

Leichte Gerichte für die Sommerzeit

Ernst und Ulrike Eberle

Liebe Leser,

nachdem wir Sie mit Gerichten aus aller Herren Länder die letzten Jahre informiert haben, möchten wir Sie in dieser Ausgabe mit einfachen und leichten Gerichten für die Sommerzeit begeistern. Oder anders: Was der Autor im Sommer isst!

Schweinebraten mit fetter Soße ist hier sicher nicht angebracht. Gemüse, Fisch, Reis und vielleicht auch etwas scharf ist für die heiße Zeit am bekömmlichsten. Wenn Sie sich überlegen, was heute gekocht werden soll, dann horchen Sie in sich hinein. Oft ist es aber so, dass man halt das isst, was man immer isst.

Wenn man sich jedoch an einem heißen Tag ernsthaft fragt, was tut mir heute gut, dann kommt man oft auf ein anderes Ergebnis. Im Sommer brauchen wir viel weniger Fett, jedoch lechzt der Körper oft nach Salz oder Sauerem. Das hat sicher etwas mit dem Schwitzen im Sommer zu tun.

Nun wollen wir Ihnen ein paar Anregungen geben, die wir selbst immer wieder essen und die auch im Sommer auf unseren Tisch kommen.

Wir fangen ganz einfach an.

Nach einem heißen Tag ist oft ein Rettichsalat mit Butterbrot genau das Richtige.

Eine weitere Empfehlung ist auch ganz einfach.

Verschiedenes Gemüse, wie Paprika, Zucchini, Auberginen und Tomaten in einer Pfanne mit viel Olivenöl scharf anbraten, Knoblauch und etwas Chili dazugeben. Nur kurz braten, sonst wird das Gemüse zu weich. Direkt vor dem Servieren das Gemüse mit grobem Salz und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Dazu essen wir ein frisches Baguette. Einfach und schmeckt wunderbar.

Ein weiteres, sehr einfaches Gericht, das für die heiße Zeit gut geeignet ist.

Pellkartoffeln kochen, dazu ein Stück Butter, Bismarckheringe, Pfeffer und Salz zum Würzen der Pellkartoffeln.

Man nimmt ein Stück heiße Pellkartoffel, tippt sie in etwas Pfeffer und Salz, packt dann ein kleines Stück kalte Butter darauf, isst dies zusammen mit einem Stück Bismarckhering. Im Sommer eine wunderbare Harmonie.

Ab und zu ersetzen wir Butter und Hering auch mit einem Paprika-Sahne-Quark. Hierzu nehmen wir Sahnequark (40%), würzen ihn mit etwas Salz, viel süßem Paprikapulver und rühren eine sehr feingeschnittene Zwiebel darunter – auch lecker.

Unser Sommerfisch – die Sardine.

Ein luftiges Gericht und ganz einfach zuzubereiten:

Kaufen Sie frische Sardinen (oder tauen eingefrorene Sardinen auf). Spülen diese in einem Sieb ab, lassen Sie gut abtropfen und bestreuen sie kräftig mit Pfeffer und Salz. Anschließend das Sieb kräftig schwenken, damit sich Pfeffer und Salz gleichmäßig verteilen. Nun mit Mehl kräftig bestäuben und ebenfalls gut durchschwenken.

Jetzt nehmen wir eine kleine Pfanne und geben sehr viel gutes Olivenöl hinein. Kräftig erhitzen und dann die Sardinen hineingeben, jedoch nur so viel, dass jede Sardine frei schwimmen kann. Nach kurzer Zeit wenden und, wenn sie Bräune annehmen, sofort herausnehmen. Sardinen sind sehr schnell gar. Die fertigen Sardinen warmhalten, bis alle fertig sind. Wenn Sie alle Sardinen auf einmal in die Pfanne geben, werden sie nicht röstig und kleben aneinander. Dazu eignet sich wiederum ein frisches Baguette, Zitronen zum beträufeln und Tomatensalat mit Zwiebeln und Oregano.

Das Grillen wollen wir jedoch im Sommer nicht vergessen.

Mein Vorschlag: Gegrillte Schaschlik mit Curry-Reissalat

Der Vorteil bei gegrilltem Schaschlik liegt daran, dass andere, leichte Nahrungsmittel mit auf den Spieß aufgesteckt werden können.

Foto: „BBQ sardines“ von Paul Joseph from Vancouver, BC, Canada (CCBY 2.0 – Wikimedia Commons)



Schaschlik:

Als Fleisch empfehle ich Schweinehals (wird nicht trocken), Rindfleisch von der Hochrippe oder, wenn möglich, Wildschwein- oder Rehfleisch.

Das Fleisch in Würfel schneiden, viele Zwiebeln, ideal sind kleine Zwiebeln, die man nur halbieren muss. Dann Paprika und Gurken. Nicht zu vergessen Scheiben von geräuchtem Bauchspeck, die zwischen den Zwiebeln aufgespießt werden. Mit wenig Salz (da der Speck bereits gesalzen ist) und kräftig mit Pfeffer würzen. Wir nehmen kein Paprikapulver, da hier die Gefahr besteht, dass das Grillgut leicht bitter wird.

Bei kräftiger Grillhitze und häufigem Wenden nicht zu lange grillen. Der größte Fehler beim Grillen ist, bei lauwarmer

Temperatur zu grillen, da dann das Grillgut zu trocken wird. Es muss beim Grillen zischen, sonst bekommen wir auch keine Röstaromen.

Dazu machen wir unseren Curry-Reissalat:

Ein Drittel Langkornreis, zwei Drittel kaltes Wasser, gekörnte Fleischbrühe, viel Curry (2 kräftig gefüllte Esslöffel), etwas Salz. Dazu geben wir noch kräftig Pflanzenöl (nicht sparen) in einen Topf. Auf volle Hitze schalten. Wenn es kocht, auf kleine Stufe zurückstellen und so lange leicht kochen, bis das Wasser aufgebraucht ist (ca. 20 Minuten). Auf keinen Fall während der Kochzeit umrühren. Danach von der Kochstelle nehmen und noch 5 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit eine frische, halbe Gurke und eine Zwiebel fein schneiden, ebenso Blattpetersilie. Bevor wir das Ganze untermengen, den Reis mit einem ordentlichen Schuss Essig und etwas Sesamöl übergießen, umrühren und dann das Kleingeschnittene dazugeben und ebenfalls in den Reis unterziehen.

Während der Reissalat durchzieht, grillen wir unsere Schaschliks. Bis die Schaschliks fertig sind, ist der Reissalat perfekt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei und einen guten Appetit!



Jahrestagung und Mitgliederversammlung 2015 in Mannheim

Vorstand berichtet über umfangreiche, ehrenamtliche Tätigkeit für Mitglieder, Patienten und Angehörige

Josef Theiss

Pflichtgemäß und rechtzeitig sind die über 1.400 stimmberechtigten Mitglieder unseres bundesweiten Patientenverbandes Lebertransplantierte Deutschland e.V. zur jährlichen Mitgliederversammlung nach Mannheim eingeladen worden. Freilich war nicht zu erwarten, dass sie zu Hunderten in die Neckar- und Rheinstadt eilen, ist der Weg für die meisten doch zu weit und zeitraubend. Dennoch bemerkenswert, dass Mitgliedern aus fast allen Bundesländern dieses Ereignis so wichtig war, den Aufwand auf sich zu nehmen. Einige nutzten die Gelegenheit, Mannheim und seine Sehenswürdigkeiten kennen zu lernen und nicht wenige schätzen die Gelegenheit, sich wieder mit den Freunden zu treffen, aber auch die Mitglieder des Vorstands einmal persönlich kennen zu lernen. Immerhin waren über 70 Stimmberechtigte gekommen, so dass gemäß Satzung eine ordnungsgemäße Hauptversammlung stattfinden konnte. Gastgeber war das Uniklinikum Mannheim, das mit dem Transplantationszentrum Heidelberg eng zusammen arbeitet.

