



info

Nr. 167

Mitglieder-Magazin der Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V. Dez. 2014



INHALT

INFO
167

Erscheint dreimal jährlich
Zeitschrift für Mitglieder,
Freunde und
Förderer der
Nieren Selbsthilfe
Hamburg e. V.

- 03** Editorial
- 05** Erster Bericht über die Vierzigjahrfeier
- 07** Impressum
- 08** Zweiter Bericht über die Vierzigjahrfeier
- 10** Gesundes Frühstück
- 12** Knochenstoffwechsel bei Niereninsuffizienz
- 14** Sportbericht aus Krakau
- 17** Impfpass verloren - was tun?
- 18** Treffpunktthema Stress
- 20** Treffpunkt und andere Termine
- 22** Kostenübernahme bei Dialysefahrten
- 24** Das Ende für „Du und Deine Welt“
- 26** Was Organspender wissen sollten
- 28** Geschmeidige Hände im Winter
- 31** Beitrittserklärung und Einzugsermächtigung



Stellvertretender Kassener:	Stefan Drass	040/85 33 79 36	040/890 17 72
Kassenführung:	Stefan Drass	E-Mail: PStoetzer@aol.com	
Schriftführung:	Christa Marsig	040/70 12 11 40	
Besondere Aufgaben:	Joan Meins	E-Mail: h.jagels@wtnet.de	
Elternkreis:	Carsten Schroers	040/64 89 10 87	
		E-Mail: Stefan.Drass@gmx.de	
		040/722 96 49	
		E-Mail: christamarsig@web.de	
		040/642 80 25	
		E-Mail: jomume@freenet.de	
		04152/703 44	
		E-Mail: C.Schroers@t-online.de	

Lieber Leser Liebe Leserin



••• **Z**wei Dinge fallen mir als Privatpatient derzeit auf: Für gleiche Leistungen zahle ich erheblich mehr, wobei, wenn ich von seltenen, wohl aber existierenden Ausnahmen absehe, die Leistungen nicht besser geworden sind, genauso wenig wie die Zeit, die Ärzte einem Patienten widmen.

Mit viel Aufwand, vor allem von Patientenseite und Patientenorganisationen, ist die 2. Staffel der Reduzierung der Dialysepauschalen verhindert worden.

Dennoch scheint mir – ich

kann nicht sagen aus welchem Grund, ob der massiven Zusammenlegung bzw. des Aufkaufs von Dialyse-Praxen wegen und damit einem Druck durch Konzern-ähnliche Strukturen oder nur der Angst, weniger zu verdienen – allerorten eine stärkere Sparsamkeit zu Lasten der bisherigen gewissen allgemeinen Großzügigkeit (vor allem in Hamburg) den Patienten gegenüber gewichen zu sein.

Wenige, aber benennbare Dialysepraxen in Deutschland zeigen einen solchen Hang zum Geldverdienen, dass es für Patienten unangenehm wird, wenn in einigen Fälle nicht sogar grenzwertig in Richtung körperlicher Gefährdung. Diese tritt u.a. durch nicht ausreichend intensive Ursachenforschung bei Nebenerkrankungen oder Wertever schlechterung

ein.

Als Leiter einer Interessengemeinschaft im Gesundheitlichen Bereich werden wir den Zweck zukünftig in unsere Satzung hineinschreiben müssen:

„Der Zweck des Vereins ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege“ sehe ich mich in einem Spagat. Einerseits muss der Verein Geld einwerben, um den Betrieb aktiv/attractiv zu gestalten (durch unsere niedrigen Beiträge werden z.B. nicht einmal die Kosten dieser Zeitung gedeckt) also mich/uns beliebt zu machen und damit Spenden zu erhalten oder aber ganz offen zu kritisieren, mich auch mal anzulegen, wenn wir von Missständen erfahren.

Wenn wir noch vor 8 Jahren ein Fest, vergleichbar unserem 40 jährigen Jubiläum im September dieses Jahres, mit nur einem einzigen Sponsor fast gänzlich gegenfinanzieren konnten, war die Finanzierung diesmal nur möglich, weil wir über Jahre sparsam gewirtschaftet und Gelder zurückgelegt haben. Von drei Sponsoren bekamen wir nicht einmal ein Zehntel dessen, was wir damals von einem erhielten. Natürlich sind wir diesen dreien und den vielen kleinen Spendern sehr dankbar für ihr Zu-



Pharmaindustrie z.B. kommt derzeit überhaupt keine Spende mehr an uns und auch nicht an unsere Kollegen-IG's in ganz Deutschland.

Ich will hier die oben nur ange-deuteten Behandlungs-Probleme nicht weiter in die Öffentlichkeit tragen, da ich mir viel mehr konkrete und wirksame Hilfe in einer persönlichen Ansprache der jeweiligen Leistungsträger erwarte.

Lieber gehe ich im Editorial auf den uns auf-oktroierten Satz in der Satzung ein. Denn „der Zweck“ erscheint mir so nicht gut formuliert. Es ist nicht unsere Aufgabe, die Arbeit der Ärzte zu machen. Wir können nicht eigentlich die postulierte „Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege“ gewährleisten. Das ist Sache von Politik und Ärzten. Wir können wohl Zeit spenden, wir können eine anlaufbare, unabhängige Beschwerde- und Kümmeris- oder Lobe-Stelle sein, wir können psychologische Hilfestellung geben, Mut und Zuversicht spenden oder mit Patienten im Gespräch teilen. Wir haben Zeit für so etwas. Wir werden auch sachbezogen informieren. Den erwähnten Satz werden wir in einer Satzungsänderung dennoch aufnehmen müssen.

Nach über einem Jahr, in dem wir uns dem Team um Bernd

tun. Von Hüchtemann (vormals BDO, jetzt Leber-IG) gemeinsam angeschlossenen haben und jede Woche einmal im UKE Patienten auf der Transplantations-Station (Leber und Niere) besuchen, hat sich dieser Einsatz zu einer

sehr erfolgreichen Aktion herausgebildet. Von allen besuchten Patienten, den Schwestern und den Ärzten wird dies im UKE sehr wohl anerkannt. Und wir, die wir dies tun, merken manchmal fast körperlich, wie gern ein solcher Zuspruch oder Rat aufgenommen wird und etwas bewirkt.

Auch ein langes Gespräch am Telefon oder privat beim Tee kann bei anfänglicher Angst oder Problemen zu deren Überwindung beitragen. Das Internet, in dem jede Information zu finden wäre, stellt eben keinen vollen Ersatz. Dort fehlt das Gesicht, in das der Patient schauen und sehen kann, wie ehrlich der Rat gemeint ist, den der Ratgeber oft selbst erlebt hat, wie der Rat „gelebt“ ist.

Themenwechsel.

Wir hatten ein wunderschönes Jubiläumfest. Unseres 40 Jahre aktiven Bestandes ganz würdig. Das Team von Hana, Heinz, Hans-Walter und Stefan hatte bei der Vorbereitung ganze Arbeit geleistet. Schade, dass wir nur 156 Teilnehmer waren. Ich hätte das Erlebnis gern noch mehreren gönnt.

Für alle Mitglieder haben wir im Jahr 2015 wieder einiges vor. Im Januar unser Jahresfest (fand früher vor Weihnachten statt), die ganz wichtige Wahl eines neuen Vorstandes (diesmal am 10. März 2015) und (am 11. Oktober 2015) wieder unser Patientenseminar mit ökumenischem Dankes-Gottesdienst in Hamburg Othmarschen. Es wird den Schwerpunkt mehr Patienten- als Medizin-bezogen haben. Durch das Jahr kommen unsere Treffs hinzu, meist am ersten Dienstag im Monat.

Wir werden weiter außerdem noch mehr für unseren Internetauftritt tun,



und da suchen wir noch interessierte Mithelfer; Daten-freaks mit Ideen, bitte melden!! ☺

**Im Namen von Vorstand und Redaktion
Ihr/Euer**



Peter Steege

**Vorsitzender
Nieren Selbsthilfe Hamburg**

EIN BLICK ZURÜCK

In einer feierlichen Veranstaltung im Hotel Steigenberger haben wir auf 40 Jahre Selbsthilfearbeit unter 4 Namen zurückgeblickt. Anschließend folgte ein gemütliches Beisammensein bei einer Elbe/Hafenfahrt auf der "Mississippi Queen".

Die Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V. hat ihr 40 jähriges Bestehen mit einem Festakt am 7. September 2014 begangen. Warum sprechen wir von „unter 4 Namen“? Die IG wurde als „Interessengemeinschaft künstliche Niere Hamburg e.V.“ gegründet. Es folgte 1988 die Gründung der

Kindersparte unter „Elternkreis Kinderdialyse des Universitätskrankenhauses Eppendorf in der IKN Hamburg e.V.“.

Im Jahr 2005 wurde der Elternkreis in „Elternkreis nierenkranker Kinder und Jugendlichen in der

chert IKN Hamburg e.V. umbenannt (schon allein der älter gewordenen Kinder wegen). Letztlich gefolgt von der Umbenennung der IKN vor 5 Jahren in „Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V.“.

Der Einladung des Organisationskomitees waren 150 Mitglieder, Angehörige, Freunde und Förderer in den festlich geschmückten Salon Alsterarkaden des Hotels Steigenberger gefolgt.

Nach einem Sektempfang zur Begrüßung würdigte der Vorsitzende der Nierenselbsthilfe Hamburg, Peter Stoetzer, die umfangreiche Organisationsarbeit des Festkomitees mit Stefan Drass, Hana und Hans-Walter Ramm, Christa Marsig, und Heinz Jagels. Sie

- "SCHÖN WAR 'S"!

alle haben im Vorfeld für den reibungslosen Ablauf der Feier und für den wirklich sehr würdigen Rahmen gesorgt. Dazu gebührt ihnen nochmals unser aller Dank!

Nach kurzen Hinweisen zur Organisation hielten Diözesanadministrator Ansgar Thim und Propst Dr. Karl-Heinrich Melzer, beide in Vertretung ihrer Bischöfe, eine ökumenische Andacht. Anschließend überbrachte Diözesanadministrator Thim das Grußwort des Apostolischen Nuntius Dr. N. Eterović. Beim gemeinsamen Singen der Psalmen begleitete uns Kantor Dennis Schildt von der Kirchengemeinde Ottensen auf seinem E-Piano.

