



Selbsthilfezeitung für die Wetterau

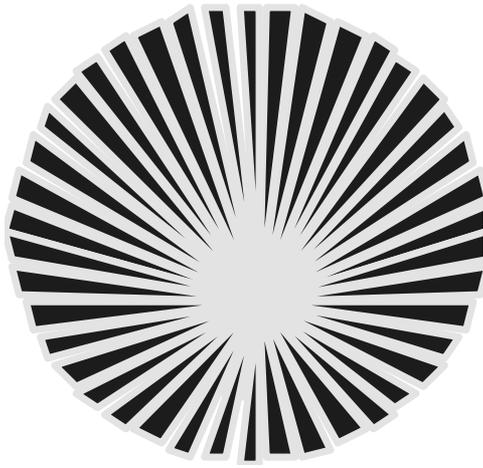
10. Ausgabe 7/2005 Herausgeber: *Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises*
BÜRGERaktive Bad Vilbel

Schwerpunktthema:

Herz-/Kreislaufkrankungen

- Statistische Grundlagen
- Wir stellen vor: - Kerckhoff-Klinik, Bad Nauheim
- Deutsche Herzstiftung / Herzwoche 2005
- Herzsportgruppen im Wetteraukreis
- Vorbeugende Maßnahmen
- Selbsthilfegruppen zum Thema
- Aktuelles aus der Selbsthilfe-Landschaft
im Wetteraukreis





Impressum

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
im Gesundheitsamt/Gesundheitshaus Friedberg
Kontakt: Anette Obleser, Tel.: 06031/83545 (8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr)
Fax: 83911245, E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de
Homepage: www.wetteraukreis.de
Bürgerservice/Wegweiser Selbsthilfe-Kontaktstelle



BÜRGERaktive Bad Vilbel
Gemeinnütziger Verein
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Frankfurter Str. 15, 61118 Bad Vilbel
Kontakt: Frau Helga Bluhm, Tel.: 06101/1384, Fax: 06101/983846
E-Mail: info@buengeraktive.de

Druck
und Gestaltung

Druckservice Uwe Grube
Vogelsbergstraße 6 · 63697 Hirzenhain

crazy.letters... Dirk Eifert
Grebenhainer Str. 2a · 63688 Gedern

Redaktion

Anette Obleser
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Europaplatz · 61169 Friedberg

Mathias Flor
Dezernat C des Wetteraukreises
Europaplatz · 61169 Friedberg

Helga Bluhm
BÜRGERaktive Bad Vilbel
Frankfurter Str. 15 · 61118 Bad Vilbel

Sponsoren

AOK Die Gesundheitskasse in Hessen
Vdak Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V.
AEV- Arbeiter-Ersatzkassenverband e.V.
BKK in Hessen
LKK Hessen, Rheinlandpfalz und Saarland
Sparkasse Wetterau
Wetterauer Volksbank

Wir danken den Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe und Verteilung der 10. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

Auflage

5000

Redaktionsannahmeschluss für die 11. Selbsthilfezeitung zum Thema
„Kooperation / Vernetzung“ ist der 01.10.2005.



Editorial

Vor kurzem traf ich zufällig auf der Straße einen alten Bekannten, den ich nicht wiedererkannt hätte, wenn er mich nicht angesprochen hätte. Sein Körper war rund geworden, das freundliche Lachen aus seinem Gesicht verschwunden, es wirkte maskenhaft, seine ganze Haltung drückte Abwehr aus. Ein Gespräch wollte über die allgemeinen Begrüßungsformeln hinaus nicht in Gang kommen, bis wir uns in einem Café niederließen. Und dann strömte es aus ihm heraus: Seine Arbeitssituation erschien ihm ausweglos: Morgens früh aus dem Haus – abends spät heim – ständig in Angst, einen Auftrag nicht rechtzeitig abzuwickeln oder einen Fehler zu machen und dann keine Aufträge mehr zu bekommen. Der Kontakt mit seiner Familie würde immer schwieriger, seine Frau hatte schon zu ihm gesagt, er funktioniere wie ein Computer, aber eine Familie würde so nicht funktionieren. Und er war früher so ein geselliger Typ gewesen, der gern mit Freunden und später mit befreundeten Familien ganze Wochenenden verbrachte. Da war keine Zeit mehr für Geselligkeit, Muße, Entspannung, körperliche Bewegung – auch nicht für einen täglichen Spaziergang. Gesunde Ernährung war ihm ein Fremdwort geworden, ihm, der früher so gerne gekocht hatte und so ökologisch und gesundheitsbewusst wie nur irgend möglich. Jetzt stopfte er oft einfach irgend etwas in sich hinein, um den Hunger zu stillen oder den Stress abzubauen. An den Zähnen war zu sehen, dass es nichts sonderlich Gutes sein konnte. Das, was ihn am meisten ängstigte, waren jedoch die immer häufiger auftretenden Herzbeschwerden. Bis jetzt hatte er schwerwiegende Folgen mit guter professioneller Hilfe zum Glück abwenden können. Und das alles mit knapp Mitte Vierzig! Als er endete, sahen wir uns beide an – selten war ich so ratlos gewesen. Es war für ihn klar, dass er so weitermachen musste, wie unzählige andere Menschen auch. „Da muss ich durch“ sagte er noch im Gehen und ich dachte: „ja und wohin?“ und spürte den Mut in seiner Verzweiflung.

