



chert ist, hat möglicherweise auch eine, oft zeitlich begrenzte Auslandsrankenversicherung in seinem Tarif enthalten. Hier sollte man sich vor der Reise erkundigen.

Medikamente – Was gibt es zu beachten?

Einen unbeschwerten Urlaub kann man nur erleben, wenn alle Medikamente mit dabei sind. Kalkulieren Sie die Menge großzügig, damit die Tabletten auch sicher ausreichen. Transplantierte müssen lückenlos ihre Medikamente einnehmen, um keine Organabstoßung zu riskieren.

Falls doch mal etwas fehlt: Medikamente haben im Ausland oft andere Handelsnamen. Wichtig: Nicht nur die Handelsnamen notieren, sondern auch die Wirkstoffe und deren vorgeschriebene Dosierung.

Ausreichend Immunsuppressiva und weitere der benötigten Medikamente sind rechtzeitig zu besorgen und mitzuführen. Sofern die Medikamente große Verpackung haben, kann man den Beipackzettel fest mit einem Gummiband um die Blister wickeln und so Platz sparen. Bei einer Flugreise sollten die Medikamente zwischen Handgepäck und Koffer aufgeteilt werden. Landet der Koffer an einem anderen Ziel, sind zumindest für die erste Zeit ausreichend Medikamente zur Verfügung und der Nachschub kann ohne Hektik organisiert oder auf den Koffer gewartet werden.

Wegen der Zeitverschiebung bei Reisen nach Asien oder in die USA müssen Dosis und Einnahmezeit der Medikamente angepasst werden. Am Tag vor dem Abflug Richtung New York sollte man die Immunsuppressiva drei Stunden später als gewohnt einnehmen und am Reisetag dann weitere drei Stunden später. So kann man den Biorhythmus und die Medikamenteneinnahme gut anpassen. Fragen Sie vorab Ihren Arzt oder Apotheker.

Eine allgemeine Reiseapotheke sollte auch die gängigen Schmerz-, Durchfall- und Wundversorgungsmittel enthalten. Jede Apotheke oder Drogerie hat die nötigen Pflaster und auch kleine Flaschen mit Wund-Desinfektionsmittel vorrätig.

Das ist nützlich bei kleineren Schürf- und Schnittwunden. Auch für die Desinfektion der Hände und Flächen (WC-Deckel, Türklinken im Hotel/Bahn) empfiehlt es sich, entsprechende Sprays/Gels mitzunehmen. Spezielle WC-Auflagen aus Papier vermeiden den Kontakt mit WC-Sitzen und werden mit der WC-Spülung entsorgt. Auch ein Fieberthermometer sollte mit auf die Reise gehen. Fieber ist bei Transplantierten immer ein Alarmzeichen! Denn: Nicht nur Infekte, sondern auch Abstoßungsreaktionen können sich durch Fieber bemerkbar machen.

Und was ist mit dem Essen?

Jeder Transplantierte muss wissen, dass rohes Fleisch (Tatar) oder roher Fisch (Sushi, Austern) nach der Transplantation verboten sind – nicht nur im Urlaub! In Amerika sagt man „Cook it, boil it, peel it, or forget it!“, also gerade in Ländern mit weniger gutem Hygienestandard alles kochen, brühen, schälen oder vergessen! Auch abgestandene oder fettige Speisen sollte man vermeiden. Schälbares Obst, frisch gekochtes oder gebratenes Fleisch, Reis und Gemüse sind eher unbedenklich. Tee, Kaffee und Softdrinks aus der Flasche oder Dose kann man auch gut genießen. In manchen Gegenden kann das Leitungswasser vermehrt Keime enthalten. Dort sollte deshalb auch zum Zähneputzen kein Leitungswasser, sondern gekauftes Wasser in Flaschen benutzt werden. Probleme kann es geben bei Erbrechen oder Durchfall, weil dann die Medikamentenwirkung eingeschränkt sein kann. Schon deshalb ist bei der Wahl der Nahrungsmittel Umsicht geboten.

In die Sonne?

Transplantierte sollen sich wegen der notwendigen immunsuppressiven Therapie möglichst wenig dem direkten Sonnenlicht aussetzen. Denn: Immunsupprimierte haben ein erhöhtes Hautkrebsrisiko! Hautärzte raten zu Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50 oder mehr. Langärmelige Bekleidung und ein Sonnenhut sind angeraten. Auch beim Baden sollte auf einen wasserunlöslichen Sonnenschutz zurückgegriffen werden, ggf. kann

man sogar ein T-Shirt zum Baden anziehen. Schattenplätze – cave! – auch dort gibt es UV-Strahlen – sind zu empfehlen, und am Mittag und Nachmittag, wenn die Sonne am höchsten steht, sollten Urlauber es den Einheimischen nachmachen und eine Pause in einem Gebäude einlegen.

Weitere Infos und Hilfen

Unser Verband hat einen Transplantationsausweis Englisch/Deutsch (s. Abb.) herausgegeben. In diesen können wichtige Telefonnummern (Zentrum), Medikamente, Allergien, weitere Erkrankungen eingetragen werden. Ein entsprechendes Reisebegleitschreiben kann beim Verband bezogen werden (s.u.). Hier haben Sie noch mehr Raum für die notwendigen Eintragungen zu den Medikamenten. Sie sollten Ihren Hausarzt bitten, diese Liste zu unterschreiben und zu stempeln. So haben Sie eine Unterlage, falls die vielen mitgeführten Medikamente bei der Einreise zu Fragen beim Zoll führen.

Lebertransplantierte Deutschland e.V. bietet außerdem eine Online-Information an unter www.lebertransplantation.eu/rund-ums-reisen-nach-lebertransplantation.html. Diese ist auch als Informationschrift zu erhalten.

Gute Reise!

Für folgenlose Urlaubsfreuden: Flirten erlaubt, aber keine ungeschützten Intimkontakte, nicht barfuß laufen und den Transplantationsausweis immer dabei haben. Reisende sollten es langsam angehen lassen, besonders, wenn sie am Ferientort wieder Sport treiben wollen. Wichtig ist, dass man etwas besser auf seine Gesundheit aufpasst als Nichttransplantierte. So vorbereitet, können wir alle mit unseren Liebsten wieder Urlaubsreisen genießen und viel Neues auf der Welt entdecken. Denn das Leben kann so schön sein – auch nach einer Transplantation.

- Quellen:
Senioren Ratgeber, 21.10.2013;
Apotheken Umschau, 25.10.2013;
Apotheken Umschau, 17.7.2012;
Rund ums Reisen nach Lebertransplantation, Juni 2010

Faltblatt, Reisebegleitschreiben und Transplantationsausweis können gegen Einsendung eines ausreichend frankierten Rückumschlags bezogen werden bei:
Lebertransplantierte Deutschland e.V.
Bebbelsdorf 121
58454 Witten

Visual representation of the Transplantationsausweis (Transplant identification card) and Reisebegleitschreiben (Travel companion letter) forms, along with a brochure titled 'Reisen nach LTx' (Travel after LTx) from Lebertransplantierte Deutschland e.V.



In der letzten Ausgabe der „Lebenslinien“ wurden das Wesen und die Bedeutung des Blutdrucks und der ihn beeinflussenden Faktoren sowie seine Einteilung in Stadien dargestellt. Jetzt sollen die Ursachen für erhöhten Blutdruck und die von ihm verursachten Folgeerkrankungen als auch Erkrankungen, die mit erhöhtem Blutdruck einhergehen, erläutert werden.

Die Redaktion

Arterielle Hypertonie: Teil 2

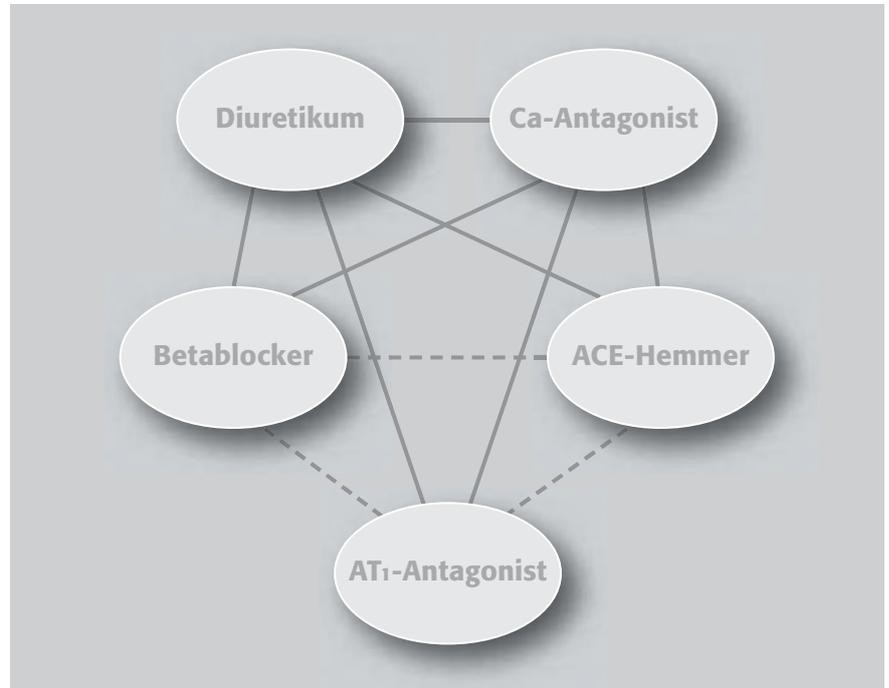
Dr. Winfried Diehl

Hoher Blutdruck wird eingeteilt in primäre und sekundäre arterielle Hypertonie.

Bei der sekundären Hypertonie sind die Bluthochdruck verursachenden Gründe bekannt, das ist in 15–20% der Fall. Eine erfolgreiche Therapie der auslösenden Erkrankungen normalisiert meist ohne weitere Therapie den Blutdruck. Angeborene oder erworbene Störungen des hormonellen Systems, Erkrankungen der Nieren und der Gefäße können Auslöser sein. Als Beispiele für **angeborene Nierenerkrankungen** seien die **Nierenarterienverengung** (Stenose) sowie **Zystenieren** erwähnt. An **erworbenen Erkrankungen** die **diabetische Nephropathie**, die **chronische Glomerulonephritis** und die **interstitielle Nephritis** (meistens bedingt durch Analgetika-Abusus). Wenn die Regulierung des Hormonhaushalts gestört ist und z.B. die Hormondrüsen (Nebenniere, Hypophyse oder die Schilddrüse) Fehlfunktionen aufweisen, können sich Erkrankungen zeigen, die mit stark erhöhtem Blutdruck einhergehen. Als Beispiel sei hier Morbus Cushing genannt. Wenn die Nebenniere – aus den unterschiedlichsten Gründen – zuviel Kortisol produziert, zeigt der Patient viele typische Symptome, die in der Gesamtheit zum Morbus Cushing zusammengefasst sind: Das sind z.B. das „Mondgesicht“, der „Stiernacken“, Akne, aber eben auch erhöhter Blutdruck. Eine weitere Möglichkeit für eine sekundäre arterielle Hypertonie sind die angeborene Aortenisthmus-Stenose und das im Erwachsenenalter mit Schlafstörungen bei langen Atempausen einhergehende obstruktive Schlafapnoe-Syndrom.

Alle anderen ungeklärten Blutdruckerhöhungen werden als **primäre arterielle Hypertonie** bezeichnet und bedürfen ab Stadium 3 (RR >140/159/90–99 mmHg) einer entsprechenden Therapie; sei es durch Änderung des Lebensstils, meistens aber durch eine konsequente medikamentöse Therapie.

Bluthochdruck ist ein wesentlicher Risikofaktor bei der Entwicklung der Arteriosklerose mit ihren Komplikationen wie koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Nierenversagen, Schlaganfall und arterielle Verschlusskrankheit.



— Kombinationen mit verstärkender Wirkung

- - - eher problematische Kombinationen, nur bei entsprechender Indikation sinnvoll

Durch **Änderung des Lebensstils** (Nikotin- und Alkoholkonsum, Gewichtsreduktion, körperliche Aktivität und reduzierten Salzkonsum) werden zwar geringe, sich

aber nur teilweise addierende Absenkungen des Blutdrucks erzielt.

In der **medikamentösen Therapie** gehören Mittel der ersten Wahl zu den Subs-

Renale Denervation

Wegen eines sicher erhöhten Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos sowie weiterer Begleiterkrankungen bei unbehandeltem Bluthochdruck ist es wichtig, dass dieser gut eingestellt wird. Dies geschieht meist durch entsprechende Maßnahmen und Medikamente. Bei wenigen der Bluthochdruckpatienten gestaltet sich das trotz der Kombination mehrerer Medikamente, einschließlich Diuretika (entwässernde Medikamente), besonders schwierig bis unmöglich und ggf. nebenwirkungsreich für die Patienten. Hier kann ein relativ neues Verfahren helfen: die renale Denervation (renal: die Nieren betreffend, Denervation: Zerstörung von Nervenfasern). Ziel dieser Therapie ist es, die überaktiven, sich netzartig um die Nierenarterie bis in die Gefäßwand der Arterie sich legenden Nervenfasern gezielt zu veröden. Denn diese

Fasern des sogenannten Sympathischen Nervensystems können bei Überaktivität ursächlich für bestimmte Formen des Bluthochdrucks sein. Der Zugang des Katheters findet ausgehend von der Leistenarterie bis hin zur Nierenarterie statt und wird von Kardiologen (Herzspezialisten) durchgeführt.

Bei sorgfältiger Auswahl der Patienten, einem erfahrenen Behandler und guter technischer Voraussetzung hat dieses Verfahren einen wichtigen Stellenwert und gute Erfolgsaussichten in der Behandlung spezieller Fälle der arteriellen Hypertonie (Bluthochdruck im Körperkreislauf)

Jutta Riemer

Fachliche Beratung: OA Dr. med. F. Gerst, Kardiologie, Diakonieklinikum Schwäbisch Hall

GLOSSAR

Analgetika-Abusus: Schmerzmittelmissbrauch

Aortenisthmus-Stenose: Fehlbildung (Einengung) eines bestimmten Teils der Körperschlagader in direkter Nähe zum Herzen (Aortenbogen)

Chronische Glomerulonephritis: chronische Nierenkörperchenentzündung verschiedener Ursache

Diabetische Nephropathie: durch Zuckerkrankheit verursachte Nierenschädigung

Hypophyse: Hirnanhangdrüse – Hormondrüse im Gehirn mit übergeordneter steuernder Funktion

Interstitielle Nephritis: chronische Nierenentzündung verschiedener Ursache

Morbus Cushing: durch Fehlregulation oder Neubildung überschießende Kortisonausschüttung

Obstruktives Schlafapnoesyndrom: Schlafstörung mit langen Atempausen und vermehrter Tagesmüdigkeit

Zystennieren: angeborene Erkrankung mit vielen Wasserblasen (Zysten), die zum Funktionsverlust führt

tanzklassen ACE-Hemmer, AT1-Antagonisten, Betablocker, Diuretika und Calciumantagonisten. Es müssen jedoch vor Einsatz der Substanzen ihre Nebenwirkungen bezüglich bestehender Vorerkrankungen überprüft werden, beispielsweise Betablocker bei Asthma und krankhaft verlangsamtem Puls.

Durch Kombination einzelner Substanzen kann durch die geringere Dosis einer einzelnen Substanz das Nebenwirkungsrisiko reduziert werden. Allerdings ist bei Auftreten von Nebenwirkungen dann eine

Zuordnung zu einer Wirkstoffklasse schwieriger. Ebenso sollten Kombinationen mit negativen Effekten vermieden werden.

Somit kann **zusammenfassend** festgestellt werden, dass bei entsprechender Indikation unter Berücksichtigung von Schweregrad des Bluthochdrucks und bestehenden Vorerkrankungen eine suffiziente Therapie zu einer Reduktion der Gefäß- und Endorganschäden führt und die daraus resultierenden Komplikationen minimiert werden.

Buchtipps

Martina Sterneck
Die Lebertransplantation.



Eine Lebertransplantation bedarf lebenslanger Nachsorge und Medikamenteneinnahme. Auch in der Lebensführung muss sich der Patient anpassen und hat viel Eigenverantwortung für seine Gesundheit und das Spenderorgan. Die Autorin, Martina Sterneck, kennt aus jahrelanger Erfahrung in der Betreuung von Lebertransplantationspatienten die Probleme und Fragen ihrer Patienten. In der 5., überarbeiteten Ausgabe des Buches vermittelt sie Wissenswertes rund um die Lebertransplantation.