Die Ansprachen leitete Prof. Dr. Björn Nashan ein, Direktor der Klinik und Poliklinik für Hepatobiliäre Chirurgie und Transplantationschirurgie am UKE

Hamburg. Er gab einen kurzen Abriss über die Erfolge bei der Behandlung chronisch nierenkranker Menschen in den letzten 40 Jahren und in diesem Kontext auch über die Gründung der Nierenselbsthilfe Hamburg als eine Institution der gegenseitigen Hilfe, die bereits sehr früh auch für eine Förderung der Patientenmeinung stand. Heute ist Deutschland Vorreiter bei den Dialyseverfahren. Prof. Dr. Nashan beschrieb die Felder, in denen eine Beteiligung und aktive Mitgestaltung der Selbsthilfe erforderlich ist, so z.



B. bei der Durchsetzung des Transplantationsregisters, aber auch bei der Neugestaltung der Qualitätssicherung. Er mahnte die Selbsthilfe an, sich weiter so aktiv zu engagieren und die Meinung den Politikern zu Gehör zu bringen.

Das leitete direkt zu Herrn Klaus-Peter Stender über. Er ist bei der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz Beauftragter für die Gesundheits- und Selbsthilfeförderung.

Herr Stender überbrachte herzliche Glückwünsche der Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks und stellte fest, dass die Nierenselbsthilfe zur Zeit ihrer Gründung die erste Selbsthilfegruppe in dieser Form in Hamburg war und nach wie vor unersetzbar für die Betroffenen als "Auffangnetz beim Sturz aus der Wirklichkeit" dient. Auch er mahnte an, die Betroffenenkompetenz hörbar nach außen zu tragen. Der Senat begrüßt ausdrücklich die Einflussnahme der Patientenselbsthilfe als politische Macht.

Wie schwierig sich diese Einflussnahme in

den Anfangsjahren selbst bei den unmittelbar behandelnden Ärzten teilweise gestaltete, legte der Mitbegründer und langjährige Vorsitzende der Nierenselbsthilfe Herr Jochen Brandtner in seiner emotionalen Rede dar.

Er beschrieb leidenschaftlich und anschaulich, welche Problemkreise in den Anfangsjahren der Etablierung der flächendeckenden Dialysebehandlung in Deutschland herrschten und vor welchen Herausforderungen die damaligen Betroffenen standen.

Der Wille, diese Herausforderungen zusammen mit anderen Betroffenen anzunehmen, sich nicht unterkriegen zu lassen, seine Träume zu leben und zu kämpfen, hat viele der Anwesenden zurückblicken lassen und sehr berührt.

Zum Abschluss der Feierstunde nutzte der langjährige Vorsitzende Peter Stoetzer (seit über 17 Jahren) die Gelegenheit, noch einmal darzulegen, dass er nach diesen vielen intensiven Jahren den Vorsitz im März nächsten Jahres (Mitgliederversammlung am

Von Kerstin Kühn und Peter Stoetzer

10.03.2015) in andere Hände legen möchte und stellte Frau Kerstin Kühn als Kandidatin vor.

Kerstin Kühn dankte Peter Stoetzer sehr herzlich für seine langjährige Arbeit. Sie bezog sich in der kurzen Ansprache auf ihren kürzlich in der Info veröffentlichten Aufruf zur aktiven Mitarbeit und stellte dar, dass es für die Kontinuität der weiteren Arbeit dringend neuer aktiver Mitstreiter bedarf. Kerstin Kühn überbrachte als geschäftsführendes Mitglied des Bundesverbandes Niere e.V. auch herzliche Grüße und Glückwünsche des Vorstandes zum Jubiläum.

Nach dem sehr leckeren Jubiläumsmenü (Filet von der Dorade Royal, Geschmorte Rinderschulter und Délice von Himbeeren und Eis) fuhren 2 HVV Sonderbusse die Gäste zu den Landungsbrücken. Hier begrüßten uns "Hummel" und die "Mississippi Queen", und bei Kaffee und Kuchen feierten wir ganz hanseatisch zünftig auf dem Schaufelrad-dampfer auf der Elbe weiter. Dazu trug

maßgeblich und unermüdlich Edith mit dem "Schifferklavier" bei, die für Schwung und Stimmung sorgte, einschließlich Mitsingen von Hamburger Liedern, die sogar die "Quittjes" (die nicht gebürtigen Hamburger) verstanden.

In Vertretung von Kapitän Prüsse führte uns Herr Gerd Rodenburg fachkundig und mit hintergründigen Kommentaren über die Elbe und in den Hafen an den "dicken Pötten" vorbei. Einige der Gäste zog es bei dem nun sonnigen Wetter aufs Oberdeck, um von dort das Elbpanorama zu genießen und die Zeit für einen intensiveren Gedankenaustausch zu nutzen.

Alles in allem ein sehr schönes, gelungenes Fest. Das zeigten die Reaktionen vor Ort wie auch die Zuschriften, von denen wir einige in diesem Heft wiedergeben



Impressum

Für diese Ausgabe ist verantwortlich:

Peter Stoetzer, Malerwinkel 5, 22607 Hamburg
Telefon: 040/85 33 79 36 - Fax: 040/890 17 72 - E-Mail: PStoetzer@aol.com

Das Redaktionsteam:

Maria Bandrowski, Stefan Drass, Heinz Jagels,
Christa Marsig, Peter Stoetzer, Jens Tamcke

Redaktionsbüro:

Christa Marsig, Leuschnerstraße 83c, 21031 Hamburg
Telefon: 040/722 96 49 - E-Mail: christamarsig@web.de

Textverarbeitung, Gestaltung, Versand:

Jens Tamcke, Neue Straße 12, 21224 Rosengarten
Telefon: 04105/7058 - E-Mail: herr.ta@t-online.de



Wir

haben die Fotos von der Vierzigjahrfeier, die von Christa Marsig und Peter Hallmann „geschossen“ wurden, durchs ganze Heft schlängeln lassen. Wenn Sie sich oder andere Personen abgeschnitten oder verzerrt sehen, so ist das auf die unregelmäßigen Bildformate und -zuschnitte zurückzuführen. Dies und die unsortierte Bildfolge sind beabsichtigt, sie sollen den lockeren Bildfluss unterstreichen und Sie nicht entstellen. Wir hoffen, dass dies den fröhlichen und unbeschwerten Charakter des Tages widerspiegelt und Ihnen gefällt. Über Rückmeldungen würden wir uns freuen.

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Nieren Selbsthilfe Hamburg wieder. Änderung und Kürzung eingereicherter Manuskripte behält sich die Redaktion vor.

Wenn Sie einen Artikel aus diesem Mitgliedermagazin nachdrucken wollen, freuen wir uns darüber, bitten Sie aber, zuvor unser Einverständnis einzuholen (für Beiträge aus anderen Publikationen können wir Ihnen keine Nachdruckgenehmigung geben).

Die Einladung zur 40. Jahrfestfeier der Nieren Selbsthilfe Hamburg e.V. lag nun schon einige Tage stets griffbereit auf meiner To-do-Liste. Aber eine sofortige Meldung zur Teilnahme kam mir nicht in den Sinn. Dieses möchte ich kurz erläutern; denn ich habe in der Vergangenheit auch Einladungen zu Patientenseminaren und Busreisen stets beiseite gelegt, entweder lag etwas Wichtiges an oder die Gesundheit war angeschlagen.

Aber immer beschlich mich der Gedanke, dass ich mich zu wenig oder gar nicht bei diesem Verein einbringe und somit all diese Angebote nicht verdient habe. Das ist selbstverständlich falsch, aber so bin ich nun einmal. Kennen Sie das, wenn man sagt: Ich erwarte von Anderen nie mehr, als diese von mir erwarten können?

Nun gut, da lag die Einladung ziemlich lange und wurde stets umgestapelt. Aber niemals ohne an all die aktiven Mitglieder und den Vorstand zu denken. Sie haben eigentlich dieses Fest verdient und wie kann man die Anerkennung am besten zum Ausdruck bringen? Nur mit Teilnahme und Wertschätzung.

Schon zu Anfang der Feierlichkeit fiel mir abermals auf, mit welcher Professionalität alles durchgeführt wurde. Das Hotel Steigenberger war ein guter Veranstaltungsort und, wie ich später erfuhr, auch in unmittelbarer Nähe zur Admiralitätsstraße; hier trafen sich 1974 die Gründungsmitglieder der Interessengemeinschaft künstliche Niere Hamburg e.V.

(IkN). Für diese 40 Jahre hat der Kreis sich fast

geschlossen.

Ich danke diesen Wegbereitern, weil sie meinen persönlichen Weg im Vorfeld geebnet haben. Zu dieser Zeit war ich gerade 15 Jahre alt, noch Schüler und genauso lange war ich bereits mit meiner Nierenerkrankung und mit den zahlreichen Widrigkeiten unterwegs, die alle Betroffenen nur zu gut kennen.

Zum Glück hatten alle Anwesenden ihren Vor- und Zunamen angeheftet bekommen, damit ich bei den folgenden Gesprächen gar nicht erst ins Stottern kommen musste. Dank der Unterstützung durch Ehepaar Ramm konnte ich unmittelbar in der Nähe zum Rednerpult an einem prachtvoll hergerichteten Tisch Platz nehmen. Obwohl ich kein praktizierender Christ bin, haben mich die beiden Herren Ansgar Thim und Dr. Karl-Heinrich Melzer mit der ökumenischen Andacht feierlich eingestimmt, ebenso die musikalische Begleitung sowie die Lesung aus der Bibel durch Frau Hana Ramm. Unser Peter Stoetzer hatte weitere Festredner anmoderiert, wobei jeder Einzelne von ihnen nicht nur Dank-sagung für die Arbeit des Vereins verkündete, sondern auch die Vergangenheit beleuchtete, wie es einst war und was die Herausforderungen für die Zukunft sind. Vieles, was ich dabei hör-



DIE EINLADUNG ZUR

Von Ralf Sievert



te, schob mich emotional immer weiter zurück in meine Erinnerungen. Aber erst der erzählte Lebensabschnitt von Jochen Brandtner hat es geschafft, noch deutlicher aufzuzeigen, welche Kraft ein Mensch aufzubringen vermag, auch wenn die Aussichten noch so düster scheinen. Ferner die Hilfe zur Selbsthilfe, erbracht durch unsere Mitmenschen. Meist sind es Fremde wie zufällige Begegnungen, Ärzte, Pflegekräfte und Patienten, die uns fast beiläufig auf ein anderes Gleis schubsen. Niemals dürfen die eigenen Träume begraben werden. Auch wenn andere sagen, dass die Erfüllung nicht realistisch ist, sollte der Traum bewahrt werden. Als kleiner Junge wollte ich meiner Mutter Trost geben und hatte vor, 124 Jahre alt zu werden. Auch wenn ich noch nicht einmal die Hälfte erreicht habe, bin ich jetzt noch da, obwohl mir als Zwerg (Kleinkind) keine lange Lebenserwartung prophezeit wurde.