Mitgliederversammlungen müssen keineswegs nur formale und langweilige Pflichtveranstaltungen sein, in der die vorgeschriebenen Regularien abgewickelt werden. Ganz im Gegenteil, es kann daraus eine spannende, sehr informative

und unterhaltsame Begegnung werden, so wie die MV 2015 in Mannheim es eine war. Wieder einmal lag die Leitung der MV in der bewährten und souveränen Hand von Ulrich Kraus. Feststellen der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung usw. waren nur das übliche Procedere. Aber dann ging es so richtig los und man kam aus dem Staunen, ja der Verwunderung und Bewunderung nicht heraus, was dieses Vorstandsteam in seinen Rechenschaftsberichten vorzutragen hatte. Ein gewaltiges Leistungsspektrum tat sich jenen auf, die nicht so regelmäßig die ehrenamtliche Arbeit des Vorstands verfolgt hatten. Jeder konnte sich aber leicht selbst ausrechnen, welcher Aufwand an Zeit, aber auch an anstrengenden Reisen dahinter steckt. Alle Aktivitäten im Einzelnen hier aufzuzählen, würde den Rahmen dieses Beitrags sprengen, zudem kann alles im Jahresbericht nachgelesen werden, der inzwischen jedem Mitglied vorliegt. Schade nur, dass niemand auf die Idee gekommen war, den Vorstand nicht nur gebührend zu entlasten, sondern ihm für diesen außergewöhnlichen Einsatz auch bestens zu danken.

Vor allem waren in der abgelaufenen Amtsperiode des bisherigen Vorstands große und schwierige Aufgaben zu bewältigen.

Dieter Bernhardt (Vorstandsmitglied seit 13 Jahren) erläuterte als Schatzmeis-

ter die Entwicklung und den Stand der Finanzen des Vereins, die Einrichtung einer Geschäftsstelle, in der viele bisher ehrenamtlich erledigte Aufgaben gebündelt und erledigt werden, die Neuordnung der Buchführung, der Mitgliederverwaltung und der Finanzverwaltung sowie die Mitgliederentwicklung.

Jutta Riemer (Vorstandsmitglied seit 15 Jahren, Vorsitzende seit 12 Jahren) berichtete über die Mitwirkung in vielen Gremien der Transplantationsmedizin, die Stellungnahme zu vielen Themen im Rahmen des novellierten Transplantationsgesetzes, die Teilnahme an vielen Fachveranstaltungen und die Zusammenarbeit mit Verbänden und Institutionen.

Egbert Trowe, (Vorstandsmitglied seit 11 Jahren und stv. Vorsitzender seit 2 Jahren), krankheitshalber vertreten durch Jutta Riemer, berichtete über das große Engagement bei der Organspendeaufklärung, die Mitarbeit in Gremien wie der DSO, in Aktionsbündnissen, die Teilnahme an großen zentralen Veranstaltungen wie dem Tag der Organspende, dem Evangelischen Kirchentag wie auch bei vielen anderen Veranstaltungen und Kampagnen. Und besonders hervorzuheben ist der außergewöhnliche Einsatz unserer Ansprechpartner vor Ort bei an die 250 Anlässen.



Christina Hülsmann (Vorstandsmitglied seit 2 Jahren), im Vorstand zuständig für die Betreuung unserer Mitglieder, berichtete über die Fortsetzung und den zielstrebigsten Ausbau der Patientenbetreuung in enger Zusammenarbeit mit den Transplantationszentren vor und nach Lebertransplantation. All dies leisten vor Ort die etwa 80 Ansprechpartner, unterstützt von 9 regionalen Koordinatoren.

Rudi Hildmann schließlich (Vorstandsmitglied seit 4 Jahren) präsentierte die Neukonzeption der internen und externen Öffentlichkeitsarbeit, die Neugestaltung unserer Vereinsmedien, den Ausbau der Pressearbeit bis hin zur Medienbeobachtung, die tägliche Pflege der Homepage u.v.a.

Die Entlastung des Vorstands fiel nach dieser überzeugenden Präsentation denn auch einstimmig aus. Auch die Revisoren hatten ihre Arbeit getan und bestätigten dem Schatzmeister eine vorbildliche und einwandfreie Buch- und Kassenführung, so dass auch dieser einstimmig entlastet werden konnte.

Ein besonderer Akt bei der Jahresversammlung ist die Ehrung langjähriger Mitglieder durch die Gründerin und Ehrenvorsitzende unseres Verbandes, Jutta Vierende, und die Vorsitzende Jutta Riemer. Für 10 Jahre Mitgliedschaft und Treue erhielten Gudrun Manuwald-Seemüller und

Andrea Sebastian eine Auszeichnung. Für 15 Jahre erhielten eine Urkunde und eine silberne Ehrennadel Friedrich Arns, Dieter Bernhardt, Peter Mohr, Wolfgang Scheuplein und Wilke Vierende. Für 20 Jahre Vereinstreue Horst Heim und unser Mitgründer und Ehrenmitglied Prof. em. Dr. Gerd Otto. Insgesamt konnten 116 Mitglieder auf 10 (65), 15 (43) oder 20 (8) Jahre Verbandsmitgliedschaft zurückblicken. Den Nichtanwesenden werden Urkunde und Ehrennadel zugesandt.

Alle zwei Jahre stehen Neuwahlen an, auch in diesem war der Vorstand wieder zu wählen. Die Mitgliederversammlung folgte dem Vorschlag des Vorstands, maximal 7 Beisitzer und so nicht mehr als 10 VS-Mitglieder zu wählen. Und wie immer gibt es auch einen Wechsel. Die verdienten und z.T. viele Jahre sehr aktiven Vorstandsmitglieder Peter Mohr, Michael Bessel und Dennis Phillips traten nicht mehr zur Wahl an. Ein wie immer spannender Prozess ist die Findung von Kandidaten für den Vorsitz, den Stellvertreter und den Kassenwart. Wer macht weiter, wer tritt neu an und wagt diesen Schritt in eine neue Herausforderung? Als Vorsitzende war Jutta Riemer konkurrenzlos rasch ausgemacht, sie übernahm diese Aufgabe, die sie bisher schon mit einem überaus großen Engagement ausgefüllt hat, für weitere zwei Jahre. Als Stellvertreter fand sich spontan eine Reihe von Vorschlägen, aber es blieb bei Egbert Trowe,

der sich aus der Ferne schriftlich dazu bereit erklärt hatte, weil er wegen dringender privater Gründe fehlen musste. Als Kassenwart bzw. Schatzmeister wurde erneut Dieter Bernhardt bestätigt. Als Beisitzer wurden Rudolf Hildmann, Christina Hülsmann, Helga Schubert, Roland Stahl und auch wieder Susan Stracke gewählt. Neu in den Vorstand wurden Gaby Winter und Regina Henkel gewählt. Vom Vorstand selbst werden die beratenden Vorstandsmitglieder (mit Sitz, aber ohne Stimme) berufen.

Diskutiert wurde das Thema, neue, auch jüngere Vorstandsmitglieder für die Zukunft zu gewinnen. Alle Mitglieder sind aufgerufen, den Verband und den Vorstand dahingehend zu unterstützen!

Damit endete die diesjährige, sehr harmonische Mitgliederversammlung. Das Programm war aber noch nicht zu Ende, denn nach dem Mittagsimbiss ging es mit interessanten Fachvorträgen der Professoren Gerd Otto (Mainz), Matthias Ebert (Mannheim) und Daniel Gotthardt weiter. Im Foyer konnten sich alle Teilnehmer an einer zehn Meter langen Ausstellung über die Aktivitäten der Gruppen und des Vorstands informieren. Gaby Winter, Andrea Sebastian, Wolfgang Weber und Jutta Riemer hatten die Vorbereitung übernommen. Alles war vorbildlich organisiert, und so verlief die Tagung reibungslos.