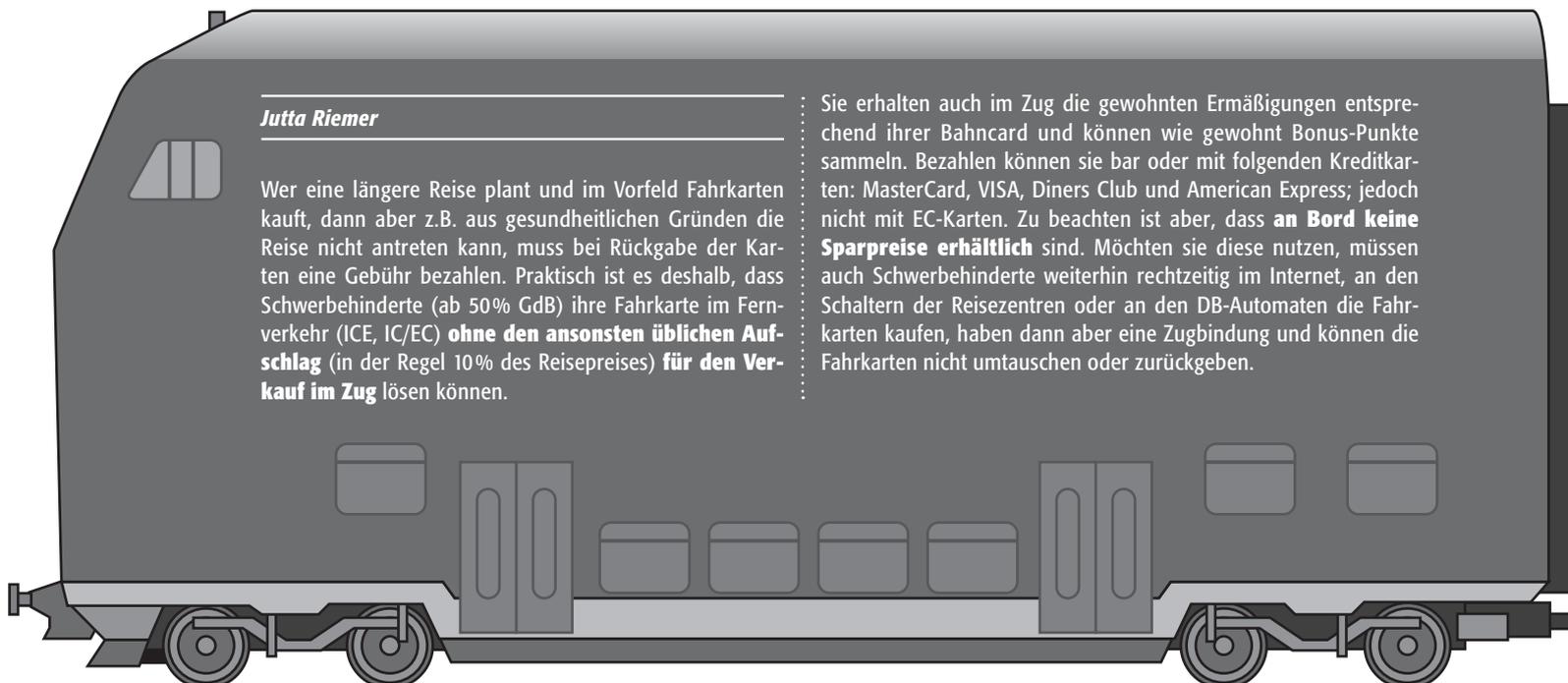
5., überarbeitete Auflage 2013, 116 Seiten, farbig, ISBN 978-3-89967-885-7, Preis: 10,- EUR

Reisen mit der Bahn – Wissenswertes für Schwerbehinderte

Jutta Riemer

Wer eine längere Reise plant und im Vorfeld Fahrkarten kauft, dann aber z.B. aus gesundheitlichen Gründen die Reise nicht antreten kann, muss bei Rückgabe der Karten eine Gebühr bezahlen. Praktisch ist es deshalb, dass Schwerbehinderte (ab 50% GdB) ihre Fahrkarte im Fernverkehr (ICE, IC/EC) **ohne den ansonsten üblichen Aufschlag** (in der Regel 10% des Reisepreises) **für den Verkauf im Zug** lösen können.

Sie erhalten auch im Zug die gewohnten Ermäßigungen entsprechend ihrer Bahncard und können wie gewohnt Bonus-Punkte sammeln. Bezahlen können sie bar oder mit folgenden Kreditkarten: MasterCard, VISA, Diners Club und American Express; jedoch nicht mit EC-Karten. Zu beachten ist aber, dass **an Bord keine Sparpreise erhältlich** sind. Möchten sie diese nutzen, müssen auch Schwerbehinderte weiterhin rechtzeitig im Internet, an den Schaltern der Reisezentren oder an den DB-Automaten die Fahrkarten kaufen, haben dann aber eine Zugbindung und können die Fahrkarten nicht umtauschen oder zurückgeben.



Zur Rente dazu verdienen? Wie hoch sind die Grenzen?

Jutta Riemer

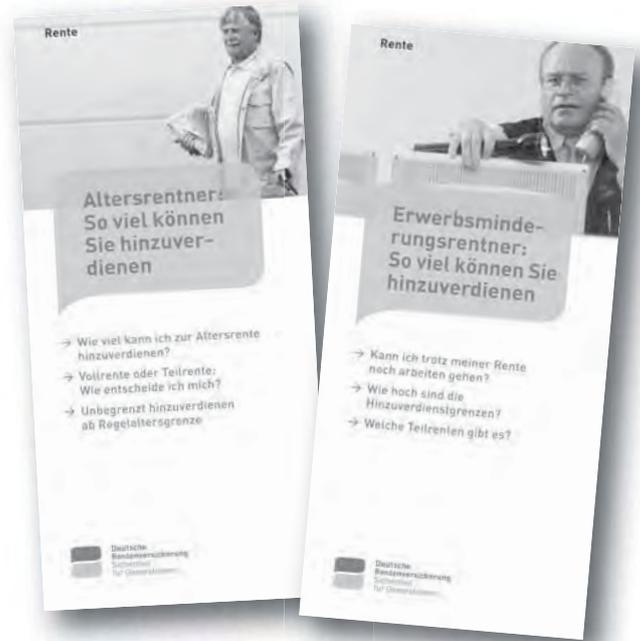
Das Leben ist teuer. Das merken Rentnerinnen und Rentner sicher besonders. Da stellt sich so mancher die Frage, ob er nicht durch Nebenjobs das Einkommen aufbessern sollte. Auch der Aspekt, sich etwas Abwechslung zu verschaffen durch die Aufnahme einer Tätigkeit, kann ein Grund sein. Wer aber zur Rente dazuverdient, sollte auf jeden Fall die Hinzuverdienstgrenze einhalten. Wird diese überschritten, kann der Rentenanspruch gefährdet werden.

Unbegrenzt zur Rente dazuverdienen darf derjenige, der die Regelaltersgrenze* schon erreicht hat. Die Jüngeren müssen verschiedene Grenzen berücksichtigen, damit ihre Rente nicht gekürzt wird. Zum Beispiel dürfen diejenigen mit einer Altersvollrente oder einer Rente wegen voller Erwerbsminderung monatlich 450 Euro dazuverdienen. Ist das Einkommen höher, kann ihnen die Rentenversicherung nur noch eine Teilrente zahlen.

Es gibt keine festen Grenzen für den „unschädlichen“ Zuverdienst. Diese richten sich u.a. nach der sogenannten Bezugsgröße und werden individuell berechnet. Die Bezugsgröße wurde ab Januar 2014 erhöht. Dadurch sind auch diese Grenzen höher.

Näheres z.B. zur Berechnung der Grenzen der Teilrenten oder zu den Folgen der Überschreitung der Hinzuverdienstgrenzen können Sie in Broschüren der Deutschen Rentenversicherung nachlesen: „Altersrentner: So viel können Sie hinzuverdienen“ sowie „Erwerbsminderungsrentner: So viel können Sie hinzuverdienen“

Zu beziehen sind die Broschüren über die Homepage der Deutschen Rentenversicherung www.deutsche-rentenversicherung.de oder am kostenlosen Bestell- und Beratungstelefon unter 0800 1000 4800.



* Die Regelaltersgrenze lag seither bei 65, für Schwerbehinderte bei 63 Jahren. Nach dem Altersgrenzenanpassungsgesetz vom 22. April 2007 gilt dies noch für die Geburtsjahrgänge bis 1946. Ab dem Geburtsjahrgang 1964 liegt die Grenze bei 67 Jahre bzw. bei 65 für Schwerbehinderte. Für die Jahrgänge dazwischen gibt es eine gestaffelte Regelung.

Quelle: <http://www.deutsche-rentenversicherung.de>
Servicetelefon: 0800 1000 4800

Reisen mit der Bahn – Wissenswertes für Schwerbehinderte (Fortsetzung von Seite 45)

In den Regionalbahnen können andere Regelungen gelten. Hier sollte man sich im Vorfeld erkundigen, ob ein Fahrkartenkauf im Zug möglich ist, um zu vermeiden, dass der Schwerbehinderte ohne Fahrkarte, im Glauben, diese im Zug kaufen zu können, dann doch noch als „Schwarzfahrer“ eingestuft wird.

Sind die Voraussetzungen für zusätzliche Merkzeichen G, aG, B, BI oder H gegeben, kann eine Wertmarke vom Landratsamt ausgegeben werden (je nach GdB und Merkzeichen) kostenlos oder für derzeit 72,- EUR im Jahr. Mit dieser Wertmarke können z.B. der Nahverkehr (Verbünde), Regionalbahnen, DB-Schiffahrt, S-Bahnen deutschlandweit genutzt werden. Bei Reisenden mit den Merkzeichen B oder H fährt eine Begleitperson und ein Begleit- oder Führhund kostenfrei mit.

Schwerbehinderte zahlen z.B. für das Kuriergepäck bei Vorlage des Schwerbehindertenausweises einen etwas ermäßigten Preis.

In den Zügen des Fernverkehrs gibt es spezielle Sitzplätze/Abteile, die Schwerbehinderten ohne Reservierung zur Verfügung stehen sollen. Sind diese besetzt und sie finden keinen freien Platz, sprechen Sie den Zugbegleiter an.

Schwerbehinderte ab GdB 70 erhalten die BahnCard (z.B. BahnCard 50 oder 25, 1. oder 2. Klasse) zum ermäßigten Preis. Die BahnCard 50, 2. Klasse, gibt es z.B. für 127,- EUR anstelle 255,- EUR.

Hilfen durch den Sozialdienst

Peter Mohr

Die Operation ist gut verlaufen. Sie haben eine neue Leber geschenkt bekommen und fühlen sich mit ihr wohl. Sie sind auf dem Wege der Besserung.

Das Ende des Aufenthalts im Krankenhaus ist abzusehen, nun kommen neue Fragen und Probleme auf Sie zu:

- Wie sieht es mit der Anschlussheilbehandlung aus?
- Was muss für die berufliche Wiedereingliederung bedacht werden?
- Sie empfangen staatliche Unterstützung wie Hartz IV oder Arbeitslosengeld – wie geht es damit weiter?
- Oder Sie leben allein – wer wird Sie nach der Entlassung aus dem Krankenhaus versorgen?
- Vielleicht brauchen Sie aber auch Hilfsmittel, haben Probleme mit der Wohnung oder brauchen Beratung zur Erwerbsminderungsrente.

In diesen und anderen Fragen im sozialen Bereich helfen die Sozialdienste, die in jeder Universitätsklinik angesiedelt sind. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass die Sozialdienste nur für Patienten zuständig sind, die sich im Krankenhaus befinden. Nach der Entlassung wird die Betreuung der Patienten, wenn notwendig, abgegeben an die örtlichen sozialen Dienste.

So gibt es im Hamburger Universitätsklinikum Eppendorf auch einen Sozialdienst.

Im Sozialdienst sind bestimmte Mitarbeiter für einzelne Stationen zuständig, so dass sie sich mit den Krankheitsbildern und den diesbezüglichen, häufig vorkommenden sozialen Fragen auskennen.

Möchte ein Patient beraten werden, so wendet er sich an die Pflegekräfte auf der Station und bittet um Kontakt zum Sozialdienst. Gewöhnlich erhält man dann einen Anruf von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter des Sozialdienstes, ein Termin

wird vereinbart und alle wichtigen Fragen können besprochen werden.

In Hamburg gibt es dabei eine Besonderheit. Frau Sabine Prange, die Leiterin des Sozialdienstes sagt: „Viel Beratung geschieht bei Transplantierten in unserem Haus durch ehrenamtliche Kräfte aus den Selbsthilfeverbänden.“

Tatsächlich gibt es in Hamburg seit einigen Jahren einen Besuchsdienst aus ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Selbsthilfeverbände, die regelmäßig Besuche am Krankenbett machen und in ihren Gesprächen auch Fragen zu sozialen Themen aufgrund ihrer Erfahrung bereits mit den Patienten abklären können. Auch unser Verband beteiligt sich an dieser Gruppe. Im Gespräch betont sie, wie angenehm und erfüllend diese Tätigkeit ist.

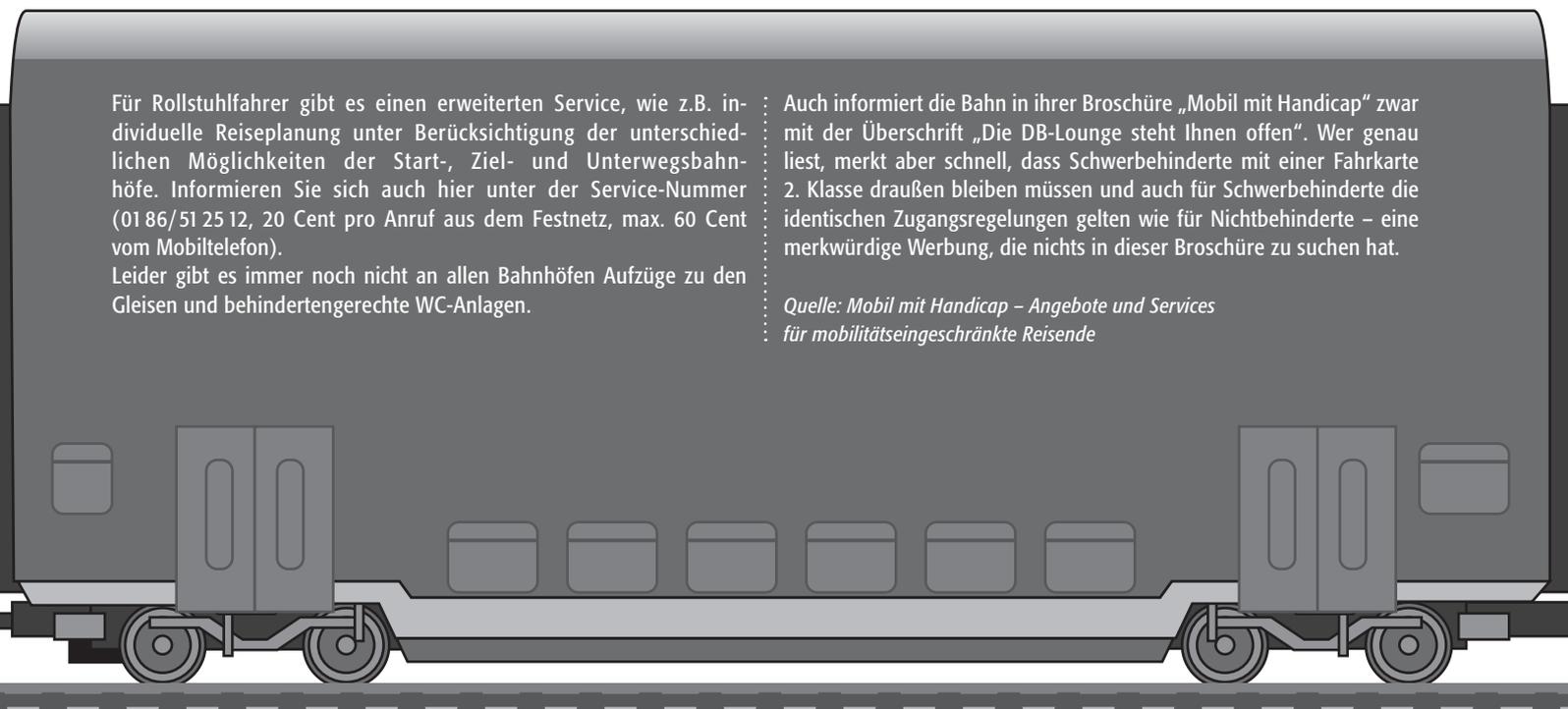
Also: Wenn Sie als Patient oder Patientin nach der Transplantation oder einer Operation Fragen zur sozialen Zukunft haben – der Sozialdienst Ihres Klinikums wird Sie kompetent beraten.

Für Rollstuhlfahrer gibt es einen erweiterten Service, wie z.B. individuelle Reiseplanung unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Möglichkeiten der Start-, Ziel- und Unterwegsbahnhöfe. Informieren Sie sich auch hier unter der Service-Nummer (01 86/51 25 12, 20 Cent pro Anruf aus dem Festnetz, max. 60 Cent vom Mobiltelefon).

Leider gibt es immer noch nicht an allen Bahnhöfen Aufzüge zu den Gleisen und behindertengerechte WC-Anlagen.

Auch informiert die Bahn in ihrer Broschüre „Mobil mit Handicap“ zwar mit der Überschrift „Die DB-Lounge steht Ihnen offen“. Wer genau liest, merkt aber schnell, dass Schwerbehinderte mit einer Fahrkarte 2. Klasse draußen bleiben müssen und auch für Schwerbehinderte die identischen Zugangsregelungen gelten wie für Nichtbehinderte – eine merkwürdige Werbung, die nichts in dieser Broschüre zu suchen hat.

Quelle: Mobil mit Handicap – Angebote und Services für mobilitätseingeschränkte Reisende



Darmtransplantation – Rettung für Lenie

Kathrin Reisinger, Pressesprecherin

Berufsverband der Deutschen Chirurgen e.V.
(BDC)

Glück spürt Bianca Richter. Nichts als Glück, als sie nach der Geburt endlich ihre kleine Tochter in den Armen hält. Lenie heißt die Kleine und ist von nun an das Nesthäkchen der fünfköpfigen, fröhlichen Familie aus Niedersachsen. Doch das so normale Glück ist einen Tag nach der Geburt jäh beendet: Lenie erbricht Darminhalt. Immer wieder. Immer mehr. Sie wird mehrfach operiert. Vier künstliche Darmausgänge ragen danach wie kleine rote Pilze aus dem Kinderbauch. Drei Wochen später haben die Ärzte die Ursache gefunden: Lenie wurde ohne funktionstüchtigen Darm geboren, ohne Zotten, ohne Nerven, ohne Peristaltik. Einfach nur ein leerer Schlauch – sonst nichts.

