



Ein Stein von den Bildhauern der Alanus Hochschule, Alfter.

Vertrieb und Herausgabe

IG Niere Rhein-Ahr-Eifel. e. V. 02655 9618813

info@ign-rhein-ahr-eifel.de

Vorsitzender: Alfons Steffens, Auf der Horst 24,
56729 Langenfeld, 02655 9618813,
alfonssteffens@gmx.de

Mitgliedschaft: Bundesverband Niere e. V.

Hilfsfonds Dialyseferien e. V.

LAG Rheinland-Pfalz – Hilfe für Behinderte

Länderarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-
vereine Niere RLP und Saarland

Bankverbindung:

**Aus Datenschutzgründen werden die Konten nur noch vom
Vorsitzenden Alfons Steffens oder von der Kassenwartin Gabi
Fritz mitgeteilt.**

Redaktion: Alfons Steffens, 02655 9618813
Auf der Horst 24, 56729 Langenfeld
alfonssteffens@gmx.de

Gabi Fritz	0228 5389915
Toni Heck	02636 3599
Meinhart Rick	0179 5955667
Maria Steffens	02655 9618813

Anzeigen: Alfons Steffens

Druck: Druckerei UBG, 53359 Rheinbach

Mitgliedsbeitrag:

3,00 € pro Monat; Partner **1,00 €** pro Monat. Auf Anfrage ermäßigter
Beitrag für sozial Schwache.

Im Mitgliedsbeitrag sind enthalten: 4mal jährlich das „IGN-Journal“,
6mal jährlich die Zeitschrift „Der Nierenpatient“

Für alle Artikel sind die jeweiligen Verfasser verantwortlich. Die mit
Namen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion wieder.

Einzelpreis 2,00 €

<i>Inhaltsverzeichnis</i>	<i>Seite</i>	<i>Inhaltsverzeichnis</i>	<i>Seite</i>
Impressum	2	Besuch der Abtei Marienstatt	28
Inhaltsverzeichnis	3	VoBa Voreifel	29
IGN Veranstaltungen	3	Gut essen – den Gefäßen zuliebe	30
Unser ndank soll bleiben	4	Screeing auf Hepatitis B und C neuer Bestandteil	31
Gedanken	5	PatientenBegleiter	32
Delegiertenversammlung des Bundesverbandes	6	Sport, Spaß	33
Web-Referat Corona-Spezial: Beschlussfassung	7	IGN hilft	34
<i>Forum Allgemeines</i>		Mode Moses	34
Der „Hexenbaum“ in Langscheid	13	Gänsekeule	35
Der Baum	9	Beratung für Nierenkranke, Verb. Deuts	36
<i>Forum Nieren</i>		Ambulante Hilfezentren	37
Studie: Nierenversagen durch Coronavirus	10	Wir danken folgende Firmen	38
Die ersten Tage nach der Transplantation	10	Wenn auch Sie helfen wollen? Spendenk.Kinderd.	38
Familiäre Zystennierenerkrankung: n. Therapieans.	11	Volksbank RheinAhrEifel eG	39
Aerosole verweilen länger in der Luft	13	Partnerhilfe, PatientenBegleiter	40
Experte: Das macht der 2. Lockdown mit unserer	14	Aufnahmeantrag	41
Geänderte Richtlinie der Bundesärztekammer	17	Mitglieder/Aufnahmeantrag	41
Für wen die Grippeimpfung wichtig ist	18	Dialysezentren in unserem Einzugsgebiet	43
Wunderschöne Wacholderheiden und	20	KSK Ahrweiler	44
Happy Birthday	23	<i>IGN Veranstaltungen</i>	
Zum runden Geburtstag	24		
Sonntags-Brunch mit Gabi, Gerti und Marianne	25		
Später... wann isrt das	2	<i>Bis auf weiteres keine Veranstaltung</i>	

Unser Dank soll bleiben

Unsere Interessengemeinschaft Niere Rhein-Ahr-Eifel e.V. will einen Platz für den Dank schaffen. Dank für die Organspende, Dank an die vielen Unbekannten, die zu einer erfolgreichen Organspende beigetragen haben und künftig beitragen werden.

2022 findet die Landesgartenschau für Rheinland-Pfalz in Bad Neuenahr-Ahrweiler statt. Nach dem Vorbild der gelungenen Bundesgartenschau in Koblenz-Ehrenbreitstein wurden direkt nach dem Zuschlag für Bad Neuenahr-Ahrweiler die Vereine um ihre Beteiligung gebeten.

Für uns stand bald fest, dass unser Beitrag einen Bezug zu unserem Anliegen als Interessengemeinschaft Niere haben sollte. Die Nierentransplantation bedeutet für viele Patientinnen und Patienten einen entscheidenden Gewinn an Lebensqualität und Unabhängigkeit. Für diesen Gewinn wollen wir danken. Der Dank geht an die Organspender, ihre Angehörigen und an alle, die an der Organentnahme, der Organisation der Zuweisung des Transplantats und schließlich der Transplantation und der Nachsorge beteiligt sind. Die meisten von ihnen lernen wir nie kennen.

Für diesen Dank wollen wir im Landegartenschau Gelände einen Platz schaffen, der unseren Dank ausdrückt. Es soll ein Ort sein, der

einerseits zum Innehalten einlädt und zum anderen auch den Vorübergehenden an die Notwendigkeit der Organspende erinnert.

Bei der Landesgartenschau Bad Neuenahr-Ahrweiler gGmbH wurde unsere Idee sehr positiv aufgenommen. Wir sind seit der ersten Information nach dem Zuschlag für Bad Neuenahr-Ahrweiler mit der Stadt und der Landesgartenschau gGmbH im Gespräch gewesen. Heute steht fest, dass wir unseren Platz für den Dank dauerhaft im Gartenschau Gelände installieren können.

Wir möchten alle Mitglieder einladen, an der Gestaltung unseres Ruhepunktes, unseres Dank-Mals, mitzuwirken. Wir werden uns hierzu im neuen Jahr schriftlich austauschen und uns persönlich zum Gespräch treffen, so, wie es uns die dann geltenden Corona-Regeln erlauben.

Wenn man ein solches Projekt stemmen will, blüht natürlich die Fantasie und die Erfindungsgabe auf und man fängt an zu träumen. Ein sehr schönes Objekt, das unser Anliegen dauerhaft verdeutlichen könnte, haben wir bei den Bildhauern der Alanus-Hochschule in Alfter bei Bonn gesehen. Allerdings liegen die derzeit genannten Kosten weit über dem, was wir aufbringen könnten. Nun ja, aber man darf ja mal träumen.

Meinhart Rick, Stellv. Vorsitzender

Gedanken

Schöne Gedanken...

... denn das Leben ist schön

Im Leben von uns Menschen ist es inbegriffen, dass wir Höhen und Tiefen erfahren. Leben ist so, weil es nur so an Intensität gewinnt. Wir lernen und entwickeln uns vor allem dort, wo nicht immer alles rund läuft. Zum Teil können wir die Gestaltung unseres Lebens frei wählen und ganz individuell festlegen. Wir können uns sozusagen ein gutes Leben zimmern.

Kaum jemand stellt sich die Frage, wie das geht, ein gutes Leben führen. Muss es sich zum Beispiel glücklich anfühlen, muss es sinnvoll sein oder reicht der Begriff "gut". Und schon sind wir bei philosophischen Fragen: Was ist das Gute, was ist das gute Leben, was ist überhaupt Leben?

Allerdings sind sich die Philosophen noch nie einig gewesen, wie ein gutes oder glückliches Leben sein soll. Ansätze gibt es Haufenweise, und man darf sich davon durchaus etwas pflücken. Capre Diem,

pflücke dir den Tag oder genieß den Tag. Auch, und gerade, wenn es nicht so gut läuft.

Weihnachten gibt uns Anlass über das gute oder schöne Leben nachzudenken, über das was war, und was noch ungelebt in uns schlummert. Manchmal antwortet das Leben selber auf unsere nicht gestellten oder auch gestellten Fragen. Das Schicksal zwingt uns in die Knie, es beflügelt uns oder schreit nach Rückzug... und so leben wir ganz allmählich in die Antwort hinein. Wie Rilke so schön sagte.

Auch nach der Coronakrise werden wir in Antworten hineinleben. Einiges wissen wir schon, anderes wird sich öffnen. Viele Menschen werden komplett in eine neue Situation geworfen, bei anderen läuft es ähnlich weiter. Mit dem Wissen, dass es schon ganz andere Krisen gegeben hat, welche von der Menschheit gemeistert wurden, dürfen wir aber ruhig zuversichtlich nach vorne und in ein neues Jahr schauen.

H.s.Sam

Delegiertenversammlung des Bundesverbandes Niere e. V.

Am Samstag, den 10.10.20 nahm ich im Auftrag unseres Vorstandes der IG Niere Rhein Ahr Eifel an der diesjährigen Bundesdelegiertenversammlung des Bundesverbandes in Mainz teil.

Die dazu jährlich vom Bundesverband erstellte Broschüre, mit den Tätigkeitsberichten der einzelnen Arbeitsbereiche, gaben mir Einblick in den Stand der Dinge. Da die Arbeit ein sehr vielfältiges Gesicht hat, möchte ich

sie auch zur Grundlage meines Berichts machen. Was da heißt, in einem Weitergabe System jedem Vorstandsmitglied unserer IG die Möglichkeit eines Einblicks in die Arbeit des Bundesverbandes zu geben.

Jedem Mitglied sollte hier genügend Zeit bis zur Weitergabe gelassen werden.

Herr Gilmer tritt nach 33jährigem Vorsitz des Bundesverbandes zurück.

Frau Isabelle Jordans hat sich zur Nachfolge gestellt.

Herr Mario Rosa Bian IGN NRW stellt sich ebenfalls zur Verfügung unter dem Aspekt verstärkter Bemühungen um die Widerspruchslösung.

Frau Jordans wurde mit großer Mehrheit zur neuen Vorsitzenden gewählt

Herr Rosa Bian erhielt 7 Stimmen

Die Urgesteine Holger Götmann (als Anwalt in Sachen Recht) und Willi Koller (Kasse) konnten auch neu besetzt werden.