Unsere Gegenwart ist m.E. keine Zeit für schnelle Rezepte. Die Tatsache, dass Herz-Kreislaufkrankheiten in unserem Land die häufigste Todesursache sind, wirft Fragen auf, die mit unserem Lebensstil zusammenhängen und darüber hinausgehen. So haben wir in dieser Ausgabe unserer „Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ Beiträge ausgewählt, die noch einmal deutlich machen, was eine gesunderhaltende Lebensweise ausmacht, wie wichtig ausgewogene Ernährung, tägliche Bewegung, Entspannung, Freude, Anerkennung, gute Beziehungen zu anderen Menschen sind.

Als Institution konnten wir, passend zum Thema, die Kerckhoff-Klinik vorstellen, eine der renommiertesten

Deutschen Herzkliniken. Ihre Leistungsfähigkeit hat mich sehr beeindruckt und ebenso faszinierend finde ich den ständigen medizinischen Fortschritt, der durch das Beobachten von immer neuen Krankheitsbildern entsteht. Wir können uns wirklich glücklich schätzen, in unserem Wetteraukreis so effektive Kliniken und Reha-Kliniken zu beherbergen. Und doch kann und darf das nicht alles sein. Den Körper zu reparieren, wenn er nicht mehr funktioniert, ist fein und hat zum Glück vielen Menschen das Leben gerettet. Damit ist eine für mich zentrale Frage immer noch offen: „Wieso leben wir offensichtlich in einer herzlosen Zeit?“ Und weiter: „Wo und Wie kann der oben beschriebene Kreislauf zwischen Stress/Angst und Herzkrankheiten durchbrochen werden?“ „Was könn(t)en gerade Selbsthilfe-gruppen dazu beitragen?“ Ich nähere mich dem Fragenkomplex mit einem Bild, indem ich mir ausmale, wie ein herzliches Miteinander entstehen könnte. Zuerst einmal braucht es eine vertrauensvolle Atmosphäre. Die entsteht dann, wenn Menschen über ihre Ängste sprechen können ohne Angst haben zu müssen, dass jemand darüber lacht oder mit anderen heimlich darüber redet.. Eine vertrauensvolle Atmosphäre gibt es dort, wo keine Erwartungen sind und wo auch niemand sich mit anderen vergleicht und folglich urteilt. Vertrauen wächst dort, wo jeder weiß, dass Menschen voller Ängste sind und wo es daher niemand nötig hat, sich in „Positur“ zu werfen oder aus seinen Empfindlichkeiten heraus zu handeln, weil er sie kennt und als Teil seiner Persönlichkeit annimmt.

Gerade Selbsthilfegruppen haben eine große Chance, herzliche Beziehungen zu pflegen, wenn der einzelne bereit ist, sich selbst zu beobachten und die „Balken im eigenen Auge“ zu erkennen und anzunehmen, wie sie sind. So kann allmählich innere Gelassenheit, Nachsicht und Geduld mit sich und anderen wachsen. So können auch Liebe, Dankbarkeit und Mitgefühl für sich selbst wachsen. Voraussetzung ist und bleibt dabei, die eigene Angst, versteckte Wut, Stolz, unterschwellige Zorn etc. anzunehmen und loszulassen. Dann kann das Herz sich wieder öffnen und normal schlagen. Und diese Arbeit kann einem niemand abnehmen, kein Arzt, kein Medikament, kein Heiliger, keine Selbsthilfegruppe – wenn gleich eine Selbsthilfegruppe dafür geeignete Voraussetzungen bietet.

Besonders den Herzsportgruppen würde ich wünschen, dass sie ein herzliches, echtes Miteinander pflegen und somit zu Wegbereitern einer Kultur werden, die auch für künftige Generationen lebenswert ist.

Helga Bluhm, BÜRGERaktive Bad Vilbel

*Teil 4 der Fortsetzungsreihe „Ängste bei Kindern“
erscheint in einer der nächsten Ausgaben.*

Ich lebe, – ich lebe trotz allem – dankbar und gern.

Nach zwei stummen Herzinfarkten wurde ich im April 2003 bei akutem Myokardinfarkt interventionell behandelt. Damals war die rechte Kranzarterie mit gutem Ergebnis eröffnet. Zusätzlich bestand noch eine Hauptstamm – Stenose und ein distaler RIA-Verschluss mit der Indikation zur Bypass-Operation. Ich wurde von einem gottbegnadeten Chirurg operiert und bekam vier Bypässe.

Dieser Arzt war darüber hinaus auch ein wunderbarer Mensch. Ich fühlte mich zu keiner Zeit allein gelassen. Ich war für alles, was ich bekam, dankbar und mein Lebenswille war ungebrochen.

So kam ich nach zwölf Tagen in die Anschlussheilbehandlung und war dort drei Wochen. Wieder zu Hause, fühlte ich mich sehr schwach und war wenig belastbar. Von allen

Seiten hörte ich: „Dir fehlt Bewegung“. Mir fiel alles sehr schwer und ich fühlte mich unverstanden. Vielleicht habe ich nicht alles getan, was ich hätte tun können, aber ich konnte es zu dem Zeitpunkt nicht besser.

Fragen tauchten auf und bewegen mich immer wieder. Wie konnte es in meinem Leben dazu kommen, dass vier Bypässe nötig wurden, damit ich weiterleben konnte? In meiner Familie lag es nicht. Ich weiß, dass ich zu sehr für andere Menschen da gewesen bin und meine eigenen Wünsche immer verdrängt habe. Was hatte ich aber z.B. mit dem Stress in meinem Leben, mit meiner Wut, meinem Ärger, meiner Verzweiflung gemacht? Es braucht meinen ganzen Mut, mich diesen Fragen zu stellen und ehrlich damit umzugehen. Je mehr ich es tue, umso klarer wird mein Leben und ich erkenne und begreife meine bisherigen Verhaltensweisen.

