

INFORMATIONEN

Ausgabe April/Mai 2017

Gesellschaft zur Förderung des HerzZentrums Saar e.V.

Krankenhaus- bedarfsplanung im Saarland

Vergangenheit & Gegenwart

Erinnerungen des Vorsitzenden
Paul Quirin

Falscher Aktionismus, Wunschkatologe, Parteien, Lobbyisten und ein vermeintlich notwendiges externes Gutachten für die Planungsbehörde, sprich Regierung. Diese Zeit ist wieder angebrochen. Es geht um den neuen Krankenhausbedarfsplan für die nächsten Jahre.

Nun, mit etwas Abstand, erinnere ich mich an die Entstehung von mindestens 10 Krankenhausbedarfsplänen der Vergangenheit. Vieles war gut, einiges schlecht und nicht bedarfsgerecht. Die meisten Krankenhaus-träger wollten mehr, keiner wollte auf Planbetten verzichten.

Als ich Mitte der 70er Jahre das damalige Kreiskrankenhaus Völklingen übernahm, war im Krankenhausplan dessen Schließung geplant.

Um dies zu verhindern, mussten wir unser Krankenhaus auf den Kopf stellen. Im Großraum Völklingen gab es damals 3 Krankenhäuser mit je einer Chirurgie, einer Unfallchirurgie, einer Inneren Abteilung, einer Gynäkologie, einer Geburtshilfe und mehrere Belegabteilungen wie HNO, Urologie und Orthopädie.

Wir konnten unseren Standort nur retten, indem wir Völklingen in ein hochleistungsfähiges Fachkrankenhaus umstrukturierten und die bisherigen Fachabteilungen nach und nach schlossen, zu Gunsten unserer Mitbewerber und damit die Spezialisierung der jetzigen SHG-Kliniken Völklingen in Gang setzten.

Dieser Weg war sehr erfolgreich, wie jeder heute sehen kann. Ohne Schließung von Abteilungen, die überhängig sind, kann man kein Krankenhaus umstrukturieren.

So war es für die SHG auch ein notwendiger 2. Schritt, nach dem Erwerb des Krankenhauses St. Michael von der Marienhaus GmbH, dieses zu schließen. Davor mussten jedoch die Widerstände der Geschäftsführung, die das Krankenhaus weiter betreiben

wollte, durch sachliche und überzeugende Argumente gebrochen werden. Nur dadurch konnte sich das Krankenhaus Völklingen zu dem entwickeln, was es heute ist. Diese geräuschlose Schließung, ohne jegliche aktive und finanzielle Unterstützung durch das Land, war eine Meisterleistung bezüglich der Personalübernahme durch die SHG-Kliniken Völklingen (ca. 100 Mitarbeiter), das Marienhaus Klinikum Saarlouis, aber auch der Knappschaftsklinik Püttlingen, die sowohl Betten als auch das Personal der Allgemeinchirurgie übernommen haben.

Nun wäre der Krankenhausplan damit um ein Krankenhaus bereinigt gewesen, wenn nicht die sogenannten Lobbyisten und die politischen Interessenvertreter zum Zug gekommen wären. Anstelle des Krankenhauses St. Michael erscheint ein neues Akutkrankenhaus im Plan, mit der Psychosomatik der AHG Klinik Berus, das als solches einzigartig in Europa ist. Damit nicht genug, wurde entgegen dem Gutachten einem weiteren saarländischen Krankenhaus ohne Fachabteilung Kardiologie, die Erlaubnis erteilt, einen Herzkathetermeßplatz zu betreiben. In den SHG-Kliniken Völklingen wurden dagegen ein großer Teil der von St. Michael übernommenen Betten wieder abgebaut. Grund dafür war ein Rechenfehler der externen Gutachter, die die unterjährige Übernahme der Planbetten von St. Michael nicht berücksichtigt hatten. Das Personal allerdings blieb bei Völklingen und musste finanziert werden. Das Land als Planungsbehörde reagierte auf Interventionen des Krankenhauses nicht.