Die Anträge der IGN NRW fanden nicht mehr die sicher gewünschte Aufmerksamkeit ihres Vertreters. Hier kommt doch dann mal Corona ins Spiel. Der Saal

musste um 20.00 geschlossen sein. Es war aber noch Zeit, Herrn Gilmer, gemeinsam mit seiner Frau, mit einem wunderschönen Blumenstraus, Wein und einem Abschiedsvideo zu überraschen. Hervorgehoben wurden nochmal seine Freundlichkeit und aufmerksame Zugewandheit jedem einzelnen gegenüber. Würdigung der Stärken seiner Mitstreiter.

Gerti Grasteit

Web-Referat Corona-Spezial: Beschlussfassung in Vereinen

1. Gesetzeslage

Neu: Gesetz über Maßnahmen im Gesellschafts-, Genossenschafts-, Vereins-, Stiftungs- und Wohnungseigentumsrecht zur Bekämpfung der Auswirkungen der COVID-19-Pandemie

...

§ 5 Vereine und Stiftungen

(1) Ein Vorstandsmitglied eines Vereins oder einer Stiftung bleibt auch nach Ablauf seiner Amtszeit bis zu seiner Abberufung oder bis zur Bestellung seines Nachfolgers im Amt.

(2) Abweichend von § 32 Absatz 1 Satz 1 des Bürgerlichen Gesetzbuchs kann der Vorstand auch ohne Ermächtigung in der Satzung Vereinsmitgliedern ermöglichen,

1. an der Mitgliederversammlung ohne Anwesenheit am Versammlungsort teilzunehmen und Mitgliederrechte im Wege der elektronischen Kommunikation auszuüben oder

2. ohne Teilnahme an der Mitgliederversammlung ihre Stimmen vor der Durchführung der Mitgliederversammlung schriftlich abzugeben

(3) Abweichend von § 32 Absatz 2 des Bürgerlichen Gesetzbuchs ist ein Beschluss ohne Versammlung der Mitglieder gültig, wenn alle

Mitglieder beteiligt wurden, bis zu dem vom Verein gesetzten Termin mindestens die Hälfte der Mitglieder ihre Stimmen in Textform abgegeben haben und der Beschluss mit der erforderlichen Mehrheit gefasst wurde.

2. Erfahrungen ...

... hat keiner mit virtuellen Mitgliederversammlungen.

3. Wie könnte eine virtuelle Mitgliederversammlung aussehen?

Das können Juristen auch nicht sagen.

- Entweder macht man alles schriftlich nach Abs. 3 (Entlastung des Vorstands, Wahl des Vorstands), Medium: Brief und eMail (Achtung: mindestens die Hälfte aller Mitglieder müssen abstimmen, das sind viel mehr, als sonst zur Mitgliederversammlung kommen.)
- oder man lädt alle Mitglieder zu einer Videositzung (Abs. 2, 2 und kombiniert die Einladung für die, die nicht bei der Videositzung dabei sein können, mit Abs. 2,3 per Brief und eMail).
- Für die IGN eventuell beim Registergericht nachfragen, welche Anforderungen gestellt werden, wenn der neue Vorstand eingetragen werden soll. Meinhart Rick

Der „Hexenbaum“ in Langscheid



Der Baum

*Stehst auf einem Hügel ganz allein.
Viele Hundert Jahre wirst du wohl sein
Thronst so riesengroß
Streckst deine starken Äste weit hinaus
Bist für manches Tierchen ein Zuhause
Für uns Kinder wäst du der liebste Platz
Es saß so mancher bei dir mit seinem Schatz*

*Dein großes breites Blätterdach
Gab Schutz in mancher Nacht
Wenn bei Musik, Gesang und Tanz
Vor langer Zeit
Menschen sich bei dir erfreut
Auf deiner Bank machte man Rast
Von des Tages Mühen und Last
Lauschte dem Summen zwitschern der Bewohner
In deiner großen Blätterkrone*

*Krieger Horden sahst du kommen
Haben einfach Platz genommen
Trinken, grölen, raufen konntest du sie sehn*

*Ihre Sprache nicht verstehen
Betrunken zogen sie zu Dorfe
Kamen mit Seil und Schlinge wieder
Warfen sie über einen starken Ast
Wie hast du das gehasst.*

*Dies alles hast du überlebt
Die Erde schon so oft gebebt
Stürme haben dich gerüttelt
Dich so mächtig durchgeschüttelt
Fest ist immer noch dein Stand
Schaust weit hinaus ins schöne Land
Siehst Menschen die vorüber gehen
Manche bleiben bei dir stehen
Setzen sich dann zu dir nieder
Singen herrlich frohe Lieder
Komm wir setzen uns dazu
Es ist jetzt Zeit in deinem Schatten auszuruhn*

Toni Schlich

Forum: Niere

Studie: Nierenversagen durch Coronavirus

ist gefährlich Forscher entdeckten in einer neuen Studie, dass Coronaviren in den Nieren das Sterberisiko erhöhen können. Das Coronavirus kann auch die Nieren von Patienten befallen und das Sterblichkeitsrisiko damit deutlich erhöhen. Mediziner des Universitätsklinikums Eppendorf (UKE) untersuchten die Nieren von 63 an Covid19 verstorbenen, meist älteren Patienten, wie die Klinik mitteilte.

Steigende Todesfälle durch Corona-Fake-News? Coronaviren erhöhen Risiko für Nierenversagen Bei 60% von ihnen fanden die Forscher das SARS-CoV-2-Virus in den Organen. Das Team konnte auch zeigen, dass der Nachweis von Coronaviren in den Nieren mit einem erhöhten Risiko für ein akutes Nierenversagen einherging. ■ Bei Patienten, die vor ihrem Tod ein akutes Nierenversagen erlitten hatten, war die

Niere in 72% der Fälle befallen, bei den übrigen zu 43%.

Coronavirus Studie "Dies ist ein Erklärungsansatz für das häufige Nierenversagen bei einer Covid-19-Infektion, das zu den wesentlichen Sterblichkeitsfaktoren zählt", sagte Studienleiter und Direktor der III. Medizinischen Klinik und Poliklinik am UKE, Tobias Huber. Dem Wissenschafterteam gelang es außerdem, die Erreger aus der Niere eines Verstorbenen zu isolieren. Innerhalb von 48 Stunden habe sich das Virus in Nierenzellen 1.000-fach vermehrt.

"Unsere Ergebnisse geben Hinweise darauf, dass sich der Sars-CoV-2-Erreger auch in anderen Organen als der Lunge aktiv vermehren kann", erklärte der Co-Studienleiter und Direktor des Instituts für Medizinische Mikrobiologie, Virologie und Hygiene, Martin Aepfelbacher. Mehr dazu: Ansteckung mit Coronavirus höher als Absterberisiko Coronavirus befällt mehrere Organe Bereits zuvor war bekannt, dass das Coronavirus neben der Lunge auch andere Organe befallen kann, beispielsweise das Herz. Die Forscher regten an, bei der

Behandlung von Corona-Patienten frühzeitig auf Organbeteiligungen zu achten. "Im Fall der Niere ist dies durch Urintests möglich", sagte Huber. Die Mediziner veröffentlichten ihre Erkenntnisse im britischen Fachmagazin "The Lancet". (APA Science / Red) So wirkt sich das Coronavirus auf unsere Organe aus [gesundheits-trends.com](https://www.gesundheitstrends.com), (als)

Die ersten Tage nach der Nierentransplantation

Bei komplikationslosem Verlauf wird der Patient innerhalb von wenigen Stunden nach Ankunft auf der Intensivstation wieder wach. Zu diesem Zeitpunkt ist er noch an eine Beatmungsmaschine angeschlossen.

Sobald der Patient ausreichend atmet, die Herzfunktion ohne Unterstützung von Medikamenten zufriedenstellend ist und die neue Niere funktioniert, kann der Patient auf die Normalstation verlegt

werden. Dies ist bei Patienten ohne größere Komplikation normalerweise nach ein bis zwei Tagen der Fall. Mit Hilfe und Anleitung des Pflegepersonals und Physiotherapeuten muss jeder Patient möglichst früh aus dem Bett aufstehen, sich (unter Hilfe) selber waschen und Atemübungen durchführen.

Zur Operation wird ein Blasenkatheter gelegt. Der muss bis die Nähte der Harnblase verheilt sind sowie zur besseren Kontrolle der Ausscheidung ca. 5-6 Tage belassen werden. Das kann unangenehm sein (krampfartige Schmerzen), die Beschwerden lassen sich aber medikamentös lindern.

Die meisten transplantierten Nieren produzieren gleich Urin. Es kann aber auch ab und zu einige Tage bis sogar Wochen dauern, bis sich das neue Organ von „Operationsstress“ erholt hat. Zwischenzeitlich muss dann

dialysiert werden. Dies ist zunächst kein Grund zur Beunruhigung.

Der Patient wird nun noch für ein bis zwei Wochen stationär im Transplantationszentrum verbleiben. Diese Zeit wird genutzt, um die medikamentöse Therapie zu optimieren, die immunsuppressiven Medikamente individuell einzustellen und eventuelle Abstoßungen in dieser frühen postoperativen Phase zu erfassen. Sobald der Patient medikamentös gut eingestellt ist und keine weiteren Komplikationen auftreten, kann er in eine Nachsorgeklinik verlegt werden.

Das Wichtigste für „die Zeit danach“ ist das Erlernen einer gewissen Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit. Diese Eigenverantwortung erlernt man bei der richtigen Einstellung sehr rasch. Das dazu (neben der persönlichen Einstellung) notwendige Grundwissen erhält man unter Anleitung der betreuenden Ärzte

und des Pflegepersonals sehr rasch.

Familiäre Zystennierenerkrankung: Neuer Therapieansatz?

Medizin 31.08.2020 lz

Die „Zystennieren“ sind eine der häufigsten Erbkrankheiten weltweit, die im fortgeschrittenen Stadium Dialyse erfordern. Die bisherigen therapeutischen Möglichkeiten sind nur sehr begrenzt wirksam und von Nebenwirkungen begleitet. Neue Erkenntnisse in Tierversuchen und Zellkulturen könnten helfen.