Fotos: Rudolf Hildmann/Josel Theiss

Planungstagung des erweiterten Vorstands

Regelmäßig einmal pro Jahr analysiert der Vorstand zusammen mit einigen Ansprechpartnern, ob unsere ehrenamtliche Arbeit in die richtige Richtung läuft, ob dies in allen Teilen Deutschlands so ist, wo sich Defizite auftun, was besonders gut läuft und wo neue Ideen Verbesserungen und neue Impulse geben können. Daraus entwickeln sich dann Diskussionen und Festlegungen über Arbeitsschwerpunkte für das laufende Jahr, aber auch für eine längerfristige Planung. Ziel ist, dass sich aus der Tagung heraus konkrete Umsetzungen ergeben.

Am 10. und 11.4.2015 trafen sich 15 Aktive im Kasseler CVJM-Haus zur intensiven Arbeit zunächst im Plenum, danach in vier Kleingruppen entsprechend der Fachbereiche im Vorstand.

Fachbereich Öffentlichkeitsarbeit

Die Arbeitsgruppe „Öffentlichkeitsarbeit“ hat sich die Aufgabe gestellt, unsere in die Jahre gekommene Homepage zu erneuern. Hier gilt es, sich der Herausforderung zu stellen, die „alten“ Seiten (ca. 2.000) zu überarbeiten, aber auch die neuen Seiten dann so zu gestalten, dass ein Höchstmaß an Bedienerfreundlichkeit gewährleistet sein wird. Hilfe bei den Vorbereitungen zur Überleitung in die neue Homepage wird hier noch dringend gesucht. Möchten Sie gerne mitarbeiten? Senden Sie bitte eine E-Mail an webmaster@lebertransplantation.de.

Das zweite Themengebiet befasste sich mit der Fragestellung: Wie können wir

unsere Ansprechpartner noch gezielter bei ihren Aufgaben begleiten? Ideen, wie z.B. regionale Ansprechpartnerseminare, Fachschulungen oder Feedbackrunden wurden diskutiert. Näheres hierzu werden unsere Aktiven im Laufe des Jahres erfahren. Kontakt: rudolf.hildmann@lebertransplantation.de

Fachbereich Mitgliederbetreuung-Patientenbetreuung

In dieser Gruppe wurde ein Katalog von Themen erarbeitet, die in Kontaktgruppentreffen angesprochen werden könnten und wer bei der Präsentation ggf. Hilfestellung geben könnte. Die Palette geht hier von Patientenverfügung über Wechselwirkung von Medikamenten bis hin zur Wiedereingliederung in die Berufswelt.

Bereits 2013 startete die Arbeitsgruppe ‚Mitgliederbetreuung‘ den Arbeitskreis Nachsorge. Bei dieser Planungstagung konnten wir nun konkrete Themen definieren, die wir ausarbeiten werden. Die Ergebnisse könnten dann unsere Ansprechpartner nutzen und z.B. in Kontaktgruppentreffen vorstellen. Wir werden Arbeitshilfen für Themen wie: Blutwerte, Medikamente und Nebenwirkungen, Hauterkrankung, Reisen und Impfen und Wie sage ich danke? erstellen.

Ein zweiter Ansatz, den wir auch für sehr wichtig halten, ist der Besuch von Reha-Kliniken. Zum Teil finden hier schon Treffen mit Transplantierten statt, jedoch ist es zur Zeit leider nicht möglich, alle

Häuser zu betreuen. Uns, Teilnehmer der Planungstagung, fehlt die Zeit und darum erbitten wir die Hilfe unserer Mitglieder. Vielleicht hätte ja jemand von Ihnen Interesse, eine solche Informationsveranstaltung für Transplantierte zu übernehmen. Gern werden wir Sie informieren, wie dies gemacht werden kann. Kontakt: Christina Hülsmann, Tel.: 0 52 23/4 89 71, christina.huelsmann@lebertransplantation.de; Gaby Winter, Tel.: 06 21/9 76 56 61, gaby.winter@lebertransplantation.de

Fachbereich Finanzen/Förderung

Für den gewachsenen Verband mit umfangreicheren Aufgaben und gleichbleibendem Mitgliedsbeitrag war es unbedingt erforderlich zu überlegen, wie die finanzielle Förderung des Verbands auf eine breitere Basis gestellt werden kann.

Die für die Arbeit des Gesamtverbands zur Verfügung stehenden Mittel aus Mitgliedsbeiträgen und GKV-Pauschalförderungen reichen für die gesamten laufenden allgemeinen Kosten wie Öffentlichkeitsarbeit, Verwaltung, Reisekosten zu Patientenveranstaltungen und Vorstandssitzungen usw. nicht mehr aus.

Es wurde deshalb vorgeschlagen, ab sofort alle Sonderaufgaben wie Lebenslinien, Druckerzeugnisse usw. als Projekte fördern zu lassen. Außerdem ist vorgesehen, bei mehreren gleichartigen Anlässen, z.B. Ansprechpartnerseminare, alle geplanten Seminare eines Jahres zusammen in einem Projektantrag aufzuführen, damit nicht mehrere Förderanträge ge-



Foto: privat

stellt werden müssen. Das Gleiche gilt z.B. auch für Druckerzeugnisse und andere Anlässe. Für Veranstaltungen hat der Arbeitskreis Kosten je Teilnehmer mit und ohne Übernachtungen zusammengetragen, damit der Fachbereich „Förderung“ schnell aussagefähig ist.

Unsere Übersichtsliste der bisherigen Förderer (Firmen) wird ergänzt mit weiteren, z.B. solchen, die Medikamente herstellen für Erkrankungen, die für Leberkranke vor und nach Lebertransplantation benötigt werden (z.B. Medikamente gegen Bluthochdruck, Hepatitis, Osteoporose u.a.). Diese Firmen sollen speziell mit inhaltlich auf die jeweiligen Erkrankungen abgefassten Briefen angesprochen werden.

Die Übersichtsliste wird ergänzt mit Stiftungen, die in ihren Programmen Gesundheitspflege/Fürsorge angeben. Diese Stiftungen werden auch mit speziellen Brie-

fen angefragt. Außerdem soll geprüft werden, ob für uns das Thema Fundraising infrage kommt.

Wer weitere Ideen zur besseren Finanzierung unseres Verbands hat, wende sich bitte an susan.stracke@lebertransplantation.de

Fachbereich Recht/Soziales

In dieser Gruppe zum Fachbereich Recht & Soziales wurden im Wesentlichen drei Themengruppen besprochen:

Ein wichtiges Anliegen der Arbeitsgruppe ist die Gewinnung von interessierten Mit- und Mitarbeitern aus unseren eigenen Reihen, um ein möglichst breites Spektrum an Informationen zu beschaffen und diese auch in geeigneter Form an unsere Mitglieder weitergeben zu können. Wer also in diesem Fachbereich mitarbeiten möchte, kann sich gerne bei unserem Vorstandsmitglied Roland Stahl melden.

Zum zweiten wurde durch die Anwesenden analysiert, wie geeignete Informationsquellen angezapft werden können und wer Zugang zu den verschiedenen Informationen hat oder beschaffen kann. Hierbei geht es zum Beispiel um Gesetzestexte, aktuelle Urteile im Sozialrecht, dem Schwerbehindertenrecht oder auch Richtlinien der Ärztekammer und des Gesundheitswesens.

Im dritten Block ging es darum, wie wir die Informationen an unsere Mitglieder geben können. Natürlich müssen aktuelle Angelegenheiten so schnell wie möglich verteilt werden. Interessante Informationen sollten für unsere Zeitschriften (LL, LL intern) aufbereitet werden. Und die Flyer des Vereins müssen natürlich auch ständig auf Rechtssicherheit und auf aktuelle Gesetzesänderungen hin überprüft werden. Kontakt: roland.stahl@lebertransplantation.de.