Wichtig erscheint mir, dass endlich die medizinische Qualität nicht nur in Form von Mindestmengen, sondern auch anhand objektiver Qualitätsmerkmale die in sogenannten Qualitätsbögen der externen Qualitätssicherung für viele Eingriffe erfasst werden, berücksichtigt wird. Auch Ergebnisse der Patientenbefragungen, Umsetzung des Hygienegesetzes und auch die Meinung von niedergelassenen Fach- und Hausärzten sollten berücksichtigt werden.

Eine Reduzierung von Betten auf Grund der Belegungszahlen, Verweildauern vom Schreibtisch aus, setzt meiner Meinung nach intensive Maßnahmen zur Krankheitsvermeidung voraus. Denn die Anzahl der Krankheitsfälle reduzieren sich nicht automatisch mit einer solchen nicht fundierten Bettenkürzung. Die Konsequenzen daraus trägt dann wieder mal der Patient, der

eigenartigerweise über keinerlei einflussreiche Lobby verfügt.

Nun ist es wieder einmal so weit und die zuständige Ministerin, Frau Bachmann, steht vor schwierigen Entscheidungen. Hierbei wünschen wir ihr eine glücklichere Hand als ihren Vorgängern.

Paul Quirin

Live-Übertragung einer Herzkatheteruntersuchung für Vereinsmitglieder

Wie in der Mitgliederversammlung im letzten Jahr angekündigt, soll Mitgliedern des Vereins, bei Interesse, die Anwesenheit bei einer Live-Übertragung aus dem Herzkatheterlabor ermöglicht werden.

Dies kann dazu beitragen eventuelle Ängste vor einer anstehenden Untersuchung abzubauen.

Daher wollen wir Ihnen hier den organisatorischen Vorlauf beschreiben:

- Interessierte können sich bei Frau Kaiser unter der Telefon-Nr. 06898-122888 Dienstags und Donnerstags von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr oder per Mail (b.kaiser@vk.shg-kliniken.de) anmelden. Wegen der Notwendigkeit einer nachfolgenden Kontaktaufnahme geben Sie bitte Ihre Telefonnummer und/oder Ihre Mailadresse an.
- Frau Kaiser sammelt die Anmeldungen. Sollte sich eine genügend große Anzahl (ca. 25 Personen) melden, wird sie einen oder zwei Übertragungstermine mit dem lfd. Oberarzt der Herzkatheterlabore, Herrn Dr. Gatto, festlegen.
- Frau Kaiser wird sich dann entweder telefonisch oder via Mail mit Ihnen in Verbindung setzen und Ihnen den entsprechenden Termin und die Örtlichkeit mitteilen. Damit erfolgt dann die endgültige Anmeldung.
- Sollte das Interesse sehr groß sein, wird ein wiederkehrendes Intervall für die Live-Übertragungen festgelegt.

Gabriele Haser

„Ihre Meinung ist uns wichtig“

Ergebnis der Patientenbefragungen im HerzZentrum Saar

Unter obiger Überschrift haben die Patienten die Möglichkeit Ihre Zufriedenheit oder Unzufriedenheit zu äußern, aber auch Anregungen zu geben oder Verbesserungsvorschläge zu machen.

Für die Patienten der SHG-Kliniken Völklingen aller Fachbereiche gibt es dafür verschiedene Möglichkeiten:

1. Mittels eines **vorgedruckten Fragebogens**, der bei der Aufnahme ausgehändigt wird, findet eine **permanente Befragung** der Patienten statt. Die Auswertungen der Ergebnisse werden von den SHG-Kliniken selbst vorgenommen.
2. Mittels des **digitalen Fragebogens** auf der Website der SHG-Kliniken Völklingen, direkt auf der Startseite zu finden und
3. Mittels der sogenannten **Pickerbefragung** alle 3 Jahre. Das unabhängige Pickerinstitut schickt bereits entlassenen Patienten einen Fragebogen zu und analysiert und vergleicht (Benchmark) die Rückmeldungen für die SHG-Kliniken Völklingen.
4. Darüber hinaus besteht seit 2016 die Möglichkeit seine Meinung über **Facebook** kund zu tun.
5. Seit ein paar Jahren werden auch von den **Krankenkassen** die Patienten zu verschiedenen Krankenhäusern befragt. Dazu gehören auch die SHG-Kliniken Völklingen.