Forscherinnen und Forscher der Universität Regensburg und des Universitätsklinikums Erlangen zeigen in einer umfangreichen Untersuchung, dass der **Chloridkanal TMEM16A (Anoctamin 1)** wesentlich zum Zystenwachstum beiträgt und eine pharmakologische Hemmung von TMEM16A das Zystenwachstum signifikant reduziert. Dies wird unter anderem durch zwei Medikamente erreicht, die in der Humanmedizin bereits zu anderen Zwecken zugelassen sind. Sie unterdrückten das **Zystenwachstum in der Maus und in Zellexperimenten. Autosomal dominante polyzystische Nierenerkrankung ADPKD**

Etwa jede tausendste Person leidet an der **autosomal dominanten polyzystischen Nierenerkrankung ADPKD**, die wiederum in ca. 50 % der Fälle ab Mitte des fünften Lebensjahrzehnts in einen unwiederbringlichen Verlust der Nierenfunktion mündet. Dies bedeutet für die Patientinnen und Patienten lebenslange Hämodialyse oder Nierentransplantation und eine Verkürzung der Lebenserwartung. Zudem leiden die Betroffenen durch ihre Nierenerkrankung

an Bluthochdruck, Schmerzen und Infektionen. Seit längerer Zeit ist bekannt, dass das kontinuierliche Zystenwachstum maßgeblich zu all diesen Problemen führt. Die bisherigen therapeutischen Möglichkeiten sind nur **sehr eingeschränkt wirksam und von relevanten Nebenwirkungen** begleitet.

Die Entwicklung der Epigenetik



Epigenetik ist der Teil der Biologie, der sich mit der erblichen genetischen Modifikation mit Wirkung auf den Phänotyp ohne Änderung der DNA-Sequenz beschäftigt.

Möglicher Durchbruch bei der Behandlung?

Ein wesentlicher Mechanismus für das Zystenwachstum ist der Transport von Flüssigkeit in das Innere der Zysten. Die Forschungsteams um Professor Dr. Karl Kunzelmann und Professor Dr. Rainer Schreiber vom Institut für Physiologie der Universität

Regensburg und um PD Dr. Björn Buchholz am Universitätsklinikum Erlangen vermehren jetzt einen möglichen Durchbruch: Ihre Arbeitsgruppen zeigen, dass genetische Inaktivierung des Chloridkanals TMEM16A in einem ADPKD-Mausmodell zu einer signifikanten Reduktion des Zystenwachstums führte. In einem nächsten Schritt fanden sie heraus, dass der hochspezifische pharmakologische Wirkstoff **Ani9** eine vergleichbare Hemmung des Zystenwachstums erzielte. In ihrem Ziel hin zur Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Nierenzysten identifizierten sie zwei vielversprechende Substanzen, die das Zystenwachstum in der Maus und in Zellexperimenten unterdrückten. Hierbei handelt es sich zum einen um **Benz-bromaron**, das schon lange zur Senkung der Harnsäure eingesetzt wird, sowie um **Niclosamid**, ebenfalls ein zugelassenes Medikament.

Weitere Untersuchungen erforderlich

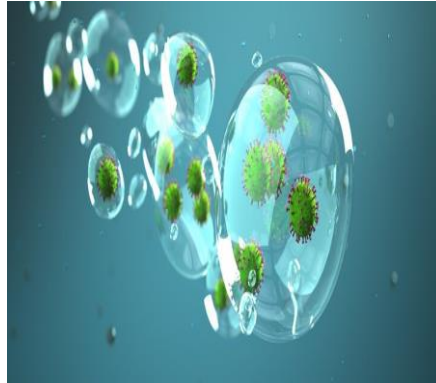
In ihrer gemeinsamen Publikation zeigen die Autorinnen und Autoren den genauen Wirkmechanismus auf, der zur Zystenbildung und deren pharmakologischen Hemmung führt: „Nun sind weitere Untersuchungen erforderlich, um auch bei Patienten eine

gute Wirksamkeit und Verträglichkeit zeigen zu können.“ Die Forscher verweisen dabei auf den von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Sonderforschungsbereich 1350 „Tubulussystem und Interstitium der Niere: (Patho-) Physiologie und Crosstalk“, an dem sie mit ihren Arbeitsgruppen beteiligt sind: „Der Sonderforschungsbereich 1350 bietet uns optimale Bedingungen für die Durchführung der Versuche und für unsere enge Zusammenarbeit“, sind sich Karl Kunzelmann und Björn Buchholz einig. (Gabi Fritz)

*Ich belaste
mein Gedächtnis
nie mit Dingen,
die ich irgendwo
nachschlagen kann.*
Albert Einstein

Forum: Corona

Aerosole verweilen länger in der Luft als angenommen



Forscher der TU Wien untersuchten die Verbreitung von Aerosolen in der Luft. Die neuen Erkenntnisse zeigen, dass diese länger in der Raumluft verweilen als angenommen.

Maske tragen und Abstand halten gehört seit Ausbruch der Corona-Pandemie zu unserem Alltag. Die Maßnahmen sollen helfen, sich vor einer Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus zu schützen. Übertragen wird es vorwiegend über Tröpf-

cheninfektion, also über kleine Speicheltröpfchen und Aerosole, die von Infizierten beim Atmen, Sprechen, Niesen, Husten, Singen und Schreien ausgestoßen und von Personen in unmittelbarer Umgebung über die Aerosole können Viren bzw. Viruspartikel enthalten Schleimhäute des Atemtrakts wieder aufgenommen werden. Die Wahrscheinlichkeit, mit infektiösen Partikeln jeglicher Größe in Kontakt zu kommen, ist im Umkreis von 1-2 Metern um eine infizierte Person am größten.

Die Maske hilft, die Verbreitung von Viren bzw. Viruspartikel in der Atemluft Infizierter einzudämmen. Luftreiner beseitigen 90 Prozent der Aerosole

Aus Tröpfchen werden Aerosole

Ein von Wiener Forschern der TU Wien entwickeltes Modell zeigt nun, dass insbesondere Aerosole – also winzige Schwebeteilchen in der Atemluft – länger in der (Raum-) Luft verweilen als bisher angenommen. Die bis dato gebräuchliche Annahme über die Ausbreitung der Schwebeteilchen stützte sich jedoch auf den Stand des Wissens aus den 1930er- und 1940er-Jahren. Es wurde davon ausgegangen, dass Aerosole sich längerfristig im

Raum verteilen können, größere Tröpfchen aber schnell zu Boden sinken.

„Die Berechnung der Ausbreitung der Teilchen wurde damals bestimmt, indem man Menschen auf ein an der Wand hängendes Blatt Papier niesen ließ und aus der Größe der Flecken am Papier auf den Durchmesser der Tropfen schloss“, so Alfredo Soldati vom Institut für Strömungsmechanik und Wärmeübertragung der TU Wien.

Virushaltige Aerosole bleiben länger in der Luft als angenommen

Diese Art der Größenbestimmung ist heute obsolet: Gemeinsam mit Kollegen aus den USA und Frankreich entwickelte Soldati ein auf theoretischen Analysen der relevanten physikalischen Prozesse basierendes Modell.

Das Ergebnis: Das Wasser eines durchschnittlichen Speichelpartikels von etwa 10 Mikrometer Größe verdunstet schnell, er wird damit zu einem Aerosolpartikel, kann mit Luftströmungen über Distanzen von mehreren Metern transportiert werden und lange in der Luft bleiben. Ein ausgeworfener Speicheltropfen brauche demnach etwa 15 Minuten, bevor er

zu Boden gefallen ist. Als Beispiel für die Wichtigkeit dieser Erkenntnis nennt Soldati folgende Alltagssituation: "Wenn Sie alleine einen Aufzug benutzen, aus dem gerade ein Infizierter ausgestiegen ist, können Sie also durch eingeatmete Aerosole durchaus in Kontakt mit Viren kommen" Das gilt besonders in Umgebungen mit hoher relativer Luftfeuchtigkeit, etwa schlecht gelüfteten Besprechungsräume.

Wie hoch ist die Sterblichkeitsrate bei COVID-19?

Bietet die Maske ausreichend Schutz?

Empfehlungen will Soldati allerdings keine aussprechen, da er kein Virologe sei, fügt aber hinzu: "Entscheidend sei etwa die Frage, wie viele Viren man einatmen müsse, um angesteckt zu werden". Jedenfalls seien "Masken nützlich, weil sie große Tröpfchen aufhalten. Und Abstand halten ist ebenso sinnvoll", betonte Soldati. Es könne aber vielleicht keinen garantierten Schutz bieten, da es trotz Einhaltung der Maßnahmen möglich ist, mit Viren in Kontakt zu kommen. Die Erkenntnisse können aber jedenfalls dazu beitragen, unterschiedliche Szenarien beim Atmen, Sprechen, Husten oder Niesen unter unterschiedlichen Rahmenbedingun-

en wie trockener oder feuchter Atmosphäre oder offenen und geschlossenen Umgebungen zu untersuchen und damit die Eindämmung des Coronavirus voranzutreiben.

Quelle: www.netdokter.at, (als)

Experte: Das macht der 2. Lockdown mit unserer Psyche



Die psychische Belastungen eines Lockdowns können unterschiedlichste Facetten haben. (damircudic / iStockphoto)

Wie wirken sich die Einschränkungen während des Lockdowns auf unser Seelenleben aus?

Prof. Dr. Dietmar Winkler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, hat im Experteninterview die Antwort parat.

Prof. Winkler, mit Anfang November geht Österreich wegen der stark steigenden Corona-Infektionszahlen ein zweites Mal nach dem Frühjahr in einen Lockdown.

Wie wirkt sich das auf unsere Psyche aus?

Prof. Dr. Dietmar Winkler: Die Auswirkungen auf die Psyche sind mannigfaltig. Es geht dabei vor allem darum, dass wir soziale Kontakte einschränken sollen und vor einer ungewohnten Situation stehen. Gerade diese sozialen Kontakte sind jedoch ein ursprüngliches und wichtiges zwischenmenschliches Bedürfnis der Menschen.

Die Grundbedürfnisse der Menschen sind somit bis zu einem gewissen Grad infrage gestellt und das wirkt sich natürlich allgemein stark auf das Wohlbefinden und unsere psychische Gesundheit aus.

2020 haben wir zumindest den Vorteil, dass wir durch die Technik verschiedene Möglichkeiten haben soziale Kontakte zu halten. Wäre das vor 30 Jahren passiert, hätten wir uns vor allem auf das Festnetztelefon beschränken müssen und das wäre noch um einiges schwerer als etwa heute durch Videotelefonie und Ähnliches. Dennoch ist es ein Unterschied, ob wir jemanden phy-

sisch treffen. Das ist manchen Menschen wichtiger als anderen.

Ich sehe das auch an meinen Patienten. In den letzten Monaten fanden viele Sitzungen per Telemedizin statt. Das wurde auch gut angenommen. Sobald aber auch normale Sitzungen wieder möglich waren, wurden diese von den allermeisten auch bevorzugt wahrgenommen.