Nun aber dürfen wir das gute Essen, das uns allen serviert wurde, nicht vergessen.

Die Überschrift Jubiläumsmenü wurde mit jedem Gang untermauert. Selbst der Sauerbraten, wie ich annahm, entpuppte sich nach Studium der Menüfolge als geschmorte Rinderschulter in Burgundersauce.

Wer nun glaubte, drei Gänge machen tüchtig satt, der sollte nach dem Kuchenteller auf der Mississippi Queen eines Besseren belehrt werden.

Alles klappte wunderbar, selbst ein Verdauungsspaziergang zu den Landungsbrücken war nicht vorgesehen und somit bestiegen wir einen Bus für den Transfer. Ein kurzer Fußmarsch in loser Formation und wir betraten eine weitere Location, die ihren Gästen Unterschlupf und Unterhaltung bieten konnte. Alles war auch hier bereits vorbereitet, eingedeckte Tische, Hans Hummel mit kleinen Give-aways und zum Mitsingen eine kräftige Frauenstimme mit Schifferklavier. Ich muss leider gestehen, dass für mich vorerst kein Sitzplatz in Frage kam. Seit einiger Zeit war ich nicht mehr in Hamburg und das Schippern auf der Elbe liegt leider schon sehr viele Jahre zurück. Meine Gedanken waren immer noch bei den Festreden und somit entschied ich mich für einen Stuhl am Oberdeck des Schiffes. Es war für mich ein wahrlich persönlicher Moment, als die Fahrt elbabwärts vorbei an meinem Geburtsort Altona Richtung Teufelsbrück ging. Nachdem ich sicherlich Einiges auf dem Hauptdeck verpasst hatte, gönnte auch ich mir ein Stück Kuchen und tauchte kurz in weitere Gespräche ein.

Wenn ich etwas an diesem Tag begriffen habe, dann ist es die Tatsache, dass dieser Verein einen guten Namen trägt: NIEREN SELBSTHILFE HAMBURG

Bei der Mitgliederversammlung im Juni 2008 hatte ich dieses nicht so gut verstanden wie am Tag der 40 Jahrfeier ☺

40 JAHRFEIER



FRÜHSTÜCKS- TISCHLEIN

DECK'

DICH

Beim Thema Frühstück scheiden sich die Geister. Die Ernährungsgewohnheiten der Deutschen reichen von einer schnellen Tasse Kaffee über einen Snack vom Bäcker bis hin zu einem ausgewogenen Frühstück am heimischen Esstisch. Viele Menschen frühstücken überhaupt nicht. Was die richtige Ernährung zur frühen Stunde ausmacht und was auf einem gesunden Frühstückstisch nicht fehlen sollte, erläutert Dr. Wolfgang Reuter von der DKV Deutsche Krankenversicherung.

41 Prozent der Deutschen frühstücken nicht oder nur unregelmäßig. Das ergab eine im Auftrag von ERGO durchgeführte repräsentative Umfrage von Ipsos (Quelle: Ipsos i:Omnibus™). Bei den 16- bis 29-Jährigen ist es sogar mehr als jeder Zweite. Warum ist das Frühstück trotzdem nach wie vor eine wichtige Mahlzeit?

Wer konsequent auf das Frühstück verzichtet, tut sich langfristig keinen Gefallen. Denn ein ausgewogenes Frühstück hilft dem Körper, leistungsfähig in den Tag zu starten. Es versorgt ihn nach dem Schlaf

mit Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Bekommt der Organismus diese Nährstoffe nicht, sind die vorhandenen Energiereserven schnell aufgebraucht. Und oft stellt sich schon vor dem Mittagessen ein Hungergefühl ein. Viele greifen dann zu Süßigkeiten oder essen mittags unbewusst zu viel. Somit gelangen in den bislang auf Sparflamme laufenden Organismus zu viele Kalorien auf einmal. Der Körper speichert sie automatisch für die nächste Durststrecke im Fettgewebe. Die Folge: Hungern am Morgen kann auf Dauer zu Übergewicht – und sogar zu Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – führen.

Wie sieht ein gesundes Frühstück aus?

Wichtig ist nicht nur, dass zum Start in den Tag überhaupt etwas auf den Tisch kommt. Auch die Wahl der richtigen Lebensmittel ist entscheidend. Im Idealfall ist die Ernährung am Morgen vielfältig und ausgewogen: Eine Portion Getreide – am besten Vollkorn –, Milchprodukte und Obst machen ein ge-

sundes Frühstück aus. Denn sie enthalten viele wichtige Nährstoffe, wie Vitamine, Mineralien sowie Ballaststoffe und sättigen nachhaltig. Wer es lieber deftig mag, sollte bei Wurst und Käse auf fettarme Produkte achten. Für ein eher süßes Frühstück wählen Sie am besten Honig oder Marmelade mit hohem Fruchtgehalt und wenig Zucker. Getreide, wie etwa Haferflocken, enthält reichlich Ballaststoffe sowie zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine. Verwenden Sie am besten Vollkornhaferflocken oder anderes Vollkorngetreide. Sie sättigen wesentlich länger als stärker verarbeitete Produkte. Auf Schoko- und Knuspermüsli sowie Cornflakes sollten gesundheitsbewusste Verbraucher besser verzichten. Sie enthalten häufig sehr viel Zucker. Ausreichend zu trinken

Wer mit leerem Magen auf dem Weg zur Arbeit an einer Bäckerei vorbeikommt, entscheidet sich allzu leicht für Kalorienbomben. Frühstückssnacks wie Croissants oder Käsestangen liefern in erster Linie Fett und schnell verdauliche Kohlenhydrate, machen jedoch nicht lange satt und bieten dem Körper kaum Nährstoffe. Der nächste Heißhunger vor dem Mittagessen ist damit vorprogrammiert. Ein nahrhaftes Frühstück lässt sich da-

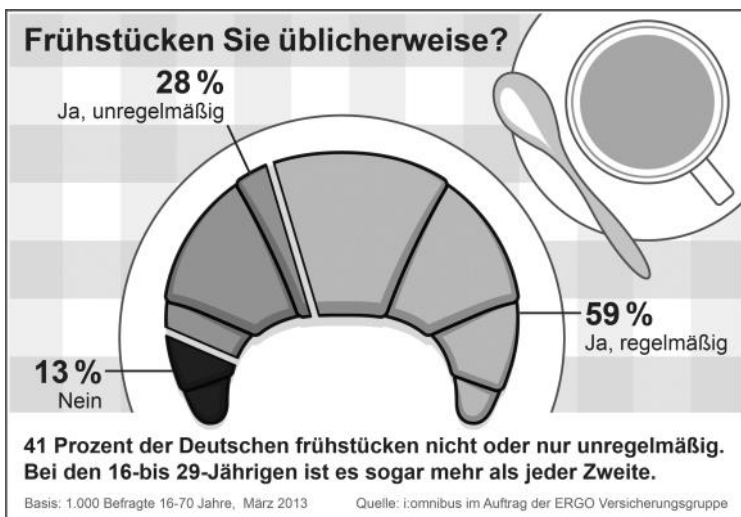


gegen auch zuhause ohne großen Zeitaufwand zubereiten und genießen. Das kann etwa ein selbstgemachter Drink aus Milch, Obst und Müsli aus dem Mixer sein. Frühstücksmuffel schonen den schläfrigen Magen mit Milchprodukten und bekommen dennoch Energie, Kohlenhydrate, Eiweiß und knochenstärkendes Calcium für die ersten Stunden des Tages. Wer in den frühen Morgenstunden absolut keinen Bissen runterbringt, sollte sich dazu auch nicht zwingen. Ein Glas Milch, Obst- oder Gemüsesaft darf es aber ruhig sein. Es empfiehlt sich dann allerdings, für das zweite Frühstück oder die Zwischenmahlzeit auf gesunde Zutaten zu achten. Wichtig ist immer: Auch wenn es schnell gehen muss – für das Frühstück sollten Sie in jedem Fall ausreichend Zeit einplanen und es in Ruhe genießen

ist eben so wichtig. Passende Getränke zum Frühstück sind Wasser, Tee oder Säfte. Bei gekauften Säften ist es wichtig darauf zu achten, dass sie keinen zusätzlich beigefügten Zucker enthalten. Kaffee ist unproblematisch, solange es bei ein bis zwei Tassen bleibt.