Heute lebe ich mit beträchtlich eingeschränkter systolischer LV-Funktion (LVEF 25%), d.h. bin ich richtig krank und ich hatte immer gedacht, dass es mich nie so treffen würde. Das Leben ist jetzt eine große Herausforderung für mich. Gelassenheit ist ein wichtiger Aspekt geworden. Auch entdeckte ich, dass Krankheit nicht nur eine Katastrophe ist und vieles, was in meinem Leben eine große Bedeutung gehabt hat, ist jetzt Nebensache. Die Krankheit hat mir gezeigt, auf wen ich mich verlassen kann und das Miteinander hat einen großen Stellenwert bekommen. Ich lebe viel bewusster und glaube inzwischen, dass Krankheiten Schlüssel sind, die uns Tore öffnen. Selten gehe ich schlafen, ohne zu bedenken, dass ich vielleicht am anderen Tag nicht mehr lebe. Ich weiß, dass das Leben nicht endlos ist. Weder bin ich mürrisch noch traurig geworden und beklage nicht das Leben. Ich bin einfach dankbar und erlebe das Leben neu.

Für dieses Glücksgefühl danke ich Gott und wünsche es von Herzen jedem meiner Mitmenschen.

A. Busch

BÜRGERaktive Bad Vilbel

„Ich glaube, dass Krankheiten Schlüssel sind, die uns gewisse Tore öffnen können. Denn ich glaube, es gibt gewisse Tore, die nur die Krankheit öffnen kann.“

André Gide



Höre, Menschheit, mein Herzensgebet

*Denn sind wir nicht eins, haben wir nicht ein Verlangen,
unsere Mutter Erde zu heilen und ihre Wunden zu verbinden,
wieder, aus dunklen Wäldern und glitzernden Strömen,
das vielfältige, stets wechselnde Lied der Schöpfung zu hören?*

*Oh Menschheit, sind wir nicht alle Brüder und Schwestern,
sind wir nicht die Kindeskinde des größten Mysteriums?
Wollen wir nicht alle lieben und geliebt werden, miteinander
arbeiten und spielen, singen und tanzen?*

*Doch wir leben in Furcht. Furcht, die Hass, die Misstrauen ist,
Neid, Gier, Eitelkeit! Furcht, die Einsamkeit ist,
Wut, Bitterkeit, Grausamkeit.... und doch
ist Furcht nur verkehrte Liebe, gegen sich selbst gekehrte
Liebe, und Liebe.....*

*Liebe ist Leben – Schöpfung, Samen und Blatt
und Blüte und Frucht und Kern, Liebe ist Wachsen
und Suchen und Berühren und Tanz.*

*Liebe ist Nahrung und Saft und Futter und Vergnügen,
Liebe ist, uns selbst und anderen Vergnügen zu bereiten;
Liebe heißt, an sich glauben.*

Und Leben.....

*Leben ist das Heilige Mysterium, das sich selbst ein Lied singt,
zu seiner Trommel tanzt, Geschichten erzählt,
improvisiert und spielt.*

*Wir alle sind jener Geist, unsere Geschichten
sind alle nur eine kosmische Geschichte,
dass wir wahrhaftig Liebe sind, dass die
vollkommene Liebe in mir die Liebe in dir sucht,
und wenn unsere Augen einander jemals ohne Angst
begegnen könnten,
würden wir einander erkennen, und uns freuen,
denn Liebe ist Leben, das an sich selbst glaubt.*

Manitoncquat

Statistische Grundlagen

Verstorbene in Hessen 2003 nach Todesursachen und Geschlecht

Todesursachen	Gestorben		
	insgesamt	männlich	weiblich
Natürliche Todesursachen	58.564	27.367	31.197

darunter

Krankheiten des Kreislaufsystems	27 473	11 627	15 846
darunter akuter/rezidivierender Herzinfarkt	4 327	2 458	1 869
Bösartige Neubildungen	14 912	8 020	6 892
Krankheiten des Atmungssystems	3 832	2 010	1 822
Krankheiten des Verdauungssystems	2 965	1 477	1 488
Nichtnatürliche Todesursachen	2 944	1 727	1 217

darunter

Vorsätzliche Selbstbeschädigung	799	564	235
Transportmittelunfälle	532	397	135
Unfälle durch Sturz	770	329	441
Sterbefälle insgesamt	61 508	29 094	32 414