Bei einem zweiten Lockdown ist es somit wichtig, dass Barrieren, Behandlungen wiederzuführen, diesmal nicht mehr so stark sein sollten. Das sollte stärker kommuniziert werden. Dabei geht es um Krebspatienten genauso wie um manifest psychisch erkrankte Personen. Die Arztbesuche und die Stabilität in der Therapie sind wichtig und sollten auch fortgeführt werden.

2. Wenn es jetzt zum zweiten Lockdown kommt – Was ist dann anders?

Prof. Winkler: Menschen reagieren auf das Unbekannte immer mit mehr Furcht als bei Dingen, die sie schon kennen. Dabei ist es egal, ob es dabei um die Angst vor dem Zahnarztbesuch geht, oder um etwas anderes. So wäre es auch bei Ausgangsbeschränkungen oder einem Lockdown. Wenn man weiß, was einen erwartet, ist die

Angst geringer. Ich denke deshalb, dass die allgemeine Angstreaktion in der Bevölkerung im Vergleich zum ersten "Lockdown" bei einem zweiten Mal gemäßiger wäre.

Wir sind auf diesen sogenannten zweiten "Lockdown" allgemein um einiges besser vorbereitet als beim ersten Mal und das in fast allen Bereichen. Das betrifft beispielsweise die Schutzausrüstungen, diese sind nicht nur die Spitäler, sondern auch die niedergelassenen Ärzte besser ausgestattet als im Frühjahr. Wir sind gut ausgerüstet und wissen viel mehr über das Virus. Das bedient wiederum den Faktor der Unsicherheit. Dieser ist somit kleiner, was sich auch auf das persönliche Wohlbefinden auswirkt. Wir wissen noch recht gut, wie es uns persönlich im Frühjahr gegangen ist und können uns Strategien überlegen.

3. Wie können wir uns psychisch am besten vorbereiten?

Prof. Winkler: Erstens sollten Menschen mit psychischen Erkrankungen auf jeden Fall die Behandlung weiterzuführen. Ob telemedizinisch, oder auch tatsächlich weiterhin normale Sitzungen wahrgenommen werden, ist fallweise zu entscheiden.

Das zweite ist: Auch wenn es Einschränk-

ungen geben wird, können soziale Kontakte, private Treffen in reduzierter Form, mit dem notwendigen Gesundheitsbewusstsein auch weiterhin fortgeführt werden. Das soll nicht heißen, dass Vorsicht nicht grundlegend hierbei ist. Das Gesundheitssystem sollte in jedem Fall weiterhin entlastet werden und hierzu sollten alle ihren Beitrag leisten. Wenn ich jedoch etwa mit Maske und Abstand beispielsweise spazieren gehe, ist die Ansteckungsgefahr recht gering.

4. Können uns Routinen durch den Alltag helfen? Und wie wichtig ist dabei die Rolle der Bewegung?

Prof. Winkler: Wenn man im Homeoffice ist und zuhause sitzt, und sofern gesundheitlich nichts dagegen spricht, ist ausreichende Bewegung wichtig. Einige haben von Gewichtszunahme während des ersten Lockdowns berichtet und das muss meiner Meinung nach nicht sein. Man sollte nicht den ganzen Tag auf der Couch verbringen. Das ist auch im Sinne einer Übung in Selbstdisziplin wichtig. Ich kann auch weiterhin hinausgehen und mich bewegen. Auf das Trainieren im Fitnesscenter sollte jedoch vielleicht aktuell besser verzichtet werden

5. Immer wieder wurde davon gesprochen, dass es durch den ersten Lockdown einen Anstieg von Depressionen oder depressiven Symptomen gab. Gibt es schon Zahlen?

Prof. Winkler: Wir müssen hier zwischen Erkrankungen und Symptomen unterscheiden. Aber, eine Untersuchung der *Donau Universität Krems* hat gezeigt, dass während des ersten Lockdowns depressive und ängstliche Symptome angestiegen sind. Mit Selbstbeurteilungsskalen wurde gemessen, dass die ängstlichen Symptome und Besorgnis zugenommen haben. Das heißt noch nicht unbedingt, dass auch depressive Erkrankungen angestiegen sein müssen. Es kann sich jedoch, wenn eine gewisse Schwelle überschritten wird, bei einigen dieser Menschen auch tatsächlich eine Krankheit entwickeln. Das wird in Zukunft auch ein Gegenstand sein, den es zu untersuchen gilt, quasi als Lockdown-Forschung.

6. Wie kann man die eigene Psyche stärken?

Prof. Dr. Dietmar Winkler: Bewegung ist bei allen psychischen Belastungen, von Stress angefangen über Angst und auch den psychischen Erkrankungen sehr wirksam und förderlich. Deshalb sind die unterschiedl-

ichen Varianten der Sporttherapie auch so erfolgreich. Es ist also durchaus keine schlechte Idee, wenn man während des vermehrten Zuhauseins mehr Bewegung zur eigenen Routine macht. Soziale Kontakte könnten etwa an der frischen Luft stattfinden, also dass man Bewegung und Treffen verbindet. Dass man sich etwa nicht in Innenräumen, in Wohnungen trifft, sondern gemeinsam Sport an der frischen Luft treibt oder auch einfach spazieren geht. So bleiben einem soziale Kontakte erhalten, bei möglichst geringem Risiko einer Ansteckung mit SARS-CoV-2.

7. Wo kann man sich Hilfe holen?

Prof. Winkler: Wenn es um eine psychische Erkrankung geht, sind niedergelassene Fachärzte für Psychiatrie beziehungsweise die Hausärzte die erste Anlaufstelle. Hier sollte man sich nicht abschrecken lassen. Da sollte man sich auch im Falle eines Lockdowns nicht abschrecken lassen. So schaffen wir es auch alle gut durch die Krise.

Vielen Dank für das Gespräch!

Bleiben Sie informiert mit dem Newsletter von netdoktor.at. (Meinhart Rick)

22.10.20: Geänderte Richtlinie der Bundesärztekammer zur Spendererkennung in Kraft

Zum 1. September 2020 trat die geänderte Richtlinie „Spendererkennung“ der Bundesärztekammer in Kraft. Hierauf macht die Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin e.V. (DIVI) in einer Presseaussendung vom 21.10.20 aufmerksam. Das Bundesministerium für Gesundheit hat bereits am 01.07.2020 der Richtlinienänderung zugestimmt.

In der Richtlinie zur Organspendererkennung geht es um die entscheidende Frage: Wer kommt bei schwerster Hirnschädigung aus ärztlichen Gesichtspunkten für eine Organentnahme infrage? Die neue Richtlinie schaffe nach Ansicht von DIVI nun Klarheit. „Diese hat eine entscheidende Bedeutung für die Abläufe im Rahmen der Organspende auf den Intensivstationen“, so Professor Klaus Hahnenkamp, Mitautor der neuen Richtlinie sowie Sprecher der DIVI-Sektion „Organspende und Organtransplantation“. Anspruch der Autorinnen und Autoren der Richtlinie sei es, bestehende Rechtsunsicherheiten bei der

Organspende durch klare und eindeutige Definitionen abzulösen.

Die neuen Festlegungen haben Auswirkungen auf die ärztliche Beurteilung potenzieller Organspender, die erforderlichen organerhaltenden Maßnahmen, die in diesem Zusammenhang notwendigen Abläufe bis zur Feststellung des irreversiblen Hirn-Funktionsausfalls, die Einbeziehung der Koordinierungsstelle und die Einbeziehung des Patientenvertreters sowie der Angehörigen. „Die neue Richtlinie zur Spendererkennung orientiert sich nun an den praktischen Herausforderungen“, erklärte Hahnenkamp, Direktor der Klinik für Anästhesiologie an der Universitätsmedizin Greifswald.

Die neue Richtlinie löst bestehende Festlegungen aus dem Jahr 2007 ab. Die aktuelle Fassung ist zudem neu strukturiert worden, „um im Patienteninteresse ärztliche Handlungssicherheit in einer immer komplexer werdenden Versorgungs- und Behandlungssituation zu gewährleisten“, heißt es in der Mitteilung.

Neue medizinische, rechtliche und ethische Aspekte zur ärztlichen Beurteilung potenzieller Organspender

Die Überarbeitung sei dringend notwendig geworden, nachdem sich aus den jüngsten Novellierungen des Transplantationsgesetzes, des Dritten Gesetzes zur Änderung des Betreuungsrechts, des Patientenrechtegesetzes sowie den Stellungnahmen der Bundesärztekammer, des Deutschen Ethikrates und der DIVI neue medizinische, rechtliche und ethische Aspekte zur ärztlichen Beurteilung potenzieller Organspender ergeben hätten.

„Kernelement der Richtlinie ist, dass wir als intensivmedizinisch tätige Ärzte im Krankenhaus eine Organspende bei potenziellen Organspendern ermöglichen müssen, wenn ein prinzipieller Wunsch zur Organspende besteht“, erläuterte Hahnenkamp. „Der Wunsch nach einer Organspende soll bereits zum Zeitpunkt eines zu erwartenden oder vermuteten Hirnfunktionsausfalls erfragt und eruiert werden. Insbesondere, bevor eine Organspende durch Überleiten auf ein palliatives Therapieziel unmöglich wird.“

Spendererkennung: Patientenwille für medizinische Maßnahmen durch frühzeitige Entscheidungen sicherstellen
Falls der Wunsch nicht im Vorfeld schriftlich festgehalten wurde, muss ein Gespräch mit

den Patientenvertretern geführt werden. Im Rahmen von sogenannten „End-of-Life-Decisions“ muss auch eine medizinisch mögliche Option der Organspende berücksichtigt werden. „Im Behandlungssablauf von Patienten mit schwersten Hirnschädigungen wird somit die Achtung des Patientenwillens durch frühzeitige partizipative Entscheidungsfindung für medizinische Maßnahmen und Therapieziele sichergestellt“, sagte Hahnenkamp.

Besteht kein Wunsch nach einer Organspende, könne bereits vor Feststellung des irreversiblen Hirnfunktionsausfalls auf ein palliatives Therapieziel übergeleitet werden. „Besteht der Wunsch einer Organspende, dann werden intensivmedizinische Maßnahmen veranlasst, bis die Feststellung des irreversiblen Hirnfunktionsausfalls erfolgt ist“, so Hahnenkamp.

