früchte in Wasser eingelegt sind, reduziert sich der Kaliumgehalt.

Das Rezept für die Amerikaner stammt nicht aus der italienischen Küche. Die Backtriebmittel Natron oder Glucono-Delta-lacton sind kalium- und phosphatfrei. Käufliche Amerikaner enthalten in der Regel eine dicke Schicht aus Zuckerguss. Zucker aber macht Durst. Bei diesem Rezept habe ich die Zuckermenge stark reduziert.

Freuen Sie sich auf ein italienisches Mittagessen aus Ihrer eigenen Küche und ein gemütliches Kaffeestündchen!

Huberta Eder





## Spaghetti à la carbonara

Zutaten für 5 Portionen:

320 g Spaghetti  
 125 g gekochter Schinken, ohne Phosphatzusatz oder Bio-Qualität  
 4 St. Eier (M)  
 150 g Sahne  
 100 ml kaltes Wasser  
 Weißer Pfeffer  
 Muskatnuss, gemahlen  
 80 g gerieb. mittelalter Gouda, 48 % Fett i. Tr.  
 5 g gehackte Petersilie  
 25 g Olivenöl (3 EL)

Zubereitung:

Spaghetti al dente kochen. In ein Sieb schütten, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Gekochten Schinken in 1 cm große Würfel schneiden. Eier mit Sahne und Wasser verquirlen, mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Käse und gehackte Petersilie dazugeben. Öl in einer Kasserolle erhitzen. Zuerst den Schinken darin ganz kurz anschwitzen. Spaghetti dazugeben und durchschwenken. Nunmehr die Ei-Käse-Masse hinzufügen. Unter Wenden erhitzen, bis die Eimasse gestockt ist.

Tipp:

Beachten Sie, dass gekochter Schinken und Käse gesalzen sind. Dazu schmeckt Blattsalat.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	650
Eiweiß	29 g
Fett	32 g
Kohlenhydrate	62 g
BE/KE	5,2/6,2
Ballaststoffe	3 g
Cholesterin	285 mg
Kochsalz	1,3 g
Kalzium	230 mg
Kaliumpunkte	4
Phosphatpunkte	8
Kalium	300 mg
Phosphor	400 mg

## Salatteller mit Himbeer-Dressing

Zutaten für 1 Portion:

40 g grüner Salat

Für das Himbeer-Dressing:

Himbeeressig (1 Teil)  
 5 g Kürbiskernöl (1-2 Teile)  
 Weißer Pfeffer  
 1 kleine Prise Zucker (0,5 g)

Zur Garnitur:

1 g Gartenkresse

Zubereitung:

Salatblätter zerpflücken. Salatsoße zubereiten und alles miteinander vermischen. Den Salat mit Gartenkresse bestreuen und servieren.

Tipp:

Wenn Sie keinen Himbeeressig in Ihrer Küche haben, können Sie weißen Balsamico oder Weinessig mit etwas Himbeersirup abschmecken. Diese Salatsoße schmeckt auch Kindern gut.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	50
Eiweiß	1 g
Fett	5 g
Kohlenhydrate	1 g
BE/KE	0/0,1
Ballaststoffe	1 g
Cholesterin	0 mg
Kochsalz	0 g
Kalzium:	10 mg
Kaliumpunkte	1
Phosphatpunkte	0,2
Kalium	75 mg
Phosphor	10 mg

## Tutti Frutti

Zutaten für 4 Portionen:

2 Scheiben Zwieback (20 g)  
100 g Cocktailfrüchte mit Saft, in Wasser eingelegt

Für den Vanillepudding:

125 g Sahne  
300 ml Wasser  
25 g Vanillepuddingpulver zum Kochen  
25 g Zucker

Zubereitung:

Zwieback grob zerstoßen, auf vier Dessertschälchen verteilen und das Obst zusammen mit dem Saft darüber geben. Aus Sahne, Wasser, Vanillepuddingpulver und Zucker einen Pudding kochen. Noch heiß über die Zwieback-Obst-Masse gießen und abkühlen lassen.

Tipp:

Zwieback können Sie Kuchenreste ersetzen. Cocktailobst kann durch anderes kaliumarmes gekochtes Obst ersetzt werden.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	180
Eiweiß	1 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	21 g
BE/KE	1,7/2,1
Ballaststoffe	1 g
Cholesterin	35 mg
Kochsalz	0,1 g
Kalzium:	30 mg
Kaliumpunkte	1
Phosphatpunkte	0,5
Kalium	75 mg
Phosphor	30 mg

## Amerikaner

Grundrezept für 20 Stück:

100 g Margarine  
100 g feiner Zucker  
1 P. Vanillezucker (8 g)

2 St. Eier (M)  
50 g Vollmilch  
350 g Weizenmehl, Type 405  
4 g Natron oder 12 g GDL-Backpulver  
15 g Zitronensaft

Für den Zitronenguss:

150 g Puderzucker  
40 g Zitronensaft

Zubereitung:

Margarine und Zucker weißschaumig rühren. Nacheinander Eier und Milch zugeben. Natron oder GDL-Backpulver mit wenig Mehl vermischen. Das übrige Mehl esslöffelweise unter die Masse rühren. Zum Schluss das Natron- (oder GDL-)Mehl-Gemisch und den Zitronensaft unterrühren. Backpapier auf ein Backblech legen. Mit Hilfe von zwei Esslöffeln 20 gleichmäßige Teighäufchen darauf setzen und diese etwas flach andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C in ca. 12–15 Minuten hellbraun backen. Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren. Die Amerikaner nach dem Abkühlen mit dem Zitronenguss bestreichen.