Ohne „Bauchhirn“ aber kann der Körper nicht funktionieren. Als autarkes (eigenständiges) Nervensystem erzeugt das Bauchhirn mehr als 40 Nervenbotenstoffe, die mit Gefühlslagen in Verbindung stehen.

Die Mutter erinnert sich an die Schock-Diagnose: „Niemand konnte uns sagen, wie es nun weitergeht. Ob Lenie je krabbeln kann, essen oder trinken darf, ob und wie sie leben wird. Unter mir tat sich der Boden auf.“

Nur ein kurzer Moment der Hilflosigkeit, der Resignation – dann fängt Bianca Richter an zu kämpfen! Sie vertraut ihrer Kraft, sie vertraut den Ärzten, glaubt an den medizinischen Fortschritt, irgendetwas muss es da doch geben. Monatelang ist sie mit ihrer Tochter in Krankenhäusern. Das Kind hängt an Schläuchen, wird künstlich ernährt und künstlich entleert. Immer wieder vergiftet Lenies Darm den eigenen kleinen, geschwächten Körper. Infektionen bedrohen ihr Leben. Die Pflege des Kindes wird zum Vollzeitjob für die Eltern. Die Geschwister kennen nur eines – zurückstecken.

Die Odysseen nehmen kein Ende, als Lenie drei Jahre alt wird. Noch nie hat sie gekaut, verdaut, Stuhldrang verspürt. Sie weiß nicht, was „essen“ eigentlich ist. Sie kann inzwischen „Katheter“ und „Infusionsbeutel“ sagen. Ihr Kinderzimmer gleicht einem sterilen Labor. Sie kann nicht in die Kita, nicht mit Freunden spielen. Es geht einzig und allein immer nur – ums Überleben!

2009 ist Lenie auf der Kinderstation der Tübinger Universitätsklinik. Gastroenterologen beraten sich mit den Transplantationschirurgen. Klinikdirektor Prof. Alfred Königsrainer hat ein Team aufge-



Lenie kurze Zeit nach Transplantation; sie lernt zu essen, was sie vorher nicht konnte, sie liebt Butter.

baut. Es ist erfolgreich, es funktioniert. Doch diesen Eingriff, der jetzt folgen soll, hat in Deutschland noch keiner gewagt. Lenie soll einen neuen Darm bekommen. Bianca Richter schwankt, zögert mit der Unterschrift. „Wir wussten, dass es keine Garantie gab, dass Lenie wieder mit nach Hause kommt“, sagt die Mutter heute.

Die Eltern haben keine Wahl. Die Transplantation ist ihre, ist Lenies einzige Chance. Die Leber macht nicht mehr mit. Es folgt ein 15-stündiger Mega-Eingriff. Eine Schlacht der Ärzte gegen ein krankes Organ. „Das war für mich die Hölle“, erinnert sich Bianca Richter.

Prof. Königsrainer: „Wir stehen am Ende der Kette aller medizinischen Möglichkeiten. Die Darmtransplantation ist für diese Patienten die letzte Option. Die Leber

reagiert auf die hochkalorische Ernährung mit Zirrhose. Wenn mehr als zwei große Gefäße verloren sind, muss transplantiert werden. 60 Prozent der Betroffenen sind unter 18 Jahre. Das ist das Tragische. 50 Prozent sterben an akuten oder chronischen Infektionen. Die Medikamentengabe ist eine ständige Gratwanderung. Geben wir zu viel, geht das Immunsystem komplett kaputt. Geben wir zu wenig, wird das Organ abgestoßen.“

Der hochriskante Eingriff glückt. Bianca Richter weint. Sie kennt die Gefahr der Abstoßung, die Bedrohung durch Krebs, den Fluch der Infektionen.

Anderthalb Monate später liegt Lenie in einem Isolierzimmer der Kinderstation. Ein halbes Jahr darf sie nicht mit anderen Kindern spielen. Zuerst will sie nichts essen, leckt dann aber doch am Eis, nippt am Joghurt. Es geht ihr gut. Danach wird für lange Zeit Butter ihre Lieblingsspeise.

Heute ist Lenie 8 Jahre alt. Ihr Lieblingsessen: Hamburger, wie bei allen Kindern. Sie geht in die Grundschule, spielt mit Freunden, tobt mit ihrem Hund Charlie herum. „Der Darm war für uns ein Sechser im Lotto“, sagt Bianca Richter, „Wir haben 200 Prozent Lebensqualität gewonnen. Wir sind den Ärzten in Tübingen dankbar, die immer noch Tag und Nacht für uns da sind. Und den Eltern des verunglückten Kindes, dass sie sich damals für eine Organspende entschieden haben.“

Wir danken für den Abdruck: gekürzte Version eines Beitrags in der Mitgliederzeitschrift des BDC.

Dünndarmtransplantation in Deutschland

Auf einer Pressekonferenz des Berufsverbandes der Deutschen Chirurgen (BDC) am 11.4.2014 in Berlin zeigte Prof. Dr. Alfred Königsrainer, Ärztlicher Direktor der Klinik für Allgemeinchirurgie, Viszeral- und Transplantationschirurgie der Universitätsklinik Tübingen, dass in Deutschland die Dünndarmtransplantation auch bei Kindern sich bald etablieren könnte. Prof. Königsrainer leitet in seiner Klinik das in Deutschland einzige zertifizierte Transplantationszentrum für Kurzdarmsyn-drome und chronisches Darmversagen bei Kindern.

In Deutschland ist die Dünndarmtransplantation noch wenig verbreitet, so wurden 2013 nur sechs Dünndarmtransplantationen vorgenommen. Anders als bei anderen Spenderorganen können sich die wenigen Patienten auf der Warteliste Hoffnung auf ein Spenderorgan machen.

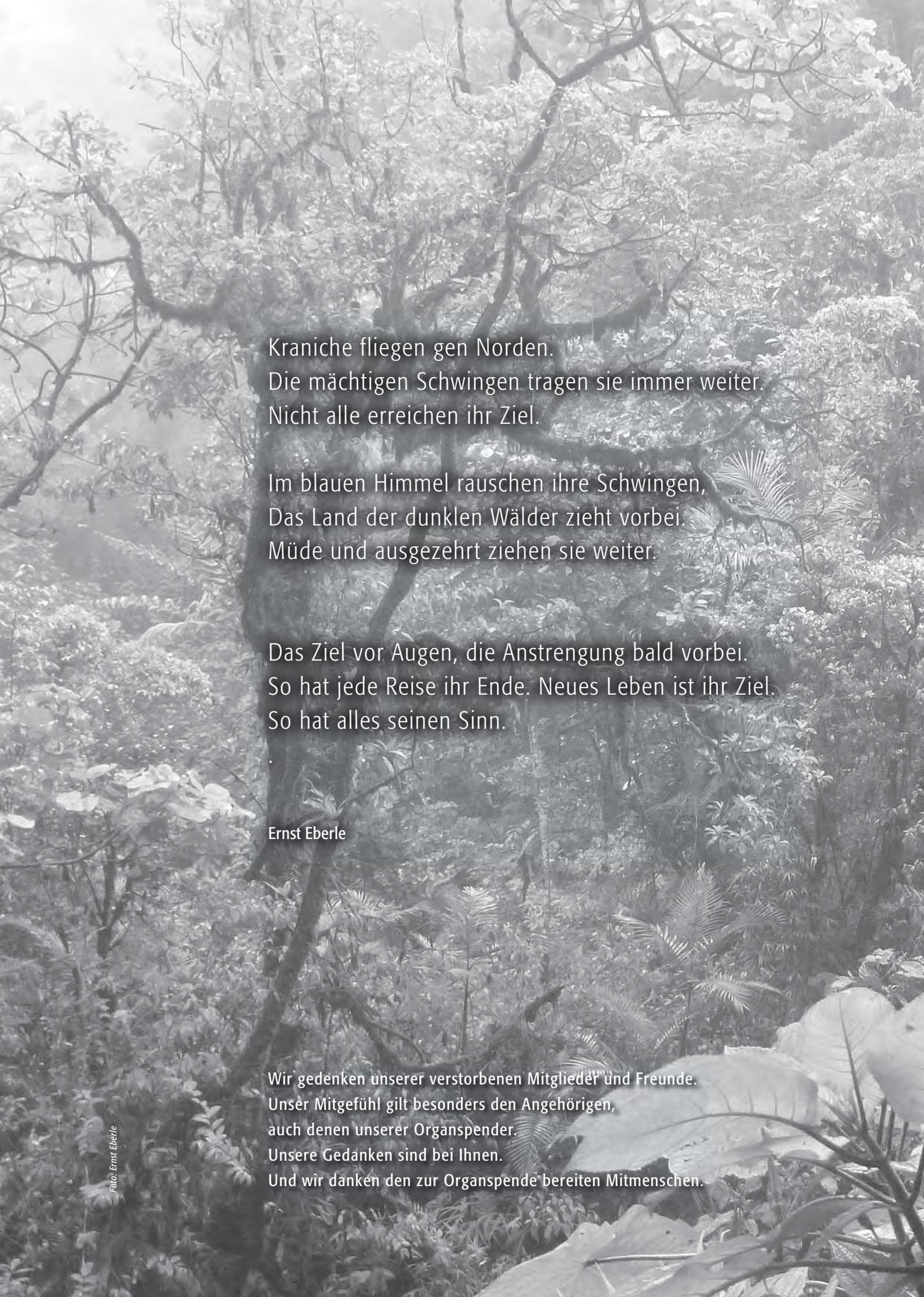
Allerdings sind die Hürden, um auf die Warteliste zu kommen, relativ hoch, so dass auch aus diesem Grund die Zahl der Wartepatienten gering ist.

Darmtransplantationen haben laut Prof. Königsrainer drei Besonderheiten gegenüber anderen Organtransplantationen:

- Der Darm ist das immunkompetenteste Organ mit Kontakt zur Umwelt.
- Der Darm ist per se nicht sauber.
- Mit der Transplantation muss der Darm zu 100% funktionieren, nur dann ist die Transplantation erfolgreich.

Den jährlichen Bedarf in Deutschland an Darmtransplantationen schätzt Prof. Königsrainer auf ca. 160 Transplantationen. Allerdings sind die entsprechenden Wartelisten ebenso wenig vorhanden wie die Spenderangebote in dieser Größenordnung.

Redaktion



Kraniche fliegen gen Norden.
Die mächtigen Schwingen tragen sie immer weiter.
Nicht alle erreichen ihr Ziel.

Im blauen Himmel rauschen ihre Schwingen,
Das Land der dunklen Wälder zieht vorbei.
Müde und ausgezehrt ziehen sie weiter.

Das Ziel vor Augen, die Anstrengung bald vorbei.
So hat jede Reise ihr Ende. Neues Leben ist ihr Ziel.
So hat alles seinen Sinn.

Ernst Eberle

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder und Freunde.
Unser Mitgefühl gilt besonders den Angehörigen,
auch denen unserer Organspender.
Unsere Gedanken sind bei Ihnen.
Und wir danken den zur Organspende bereiten Mitmenschen.

Herbstzeit ist Kürbiszeit

Ulrike Eberle

Bald ist der Sommer vorüber und die Herbstzeit beginnt. Überall werden dann Kürbisse angeboten – als Zierkürbis für die herbstliche Dekoration von Haus oder Wohnung oder als Speisekürbis. Bei den Speisekürbissen gibt es die verschiedensten Sorten, welche zum Teil sogar mit der Schale (z.B. der Hokkaido) zubereitet werden können. Wussten Sie, dass auch die Zucchini den Kürbisgewächsen zuzuordnen sind?

Aber bevor es ans Kochen – Braten – Dünsten – Backen geht, etwas aus der Historie:

Die verschiedenen Arten wurden größtenteils unabhängig voneinander für die gleiche Verwendung domestiziert. Lange wurde als Zeitpunkt etwa 5.000 v. Chr. angenommen. Neuere Funde von Samen domestizierter Kürbisse sind jedoch auf 8.000 bis 10.000 v. Chr. zu datieren.

Der Garten-Kürbis wurde in Mexiko und im Süden der USA domestiziert, der Moschus-Kürbis in Zentral-Amerika und der Riesen-Kürbis in Südamerika. Es wird angenommen, dass ursprünglich die nahrhaften Samen genutzt wurden, da diese frei von Bitterstoffen sind, während alle Wildformen bittere Früchte besitzen. Durch die Auslese nichtbitterer Formen wurde auch die Nutzung als Gemüse möglich. Schon in präkolumbischer Zeit gab es eine große Sortenvielfalt.

Bereits früh kamen Samen auch nach Europa, wo die Kürbisse gerne kultiviert wurden. Kultiviert wurden die domestizierten Arten bereits seit dem 16. Jahrhundert weltweit in warmen Gebieten. Aber auch hier bei uns gedeiht er, sofern die Pflanze an geschützter Stelle mit viel Sonneneinstrahlung wachsen kann.

Der Kürbis heute:

Kürbisse werden hauptsächlich als gekochtes, gebratenes oder gebackenes Gemüse verwendet, ebenso zur Zubereitung von Suppen. Die Kürbissamen werden dagegen recht häufig genutzt, geröstet als Snack oder zur Herstellung von Kürbiskernöl. Speziell zu diesem Zwecke existieren verschiedene Züchtungen von samenschalenlosen Ölkürbissen, wie z.B. der Steirische Ölkürbis.

In den USA wird traditionell zu bestimmten Ereignissen (z.B. Thanksgiving) der Kürbiskuchen (Pumpkin Pie) gegessen. Heute weit über das Ursprungsgebiet hinaus bekannt und verbreitet ist der Brauch, zu Halloween Kürbisse auszuhöhlen und in Laternen zu verwandeln. Es gibt sogar eine eigene Sorte Jack-O'-Lantern. Ein ebenfalls verbreiteter Brauch ist die Züchtung möglichst großer Kürbisse – hier werden sogar Meisterschaften ausgetragen. Der Rekord liegt bei einem Gewicht von ca. einer Tonne!

Nun ans Werk, wie wäre es mit einem vollständigen Menü „Kürbisvariationen“?

Hokkaido-Kürbis-cremesuppe

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 3 Karotten
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Becher Kokosmilch ungesüßt
- Salz, Pfeffer, Cayennepulver (Vorsicht: scharf!), Ingwer, Muskatnuss
- Öl zum Anbraten (von Gemüse und Schinken)
- 1–2 EL Steirisches Kürbiskernöl
- ca. 100 g gewürfelter roher Schinken

Den Kürbis reinigen, teilen und von Kernen und Faserfleisch befreien, in kleine Stücke schneiden.

Karotten, Kartoffel und Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden.

Das Gemüse in Öl glasig braten, danach die Kürbisstücke, die Kokosmilch und alle Gewürze zugeben. Alles zusammen sehr weich kochen.

Die Masse durch ein Sieb passieren, die fertige Suppe nochmals aufkochen und abschmecken. Die Schinkenwürfel knackig anbraten, zur Suppe geben und auf dem Teller zusammen mit einem Spritzer Kürbiskernöl anrichten (das gibt noch eine besondere Note!).

Kürbis-Lachs-Lasagne

Schmeckt einfach göttlich

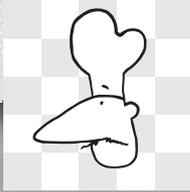
- 1 Kürbis (750–1.000 g) **unbedingt „Butternut“** (mit anderen Sorten schmeckt dieses Gericht nicht so gut)
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 250 ml Sahne
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 200 g Käse (Gouda, je nach Geschmack: jung oder mittelalt)
- 1/2 Bund frischer Dill
- 250 g Lasagneplatten
- 250 g Lachs, geräuchert (Scheiben)

Den Kürbis schälen, Kerne entfernen und würfeln. Die Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten. Mehl darüber stäuben, anschwitzen und unter Rühren mit der Sahne und der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Gouda klein schneiden und unter die Soße rühren. Den ebenfalls klein geschnittenen Dill danach ebenfalls in die Soße einrühren.

In eine Auflaufform beginnend mit Lasagneplatten, dann Lachs/Kürbis/Soße pro Lage schichten, jede Lage mit Lasagneplatten abdecken (gibt in meiner Form insgesamt 3 Lagen).

Auf der letzten Lage (Lasagneplatten) die restliche Soße verteilen. Wer möchte, kann noch etwas geriebenen Käse darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (mittlere Schiene) ca. 45 Minuten backen.



Und für spätere Gäste oder solche, die „nur kurz“ vorbeischaun wollen:

Pumpkin Pie

(Kürbiskuchen)

200 g Mehl
3 Eier
150 g Schweineschmalz (kalt!)
1/2 TL Salz
ca. 1,2 kg Kürbis (Pumpkin = großer runder fleischiger Kürbis)
150 g Crème fraîche
100 g Schlagsahne
Ingwer-Gewürz, Zimt gemahlen,
Muskatnuss, jeweils ca. 1/4 TL
75 g brauner Rohrzucker

Das Mehl, 1 Ei, das kalte Schmalz (in Stückchen), ca. 1/2 TL Salz und 2–3 EL kaltes Wasser schnell zu einem Teig verkneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde kalt stellen.