Nach dessen Feststellung werden dem Transplantationsgesetz folgend die nächsten Angehörigen abschließend gefragt, ob eine Zustimmung zur Organspende (weiterhin) vorliegt. Bis zur Durchführung der „postmortalen“

Organspende werden intensivmedizinische Maßnahmen zur Sicherung der Homöostase der Organe weiter aufrechterhalten. Der Transplantationsbeauftragte begleitet den Gesamtprozess als Ansprechpartner im Krankenhaus.

Richtlinie der Bundesärztekammer zur Spendererkennung (als)

Für wen die Grippeimpfung wichtig ist

Grippe (Influenza)

Bei der „echten Grippe“ handelt es sich um eine Infektion mit Influenza-Viren. Mehr über den Verlauf der Grippe, ihre Behandlung und Dauer sowie den Unterschied zum grippalen Infekt.

Warum die Impfung ab Herbst sinnvoll ist, wie gut sie bei Älteren anschlägt und welche Nebenwirkungen möglich sind

Für wen die Grippeimpfung wichtig ist

Warum die Impfung ab Herbst sinnvoll ist, wie gut sie bei Älteren anschlägt und welche Nebenwirkungen möglich sind von Dr. Martina Melzer, aktualisiert am 14.08.2019

Die echte Grippe ist eine ernstzunehmende Krankheit. Besonders bei älteren Menschen kann sie einen schweren Verlauf nehmen, sogar tödlich enden. Deshalb raten Fachleute Risikogruppen zur Grippeimpfung.

Wer sollte sich gegen die Grippe impfen lassen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung sogenannten Risikogruppen. Dazu gehören Menschen, die älter als 60 Jahre sind Bewohner von Alten- und Pflegeheimen Schwangere Bei ihnen kann die Grippe besonders schwerwiegend verlaufen. Auch Neugeborene profitieren von dem Impfschutz ihrer Mutter: in den ersten Monaten nach der Geburt sind sie ebenfalls durch die Impfung geschützt. Des Weiteren sollten Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit bestimmten chronischen Erkrankungen geimpft werden, wie 14.11.2020 Für wen die Grippeimpfung wichtig ist Diabetes Asthma oder Herzleiden Auch wer eine angeborene oder erworbene Immunschwäche hat, gilt als Risikokandidat. Die Gefahr, dass es zu schweren Komplikationen bei einer Grippeinfektion kommt, ist für Menschen mit chronischen Erkrank-

ungen besonders hoch. Wer im Krankenhaus oder im Altersheim arbeitet oder einen Beruf ausübt, bei dem er viel mit anderen Menschen zu tun hat, sollte sich ebenfalls impfen lassen. Dies gilt auch für jene, die mit einem Risikopatienten zusammenleben beziehungsweise sich um ihn kümmern.

Wann sollte die Impfung stattfinden?

Im Herbst beginnt typischerweise die Erkältungssaison. Bis es gehäuft zu Grippe-Fällen kommt, also zu Infektionen mit Influenzaviren, dauert es meistens etwas länger: Januar und Februar gelten als die Hauptmonate. Warum die Grippe vor allem im Winter auftritt, weiß die Forschung noch nicht. Vermutlich breiten sich die Viren bei kalten Temperaturen besonders gut aus. Zudem halten sich die Menschen verstärkt in Räumen auf und haben engeren Kontakt zueinander. "Idealerweise lassen Sie sich im Oktober oder November impfen", sagt Susanne Glasmacher vom Robert Koch Institut, einem Bundesinstitut, das sich vor allem mit Infektionskrankheiten beschäftigt. Denn es dauert erfahrungsgemäß zirka zwei Wochen, bis sich der volle Impfschutz aufgebaut hat. Im Dezember kann bereits die erste Grippewelle anrollen auch wenn dies oft

bis Januar dauert. Nehmen Sie den Impftermin im Herbst wahr, hält die Impfung in aller Regel über die gesamte Grippe-saison an. Entscheiden Sie sich dafür, sich später im Jahr impfen zu lassen, dann klären Sie am besten mit dem Arzt ab, ob er dies für sinnvoll hält.

Weshalb ist jedes Jahr eine erneute Impfung nötig?

Für wen die Grippeimpfung wichtig ist Influenzaviren können leicht ihre Oberfläche verändern. Dadurch tarnt sich der "alte Bekannte" als vermeintlich "neuer" Eindringling, auf den das Immunsystem erst nach komplexen Abläufen im Körper reagieren kann. Zudem gibt es verschiedene Virenstämme, die sich in einem Jahr unterschiedlich stark ausbreiten können. Auf der ganzen Welt sammeln die zuständigen Behörden Informationen zu aktuell verbreiteten Grippeerregern und geben diese an die Weltgesundheitsorganisation (WHO) weiter. Die WHO entscheidet dementsprechend, wie sich der Grippeimpfstoff im aktuellen Jahr idealerweise zusammensetzt.

Grippe trotz Impfung: Ist das möglich?

Ja. "Die Grippeimpfung bietet keinen Hundertprozentigen Schutz", sagt Glasma-

cher. Dies kann verschiedene Gründe haben: Es hat sich plötzlich ein Grippevirus ausgebreitet, vor dem die Impfung nicht schützt. Oder Sie bekommen die Grippe, bevor der Impfschutz voll aufgebaut ist, also kurz nach der Impfung. Zudem ist es möglich, dass Sie auf die Impfung unzureichend ansprechen.

Wie gut wirkt die Grippeimpfung bei älteren Menschen?

Das Immunsystem von alten Menschen arbeitet weniger effektiv als das von jüngeren. "Aus diesem Grund schlägt die Impfung bei Älteren teilweise nicht so gut an", erklärt Dr. Susanne Stöcker vom Paul Ehrlich-Institut, dem Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel. Dennoch empfiehlt die Ständige Impfkommission genau ihnen die Impfung. "Wer geimpft ist und trotzdem an der Influenza erkrankt, bei dem verläuft die Infektion häufig milder", erläutert Stöcker. Das sei vor allem für Hochbetagte wichtig, da bei ihnen die Grippe zu schweren Komplikationen führen kann. Ein Beispiel: Es entwickelt sich parallel zur Virusgrippe eine Lungenentzündung, die den Betroffenen im schlimmsten Fall das Leben kosten kann.

Fortsetzung Seite 25

Wunderschöne Wacholderheiden und geheimnisvolles Bendisbergwerk



Das IGN-Aktiv-Angebot führte dieses Mal die Freunde der Selbsthilfegemeinschaft nach Langscheid zu den wunderschönen Wacholderheiden der Osteifel, die aufgrund der ehemals gängigen "Schiffelwirtschaft" entstanden sind. Heidekraut, Wacholder, Ginster, Schlehen und Weißdom wie auch vereinzelte Kiefern und niedriges Buschwerk prägen vorwiegend ihr charakteristisches Aussehen. Von der Wabelsberger Wacholderhütte aus zeigte und erläuterte Toni Schlich entlang des „Traumpfädchens“ Langscheider

Wacholderblick“ diese einzigartigen Lebensräume für anspruchslose und mittlerweile sehr seltene Tier- und Pflanzenwelten in ihrer beeindruckenden Artenvielfalt.



Zwischendurch gab Toni eigene Gedichte, hierzu passend, zum Besten. Die geschützten Offenland-Biotop unterliegen einer ständigen Pflege, hier durch ehrenamtliche Helfer, da stark wachsende Pflanzen durch ihre schleichende Verbuchung die Kulturlandschaft verändern und zerstören. Vögel, Insekten, Schmetterlinge, Käfer und vieles mehr beherbergt diese wunderschöne Welt, in der sich auch unsere Gruppe sichtlich wohl fühlte. Weiter ging es dann zum Bendisbergwerk. Fast gespenstig, wie der

Weg zu Hades in die Unterwelt, gestaltete sich unser Weg in die Tiefen des St. Joster Bergmassivs. Schmale, teils niedrige, klamme und tropfende Stollen ließen die Gruppe um



Bergführer Josef Bouhs unbewußt näher rücken um das Ungewisse im Dunst des hallenten Gängelabyrinths weiter zu erkunden. Das Suchen, Graben und Erforschen von Erz- und Mineraladern wie Bleiglanz und Zinkblende wurde hier seit Jahrhunderten unter, für heutige Verhältnisse unvorstellbaren Bedingungen, durchgeführt. Unsere Gruppe, hier ausgerüstet mit Schutzhelmen und Sichtlampen, dazu unter dem Schutz der heiligen Barbara, der Schutzpatronin der Bergleute, beschrift die Standardführung im

mittleren Stollensystem. Angeboten wurde aber noch die abenteuerliche



Drei-Stollen-Führung, bei der man einige Höhenmeter im Berg auf einer 53m hohen, 270 Stufen zählenden Wendeltreppe in den unteren Stollen, oder am Berg vom mittleren in den oberen Stollen, auf einem Serpentinweg zurücklegt. Ein besonderer Dank gilt unseren beiden ortskundigen Lotsen, die durch ihre fachkundigen Beiträge, Geschichten und Anekdoten doch sehr beeindruckten. Aber auch dem IGN Vorstand um Alfons Steffens, für die Ausrichtung dieser Highlights. TH.



Happy Birthday

Ursula Küppers 03.01.
Ursula Kaiser 05.01.
Thomas Hellmuth 06.01.
Dieter Böhme 07.01.
Raimund Weimer 07.01.
Gisela Sausen-Niepel 09.01.
Doris Meritz 11.01.
Lucia Menzen 12.01.
Angelika Kerkau 17.01.
Elsa Abresch 17.01.
Annely Stückemann 26.01.
Walter Hoß 01.02.
Lucian Moraru 07.02.
Uwe Burchardt 08.02.
Günter Lessenich 09.02
Eva Bender 11.02.

Renate Steinheuer 11.02.
Clemens Nelles 16.02.
Gabriele Fritz 16.02.
Frank Reintgens 17.02.
Alfons Steffens 18.02.
Heinz Gerd Reuber 01.03.
Dorothee Hellmuth 02.03.
Don Sun Kim-Fengler 02.03.
Albert Schwerbel 03.03.
Monika Schwerbel 07.03.
Ute Knorr 08.03.
Heinz Nalbach 09.03.
Diana Werz 09.03.

Gertrud Nauenheim 09.03.

Christel Arenz 10.03.

Hildegard Schäfer 13.03.

Monika Vogel 15.03.

Gerlinde Heck 17.03.

Maria Steffens 18.03.

Helmut Pauly 20.03.

Wolfgang Schabik 21.03.

Dr. Peter Raab 24.03.

Gabriele Klasen 26.03.

