

INFORMATIONEN

Ausgabe November 2016

Gesellschaft zur Förderung des HerzZentrums Saar e.V.

Liebe Mitglieder des Fördervereins, liebe Leser,

Sie halten die neueste Ausgabe unserer „Informationen“ in Händen.

Mit den einzelnen Beiträgen informieren wir Sie bunt gemischt über die Vereinsaktivitäten und bieten Ihnen Beiträge über unterschiedliche Themen. Auch durch den

neuen Internetauftritt haben Sie nun die Möglichkeit, sich auf Wunsch durch Infos, Beiträge oder Fragen aktiv zu beteiligen.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse beim Lesen.

Ihre Redaktion

Mitgliederversammlung am 9.9.2016 - mit Neuwahl des Vorstandes -

Zunächst berichtete unser Vorsitzender, Herr Quirin, über die Aktivitäten der Gesellschaft in der vergangenen Wahlperiode. So hat sich der Vorstand in den letzten drei Jahren 14 mal getroffen, um über die weitere Arbeit zu beraten. Wichtige Aktivität war und ist die Erstellung der „Informationen“, dieser Mitgliederzeitung. Ein Schwerpunkt sind natürlich immer Berichte über die neuesten Verfahren und Entwicklungen bei der Behebung von Problemen rund um unser Herz wie zum Beispiel der erstmalige Einsatz des kleinsten existierenden Herzschrittmachers oder die Anwendung der minimal-invasiven Mitralklappenoperation. Eine Besonderheit stellt auch der Beschluss des Vorstandes dar, Mitgliedern die Möglichkeit zu eröffnen, bei einer OP durch das Fenster des Vorraumes dem Eingriff beiwohnen zu können. (Terminanfragen sollen über die Sekretariate geklärt werden.)

Wir sind stolz darauf, bei der 25 jährigen Erfolgsstory des HerzZentrums unseren Teil als Förderverein beigetragen zu haben. Die jetzt auf 400 angestiegene Mitgliederzahl ist so zugleich Anerkennung der Arbeit aller Mitarbeiter am HerzZentrum wie auch unseres Beitrages zu diesem Erfolg. So hat der Vorstand in letzter Zeit auch zwei Spenden in Höhe von jeweils 10.000 Euro für die Kardiologie und die Herz-Thoraxchirurgie als Unterstützung bei der Beschaffung neuer Geräte beschlossen.

Darüber hinaus waren wir bei der Organisation von sechs Patientenseminaren mit ca. 50 Einzelvorträgen beteiligt, die die verschiedensten Problembereiche rund

um Herzerkrankungen zum Thema hatten. Der Vorstand wie auch die beiden Chefärzte, Dr. Özbek und Prof. Seipelt, mit ihren Teams fühlen sich weiterhin der Maxime verpflichtet, für die Patienten die bestmögliche Behandlung sowohl im Bereich der Kardiologie wie auch bei der Herzchirurgie zu gewährleisten. Beide Chefärzte berichten auch über die weiterentwickelte Vernetzung mit anderen Kliniken im Südwesten und im grenzüberschreitenden Bereich, wo es Kooperationsverträge mit dem Raum Forbach und bezüglich der Ausbildung von Krankenpflegefachkräften mit dem Klinikum Sarreguemines gibt. Hier laufen weitere Gespräche mit dem Ziel der Vertiefung der für beide Seiten positiven Entwicklung.

Unser neuer Vorstand

Nach Entlastung des Vorstandes wurde sodann ein neuer Vorstand gewählt: 1. Vorsitzender bleibt Herr Quirin, Stellvertreter wird Herr Trautmann, Schatzmeister bleibt Herr Porn, Geschäftsführerin bleibt Frau Haser und Frau Lallemand-Sauder wird Schriftführerin. Beisitzer werden in alphabetischer Reihenfolge Herr Bleckmann, Herr Both, Herr Brosig, Herr Görg, Prof. Hennersdorf, Herr Herold und Herr Jung. Alle Vorstandsmitglieder wurden einstimmig gewählt.