Viele haben am Morgen einfach keinen richtigen Hunger. Andere verzichten aus Zeitgründen auf die erste Mahlzeit des Tages. Worauf sollten Frühstücksmuffel dennoch achten?

gegen auch zuhause ohne großen Zeitaufwand zubereiten und genießen. Das kann etwa ein selbstgemachter Drink aus Milch, Obst und Müsli aus dem Mixer sein. Frühstücksmuffel schonen den schläfrigen Magen mit Milchprodukten und bekommen dennoch Energie, Kohlenhydrate, Eiweiß und knochenstärkendes Calcium für die ersten Stunden des Tages. Wer in den frühen Morgenstunden absolut keinen Bissen runterbringt, sollte sich dazu auch nicht zwingen. Ein Glas Milch, Obst- oder Gemüsesaft darf es aber ruhig sein. Es empfiehlt sich dann allerdings, für das zweite Frühstück oder die Zwischenmahlzeit auf gesunde Zutaten zu achten. Wichtig ist immer: Auch wenn es schnell gehen muss – für das Frühstück sollten Sie in jedem Fall ausreichend Zeit einplanen und es in Ruhe genießen



Tipps für eine gesunde Ernährung – aus einem Expertengespräch der DKV am 29. April 2014
Quelle: ERGO Versicherungsgruppe

KNOCHENSTOFFWECHSEL BEI NIEREN- INSUFFIZIENZ

Wenn es zu Stoffwechselstörungen in der Knochenmasse kommt, verlieren die Knochen an Stabilität; spricht dann vom sogenannten Knochenschwund oder Osteoporose. Dies ist das

man
soge-

also Oste-

Die Niere ist das Organ, welches die wichtige Aufgabe übernimmt, bestimmte Stoffe, die sich unablässig, also auch bei normaler Nierenfunktion in der Blutbahn ansammeln, auszuschleiden. Sie reguliert die Phosphat- und Kalziumkonzentration im Körper. Befindet sich zu viel von dem gebildeten „Salz“ im Blut, so lagert sich diese in den Weichteilen wie Muskeln und Blutgefäßen ab. Die Konsequenz ist

1. die Arterienverkalkung, die z. B. zum Herzinfarkt und Durchblutungsstörungen führen kann und
2. Knochenschwund, der zu Osteoporose führt.

Bei Dialysepatienten führt der aus dem Gleichgewicht geratene Phosphat- und Kalziumstoffwechsel sowie das Hormon Parathormon zu erheblichen Komplikationen. Kommt es zur Abnahme der Nierenfunktion, dann wird automatisch weniger aktives Vitamin D vom Körper selbst gebildet. Dieses wiederum reguliert den Kalziumspiegel, d.h. es kommt zu einem Abfall des Kalziums im Blut und die Nebenschilddrüse wird zur Produktion des Parathor-

mons

angeregt.

Dieses fördert

den Kalziumtrans-

port aus den Knochen ins Blut

anstatt durch die Niere. Wenn diese unkontrollierte

Erscheinung längere Zeit besteht, wird die Neben-

schilddrüse immer größer und

„verselbständigt“ sich vollständig. Also die

rechtzeitige Therapie mit aktivem Vita-

min D in Kapselform und strenge

Phosphatdiät bzw. Vermeiden

von hoher

Kalzi-

umzufuhr z.B.

durch kalziumhaltige

Phosphatbinder, kann den

Mangel ausgleichen.

Nach der Transplantation ist meistens in der frühen Phase eine Kortison-Einnahme unverzichtbar. Kortison verringert die Aufnahme von Kalzium im Körper und führt zu einer vermehrten Kalziumausscheidung im Urin. Dadurch werden die Knochen geschwächt und es kann zu Osteoporose kommen. Bei Transplantierten ist der Aufenthalt in

der
Sonne (wegen
Hautkrebs) sehr einge-

schränkt. Dadurch reduziert sich auch eine wichtige Quelle der Bildung von Vitamin D im Körper. Also kann eine Zufuhr von Vitamin D in Kapselform auch in diesem Fall helfen.

Eine weitere Maßnahme ist ausreichend eiweißhaltige Kost. Proteine (Eiweiße) haben eine Vielzahl von Funktionen und spielen im Körper eine entscheidende Rolle. Sie erfüllen Aufgaben verschiedenster Art und sind Bausteine für u.a. Muskel- und Knochenaufbau, Immunabwehr und Stoffwechsel. Deswegen soll Eiweiß täglich in ausreichender Menge zugeführt werden. Auch Dialysepatienten, die eine Phosphatdiät einhalten müssen, dürfen nicht auf Milchprodukte, Ei, Fisch, Fleisch und Gemüse gänzlich verzichten.

Körperliche Aktivität mindert die Folgen des Knochenabbaus. Leider ist bei Dialysepatienten oft die Beweglichkeit deutlich eingeschränkt. Die Knochen sind instabiler geworden, die Muskeln haben sich abgebaut und die Sehnen haben sich verkürzt. Auch wenn es Überwindung kostet, ist ein dem Körper angepasster Einstieg in die Bewegung sehr wichtig. Am günstigsten sind Sportarten, bei denen die Beanspruchung der Gelenke gleichmäßig ist. Um den Dialysealltag besser zu

bewältigen, werden z.B. Wirbelsäulengymnastik, Schwimmen, Rad fahren oder Wandern sehr empfohlen. Manche Dialysezentren bieten sogar während der Dialyse Fahrradergometer als Trainingsangebot an. Alle Sportprogramme, die kein größeres Verletzungsrisiko darstellen, wirken dem Muskelabbau entgegen. Das Knochengestüt wird stabilisiert und Schmerzen werden gemildert.

Die wichtigste Folge einer Knochenstoffwechselstörung (Osteoporose) sind die Knochenbrüche z.B. durch Sturz, oder Wirbelkörperbrüche z. B. durch Heben eines Gegenstandes, oder auch Größenverlust

Von Maria Bandrowski

(Verkrümmung)

durch mehrere Wirbelsbrüche.

Z. B. ist ein Oberschenkelhalsbruch eine schwerwiegende Folge der Osteoporose, die leider trotz Behandlung zum Pflegefall führen kann. Die chronischen Rückenschmerzen schränken deutlich die eigene Beweglichkeit ein und verursachen dadurch noch schnelleren Knochenabbau und natürlich weitere Schmerzen. Der Kreis schließt sich, und es gibt scheinbar keinen Ausweg.

Hinweise zum Ausmaß des Knochenabbaus liefert die Knochendichtemessung. Bei der Untersuchung misst der Arzt den Mineralgehalt der Lendenwirbelsäule und des Oberschenkelknochens mittels Röntgenstrahlen oder alternativ wie z.B. bei nierenkranken Patienten, mittels Ultraschalls. In besonderen Fällen kann die Krankenkasse sogar die Kosten übernehmen.

Es ist daher sehr wichtig, dass wir Patienten keine Therapien vernachlässigen, die vom Arzt empfohlen werden. Der günstigere Krankheitsverlauf kostet nur Überwindung und ist nur von unserem Willen abhängig. Ein bisschen Gymnastik fördert Muskelaufbau und gibt damit Kraft für den Alltag. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich Ihre Gesundheit und Selbständigkeit möglichst lange erhalten



8. Europäische Transplantierten- und Dialyse Sport Meisterschaften 2014

Vor genau 25 Jahren fiel die Mauer in Deutschland. Damit trat auch eine Wende in der Gesinnung der Deutschen untereinander und zum angrenzenden Ausland ein.

Wenngleich ein Sportwettbewerb eigentlich ein unpolitisches Ereignis sein sollte, machte ich bei den diesjährigen 8th European Transplant and Dialysis Sports Championships, die vom 16. bis 23. August 2014 in Krakau stattfanden, ganz ähnliche Beobachtungen.

Polen hat im vergangenen Jahrhundert viel Leid erfahren müssen. Für einen Teil des Leids war Deutschland verantwortlich. Trotz alledem, von einem Nachtragen oder einer unfreundlichen Behandlung der Gäste im Land gab es keine Spur. Die Kontakte zu den Organisatoren, den lokalen Verantwortlichen und bei allen Begegnungen auf der Straße, auf den Sportstätten oder in Gaststätten waren ganz ungezwungen und freundlich. So sehr ohne Vorbehalte und offen für Fremde, dass es diese Vorbemerkung wert ist.

Sportlich und organisatorisch waren es gelungene Spiele. Auch wenn keine Europarekord-Liste erstellt wurde, sahen die Zuschauer

großartig kämpfende Sportler, packende Zweikämpfe und gute Ergebnisse.

Zu den Europäischen Spielen hatten sich 350 aktive Teilnehmer gemeldet, davon 30 dialysepflichtig, die anderen Organ-transplantiert. Die meisten von ihnen (70 %) waren Nieren-transplantiert. Die Teilnehmer kamen aus 22 Ländern Europas.

Aus Deutschland kamen 25 Aktive, dazu 6 Begleiter/innen. Trotz unseres im Vergleich zu den Teams aus Polen (Gastland mit 64 Aktiven), Ungarn (Sitz der Europäischen Transplantierten und Dialyse Sport Gemeinschaft mit 58 Aktiven) und Irland (mit 34 Aktiven) kleinen Teams, haben wir mit 13 Gold, 25 Silber und 12 Bronzemedailles einen soliden 4. Platz in der Nationenwertung erreicht. Da der Anteil an Veteranen und Superveteranen in der deutschen Mannschaft relativ hoch war, diese aber wegen der Vorschrift bei weniger als 3 Teilnehmern von der Altersgruppe herabgestuft wurden (das hieß für sie, gegen 10 bis 19 Jahre jüngere Wettbewerber anzutreten), fehlten einige Medaillen zum 3. Rang. Bei der Schlussfeier wurden die „Oldies“ dann dafür mit einer zu-



Alle Ergebnisse unter

<https://docs.google.com/file/d/0Bx1QISVhC3kcMI90NFJPWFoyYmM/edit>

[d/0Bx1QISVhC3kcMI90NFJPWFoyYmM/edit](https://docs.google.com/file/d/0Bx1QISVhC3kcMI90NFJPWFoyYmM/edit)

KRAKAU / POLEN

sätzlichen Urkunde bedacht.

Alles in allem waren die Sportwettbewerbe gut organisiert und brachten den Teilnehmern viel Spaß. Einige nette Sportszenen sind in dem vor Ort gedrehten Film recht schön anzusehen.

Warum so weit reisen und sich dann als Dialysepatient oder als Organtransplantierte/in noch bis an die physischen Grenzen zu belasten und zudem in Vorbereitung über Monate trainieren zu müssen? Jeder Teilnehmer hat seine eigene Motivation: Ich will hier ein paar für mich relevante Gründe aufzählen:

Sport ist eine der besten Möglichkeiten, die Gesundheit bis ins hohe Alter auch mit Behinderung zu erhalten

Es ist die Möglichkeit zu sehen, wo ich im internationalen Vergleich mit meinen Leistungen stehe. Eine mehrjährige Aufzeichnung der eigenen Zeiten oder Weiten geben dann ein klares Bild über Leistungssteigerung oder Leistungsabfall.