**und wünschen stete
Lebensfreude**

Zum runden Geburtstag

Else Abresch

Ursula Küppers

Gisela Sausen-Niepel

Diana Werz

Dieter Böhme

Thomas Hellmuth

Günter Lessenich

Raimund Weimer

*Gib jedem Tag die Chance,
der schönste Deines Lebens zu werden*

Sonntags-Brunch mit Gabi und Gerti in Bonn

Gerti, Gabi und Gäste treffen sich zum gemeinsamen Frühstück/Brunch im Casino des Bundesrechnungshofes in Bonn, Adenauerallee 81, Großer Parkplatz (kostenlos) direkt vorm Eingang, oder Pauke Life Bistro, Endenicher Str. 43, 53115 Bonn

Termine 2021:

Info bei

Gabi Fritz, 02228 5389915

Gerti Grasteit, 02642 21944



Sonntags-Frühstück mit Marianne

Marianne lädt ein zum gemeinsamen Frühstück/Brunch, in der Region Bad Neuenahr-Ahrweiler und Mayen-Koblenz

Termine 2021:

Auskunft erteilt: Marianne van Haltern 02633 95374

Bei beiden Terminen können Sie in angenehmer und lockerer Atmosphäre ein liebevoll zubereitetes Buffet genießen. Dabei treffen Sie Menschen, die sich mit ihrer jeweiligen Erkrankung auskennen. Somit können Sie sich austauschen und sich informieren zu allen Aspekten von Nierenerkrankungen, sei es der Umgang mit der Erkrankung vor der Dialyse, ein Leben mit der Dialyse oder auch mit einer transplantierten Niere. Einige Teilnehmer weisen hierzu lange Erfahrungen auf, da Sie schon viele Jahre dialysieren oder auch transplantiert sind. Auch Angehörige und Freunde sind herzlich willkommen.

Den jeweiligen Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: www.ign-rhein-ahr-eifel.de, dort wird er zeitnah veröffentlicht

Fortsetzung von Seite 18

Fortsetzung von Seite 18

Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Nach der Impfung kann sich die Einstichstelle

- röten
- schmerzen und
- leicht anschwellen.

Es können auch allgemeine Symptome auftreten wie

- Müdigkeit
- Gliederschmerzen
- und Frösteln

Die Beschwerden verschwinden normalerweise nach ein bis zwei Tagen wieder. Auch wenn einige bei solchen Krankheitszeichen vermuten, dass sie durch die Impfung die Grippe bekommen, liegen sie nach Expertenmeinung falsch. "Der Impfstoff besteht aus Bruchstücken von abgetöteten Viren, die keine Erkrankung mehr hervorrufen können", beruhigt Glasmacher.

Wann sollte man sich nicht impfen lassen?

Haben Sie eine Erkältung, Fieber oder einen anderen akuten Infekt, sollten Sie eventuell warten und sich besser erst impfen lassen, wenn Sie wieder gesund sind. Besprechen Sie dies im Einzelfall aber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Wer gegen bestimmte Bestandteile von Grippeimpfstoffen, zum Beispiel Hühnereiweiß, allergisch ist, sollte nach einer Alternative fragen. Gesunden Schwangeren empfiehlt die STIKO, den Impftermin erst ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel wahrzunehmen. Bei werdenden Müttern mit einem chronischen Leiden wie Diabetes kann die Impfung schon früher sinnvoll sein.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Für diejenigen, für welche die Grippeimpfung empfohlen wird, tragen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Wer privat versichert ist, für den gelten ähnliche Regelungen. Klären Sie dies sicherheitshalber im Vorfeld mit Ihrem Versicherer. Sind Sie angestellt, werden manchmal die Kosten für die Grippeimpfung vom Betrieb getragen. So kommt es eher nicht zu einer Grippewelle und damit auch zu weniger Arbeitsausfällen.

Quelle: www.Apothekenrundschau.de, (als

Fortsetzung von Seite 11

Endscheidungsfindung für medizinische Maßnahmen und Therapieziele sichergestellt“, sagte Hahnenkamp. Bestehe kein Wunsch nach einer Organspende, könne bereits vor Feststellung des irreversiblen Hirnfunktionsausfalls auf ein palliatives Therapieziel übergeleitet werden. „Besteht der Wunsch einer Organspende, dann werden intensivmedizinische Maßnahmen veranlasst, bis die Feststellung des irreversiblen Hirnfunktionsausfalls erfolgt ist“, so Hahnenkamp.

Nach dessen Feststellung werden dem Transplantationsgesetz folgend die nächsten Angehörigen abschließend gefragt, ob eine Zustimmung zur Organspende (weiterhin) vorliegt. Bis zur Durchführung der „postmortalen“ Organspende werden intensivmedizinische Maßnahmen zur Sicherung der Homöostase der Organe weiter aufrechterhalten. Der Transplantationsbeauftragte begleitet den Gesamtprozess als Ansprechpartner im Krankenhaus

Quelle: www.organspende-aufklaerung.de, (als

Später ...wann ist das ?

Kaum hat der Tag begonnen und schon ist es sechs Uhr abends.

Kaum am Montag angekommen und es ist schon wieder Freitag.

... und der Monat ist vorbei.

... und das Jahr ist fast vorbei.

... und schon 30, 40, 50 Jahre unseres Lebens sind vergangen.

Man realisiert, wie viele Menschen wir schon verloren haben.

Eltern, andere Verwandte und viele Freunde und Bekannte. Ein

Zurück gibt es nicht.

Also versuchen wir die Zeit zu geniessen, die uns bleibt!

Lasst uns nicht aufhören Aktivitäten zu haben, die uns gefallen.

Lasst uns Farbe in unseren grauen Alltag bringen!

*Lächeln wir über die kleinen Dinge des Lebens, die Balsam in
unsere Herzen bringen.*

*Wir sollten die Zeit, die uns bleibt mit Gelassenheit und Zuversicht
geniessen. Versuchen wir das Wort "später" zu eliminieren.*

Ich mache es später...

Ich sage später...

Ich denke später darüber nach...

Wir lassen alles für später.

Später ist es zu spät!

Denn was man nicht versteht ist:

Später ist der Kaffee kalt...

Später ändern sich die Prioritäten...

Später ist der Charme gebrochen...

Später geht die Gesundheit vorbei...

Später werden die Kinder erwachsen...

Später werden Eltern älter...

Später werden die Versprechen vergessen...

Später wird der Tag die Nacht...

Später endet das Leben...

Und danach ist es zu spät...

Also... lassen wir nichts für später...

*Denn in der Zwischenzeit können wir die besten Momente
verlieren.*

Die besten Erfahrungen.

Die beste Familie.

Die besten Freunde.

Der Tag ist heute...♥ der Moment ist jetzt...♥

*Wir sind nicht mehr in dem Alter, in dem wir es uns leisten können,
auf morgen zu verschieben, was sofort getan werden kann!*

*Mal schauen, ob du Zeit hast diese Nachricht zu lesen und sie auf
deine Seite kopierst.*

Oder lässt du sie vielleicht für später?

Später, wann ist das???

Später kannst du sie nicht mehr lese

Besuch der Abtei Marienstatt am 09.10.2020



Die Teilnehmer, v. li. Renate und Heinz Nalbach, Ute Müller, Toni Heck, Ingrid <von Wyhl, Gerlinde Heck, Maria Steffens, Joachim Moll, Alfons Steffens, Brunhilde Schwind-Müllers und Gerti Grasteit

Unser IGN Veranstaltungsprogramm hat die Abtei Marienstatt besucht. Die Zisterzienser leben nach den überlieferten Bräuchen des alten Mönchtums mit einem ausgewogenen Tagesablauf von Gottesdienst, Lesung und Arbeit. Sie haben den Anspruch, durch Handarbeit und Eigenbewirtschaftung selbst für ihren Lebensunterhalt zu sorgen. Das Kloster ist ein beliebter Wallfahrtsort

und eines der geistlichen und kulturellen Zentren des Westerwaldes. Der Name »Marienstatt« geht auf die Gründung des Klosters 1212 zurück und bedeutet »Stätte Mariens«. Das Besuchsprogramm gibt



Eingang des Klosters

einen kleinen Einblick in gelebte Klosterwelt. Quelle Klosterredaktion.

Leider war aufgrund der Corona Pandemie nur der Besuch des Domes gestattet.

Der Vorstand

rb-voreifel.de

Gemeinsam für die Zukunft!

#raibagoesnachhaltig

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



Wir sind der starke Partner
an Ihrer Seite.



02226 919-0



www.rb-voreifel.de



facebook.de/rb-voreifel



instagram.com/rbvoreifel

Für jedes neue Mitglied im Jahr 2020
pflanzen wir gemeinsam einen Baum
in der Region. Damit unterstützen
wir nachhaltig den Klimaschutz und
danken für Ihr Vertrauen in uns!
Mehr Infos unter rb-voreifel.de.

Raiffeisenbank
Voreifel eG



Gemeinsam. Einfach. Besser.

Gut essen – den Gefäßen zuliebe



Wenn es um eine herzgesunde Ernährung geht, ist die Mittelmeerküche eine gute Richtschnur. Denn die dort übliche bunte Vielfalt an Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Olivenöl und Fisch wirkt sich günstig auf die Blutfette aus und kann somit zum Schutz der Gefäße beitragen. Doch auch viele regionale Produkte können sehr gut mithalten.

Die Mittelmeerküche gilt nicht nur als schmackhaft, sondern auch als gesund. So erfreut sie sich auch hierzulande großer Beliebtheit und wird von Ärzten gern Patienten empfohlen, die ein erhöhtes Risiko für Herz- Kreislauf-Erkrankungen tragen.

Weniger Fleisch – mehr Obst, Gemüse und Fisch

Dabei sind es weniger die einzelnen Produkte, die die Mittelmeerküche so schätzenswert machen, als der Ernährungsstil. Ob Oliven- oder Rapsöl, Aubergine oder Kürbis, Oktopus oder Makrele, Granatapfel oder Himbeere – darauf kommt es im Endeffekt nicht an. Wichtig ist es vielmehr, überhaupt reichlich Gemüse und Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte zu essen sowie häufiger auf Fisch statt auf Fleisch zurückzugreifen.

Dagegen sollten Speisen mit einem hohen Gehalt an tierischen Fetten zurückhaltend verzehrt werden, da diese den

Cholesterinspiegel ungünstig beeinflussen können. Dazu gehören Pizza oder Pasta mit Sahneseife genauso wie deftige Fleischgerichte und fette Wurstwaren.