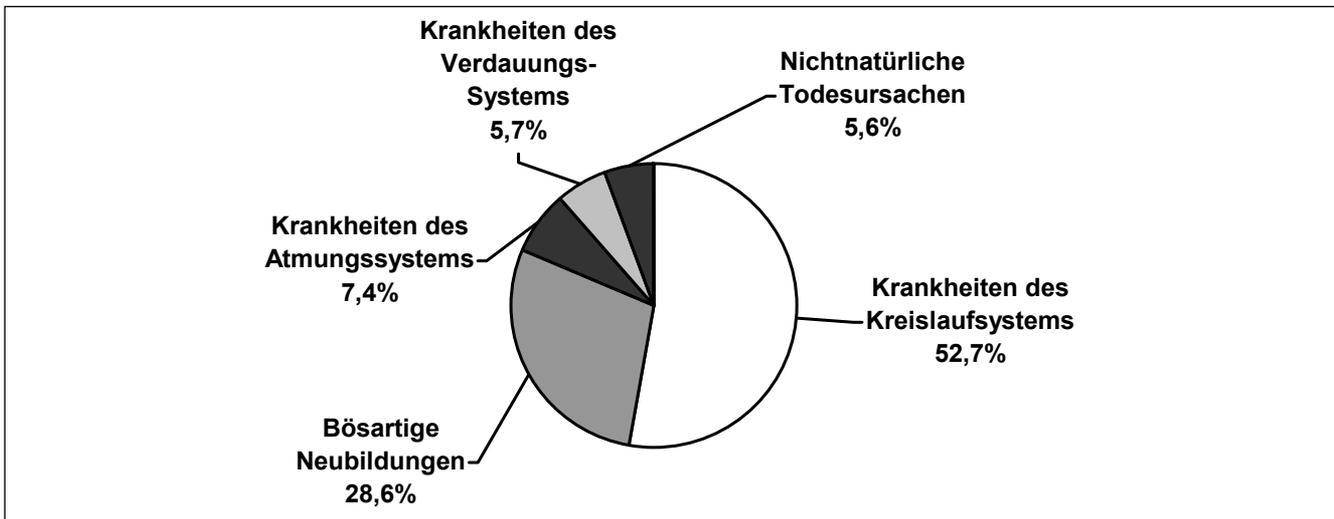
Herz-Kreislauf-Erkrankungen bleiben häufigste Todesursache in unserem Land

In Deutschland sind im Jahr 2003 insgesamt 853.946 Personen gestorben. Die meisten davon an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Laut dem Statistischen Bundesamt in Wiesbaden erlag fast jeder zweite Verstorbene im Jahr 2003 einer Herz-Kreislauf-

Erkrankung. Denen zufolge waren 90 Prozent der Verstorbenen über 65 Jahre alt. Frauen starben noch häufiger an Kreislauferkrankungen als Männer. Dies liege an der insgesamt höheren Lebenserwartung der Frauen, hieß es.

(Quelle: Netzeitung.de)



Rückblick:

Veranstaltung „Frauenherzen schlagen anders“

Die Initiative FRAUENgesundheit organisierte in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises im Oktober 2004 in Nidda eine Vortragsveranstaltung zum Thema: Herzkrankheiten bei Frauen. Referent war der Kardiologe Dr. Burkhard Linke (Helios Klinik in Grebenhain).

Ausgeführt wurde, dass immer noch unter Ärzten und Patienten die Meinung verbreitet ist, eine koronare Herzerkrankung treffe überwiegend Männer. Frauen befürchten eher, an einem Brustkrebs zu erkranken. Aber an Herzerkrankungen sterben weit mehr Frauen als an allen Krebserkrankungen zusammen. Auch die bisherige Ansicht, eine Herzkrankheit wirke sich bei Männern und Frauen auf gleiche Weise aus (Symptome, Risikofaktoren, der übliche Verlauf der Erkrankung, die Überlebenschancen und die Aussicht auf Gesundung) ist schlichtweg falsch.

Trotzdem wird der Herzkrankheit bei Frauen zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Dies liegt zum einen daran, dass die Erstmanifestation der Herzkrankheit bei Frauen ca. 10 Jahre später auftritt und, dass die Symptome oft unspezifisch sind. Daraus ergibt sich eine verspätete Diagnosestellung und ein verzögerter Therapiebeginn. Dazu kommt, dass

die Diagnostik bei Frauen zum Teil nicht eindeutige Ergebnisse liefert und es deshalb spezifischer Diagnosestrategien bedarf. Es hat sich in den letzten Jahren auch eine, im Vergleich zu Männern differenzierte Herangehensweise an die Diagnostik und Therapie durchgesetzt. Genau wie bei Männern ist aber eine frühzeitige Erkennung und konsequente Behandlung der koronaren Herzerkrankung für die weitere Prognose entscheidend. Die Besonderheiten in Diagnose und Therapie der koronaren Herzerkrankung wurden vorgestellt.

Nach dem Vortrag stellten die Anwesenden, meist Frauen, viele Fragen und dies weist darauf hin, dass es ein großes Bedürfnis nach Informationen und Gesprächen gibt.

Gerade dieses Thema zeigt auch die Besonderheit der Gesundheitsvorsorge und Versorgung für Frauen auf. Weiterhin sollte mehr auf die Besonderheiten im ländlichen Bereich geachtet werden.

Die Initiative FRAUENgesundheit wird sich weiter mit diesem Thema auseinandersetzen.

Waltraud Merz, Dipl. Sozialwirtin (Organisatorin)
Initiative FRAUENgesundheit

Wir stellen vor...