Im Anschluss an den offiziellen Teil der Mitgliederversammlung wurden die Gespräche, Überlegungen und neue Ideen bei einem Vin d'honneur und guter Stimmung fortgesetzt.

Heiner Bleckmann

Herz-Seminar am 11. Juni 2016

Das Herz-Seminar, das gemeinsam vom HerzZentrum Saar und der Gesellschaft zur Förderung des HerzZentrums Saar e.V. am 11. Juni 2016 durchgeführt wurde, erfreute sich eines hohen Besucherzustroms.

Wir konnten ca. 300 Patienten, Angehörige und Interessierte begrüßen.

Das Thema „Leben mit Herzkrankheiten“ beinhaltete ein breites Spektrum an Themen wie Bluthochdruck, Herzschrittmacher und Defibrillatoren, Vorhofflimmern, Stents und Herzklappenprothesen.

Entsprechend intensiv wurde daher auch die Möglichkeit, Fragen an die anwesenden Ärzte zu richten, genutzt.

Auch konnten sich die Besucher wieder gratis verschiedenen Gesundheitstests wie Blutdruckmessung, Blutzuckermessung oder Höhe der Blutfette unterziehen.

Aber die Hauptattraktion war ein im Foyer des Kongresszentrums aufgebautes begehbares Herz, das natürlich auf großes Interesse stieß.

Im Rahmen des Seminars überreichte der Vorsitzende des Fördervereins, Herr Quirin, Herrn Dr. Özbek, als dem Leiter der Kardiologischen Klinik, einen Scheck über 10.000 Euro.

Wie in der Mitgliederversammlung dargestellt, stehen große Investitionen und Gerätebeschaffungen im HerzZentrum Saar an. Daher wurde im Vorstand entschieden, in 2016 der Klinik für Kardiologie 10.000 Euro und der Klinik für Herz-Thoraxchirurgie in 2017 10.000 Euro als Investitionszuschuss zu spenden.

Das HerzZentrum hat sich darüber sehr gefreut und einen herzlichen Dank ausgesprochen.

Mit der Möglichkeit, im Bistro der SHG-Kliniken Völklingen noch ein preiswertes Mittagessen einzunehmen, endete wieder ein inzwischen erfolgreich etabliertes, interessantes und sehr gut besuchtes Herz-Seminar.

Gabriele Haser

25 Jahre HerzZentrum Saar

Herzlichen Glückwunsch! Am Donnerstag, 29. September 2016, fand die Festveranstaltung zum 25-jährigen Bestehen des HerzZentrums Saar im KongressZentrum Saar der SHG-Kliniken Völklingen statt.



Sie stehen für 25 erfolgreiche Jahre HerzZentrum Saar: vorne die Chefärzte Prof. Dr. Ralf Seipelt (l.) und Dr. Cem Özбек, dahinter (v.l.n.r.) Peter Gillo, Gabriele Haser, Rudolf Altmeyer, Dr. Helmut Isringhaus, Brigitte Schmidt-Jähn, Prof. Dr. Günter Hennersdorf, Paul Quirin und Alfons Vogel

Dr. Özбек und Prof. Dr. Ralf Seipelt begrüßten die etwa 100 geladenen Gäste gemeinsam.

Unter ihnen u.a. die französische Generalkonsulin im Saarland, Frau Catherine Robinet, sowie zahlreiche Vertreter aus der SHG-Gruppe und weitere Vertreter aus der Gesundheitsbranche aus dem Saarland, aus Lothringen und aus der Bundesrepublik.

Grußworte sprachen Frau Schmidt-Jähn, Ministerialrätin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, Herr Peter Gillo, Aufsichtsratsvorsitzender der SHG, Alfons Vog-

tel, Geschäftsführer der SHG sowie Rudolf Altmeyer, Verwaltungsdirektor der SHG-Kliniken Völklingen.