Kürbis zerteilen, entkernen, schälen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Danach die Kürbismasse gut abtropfen lassen.

Teig ausrollen und in eine gefettete Springform (26 cm) legen, dabei am Rand 2–3 cm hochdrücken. Kürbismasse auf dem Teig verteilen.

Crème fraîche, die Sahne, 2 Eier, die Gewürze und den Zucker verrühren und über der Kürbismasse verteilen. Die Pie im vorgeheizten Backofen (E-Herd: Umluft 175 °C) ca. 1 Stunde backen.



Kürbis-Flammkuchen

250 g Mehl
1/2 Würfel Hefe (20 g)
100 ml Buttermilch
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1/2 Hokkaido-Kürbis (250–300 g)
4 Frühlingszwiebeln
125 g Mozzarella
200 g Frischkäse
100 g Schmand
80–100 g luftgetrockneter Schinken in dünnen Scheiben
Mehl zum Arbeiten, Backpapier

Hefeteig: Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit 4 EL lauwarmem Wasser verrühren. Die Buttermilch, 2 EL Olivenöl und 1/2 TL Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten, diesen zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Belag: Den Kürbis säubern, in Spalten schneiden, entkernen und mitsamt der Schale in dünne Streifen hobeln (oder schneiden). Frühlingszwiebeln putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, Frischkäse und Schmand mit Salz und Pfeffer verrühren.

Den Backofen auf 250 °C (Umluft: 220 °C) vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in 2 Portionen teilen und jeweils auf einem Bogen Backpapier zu dünnen Ovalen ausrollen. Diese mit der Frischkäsemasse bestreichen, die Kürbisscheiben, Frühlingszwiebeln und Mozzarella darauf verteilen. Salzen, pfeffern und mit Öl beträufeln.

Die beiden Flammkuchen auf ein Blech ziehen und ca. 12–14 Minuten (untere Schiene) backen. Herausnehmen, sofort mit den Schinkenscheiben garnieren (belegen) und servieren.

Wenn nun alle Kürbisse verarbeitet sind, bleiben noch die Kerne übrig. Was kann man damit machen? Es wäre zu schade, diese wegzuworfen, da sie reich an ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Gruppe), Eisen, Zink, Phosphor und Vitamin A sind. Ich esse gerne geröstete Kürbiskerne. Also kann ich diese auch zu einer leckeren Knabberei verarbeiten. Das einfachste Rezept hierfür:

Geröstete Kürbiskerne zum Knabbern

(auch Pepitas genannt)

Kürbiskerne (z.B. Hokkaido) mit einem Esslöffel aus dem Kürbis schälen und über Nacht in Salzwasser legen, damit sich das restliche Fruchtfleisch löst und die Kerne den Geschmack annehmen. Dann abgießen und in einem Sieb einige Stunden trocknen lassen.

Kerne auf einem Backblech ausbreiten, mit Olivenöl besprühen und etwa 20–30 Minuten bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) rösten. Dabei ein- bis zweimal wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Nicht zu trocken werden lassen, da sie sonst an Geschmack verlieren. Die so gerösteten Kürbiskerne können mit und ohne Schale gegessen werden.

Für eine herzhaftere Note können Sie dem Olivenöl auch Knoblauch, Chilipulver, Kümmel, Rosmarin, Curry oder eine Mischung daraus zusetzen – wäre einen Gedanken wert. Einfach ausprobieren.

Guten Appetit.



Höchste Auszeichnung des Landes für ehrenamtliches Engagement: Ministerpräsident Winfried Kretschmann verleiht Verdienstorden des Landes Baden-Württemberg an Jutta Riemer

Josef Theiss

Als Jutta Riemer im November 1997 – fünf Monate nach ihrer eigenen Lebertransplantation – unserem Verein beigetreten ist, hatte sie schon bei einem Bekannten erlebt, was „Tod auf der Warteliste“ bedeutet und wollte sich für die Organspende engagieren. Sie ahnte damals nicht im Geringsten, welche Folgen diese Entscheidung für sie nach sich ziehen würde. Sie wurde im Februar 1998 als Beraterin in den Vorstand berufen, 2000 als Beisitzerin und 2002 zur stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. 2003 trat Jutta Vierneusel, die Gründerin unseres Vereins und damalige Vorsitzende, heute Ehrenvorsitzende und Trägerin des Bundesverdienstkreuzes, aus privaten Gründen vom Amt der Vorsitzenden zurück und wurde von Jutta Riemer abgelöst. Seither ist Riemer unermüdlich im Einsatz. Ihr großes Engagement hat nun Beachtung und Anerkennung gefunden, auch höheren Ortes.

Am 3. Mai wurde ihr im Ludwigsburger Residenzschloss durch den Ministerpräsidenten des Landes Baden-Württemberg Winfried Kretschmann der Verdienstorden des Landes Baden-Württemberg überreicht. Es handelt sich um die höchste Auszeichnung, die das Land für herausragende Verdienste zu vergeben hat und wird direkt vom Ministerpräsidenten verliehen. Damit ist nicht nur der Person Jutta

Riemer die gebührende Ehre, sondern auch unserem Verband und seiner Arbeit hoch-offizielle Anerkennung ausgesprochen worden.

Kretschmann würdigte die Ordensträgerin: *„Trotz Ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigung sind Sie über zehn Jahre Vorsitzende des Bundesverbandes Lebertransplantierte Deutschland e.V. Als Mitglied der Deutschen Transplantationsgesellschaft vertreten Sie dort wie auch in anderen Gremien und Kommissionen die Interessen der Patienten. Sie wirkten bei Stellungnahmen zum Transplantationsgesetz und anderen gesundheitspolitischen Themen mit und entwickelten Konzepte für Arzt-Patienten-Seminare. Als Mitinitiatorin des Aktionsbündnisses Organspende Baden-Württemberg haben Sie zu dessen Gedeihen sehr viel beigetragen. In besonderer Weise bringen Sie sich als Vorsitzende des ‚Arbeitskreises Organspende im Schulunterricht‘ ein. Außerdem ist Ihr Name mit dem ‚Tag der Organspende‘ eng verbunden, der in diesem Jahr am 7. Juni in Stuttgart stattfindet.“*

Die Schilderung und Aufzählung ihrer Aufgaben und Verpflichtungen fällt lang aus und ist mit wenigen Sätzen kaum zu umschreiben. Ihrer Kompetenz, aber auch ihrer verbindlichen Art ist es zu verdan-



ken, dass sie in wichtige Kommissionen und Arbeitskreise berufen worden ist und dort mit Sitz und Stimme die Interessen aller von einer Organtransplantation, insbesondere der auf eine Lebertransplantation angewiesenen Betroffenen, erfolgreich vertritt.

Neben den zahlreichen Vorstandsaufgaben betreut, berät und unterstützt Jutta Riemer die regionalen Ansprechpartner. Die Zusammenarbeit mit den Lebertransplantationszentren ist eine der wichtigsten in ihrem Aufgabenspektrum.

Die Vereinszeitschrift „Lebenslinien“ ist ein bedeutendes Medium für die Information und die Wissensvermittlung über die neuesten Erkenntnisse der Medizin an die Mitglieder. Nach vielen Jahren als Redaktionsleitung war und ist sie aber auch Autorin vieler Beiträge für die Zeitschrift und für die Homepage des Verbandes.

Neben der Patientenbetreuung liegt ihr das Thema Aufklärung zur Organspende ganz besonders am Herzen.

Diese Aufzählung ist unvollständig, sie spiegelt aber das breite Spektrum ihres ehrenamtlichen Einsatzes wider. Zu ihrem Erfolg gehört sicher auch ihre einfühlsame und rücksichtsvolle, stets ausgleichende Art im Umgang sowohl mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern wie auch mit den hilfesuchenden Betroffenen und deren Familienangehörigen. Dabei leistet sie einen großen beispielhaften zeitlichen Einsatz, der weit über ein übliches ehrenamtliches Engagement hinausgeht.

Die Verleihung des Verdienstordens ist eine mehr als verdiente Würdigung ihres beispiellosen Einsatzes. Im wahren Sinne des Wortes: Diesen Orden hat sie verdient! Der Verein gratuliert ihr von Herzen und in großer Dankbarkeit, wünscht ihr eine stabile Gesundheit und freut sich auf die gute und harmonische Zusammenarbeit wie bisher so auch in der Zukunft.

„Ich freue mich sehr über diese persönliche Auszeichnung und die lobenden Worte und nehme sie stellvertretend für all diejenigen an, die mit mir gemeinsam in großartiger Zusammenarbeit dieselben Ziele in der Patientenbetreuung und Förderung der Organspende verfolgen“, kommentiert Jutta Riemer die Würdigung.



Foto: Staatsministerium Baden-Württemberg

Lebertransplantierte Deutschland e.V. eröffnet Geschäftsstelle in Witten

Dieter Bernhardt

Mit der ersten Vorstandssitzung im Jahr 2014 am 8.1. wurde offiziell die Geschäftsstelle des Verbandes eröffnet und ihrer Bestimmung übergeben.

Bereits in der Mitgliederversammlung 2008 war wegen deutlicher Zunahme des Verwaltungsaufwands die Einrichtung einer Geschäftsstelle beschlossen worden. Mit fast unzumutbarem Aufwand für die entsprechenden Vorstandsmitglieder fanden bisher Verwaltung, Versand, Buchführung etc. fast ausschließlich ehrenamtlich und an verschiedenen Orten verteilt statt. Bei wachsender Anzahl an Aufgabenfeldern und mittlerweile über 1.400 Mitgliedern war das auf Dauer so nicht mehr zu bewältigen.

Trotz drängendem Problem hat der Vorstand dieses Projekt erst dann in Angriff genommen, als die finanziellen, räumlichen und personellen Voraussetzungen geschaffen werden konnten. Im Jahr 2013 hat er in mehreren Vorstandssitzungen, Vorstandsklausuren und in der Planungstagung des erweiterten Vorstands das Projekt Geschäftsstelle konkret geplant, diskutiert, den Weg zur Realisierung besprochen und letztlich beschlossen und durchgeführt.

Als Hauptaufgaben sollen in Witten die Mitgliederverwaltung, Buchführung, Förderverfahren, Materialversand usw. erledigt werden. Seit 16.10.2013 hat Frau Marion Stolte als angestellte Halbtagskraft damit begonnen, diese Arbeitsfelder



Eröffnung der Geschäftsstelle am 8.1.2014 anlässlich der ersten Vorstandssitzung 2014.

v. links stehend: Jutta Riemer, Dennis Phillips, Christina Hülsmann, Rudi Hildmann, Egbert Trowe
v. links sitzend: Michael Bessel, Marion Stolte, Dieter Bernhardt

abzudecken. Zunächst in einem kleinen provisorischen Büroraum, seit 1.1.2014 in der Geschäftsstelle in Witten. Unsere Vorstandsmitglieder Susan Stracke und Dieter Bernhardt sind als Ansprechpartner für Frau Stolte in direkter Nähe.

Durch die Entlastung von Verwaltungsaufgaben können sich alle Vorstandsmitglieder ihren eigentlichen inhaltlichen und kreativen Aufgaben für Mitglieder, Patienten und Angehörige besser widmen. Denn wir haben uns als Verband in erster Linie die Patientenbetreuung und die Öffent-

lichkeitsarbeit zur Organspende zum Ziel gesetzt.

Anschrift der Geschäftsstelle:

Lebertransplantierte Deutschland e.V.
Geschäftsstelle
Bebbelsdorf 121
58454 Witten
Tel.: 0 23 02/1 79 89 91
Mail: geschaeftsstelle@lebertransplantation.de
Erreichbarkeit: Mo.–Do. 10.00–15.00 Uhr

Gedenkgottesdienst für die Organspender und ihre Familien

Annemarie Abelthäuser

Am 14. Dezember 2013 fand in der Stadtpfarrkirche St. Johannes Baptist in Pfaffenhofen ein Gedenkgottesdienst für unsere Organspender statt. In die Fürbitten nahm Pfarrer Frank Faulhaber, selbst Organempfänger, auch den Beistand für die Transplantierten, die Patienten auf der Warteliste und ihre Familien mit auf. Der Gottesdienst soll sich in den nächsten Jahren etablieren und ein fester Bestandteil unseres Jahresablaufs werden.

Einige Mitglieder des Verbandes hatten an diesem Tag dem schlechten Wetter getrotzt und sind von weit her angereist. Allen Teilnehmern sei hier ein herz-



liches Vergelt's Gott gesagt. Wir haben uns sehr über den Besuch des Gottesdienstes und das anschließende gesellige Beisammensein gefreut. Es entstanden erste Kontakte und es wurde ein sehr schöner Abend.

„Mangelndes Vertrauen ist nichts als das Ergebnis von Schwierigkeiten. Schwierigkeiten haben ihren Ursprung in mangelndem Vertrauen.“

(Lucius Annaeus Seneca, ca. 4 v. Chr.,
römischer Politiker, Rhetor,
Philosoph, Schriftsteller)

Ansprechpartnerseminar 2013

Annemarie Abeltshauser

Mit über 80 selbst betroffenen Ansprechpartnern für Transplantierte, Wartelistenpatienten und Angehörige in den verschiedenen Regionen Deutschlands und für spezielle Themen und Lebenssituationen rund um die Lebertransplantation ist unser Verband in Deutschland dicht bei den Patienten. So kann er durch Gespräche und weitere Angebote hilfreich für die Patienten sein. Unsere Ansprechpartner treffen sich in den Regionen, aber auch jährlich zu einem zentralen Seminar, um Erfahrungen auszutauschen, vor allen Dingen aber um konkrete Hilfen für ihre ehrenamtliche Arbeit zu bekommen. 2013 fand das Seminar im Exerzitienhaus Himmelspforten in Würzburg statt.

Spannende Tage in Würzburg – so könnte ich die Erfahrungen zusammenfassen. Ich war zum ersten – aber hoffentlich nicht zum letzten – Mal beim Ansprechpartnerseminar. Die Teilnehmer kamen aus dem gesamten Bundesgebiet. Es war eine bunte Mischung. Die angenehme Atmosphäre ließ kein Fremdsein aufkommen – man fühlte sich sofort gut aufgenommen.

Nach den ersten Infos zur aktuellen Situation im Transplantationsskandal und Neuem aus dem Vorstand ging es am zweiten Tag in die Gruppenarbeit. Diese war in drei Themenblöcke aufgeteilt:
Gruppe 1: Umgang mit Angehörigen/Umgang mit Todesfällen in der Gruppe (Frau Dr. Schlehofer)
Gruppe 2: Moderation bei Gruppentreffen (Josef Theiss)
Gruppe 3: Regionale Förderung/Förderanträge (Roland Stahl).

Die Themen waren sehr interessant. In jeder Gruppe hatte man das Gefühl, dass



Fotos: Rudolf Hildmann



wir noch tiefer in die Thematik einsteigen sollten – was leider die Zeit nicht hergab.

Am Sonntag erläuterte Rudi Hildmann gekonnt die Homepage und das Neue Forum.

In der Abschlussrunde wurde den Referenten für die ausführlichen Informationen gedankt. Ein ganz großes Danke-

schön galt auch Jutta Riemer und Andrea Sebastian für die perfekte Organisation und die gekonnte Moderation der Veranstaltung.

Das angenehme Umfeld im Kloster Himmelspforten hat ebenfalls dazu geführt, sich sehr wohl zu fühlen. Ich freue mich schon auf das nächste Jahr.

Wochenende der Begegnung in Goslar

Regina Henkel
Holger Sulz

Das Gästehaus der Landfrauen Niedersachsens in Goslar war erneut unser Tagungshaus für dieses Wochenende. Dieter und Karin Bernhardt waren wieder die bewährten Organisatoren und auch Leiter unserer Zusammenkunft. Für meinen Mann und mich war es sehr spannend, weil wir mit anderen das erste Mal dabei waren.

Bei dem ersten gemeinsamen Abendessen lernten wir schon die vorzügliche Küche kennen. Danach begann eine Vorstellungsrunde der besonderen Art, begleitet von den Psychotherapeutinnen Janine Ranft und Diane Wegmann. Wer sitzt vor uns, was fällt uns ein zu der Person. Hohe Trefferquoten bei den Einschätzungen und viel Gelächter für die „Unterstellungen“ brachte uns einander näher.

Der nächste Tag brachte uns unseren Gefühlen näher. Angst, Trauer, Ärger, Scham, Freude, Zuneigung, Niederge-



Fotos: Dieter Bernhardt

schlagenheit und kein Gefühl: Gleichgültigkeit usw. wurden definiert, reflektiert, und über die Grundgefühle schauten wir uns die Wandlungen und Intensitäten an. In kleinen Gruppen näherten wir uns erneut den intensiven Gefühlen an um die Lebertransplantation herum, versuchten sie in einem (!) Symbol auszudrücken.

Am Nachmittag spazierten wir vom Hang zur Kaiserpfalz hinunter. In diesem prächtigen Gebäude aus dem 12. Jahrhundert wurden wir in eine andere Zeit katalpultiert. Historismus des 19. Jhdts. zeigte uns die Interpretation aus der wilhelminischen Zeit. Sagen und Mythen in prachtvollen Farben auf riesigen Gemälden ließen uns staunen. Viele Relikte aus der Frühzeit des Hauses konnten im Keller besichtigt werden.

Am Abend setzten wir die Symbolik der Gefühle um in Kraftsymbole, -orte, wie Baum-Stein-Platz. In einer Traumreise begaben wir uns zu Plätzen der Stärke und Zuversicht.