Allen Auswertungen, die auf der Website der Kliniken Völklingen zusammengefasst dargestellt werden, ist eines gemeinsam: aus den Ergebnissen werden Maßnahmen abgeleitet und Anregungen aufgenommen, deren Auswirkungen über den Zeitablauf evaluiert werden.

Wie war nun das Ergebnis 2016 der Befragungen für das HerzZentrum Saar?

1. bis 2. Permanente Befragung

Die beiden zusammenfassenden Fragen am Ende des Fragebogens wurden für 440 Patienten des HerzZentrums Saar wie folgt beantwortet:

„Wie beurteilen Sie die SHG-Kliniken Völklingen insgesamt auf Grund all der Erfahrungen, die Sie bis jetzt gemacht haben?“

Sehr gut	274	(62,2%)	Patienten
gut	157	(35,7%)	Patienten
	431	(97,9%)	Patienten

„Ich werde das HerzZentrum Saar weiterempfehlen als:“

Sehr gut	303	(68,8%)	Patienten
gut	130	(29,6%)	Patienten
	433	(98,4%)	Patienten

Das ist ein Top Ergebnis für das HerzZentrum Saar, über das sich auch der Vorstand des Fördervereins sehr freut.

3. Picker-Befragung

Auch das Picker-Institut fasst alle abgefragten Aspekte in einer abschließenden Frage zusammen, die wie folgt lautet:

„Würden Sie dieses Krankenhaus bei Bedarf Ihrer Familie oder Ihren Freunden weiterempfehlen?“

Die Frage wurde von 100 Patienten der Herz-Thoraxchirurgie wie folgt beantwortet:

Ja	98	(98 %)	Patienten
nein	2	(2 %)	Patienten
	100	(100 %)	Patienten

Die Frage wurde von 89 Patienten der Kardiologie wie folgt beantwortet:

Ja	89	(100 %)	Patienten
----	----	---------	-----------

Nun kommen wir zu dem sogenannten Benchmark oder Vergleich mit anderen:

SHG-Kliniken Völklingen insgesamt mit 397 Antworten von Patienten

Ja	389	(98 %)	Patienten
nein	8	(2 %)	Patienten
	397	(100 %)	Patienten

SHG-Gruppe insgesamt mit 1.402 Antworten von Patienten

Ja	1.304	(93 %)	Patienten
nein	98	(7 %)	Patienten
	1.402	(100 %)	Patienten

Picker-Gruppe insgesamt mit 4.892 Antworten von Patienten

Ja	4.598	(94 %)	Patienten
nein	294	(6 %)	Patienten
	4.892	(100 %)	Patienten

Zusammenfassend ist fest zu halten, dass sowohl das HerzZentrum Saar als die SHG-Kliniken Völklingen eine bessere Beurteilung durch die Patienten erhalten als

die SHG-Gruppe und der Picker-Benchmarkgruppe, der viele verschiedene Krankenhäuser im In- und Ausland beinhaltet. Im Einzelnen gibt es bei den abgefragten Aspekten Abweichungen, die dann auch ein konkretes Verbesserungspotential beinhalten. Dennoch ist auch dies ein tolles Ergebnis, wenn auch die Beteiligung an diesen Befragungen stärker sein könnte, auch im Interesse von Ihnen als Patienten oder evtl. potentiellen Patienten. Also machen Sie zukünftig mit! Die Gestaltung des Krankenhausaufenthaltes liegt auch in Ihren Händen.