Neues Angebot für niederbayerisches Einzugsgebiet zum Uni-Klinikum Regensburg

Peter Schlauderer

Nach wiederholten Bitten von Transplantierten und Wartepatienten des Uni-Klinikums Regensburg, im westlichen Niederbayern ein Treffen anzubieten, haben wir uns entschlossen, dieses neben den etablierten Zusammenkünften in Kötzersdorf in der Nähe von Bayreuth, in Klardorf bei Schwandorf und in Pentling bei Regensburg jetzt auch im niederbayerischen Seebach bei Deggen Dorf anzubieten.

Zum zweiten Mal ist deshalb nach Rücksprache mit den zuständigen Ansprechpartnern für Niederbayern am 22.2.2015 von Peter Schlauderer (Ansprechpartner Oberfranken/Oberpfalz und Regensburg) und Brigitte Herzog (Ansprechpartnerin für Angehörige von Organspendern) ins Gasthaus Zwickel in Seebach eingeladen worden.

Peter Schlauderer begrüßte die Teilnehmer und verteilte zum besseren Kennen lernen an jeden ein Namensschild. Dann stellte er seine neueste Idee vor: eine Landkarte von Bayern, in die jede/r Betroffene eine Nadel in seine Heimatgemeinde stecken konnte. Dabei wurde festgestellt, dass man sich zwar im Alltag teilweise über den Weg laufe, aber doch keine Verbindung zu einem betroffenen Organempfänger herstellen kann. Wir – die Transplantierten – haben uns nämlich größtenteils von unseren schweren Erkrankungen nach einer Lebertransplantation wieder so gut erholt, dass die gemeinsa-

me Erkrankung an sich nicht mehr zu einem Kontakt führt.

Die Weihnachtsgrüße unserer Vereinsvorsitzenden Jutta Riemer wurden an die Anwesenden weitergegeben. Gleichzeitig wurde der Dank für die vielfältige Hilfsbereitschaft im Verein ausgesprochen. Auf die prekäre finanzielle Lage unseres bundesweiten Vereins wurde in der Ansprache aber auch hingewiesen. Deshalb bedankte sich Peter Schlauderer im Namen des Vereins auch für jede einzelne Mitgliedschaft.



Mit der dringenden Suche nach weiteren Ansprechpartnern/innen für das mittlerweile riesige Gebiet von Oberfranken bis Niederbayern von mindestens 300 km Länge und 200 km Breite, das von einem kleinen Team abgedeckt werden muss, bat Peter Schlauderer um Unterstützung. Vor allem für Oberfranken und das westliche Niederbayern wird dringend ein/e aktive/r Ansprechpartner/in gesucht. We-

gen der weiten zurückzulegenden Strecken ist nicht auszuschließen, dass die Qualität der Hilfe und Unterstützung durch uns zu leiden beginnt. Im Übrigen werden immer wieder sehr hohe Kilometerkosten verursacht.

Brigitte Herzog begrüßte zu ihrem Einstand in Seebach die Gäste mit einem dem Frühling entsprechenden Primeltöpfchen. Mit ihren einfühlsamen Worten für uns Organempfänger/innen ist unsere Ansprechpartnerin für Angehörige von Organspendern ein wahrer Schatz in unserem Team. Sie ist die andere Seite in der Organspende. Sie vermittelt uns Kraft und Mut, unsere oft vielfältigen Probleme vor oder nach einer Transplantation zu überwinden und ist uns eine große Hilfe, wenn Schwierigkeiten bei der Annahme des aus Nächstenliebe nach dem eigenen Tod geschenkten Organs entstehen oder wenn bei der Bewältigung nach langer schwerer Krankheit die angeschlagene Psyche wieder voranzubringen ist. Im vergangenen Jahr hat sich bereits herausgestellt, dass Brigitte Herzog auch die Verbindung zur DSO für unsere Gruppe hält.

Gemeinsam konnten wir auch zurückblicken auf Veranstaltungen mit Transplantationsbeauftragten und Krankenpflegepersonal, von denen wir als auch die Zuhörerschaft sehr profitiert haben.

Unser Treffen in Seebach bei Deggen Dorf haben wir mit reger Unterhaltung, natürlich auch über unsere Hobbys und Aktivitäten, denen wir in unserem Leben nachgehen, gemütlich ausklingen lassen.

Foto: Peter Schlauderer

Erkrankung der Haut vor und nach Lebertransplantation

Birgit Schwenke

Zu unserem Kontaktgruppentreffen am 28.2.2015 in Wuppertal hatten wir Herrn Prof. Dr. E. Stockfleth vom St. Josef-Hospital in Bochum eingeladen. Da er aber erkrankt war, kam seine Mitarbeiterin Frau Dr. Rademacher zu uns. Vielen Dank hierfür an dieser Stelle.

Da durch die Immunsuppression ein erhöhtes Hautkrebsrisiko besteht, fanden wir dieses Thema sehr interessant für uns. Es waren auch über 20 Mitglieder zu diesem Treffen erschienen.

Hauttumore sind leider die häufigste Todesursache bei Transplantierten und daher soll sich jeder von ihnen regelmäßig vom Hautarzt untersuchen lassen. Früh genug erkannt, lässt sich vieles erfolgreich therapieren und heilen. Es gibt so viele verschiedene Arten von Hauttumoren und Hautveränderungen, die man behandeln kann und muss. Auch sind es immer noch ca. 25,9% der Organtransplantierten, die beim Sonnen keinen Sonnenschutz be-



Foto: privat

nutzen. Jeder Transplantierte sollte einen Sonnenschutz mit LF50 benutzen und auftragen. Hier gibt es viele gute Produkte. Dieses und mehr wurde im Vortrag von Frau Dr. Rademacher aufgezeigt. Jeder konnte seine Fragen stellen, die dann kompetent beantwortet wurden.

Frau Dr. Rademacher wies darauf hin, dass im St. Josef-Hospital eine spezielle

Sprechstunde für Transplantierte in der Dermatologie eingerichtet ist und man sich bei Problemen gerne dort melden kann.

Nach dem Vortrag blieb noch genügend Zeit, sich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen untereinander auszutauschen, zumal auch einige neue Mitglieder anwesend waren.

Gesundheitsmesse in Bindlach: Neugierig auf Neues

Angelika Fiebig

Sehr abwechslungsreich war die Gesundheitsmesse in der Bärenhalle in Bindlach bei Bayreuth am Wochenende des 8./9. Februars 2015. Und gut besucht obendrein, obwohl am Samstag und Sonntag die Sonne vom Himmel lachte. Die bereits etablierten Themenschwerpunkte Gesundheit, Ernährung, Wellness usw. lockten trotzdem.

Deshalb haben wir vom Verein LD e.V. Gruppe Oberfranken/Oberpfalz uns auch heuer wieder entschieden, mit unserem Stand vor Ort zu sein. Unser Ansprechpartner Peter Schlauderer reiste am Samstag in aller Herrgottsfrühe an, wurde an diesem Tag von Renate Tausche tatkräftig unterstützt und war auch noch am Sonntag vor Ort. Am Sonntag kamen außer Heinz und Angelika Fiebig, die die kürzeste Anreise hatten, auch Brigitte und Albert Herzog aus dem südlichen Landkreis Regensburg an unseren Messestand, um für die gute Sache zu werben. Besonders Brigitte Herzog ist es hoch anzurechnen, dass sie sich als Hinterbliebene einer Organspenderin, ihrer Tochter, so eng zur Organspende verbunden sieht und stets bereit ist, über dieses doch heikle Thema ganz offen zu sprechen. Sie ist als neue Ansprechpartnerin für Angehörige von Organspendern/spenderinnen gerne be-



Foto: privat

reit, sich den vielen Fragen zu stellen.

Wir alle zusammen konnten an den beiden Tagen wieder viel für die Aufklärung in dieser schwierigen Zeit des Rückgangs der Organspenden zur Spendenbereitschaft tun und viele Ausweise und wertvolles Infomaterial an die Besucher ausgeben. Manch einer hat auch dieses Mal gerne seinen alten Ausweis gegen den neuen, kleinen ausgetauscht.