Am Abend zuvor begonnen, konnten wir unser persönliches Kraftsymbol aus Speckstein erarbeiten. Jeder/jede nahm am Ende der Begegnung auch etwa Dingliches mit in die Zukunft.

Es war eine gelungene Begegnung mit viel Tiefgang und neuen Bekanntschaften in unserem Lebertransplantierten-Umfeld. Vielen Dank und bis zum nächsten Mal.



Gesundheitsmessen „mobil und fit“ aus Ostfriesland

Barbara Backer

mobil & fit
Die Gesundheitsmesse

Im November 2013 in Osnabrück, im Februar 2014 in Lengerich und Anfang März dieses Jahres in Oldenburg fanden die Gesundheitsmessen „mobil und fit“ statt.

Wir hatten auf jeder dieser Messen einen Stand. Die Messen waren meist sehr gut besucht. Wir hatten tolle Gespräche mit Interessierten, Familienmitgliedern von Wartepatienten, Verwandten von Transplantierten, Angehörigen von leider Verstorbenen und einer Transplantierten selbst. Diese Lebertransplantierte war ebenso froh über den Kontakt zu uns wie viele der interessierten Leute. Es herrschte große Freude darüber, dass die Leute sich informieren konnten und wir ihnen zur Verfügung standen. So konnten wir doch den einen oder anderen davon überzeugen, dass Organspende lebenswichtig ist. Viele Leute waren, vor allem aus den Medien, falsch informiert. Es ist uns aber gelungen, bei vielen diese falschen Informationen richtig zu stellen.



Viele Personen, die uns ansprachen und einen Organspende-Ausweis bereits hatten, waren sehr stolz darauf. Sie waren froh, dass es den Ausweis jetzt auch in EC-Karten-Format gibt. Den kann man ganz praktisch direkt zur Gesundheitskarte stecken, meinten sie.

Es kamen Krankenschwestern auf uns zu und ließen sich beraten, fragten nach Kontakten in ihrer Region. Einige waren irritiert über den Slogan „Organpaten werden.“ Wir hatten Kontakt zu Feuerwehren, zum Roten Kreuz, zu Schulen. Alle würden uns gerne einladen, um ihnen in ihren

Gruppen Vorträge zu halten. Das Thema Organspende wird an einer Schule in Osnabrück sehr vorbildlich und intensiv vermittelt, gerne könnten wir immer wieder dort mitwirken.

Allerdings haben uns, wie so oft, kommentarlos Menschen passiert. Die „Wir haben schon einen Ausweis“-Aussage begegnete uns trotz aller Begeisterung natürlich auch. Nach den Aussagen der Besucher müssten in Deutschland mindestens 90% mögliche Organspender leben. Weil dem aber nicht so ist, werden wir auch weiterhin aktiv sein und sogar über die Grenzen hinaus über Organspende aufklären.

Alles in allem sind wir mit unserem Thema oft der bestbesuchte Stand gewesen. In Osnabrück waren manche Mitwirkende eher unzufrieden, wir allerdings waren sehr zufrieden. Das Klima zwischen allen Ausstellern, den Veranstaltern und den Besuchern war durchweg sehr positiv.

Wir freuen uns auf die nächsten „fit und mobil“-Messen mit den Messemachern aus Leer und bedanken und ganz herzlich, dass wir dabei sein durften.

Kontaktgruppe Südl. Mittelfranken/Nördl. Schwaben: Es blüht so grün ...

Annemarie Abeltshauer

Zu einem gemütlichen Kennenlern-Kaffee trafen sich kürzlich die Mitglieder der Kontaktgruppe Südliches Mittelfranken/Nördliches Schwaben und Augsburg und Umgebung beim Dehner in Rain am Lech.

Nach dem ersten „Beschnuppern“ – einige kannten sich ja noch nicht – entstand eine rege Diskussion über die verschiedensten Themen. Unter anderem wurde eine offensivere Pressearbeit gefordert. Eine Teilnehmerin hatte innerhalb von wenigen Tagen drei Lebern bekommen – und das ohne „Promi-Bonus“. Sol-

che positiven Nachrichten müsste man veröffentlichen!

Für die nächsten Termine wurden schon fleißig Pläne entworfen. Wir dürfen auf weitere schöne und interessante Treffen gespannt sein! Natürlich nutzten wir alle noch die Gunst der Stunde und schauten uns nach der ein oder anderen Pflanze im Gartenparadies um.

Kontaktgruppe Augsburg: Organspende – ein Akt der Nächstenliebe?

Annemarie Abeltshauer

Unter diesem – sicherlich provokanten – Motto stand eine Veranstaltung am 29. Januar 2014 in der Klinik Vincentinum in Augsburg. Angesichts der dramatisch zurück gegangenen Spenderzahlen im vergangenen Jahr lud die Klinikleitung zu Vortrag, Podiumsgespräch und Diskussion. Den rund hundert Zuhörern bot sich eine Vielzahl von interessanten Eindrücken.

Die Moderation hatte **Julia Nether** vom Bayerischen Rundfunk übernommen. Sie hatte bereits im Juni vergangenen Jahres eine ähnliche Veranstaltung in Pfaffenhofen a.d. ILM moderiert und durch umfassende Detailkenntnis überzeugt. Damals hatte der Katholische Frauenbund Pfaffenhofen das Thema aufgegriffen.

Von **Weihbischof Dr. Dr. Anton Losinger** von der Diözese Augsburg und Mitglied des Deutschen Ethikrates, der die Veranstaltung in Augsburg initiierte, wurde die Thematik von der theologischen, ethisch-moralischen Warte betrachtet. Hier gibt es ein unbedingtes „Ja“ zur Organspende. Ebenso kamen **Dr. med. Thomas Breidenbach**, der Geschäftsführer der Deutschen Stiftung Organtransplanta-



tion, und **Dr. med. Klaus Wittmann**, Leitender Belegarzt der Klinik Vincentinum zu Wort. Hier wurde unter anderem auch der Ablauf einer Organspende beschrieben.

Es entstand eine umfassende Diskussion zu diesen sicher nicht leichten Thema. Besonders eindrucksvoll schilderte **Pfarrer Frank Faulhaber** aus Pfaffenhofen seine Geschichte. Bereits seit zehn Jahren lebt er mit der Leber eines Fremden.

Auch die Zuschauer konnten Fragen stellen und sich an der Diskussion beteiligen. Es wurden auch vereinzelt kritische Stimmen vernommen. Die Mehrzahl der Zuhörer konnte aber nach zwei Stunden intensivsten Gedankenaustauschs mit einer Vielzahl an Informationen nach Hause

gehen. Die Entscheidung muss nun jeder für sich selbst treffen. Es wurde aber eindringlich darauf hingewiesen, das Thema auch in den Familien zu diskutieren und seinen Wunsch den Angehörigen mitzuteilen. Denn sollte es einmal zu der Situation kommen, dass ich tot auf der Intensivstation liege, mute ich meinen Angehörigen in dieser traumatischen Situation eine Entscheidung zu – oder entscheide ich mich mit meinem Organspendeausweis für oder gegen die Spende.

Die von uns zur Verfügung gestellten Organspendeausweise und das Informationsmaterial wurde nach der Veranstaltung gerne mitgenommen. Wir bedanken uns bei den Verantwortlichen des Hauses sehr herzlich für die nette Aufnahme und Hilfe und hoffen, uns nicht das letzte Mal gesehen zu haben.

Hinweis: Gruppentreffen in Augsburg

Vor der Veranstaltung hat sich die Kontaktgruppe Augsburg zum ersten Mal in der Cafeteria des Krankenhauses getroffen. Die nächsten Treffen finden jeden 3. Mittwoch der ungeraden Monate von 19.30 bis 21.00 Uhr im Gruppenraum des Gesundheitsamtes Augsburg statt: 16.7., 17.9. und 19.11.2014. Wir würden uns über regen Besuch sehr freuen.

Fotos: privat



Kontaktgruppe Ludwigsburg: **gesund & aktiv Ludwigsburg** Zwei Infotage zur Organspende im FORUM

Josef Theiss

Die jährlichen Gesundheitstage der Ludwigsburger Kreiszeitung im Forum am Schlosspark Anfang Februar sind seit Jahren ein starker Besuchermagnet. Zum einen wegen der großen Zahl von Ausstellern und Anbietern von Gesundheitsleistungen, von den Krankenkassen bis hin zu Anbietern von Biokost, zum anderen wegen der vielen Vorträge. Und dank der kreisweiten Werbung sind an die 15.000 Besucher die Regel. Die nichtkommerziellen Mitglieder der RAG, der Regionalen Arbeitsgruppe Gesundheit des Landkreises Ludwigsburg, in der auch wir mitarbeiten, haben die Möglichkeit, zusammen mit anderen Selbsthilfeorganisationen Betroffene und Interessierte anzusprechen.

Die Kontaktgruppe Ludwigsburg nutzte auch in diesem Jahr die beiden Tage, Samstag und Sonntag von 11–18 Uhr, die Besucher auf das Thema Organspende anzusprechen. Mit Spannung und Sorge haben wir deren Reaktion auf die Berichte der Medien über die Verfehlungen an einigen Transplantationszentren erwartet, die mit der Organspende an sich nicht in Verbindung stehen. Aber zur großen

Überraschung sind wir nur selten darauf angesprochen worden, wenn ja konnten wir zur Aufklärung beitragen. Der Rückgang an Organspendebereitschaft hängt womöglich weniger mit der Bereitschaft in der Bevölkerung zusammen, es müssen auch andere Gründe sein.

Nicht zuletzt durch die vom Gesetzgeber verordneten Infoaktionen der Krankenkassen im letzten Jahr sind viele nicht ganz unvorbereitet an den Stand gekommen, um ihren persönlichen Organspendeausweis auszustellen, oft nach einem längeren Beratungsgespräch. Und so mancher zog seinen uralten Spenderausweis heraus, um ihn gleich zu erneuern. Die meist gestellte Frage bei den doch meist älteren Besuchern: „Bin ich nicht schon zu alt dafür?“ Denn manche meinen, wie bei der Blutspende gäbe es auch eine Altersgrenze für die Organspende. Auch auf diese Frage konnten wir gute Antworten geben und ein Infoblatt mit nach Hause geben. Ein weiteres wichtiges Thema war die Organspendeerklärung in der Patientenverfügung, die von den meisten schon geschrieben worden ist.

An beiden Tagen hatten wir nicht nur durchgehend Fragen zu beantworten, sondern auch Infomaterial mitzugeben, ganz

persönliche Geschichten anzuhören – und nicht zuletzt beim Ausfüllen der Ausweise zu helfen und diese zu laminieren. Das Ergebnis: 60 neu ausgestellte Ausweise, ca. 100 Beratungsgespräche, etwa 200 Kontakte, Abgabe von Infomaterial, Gespräche auch mit einigen selbst Betroffenen (Wartepatientin Leber, Schwester eines Wartepatienten auf eine Leber, Wartepatienten auf eine Niere u.a.)

Am Sonntag stand noch ein Vortrag zum Thema Organspende im Programm: Prof. Dr. med. Christoph Olbricht, Nierentransplanteur vom Katharinenhospital in Stuttgart, und Frau Dr. med. Christina Schleicher, die Geschäftsführerin der DSO Baden-Württemberg, waren die hochkarätigen Referenten. Aber leider interessierten sich nur zwölf Teilnehmer dafür, darunter eine von uns. – Uns wundert das nicht.

Der Einsatz hat sich wieder einmal gelohnt, auch in der Hoffnung, dass viele zu Hause mit ihrer Familie darüber sprechen werden. Am Infostand leisteten abwechselnd Heidi Nesper-Eckstein, Heinz Suhling, Wolfgang Schramm, Kerstin Reichert sowie Gerda und Alfred Schieferdecker und Josef Theiss gerne ihren Dienst für die uns am Herzen liegende Sache.



Foto: Josef Theiss

Sie fragen – Wir antworten

Unsere neue Seite in den Lebenslinien für Sie!

Mariele Höhn

Auf vielfachen Wunsch möchten wir in Zukunft gesammelte Fragen aus verschiedenen Bereichen, die Ihnen „unter den Nägeln brennen“, beantworten. Drei der Fragen, die uns in letzter Zeit erreicht haben, drucken wir mit Antworten in dieser Ausgabe ab:

„Wie sieht es eigentlich mit Haustieren aus nach der Transplantation. Darf ich meinen Hund behalten oder muss ich ihn abgeben?“

Anfang der 90er Jahre haben die Ärzte in den Transplantationszentren meist von Haustieren generell abgeraten. Viele Patienten mussten sich von ihren liebgewonnenen Haustieren trennen und haben sehr darunter gelitten. Auch heute noch gilt: Haustiere sind zusätzliche Infektionsquellen. Jedoch wird heutzutage nicht mehr so rigoros abgeraten. Hunde sind eher unproblematischer als Katzen und Kleintiere (Toxoplasmose) oder Vögel (Milben, Psittakose). Zu beachten sind auch die positiven Effekte: Ein Haustier kann zum seelischen Gleichgewicht beitragen, Freude schenken, von Problemen ablenken. Das Streicheln einer Katze soll sogar blutdrucksenkend auf den Menschen wirken. Hundebesitzer sind jeden Tag an der frischen Luft, sie werden zum „Gassi gehen“ animiert. Bewegung kann Erkrankungen vorbeugen.

Sollten Sie sich dafür entscheiden, ihr Haustier zu behalten oder nach etwas längerer Zeit (!) nach Transplantation eines anzuschaffen, sind dennoch einige Regeln zu beachten:

- Das Tier, ob Hund oder Katze, sollte keinesfalls mit im Bett schlafen.
- Sie sollten sich nicht vom Tier ablecken lassen, „Küsschen geben“ etc.
- Nach Tierkontakt möglichst die Hände waschen/evtl. desinfizieren. Das ist besonders wichtig im ersten Jahr nach Ltx.
- Die Katzentoilette möglichst von anderen Familienmitgliedern säubern lassen.
- Die Tiere sollten regelmäßig untersucht und auch geimpft und entwurmt werden.

Im Zweifelsfall sprechen Sie das Thema beim Besuch in Ihrem Transplantationszentrum an.



Fotos: IMSI MasterClips®

„Ich bin schwer leberkrank. Wie komme ich eigentlich auf die Warteliste? Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein?“

Wenn Sie schwerwiegend leberkrank sind, werden Sie von Ihrem behandelnden Facharzt in ein Transplantationszentrum überwiesen. Dieses können Sie sich selbst aussuchen. Dort wird man Sie genau untersuchen, ob eine Transplantation infrage kommt.

Eine Lebertransplantation ist eine große Operation, die auch Risiken in sich trägt, aber auch eine Chance auf ein neues Leben bietet.

Sind die Ärzte der Meinung, dass Sie ein neues Organ benötigen, sind einige Voruntersuchungen erforderlich.

- Ein EKG, in manchen Fällen ein Belastungs-EKG
- Eine Röntgenuntersuchung des Brustkorbs, um eine mögliche Überwässerung der Lunge zu erkennen
- Blut und Urinuntersuchungen geben Aufschluss über Infektionen und Tumorerkrankungen.
- Magen- und Dickdarmspiegelungen sowie Ultraschalluntersuchungen des Bauchraums
- Zahnarzt und Hals-Nasen-Ohrenarzt sollen klären, ob Entzündungsherde vorhanden sind. Zahnbehandlungen sind vor der Transplantation abzuschließen.
- Frauenarzt, Urologe und Hautarzt untersuchen auf mögliche Tumorerkrankungen.
- Psychosomatische Untersuchung

Welche Untersuchungen im Einzelnen durchgeführt werden müssen, entscheiden die Ärzte im Transplantationszentrum.

Eine Aufnahme auf die Warteliste kann nicht erfolgen bei:

- Bösartigen Krebserkrankungen, die nicht geheilt werden konnten. Ausnahme hiervon sind auf die Leber begrenzten Tumore bis zu einer gewissen Größe.
- Chronische Infektionskrankheiten
- Eine zu schwere chronische Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems
- Eine akut vorliegende Suchterkrankung (Alkohol, Drogen)
- Bei Vorliegen einer alkoholischen Zirrhose ist vor Aufnahme auf die Warteliste eine mindestens sechsmontatige Alkoholabstinenz erforderlich, deren Einhaltung mit verschiedenen Laborwerten überprüft wird.

Wenn alle Untersuchungen abgeschlossen sind, erfolgt eine Meldung des Transplantationszentrums an Eurotransplant in Leiden/Niederlande.

„Darf ich unter Immunsuppression schwanger werden?“

Nachdem sich der Hormonhaushalt nach der Ltx wieder normalisiert hat, ist auch eine Schwangerschaft prinzipiell wieder möglich. Diese gilt aber immer als Risikoschwangerschaft.

Folgende Voraussetzungen sollten erfüllt sein:

- Stabile Transplantatfunktion, mehr als 12 Monate sollten seit der Transplantation vergangen sein.
- Bewusste Entscheidung zur Elternschaft unter Einbeziehung des Partners und nach ausführlichem Gespräch mit den behandelnden Ärzten des Zentrums
- Engmaschige interdisziplinäre (umfangreiche) Überwachung in der Schwangerschaft
- Neuere Medikamente wie Mycophenolat oder Everolimus sind nicht auf Fehlbildungen getestet, werden deshalb seither vor einer Schwangerschaft abgesetzt bzw. ersetzt.
- Stillen ist wegen der Anreicherung der Immunsuppressiva in der Muttermilch nicht möglich.