Entwicklung des HerzZentrums

Die Geschichte des HerzZentrums Saar wurde von Dr. Özбек und Prof. Dr. Seipelt sehr anschaulich geschildert, angefangen mit der Gründung der Kardiologie im Jahre 1977 durch Prof. Dr. Hennersdorf unter der Geschäftsführung von Herrn Paul Quirin und der Zusammenführung von Kardiologie und der neu etablierten Herzchirurgie unter Chefarzt Dr. Isringhaus. Zunächst unter dem Namen Herzzentrum Völklingen und heute als HerzZentrum Saar. Herr Dr. Seipelt sieht in der Zukunft das HerzZentrum Saar als HerzZentrum Saar-Lor-Lux.

Zum Dank für ihre großen Verdienste wurden Präsente an Prof. Hennersdorf, Dr. Isringhaus, an die langjährigen ehemaligen Geschäftsführer Herrn Quirin und Frau Haser überreicht.

Als Höhepunkt fand eine Podiumsdiskussion statt unter der Leitung von Frau Marx vom Saarländischen Rundfunk zum Thema: Implikationen für den Alltag und für die Zentren mit den Teilnehmern: Frau Ministerialrätin Schmidt-Jähn, Dr. med Holger Bunzemeier von der DRG-Forschungsgruppe der Universität Münster, Herrn Jörn Simon, dem Leiter der Techniker Krankenkasse der Landesvertretung Saarland.

Zum Abschluss wurde die Festschrift zu 25 Jahre HerzZentrum Saar an die Gäste verteilt.

C. Lallemand-Sauder

Vorschau 2017

Liebe Vereinsmitglieder,

auch im neuen Jahr wird sich perspektivisch im Verein wieder einiges tun:

- Sie werden wieder 2 Patientenseminare besuchen können.
- Sie erhalten wie gewohnt 2 Ausgaben unserer „Informationen“.
- Das 25jährige Bestehen des Vereins wird im Spätsommer mit einem Mitgliederfest gebührend gefeiert.
- Selbstverständlich wird jedem Mitglied im Bedarfsfall ein Beratungsgespräch mit einem Chefarzt angeboten.

In Summe: Unser Vorstand unterstützt mit seiner Arbeit das für uns alle so wichtige HerzZentrum Saar!

Siegfried Görg

Spenden

Unterstützen Sie unsere Arbeit:

Gesellschaft zur Förderung
des HerzZentrums Saar e.V.

IBAN: DE70 590 501 0100 1656 8883
BIC: SAKSDE55XXX

Komplementäre Ausbildungen in Sarreguemines und Völklingen für eine exzellente Pflege

Die Ausbildungen in der Krankenpflege in Deutschland und Frankreich unterscheiden sich sehr. Durch die Kooperation der Ausbildungsinstitute in Sarreguemines und Völklingen ist es so möglich, die Kompetenzen der Pflegekräfte zu erweitern. Während in Frankreich die medizinischen Aspekte stark betont werden, wird in Deutschland mehr Wert auf die Vermittlung der Pflegewissenschaft gelegt. Dazu kommt dann noch die Ausbildung der fremdsprachlichen Kompetenz, also die Fähigkeit mit den Patienten sowohl Deutsch als auch Französisch zu sprechen, um so besser auf ihre Bedürfnisse eingehen zu können.

Durch die jetzige enge Verzahnung der beiden Ausbildungsgänge wurde das Interesse der Krankenpflegeschülerinnen und

–schüler an dem besonderen Ausbildungsangebot weiter gestärkt: Über die Jahre haben bereits mehr als 100 Pflegeschülerinnen und –schüler ein Praktikum in der Pflegeeinrichtung absolviert. Außerdem wächst auch das Interesse an den besonderen Sprachlernangeboten, bei denen ein Teil des Unterrichts in der Partnersprache stattfindet, damit die speziellen Fachtermini erlernt und die unterschiedlichen Herangehensweisen bei der Pflege erfahren werden können.