Kerckhoff-Klinik und Kerckhoff-Rehabilitations-Zentrum

Alles unter einem Dach: von der Diagnose bis zur Anschlussheilbehandlung



24 Stunden und 365 Tage im Jahr ist das Notfallteam der Kerckhoff-Klinik einsatzbereit

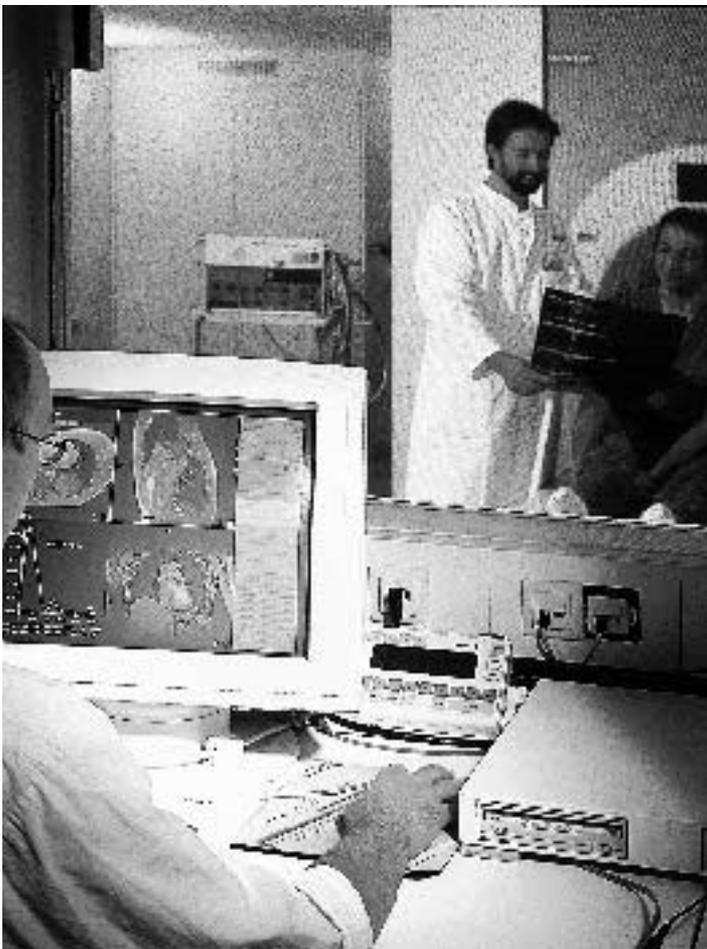
Mit Sicherheit kennen Sie einen Menschen, der einen Herzinfarkt erlitten hat. Er ist die häufigste Todesursache in den Industrienationen. In Deutschland sterben jährlich etwa 85.000 Menschen daran. In der Wetterau-Region sind etwa 1.000 Menschen im Jahr betroffen. Mit dem ersten Schmerz in der Brust beginnt für den Betroffenen ein Wettlauf mit der Zeit. Innerhalb der ersten sechs Stunden nach dem Infarkt ist der Schaden noch am Besten zu begrenzen. Je schneller der Betroffene in einem Akutkrankenhaus mittels Kathetereingriff behandelt wird, desto besser. In der Wetterau-Region können die Menschen sicher sein, dass sie im Fall eines Herzinfarktes ohne Zeitverzögerung die best mögliche Behandlung erhalten. Sie werden von den

Rettungsdiensten sofort in die Kerckhoff-Klinik in Bad Nauheim (232 Betten) transportiert. „Hier ist rund um die Uhr ein qualifiziertes Herzkatheter-team einsatzbereit“, erläutert Professor Dr. Christian Hamm, Ärztlicher Direktor der Kerckhoff-Klinik und Leiter der kardiologischen Abteilung.

Im Katheterlabor der Kerckhoff-Klinik beseitigen die Experten das Gerinnsel mittels PTCA (Aufdehnen des Infarktgefäßes mittels Katheter). Die Gefahr einer schweren Herzschwäche oder Rhythmusstörung, die als Folge des Infarktes oft erst sehr viel später eintritt, kann so deutlich verringert werden. Vor circa drei Jahren haben sich die Akutkrankenhäuser der Wetterau, die Nachbarkreise Vogelsberg, Taunus, Gießen und das Kompetenzzentrum Kerckhoff-Klinik im „Netzwerk Herzinfarkt“ organisiert, um diesen best möglichen Behandlungsverlauf sicher zu stellen. Die Jahresbilanz des Netzwerks bestätigt den Erfolg.

Ein Kompetenzzentrum für alle Herzkrankheiten

Die Kerckhoff-Klinik ist ein Kompetenzzentrum für alle Herzkrankheiten, wie Herzklappenfehler, Krankheiten der Herzkranzgefäße, angeborene Herzfehler, Herzmuskelschwäche (Kardiomyopathie) oder Herzrhythmusstörungen. Das Leistungsspektrum umfasst alle modernen Diagnose- und Therapieverfahren. Jährlich lassen sich über 20.000 Patienten in dem Fachzentrum behandeln. Hier werden jedes Jahr circa 4.000 Katheteruntersuchungen und -behandlungen sowie 2.500 Operationen am offenen Herzen durchgeführt. Von Jahr zu Jahr steigen die Patientenzahlen. Bei den Herzoperationen handelt es sich zu zwei Dritteln um Bypassoperationen. Etwa ein Viertel entfallen auf Herzklappenersatz- bzw. Reparaturoperationen, zum Teil in Kombination mit Bypass-Operationen. Herzkatheteruntersuchungen und Ballondilatationen gehören neben anderen modernen Diagnose- und Therapieverfahren zum Routineprogramm. Alle Therapieverfahren, wie modernste Gefäßstützen (Stents), Laser, Diamantfräsen (Rotablation), Verschlussysteme für Herzwanddefekte (ASD, VSD) stehen zur Verfügung. Bei der Diagnose und Behandlung set-



zen die Experten möglichst Verfahren ein, die den Körper möglichst wenig belasten, wie hochauflösende Ultraschallverfahren, Magnetresonanztomographie oder Computertomographie.

Die engen Verbindungen zu medizinischen Forschungseinrichtungen wie dem Max-Planck-Institut ermöglichen eine Vielzahl von Spezialisierungen, die dem Krankenhaus einen führenden Ruf in der erfolgreichen Behandlung auch schwieriger und seltener Herzkrankheiten sichern. Spezialambulanzen für Patienten mit Herzinsuffizienz, komplexen Herzklappenfehlern, hohen Blutfettwerten und Gerinnungs- oder Herzrhythmusstörungen stehen zur Verfügung.