4. Befragung durch die Krankenkassen z.B. durch die Techniker Krankenkasse

Die letzte Befragung fand 2014 statt. Eine zur Auswertung notwendige Anzahl von Teilnehmern, hat sich nur für die Fachabteilungen Kardiologie und Urologie ergeben. Das zusammengefasste Ergebnis bzgl. der Zufriedenheit ergab für die Kardiologie 87,1 % und war damit **der beste Wert aller im Saarland befragten Kliniken**. Der Vergleichswert über alle befragten Versicherten der TK ergab nur 78,3 %. Die Techniker Krankenkasse (TK) definierte aus den Antworten für die Kardiologie der SHG-Kliniken Völklingen folgende Stärken:

- Die medizinische Leistung der Ärzte
- Die Organisation der Aufnahme
- Die Betreuung durch die Pflegekräfte
- Die Information der Ärzte über die Erkrankung des Patienten
- Die Information der Pflegekräfte über die Erkrankung der Patienten

Wie zu erkennen ist, bestätigt sich die außerordentliche Zufriedenheit der Patienten mit den Fachabteilungen der HerzZentrums in allen Befragungen, unabhängig davon wer diese durchgeführt hat.

Damit sind die sehr guten Ergebnisse plausibel und nicht von irgendeinem Zufall oder der Art der Befragung abhängig.

Deshalb noch einmal, machen Sie mit, denn „Ihre Meinung ist dem Krankenhaus und dem HerzZentrum wichtig“

Gabriele Haser

Herz.BIKE Saar Radfahren mit Herzkranken

Das Pedelecprojekt der Saar- ländischen Herzgruppen

*„Ich bin sehr froh, als Herzpatient mit einem Pedelec wieder radfahren zu können und habe begeistert an dem Projekt Herz.BIKE Saar teilgenommen. Wir haben uns in der Gruppe „Die Herzbiker“ genannt und uns dort sehr wohlgefühlt. Ich möchte diese Gruppe auch in Zukunft nicht missen.“
(ein Studienteilnehmer)*

Dieser Patient beteiligte sich am E-Bike-Projekt der Saarländischen Herzgruppen, das die Nutzbarkeit eines Pedelecs bei Herzkranken im chronisch-stabilen Stadium zum Gegenstand hatte. Auf Anregung von Prof. Hennersdorf wurde dieses Projekt als Pilotstudie mit wissenschaftlicher Begleitung und Auswertung von Mai 2015 bis Oktober 2016 auf den Weg gebracht.



Worum ging es?

Herzsport ist gesund, senkt das Herzinfarktrisiko und ist zu einem festen Bestandteil der Rehabilitation in **ambulanten Herzgruppen** geworden. Hier wird dosierter und angepasster Ausdauersport angeboten. Dies - meist ein Mal wöchentlich - soll die Grundlage bilden für Aktivitäten auch im häuslichen Umfeld. Die von der WHO geforderten, aktiven 3-5mal/Woche je 30 min werden selten eingehalten.

Um diesem Ziel näherzukommen, ist z.B. Radeln als aktive Freizeitsportart ein attraktives, sowohl die Älteren und auch jüngere Betroffene ansprechendes Angebot, denn Radfahren wird in der Öffentlichkeit immer mehr als "gesundes" Fortbewegungsmittel und als Ausdauersportart gelobt.

Die elektrisch unterstützten Fahrräder (Pedelecs), die immer häufiger anzutreffen sind, erfordern Muskelarbeit und machen das Radfahren über mittlere Distanzen auch für den herzkranken Älteren und Muskelschwächeren wieder leichter. Es stützt Gelenke und Halteapparat und ist daher auch für Übergewichtige geeignet.

Dieses besondere Elektrofahrrad ist als Alternative geradezu ideal für den Herzkranken mit Nutzung im privaten Umfeld. Eingesetzt wurde ein handelsübliches Mittelmotor-Elektrofahrrad mit einer Unterstützung bis 25 km/h und ausreichender Akku-Reichweite über 80 km in der Ebene.