Das Centre Hospitalier de Sarreguemines und die SHG-Kliniken Völklingen haben jetzt einen Antrag auf Förderung der grenzüberschreitenden Krankenhauspartnerschaft im Bereich der Aus- und Weiterbildung in der Pflege im Rahmen von INTERREG V gestellt. „Ziel des Projektes ist es, die Arbeitsmarkt-

fähigkeit der examinierten Fachkräfte im Bereich der Pflege im grenzübergreifenden Arbeitsmarkt zu verbessern, die oft u.a. durch die Sprachbarriere beeinträchtigt ist“ (Aus der Projektbegründung). Zur Effizienz wird auch der geplante gemeinsame Unterricht von französischen und deutschen Auszubildenden mit neuen pädagogischen Simulationstechniken beitragen. Zusätzlich zu den gegenseitig integrierten Ausbildungen sollen auch die praktischen beruflichen Kenntnisse – die Arbeitsmethoden und neue technische Verfahren – durch Wissens- und Erfahrungsaustausch in Form von Fortbildungsseminaren erweitert werden.

Die Fördermittel aus dem INTERREG V Programm werden wesentlich zum nachhaltigen Erfolg des Projektes beitragen und damit nicht nur die Attraktivität des HerzZentrums Völklingen, sondern insbesondere auch die exzellente Leistungsfähigkeit weiter steigern.

Heiner Bleckmann

Bin ich zu dick? Ein erhöhtes Körpergewicht erhöht das Herzinfarkttrisiko

Zwei einfache Messungen und eine kleine Rechnung geben Ihnen ganz genaue Auskunft

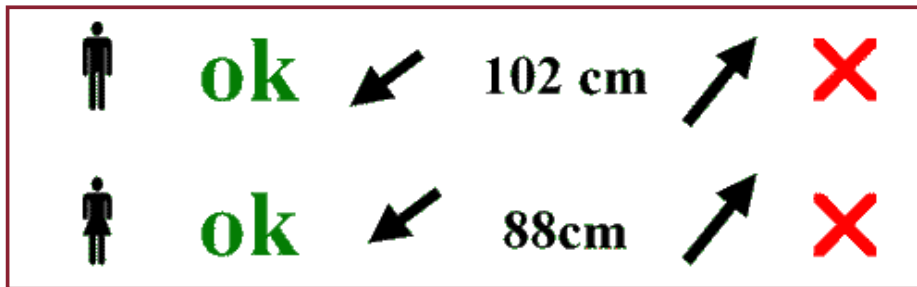
1. Der Bauchumfang (der größte Umfang zwischen den Rippen und der Oberkante des Beckens wird gemessen) soll bei Männern 102 cm und bei Frauen 88 cm nicht überschreiten. Andernfalls sind sie zu dick! Denn aus dem Bauchfett werden in besonders hoher Konzentration Stoffe in das Blut abgegeben, die die Adern schädigen. Auch wird dieses Fett besonders schnell wieder in das Blut abgegeben und erhöht so die Spiegel mit dem schlechten Cholesterin.

2. Das Gewicht im Verhältnis zur Größe, der sog. „Body Mass Index“ (BMI) zeigt

Übergewicht gut an. Er kann errechnet werden.

So geht es: Nehmen Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm und teilen Sie es durch das Quadrat der Körpergröße in Metern (das Quadrat errechnen Sie einfach, indem Sie die Größe mit sich selbst mal nehmen). Das Ergebnis ist der Body Mass Index.

Ein Beispiel: Wenn Sie 80 kg wiegen und 1,75 m groß sind, dann nehmen Sie Ihre Größe 1,75 m mit sich selbst mal ($1,75 \times 1,75 = 3,1$). Nehmen Sie Ihr Gewicht von 80 kg und teilen Sie es durch 3,1 ($80/3,1 = 25,8$ BMI). Sie haben Übergewicht!