Tipp:

4 g Natron können Sie durch 12 g GDL-Backpulver ersetzen. Es enthält Glucono-Delta-lacton (E 575) als Säureträger und ist, wie Natron auch, frei von Kalium und Phosphat.

Nährwerte für 1 Stück:

kcal	160
Eiweiß	3 g
Fett	5 g
Kohlenhydrate	26 g
BE/KE	2,1/2,6
Ballaststoffe	1 g
Cholesterin	20 mg
Kochsalz	0,2 g
Kalzium:	10 mg
Kaliumpunkte	0,5
Phosphatpunkte	0,5
Kalium	35 mg
Phosphor	30 mg



## Regionalgruppe Gifhorn/Wolfsburg/Braunschweig

# Weihnachtsfeier gelungen

Am 11. November hatte Thomas Männicke zur ersten gemeinsamen Weihnachtsfeier der Region Gifhorn-Wolfsburg-Braunschweig in das Deutsche Haus in Gifhorn geladen.

Nach einer kurzen Übersicht über die aktuelle Situation in der Region, konnte jeder sein eigenes Weihnachtsessen zusammenstellen.

Danach gab der erste Vorsitzende des Vorstandes, Peter Stamm, einen kurzen Abriss über die Neuerungen im Vorstand des LNNi.

Das frisch zubereitete Essen hat den gemütlichen Teil des Abends eingeläutet. Es entstanden viele gute Gespräche untereinander. Die

Braunschweiger haben sich prächtig bei uns eingefunden.

Beim Dessert wurden viele persönliche Gespräche untereinander geführt. Und das macht uns stark in der Selbsthilfe – sprechen, zuhören, lachen und auch ernsthaft diskutieren!

Alle Anwesenden hatten dann die Gelegenheit, über die geplanten Aktivitäten für 2022, abzustimmen.

Zusammen wollen wir die gemeinsam geplanten Unternehmungen dann auch im neuen Jahr umsetzen. Wir freuen uns darauf!

*Thomas Männicke*



## Regionalgruppe Hannover

### Vorstandssitzung

Die Erfahrung der vergangenen zwei Jahre zeigen, dass die Pandemie im Sommer nicht so stark ist wie im Winter. Deshalb möchten wir unsere Vorstandssitzung im Sommer austragen. Auf der Tagesordnung steht die Neuwahl. Die 1. Vorsitzende Regina Laux würde

gern weitermachen. Angelika Hanebuth stellt sich leider nicht erneut zur Wahl. Es wird daher ein neuer Stellvertreter oder eine neue Stellvertreterin gesucht. Wer also Interesse an dem Amt hat, der meldet sich bitte bei Regina Laux.

## Regionalgruppe Oldenburg/ Wilhelmshaven/Friesland

### Jahresabschlussfeier



Am 21. November 2021 um 11 Uhr haben wir uns von der Regionalgruppe Oldenburg / Wilhelmshaven im Restaurant „Antonslust“ in Wilhelmshaven zur einer Jahresabschlussfeier getroffen. Das Treffen fand natürlich unter Einhaltung der

aktuellen Coronabedingungen statt. Ab 10.30 Uhr wurde für die Fahrt nach Wilhelmshaven ein Bus ab der Weser -Ems – Halle in Oldenburg – eingesetzt. Einige Teilnehmer wählten auch die Anreise mit



dem eigenen PKW. Um circa 11.00 Uhr trafen alle beim Restraunt „Antonslust“ in Wilhelmshaven ein.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den Vorstand Herrn Wolfgang Sager wurde in einem sehr schön hergerichteten Saal ein reichhaltiges Mittagessen eingenommen. Es wurde eine Vorspeise, ein Hauptgericht und ein Nachtisch serviert. Nach dem reichhaltigen und leckeren Mittagessen machte eine kleine Teilnehmergruppe einen Spaziergang. Die im Saal verbliebenen Teilnehmer / Teilnehmerinnen fanden sich zu lockeren Gesprächen zusammen.

Ein durch den Vorstand eingeladenener „Erzähler“ gab einige lustige Anekdoten zum Teil auf plattdeutsch zum Besten. Es handelte sich hierbei um Geschichten um die „gute alte Zeit“ und Geschichten rund um Weihnachten. Viele Teilnehmer / Teilnehmerinnen konnten sich an Details aus ihrer Jugendzeit erinnern. Der Vortrag wurde oft von spontanem Beifall und Gelächter begleitet bzw. unterbrochen.