Stereotypischen Vorurteilen z.B. hinsichtlich der Hirntodproblematik oder des Organspendeskandals, die immer wieder an uns herangetragen wurden, konnten wir gezielte Informationen entgegensetzen und den einen und anderen davon überzeugen, sich zumindest noch einmal mit den Diskussionspunkten selbst ausei-

nanderzusetzen. Die von unserem Verein bereitgestellten Broschüren und Informationsschriften waren hierbei sehr hilfreich und wurden von unseren Gesprächspartnern gerne mitgenommen.

Häufig bestanden bei Besuchern an unserem Informationsstand auch Unsicherheiten, ob sie als potenzielle Organspender/innen überhaupt in Frage kommen, da sie z.B. bereits mit Chemotherapien behandelt wurden oder sog. Blutverdünner nehmen. Auch diesen Personenkreis konnten wir beraten und mit Informationen versorgen.

Darüber hinaus fühlte sich eine Vielzahl an Personen wegen des bereits erreichten Alters zu alt und nicht mehr als Organspender/in geeignet. Sie brachten immer wieder vor, dass es doch für Organspender/innen eine gewisse Altersgrenze gäbe, die sie durchweg bei etwa 65 bis 70 Jahren ansiedelten. Hier konnten wir auf die neuere Entwicklung bezüglich des Organspendealters und auch auf die Broschüren und Informationsschriften unseres Vereins hinweisen und in informativen Gesprächen Bedenken wegen des Alters ausräumen.

Alles in allem waren es für uns wie schon in den Vorjahren erfolgreiche, aber auch anstrengende zwei Tage. Wenn wir nächstes Jahr vom Veranstalter wieder eingeladen werden, werden wir sicher wieder gerne vor Ort sein.

Koordinatoren-Wechsel in Nordrhein-Westfalen

Jutta Riemer

In unserem Verband Lebertransplantierte Deutschland e.V. haben sich zwischenzeitlich über 1.400 Mitglieder zusammengefunden – über ganz Deutschland verteilt und betreut von fast 80 Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern. Wir haben keine Landesverbände oder andere Untergliederungen. So setzt der Vorstand in neun verschiedenen Regionen Deutschlands Koordinatorinnen und Koordinatoren ein, die wiederum die Ansprechpartner betreuen, deren Fragen beantworten, Fortbildungen anbieten, neue Ansprechpartner gewinnen, Beteiligte zum Vorstand sind und örtlich übergreifende, länderspezifische Aufgaben übernehmen.

Diese umfangreiche Arbeit findet ehrenamtlich statt. Allen unseren Koordinatorinnen und Koordinatoren sei an dieser



Birgit Schwenke



Christina Hülsmann

Stelle ein herzliches Dankeschön ausgesprochen. Denn nur durch gut funktionierende Strukturen können die vielfältigen Angebote des Verbands wirklich an der Basis bei den Mitgliedern und Patienten ankommen und hilfreich sein.

Für die Betreuung der 15 Ansprechpartner und die Regionen in NRW war nun seit mehr als 10 Jahren unser Mitglied Birgit Schwenke zuständig. Selbst seit 30 Jahren Lebertransplantiert, fungiert sie (auch weiterhin!) für das ober-

bergische Land und Wuppertal als Ansprechpartnerin und übernahm bei Vakanzen diese Aufgabe auch vorübergehend in anderen Regionen des Landes. Sie war von 2007 bis 2010 im Vorstand tätig. Birgit Schwenke gibt nun aus persönlichen Gründen die Tätigkeit als Koordinatorin für NRW ab. Sie war viele Jahre eine großartige Stütze für den Vorstand, die Ansprechpartner/innen und letztendlich für die betroffenen Patienten und Angehörigen. Der Vorstand dankt Birgit sehr herzlich und wünscht ihr alles Gute.

Sie gibt den Staffelstab weiter an Christina Hülsmann aus Bünde. Christina ist Ansprechpartnerin für den Bereich Herford/Bielefeld/Minden und seit 2013 im Vorstand. 2014 hat sie dort den Fachbereich Mitgliederbetreuung übernommen. Anfang 2015 übernahm sie die Funktion als Koordinatorin in NRW. Der Vorstand bedankt sich für die Übernahme dieser Funktion wünscht ihr viel Erfolg.

Neue Ansprechpartner

Christel Fischer-Koch



Ich bin 61 Jahre alt, habe eine 40-jährige Tochter und zwei Enkelkinder. Vor mehr als 30 Jahren wurde bei mir die Autoimmunerkrankung PSC diagnostiziert. Ich habe mit der Erkrankung relativ beschwerdefrei gelebt und war bis kurz vor meiner Transplantation als Kindergartenleiterin voll berufstätig.

Nachdem Anfang 2012 eine Leberzirrhose mit den typischen Merkmalen wie Aszites und Varizen in der Speiseröhre diagnostiziert wurde, bin ich im Oktober 2012 im Universitätsklinikum Jena transplantiert worden. Da in meinem Beruf die Infektionsgefahr sehr groß ist, bin ich auf Anraten meiner Ärzte vorzeitig in den Ruhestand gegangen.

Schon bald nach meiner Transplantation wurde ich Mitglied im Verband Lebertransplantierte Deutschland e.V. und habe mich zunächst der Selbsthilfegruppe in Kassel angeschlossen. Der verständnisvolle Austausch in vertraulicher Atmosphäre mit anderen Betroffenen hat mir sehr geholfen, die Transplantation mit ihren Begleiterscheinungen zu bewältigen.

Durch die große Hilfe, die ich in der Gruppe erfahren habe, entstand bei mir der Wunsch, meine positiven Erfahrungen an andere weiterzugeben und ihnen in ihrer Lage Mut zu machen. So führe ich seit einigen Monaten in regelmäßigen Abständen Patientengespräche mit transplantierten Patienten in der Vitalis-Klinik in Bad Hersfeld durch. Es bereitet mir viel Freude zu erleben, wie ich anderen Betroffenen bei einem stets regen Austausch vorhandene Ängste nehmen und ihnen Mut für ein Leben als Transplantierte machen kann. Diesen Austausch habe ich in meiner Reha sehr vermisst.

Gern würde ich in unserer Region eine Selbsthilfegruppe für Lebererkrankungen, Wartepatienten und Lebertransplantierte gründen, was mir aber bisher mangels Interesse noch nicht gelungen ist. Daher hoffe ich, dass ich als Ansprechpartnerin anderen Betroffenen weiterhelfen und bei Interesse eine Selbsthilfegruppe für die Region Werra-Meißner und Hersfeld-Rotenburg gründen kann.

Axel Hülsmann



Ich bin 1949 in Mönchengladbach geboren. Nach einer beruflichen Ausbildung zum Kaufmann und einem Studium zum Betriebswirt habe ich über 40 Jahre im Außendienst gearbeitet, davon 15 Jahre als Verkaufsleiter Deutschland-Niederösterreich und Luxemburg.

Bei einer Routineuntersuchung zwecks Ziehen von Krampfadern wurde bei mir eine Leberzirrhose festgestellt und dank einer jungen Ärztin ein Kontakt mit dem Uniklinikum Aachen hergestellt. Hier kam ich nach einer sorgfältigen Untersuchung auf die bekannte Transplantationsliste. Nach zum Glück sehr kurzer Wartezeit wurde ich im Oktober 2013 in Aachen transplantiert. Hier lernte ich auch Rudolf Hildmann kennen und danach die Kontaktgruppe. Ich war sofort begeistert über die Wärme und Herzlichkeit.

Da ich mein Leben lang immer etwas bewegt habe, ist es für mich eine Ehre, für unseren Verband tätig zu werden, um auch so meinen Mitmenschen etwas zurückzugeben und möglichst vielen Menschen klar zu machen, wie wichtig eine Organspende sein kann. Ich freue mich, ab sofort als Ansprechpartner dabei zu sein.