BMI	Beurteilung	Herzinfarkttrisiko
18,5 oder weniger	Untergewicht	kein
18,5 - 24,9	Normalgewicht	kein
24,0 - 29,9	Übergewicht	erhöht
30,0 - 34,9	Fettsucht	hoch
35,0 - 39,9	Fettsucht	sehr hoch
Über 40	Extreme Fettsucht	Extrem hoch

(Quelle: World Heart Federation, www.worldheart.org)

„Jeder Patient erhält die für seine Situation bestmögliche - modernste - Therapie“

Prof. Dr. med. R. Seipelt

HerzZentrum Saar - Ein Herz - Ein Team

Hochleistungsmedizin für Ihre Gesundheit

Das sollten sich KHK-Patienten zu Herzen nehmen:

- **Essen Sie bunt!**
Farbstoffe in Obst & Gemüse können Ablagerungen reduzieren.
- **Gewürze erwünscht**
- aber sparsam salzen: Kochsalz kann den Blutdruck erhöhen.
- **Fisch auf den Tisch:**
Ungesättigte Omega-3-Fettsäuren verjüngen die Blutgefäße.
- **Ein bisschen Bewegung** hält das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Gesund essen, z.B.:

Gefüllte Hähnchenbrust mit Mozzarella, Anchovis und Kapern

Zutaten

- 4 enthäutete Hähnchenbrustfilets
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL gehackte Petersilie
- 1 TL gehackter Thymian
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 4 Anchovisfilets, grob gehackt
- 1 TL Kapern in Essig gehackt
- 100 g. Büffelmozzarella fein gewürfelt
- Paniermehl mit 1 EL Parmesankäse vermischen
- 1 Ei
- Olivenöl, Butter
- Zitronensaft nach Wunsch

Den Backofen auf 180° C vorheizen. In die Hähnchenbrüste an der dicksten Stelle jeweils eine lange tiefe Tasche hineinschneiden und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer kleinen Schüssel 1EL Petersilie mit Thymian, Knoblauch, Anchovis, Kapern und Mozzarella mischen. Die Masse in die Taschen füllen und diese jeweils mit 2 Zahnstochern zustecken.

Das Paniermehl auf einem Teller mit der restlichen Petersilie und dem Parmesan mischen. Das Ei in einem Suppenteller mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer verquirlen. Die Hähnchenbrüste zunächst durch das Ei ziehen und danach in den Bröseln wenden und diese gut andrücken.

2 EL Öl mit der Butter in eine ausreichend große Form geben. Die Hähnchenbrüste hineinlegen, mit Öl beträufeln und im heißen Ofen mindestens 30 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Am Ende der Bratzeit die Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedecken und etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Mit Zitronensaft beträufeln in Streifen geschnitten oder ganz mit Kartoffelpüree servieren.

Guten Appetit!

Gabriele Haser

Digitaler Mitgliedsantrag

Seit kurzem ist es auch möglich, dass Sie sich digital als Vereinsmitglied anmelden, etwas ändern oder eine Spende veranlassen wollen.

Wie geht das?

Es gibt 2 Möglichkeiten:

Über die Internetadresse:

www.herzzentrum-saar.de

oder

Über Internet, z.B. Google:

„HerzZentrum Saar“

Wenn Sie die Website des HerzZentrums geöffnet haben, klicken Sie in der oberen grauen Leiste „Förderverein“ an. Darunter erscheinen die verschiedenen Inhalte, u.a. auch „Mitglied werden“.

Wenn Sie dies anklicken erscheint das digitale Anmelde-, Änderungs- und Spendenformular. Wenn Sie das Formular ausfüllen und abschicken, wird Frau Cavellius vom Sekretariat Ihnen alle Unterlagen und Informationen, den Mitgliedsausweis oder eine Spendenbescheinigung zusenden.

Wir hoffen, damit dem digitalen Zeitalter Rechnung zu tragen.

Anregungen erwünscht!

Gabriele Haser

Mitgliederbetreuung

Beratungsgespräch mit Chefarzt

Mitglieder des Vereins erhalten nach telefonischer Terminvereinbarung eine kostenlose persönliche Beratung durch einen Chefarzt.