Bundesgeschäftsstelle für Qualitätssicherung attestiert der Kerckhoff-Klinik Spitzenleistungen

Eine unabhängige Kommission, die Bundesgeschäftsstelle für Qualitätssicherung (BQS), hat der Kerckhoff-Klinik jüngst Spitzenleistungen attestiert. So weist die Kerckhoff-Klinik bundesweit die niedrigste Letalitätsrate in Bezug auf herzchirurgische Eingriffe auf. Die Mobilisation bis zum Stehen gelingt am ersten postoperativen Tag in 85,96% der Fälle, während der bundesweite Durchschnitt bei 40,70% liegt. „Mehrere Ursachen sind für dieses hervorragende Ergebnis im Qualitätsbericht der BQS verantwortlich“, so der ärztliche Direktor Professor Dr. Christian Hamm. Eine Schlüsselrolle spielen die langjährige Erfahrung aufgrund der hohen Fallzahlen. In der anästhesiologischen Abteilung konnten auf diese Weise ebenso schonende wie effektive Verfahren entwickelt werden. Kerckhoff-Patienten können in 97% der Fälle innerhalb von 12 Stunden nach der OP extubiert werden. Der bundesweite Durchschnitt liegt bei 59,49%. Weitere Faktoren für das hervorragende Abschneiden im Qualitätsbericht sind die eigenen freiwilligen Qualitätskontrollen, die hohe Motivation des Pflegepersonals und die abteilungsübergreifende gute Zusammenarbeit.

Schutz vor dem plötzlichen Herztod

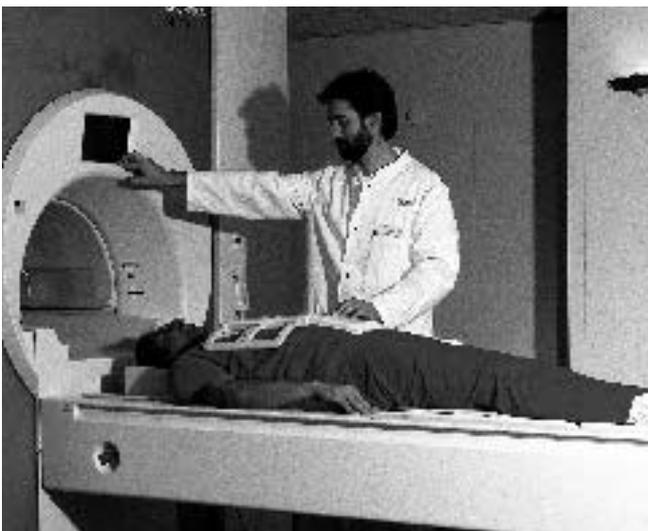
Die kardiologische Abteilung der Kerckhoff-Klinik ist bundesweit als eine ausgewiesene Spezialklinik für Herzrhythmusstörungen bekannt. Alle Verfahren zur Behandlung von schnellen lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen mittels spezieller Kathedertechniken oder der Implantation modernster Herzschrittmachersysteme stehen zur Verfügung. Durch die Implantation eines automatischen Kardioverter-Defibrillatoren kann in geeigneten Fällen ein Schutz vor dem plötzlichen Herztod erreicht werden.

Ein Herzcheck gibt Sicherheit

Ein neues medizinisches Großgerät bietet revolutionäre Möglichkeiten in der Darstellung des Herzens - ohne Eingriff in das Organ. Es handelt sich um einen Computertomographen, der mit einer - für die Herzdiagnostik - besonderen Technik (16-Zeilen-Technik) ausgestattet ist. Die Anlage ermöglicht dank einer enorm gesteigerten Messgeschwindigkeit dreidimensionale Einblicke in den menschlichen Körper in einer hohen Qualität. Noch bevor sich Symptome bemerkbar machen, kann der erfahrene Kardiologe Hinweise auf eine zwar schon vorhandene, bisher jedoch symptomlose Herzgefäßerkrankung erkennen und in Ergänzung zu den bisherigen Untersuchungsverfahren das Risiko für das Auftreten eines Infarkts abschätzen.

Fachklinik für Rheumaerkrankungen und Motor der Forschung

Die rheumatologische Abteilung der Kerckhoff-Klinik zählt mit rund 1.000 stationären Behandlungen sowie rund 7.000 ambulanten Untersuchungen im Jahr zu den größten Rheumazentren in Deutschland. Das Behandlungsspektrum umfasst alle rheumatologischen Krankheiten (alle Varianten der rheumatoiden Arthritis, der entzündlichen Erkrankungen des Bindegewebes und der Gefäße sowie chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates oder der Gelenke). Die Kerckhoff-Experten haben sich zum Ziel gesetzt, neue medizinische Erkenntnisse rasch in die Behandlung umzusetzen. Aus diesem Grund arbeiten auch die Rheumatologen eng mit dem renommierten Max-Planck-Institut zusammen. Eine traditionell fruchtbare Verbindung besteht außerdem zu den hessischen Universitäten, vor allem zur Justus-Liebig-Universität Giessen. Dies wird auch daran deutlich, dass der



Direktor der rheumatologischen Abteilung, Professor Dr. Ulf Müller-Ladner, einen Lehrstuhl an der Justus-Liebig-Universität in Giessen bekleidet. In der rheumatologischen Abteilung werden kontinuierlich therapeutische Verfahren mitentwickelt. „Auf der Basis der rasanten Zunahme neuer Erkenntnisse erscheint es absehbar, dass zahlreiche, bislang noch schwer zu beeinflussende rheumatische Erkrankungen in den nächsten Jahren heilbar sein werden“, betont Müller-Ladner. (rot markierter Text, 162 Wörter)

Die Nachsorge im Kerckhoff-Rehabilitations-Zentrum - hier werden Sie wieder aufgebaut

Nach der Behandlung im Akutkrankenhaus müssen Körper und Seele des Patienten wieder zu Kräften kommen. Die Experten in einem erfahrenen Rehabilitationszentrum helfen ihm dabei, das seelische und körperliche Gleichgewicht wieder zu finden und die körperliche Leistungsfähigkeit aufzubauen. Aus diesem Grund schließt sich zumeist direkt an den Krankenhausaufenthalt eine mehrwöchige Regenerationsphase in einer Rehabilitationsklinik an.