Azathioprin hat eine schädigende Wirkung auf das Erbgut und sollte bei Kinderwunsch abgesetzt werden.

Unter Cyclosporin A (Sandimmun) und Tacrolimus (Prograf) treten nach derzeitiger Erkenntnis Anomalien und Aborte nicht häufiger auf als bei normalen Frauen. Diese Medikamente können jedoch zu erhöhten Blutdruckwerten, Nierenfunktionsstörungen, Frühgeburten und Wachstumsretardierung führen.

Die Schwangerschaft führt zu einer erheblichen Stoffwechselbelastung, eine Funktionsverschlechterung des Lebertransplantates kann – wenn auch nur in seltenen Fällen – die Folge sein.

Wenn alle Regeln eingehalten werden, so verlaufen die meisten Schwangerschaften unter Immunsuppression vergleichbar zu den Verhältnissen ohne Immunsuppression.

Gerne vermitteln wir Ihnen Kontakte zu Frauen, die nach Ltx entbunden haben.

Quellen: Faltblätter und Homepage LD e.V., Artikel aus früheren Ausgaben der „Lebenslinien“, „Meine Transplantation von A–Z“ (Novartis Pharma)

Falls Sie auch eine Frage auf dem Herzen haben, mailen oder schreiben Sie unter Betreff: „Meine Frage an die Redaktion Lebenslinien“. Wir antworten Ihnen zeitnah und drucken ggf. Frage und Antwort anonym in der nächsten Ausgabe der „Lebenslinien“.

Wir freuen uns auf Ihre Post.

Per Mail an: mariele.hoehn@lebertransplantation.de
oder an: Redaktion Lebenslinien,
Mariele Höhn, Ahrbachstraße 16, 56412 Boden

Hinweis der Redaktion: In dieser Rubrik antworten in der Regel selbst betroffene Patienten mit jahrelanger Erfahrung in der Betreuung und Beratung von Ltx-Patienten. Diese Antworten ersetzen aber keine ärztliche Beratung! Es können weder Medikamente noch Therapien etc. bewertet oder empfohlen werden. Beratung durch Patientenselbsthilfe kann nur Ergänzung zur ärztlichen Betreuung sein.

Der dankbare Leberempfänger

Es gibt die Möglichkeit, anonym einen Brief des Dankes an die Angehörigen zu schreiben. Von dieser Möglichkeit habe ich mit dem neben abgedruckten Brief auch Gebrauch gemacht. Auf meinen Brief habe ich von den Angehörigen meines Spenders eine Antwort bekommen. Es war unbeschreiblich für mich, über diesen Menschen – anonymisiert – etwas zu erfahren. Meine Frau und ich sind beim Lesen dieses Briefes in Tränen ausgebrochen.

Ich trage nun nicht nur Verantwortung für mein Leben, sondern ich denke, ich habe noch eine größere Verantwortung meinem Spender gegenüber, mein Leben sinnvoll zu nutzen.

Vergelt's Gott.

R.K. (Autor der Redaktion bekannt)

Liebe trauernde Angehörige!

Sie alle haben einen lieben Menschen, vielleicht einen Ehegatten, einen Vater oder eine Großmutter verloren. Ihnen fehlen die Hände, die sie umarmten und sie in Geborgenheit fühlen ließen. Ihnen fehlen die aufmunternden Worte und die vertrauten Gespräche. Dieser Mensch musste von uns gehen und hat eine tiefe, ja schier unauffüllbare Lücke in ihrem Leben hinterlassen.

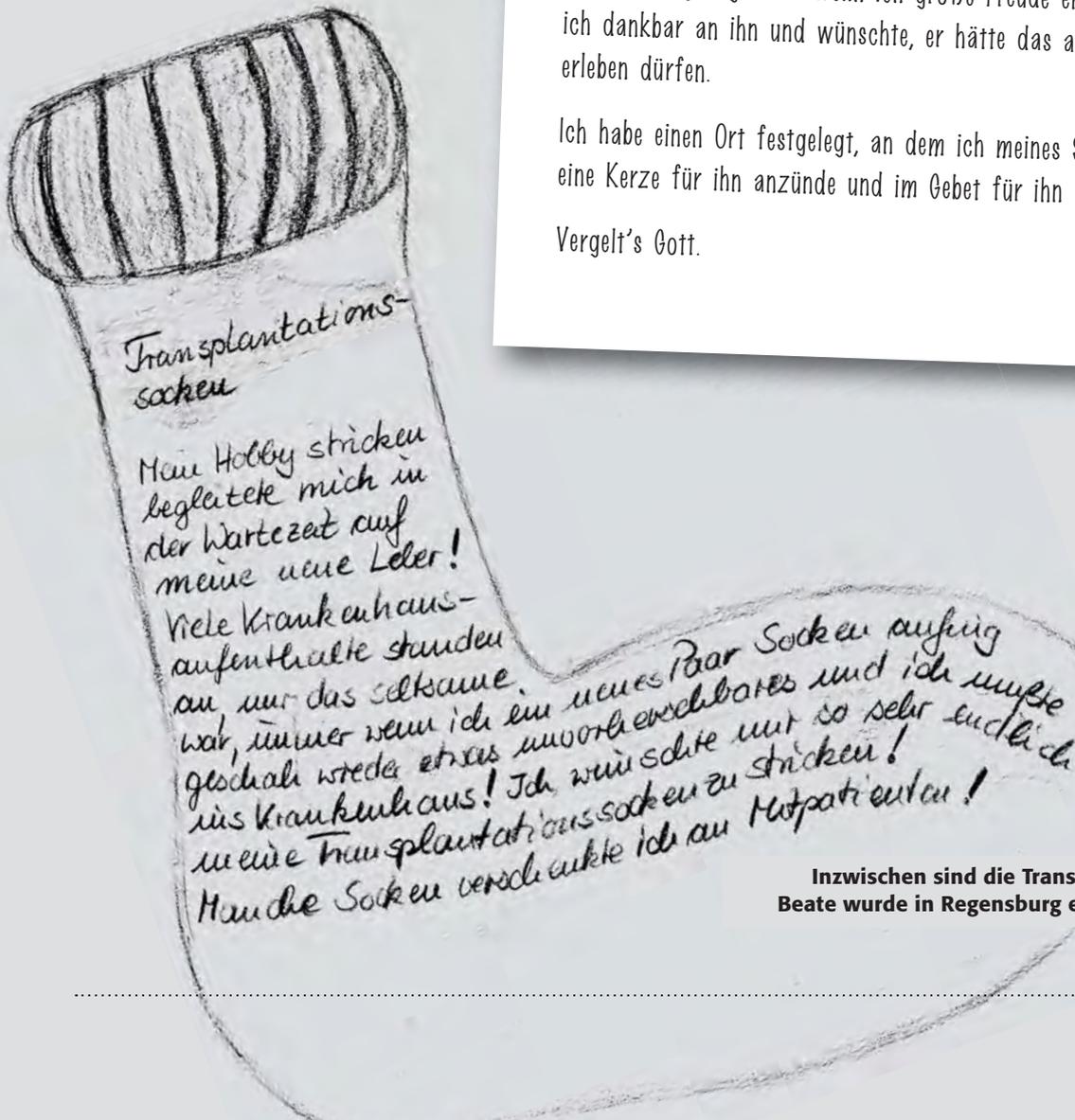
Er hat noch, als er lebte, entschieden und das festgelegt oder er hat Ihnen, liebe Angehörige, noch zu seinen Lebzeiten mitgeteilt, dass er seine Organe einem anderen kranken Menschen spenden will.

Ich habe von diesem lieben Menschen, der noch nach seinem Tod „Leben schenkte“, ein „Weiterleben“ erhalten.

Sie, liebe Angehörige, können sich gar nicht vorstellen, wie unbeschreiblich dankbar ich diesem Menschen bin. Ich fühle, er lebt in mir weiter. Meine Gedanken sind jeden Tag bei ihm. Wenn mir etwas Besonderes gelingt oder wenn ich große Freude erfahre, dann denke ich dankbar an ihn und wünsche, er hätte das auch noch selber erleben dürfen.

Ich habe einen Ort festgelegt, an dem ich meines Spenders gedenke, eine Kerze für ihn anzünde und im Gebet für ihn verweile.

Vergelt's Gott.



Inzwischen sind die Transplantationssocken fertig.
Beate wurde in Regensburg erfolgreich transplantiert.

Neue Ansprechpartner



Annemarie Abeltshauer – Kontaktgruppe Augsburg + Umgebung

Ich bin 54 Jahre alt und verheiratet. Mit meinem Mann habe ich drei erwachsene Söhne, eine Schwiebertochter und zwei ganz liebe Enkelkinder.

Beruflich bin ich als Sachbearbeiterin im Landratsamt Pfaffenhofen im Fachbereich Jagdwesen tätig. Mit meinem Mann leite ich die Gruppe „Augsburg und Umgebung“.

Meinem Mann wurde vor nunmehr sieben Jahren in Großhadern eine neue Leber transplantiert. Aus Dankbarkeit für dieses neue Leben haben wir uns entschlossen, uns für Patientenbetreuung zu engagieren.

Da mein Mann als selbständiger Elektromeister wieder voll im Beruf steht und am Abend glücklich und zufrieden wieder nach Hause kommt, liegt es nun an mir, die Aufgabe anzugehen. Im vergangenen Jahr hatten sich meine Aktivitäten hauptsächlich auf den Bereich Organspende konzentriert. Angesichts der rapide sinkenden Zahlen habe ich meine alten Kontakte zu den Feuerwehren – ich war zwanzig Jahre lang Sachbearbeiterin im Feuerwehrwesen – genutzt und meinen Stand dort aufgestellt. Ob es ein Weihnachtsmarkt, eine 150-Jahr-Feier oder ein Tag der Offenen Tür war – wir waren dabei. Es gab immer tolle Gespräche und Begegnungen.

Mir macht diese Aufgabe viel Freude und ich hoffe, dass wir uns jetzt dann auch verstärkt um unsere Mitglieder und auch um die Wartepatienten kümmern können.



Christina Hülsmann – KG Bielefeld/Herford/Minden

Ich wurde 1968 geboren, bin verheiratet und Mutter zweier Kinder. 2006 stellte man bei mir PSC fest mit der Folge, dass ich auf die Warteliste gesetzt wurde und im November 2011 in Hannover an der MHH transplantiert wurde. Ich erholte mich schnell von der OP und konnte in meinen

Beruf als Industriekauffrau nach viermonatiger Pause wieder einsteigen. Jetzt geht es mir wirklich super. Aus diesem Grund engagiere ich mich nun seit Juni 2013 in unserem Verband als Ansprechpartnerin für das Gebiet Bielefeld/Herford/Minden-Lübbecke. Hier habe ich eine Kontaktgruppe gegründet und wer Interesse und Lust hat mitzumachen, ist recht herzlich hierzu eingeladen. Termine stehen auf der Homepage. Ich freue mich, viele Mitglieder und Betroffene kennenzulernen.



Heidi Nesper-Eckstein – Kontaktgruppe Heilbronn/Hohenlohe

Ich bin 49 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Töchter im Alter von 20 und 12 Jahren. 1990 wurde bei mir eine PSC festgestellt, die zur Leberzirrhose führte. 2010 wurde ich dank einer Lebendspende von meiner Schwester in Tübingen transplantiert.

Durch meine lange Mitgliedschaft schon vor der Transplantation im Verein weiß ich, wie wichtig der Austausch mit gleichermaßen Betroffenen ist. Als mich Frau Riemer fragte, ob ich mir vorstellen könnte, die Ansprechpartnerin für die Kontaktgruppe Heilbronn/Hohenlohe zu sein, sagte ich gerne ja.

Ich freue mich darauf, für betroffene Patienten, Angehörige und natürlich für die Mitglieder der Kontaktgruppe Heilbronn/Hohenlohe als Ansprechpartnerin da zu sein.

Neues „Team“ in Hamburg

Wir heißen Petra Ramke und Bernd Hüchtemann und sind die neuen Ansprechpartner der LD-Kontaktgruppe Hamburg. Im folgenden „Steckbrief“ möchten wir uns kurz vorstellen und unsere Vorstellung von einer im Sinne von Ltx-Betroffenen erfolgreichen Gruppenarbeit skizzieren.



Petra Ramke – Kontaktgruppe Hamburg

Geboren wurde ich 1953 in Halle/Saale und kam als Dreijährige nach Hamburg. Ich bin verheiratet und habe mit meinem Mann Hans einen Sohn (30 J.) und eine Tochter (24 J.).

Durch einen Zufall wurde 2007 bei mir HCC diagnostiziert. Bislang war ich immer gesund, eine Vorgeschichte gab es nicht. In der Hamburger Universitätsklinik (UKE) wurde eine Teilresektion der Leber vorgenommen und im Sommer 2008 erfolgte die Transplantation einer Splitleber.

Nachdem feststand, dass ich meine berufliche Tätigkeit nicht wieder aufnehmen konnte und verrentet sein werde, stellte ich mich dem UKE als ehrenamtliche Mitarbeiterin zur Verfügung, lernte den Kreis um Bernd Hüchtemann kennen und schloss mich dem Tx-Besuchsdienst an. Es tut gut, anderen Betroffenen Freude am Leben zu vermitteln und Wartelistenpatienten zu zeigen, dass sich der Verein Lebertransplantierte Deutschland e.V. für ihre Belange einsetzt.



Bernd Hüchtemann – Kontaktgruppe Hamburg

1954 in Bochum-Wattenscheid geboren, bin ich mit meiner Frau Barbara verheiratet, habe einen erwachsenen, ebenfalls verheirateten Sohn und zwei Enkelkinder.

Da ich nach der Ltx (1996) verrentet wurde und fortan nicht mehr berufstätig war, entschloss ich mich, ehrenamtlich im Transplantationsbereich tätig zu werden. Nach 15 Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit für den BDO (Bundesverband der Organtransplantierten) und 1 1/2 Jahren Pause möchte ich erneut wieder aktiv werden. Als Lebertransplantierte habe ich mich folgerichtig nun dem Verein Lebertransplantierte Deutschland e.V. (LD) angeschlossen. Ich hoffe, dass ich mein Engagement, meine Erfahrung, meine Kenntnisse und meine Kontakte nun erfolgreich für alle Betroffenen und deren Familien in den LD einbringen kann?!



Geschäftsstelle
Bebbelsdorf 121 · 58454 Witten
Tel. 0 23 02/1 79 89 91
E-Mail: geschaeftsstelle@
lebertransplantation.de
www.lebertransplantation.de
Mo.–Do.: 10.00–15.00 Uhr

Jutta Riemer, Vorsitzende
Maiblumenstr. 12 · 74626 Bretzfeld
Tel. 0 79 46/94 01-87
Fax 0 79 46/94 01-86
E-Mail: jutta.riemer@
lebertransplantation.de

Der Schirmherr

Foto: Uniklinik Essen



Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. theol. h.c. Eckhard Nagel

Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender am Universitätsklinikum Essen

Geschäftsführender Direktor des Instituts für Medizinmanagement
und Gesundheitswissenschaften an der Universität Bayreuth

Der Vorstand

	Funktion Name	Straße PLZ, Ort	Telefon Fax	E-Mail
	Vorsitzende Jutta Riemer	Maiblumenstr. 12 74626 Bretzfeld	0 79 46/94 01-87 0 79 46/94 01-86	jutta.riemer@lebertransplantation.de
	Stellvertr. Vorsitzender Egbert Trowe	Alter Postweg 2a 30938 Burgwedel	0 51 39/9 82 79 30	egbert.trowe@lebertransplantation.de
	Beisitzer Dieter Bernhardt	Kampstr. 111 42781 Haan	0 21 29/37 74 66 –	dieter.bernhardt@lebertransplantation.de
	Beisitzer Michael Bessell	Mürtenbacher Weg 50 50997 Köln	0 22 36/3 27 80 45 0 22 36/3 27 80 46	michael.bessell@lebertransplantation.de
	Beisitzer Rudolf Hildmann	Gladbacher Str. 50 41366 Schwalmatal	0 21 63/42 10 0 32 12/117 59 85	rudolf.hildmann@lebertransplantation.de
	Beisitzerin Christina Hülsmann	Brennweg 1 32257 Bünde-Dünne	0 52 23/4 89 71	christina.huelsmann@lebertransplantation.de
	Beisitzer Peter Mohr	Moorweg 50 21337 Lüneburg	0 41 31/5 32 17	peter.mohr@lebertransplantation.de
	Beisitzerin Ulrike Montini	Rheydter Str. 62 41363 Jüchen	0 15 20/5 98 59 54	ulrike.montini@lebertransplantation.de
	Beisitzer Dennis Phillips	Fichardstr. 23 60322 Frankfurt a.M.	0 69/5 96 38 94	dennis.phillips@lebertransplantation.de
	Beisitzerin Helga Schubert	Hinterm Parkhaus 2 31582 Nienburg	0 50 21/6 03 93 12	helga.schubert@lebertransplantation.de
	Beisitzer Roland Stahl	Kieselweg 3 90610 Winkelhaid	0 91 87/41 05 08	roland.stahl@lebertransplantation.de
	Beisitzerin Susan Stracke	Ardeystr. 287 58453 Witten	0 23 02/91 30 73 0 23 02/91 30 75	susan.stracke@lebertransplantation.de

Beratende Vorstandsmitglieder: Hans-Jürgen Frost, Jürgen Glaser, Ulrich Kraus, Josef Theiss

Den Vorstand unterstützend mit Sonderaufgaben:

Heidrun vom Baur, Jutta Bertulat, Hermann Fraas, Mariele Höhn, Birgit Ketzner, Renate Pauli, Anne Quickert, Birgit Schwenke, Andrea Sebastian, Helmut Thaler, Dr. Ulrich R. W. Thumm, Christina Wiedenhofer

Impressum**Lebenslinien**

Informationen für Patient und Arzt
Ausgabe 2/2014

Herausgeber:

Lebertransplantierte Deutschland e.V.
Gemeinnütziger Verein, VR 2031
Maiblumenstr. 12, 74626 Bretzfeld
Tel. 0 79 46/94 01-87, Fax -86
E-Mail: info@lebertransplantation.de
www.lebertransplantation.de

Bankverbindung: Sparkasse Heidelberg

BLZ 672 500 20, Konto 6 602 495
IBAN: DE60672500200006602495
BIC: SOLADES1HDB

Redaktion: Jutta Riemer (verantwortlich)

Ernst Eberle, Ulrich Kraus, Renate Pauli,
Dennis Phillips, Dr. Ulrich R. W. Thumm

Erscheinungsweise:

halbjährlich, Auflage 6.000 Exemplare
© Gezeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Alle Rechte bleiben nach den gesetzlichen Bestimmungen bei den Autoren. Der Zeitschriftentitel und das Layout sind urheberrechtlich geschützt. Abdrucke bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung.