Es ist eine gute, nicht allzu teure Möglichkeit, Land und Leute Deutschlands (Deutsche Meisterschaften, DM), Europas (EM) und anderer Kontinente (WM) kennen zu lernen.

Für jedes ausrichtende Land ergibt sich ein sehr gewünschter Schub für die Bereitschaft zur Organspende. Die Präsenz der Medien und von Honoratioren sowie bekannten Sportlern hilft weiter. In Polen waren dies Przemyslaw Saleta, Weltmeister im Kickboxen, der zudem seiner Tochter eine Niere gespendet hatte,

Von Peter Stoetzer

ausgewählt. Die Eröffnungsveranstaltung fand auf dem malerischen und zugleich größten mittelalterlichen Marktplatz Europas, im Zentrum der Altstadt gelegen, gleich neben der berühmten St. Marien Kirche statt. Auf der eigens dafür errichteten Bühne empfingen Honoratioren der Stadt und der Organisatoren die Sportler und Gäste.

Nach den obligatorischen Reden erfreuten polnische Künstler der aktuellen Musikszene mit ihren Darbietungen. Zu und so -



die Zuschauer regten diese gar zum spontanen Tanzen an.

Beindruckend auch der Auftritt des Turmbläasers, der in sechshundertjähriger Tradition zu jeder vollen Stunde vom Turm St. Marien in alle 4 Himmelsrichtungen bläst. Er bot erst- und einmalig auf einer Bühne das Traditionsstück dar, bevor er wieder hinauf auf den Turm musste.

Die Schluss-Veranstaltung ließ uns einen ganz ausgefallenen Ort genießen: Die Gala fand 45 Stockwerke unter der Erde in einem Salzbergwerk statt. Ungeachtet der Möglichkeit, den Lift zu benutzen, ließen die meisten Teilnehmer es sich nicht nehmen, die vielen engen Stufen bis zum Festsaal zu Fuß hinauszusteigen. Selbst unsere Familie mit Kinderwagen konnte den Abstieg mit Hilfe der ganzen Mannschaft auch ohne Lift abwärts bewältigen. Der Abstieg vermittelte den Teilnehmern eine Vorstellung der gewaltigen körperlichen Anstrengungen, die mit der Tätigkeit im Salzabbau verbunden waren. Die Herabbringung des ganzen Holzes für die Abstützung, der 160 km Schienen für die Loren, der tägliche Abstieg, und dann in entgegengesetzter Richtung das Heraufbringen der etwa Bierfass großen, runden und damit rollbaren Salzkörper sowie der tägliche Aufstieg erforderten den Einsatz aller Kräfte der Bergleute. Die anschließende Besichtigung dieses sehr alten Salz-



und Grzegorz Sudol, Weltmeister und Olympia Teilnehmer in gehen.

Ich freue mich darauf, Freunde zu treffen, die ich von früheren Spielen her kenne.

Last but not least, ich kann international unser Land vertreten und bekannter machen.

Die polnischen Organisatoren hatten für die sozialen Veranstaltungen besonders sehenswerte Orte

bergwerks mit seinen Darstellungen historischer Arbeitsszenen, die Statuen katholischer Würdenträger, u.a. des ersten polnischen Papstes Johannes Paul II, Karol Józef Wojtyła, und vom amtierenden Papst Franziskus, Jorge Mario Bergoglio, in Salz gemeißelt, die zwei aktiven Andachtskapellen und die vielen halbplastischen Friese im Salzstock unter Tage waren äußerst beeindruckend.

Das folgende

köstliche

Abendessen in dem großen 160m unter der Erde gelegenen Festsaal entschädigte uns restlos für die Mühsal des Abstiegs.

Vor 25 Jahren fiel die Mauer zwischen Deutschland, so schrieb ich im Vorwort. Meine wichtigste Erfahrung bei der EM in Polen war, dass uns auch hier keine Mauer trennte. Es ist wichtig, so beklemmende Besichtigungen in die Vergangenheit wie Auschwitz, Birkenau und Schindlers Fabrik einzuschließen, um das unermessliche Leid, das geschah, zu erkennen. Die Touren dahin und vor Ort waren sehr gut organisiert, international stark besucht und inhaltlich gut dargeboten, aber eben sehr beklemmend.

Indessen, und das ist eine weitere erfreuliche Erfahrung, Polen hat die Nachkriegszeit, die Mitgliedschaft in der EU genutzt, eine gute, nicht übertriebene Infrastruktur aufzubauen und allen Gästen ein guter Gastgeber zu sein.



☉
Fotos aus Krakau
von Peter Stoetzer
☽



Impfen ist für viele der Leser der Info besonders wichtig. Einige Impfungen sind nur vor einer Transplantation erlaubt. Darüber hatten wir in der Info 164 berichtet. Der folgende kurze Beitrag ergänzt das Thema; aber hoffentlich nicht bei Ihnen!

Impfpass verloren

Von Dr. Wolfgang Reuter

Haben Sie Ihren Impfpass verloren, erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt kostenlos einen neuen. Bereits erfolgte Impfungen müssen dann nachgetragen werden. Das darf nur der Arzt tun, der die jeweilige Impfung durchgeführt hat. Aus Ihrer Krankenakte lassen sich die Impfungen – auch bei einem Arztwechsel – mindestens zehn Jahre lang rückverfolgen. Haben Sie sich bei einer Impfung eine Bescheinigung ausstellen lassen – etwa, weil Sie Ihr Impfheft vergessen hatten – darf auch ein anderer Arzt oder das zuständige Gesundheitsamt mithilfe dieses Nachweises die Impfungen nachtragen. Generell gilt: Was nicht dokumentiert ist, sollte als nicht durchgeführt gedeutet werden! Eine doppelte Impfung trotz bereits bestehenden Impfschutzes birgt keine Risiken☺

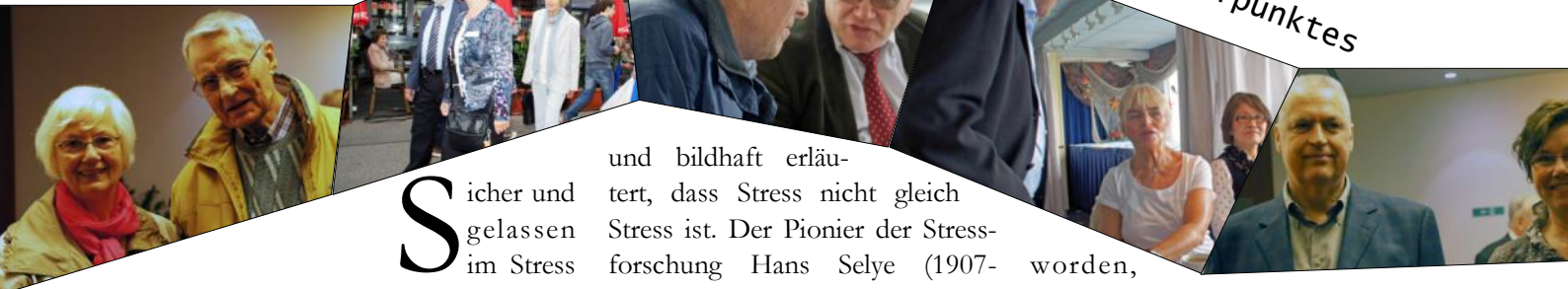
Dr. Wolfgang Reuter ist Gesundheitsexperte bei der DKV
Entnommen dem Pressdienst der ERGO
Versicherungsgruppe
vom 17. Juli 2014



SICHER UND GELASSEN IM STRESS

Ulrike Bergmann

berichtet über das Thema unseres November-Treffpunktes



Sicher und gelassen im Stress - das war im November Thema des Vortrages von Dr. Martin Kalusche, promovierter Theologe und Heilpraktiker für Psychotherapie mit eigener Praxis in Hamburg. Schon an der Überschrift ist erkennbar, dass es nicht in erster Linie darum geht, Stress zu vermeiden, sondern einen Umgang damit zu finden. Dazu ist es wichtig, die Ursachen von Stress zu verstehen und Symptome rechtzeitig zu erkennen, um ihnen entgegensteuern zu können.

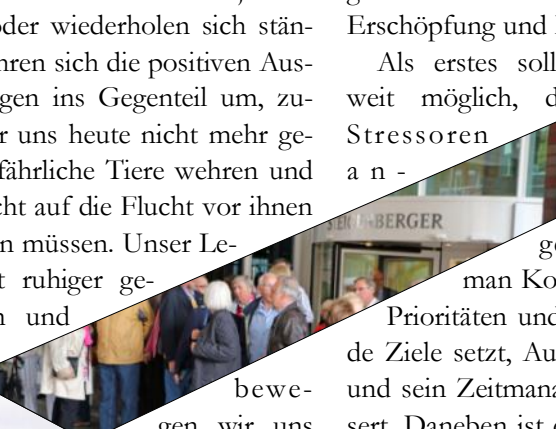
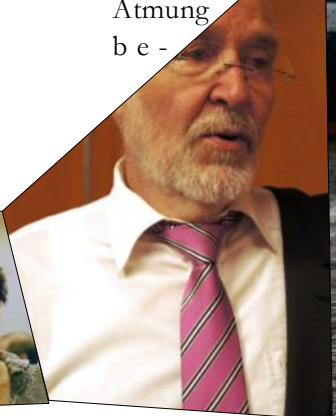
Dr. Kalusche hat uns eingängig

und bildhaft erläutert, dass Stress nicht gleich Stress ist. Der Pionier der Stressforschung Hans Selye (1907-1982): „Stress ist die Würze des Lebens.“ Es gibt guten Stress (Eustress) und negativen Stress (Distress).

Stress ist nämlich ein positiver Faktor, der uns unser Leben intensiv erfahren lässt. Er steigert unsere Motivation, regt die Kreativität an und stärkt uns in unseren Leistungen. Wir benötigen sogar ein grundsätzliches Erregungspotenzial, um überleben zu können. Als der Mensch noch in Höhlen lebte, wäre er ansonsten sofort vom Säbelzahniger gefressen

worden, denn diese wie andere Gefahren haben ihn durch vielerlei biologische Mechanismen dazu gebracht, sich zu wehren oder zu fliehen. Bis heute sind sie wirksam, z.B. wenn Künstler Lampenfieber haben oder die verschiedenen Rituale vor dem Start von Leistungssportlern.