Fotos: privat

Hallo liebe Redaktion der Lebenslinien,

die Ausgabe 1/2015 ist Euch hervorragend gelungen. Ohne dass ich Vergleiche mit vorherigen Ausgaben anstellen möchte, hat mir beim Lesen der aktuellen Ausgabe die übersichtliche Gliederung sowie das klare Layout besonders gefallen. Und besonders hat mich gefreut, wie Ihr es schafft, im Schwarzweiß-Druck die Artikel fürs Auge angenehm zu gestalten und leicht lesbar zu machen.

Aber was mir besonders gefallen hat und mich zu dieser E-Mail veranlasste, waren die Artikel aus den Bereichen „Transplantationsmedizin“ und „Aus Wissenschaft und Forschung“. Form und vor allem Inhalt sind richtig gut gelungen und haben mein Interesse voll abgedeckt. Ein großes Lob an die Autoren. Herzlichen Dank an alle, die ihren Beitrag zu dieser gelungenen Ausgabe geleistet haben.

Dirk Strauch



**Lebertransplantierte
Deutschland e.V.**

www.lebertransplantation.de

Geschäftsstelle
Bebbelsdorf 121 · 58454 Witten
Tel. 0 23 02 - 1 79 89 91
E-Mail: geschaeftsstelle@
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
	Kassenwart Dieter Bernhardt	Kampstr. 111 42781 Haan	0 21 29-37 74 66 —	dieter.bernhardt@lebertransplantation.de
	Beisitzerin Regina Henkel	Bahnhofstr. 10 38170 Winnigstedt	0 53 36-92 97 19	regina.henkel@lebertransplantation.de
	Beisitzer Rudolf Hildmann	Gladbacher Str. 50 41366 Schwalmtal	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
	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
	Beisitzerin Gaby Winter	Rennershofstr. 24 68163 Mannheim	06 21-97 66 56 61	gaby.winter@lebertransplantation.de

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

Den Vorstand unterstützend mit Sonderaufgaben:

Heidrun vom Baur, Mariele Höhn, Birgit Ketzner, Peter Mohr, Dennis Phillips, Anne Quickert, Andrea Sebastian, Helmut Thaler, Dr. Ulrich R. W. Thumm, Christina Wiedenhofer

Impressum**Lebenslinien**

Informationen für Patient und Arzt
Ausgabe 2/2015

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
IBAN: DE60 6725 0020 0006 6024 95
BIC: SOLADES1HDB

Redaktion: Jutta Riemer (verantwortlich)
Ernst Eberle, Ulrich Kraus, Dennis Phillips,
Dr. Ulrich R. W. Thumm

Erscheinungsweise:

halbjährlich, Auflage 5.500 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 von folgenden Krankenkassen:

BKK Pfalz, AOK Nordwest, AOK für Niedersachsen, IKK Classic, Arge der Krankenkassen Bremen, Barmer GEK Hamburg, hkk Leer, TK Hamburg, Knappschaft Essen, BKK Arge NRW, actimonda KK Aachen, DAK Bremen, Arge KK Wuppertal, Fördergemeinschaft der KK Bodensee-Oberschwaben, reg. Fördergemeinschaft der KK Essen, Fördergemeinschaft der KK Rheinland-Pfalz, Fördergemeinschaft der KK Baden-Württemberg, Fördergemeinschaft der KK Runder Tisch Mittelfranken, Fördergemeinschaft der KK Kreis Herford, Arge der KK Kreis Aachen, Arge der KK Neckar-Alb, regionale Fördergemeinschaft der KK Mittlerer Oberrhein

3. Darüber hinaus erhielten wir Spenden und Unterstützung durch:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG, Astellas Pharma GmbH, Biotech AG, Falk Pharma GmbH, Novartis Pharma GmbH

Freunde u. Förderer d. Berufskollegs Essen, Frauenbund Pfaffenhofen – Trauerfall, Landfrauen Seefeld, Sonnenhof Schatzkiste Schwäbisch Hall, Traukollekte Buentz/Stock, Fam. Theissen – Trauerfall, Sparkasse Witten, Sparkasse Mittelfranken-Süd, Sparkasse Hohenlohe-Kreis, Taunus-Apotheke

G. u. H. Albert, A. u. M. Balthazar, D. Brunner, N. Buhraoua, P. Cako, B. Gravermann, A. Gruß, W. Henning, W. Hess, L. Irl, D. Kamiske, Dr. K. Köper, G. u. U. Kraume, L. Naumann, C. Pfeiffer, R.-M. Quaiser, B. Rahn, J. u. H.-M. Riemer, N. Rupprecht, B. Schoenborn, G. Schröder, W. Schwarze, P. Rode, A. u. G. Schieferdecker, A. Schmidt, W. Schmidt, A. Schnizler, R. Schwarz, E. Schwöbel, A. Stöckl, E. Theissen, T. Thomas, Dr. U. Thumm, K. Tönsmann, Dr. B. Ulber, Dr. W. Völkl, B. Wallmeier, C. Werth, J. Weigel

Berücksichtigt sind alle Spendeneingänge von 19.12.2014 bis 31.5.2015 ab einem Betrag von 100,- EUR. Auch mit kleineren Spenden leisten Sie wichtige Unterstützung für die ehrenamtliche Arbeit.

Wir danken allen Spendern – auch den nichtgenannten – 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 Familienangehöriger/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!

Termine 2015

10.9.2015	Veranstaltung für Interessierte, Wartepatienten, Transplantierte und Angehörige am Uniklinikum Mainz
11.–13.9.2015	Wochenende der Begegnung in Halle/Saale
16.–19.9.2015	Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen und Viszeralmedizin in Leipzig
21.9.2015	Treffen für Wartelistenpatienten und Angehörige gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Heidelberg
1.10.2015	Patientencafé für Lebertransplantierte, Wartelistenpatienten und Angehörige in Mainz
22.–24.10.2015	Jahrestagung der deutschen Transplantationsgesellschaft
31.10.2015	Treffen für Wartelistenpatienten und Angehörige gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Essen
31.10.2015	Arzt-Patienten-Seminar und Regionaltreffen gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Heidelberg
5.–6.11.2015	Jahreskongress der DSO in Frankfurt
26.11.2015	Treffen für Wartelistenpatienten und Angehörige gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Tübingen
19.11.2015	Treffen f. Wartelistenpatienten u. Angehörige gemeinsam m. d. Universitätsklinikum München Großhadern
20.–22.11.2015	Zentrales Seminar für Ansprechpartner von LD e.V. in Würzburg
21.11.2015	Arzt-Patienten-Seminar in Leipzig
25.11.2015	Infocafé für Lebertransplantierte, Wartelistenpatienten und Angehörige in Frankfurt
5.12.2015	Arzt-Patienten-Seminar und Regionaltreffen gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Regensburg
12.3.2016	Jahrestagung und Mitgliederversammlung
4.6.2016	Tag der Organspende

In dieser Liste finden Sie unsere landes- und bundesweit ausgerichteten sowie herausragende Veranstaltungen. Ebenso solche, die wir gemeinsam mit Kliniken durchführen und Termine unserer Partnervereine, die Sie interessieren könnten. Über weitere, vor allen Dingen örtliche Termine informieren Sie sich bitte unter www.lebertransplantation.de oder bei Ihrem persönlichen Ansprechpartner. Nähere Informationen zu Sportveranstaltungen finden Sie unter www.transdiaev.de

Datenschutzrechtlicher Hinweis

- Der Verein erfasst, verarbeitet und nutzt Ihre personenbezogenen Daten automatisiert.
- Die Felder Vorname, Name, Geb.-Datum, Str./Nr., PLZ und Ort dienen der Mitgliederverwaltung und erfordern Pflichtangaben.
- Die mit * gekennzeichneten Felder nutzt der Verein zur Erfüllung seiner satzungsgemäßen Aufgaben, vor allem auch zu Ihrer Betreuung. Diese Angaben sind freiwillig.
- Unterbleiben Pflichtangaben, ist eine Aufnahme in den Verein nicht möglich. Unterbleiben freiwillige Angaben, so schränkt dies die Betreuungsleistung des Vereins ein.
- Ihre Pflichtangaben werden unverzüglich nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Ihre freiwilligen Angaben werden zum Jahresende nach Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.
- Sie haben das Recht auf Auskunft über die vom Verein über Sie gespeicherten Daten. Wenden Sie sich bei Bedarf schriftlich an die Vereinsadresse (Maiblumenstr. 12, 74626 Bretzfeld).