Rufen Sie an:

**06898 - 12-2472 , Fr. Heckmann
Skr. Herr Prof. Dr. Seipelt**

**06898 - 12-2476 , Fr. Rosar
Skr. Herr Dr. Özbek**

Lebensqualität

**Liebe Leser,
haben Sie heute schon gelacht?**

Lachen macht soooo glücklich – ein echter Gesundbrunnen.

Zum Beweis erzähle ich Ihnen eine kleine Geschichte:

Eine gestresste Lehrerin ist mit dem Auto auf dem Weg zur Schule.

Sie sieht, wie ein behinderter Mann mit seinem Rollator mühselig die Straße überqueren will und stoppt. Sie winkt ihm, er könne die Straße passieren. Der Behinderte aber grüßt freudig zurück und bittet die Lehrerin zur Weiterfahrt. Per Handzeichen nimmt sie an und fährt dankend lächelnd weiter.

Durch diese Begegnung kommen beide in innere Freude.

Die Lehrerin begrüßt nun in dieser positiven Stimmung ihre Schulkinder.

Diese Haltung überträgt sich augenblicklich auf die Schüler. Die ganze Klasse gerät in eine entspannte und frohe Geisteshaltung – die Konzentrations- und Lernbereitschaft erreicht neue Höhen – und vor allem: die Schule macht richtig Spaß.

Zu Hause berichten die Kinder ihren Eltern von der gut gelaunten Lehrerin und bringen so positive Impulse in das Familienleben.

Werfen Sie einen Stein ins Wasser und beobachten Sie, welch weite Kreise er auslöst. So ist das auch mit einem Lächeln, in dieser Geschichte ausgesandt von einem behinderten Menschen.

Was bewirkt denn nun das Lachen?

Lachen und Humor sind wichtige Bausteine in der Lebensordnung. Sie sorgen für einen Ausgleich in dem oft anstrengenden und bedrückenden Alltag.

Lachen

- bringt Herz und Kreislauf in Schwung
- fördert die Durchblutung
- stärkt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte
- begünstigt die Produktion

glücklich machender Hormone

- baut Stress ab
- macht gute Laune
- sendet in Gemeinschaft ein Signal der Verbundenheit, u.v.m.

Der indische Arzt und Yoga-Lehrer Madan Kataria sagt es so:

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern – wir sind glücklich, weil wir lachen!“

Gerade in dieser dunklen Jahreszeit sind ein Lächeln oder einfach nur ein positiver Gesichtsausdruck so wichtig.

L ä c h e l n ist ein Virus, der sehr ansteckend ist und sich sehr schnell ausbreitet. In der Weihnachtszeit ist die Gelegenheit besonders günstig, andere damit zu infizieren.

Eine schöne Zeit und stecken Sie viele andere an.

Ihr Siegfried Görg



Weihnachtszeit –

Zeit, innezuhalten und das vergangene Jahr mit all seinen Höhen und Tiefen Revue passieren zu lassen.

Weihnachtszeit –

Zeit, um all das Alte loszulassen und dem neuen Jahr mit Hoffnung und Freude entgegenzutreten.

Weihnachtszeit –

Zeit für unsere besten Wünsche für Sie: Frohsinn, Besinnlichkeit, Ruhe und Herzlichkeit

Ihnen allen eine wunderschöne Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und vor allem

ein gesundes neues Jahr
wünscht

Ihr Vorstand des Fördervereins!

Impressum: Gesellschaft zur Förderung des HerzZentrums Saar e.V.
Richardstraße 5-9 • 66333 Völklingen

Tel.: 06898 - 12-2199 • Fax: 06898 - 12-2409 • E-Mail: foederverein@herzzentrum-saar.de

Verantwortlich: Der Vorstand der Gesellschaft

Redaktion: Siegfried Görg, Gabriele Haser, Paul Quirin, Georg Jung,
Carmen Lallemand-Sauder, Heiner Bleckmann