Pluspunkte sammelt die Küche hierzulande mit ihrer Fülle an schmackhaften dunklen und Mischbrotten aus Vollkorngetreide. Vollkornprodukte enthalten viele gesunde Nähr- und Ballaststoffe und sollten daher fester Bestandteil der Ernährung sein.

"Eine gesundheitsfördernde Ernährung hat nur dann eine Chance, wenn sie schmeckt und praktikabel ist", betont Erhard Hackler, Vorstand des Bundesverbands für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz. "Deshalb ist es eine gute Nachricht, dass entsprechende Lebensmittel nördlich und südlich der Alpen zu finden sind und somit für jeden etwas Passendes dabei ist."

Wenn das Herz mehr braucht als Essen

Zur Vorbeugung gefährlicher Ablagerungen in den Gefäßen ist die richtige Ernährung ein wichtiger Baustein. Wer außerdem körperlich aktiv ist, nicht raucht und Maßnahmen zum Stressabbau ergreift, tut für Herz und Kreislauf genau das Richtige.

Wer allerdings genetisch bedingt einen hohen Cholesterinspiegel hat, trägt trotz eines gesunden Lebensstils ein erhöhtes Risiko für Atherosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. "Diese Menschen brauchen unter Umständen zusätzlich ein Medikament, um das Cholesterin abzusenken und so die Blutgefäße vor gefährlichen Ablagerungen zu schützen", erklärt Professor Dr. Klaus G. Parhofer, Leitender Oberarzt an der Universitätsklinik München.

+++ Mehr zum Thema: Cholesterin, die unterschätzte Gefahr +++
Bleiben Sie informiert mit dem Newsletter von netdoktor.at, (als

Screening auf Hepatitis B und C neuer Bestandteil des Gesundheits- Check-ups

Berlin – Versicherte ab 35 Jahren haben künftig einmalig den Anspruch, sich auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und Hepatitis C als Bestandteil der Gesundheitsuntersuchung (Check-up) testen zu lassen. Das beschloss heute der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA).

Damit sollen unentdeckte, weil zunächst symptomlos oder schleichend verlaufende Infektionen mit dem Hepatitis-B-Virus (HBV) oder Hepatitis-C-Virus (HCV) erkannt werden.

Eine unbehandelte chronische Hepatitis kann gravierende Spätfolgen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs nach sich ziehen. Im schlimmsten Fall wird die Leber so schwer geschädigt, dass eine Leber-transplantation nötig sein kann. Dieser schwere Verlauf kann durch die frühzeitige Gabe von antiviralen Medikamenten sehr wirksam verhindert werden.

Die Folgen einer unbehandelten chronischen Infektion mit Hepatitis B oder C seien „äußerst schwerwiegend“ und mit „viel Leid“ für betroffene Patienten verbunden, betonte Monika Lelgemann, unparteiisches Mitglied des G-BA und Vorsitzende des Unterausschusses Methodenbewertung.

Gleichzeitig sei eine Infektion mit Hepatitis B oder C äußerst zuverlässig diagnostizier- und therapierbar. Es stünden wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Mit dem neu eingeführten Screening könne Hepatitis frühzeitig erkannt und behandelt werden. Bei den betroffenen Menschen könnten so schwerwiegende Leberschädigungen verhindert werden.

Gesetzlich Versicherte haben ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre Anspruch auf einen Check-up (Gesundheitsuntersuchung). Übergangsweise können versicherte über 35 den neu eingeführten Test auf Hepatitis B und C jedoch auch separat nachholen, wenn ihr letzter Check-up weniger als drei Jahre ab Inkrafttreten dieses Beschlusses zurückliegt.

In der Diskussion im Plenum des G-BA wurde auch darüber debattiert, ob das Screening nicht bereits für Patienten ab einem Alter von 18 Jahren eingeführt werden sollte. Besonders die Deutsche Aidshilfe hatte in der Expertenanhörung dies gefordert, berichtete die Patientenvertretung und votierte gegen den Beschluss, der von den anderen Mitgliedern einstimmig Vertreter der Krankenkassen merkten an, dass in der Expertenanhörung das Alter von Patienten diskutiert wurde, aber Um unsere Webseite für Sie optimal zu gestalten, fortlaufend keine Einheitlichkeit erreicht wurde. Ärzte könnten weiterhin jüngere Patienten testen lassen, falls sie möglichen zu verbessern, Artikel in sozialen Netzwerken zu teilen sowie

Risikogruppen angehören zur interessengerechten Auspielung von Anzeigen verwenden wir im [Impressum](#)

Der Beschluss wird nun dem Bundesgesundheitsministerium ([BMG](#)) zur Prüfung vorgelegt und tritt nach Nichtbeanstandung und Bekanntmachung im Bundesanzeiger in Kraft. Danach verhandeln Ärzte und Krankenkassen im Bewertungsausschuss die Höhe der ärztlichen Vergütung. Sobald die Abrechnungsziffer feststeht, kann die Leistung in Anspruch genommen werden. © EB/bee/aerzteblatt.de, (als)

Das Projekt „**PatientenBegleiter** Wege gemeinsam gehen“ ist ein Teil der Initiative für die Selbsthilfearbeit vor Ort. Der Bundesverband Niere e.V. hat bundesweit über 100 Patientenbegleiter in seinem

zukunftsweisenden Selbsthilfeprojekt ausgebildet, um den Patienten vor Ort mit ihren Fragen einen einfühlsamen und qualifizierten Ansprechpartner zur Seite zu stellen.

Mit der Diagnose einer schweren und chronischen Nierenerkrankung kommen viele Fragen auf:

Wie ändert sich das Leben durch die Krankheit?

Essen – Trinken – Arbeit – Sport – Reisen?

Was kommt mit der Dialyse auf mich zu?

Und wie ist das mit der Transplantation?

Patientenberatung durch unsere Patientenbegleiter



Meinhart Rick

Wegen der Infektionsschutzregeln im Mehrgenerationenhaus Bad Neuenahr bitte zur Beratung anmelden unter 0179 5955667 oder E-Mail meinhart.rick@ign-rhein-ahr-eifel.de

Das Haus schreibt weiter vor:

1. Es sind nur Einzelberatungen möglich
2. Beratungen können nur nach vorheriger Terminabsprache stattfinden
3. Der Beratende muss den Klienten am Eingang abholen (bitte Tür wieder abschließen)
4. Nach der Beratung muss der Klient wieder zum Ausgang gebracht werden (bitte Tür wieder abschließen)
5. Bitte Mund-Nasen-Schutz anlegen.

Bonn 23.12.2020 jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr

Arbeiterwohlfahrt (AWO) Bonn, Neustraße 86, 53225

die Terminankündigung auf unserer Internetseite

www.ign-rhein-ahr-eifel.de

Wolfgang Dorp

Termin: jeden letzten Mittwoch im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr in der Dialyse Rheinbach, Dr. Burian und Dr. Henk, Himmeroder Wall.

Herr Rick und Herr Dorp stehen Ihnen für alle Fragen rund um Ihre Erkrankung zur Verfügung.

Sport

Die Kegelgruppe „Schräg vorbei“ trifft sich ungezwungen zum Kegeln. Schauen Sie doch mal vorbei!

Termine: Fallen bis auf weiteres aus!

Jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr



Hotel & Restaurant Rhein-Ahr

Ouellenstraße 67-69

53424 Remagen- OT Kripp

Spaß

Wassergymnastik und Schwimmen

Wassergymnastik, Wasserspiele und Schwimmen zur Aufrechterhaltung der Gesundheit für Nierenkranke, Dialysepatienten, Nierentransplantierte und Angehörige (auch für Nichtschwimmer geeignet)

Termine 2020: Fallen bis auf weiteres aus!



**Im Privat-Hotel Villa Aurora,
Georg-Kreuzberg-Str.8, Bad Neuenahr**

Tel.: 02641 9430

Jeweils ab 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Auskunft erteilt: Alfons Steffens 02655 9618813

Hilfsfonds Dialyseferien e. V.

Nach den Richtlinien des Vereins können Zuschüsse für bedürftige Patienten, Heimdialysepartner und Transplantierte gewährt werden bis zu 3 Wochen à 25 € pro Tag.

Anträge sind ca. 8 Wochen vor Urlaubsbeginn bei

Frau Annett Lück zu stellen. Tel.: 0228 445122

Gilt nur für Mitglieder der IGN Rhein-Ahr-Eifel e. V.



mode • service • sympathie

Moses AG | Hauptstraße 83 | Bad Neuenahr-Ahrweiler | www.moses.ag



Gänsekeule

Zutaten: für 2 Personen

1 Gänsekeule (500 g),
berechnet ohne Knochen (300 g)
1 mittelgroße Zwiebel (50 g)
100 ml Geflügelfond
2 g Petersilie
2 gepresste Knoblauchzehen (2 g)
5 zerdrückte Pfefferkörner
1 Essl. Öl (12 g)

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Die einzige Keule, die man zum Feste schwingen darf.

Zubereitung:

Die Gänsekeule abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Öl 5 Minuten in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Zwiebel schälen, grob würfeln, kurz mitbraten. Die Keule und die Zwiebel in einen Bräter geben. Geflügelfond, Petersilie, gepressten Knoblauch und Pfefferkörner zufügen. Deckel auflegen. Die Keule im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten bei 170 °C garen.

Bei Bedarf Flüssigkeit zufügen. Die Soße abseihen und

Fett abgießen. Die Soße etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch fächerartig aufschneiden und mit der Soße anrichten.

Lecker dazu:

Semmelknödel.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Bei ausgeglichenen Kaliumwerten kann eine Portion Rotkohl (tiefgefroren, gekocht) dazu gegessen werden.

100 g Rotkohl enthalten 121 mg Kalium (6% vom Tagesbedarf)

Beratung für Nierenkranke und Angehörige

Die Interessengemeinschaft hilft, berät und unterstützt Nierenkranke und ihre Angehörige sowie Kinder und Jugendliche. (Prädialytiker, Dialysepatienten (Hämo- und Bauchfelldialyse) sowie Transplantierte)

Zystennieren

Gabi Fritz	53129 Bonn	0228 5389915
Toni Heck	56659 Burgbrohl	02636 3599

Hämodialyse

Günther Renz	56637 Plaidt	02632-5797
Meinhart Rick	53225 Bonn	0179 5955667
Brunh. Schwind-Müllers	65549 Limburg	0163 4411911
Alfons Steffens	56729 Langenfeld	02655 9618813

Bauchfelldialyse

Toni Heck	56659 Burgbrohl	02636 3599
-----------	-----------------	------------

Postmortale Transplantation

Toni Heck	56659 Burgbrohl	02636 3599
Günther Renz	56637 Plaidt	02632 5797
Alfons Steffens	56729 Langenfeld	02655 9618813

Lebendnierenspende

Wilhelm Stückemann	53125 Bonn	0228 284953
--------------------	------------	-------------

Verband Deutsche Nierenzentren e. V. und Bundesverband Niere e. V.