Aber wenn man ständig Stress und Anspannung ausgesetzt ist, dann überfordert das Körper und Seele (Distress). „Stress ist jedes Ereignis, in dem wir Anforderungen als subjektiv bedeutsam und



zugleich
deren erfol-
reiche Bewälti-
gung als unsicher
einschätzen bzw. er-
warten, an ihnen zu schei-
tern,“ so Dr. Kalusche.

Wenn wir einer solchen Si-
tuation ausgesetzt sind,
passiert eine Menge in
unserem Körper:
Blutdruck und
Herzschlag
steigen, die
Atmung
be-

schleunigt
sich, die
Muskelspan-
nung wird erhöht, der Körper
stellt Energie in Form von Zucker
und Fetten bereit, man schwitzt
und gleichzeitig werden Hände
und Füße kalt, um nur einige zu
nennen. Ein biologisches Pro-
gramm, entstanden in uralten Zei-
ten zum Schutz vor Säbelzahn-
tiger und Co. Kurzfristig halten wir
dadurch mehr Schmerzen aus und
unser Immunsystem wehrt sich

intensive. Halten
diese Zustände jedoch
an oder wiederholen sich stän-
dig, kehren sich die positiven Aus-
wirkungen ins Gegenteil um, zu-
mal wir uns heute nicht mehr ge-
gen gefährliche Tiere wehren und
uns nicht auf die Flucht vor ihnen

begeben müssen. Unser Le-
ben ist ruhiger ge-
worden und
so

bewe-
gen wir uns
weniger als dieses
Programm ursprüng-
lich vorgesehen hat.
Deshalb ist es inzwi-
schen mit Gesundheitsge-
fahren verbunden. Über-
setzt in unser digitales Zeital-
ter: Die alte Software schädigt
die Hardware. Unser Körper
weiß nicht, wohin mit der An-
spannung und kommt nicht zur
Ruhe.

Dr. Kalusche hat angeführt,
was uns am Arbeitsplatz perma-
nent überfordert: Wenn man zu
viele Aufgaben parallel ausführen
muss, Monotonie bei gleichzeitig
erhöhter Aufmerksamkeit (z.B.
am Fließband), Konflikte im
Team bis hin zu Mobbing, ständi-
ge Erreichbarkeit auch nach Feier-
abend, Angst vor Fehlern, Ar-
beitsplatzverlust und dergleichen
mehr. Aber auch im familiären
Umfeld kann es zu Überforderun-
gen und damit zu negativem
Stress kommen. Dabei sind nicht
akute Stressspitzen gefährlich für
unsere Gesundheit, sondern ein
chronisch hohes Stressniveau. Wir
sind dann u.a. leicht reizbar, ag-

gressiv, anfälliger für Erkrankun-
gen, für Suchtverhalten, können
depressiv werden, Schlafstörun-
gen bekommen bei anhaltender
Erschöpfung und Müdigkeit.

Als erstes sollte man, so
weit möglich, die
Stressoren
an-

gehen, indem
man Konflikte löst, sich
Prioritäten und zu bewältigen-
de Ziele setzt, Aufgaben delegiert
und sein Zeitmanagement verbes-
sert. Daneben ist es wichtig, seine
innere Einstellung zu ändern,
denn unsere Gedanken beeinflus-
sen unsere Gefühle. Es geht nicht
um positives Denken, sondern
darum, die Realität anders zu be-
werten: Nicht ein halbleeres Glas
steht vor uns, sondern ein halb-
volles. Perfektionismus abzubauen
ist dabei ebenso hilfreich wie vom
katastrophenorientierten Denken
wegzukommen, indem man ein
Problem als Herausforderung an-
nimmt – ich denke dabei auch an
die Bewältigung von gesundheitli-
chen Schwierigkeiten, mit denen
wir als Betroffene oder Angehöri-
ge zu tun haben. Dabei ist es aber
auch nötig, sich seine Ängste und
Schwächen zuzugestehen. Die
dritte Säule der Stressbewältigung
ist regenerativ: Die Nachwirkun-
gen der erwähnten biologischen
Mechanismen kann man austrick-
sen, indem man sich viel bewegt.
Auch Entspannungsübungen sind
hilfreich, erholsamer Schlaf, das
Pflegen sozialer Kontakte, Acht-
samkeit, Genuss, sich überhaupt
etwas Gutes zu tun. Gegebenen-
falls sollte man sich professionell
helfen lassen

Links zum Thema:

<https://www.tk.de/tk/stress/stresstests/test-wie-gestresst-sind-sie/36324>

http://www.dak.de/dak/download/Broschuere_Leben_im_Gleichgewicht-1076232.pdf



Einmal im Monat

sehen sich
Dialysepatienten
Transplantierte
Angehörige
und Gäste beim

Treff

meistens dienstags (Termine nebenstehend)

im Logenhaus

Moorweidenstraße 36

Nähe Dammtorbahnhof

Metrobusse 4 und 5 (Haltestelle Staatsbibliothek)

(Zugang über Logenhaus-Restaurant)

um 19.00 Uhr

(Referate beginnen meist um 19.30)

Dienstag, 6. Januar

☞☞☞ Neujahrfeier

Zum dritten Male treffen wir uns im Gasthof Seehof. Wir haben genug Platz für eine noch in Planung befindliche Sondereinlage. Anmeldung ist notwendig (Schreiben mit Einladung folgt im Dezember).



Ohne Thema

Dienstag, 3. Februar

☞☞☞

Treffpunkt zum Klönen und für allgemeine Themen.

Dienstag, 10. März

☞☞☞ Mitgliederversammlung 2015

Diesmal mit Neuwahl des gesamten Vorstandes. Die Einladung mit Tagesordnung folgt per Post. Der Vorstand hofft auf rege Teilnahme, vor allem auch, weil sich der langjährige Vorsitzende Peter Stoetzer aus dieser Position verabschiedet.

2. Dienstag im Monat
Beginn 18.30

Dienstag, 7. April

☞☞☞ Mit Referat

Treff mit einem Referenten und einem interessanteren Thema.

Sonntag, 3. Mai

☞☞☞ Busausflug

Wir werden wieder zu einem interessanten Ziel in Norddeutschland einladen. Einzelheiten werden wir Ihnen noch per Brief sowie im Internet mitteilen.

Sonnabend, 6. Juni

☞☞☞ Tag der Organspende

Wir werden in diesem Jahr wieder einen oder 2 Stände in Hamburg mit der Ausgabe von Organspendeausweisen organisieren

Termine auch auf unserer Homepage: www.Nieren-Hamburg.de
Weitere Fragen beantwortet Ihnen: Peter Stoetzer
Telefon: 040 – 85 33 79 36, Fax: 890 17 72 oder E-Mail: PStoetzer@AOL.com

FAHRTEN ZUR DIALYSE- BEHANDLUNG

Kostenübernahme
durch die Kranken-
kassen

Die nachfolgende Un-
terlage wurde einem
undatierten Form-
blatt entnommen



Wenn Sie mit der Dialysebehandlung beginnen, werden Sie in aller Regel auf ein Verkehrsmittel für Hin- und Rückfahrt in das Behandlungszentrum angewiesen sein. Hier kommen entweder Krankentransportwagen, Taxi, Bus und Bahn oder das eigene Auto in Frage, abhängig von Ihrer körperlichen Verfassung.

Da die Behandlung regelmäßig über lange Zeit erfolgt, übernehmen die Krankenkassen die Fahrtkosten. Allerdings unter zwei Voraussetzungen:

- ▶ Ihr Dialysearzt muss die Notwendigkeit der Fahrten bestätigen
- ▶ Ihre Krankenkasse muss die Genehmigung erteilen. (Ihre Krankenkasse wird vermutlich darauf achten, dass Sie ein zu Ihrer Wohnung nahe gelegenes Dialysezentrum wählen)

Was müssen Sie also tun?

a) Ihre Krankenkasse informieren

Verständigen Sie Ihre Krankenkasse so schnell wie mög-

lich (am besten per Brief), seit wann Sie in der Praxis mit der Dialyse behandelt werden und dass Sie um die Übernahme der Fahrtkosten bitten. Falls Sie derzeit nicht in der Lage sind dies zu erledigen, bitten Sie in Ihrer Praxis um Hilfe. Manche Kassen nehmen es sehr genau und erstatten Fahrtkosten erst vom Zeitpunkt der Genehmigung ab. Andere sind großzügiger und zahlen auch für Fahrten, die schon vor der Genehmigung erfolgten.

b) Formulare der Krankenkasse ausfüllen und zurücksenden

Ihre Krankenkasse wird Ihnen Formulare zusenden, die Sie ausfüllen, unterschreiben und auf denen Ihr Dialyse-

Zentrum bestätigen muss, dass die Dialysebehandlung bei Ihnen notwendig ist. Außerdem muss Ihr Dialysearzt angeben, auf welches Transportmittel Sie angewiesen sind. Das Formular senden Sie an die Krankenkasse zurück.

c) Warten auf die Antwort der Krankenkasse

Danach erhalten Sie ein Schreiben, in dem die Krankenkasse Ihnen bestätigt, dass sie die Kosten für die Fahrten zur Dialysebehandlung übernimmt. Es sollte in der Regel auch ein Schreiben beiliegen, das für

das Fahr-Unternehmen (Krankentransport- oder Taxiunternehmen) bestimmt ist, mit welchem Sie in Zukunft zur Behandlung fahren.

d) Kostenzusage an das Krankentransport- oder Taxiunternehmen senden

Schicken Sie die Zusage der Krankenkasse, dass diese die Fahrtkosten für Sie übernimmt, an das Taxiunternehmen, das Sie in Zukunft zur Behandlung fahren soll. Falls Ihre Gesundheit es erfordert und Sie einen Krankentransport benötigen, wird Ihr Dialysezentrum Sie beraten.

e) Taxi - Verrechnungsschecks

Das Taxiunternehmen sendet Ihnen Verrechnungsschecks zu, die, bei jeder

Fahrt von Ihnen unterschrieben, dem Taxiunternehmen erlauben, die Fahrten direkt mit Ihrer Krankenkasse abzurechnen.

Eigene Zuzahlungen

a) Wofür muss ich zuzahlen?