Seit Ende 2004 gehört zum Akutkrankenhaus Kerckhoff-Klinik, das in direkter Nachbarschaft liegende, 200 Betten führende Kerckhoff-Rehabilitations-Zentrum. Direkt am großen Bad Nauheimer Kurpark gelegen, bietet es das Ambiente eines Hotels mit gehobener Ausstattung. Patienten, die im Akutkrankenhaus eine Therapie erhalten haben, haben die Möglichkeit, die Nachsorgebehandlung im Kerckhoff-Rehabilitations-Zentrum in Anspruch zu nehmen. Die Vorteile: Die Ärzte der Kerckhoff-Klinik und die Experten der Rehabilitationsmedizin arbeiten Hand in Hand. Dies schafft die optimalen Voraussetzungen für eine gemeinschaftliche Betreuung ohne Informationsverluste und hierdurch ein optimales Behandlungsergebnis. Sollte im Rahmen der Anschlussheilbehandlung einmal eine Komplikation auftreten, ist eine Soforthilfe in der Kerckhoff-Klinik ohne Zeitverzug möglich. Es werden alle rehabilitationsmedizinischen Leistungen auch für Privat- und Kassenpatienten anderer Akutkliniken angeboten. Das Kerckhoff-Rehabilitations-Zentrum setzt um, was aus medizinischen und ökonomischen Gründen Ärzte, Vertreter von Krankenkassen, Politiker und Patientenverbände schon lange fordern: eine stärkere Verzahnung von Akutversorgung und Rehabilitationsmedizin. Es wird gemeinschaftlich betrieben von der Kerckhoff-Klinik, dem Fachzentrum für Akutmedizin, und den Pitzer-Kliniken, die über eine langjährige reichhaltige Rehabilitationserfahrung verfügen. Das Kerckhoff-Rehabilitations-Zentrum besitzt auch eine

Abteilung für Naturheilverfahren. Diese bietet die einzigartige Möglichkeit, ergänzend oder alternativ zur schulmedizinischen Behandlung Therapieverfahren, wie die ganzheitliche Kardiologie, Ayurveda und/oder die Traditionellen Chinesischen (TCM) Behandlungsformen in Anspruch zu nehmen. Informieren Sie sich über das Leistungsangebot des Kerckhoff-Rehabilitations-Zentrums.

Die Kerckhoff-Klinik unterstützt die Arbeit nachstehender Selbsthilfegruppen, indem sie Räume sowie Experten für Vorträge zur Verfügung stellt.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe

„Mit Herz und Verstand. Defi-Selbsthilfegruppe“

Pfarrerinnen Katalin Cseri Tel. 0179/ 5 30 90 58

Diakon Bernhard Dörr Tel. 06032 / 93 13 33

Gritt Oechsle Tel. 0700/ 3 33 44 45 33.

Informationen und Termine zur Selbsthilfegruppe

können Sie folgenden Internetseiten entnehmen:

www.defihilfe.de bzw. www.defi-selbsthilfegruppe.de

Selbsthilfegruppe

„Langzeit-Antikoagulation“

Herr Müller, Telefon: 06032/32128

E-Mail: helmutP7336@t-online.de

Kontakt:

Kerckhoff-Rehabilitations-Zentrum

Ludwigstraße 41

61231 Bad Nauheim

Tel. 06032 – 999 0

Fax 06032 – 999 555 0

Email: info@kerckhoff-rehabilitations-zentrum.de

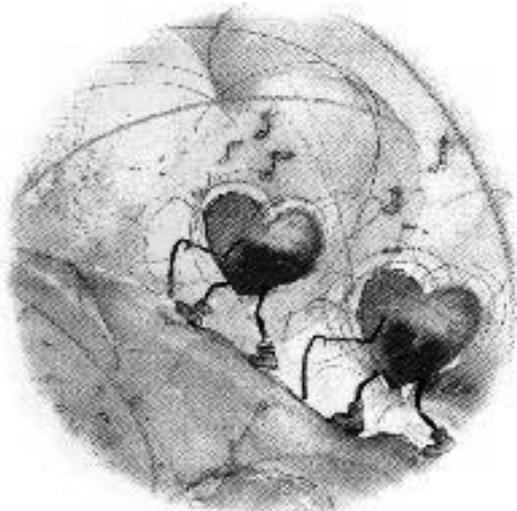
Auf der Internetseite der Kerckhoff-Klinik können Sie unter der Rubrik „Nachsorge“ ebenfalls Informationen zum Kerckhoff-Rehabilitations-Zentrum finden. <http://www.kerckhoff-klinik.de>

Vorbeugende Maßnahmen

♥-∞-Erkrankungen vorbeugen

Wer alt werden will, muss früh anfangen jung zu bleiben!

Persönliche Sorgen, berufliche Anforderungen, Hektik und Stress, mangelnde Bewegung, Ernährungsfehler, Umweltbelastungen usw. gehen an unserer Gesundheit und an unserem Herz-Kreislauf-System nicht spurlos vorüber: Jeden Tag erleiden rund 800 Menschen in Deutschland einen Herzinfarkt!