Die Fragestellungen der Studie waren Eignung, Sicherheit, und Nachweis eines Trainingseffekts.

Das Projekt war bundesweit einmalig und begann am 12. Mai 2015 am Schiffsanleger in Saarlouis. Die mit einer Pulsuhr zur Herzfrequenzmessung ausgestatteten Probanden waren 15 nach Leistung (mind. 75 Watt) ausgesuchte Herzpatienten aus unterschiedlichen Saarländischen Herzgruppen. Die Gruppe startete an der Schiffsanlegestelle in Saarlouis und wurde kontinuierlich von einem Kardiologen, und einem Rettungs-sanitäter über zwei alternative Strecken am Saarufer (Richtung Völklingen und Richtung Merzig) begleitet.

Im Verlauf des einmal wöchentlichen Trainings wurden die Strecken von 20 auf 40 km, die Durchschnittsgeschwindigkeit von 18 auf 24 km/h gesteigert und die jeweiligen Herzfrequenzen gemessen.

Nach Abschluss wurden im MVZ des Herzentrums Saar Abschlussuntersuchungen durchgeführt.

Als Ergebnisse waren festzuhalten:

1. Das Pedelec ist als Trainingsgerät für Herzpatienten sehr gut geeignet, die Akzeptanz war sehr hoch, und es stellte sich ein ausprägter Gruppeneffekt ein (spontane Ausflüge, Zusammenhalt)
2. Ein Trainingseffekt konnte anhand verminderter Pulszahlen bei gesteigerter Leistung nachgewiesen werden,
3. während des gesamten Projektzeitraums waren weder schwerwiegende Unfälle noch Komplikationen seitens des Herzens zu beobachten,
4. Das Pedelecfahren kann Herzgruppen als Zusatzsport sehr empfohlen werden.

Fazit:

Elektrisch unterstütztes Radfahren mit dem Pedelec ist eine gesunde, sichere Alternative für Ältere und kann den Sport für Herzkranken um ein attraktives Angebot erweitern. Wird es als regelmäßige Zusatzaktivität zum Herzgruppensport eingesetzt, trägt es als Ausdauertraining dazu bei, das Risiko von Herzkreislauferkrankungen zu senken.

Wegen des erfolgreichen Abschlusses des Projekts werden wir ab April 2017 ein Folgeprojekt für Kranke mit einer stabilen Herzmuskelschwäche auflegen.

Prof. Dr. G. Hennersdorf

Wandern - Bewegung - Leben

Zur Vorbeugung und Behandlung von Herzerkrankungen wird regelmäßig Ausdauersport empfohlen. Wandern ist aber auch eine gute Alternative, wenn höhere Belastungen nicht infrage kommen. Beim Wandern werden nur relativ geringe Belastungsintensitäten erreicht, dennoch ist es besser, als nichts zu tun.

Regelmäßige körperliche Aktivität kann erwiesenermaßen das Risiko für Herzinfarkte und andere Erkrankungen am Herz verringern. Den größten Nutzen pro aufgewendeter Zeit hat dabei ein Training bei 60 bis 75% der sogenannten maximalen Herzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz errechnet sich näherungsweise durch die Formel $220 - \text{Lebensalter}$ (Beispiel: Im Alter von 60 Jahren beträgt die maximale Herzfrequenz 160; die Trainingsfrequenz würde entsprechend zwischen 96 und 120 liegen). Bei Einnahme von β -Blockern kann nochmals 10-20% von diesem Wert abgezogen werden. Pulsmesser sind hier sehr nützlich.

Patienten, deren Koronare Herzkrankheit (KHK) ausreichend behandelt ist und sich als stabil erwiesen hat, können im Flachland ohne besondere Risiken wandern. Anders sieht es beim Wandern in den Bergen aus, wo die Belastungsgrenze in der dünneren Luft schnell überschritten werden kann. Das Herz wegen des niedrigeren Sauerstoffgehaltes eine höhere Pumpleistung erbringen.