Satz und Gestaltung:

Steffen Elsishans, Ed.-Neckarhausen

Koordination + Produktion:

Christiane Möhl Printservice, Brühl

Druck: Kehler Druck, Kehl

Herzlichen Dank unseren Förderern und Sponsoren**1. Unser Verband wird nach § 20c SGB V gefördert von der GKV-Gemeinschaftsförderung auf Bundesebene.***Beteiligte Krankenkassen und KK-Verbände:*

AOK Bundesverband GbR, Berlin; BKK-Bundesverband GbR, Essen; IKK e.V., Berlin; Knappschaft, Bochum; Spitzenverband der landwirtschaftlichen Sozialversicherung, Kassel; Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), Berlin

2. Zusätzlich erhielten wir Zuschüsse zu Projekten von den Krankenkassen:

Barmer GEK KV-West, IKK Classic, AOK Bundesverband, AOK Hessen, AOK Niedersachsen, AOK Rheinland/Hamburg, AK Selbsthilfeförderung Kreis Herford, BeKoS e.V (BKK EWE, BKK Melitta Plus, pronova BKK), BKK Arge NRW, DAK GKV-Gem.förderung, GKV SH-Förderung Bremen, Knappschaft-Bahn-See-Krankenkasse, Regionalzentrum f. Selbsthilfeförderung

3. Darüber hinaus erhielten wir Spenden und Unterstützung durch:

Raiffeisenbank Bretzfeld, Brigitte Gravermann für Runden Tisch OSP Niedersachsen, BDO e.V., AG SH im Kreis Herford, Der Paritätische, Med and More Kommunikation GmbH

Mitglieder und Gönner:

Anlass-Spenden: Familie Lindner, P. Rode, G. Schäfer

Konrad Goldbrunner, Gerd Haug, Dr. Wilfried Henning, Karl-Heinz u. Edith Holland, Matthias u. Anne Quickert, Georg Minde, Friedrich Wilhelm Losberger, Edda Erkert, Gisela Schröder, Jutta Riemer, Dr. Michael u. Margit Meixner, Josef Ludig Naumann

Auch allen anderen Spendern danken wir für ihre Unterstützung.

Beitrittserklärung

Die mit * gekennzeichneten Angaben sind freiwillig. Sie helfen uns, unser Angebot gezielter auf Ihre Wünsche auszurichten.

Bitte senden an: **Lebertransplantierte Deutschland e.V. – Geschäftsstelle – Bebbelsdorf 121 – 58454 Witten**

 Einzelmitgliedschaft

(Betroffener Jahresbeitrag € 40,-)

 Familienmitgliedschaft

(Betroffener u. ein Angehöriger Jahresbeitrag € 55,-)

 Fördermitgliedschaft

(Beitrag/Spende mind. € 40,-/Jahr)

Vorname: _____ Name: _____

Str./Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

Geb.-Dat.: _____ Tel.Nr.*: _____ Beruf*: _____

Mail*: _____ Förderbeitrag/Spende _____

Angehöriger

Vorname: _____ Name: _____

Str./Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

 Weiterer Familienangehörige/r Jahresbeitrag nur € 25,-/Person

Vorname: _____ Name: _____

Str./Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

 Jugendliche, Schüler, Auszubildende und Studenten Jahresbeitrag € 20,- (Kinder beitragsfrei)

Ich bin/Wir sind mit jährlichem Bankeinzug einverstanden*. Das entsprechende SEPA-Lastschriftmandat füge ich der Beitrittserklärung bei (siehe Dokument: SEPA-Lastschriftmandat für wiederkehrende Zahlungen). Ich habe zur Kenntnis genommen, dass mir meine Mandatsreferenz separat mitgeteilt wird. Der Beitrag im Eintrittsjahr wird quartalsweise berechnet.

Die datenschutzrechtlichen Hinweise auf der Rückseite habe ich gelesen und stimme der Erfassung, Speicherung und Verarbeitung meiner Daten einschließlich meiner freiwilligen Angaben ausdrücklich zu.

Datum: _____

Unterschrift: _____

bitte Rückseite beachten!

Ansprechpartner/Kontaktgruppen für Lebertransplantierte, Wartepatienten und Angehörige

Sie wünschen Kontakt zu Mitbetroffenen in Ihrer Wohnortnähe. Auf den folgenden zwei Seiten finden Sie Ansprechpartner für telefonische oder persönliche Gespräche. **Die mit * gekennzeichneten Ansprechpartner organisieren regelmäßig Kontaktgruppentreffen für Mitglieder und Interessierte (teilweise zusammen mit benachbarten Ansprechpartnern).** Nehmen Sie bei Interesse Kontakt auf.

Kontaktgruppe	Name	Telefon	Fax	E-Mail
Baden-Württemberg				
Alb-Donau-Fils	Martin u. Kittel*	07331-68117	07331-9468217	martin.u.kittel@lebertransplantation.de
Bodensee/Oberschwaben	Alfred Schmidt*	0751-3525520	0751-3525521	alfred.schmidt@lebertransplantation.de
Freiburg/Hochrhein	Georg Hechtfischer	0761-4882798		georg.hechtfischer@lebertransplantation.de
Heidelberg/Mannheim	Andrea Sebastian*	06201-508613		andrea.sebastian@lebertransplantation.de
Heidelberg/Mannheim	Gaby Winter*	0621-97665661		gaby.winter@lebertransplantation.de
Heidelberg/Mannheim	Wolfgang Weber	06226-6267		wolfgang.weber@lebertransplantation.de
Heilbronn/Hohenlohe	Silvia Hübner	0791-59903		silvia.huebner@lebertransplantation.de
Heilbronn/Hohenlohe	Heidi Nesper-Eckstein	07130-400463		heidi.nesper-eckstein@lebertransplantation.de
Karlsruhe	Peter Hellriegel*	07257-902499		peter.hellriegel@lebertransplantation.de
Kirchheim/Teck	Ernst Eberle	07025-6366	07025-7178	ernst.eberle@lebertransplantation.de
Ludwigsburg-Bietigheim	Josef Theiss*	07142-57902	07142-7739333	josef.theiss@lebertransplantation.de
Ostalbkreis	Gerhard Kaufmann*	07361-42390	07361-49454	gerhard.kaufmann@lebertransplantation.de
Rems-Murr-Kreis	Josef Theiss* (komm.)	07142-57902	07142-7739333	josef.theiss@lebertransplantation.de
Schwarzwald/Baar/Heuberg	Alfred Schmidt* (komm.)	0751-3525520	0751-3525521	alfred.schmidt@lebertransplantation.de
Stuttgart/Esslingen	Doina Popa	0163-3296962		doina.popa@lebertransplantation.de
Stuttgart/Esslingen	Heinz Suhling*	0711-1205256	0711-3002325	heinz.suhling@lebertransplantation.de
Stuttgart/Esslingen	Rosemarie Weiß	0711-372737		rosemarie.weiss@lebertransplantation.de
Tübingen + Umgebung	Jutta Riemer* (komm.)	07946-940187	07946-940186	jutta.riemer@lebertransplantation.de
Bayern				
Augsburg + Umgebung (Augsburg)	Helmut Thaler (komm.)	08131-736959		helmut.thaler@lebertransplantation.de
Augsburg + Umgebung	Annemarie + Johann Abeltshäuser	08441-496605		annemarie.abeltshuser@lebertransplantation.de
Mittelfranken	Roland Stahl*	09187-410508	09187-410509	roland.stahl@lebertransplantation.de
Mittelfranken	Elke Hammes	0981-14216		elke.hammes@lebertransplantation.de
Mittelfranken	Jürgen Glaser	09171-898358		juergen.glaser@lebertransplantation.de
München und Umgebung	Engelbert Burkhardt*	089-1411865		engelbert.burkhardt@lebertransplantation.de
München und Umgebung	Alfred-Josef Truger	089-487297	089-44499209	alfred-josef.truger@lebertransplantation.de
Niederbayern	Gerhard Mühlberger	08503-1252	08503-922121	gerhard.muehlberger@lebertransplantation.de
Oberfranken/Oberpfalz	Peter Schlauderer* (komm.)	09441-1744949		peter.schlauderer@lebertransplantation.de
Regensburg	Peter Schlauderer*	09441-1744949		peter.schlauderer@lebertransplantation.de
südl. Mittelfranken/nörtl. Schwaben	Friedrich Meyer*	09145-6303		friedrich.meyer@lebertransplantation.de
Südostbayern	Annegret Braun	08082-312039		annegret.braun@lebertransplantation.de
Unterfranken	Wolfgang Scheuplein*	09383-6521		wolfgang.scheuplein@lebertransplantation.de
Berlin/Brandenburg				
Berlin/Brandenburg	Wolfram Maaß	030-83102525		
Berlin/Brandenburg	Siegfried Maaß	03302-221350		siegfried.maass@lebertransplantation.de
Hessen				
Frankfurt/Main	Horst Schmidtman	069-395882		
Frankfurt/Main	Dennis Phillips*	069-5963894		dennis.phillips@lebertransplantation.de
Kassel	Maria Dippel*	0561-886492	0561-886492	maria.dippel@lebertransplantation.de
Südhessen	Harry Distelmann	06151-318093		harry.distelmann@lebertransplantation.de
Westerwald/Rhein/Lahn	Mariele Höhn*	02602-81255		mariele.hoehn@lebertransplantation.de
Westerwald/Rhein/Lahn	Georg Minde	06434-1656		georg.minde@lebertransplantation.de

(komm.) = kommissarisch

Ansprechpartner/Kontaktgruppen für Lebertransplantierte, Wartepatienten und Angehörige

Sie wünschen Kontakt zu Mitbetroffenen in Ihrer Wohnortnähe. Auf den folgenden zwei Seiten finden Sie Ansprechpartner für telefonische oder persönliche Gespräche. **Die mit * gekennzeichneten Ansprechpartner organisieren regelmäßige Kontaktgruppentreffen für Mitglieder und Interessierte (teilweise zusammen mit benachbarten Ansprechpartnern).** Nehmen Sie bei Interesse Kontakt auf.

Kontaktgruppe	Name	Telefon	Fax	E-Mail
Mecklenburg-Vorpommern				
Rostock und Umgebung	Bernd + Anke Reiche*	0381-7698194		bernd.anke.reiche@lebertransplantation.de
Schwerin	Christine Berning	03841-701473		
Schwerin	Ilona Freitag	038788-50263	038788-50263	
Niedersachsen/Bremen				
Bremen/Unterweser	Udo Schmidt*	0421-3962654		udo.schmidt@lebertransplantation.de
Göttingen	Nicola Meyer	05509-9209157		
Hannover	Helga Schubert	05021-6039312		helga.schubert@lebertransplantation.de
Hannover	Heidrun vom Baur	0531-610012		heidrun.vom.baur@lebertransplantation.de
Hannover	Regina Henkel	05336-929719		regina.henkel@lebertransplantation.de
Lüneburg	Peter Mohr	04131-53217		peter.mohr@lebertransplantation.de
Oldenburg	Friedhelm Schulz*	04408-60251		fried.schulz@lebertransplantation.de
Oldenburg	Gerhard Hasseler*	04489-5900		gerhard.hasseler@lebertransplantation.de
Osnabrück	Margret Smit*	05401-40003		margret.smit@lebertransplantation.de
Osnabrück	Reinhold Waltermann	05402-4253		reinhold.waltermann@lebertransplantation.de
Ostfriesland	Barbara Backer	04954-994568	04954-8932896	barbara.backer@lebertransplantation.de
Nordrhein-Westfalen				
Aachen/Städtereion Aachen	Rudolf Hildmann*	02163-4210	03212-1175985	rudolf.hildmann@lebertransplantation.de
Bonn	Michael Bessell* (komm.)	02236-3278045		michael.bessell@lebertransplantation.de
Bonn	Sigrid Müller	02645-2384	02645-2384	
Düsseldorf/Neuss	Ulrike Montini*	0157-32500918		ulrike.montini@lebertransplantation.de
Ennepe-Ruhr-Kreis	Birgit Schwenke* (komm.)	02195-69231	02195-933980	birgit.schwenke@lebertransplantation.de
Essen/Duisburg	Moni Kuhlen*	0201-3657664		moni.kuhlen@lebertransplantation.de
Herford/Bielefeld/Minden	Christina Hülsmann	05223-48971		christina.huelsmann@lebertransplantation.de
Hochsauerlandkreis	Angelika Grimaldi	02932-37976		
Köln	Michael Bessell*	02236-3278045		michael.bessell@lebertransplantation.de
Mönchengladbach/Viersen	Rudolf Hildmann*	02163-4210	03212-1175985	rudolf.hildmann@lebertransplantation.de
Münster	Wolfgang Alferts	02581-632243		wolfgang.alferts@lebertransplantation.de
Münster	Andreas Wißing	05971-17444		andreas.wissing@lebertransplantation.de
Münster	Kirsten Athmer	05971-64512		kirsten.athmer@lebertransplantation.de
Oberbergisches Land/Siegerland	Cigdem Kleinjung	02263-481648		cigdem.kleinjung@lebertransplantation.de
Paderborn	Michael Bessell*	02236-3278045		michael.bessell@lebertransplantation.de
Remscheid/Solingen	Birgit Schwenke*	02195-69231	02195-933980	birgit.schwenke@lebertransplantation.de
Ruhrgebiet	Udo Biemann	02361-16490		udo.biemann@lebertransplantation.de
Wuppertal	Birgit Schwenke*	02195-69231	02195-933980	birgit.schwenke@lebertransplantation.de
Rheinland-Pfalz/Saarland				
Frankenthal	Heinz Reiter	06233-638880		heinz.reiter@lebertransplantation.de
Kaiserslautern	Anne Herrmann (komm.)	0631-3704807		anne.herrmann@lebertransplantation.de
Mainz	Mariele Höhn*	02602-81255		mariele.hoehn@lebertransplantation.de
Trier/Eifel/Hunsrück	Dr. Winfried Diehl	06501-14962		winfried.diehl@lebertransplantation.de
Westerwald/Rhein/Lahn	Mariele Höhn*	02602-81255		mariele.hoehn@lebertransplantation.de
Westerwald/Rhein/Lahn	Georg Minde	06434-1656		georg.minde@lebertransplantation.de
Saarland	Anne Herrmann	0631-3704807		
Sachsen-Anhalt				
Magdeburg	Heidrun vom Baur	0531-610012		heidrun.vom.baur@lebertransplantation.de

(komm.) = kommissarisch

Ansprechpartner/Kontaktgruppen für Lebertransplantierte, Wartepatienten und Angehörige

Sie wünschen Kontakt zu Mitbetroffenen in Ihrer Wohnortnähe. Auf den folgenden zwei Seiten finden Sie Ansprechpartner für telefonische oder persönliche Gespräche. **Die mit * gekennzeichneten Ansprechpartner organisieren regelmäßig Kontaktgruppentreffen für Mitglieder und Interessierte (teilweise zusammen mit benachbarten Ansprechpartnern).** Nehmen Sie bei Interesse Kontakt auf.