Während der Erzählungen wurde Kaffee/ Tee und Kuchen serviert.

Herr Wolfgang Sager gab danach für das Jahr 2022 die geplanten Veranstaltungen bekannt.

Hierbei muss natürlich berücksichtigt werden, ob diese Veranstaltungen aufgrund der Pandemie stattfinden können. Anschließend gedachten die Anwesenden in einer Schweigeminute den Verstorbenen des Jahres.

Durch den Vorstand wurde vor Abschluss der Feier an alle Anwesenden ein kleines Weihnachtspresent überreicht.

Ein herzliches Dankeschön an alle die an der Organisation dieser gelungenen Feier beteiligt waren.

*Alfred Cordes*

## Termin

**29. Mai 2022**

Spargessen

Treffen um 12 Uhr in der Antonslust

Wilhelmshaven anschließend Rosarium

Für die Oldenburger: Busabfahrt um 10.45 Uhr an der Weser-Ems-Hallo Oldenburg.

Anmeldung bei Wolfgang Sager bis

7. Mai 2022, Telefon 04 41 / 50 19 46.



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



## Den Organspenderausweis!

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)

## Preisrätsel Nr. 01/2022 - Mitmachen und Gewinnen!

Burg in der Eifel	Flüssigkeit, Essenz	Pastenbehälter	Ureinwohner Mexikos	Stil, Eleganz (französisch)	sportlicher Wettkämpfer	Gesteinsgebilde	Roman von Anet	Spitzel	Unglück, Zusammenstoß	US-Nachrichtensender (Abk.)	Weltgesundheitsorganisation (Abk.)	bayer. Benediktinerabtei	Kanton der Schweiz	
→	→	→	größte Hafenstadt Israels	→	→	→	→	schlagkräftiger Boxer	→	→	→	→	laut jammern, schimpfen (ugs.)	
Aufmachung, Kleidung (engl.)	→	→	→	→	→	→	→	→	→	Vermerk, kurze Aufzeichnung	→	→	→	
→	→	2	scharfes Gewürz	→	→	→	→	Vorrichtung zum Heizen, Kochen	→	→	→	unheil-drohendes Zeichen	Spiritus, Wein-geist	
Weinstock	→	→	→	Steigen und Fallen des Wassers	→	Heißluftbad, Schwitzbad	→	→	1	verehrtes Vorbild	Marineunteroffizier	→	→	
Schaumwein	Sport-ruderboot	→	→	→	9	sehr schnell fahren	→	hochge-wachsen; aus-gedehnt	räube-risches Insekt	→	→	→	→	
→	→	→	nicht heiter; seriös	Vergüt-ung bei Dienst-reisen	→	→	→	→	→	5	un-gekocht	Abkür-zung für Krone	→	
franz. unbestimmter Artikel	→	→	→	→	törichte Frau	volks-tümlich für leise singen	amerik. Raub-, Pardelkatze	Winkel-funktion (Mathe-matik)	Vater und Mutter	Bundes-staat der USA	→	→	Außen-schicht bei Bäumen	Stroh-unter-lage
eine Farbe	Hafen des antiken Rom	jeman-dem selbst gehörend	Aristo-kratie	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
→	→	→	Wäh-rungs-einheit	Hart-schalen-frucht	→	→	→	8	eine Zahl	Held; Halb-gott (griech. Myth.)	→	3	→	→
geküns-telte Haltung, Gebärde	→	→	→	→	luft-förmiger Stoff	ungar. Komponist (Franz)	→	→	→	langer Schal aus Federn	Schotten-rock	→	→	→
männliches Rind, Bulle	den Rachen spülen	→	→	→	→	→	→	Reklame machen	→	→	→	→	4	kurz für in dem
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	alter Schlager (engl.)	→	→	→	→
west-afrika-nischer Staat	Unsinn	→	→	→	→	→	→	Dynastie im alten Peru	→	10	→	→	→	→

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 01/22“**  
**Maren Geisler**  
**Brahestraße 18**  
**26388 Wilhelmshaven**  
 Einsendeschluss: 30. April 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: TANNENBAUM**

**Herzlichen Glückwunsch allen Gewinnern!**

Die Gewinner wurden bereits schriftlich benachrichtigt.



# AUFNAHMEANTRAG



Landesverband Niere  
[www.lnni.de](http://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](mailto: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

**Thomas Männicke** · Hubertusstraße 97a  
38448 Wolfsburg · ☎ 0176 / 31 22 01 80  
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**

Fuhrenmoor 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

### 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 **30. April 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](http://www.Inni.de) • E-Mail: [info@Inni.de](mailto:info@Inni.de)



Mitglied im  
Bundesverband Niere e.V.  
55130 Mainz