Ab welcher Höhe es für Herzpatienten in den Bergen problematisch wird, ist individuell unterschiedlich; Wanderungen bis in 1.400 Meter Höhe stellen für KHK-Patienten keine Gefahr dar, wenn es sich um eine stabile koronare Herzkrankheit handelt. Dagegen sollte für Wanderungen im Hochgebirge vorher unbedingt mit dem Arzt über das Vorhaben gesprochen werden. Ein Belastungs-EKG kann sehr nützlich sein.

Damit man sein Herz nicht überlastet, ist außerdem die folgende einfache Faustregel empfehlenswert: Solange man sich beim Wandern ohne Atemnot unterhalten kann, besteht kaum Gefahr, dass man sein Herz überlastet. Wer beim Wandern dagegen einen Angina pectoris-Anfall erleidet oder in Atemnot gerät, hat seine Grenzen auf jeden Fall überschritten.

Für Herzpatienten, die zum Wandern in die Berge gehen:

- Eingewöhnungsphase mind. zwei Tage
- kurze und einfache Wanderungen
- Wandern in Gruppen wegen Gruppentempo u. Ehrgeiz überdenken

Unabhängig von Allem:

Wandern ist gesund und für jeden möglich. Sodann viel Spaß beim Wandern!

Arztportrait

Dr. Michaela Klauk



Michaela Klauk (geb. Haschke), geboren 1978 in Püttlingen, ist verheiratet und hat 2 Kinder. Nach dem Abitur 1997 am Warndtgymsium in Geislauren

absolvierte Frau Klauk, zur Vorbereitung auf ihr Studium, ein Praktikum der Krankenpflege in der Kardiologie in Völklingen.

Während des Medizinstudiums an der Universität des Saarlandes in Homburg arbeitete Frau Klauk als wissenschaftliche Mitarbeiterin am anatomischen Institut. Weiterhin unterrichtete sie studienbegleitend, u.a. in der Krankenpflegeschule in Völklingen.

„Die schwierigste Entscheidung im Studium war es, mich für eine Fachrichtung zu entscheiden. Ich schwankte zwischen der Unfallchirurgie und der Inneren Medizin. Durch die Famulaturen in den SHG-Kliniken in Völklingen lernte ich die Kardiologie kennen. Durch das angebotene Spektrum der diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten hatte ich mich für das Fach entscheiden können. Zudem herrscht in der Klinik im Gegensatz zur der Universität eine sehr vertraute Atmosphäre, so dass mir der Entschluss leicht viel, keine universitäre Laufbahn einzuschlagen.“

So begann Frau Klauk ihre ärztliche Tätigkeit in der Kardiologie in Völklingen, nach Abschluß des Studiums im Jahre 2003. In der Kardiologie, unter Leitung von Dr. Özbek absolvierte Frau Klauk ihre gesamte Facharztausbildung, während derer alle Stationen in der Kardiologie durchlaufen werden. Dazu gehören nicht nur die Durchführung von Herzkathetern oder Echokardiographien, sondern auch die Arbeit als Stationsarzt auf der Normal- oder Intensivstation. Die Prüfung zur Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie hat Frau Klauk im April 2014 erfolgreich bestanden.

Im Jahr 2009 hat Frau Klauk die Zusatzbezeichnung Notfallmedizin erworben, welche die Teilnahme am Notarztdienst erlaubt.

Gegen Ende des Studiums begann Frau Klauk ihre Doktorarbeit. Das Thema war die kardiologische Untersuchung von Ausdauersportlern hinsichtlich der Sporthertzen. Dadurch war das Interesse an der Schnittbilddiagnostik des Herzens geweckt. Daher war sie an der Einführung der Kard-CT- und Kard-MRT-Untersuchungen im Herzzentrum beteiligt.