Kontaktgruppe	Name	Telefon	Fax	E-Mail
Sachsen				
Dresden und Umgebung	Regina Nüßgen	03504-613794		regina.nuessgen@lebertransplantation.de
Görlitz	Regina Nüßgen (komm.)	03504-613794		regina.nuessgen@lebertransplantation.de
Leipzig und Umgebung	Roland Schier	0341-6515427		
Zwickau und südl. Sachsen	Manuela Korte	03721-86256		
Schleswig-Holstein/Hamburg				
Hamburg	Peter Mohr	04131-53217		peter.mohr@lebertransplantation.de
Hamburg	Bernd Hüchtemann	04103-3826		bernd.huechtemann@lebertransplantation.de
Hamburg	Petra Ramke	040-464719		petra.ramke@lebertransplantation.de
Kiel	Siegfried Neumann	0431-712002		siegfried.neumann@lebertransplantation.de
Lübeck	Peter Mohr (komm.)	04131-53217		peter.mohr@lebertransplantation.de
Thüringen				
Erfurt	Katharina Schönemann*	036206-26800		katharina.schoenemann@lebertransplantation.de
Jena	Heidemarie Prast*	03641-392388		heidemarie.prast@lebertransplantation.de
Jena	Volker Leich*	036425-50401		volker.leich@lebertransplantation.de
Rudolstadt	Hans-Jürgen Frost	03672-410173		hans-juergen.frost@lebertransplantation.de

(komm.) = kommissarisch

Stand: 26.5.2014

Weitere Ansprechpartner für ...	Name	Telefon	Fax	E-Mail
junge Transplantierte	Christina Wiedenhofer	0177-2781056		christina.wiedenhofer@lebertransplantation.de
junge Transplantierte	Christine Held	07459-9320934	07459-9320935	christine.held@lebertransplantation.de
Eltern lebertransplant. Kinder + Jugendl.	Joachim F. Linder	0171-1234188	03212-1234188	joachim.f.linder@lebertransplantation.de
Eltern lebertransplant. Säugl. + Kleinkinder	Petra Dahm	0208-304375-1	0208-304375-3	petra.dahm@lebertransplantation.de
Angehörige von Betroffenen	Gudrun Hildmann	02163-4210	03212-2342779	gudrun.hildmann@lebertransplantation.de
Angehörige von Betroffenen	Renate Pauli	08761-60119		renate.pauli@lebertransplantation.de
Angehörige von Betroffenen	Waltraud Wroblewski	05223-6875103		waltraud.wroblewski@lebertransplantation.de
Lebendspende	Nicole Köhler			nicole.koehler@lebertransplantation.de
Lebendspende	Heidi Nesper-Eckstein	07130-400463		heidi.nesper.eckstein@lebertransplantation.de
Schwerbehindertenrecht	Stefan Sandor	089-41876627		stefan.sandor@lebertransplantation.de
Grunderkrankungen der Leber	Peter Mohr	04131-53217		peter.mohr@lebertransplantation.de
Aktionen/Fragen zu Organspende (Nord)	Egbert Trowe	05139-9827930	05139-9840533	egbert.trowe@lebertransplantation.de
Aktionen/Fragen zu Organspende (Süd)	Hermann Fraas	07425-4436		hermann.fraas@lebertransplantation.de

Koordinatoren

Sie wünschen Kontakt zu Mitbetroffenen in Ihrer Wohnortnähe. Wenn Sie den Ansprechpartner in Ihrer Nähe nicht erreichen, wenden Sie sich an den **Koordinator** der entsprechenden Region:

Region	Name	Telefon	Fax	E-Mail
Nord-Ost	Egbert Trowe	05139-9827930	05139-9840533	egbert.trowe@lebertransplantation.de
Süd-Ost	Hans-Jürgen Frost	03672-410173		hans-juergen.frost@lebertransplantation.de
Nord	Peter Mohr	04131-53217		peter.mohr@lebertransplantation.de
Nordrhein-Westfalen	Birgit Schwenke	02195-69231	02195-933980	birgit.schwenke@lebertransplantation.de
Mitte	Mariele Höhn	02602-81255	02602-81255	mariele.hoehn@lebertransplantation.de
Baden-Württemberg Nord	Jutta Riemer	07946-940187	07946-940186	jutta.riemer@lebertransplantation.de
Baden-Württemberg Süd	Josef Theiss	07142-57902	07142-7739333	josef.theiss@lebertransplantation.de
Bayern Nord	Roland Stahl	09187-410508	09187-410509	roland.stahl@lebertransplantation.de
Bayern Süd	Helmut Thaler	08131-736959		helmut.thaler@lebertransplantation.de

Fachbeiräte

Name	Transplantationszentrum/Krankenhaus/Institution
Ärztliche Fachbeiräte an Lebertransplantationszentren	
Prof. Dr. med. Wolf Otto Bechstein	Klinikum und Fachbereich Medizin Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt a.M., Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Prof. Dr. med. Thomas Becker	Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Campus Kiel, Klinik für Allgemeine Chirurgie und Thoraxchirurgie
Prof. Dr. med. Markus Wolfgang Büchler	Universitätsklinikum Heidelberg, Abteilung für Allgemeine, Viszerale und Transplantationschirurgie
Univ.-Prof. Dr. med. Peter Galle	Universitätsmedizin Mainz, I. Medizinische Klinik und Poliklinik
Prof. Dr. med. Michael Geißler	Leberzentrum Klinikum Esslingen, Klinik für Allgemeine und Innere Medizin
Prof. Dr. med. Alexander Gerbes	Klinikum der Universität München Campus Großhadern, Medizinische Klinik und Poliklinik II
Prof. Dr. med. Guido Gerken	Universitätsklinikum Essen, Klinik für Gastroenterologie und Hepatologie
Prof. Dr. med. Johann Peter Hauss (em.)	Universitätsklinikum Leipzig, Department für Chirurgie
Prof. Dr. med. Sven Jonas	Universitätsklinikum Leipzig Klinik und Poliklinik für Viszeral-, Transplantations-, Thorax- und Gefäßchirurgie
Prof. Dr. med. Ernst Klar	Universitätsklinikum Rostock Chirurgische Klinik u. Poliklinik, Abt. f. Allgemeine, Thorax-, Gefäß- u. Transplantationschirurgie
Prof. Dr. med. Otto Kollmar	Universitätsklinikum Göttingen, Transplantationschirurgie
Prof. Dr. med. Alfred Königsrainer	Universitätsklinik für Allgemeine, Viszeral- und Transplantationschirurgie, Tübingen
Prof. Dr. med. Ulrich Leuschner	Fachärztliche Praxis Innere Medizin/Hepatologie, Frankfurt a.M.
Prof. Dr. Dr. h.c. Klaus-Peter Maier	Diakonie-Klinikum Stuttgart, Expertenzentrum Hepatologie
Univ.-Prof. Dr. med. Michael P. Manns	Medizinische Hochschule Hannover, Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie
Prof. Dr. med. Björn Nashan	Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Klinik und Poliklinik für Hepatobiliäre Chirurgie und Transplantationschirurgie
Prof. Dr. med. Peter Neuhaus	Charité Campus Virchow-Klinikum Berlin, Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie
Prof. Dr. med. Gerd Otto (em.)	Universitätsmedizin Mainz, Abteilung für Transplantationschirurgie
Prof. Dr. med. Hans J. Schlitt	Universitätsklinikum Regensburg, Klinik und Poliklinik für Chirurgie
Univ.-Prof. Dr. med. Norbert Senninger	Universitätsklinikum Münster, Klinik und Poliklinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Prof. Dr. med. Utz Settmacher	Universitätsklinikum Jena, Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
Prof. Dr. med. Ulrich Spengler	Universitätsklinikum Bonn, Medizinische Klinik und Poliklinik I, Leiter Hepatologie
Prof. Dr. med. Wolfgang Stremmel	Universitätsklinikum Heidelberg, Innere Medizin IV
Prof. Dr. med. Christian Trautwein	Universitätsklinikum Aachen, Klinik für Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen und Internistische Intensivmedizin
Prof. Dr. med. Stefan Zeuzem	Klinikum und Fachbereich Medizin Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt a.M., Medizinische Klinik I
weitere ärztliche Fachbeiräte	
Prof. Dr. med. Joachim Arnold	Diakoniekrankenhaus Rothenburg (Wümme) gGmbH, II. Medizinischen Klinik, Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen, Diabetes-Zentrum
Prof. Dr. med. Klaus Böker	Facharztpraxis Hepatologie, Hannover
Prof. Dr. med. Karel Caca	Klinikum Ludwigsburg, Klinik für Innere Medizin
Prof. Dr. med. Martin Katschinski	DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus Bremen, Medizinische Klinik I
Prof. Dr. med. Ulrich Leuschner	Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt a.M., Medizinische Klinik II
Fachbeiräte Psychologie/Psychosomatik	
Dr. med. Gertrud Greif-Higer	Universitätsmedizin Mainz, Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Dr. med. Dipl. Psych. Brigitte Schlehofer	Universitätsklinikum Heidelberg, Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik
Prof. Dr. med. Dr. phil. Karl-Heinz Schulz	Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Klinik und Poliklinik für Hepatobiliäre Chirurgie und Transplantationschirurgie, Transplantationspsychologie
Fachbeirat Pflege	
Ellen Dalien	Universitätsklinikum Heidelberg, Transplantationszentrum
Juristische Fachbeiräte	
Prof. Dr. jur. Hans Lilie	Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Dr. jur. Sebastian Rosenberg M. mel.	Berlin
Geistliche Fachbeiräte	
Pfarrerin Barbara Roßner	Pastoralpsychologin, Heidelberg, Tel. 06221-484678
Pfarrer Horst Tritz	Kath. Klinikseelsorge, Heidelberg, Tel. 06221-5636598

Medizin mit gesundem Menschenverstand

Bekämpfe das Übergewicht bereits im Kindesalter ...

Es ist erschreckend zu sehen, wie viele Kinder heutzutage sich mit viel zu vielen Pfunden auf dem Schulhof tummeln und im Sport vielen Übungen nicht gewachsen sind. Gleichzeitig staunt der ältere Beobachter dann auch, wenn er wahrnimmt, durch welche Kalorienbomben das gute alte, von zu Hause mitgebrachte Frühstücksbrot ersetzt wurde. Das Übergewicht hat in vielen Fällen einen Umfang erreicht, dass kalorienarme Diäten und körperliches Training angeblich nicht mehr wirken. Bei diesen mit zunehmender Häufigkeit zu beobachtenden Kindern – in Deutschland gelten 15 Prozent aller Kinder zwischen drei und sieben Jahren als übergewichtig bzw. fettleibig – meint die Medizin dann, nicht mehr auf chirurgische Interventionen verzichten zu können: durch die Einrichtung eines sog. Schlauchmagens¹, der dann wohl zu deutlicher Gewichtsabnahme führt. Man fragt sich allerdings, wie sinnvoll es ist, zu einem derart drastischen Mittel im jugendlichen Alter zu greifen, zumal dieses durch andere Mittel (Vitamine und Spurenelemente) ergänzt werden muss. Eine ausgeglichene Ernährung, Bewegung und notfalls psychologischer Beistand für die gesamte Familie wären auf jeden Fall vorzuziehen. Psychologischer Beistand wäre insbesondere auch deshalb sinnvoll, weil Übergewicht zu Unglücklichsein und häufig zu Schulversagen führt und somit die Lebenschancen deutlich beeinträchtigt.²

... und bemühe Dich schon früh um gesunde Lebensführung, die sich im Alter auszahlt ...

Mediterrane Kost mit viel Gemüse und naturbelassenem Pflanzenöl sowie Hülsenfrüchten wird allgemein empfohlen, insbesondere in Reformhäusern und anderen Naturkostläden. Das in diesen Nahrungsmitteln enthaltene Fett hemmt die Entstehung von Beta-Amyloid im Gehirn und schützt damit vor Alzheimer-Demenz bzw. kann ihr Auftreten hinauszögern. So die Erkenntnis von Neurowissenschaftlern der Uni Bonn.³ Gesunde Lebensführung schließt natürlich auch Körperhygiene ein, die ihrerseits eine regelmäßige und gründliche Zahnpflege umfasst. Britische Wissenschaftler haben Bakterien in den Gehirnen von Alzheimer Patienten gefunden, die auch Zahnfleischerkrankung hervorrufen. Die Abfallprodukte dieser Bakterien (*porphyromonas gingivalis*) finden Eingang ins Blut und schlussendlich ins Gehirn. Zahnfleischerkrankung erhöht das Risiko für eine deutliche Einschränkung der kognitiven Leistungen, die mit Alzheimer in Verbindung gebracht werden, bei Menschen nach dem 50. Lebensjahr. Als wirksamste Vorsorge gilt gründliches Zähneputzen. Ein Aufwand von zwei Minuten mehrfach täglich könnte vor Alzheimer schützen.⁴ Und natürlich gehören zu einer gesunden Lebensführung auch Bewegung und Sport. Regelmäßiges Bewegungstraining und Balanceübungen (z.B. bei Gymnastik, Tai-Chi, Pilates etc.), insbesondere auch für Menschen über 60, kann Stürze reduzieren bzw. Verletzungen bei Stürzen verhindern oder mindern.⁵

... und Sorge für Gelassenheit bis hinauf in die Chefetage ...

Seit Max Webers „Die Protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus“ hielt man Rationalismus, Disziplin und Askese für die Erfolgsrezepte des Kapitalismus. In zunehmendem Maße werden in den „kreativen Wirtschaftszweigen“ (wie etwa im Silicon Valley) buddhistische Tugenden geschätzt. So werden dann – ausgehend von medizinischen Fakultäten (z.B. der Duke University School of Medicine) – auf den Chefetagen Yoga und Meditation als regelmäßige Programme verordnet, um Stress abzubauen, Kreativität zu fördern und Krankheitskosten einzudämmen. Während so Gelassenheit trainiert werden könnte, wird das manchmal durch Managementberater aber dann ins Gegenteil verkehrt: die eventuell erzielte Ruhe und Gelassenheit wird als „Wettbewerbsvorteil von Meditation“ (the competitive advantage of meditation) beschrieben.⁶ Schade für die Ruhe! Andererseits könnte man wahrscheinlich ähnlich positive Ergebnisse durch regelmäßige Spaziergänge in bukolischer Landschaft erzielen.

... und kontrolliere Stress ...

Wie jeder aus Erfahrung weiß, hat man häufig eiskalte Hände, wenn man aufgeregt und mit einer schwierigen Situation konfrontiert ist. Eine derartige Reduktion der Körpertemperatur kann auch negative Auswirkungen auf das Immunsystem haben. Der Zusammenhang zwischen Körpertemperatur und Immunsystem wurde jetzt auch im Tierversuch in der Krebsforschung beobachtet. Krebskranke Mäuse hatten ein deutlich unterdrücktes Immunsystem bei niedrigen Temperaturen und damit geringeren Schutz gegen fortschreitenden Krebs; dagegen besseren Immunschutz bei höheren Körpertemperaturen.⁷ Man sollte hoffen, dass kein Forscher auf die Idee kommt, die temperaturabhängige Immunsuppression in der Transplantationsmedizin zu erproben!

... und pflege die Kultur des Miteinanders.

„Was macht uns stark?“ Dieser und ähnlichen Fragen geht Bundespräsident Gauck nach und kommt nach längeren Ausführungen zu dem Schluss, dass es wichtig sei, im Umgang der Menschen miteinander nicht die Unterschiede zu betonen, sondern den Versuch, vernünftige Kompromisse zu erzielen und Kooperation zu pflegen.⁸ Einem solchen Verhalten liegt die Goldene Regel der Ethik zu Grunde: Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu! Bei Beachtung dieser Regel ist ein gedeihliches Zusammenleben gesichert.

Ulrich R.W. Thumm

1) Siehe Martina Lenzen-Schulte: Wenn dicken Kindern nichts mehr hilft, Frankfurter Allgemeine Zeitung, 13. November 2013.

2) Gerald Wagner: Soziologie dicker Kinder. Kunst der guten Frage, Frankfurter Allgemeine Zeitung, 27. November 2013.

3) N.v.L.: Pflanzenfett bremst Alzheimer-Proteine, Frankfurter Allgemeine Zeitung, 6. November 2013.

4) Auslage beim Zahnarzt des Verfassers in Washington, D.C. unter dem Titel „The 2-Minute Habit That May Prevent Alzheimer's“, by Lisa Collier (August 16, 2013) In der Auslage werden verschiedene wissenschaftliche Studien zitiert.

5) F.A.Z.: Training reduziert Stürze älterer Menschen, Frankfurter Allgemeine Zeitung, 6. November 2013.

6) The mindfulness business, Rubrik „Schumpeter“, The Economist, November 16th, 2013.

7) Cancer research „Of mice and men“, Rubrik „Science and technology“, The Economist, November 23rd, 2013.

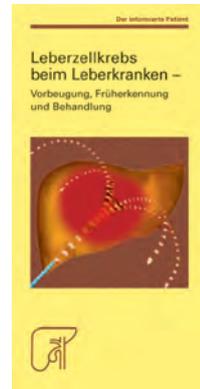
8) „Die Welt verändern, Schritt für Schritt“. Bundespräsident Joachim Gauck über eine neue Kultur des Miteinanders, Chrismon, 31. Oktober 2013.

Patienten-Ratgeber für Patienten mit Leber- und Gallenwegserkrankungen

Medizinisches
Stichwortverzeichnis
zu Lebererkrankungen
(90 Seiten)
U 81



Primär biliäre
Zirrhose (PBC) –
Primär sklerosierende
Cholangitis (PSC)
(44 Seiten)
U 82



Leberzellkrebs
beim Leberkranken –
Vorbeugung,
Früherkennung
und Behandlung
(30 Seiten)
U 84

Zink –
Ein lebenswichtiges
Spurenelement
(35 Seiten)
Z 80

Autoimmunhepatitis
(28 Seiten)
Bu 83



Wegweiser für den
Leberkranken mit
Richtlinien zur Ernährung

Ernährung und
Ernährungstherapie
bei Leberzirrhose und
anderen chronischen
Leberkrankheiten
(74 Seiten)
F 80

Patiententagebuch
Lebererkrankungen

Ratgeber
für Patienten
mit chronischen
Lebererkrankungen
(61 Seiten)
U 83



**Kostenlos
für Sie zum
Anfordern!**

Die Broschüren
können kostenlos
angefordert werden bei

DCCV e.V.

Inselstraße 1

D-10179 Berlin **oder**

FALK FOUNDATION e.V.



Leinenweberstr. 5
79108 Freiburg
Germany

www.falkfoundation.de

Bitte ankreuzen und faxen oder per Post bestellen!



U 81



U 82



U 83



U 84



Bu 83



F 80



Z 80

Adresse (bitte deutlich schreiben)

Name

Straße

PLZ, Ort