Bei den Fahrtkosten zur Dialyse und (wie alle anderen Versicherten auch) bei Medikamenten und Hilfsmitteln, Arztbesuchen (Praxisgebühr), Krankenhausaufenthalten, Reha-Maßnahmen müssen Sie 10,- Euro der Kosten selbst zahlen. Was die Fahrtkosten angeht, so wird Ihnen Ihre Krankenkasse, nachdem sie mit dem Fahrunternehmen abgerechnet hat, irgendwann im Lauf des Jahres eine Rechnung schicken und Ihnen für jede Fahrt 10,- Euro der Kosten

Rechnung stellen, mindestens 5,- Euro, höchstens 10,- Euro. (Kostet eine Fahrt weniger als 50,- Euro, zahlen Sie 5,- Euro pro Fahrt dazu. Kostet sie zwischen 50,- Euro und 100,- Euro, zahlen Sie zwischen 5,- Euro und 10,- Euro pro Fahrt. Kostet sie über 100,- Euro, zahlen Sie 10,- Euro pro Fahrt.)

a) Bis zu welcher Höhe müssen Sie Zuzahlungen leisten?

Als Dialysepatient zahlen Sie zu den "Chronisch Kranken" und müssen die Zuzahlungen aus eigener Tasche nur solange zahlen, bis 1% Ihres Familieneinkommens erreicht ist. Zuzahlungen, die darüber hinausgehen, werden Ihnen von Ihrer Krankenkasse auf Antrag erstattet. Dazu müssen Sie Ihre Ausgaben des abgelaufenen Jahres belegen.

Also: Alle Quittungen (Apotheke, Praxisgebühr, Fahrtkosten zur Dialyse, Krankenhausrechnungen etc.) sammeln ☺



Dialysehilfe Hamburg e.V.

Der Hilfsverein der Hamburger Dialysepatienten für Hamburger Dialysepatienten

Tel. 040 – 57 99 44
Konto-Nr. 693 769 201
BLZ 200 100 20
Postbank Hamburg

DAS WAR DIE MESSE „DU UND DEINE WELT“

Ein Abschlussbericht

Am Sonntag, den 12. Oktober 2014 ging die Messe „Du und Deine Welt 2014“ zu Ende. Auf dieser Messe haben wir (Mitglieder der Vereine NiSHH, LD und BDO) erneut gemeinsam an unserem Stand für die Organspende geworben.

Ich möchte mich für den LD e.V., und sicherlich (darauf bestehen wir, Anm. d. Red) auch im Namen der anderen Vereine, bei jedem Einzelnen herzlichst dafür bedanken, dass wieder einmal alle mit großem Eifer und Engagement dabei waren und mitgeholfen haben! Vielen herzlichen Dank!

Obwohl wir etwa nur halb so viele Ausweise wie in den Vorjahren (526 Stück) laminiert haben, konnten wir zu-

sätzlich durch die Abgabe von Broschüren etc. und vielen intensiven Gesprächen sicherlich bei den Messebesuchern wieder etliche Vorurteile gegenüber der Organspende abbauen, Wissenslücken auffüllen und auch die Skandale der letzten Zeit ein wenig relativieren. Ich bin mir sicher, dass wir damit indirekt dem einen oder anderen Wartepatienten geholfen haben!

Ein Grund für die verminderte Ausgabe laminiertes Ausweise lag zum Teil darin, dass viele Besucher über die gesetzliche Neuregelung bereits durch ihre Krankenkassen einen Ausweis zugesandt bekommen hatten?! Ferner waren, **meinen Beobachtungen zufolge, auf dieser Messe weniger Aussteller zugegen als in den Vorjahren und somit hat die Messe m.E. auch an Attraktivität verloren, was wiederum weniger Besucher zur Folge hatte!**

Die Messeleitung sieht (besser sah, siehe unten, Anm. d. Red.) dies

in ihrem (ersten) Abschlussbericht allerdings naturgemäß völlig anders! Er kann bei uns angefordert/abgerufen werden!

Jedoch zunächst nochmals mein Dank an alle, die sich beim Standauf- und -abbau sowie beim Ständdienst an den 10 Messtagen beteiligt haben. Erholt Euch gut von den Anstrengungen!

Wir werden sicherlich überlegen müssen, ob es sinnvoll ist, auch im nächsten Jahr auf der Messe dabei zu sein oder ob sich andere Veranstaltungen zur Werbung für die Organspende anbieten und ggf. besser eignen?!

Hier endet Bernd Hüchtemanns Bericht und die Redaktion ergänzt:

Wir brauchen nicht mehr zu überlegen oder traurig zu sein. Denn die Messeleitung hat in ei-

Von
Bernd Hüchtemann
Nachkommentiert
von
Peter
Stoetzer

ner gerade versandten eMail an die Aussteller, ebenso wie es das Hamburger Abendblatt am 12. November berichtete, mitgeteilt: **Es war die letzte „DU UND DEINE WELT“.**

Die Messeleitung begründet es wie folgt:

*„...zu unserem großen Bedauern müssen wir Ihnen mitteilen, dass wir uns nach nunmehr fast 60 Jahren DU UND DEINE WELT im Nachgang der diesjährigen Veranstaltung und nach intensiver Prüfung da-
zu“*

entschieden haben, die Messe nicht weiter durchzuführen.

Im starken Wettbewerbsumfeld von Internethandel, einer zunehmenden Zahl breit aufgestellter Shopping-Center, verlängerten Ladenöffnungszeiten und einem umfangreichen Veranstaltungsangebot in der Hansestadt ist es in den vergangenen Jahren immer aufwändiger geworden, die Mehrbranchenmesse DU UND DEINE WELT durch attraktive Zusatzangebote zu positionieren...“

Schade!! Es war für Jahrzehnte eine gute Möglichkeit für Organspende zu werben. Wir, die NiSHH, sowie meine IkN-Vorgänger hatten seit über 30 Jahren Jahr für Jahr entschieden diese Messe mitzumachen. Trotz anfänglich mehrerer tausend laminiertes Ausweise wurde es mit etwas über 500 in diesem Jahr sehr viele weniger. Aber wie Bernd es beschreibt, kamen dafür immer mehr die Gespräche und Fragen der Standbesucher hinzu, die zu erfolgreichen Kontakten oder Informationsweitergabe führten☺



Die KV Hamburg zieht um - vorübergehend!

NEUE ANSCHRIFT

Ab dem 15. September 2014 finden Sie uns am:

**Heidenkampsweg 99
20097 Hamburg**

Mehr Informationen »

WAS POTENZIELLE ORGANSPENDER WISSEN SOLLTEN



Die folgenden 3 Artikel haben wir, weil es die wesentlichen Punkte gut zusammenstellt, dem Pressedienst der ERGO Versicherungsgruppe vom Mai 2012 entnommen. Als Quelle wird die DKV Deutsche Krankenversicherung benannt.

Der Inhalt wird Ihnen helfen, in Ihrem Bekanntenkreis Fragen zum Organspendeausweis und zum Thema Organspende leichter zu beantworten.

Lebensretter dringend gesucht

„Jedes Jahr sterben in Deutschland schätzungsweise über 1.000 Menschen, weil es kein passendes Spenderorgan gibt“, wissen die Gesundheitsexperten der DKV Deutsche Krankenversicherung. „Dabei ist die Bereitschaft zur Or-

ganspende in der Bevölkerung durchaus vorhanden. Doch leider haben einfach noch zu wenige einen Organspenderausweis.“

Das soll sich jetzt allerdings ändern: In Zukunft werden alle krankenversicherten Bundesbürger regelmäßig durch die gesetzlichen und privaten Krankenkassen zur Organspende befragt. Dazu erhalten die Versicherten einen Blanko-Spenderausweis, in dem sie sich für – oder gegen – die Entnahme von Organen aussprechen können. Dieses Papier hat dabei zwei wichtige Funktionen, erklären die DKV Experten: „Zunächst vereinfacht es die Weitergabe der lebensrettenden Organe an die kranken Patienten. Außerdem erleichtert ein ausgefüllter Spenderausweis, den man stets bei sich tragen sollte, auch den eigenen Angehörigen die Entscheidung, ob Organe entnommen werden dürfen.“ In neun von zehn Fällen treffen die Angehörigen derzeit diese schwere Entscheidung selbst. Auch wenn es schwerfällt, sollte man deshalb noch zu Lebzeiten mit nahestehenden Menschen über seine Ein-

stellung zur Organspende sprechen. „Die noch immer verbreitete Angst vor einer Organspende ist übrigens unbegründet“, so die Gesundheitsexperten. Selbstverständlich bleibt die Zustimmung zur Organspende freiwillig. Und wer möchte, kann sich im Organspenderausweis auch gegen die Spende von Organen äußern oder die Anzahl der entnommenen Organe einschränken.

Gesetzliche Vorgaben verhindern Missbrauch

Die Vorgehensweise bei einer Organspende unterliegt klaren Regeln. So schreibt das deutsche Transplantationsgesetz vor, dass zwei Bedingungen erfüllt sein müssen: Der Verstorbene – oder stellvertretend seine Angehörigen – müssen in die Organentnahme eingewilligt haben. Zudem muss der Hirntod von zwei unabhängigen Ärzten nach den Richtlinien der Bundesärztekammer festgestellt worden sein. Als potenzielle Organspender kommen so nur diejenigen Verstorbenen infrage, bei denen der Hirntod vor dem Herzstillstand eintritt. „Von den rund 400.000 Menschen, die jährlich in deutschen Krankenhäusern sterben, ist das nur etwa ein Pro-

zent“, wissen die Gesundheitsexperten der DKV. Ist der Hirntod eindeutig festgestellt, wird von den behandelnden Ärzten untersucht, ob eine Organspende in Frage kommt. Die Organentnahme wird dann im Operationssaal mit der gleichen chirurgischen Sorgfalt vorgenommen wie jede andere Operation. Verschiedene Ärzteteams entnehmen dabei die freigegebenen Organe unabhängig voneinander. Noch während der Operation entscheiden die Chirurgen, ob ein Organ wirklich zur Transplantation



zur Transplantation

geeignet ist. Wenn ja, wird es auf dem schnellsten Weg zum jeweiligen Transplantationszentrum gebracht, wo der Organempfänger bereits für den Empfang vorbereitet ist. „Der Leichnam wird durch eine Spende nicht entstellt“, beruhigen die DKV Experten. Das Transplantations-team geht jederzeit



respektvoll mit dem Körper um und verschließt die operativen Einschnitte nach der Entnahme wieder. Die Angehörigen können so würdevoll Abschied vom Verstorbenen nehmen.