Nach der Elternzeit übernahm Frau Klauk den Bereich des Medizincontrollings der Kardiologie. Es ist nicht einfach, die Rolle des Medizincontrollings in einem Krankenhaus zu definieren. Mitnichten sollte es ein Medizincontroller mit einem Kontrolleur fehlinterpretiert bzw. -übersetzt werden. Ein Medizincontroller ist jemand, der sich nicht nur betriebswirtschaftlich, sondern auch in den medizinischen Abläufen auskennt. Er schlägt nämlich eine Brücke zwischen Ärzten und Ökonomen, kümmert sich also darum, dass die medizinische Versorgung eines Patienten auch richtig vergütet wird.

„Für viele ist es ungewohnt, dass sich eine Ärztin viel Zeit am Schreibtisch mit Akten und nicht beim Patienten verbringt. Ich sehe mich aber hinter meinen Kollegen und halte ihnen den Rücken frei. Wenn eine neue Methode im Herzzentrum eingeführt wird (z.B. die minimal-invasiven Herzklappen), geht der Vergütung ein umfangreicher bürokratischer Prozeß voraus. Hier kann ich mein umfassendes Wissen und Erfahrung im Bereich der Kardiologie einbringen.“

Aus dem Vereinsleben: Vorankündigung

25-Jahr-Feier des Fördervereins am 10.11.2017

Ja, liebe Vereinsmitglieder, Sie lesen richtig, unser Förderverein besteht seit 25 Jahren. Inzwischen wird der Verein von über 400 Mitgliedern getragen. Beides muss doch zünftig gefeiert werden.

Es soll ein Fest in lockerer Atmosphäre sein mit viel Abwechslung: Buffet, Weindegustation, Vorträge, Musik, uvm.

Bitte schon mal den Termin vormerken!

Nachdenkliches

Achtsamkeit im Alltag

Unser Leben ist geprägt von Stress und Hektik, sowohl im Arbeitsleben als auch in der wertvollen Freizeit. Die digitale Revolution überflutet die Menschen mit unglaublichen Mengen an Informationen. Werden die eigenen Kräfte ständig überfordert, meist unmerklich, entsteht irgendwann ein Ungleichgewicht. Wir ignorieren unsere eigenen Bedürfnisse oder sind nicht mehr in der Lage sie wahrzunehmen.

In der Folge sind schlechte Laune, Geiztheit, gesundheitliche Schäden, verlorene Lebensfreude unsere ständigen Begleiter. Werden wir uns dessen bewusst ist schon der erste Schritt zum Ausstieg aus diesem Teufelskreis getan.

Kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag führen uns zu uns selbst zurück.

Lenken wir die Konzentration immer mal wieder auf den Augenblick, auf unseren Atem (Atemübungen), unser Tun und unsere Gefühle gehen wir viel bewusster durch unseren Alltag. In unserer Prioritätenliste finden nun Bewegung, Aktivität, Ruhe, Nahrung und Gefühle wieder ihren angemessenen Raum.

Wir stellen fest, wie befreiend es ist sich von unnötigem geistigem und physischem Ballast zu trennen. So sind wir auch durch die Wahrnehmung und das Bewusstsein für den Augenblick in der Lage besser mit Ängsten, Sorgen, Schmerzen und Belastungen um zu gehen. Unser natürliches inneres Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Durch Achtsamkeit erreichen wir mehr Lebensqualität und damit kehrt die Freude am Sein zu uns zurück.

Fazit: „Gehe gelassen und bewusst durch deine Tage und genieße die vielen wertvollen Momente“.

Versuchen Sie es, es wird sich lohnen!

Ihr Siegfried Görg

Liebe Vereinsmitglieder,

wir wünschen Ihnen eine Frühlingzeit, in der Sie aufblühen wie die Natur und aufbrechen zu neuen Zielen. Genießen Sie mit Freuden jeden Augenblick.

Ihr Vorstand

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

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

Verantwortlich: Der Vorstand der Gesellschaft

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