SEPA-Lastschriftmandat für wiederkehrende Zahlungen

Lebertransplantierte Deutschland e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE53ZZZ00000338030

SEPA-Lastschriftmandat

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige Lebertransplantierte Deutschland e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Lebertransplantierte Deutschland e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Vorname:	_____	Name:	_____																																	
Str./Nr.:	_____	PLZ, Ort:	_____																																	
IBAN:	<table border="1"> <tr> <td>D</td><td>E</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																D	E																		
D	E																																			
BIC:	<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																			
(8 oder 11 Stellen)																																				
Ort, Datum:	_____		Unterschrift:	_____																																

Die datenschutzrechtlichen Hinweise zur Beitrittserklärung habe ich gelesen und stimme auch der Erfassung, Speicherung und Verarbeitung meiner Daten in diesem Formular ausdrücklich zu.

Ansprechpartner/Kontaktgruppen für Lebertransplantierte, Wartepatienten und Angehörige

Sie wünschen Kontakt zu Mitbetroffenen in Ihrer Wohnortnähe. Auf den Seiten 61–63 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	Heidi Nesper-Eckstein*	07130-400463		heidi.nesper-eckstein@lebertransplantation.de
Hohenlohe/Schwäbisch Hall	Silvia Hübner	0791-59903		silvia.huebner@lebertransplantation.de
Karlsruhe	Peter Hellriegel*	07257-902499		peter.hellriegel@lebertransplantation.de
Ludwigsburg-Bietigheim	Josef Theiss*	07142-57902	07142-7739333	josef.theiss@lebertransplantation.de
Ostalbkreis	Klaus Gildein	07171-9981653	07171-9981654	klaus.gildein@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
Stuttgart/Esslingen	Ernst Eberle	07025-6366	07025-7178	ernst.eberle@lebertransplantation.de
Tübingen und Umgebung	Doris Haffner	0151-25984148		doris.haffner@lebertransplantation.de
Bayern				
Augsburg	Helmut Thaler (komm.)	08131-736959		helmut.thaler@lebertransplantation.de
Umgebung Augsburg	Annemarie + Johann Abeltshauser	08441-496605		annemarie.abeltshauser@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 + Umgebung	Helmut Thaler* (komm.)	08131-736959		helmut.thaler@lebertransplantation.de
München + 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	Dennis Phillips*	069-5963894		dennis.phillips@lebertransplantation.de
Frankfurt/Main	Horst Schmidtmann	069-395882		
Kassel	Maria Dippel*	0561-886492	0561-886492	maria.dippel@lebertransplantation.de
Südhessen	Harry Distelmann	06151-318093		harry.distelmann@lebertransplantation.de
Region Werra-Meißner	Christel Fischer-Koch	05651-31949		christel.fischer-koch@lebertransplantation.de
Westerwald/Rhein/Lahn	Mariele Höhn*	02602-81255		mariele.hohn@lebertransplantation.de
Westerwald/Rhein/Lahn	Georg Minde	06434-1656		georg.minde@lebertransplantation.de
Mecklenburg-Vorpommern				
Rostock + Umgebung	Bernd und Anke Reiche*	0381-7698194		bernd.anke.reiche@lebertransplantation.de
Schwerin	Ilona Freitag	038788-50263	038788-50263	
Schwerin	Annette Theile	0385-796931		
Schwerin / Wismar	Christine Berning	03841-701473		

(komm.) = kommissarisch

Ansprechpartner/Kontaktgruppen für Lebertransplantierte, Wartepatienten und Angehörige

Sie wünschen Kontakt zu Mitbetroffenen in Ihrer Wohnortnähe. Auf den Seiten 61–63 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
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	Gerhard Hasseler*	04489-5900		gerhard.hasseler@lebertransplantation.de
Osnabrück	Margret Smit	05401-40003		
Osnabrück	Reinhold Waltermann	05402-4253		reinhold.waltermann@lebertransplantation.de
Ostfriesland	Barbara Backer*	04954-994568	04954-8932896	barbara.backer@lebertransplantation.de
Nordrhein-Westfalen				
Aachen/Städteregion Aachen	Rudolf Hildmann*	02163-4210	03212-1175985	rudolf.hildmann@lebertransplantation.de
Aachen/Städteregion Aachen	Axel Hülsmann*	02161-48831		axel.huelsmann@lebertransplantation.de
Bonn	Michael Bessell (komm.)	02236-3278045		michael.bessell@lebertransplantation.de
Bonn	Sigrid Müller	02645-2384	02645-2384	
Düsseldorf	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 + Umgebung	Rudolf Hildmann*	02163-4210	03212-1175985	rudolf.hildmann@lebertransplantation.de
Mönchengladbach + Umgebung	Axel Hülsmann*	02161-48831		axel.huelsmann@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
Oberbergischer Kreis	Cigdem Kleinjung*	02263-481648		cigdem.kleinjung@lebertransplantation.de
Oberbergischer Kreis	Birgit Schwenke*	02195-69231	02195-933980	birgit.schwenke@lebertransplantation.de
Paderborn	Michael Bessell*	02236-3278045		michael.bessell@lebertransplantation.de
Ruhrgebiet	Udo Biemann*	02361-16490		udo.biemann@lebertransplantation.de
Wuppertal	Birgit Schwenke*	02195-69231	02195-933980	birgit.schwenke@lebertransplantation.de
Rheinland-Pfalz				
Frankenthal	Heinz Reiter	06233-638880		heinz.reiter@lebertransplantation.de
Kaiserslautern	Anne Herrmann	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				
Saarland	Mariele Höhn (komm.)	02602-81255		mariele.hoehn@lebertransplantation.de
Sachsen				
Dresden und Umgebung/Görlitz	Hans-Jürgen Frost* (komm.)	03672-410173		hans-juergen.frost@lebertransplantation.de
Leipzig und Umgebung	Roland Schier	0341-6515427		
Zwickau und südl. Sachsen	Annett Kießling	03757-883274		annett.kiessling@lebertransplantation.de
Zwickau und südl. Sachsen	Anett Landgraf	037603-58571		anett.landgraf@lebertransplantation.de
Sachsen-Anhalt				
Magdeburg	Regina Henkel (komm.)	05336-929719		regina.henkel@lebertransplantation.de

(komm.) = kommissarisch

Ansprechpartner/Kontaktgruppen für Lebertransplantierte, Wartepatienten und Angehörige

Sie wünschen Kontakt zu Mitbetroffenen in Ihrer Wohnortnähe. Auf den Seiten 61–63 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
Schleswig-Holstein/Hamburg				
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 Schöнемann*	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

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	Jörg Hülsmann	05223-48971		joerg.huelsmann@lebertransplantation.de
Angehörige von Betroffenen	Renate Pauli	08761-60119		renate.pauli@lebertransplantation.de
Angehörige von Betroffenen	Waltraud Wroblewski	05223-6875103		waltraud.wroblewski@lebertransplantation.de
Hinterbliebene von Organspendern	Brigitte Herzog	09406-90402		brigitte.herzog@lebertransplantation.de
Lebendspende	Nicole Köhler			nicole.koehler@lebertransplantation.de
Schwerbehindertenrecht	Stefan Sandor	089-41876627		stefan.sandor@lebertransplantation.de
Grunderkrankungen der Leber	Peter Mohr	04131-53217		peter.mohr@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	Christina Hülsmann (komm.)	05223-48971		christina.huelsmann@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

Sie planen Aktionen zum Thema Organspende, benötigen Material oder Hilfe? Sie haben Fragen zum Thema Organspende? Dann wenden Sie sich an unsere **Koordinatoren Organspende** der entsprechenden Region:

Region	Name	Telefon	Fax	E-Mail
Nord	Egbert Trowe	05139-9827930	05139-9840533	egbert.trowe@lebertransplantation.de
Ost	Hans-Jürgen Frost	03672-410173		hans-juergen.frost@lebertransplantation.de
Mitte	Mariele Höhn	02602-81255		mariele.hoehn@lebertransplantation.de
Süd (Bayern)	Peter Schlauderer	09441-1744949		peter.schlauderer@lebertransplantation.de
Süd (Baden-Württemberg)	Josef Theiss (komm.)	07142-57902	07142-7739333	josef.theiss@lebertransplantation.de

Stand: 15.6.2015

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
Prof. Dr. med. Eggert Stockfleth	Klinik für Dermatologie, Allergologie und Venerologie, Dortmund
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	
Dr. jur. Rainer Hess	Rechtsanwalt, Köln
Prof. Dr. jur. Hans Lilie	Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Geistliche Fachbeiräte	
PfarrerIn Barbara Roßner	Pastoralpsychologin, Heidelberg, Tel. 06221-484678
Pfarrer Horst Tritz	Kath. Klinikseelsorge, Heidelberg, Tel. 06221-5636598

Medizin mit gesundem Menschenverstand

Sie leben länger ...

Da die meisten unserer Leser erfolgreich eine Ltx überstanden haben, können wir uns noch auf etliche Jahre freuen. Wir liegen damit im allgemeinen demographischen Trend, der zunehmend alternden Bevölkerung in Deutschland, die „produktiver, ökologischer, reicher und gesünder sein und mehr Freizeit haben wird“.¹ Allerdings sollten wir uns nicht nur auf den Trend verlassen, sondern aktiv mitwirken. Als Lebertransplantierte müssen wir natürlich zuallererst „compliant“ sein sowie einen „vernünftigen“ Lebensstil beachten mit vielseitigen Aspekten, wie sie zum Teil unten beschrieben sind.

... wenn Sie flanieren ...

„Flanieren, bummeln und gemächlich gehen ist in unserer schnelllebigen Zeit außer Mode. Doch das langsame Schlendern lindert Stress und Erschöpfungsgefühle.“² Früher promenierte man gerne in Parkanlagen, um zu sehen und gesehen zu werden. Goethe konnte noch dichten (und Zelter lieblich vertonen): „Ich ging im Walde so für mich hin, um nichts zu suchen, das war mein Sinn.“ Dann hat sich aber das Leben allgemein beschleunigt, und man strebt im Schnellschritt immer einem Ziel entgegen. Dagegen kann auch zielloses Bummeln in der Stadt oder im Park ungeheuer „produktiv“ sein, wenn man aufmerksam die Natur oder Mitmenschen beobachtet. Menschen, die viel spazieren gehen und nicht im Sessel hocken, entwickeln mehr Hirnsubstanz (so eine amerikanische Untersuchung).

... gut Gleichgewicht halten können ...

Beim Spaziergehen üben Sie auch die Koordinierung von Gelenken, Muskeln und Gehirn, was Ihren Gleichgewichtssinn stimulieren kann, insbesondere wenn Sie zwischendurch ein paar einschlägige Übungen machen, z.B. über einen gefällten Baum balancieren, mit oder ohne Partnerhilfestellung. Mit besserem Gleichgewichtssinn stürzen Sie weniger bzw. fallen geschickter und vermeiden so die häufigen, altersbedingten Verletzungen.³

... viele Pflanzenstoffe zu sich nehmen ...

Natürlich ist auch eine ausgewogene Ernährung entscheidend für ein längeres und gesünderes Leben, mit vielen Pflanzenstoffen, je grüner, desto besser: Spinat, Brokkoli, Kohlgewächse aus dem (möglichst biologisch-dynamischen) Freiland-Anbau.⁴

... keine künstlichen Süßstoffe verwenden ...

Eine gesunde Ernährung sollte auch möglichst wenig (raffinierten) Zucker enthalten und schon gar keine künstlichen Süßstoffe. Wenn die Ernährung ausgewogen ist, hat man normalerweise auch kein ungebremstes Verlangen nach Süßem. Besonders gefährlich ist die Zucker-/Süßstoffzufuhr über Getränke. So enthält etwa eine Büchse Coca Cola 15,9 g Zucker, Diet Coke dagegen gar keinen Zucker, dafür aber künstliche Süßstoffe. Die künstlichen Süßstoffe enthalten keine Kalorien. So könnte man meinen, dass der verbreiteten exzessiven Kalorienzufuhr ein gewisser Einhalt geboten werde. Doch weit gefehlt. Es gibt etliche Untersuchungen, die nachweisen, dass man mit künstlichen Süßstoffen die Darmflora beeinträchtigt und so womöglich noch zusätzliche Risikofaktoren für Fettleibigkeit schafft.⁵ Dagegen ist gelegentlich ein Stückchen Schokolade eher gesundheitsförderlich⁶ und fördert womöglich Ihre Intelligenz.⁷

... Ihren Darm in Ordnung halten⁸ ...

„In Ordnung halten“ bedeutet im Klartext, die Darmflora in ihrer unermesslichen Zahl und Vielfalt von Mikroorganismen im Gleichgewicht zu halten. Diese Mikroorganismen kommunizieren miteinander, regeln den Stoffwechsel und lenken auch unsere Gefühle. Ballaststoffe dienen der Ernährung der Darmbakterien und der Energieversorgung der Darmschleimhaut. Eine Ernährung mit (möglichst natürlich erzeugten) Pflanzenstoffen ist diesem Vorgang besonders förderlich. Es gibt praktisch keine Erkrankung (einschließlich psychischer Erkrankungen), die nicht mit einem Ungleichgewicht der Darmflora assoziiert wäre. Auch gelegentliches Heilfasten ist empfehlenswert zur Regenerierung der Darmschleimhaut. Der Darm steuert Wohlgefühle, aber auch Stress und Depression.

... und sich in Entspannung üben.

Allem vorab Gesagten liegen psychosomatische Zusammenhänge zugrunde, die auch heute noch zu wenig Beachtung finden. Dies gilt nicht zuletzt auch für uns Lebertransplantierte, wenn wir annehmen, dass mit dem Ersatz eines lebenswichtigen Organs der ganze Mensch wieder in Ordnung kommt. Wie oben angesprochen, gehören zahlreiche Aspekte zu einer „vernünftigen“ Lebensführung. Sie können ein Übriges tun, wenn Sie sich regelmäßig entspannen, z.B. durch Meditation, autogenes Training oder auch durch Feldenkrais. Entspannung kann auch bei ausgedehnten Spaziergängen in angenehmer (und möglichst ruhiger) Umgebung geübt werden, im Flanierschritt mit gelegentlichen „Zwischenspurts“. Lärm ist dem Wohlbefinden besonders abträglich.

Ulrich R.W. Thumm

1) hka: Gut altern, Frankfurter Allgemeine Zeitung, 1. Oktober 2014.

2) Judith Domínguez: Die Kunst der Flanierens, Gesundheitsnachrichten, September 2014.

3) charité.de, zitiert im selben Heft der Gesundheitsnachrichten.

4) Agroscope/TR, ebenda.

5) Artificial sweeteners. Saccharin solution? The Economist, September 20th, 2014.

6) Siehe Lebenslinien 2/2013, Seite „Medizin mit gesundem Menschenverstand“.

7) huch: Schlau durch Kakao, Frankfurter Allgemeine Zeitung, 5. November 2014.

8) Anne Katharina Zschocke: Darmbakterien sind der Schlüssel zu unserer Gesundheit; Ruediger Dahlke: Der Darm kann vieles lehren; Heide Braunewell: Was uns glücklich macht. Alle drei Beiträge in: Reformhaus – gesund & schön, Sonderheft „Gut drauf im Bauch“ (Februar 2015).



don't take your **organs to heaven**
heaven knows **we need them here**



protect the **organ**