So werden Sie Organspender

„Das Ausfüllen eines Organspenderausweises ist einfach und schnell erledigt“, so die Experten der DKV. Einen Vordruck bekommen Spendenwillige zum Beispiel in der Apotheke oder von ihrer Krankenversicherung. Bei der DKV kann man den Ausweis zum Beispiel mit einer E-Mail an servi-

ce@dkv.com anfordern. Bereits mit 16 Jahren kann der Organspende zugestimmt werden. „Eine Untersuchung ist übrigens nicht notwendig und auch nicht sinnvoll, weil sich der gesundheitliche Zustand eines Menschen laufend ändern kann“, erklären die DKV Experten. Beim Ausfüllen



len des Ausweises gibt es fünf Wahlmöglichkeiten: Man kann der Organ- und Gewebespende generell zustimmen, einzelne Organe oder Gewebe von einer Spende ausschließen oder nur bestimmte Organe und Gewebe zur Verfügung stellen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, die Organ- und Gewebespende generell abzulehnen oder die Entscheidung auf eine Person seines Vertrauens zu übertragen. Den ausgefüllten Ausweis trägt der Spender immer bei sich – idealerweise beim Personalausweis. Wer das nicht möchte, informiert am besten eine Vertrauensperson über seine Entscheidung und darüber, wo der Organspenderausweis im Notfall zu finden ist. Wer seine Entscheidung später ändert, füllt einfach einen neuen

Ausweis aus und vernichtet den alten. Für die so genannte Lebendspende, also die Spende von eigenen Organen an Verwandte oder andere nahestehende Personen, gelten übrigens besondere Regeln. Lediglich die Niere oder Teile der Leber können bereits zu Lebzeiten gespendet werden

Auch unter uns gibt es Armut.
Der Patientenhilfsverein der Hamburger Dialysepatienten braucht Ihre Unterstützung, um helfen zu können.

Dialysehilfe Hamburg e.V.

Tel. 040 – 57 99 44

Konto-Nr. 693 769 201
BLZ 200 100 20
Postbank Hamburg

AUCH IM WINTER GESCHMEIDIGE HÄNDE BEHALTEN – SORGFÄLTIG EINCREMEN IN VIER SCHRITTEN



Viele erleben es immer wieder aufs Neue: Selbst wenn sie das ganze Jahr über keine Hautprobleme hatten, werden ihre Hände im Winter rau und rissig. Schuld sind die trockene Heizungsluft drinnen und die knackige Kälte draußen. Gerade in der kalten Jahreszeit ist es deshalb wichtig, die Hände immer sorgfältig einzucremen. Dabei hilft eine

einfache Schritt-für-Schritt-Technik, informiert die *Berufsgenossenschaft* für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

"Wer seine Hände zu selten oder zu flüchtig eincremt, erhält im Winter schnell die Quittung", erklärt Dr. Verena Kagel, Hautärztin bei der BGW. "Trockene

Luft entzieht der Haut Feuchtigkeit und die Kälte behindert zusätzlich ihre Selbstversorgung mit schützendem Fett. So werden die Hände rau und rissig." Das ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch weitere Probleme nach sich ziehen: Wenn die natürliche Schutzschicht geschwächt ist, können



1

Fotos: BWG



2

Aller-
gien auslösende Stoffe
und Krankheitserreger leichter in
die Haut eindringen", erläutert die
Hautschutzexpertin.

Hände in vier Schritten eincremen

Um beim Eincremen keine
Hautstellen zu vernachlässigen,
empfiehlt sich ein systematisches
Vorgehen in vier Schritten (s. Fo-
tos am unteren Seitenrand):

Schritt 1: Einen etwa hasel-
nussgroßen Klecks Creme auf den
Handrücken auftragen.

Schritt 2: Die Creme Handrü-
cken auf Handrücken über die ge-
samte Fläche verteilen.

Schritt 3: Die Creme
sorgfältig in

die Fin-
gerzwischenräume und Fingersei-
tenkanten einmassieren. Dabei
werden die Handinnenflächen
gleich mitversorgt. Achtung: Auch
an die Daumen denken.

Schritt 4: Nägel und Nagelfalze
mit der Creme versorgen.

Die Reste der Creme werden
dann an den Handgelenken ein-
massiert. "Wenn man diese Abfol-
ge ein paar Mal bewusst beachtet,
geht sie in Fleisch und Blut über",
berichtet Kagel.

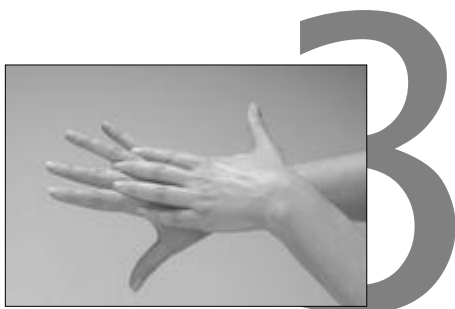
Fettreiche Creme wählen

Wichtig auch, dass die verwen-
dete Handcreme genügend Fett
enthält. "Zu flüssige Hautpflege-
produkte helfen im Winter nicht,
sondern können die Haut unter

Umständen sogar
weiter austrocknen", so die
Dermatologin. "Nach dem Ein-
cremen sollte ein feiner seidiger
Film des Pflegemittels auf der
Hautoberfläche verbleiben." Fer-
ner rät sie, möglichst Produkte
ohne Duft- und Konservierungs-
stoffe zu verwenden. Denn es
kommt immer wieder vor, dass
solche Zusatzstoffe Allergien aus-
lösen.

Außerdem: rechtzeitig Handschuhe anziehen

Darüber hinaus empfiehlt Ka-
gel, draußen auch bei mäßiger
Kälte wärmende Handschuhe zu
tragen. "Textil- oder Lederhand-
schuhe mildern den Wärmeverlust
und helfen der Haut, bei Kälte ih-
re natürliche Schutzschicht zu be-
wahren." ☺



Fotos: BWG

Euch/Ihnen allen mit dem Team aus Vorstand und Redaktion: Ein ruhiges, harmonisches Weihnachtsfest, einen gelungenen sowie zünftigen Rutsch in ein neues, ein gesundes neues Jahr



Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V.

Allgemeine Angaben

Name Patientin/Patient Vorname

Name Partnerin/Partner Vorname

Erziehungsberechtigte(r) (bei Kindern)

Straße

Postleitzahl/Ort

Mitglied geboren am

Telefon Festnetz Mobil

Ich bin Patientin/Patient Partnerin/Partner
 Angehöriger Fördermitglied

Freiwillige Angaben

Meine 1. Dialyse fand statt am

Ich mache Praxisdialyse Heimdialyse
 LC-Dialyse CAPD
 Klinische Dialyse keine Dialyse

Ich bin transplantiert

Ich werde betreut vom Dialysezentrum

Meine Krankenkasse

Beruf

Datum, Unterschrift für die Beitrittserklärung

Einzugsermächtigung

Wenn Sie bereits Mitglied sind und nachträglich die Einzugsermächtigung geben wollen, bitte Name und Anschrift links angeben.

Hiemit ermächtige ich die Nieren Selbsthilfe Hamburg e. V., ab sofort bis auf Widerruf folgende Beträge zu Lasten des unten aufgeführten Kontos einzuziehen:

- 25,- Euro Mitglieder
- 35,- Euro Familien
- 50,- Euro Fördermitglieder
- Euro zusätzliche Spende pro Jahr
- Euro einmalige Spende

Bank/Sparkasse

IBAN

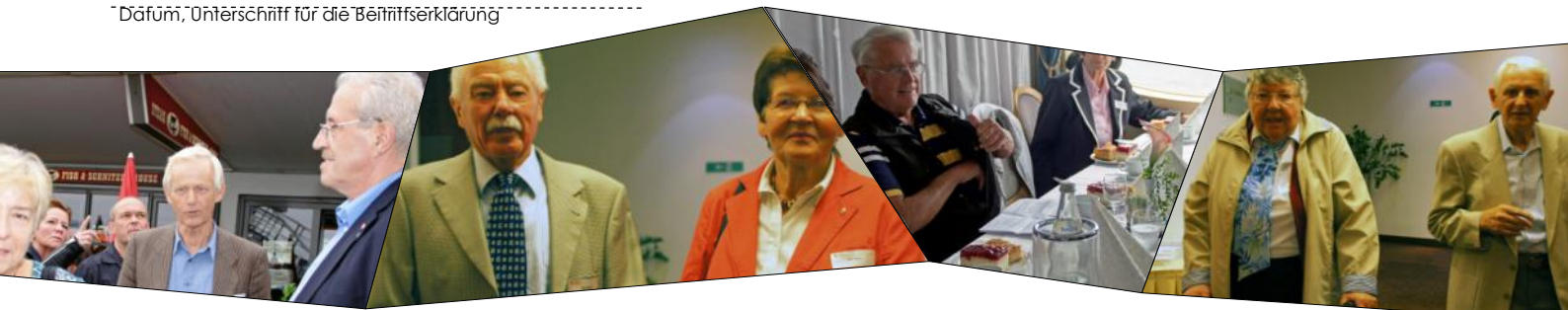
BIC

Kontoinhaber(in) falls abweichend vom Mitglied

Datum, Unterschrift für die Einzugsermächtigung

Beitrittserklärung

Nieren Selbsthilfe Hamburg
Maria Bandrowski
Klabautermannweg 107
22457 Hamburg



**SIE WOLLEN DIE
NIEREN SELBSTHILFE
HAMBURG E. V.
FINANZIELL UNTERSTÜTZEN?**



UNSERE KONTONUMMER

28 415-207

IBAN: DE16 2001 0020 0028 4152 07

BANKLEITZAHL

200 100 20

BIC-Code (SWIFT): PBNKDEFF200

POSTBANK HAMBURG

Ab 100,- SPENDENBESCHEINIGUNG AUF ANFORDERUNG