Gebührenfreies Nierentelefon:

0800 248 48 48

Jeden Mittwoch von 16.00 – 18.00 Uh

Ambulante Hilfszentren

Medizinische Links

www.lag-sb-rlp.de

Landesarbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz Selbsthilfe
Behinderter e. V. (LAG SB RLP)
Die IG Niere Rhein-Ahr-Eifel ist in diesem Verband Mitglied

www.wekiss.de

Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
(Wekiss)

www.sekis-bonn.de

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle (Sekis)

www.dank-dem-organspender.de

dank-dem-organspender.de gibt Menschen die Möglichkeit, ihrem Spender und seinen Angehörigen zu danken, bzw. auch den Angehörigen von Spendern, ihre Gedanken an den Organempfänger zu formulieren.

www.adenau.de (Rubrik sos)

Sozialstation AHZ Adenau-Altenahr, Kirchstr.15, 53518 Adenau,
Tel.: 02691 30534, AHZAdenau-Altenahr@adenau.de

www.caritas-ahrweiler.de

Ambulantes Hilfszentrum Bad Neuenahr-Ahrweiler-Grafschaft,

Bahnhofstr. 51, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler,
Tel.: 02641 759830, Fax: 02641 759839,
caritas-ahrweiler@t-online.de, www.drk-rlp.de/kv-aw

Ambulantes Hilfszentrum Bad Breisig-Brohlthal, Marktplatz 1,
56651 Niederzissen, Tel.: 02636 97580, Fax: 02636 975820,
kv-aw@drk-rlp

Soziales Service Zentrum Remagen-Sinzig, Barbarossastr.36,
53489 Sinzig, Tel.: 02642 97060, Fax: 02642 5760,
sinzig@ka-aw-drk.de

www.caritas-ahrweiler.de

Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V., Sozialstation, Bad
Neuenahr-Ahrweiler-Grafschaft, Bahnhofstr.5, 53474 Bad
Neuenahr-Ahrweiler, Tel.: 02641 759830, Fax: 02461 759839,
sozialstion@caritas-ahrweiler.de

Palliativmedizin/Hospiz Vereine

Zentrum für Palliativmedizin Malteser-Krankenhaus Bonn/Rhein-
Sieg
Von Hompesch Str.1, 53123 Bonn, Tel.: 0228 6481-0, Fax: 0228
6481-9209

[https://www.malteser-krankenhaus-bonn.de/medizin-und-
pflege/zentrum-fuer-palliativmedizin.html](https://www.malteser-krankenhaus-bonn.de/medizin-und-pflege/zentrum-fuer-palliativmedizin.html)
trau-dich-trauern@malteser.org

Hospiz Verein Rhein-Ahr e. V., Kreuzstr.48,
53474 Bad Neuenahr, Tel.: 02641 2077969, Fax 02641 9115017
info@hospiz-rhein-ahr.de

Hospiz Verein Bonn e. V., Waldstr. 73, 53117 Bonn, Tel.: 0228
2076876, Fax: 0228 2270330
kontakt@hospizverein-bonn.de

Hospiz-Andernach-Pellenz, Theodor-Heuss-Str. 8-12,
56626 Andernach, Tel.: 02632 254411, Fax 02632 254422
info@hospiz-andernach-pellenz.de

Neuwieder Hospiz e. V., Engenser Straße 55,
56564 Neuwied, Tel.: 02631 344214, Fax: 02631 344246
verein@neuwieder-hospiz.de

Koblenzer Hospiz Verein e. V., Hohenzollernstr. 18,
56068 Koblenz, Tel.: 0261 5793790, Fax: 0261 5793799
info@hospizinkoblenz.de

Hospiz e. V. Region Mayen, Siegfriedstr. 20,
56727 Mayen, Tel.: 02651 900045, Fax: 02651 900031
info@hospizverein-mayen.de

Wir danken folgenden Firmen für Ihre Unterstützung durch Inserate.

Sie ermöglichen das Erscheinen des IGN-Journals.

KSK – Ahrweiler

Raiffeisenbank Voreifel

Fa. Moses

Volksbank RheinAhrEifel eG

Hotel Krupp

Herzlichen Dank!

Wenn auch Sie helfen wollen!

Bitte an Alfons Steffens oder Gabi Fritz wenden.

Spendenkonto für Kinderdialyse

Kinder und Jugendliche leiden besonders an der Dialyse und ihren Folgen! Sie können helfen!

Kontodaten erfahren Sie bei: Alfons Steffens oder Gabi Fritz.

Kreissparkasse Ahrweiler


Spendenbescheinigungen werden ab 100 Euro ausgestellt, ansonsten reicht der Einzahlungsbeleg




Wir sind Heimat. **SELBST.
VERSTÄNDLICH.
DIGITAL.**

Michael Grimmiger, Marktleiter
Wolfgang Ahlborn, Privatkundenberater

 Unsere Genossenschaftliche Beratung: persönlich, auf Augenhöhe und mit maßgeschneiderten Lösungen für jede Lebenslage.

 Zugriff auf Ihre Bankgeschäfte – immer, überall und vor allem sicher: mit der VR-BankingApp.

 Wir handeln nach klar definierten genossenschaftlichen Werten wie Solidarität, Partnerschaftlichkeit und Transparenz.

 Vereinbaren Sie jetzt Ihre persönliche Genossenschaftliche Beratung auf voba-rheinahreifel.de/genoberatung.

 **Volksbank
RheinAhrEifel eG**

Partnerhilfe

Liebe Mitglieder der IGN und Angehörige

Viele unserer Mitglieder sind älter und gebrechlich, alleinstehend und in bestimmten Situationen auf Hilfe angewiesen. In folgenden Fällen können wir Ihnen unsere

Partnerhilfe anbieten:

- *Behörden, Krankenkassen*
- *Versicherungen*
- *Krankheits- und Pflegefall*
- *Haushaltsauflösungen nach Pflege- oder Todesfall*
- *Formalitäten nach Todesfall*

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt.

Kontaktadressen:

Gabi Fritz	53129 Bonn	0228 5389915
Gerti Grasteit	53424 Remagen	02642 21944
Toni Heck	56659 Burgbrohl	02636 3599
Joachim, Moll	53489 Sinzig	02642 5909
Günther Renz	56637 Plaidt	02632 5797
Meinhart Rick	53225 Bonn	0179 5955667
Brunh. Schwind-Müllers	65549 Limburg	0163 4411911
Alfons Steffens	56729 Langenfeld	02655 9618813

Aufnahmeantrag

Name-----

Vorname-----

Straße -----

PLZ,Ort-----

Geb.-Datum-----

Telefon-----

E-Mail-----

Beruf-----

Trete dem Verein IG Niere Rhein-Ahr-Eifel e. V. bei.

Ort, Datum-----

Unterschrift -----

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnr:

Ich ermächtige den Verein IG Niere Rhein-Ahr-Eifel e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der IG Niere Rhein-Ahr-Eifel e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN

BIC _____

BANK _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Ich zahle einen Monatsbeitrag von.....€

Ich/Wir zahlen halbjährlich/jährlich im Voraus-----€

Ort, Datum.....

Unterschrift.....

Mitgliedsbeitrag 3,00 €, für den Partner/in 1,00 € monatlich

Ermäßigung auf Anfrage für sozial Schwache

Barüberweisung

Dauerauftrag

sie für das Mitgliedschaftsverhältnis, die Betreuung und der
Verwaltung der Mitglieder und die Verfolgung der
Vereinsziele erforderlich sind.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Datenschutzerklärung

Mir ist bekannt, dass die mich betreffenden Daten in dem

Verein erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, soweit

Dialysezentren in unserem Einzugsgebiet

Dialysepraxis Adenau	02691/938040	Dialysezentrum Koblenz	0261/1339180
Dialyse Andernach	02632/493500	KfH Nierenzentrum Koblenz, Ferdi-Sauerbruch-Str.	0261/947550
Dialyse Bad Neuenahr-Ahrweiler	02641/202640	Gemeinschaftskliniken Koblenz-Mayen	0261/4992421
Dialyse Betzdorf	02741 30-14	PHV Dialyse Malteser KH Bonn	0228/283892
DialyseDialyse Bad Godesberg	0228/935530	Dialysezentrum Limburg	06431/96620
Dialyse Euskirchen	02251/770404	Dialyse Leverkusen	0214/830580
Dialyse Bad Honnef	2224/7721147	Dialyse Linz	02644/600412
CAPD Med.Uni.Klinik Bonn	0228/28715285	Dialyse Mayen/Andernach	02651/901881
KfH.Dialyse Med.Uni.Klinik Bonn KfH	0228/28716277	Dialyse Mechernich CAPD	02443/98890
TPN Med.Uni.Klinik Bonn Amb.	0228/28714993	Dialysepraxis Neuwied	02631/946275
Nephrologische Amb. Bonn	0228/28716334	KfH-Dialyse Neuwied	02631/39030
Dialyse Praxis Bonn	0228/624061	Dialysestation Neuwied Elisabeth- KKH	02631/821525
Dialyse Zentrum Daun	06592/9505-13	Nephrologische. Ambulanz, Neuwied	02631/82/525
Dialysezentrum Bad Ems	02603/506051	Dialyse Remagen	02642/906811
Dialyse Erftstadt	02235/692530	Dialyse Rheinbach	02226/13828
Dialysezentrum Gerolstein	06591/943701	Dialyse Schleiden	02445/911860
Dialysezentrum Hachenburg	0262/939684	Dialyse Wesseling	02236/43064
		Dialysezentrum Westerburg	02663/919320

Machen Sie mit!

Unterstützen Sie regionale Projekte auf unserem Spendenportal oder starten Sie selbst bald ein gemeinnütziges Spendenprojekt.



Einfach QR-Code
einscannen und
direkt informieren!

WIR spenden - **SIE** entscheiden wohin!



www.ksk-ahrweiler.de/spendenportal