Dabei könnte man das Herz-Kreislauf-System schon als Wunderwerk bezeichnen, das als perfekter Regelkreis den Körper wie ein Motor antreibt. Im Ruhezustand schlägt das Herz eines Erwachsenen ca. 60-80 mal in der Minute und befördert 4-7 Liter Blut pro Minute durch den Körper. In 24 Stunden sind das immerhin 20.000 Liter! Das ist so viel wie der Inhalt eines Tankwagens.

„Es liegt uns besonders am Herzen“ oder „etwas bricht uns das Herz“ - in vielen Gedichten und Erzählungen erscheint das Herz als Sitz des Gemüts und als Zentrum allen Gefühls. Und trotzdem wird „die Pumpe“ von uns oft stiefmütterlich behandelt, indem wir allzu häufig ziemlich leichtfertig mit unserer Gesundheit umgehen. Denn bis es zu einer Herz-Kreislauf-Erkrankung kommt, finden Veränderungen über einen Zeitraum von vielen Jahren bis Jahrzehnten in unserem Körper statt. Was einmal als Arterienverkalkung endet, beginnt bereits in der Jugendzeit. Das fatale an diesen Veränderungen ist, dass sie lange Zeit unbemerkt bleiben, weil sie zunächst keine Beschwerden verursachen. Wenn



dann die ersten Anzeichen spürbar werden, ist es nicht selten schon sehr spät... Deshalb ist es wichtig, Werte zum Cholesterinspiegel, Blutdruck, Blutzucker, etc. regelmäßig vom Arzt - zum Beispiel im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung - kontrollieren zu lassen. Folgeschäden können so frühzeitig vermieden werden.

Dass heute Herzkrankungen so häufig auftreten, ist zum großen Teil ein Ergebnis unseres Lebensstils. Ihm ist zuzuschreiben, dass sich die Risikofaktoren wie Rauchen, erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Erhöhung von Triglyzeriden, Harnsäure und Homocystein, Stress und Bewegungsmangel soweit ausgebreitet haben.

Gesundheitsvorsorge statt Reparatur Richtig ernähren und viel bewegen ist Herzmedizin:

Bewegungsmangel ist ein wesentlicher Risikofaktor, der häufig unterschätzt wird. Die meisten Menschen meinen, dass sie sich genug bewegen, weil Frauen viel Arbeit im Haushalt erledigen und Berufstätige vom Parkplatz ins Büro und dort mehrfach über lange Büroflure gehen. Heute wird Sport oft vor der Mattscheibe zusammen mit „Ritter-Sport-Schokolade“ konsumiert. Die meisten wissen nicht, wie viel Bewegung der Mensch braucht.

Die deutsche Gesellschaft für Kardiologie empfiehlt eine mindestens 30 bis 45 Minuten anhaltende körperliche Aktivität drei- bis fünfmal wöchentlich. Dazu zählen Walking, Nordic-Walking, Joggen, Radfahren oder andere Ausdauerbelastungen. Zusätzlich soll eine insgesamt aktivere Lebensweise unterstützt werden, die Spazierengehen, Treppensteigen und Gartenarbeit in den Alltag mit einbezieht.

Also runter vom Sofa - raus in die Natur!

„Für den Körper ist Ausdauertraining segensreich: Das Volumen des Herzens vergrößert sich, Ruhepuls und Blutdruck sinken. So kann das Herz ökonomischer arbeiten,



denn es muss, um dieselbe Leistung zu erbringen, weniger oft schlagen. Es ist mit einem Motor vergleichbar, der stark ist und viel Hubraum hat. Das Herz eines Untrainierten entspricht hingegen einem schwachen Motor mit kleinem Hubraum. Der schwache Motor erbringt die größte Leistung nur durch eine höhere Drehzahl. Dadurch verschleißt er schneller als der stärkere...“.

Das „Medikament“ **Ausdauersport** wirkt ferner cholesterinsenkend und gewichtsreduzierend, senkt das Arteriosklerosierisiko, stärkt das Immunsystem (weniger Infekte), kräftigt die Muskulatur, steigert die persönliche Leistungsfähigkeit im Beruf, im Alltag und in der Freizeit, sorgt für seelische Ausgeglichenheit und steigert das Körper- und Selbstbewusstsein.

Sport unter freiem Himmel macht gemeinsam mehr Spaß, fördert die Kommunikation und ist gut für die Psyche. Informationen über aktuelle Sportangebote führen ortsansässige Vereine. Fragen Sie nach speziellen Koronarsportgruppen oder Walking- und Lauffreizevents. Feste Wochentermine animieren zur regelmäßigen Bewegung, weil sie verpflichtenden Charakter haben und von Fachleuten betreut werden. Damit sich der Spaß in der schönen Natur schnell einstellt, ist es wichtig, sich zu fordern, aber nicht zu überfordern! (Motto: Lächeln statt Hecheln!) Der häufigste Anfängerfehler ist leider immer wieder ein viel zu hohes Anfangstempo, gespickt mit falschem Ehrgeiz und fehlendem Körpergefühl!

Gesundheit kann man auch essen

Grundlage einer gesunden Ernährung ist eine ausgewogene, fettarme Mischkost, die auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) beruht. Die meisten essen zu viel, zu fett, zu salzig und zu süß.

Empfehlenswert ist eine pflanzlich betonte Kost mit viel Obst und Gemüse der Saison, 1-2 mal wöchentlich Fisch und ansonsten nur wenigen tierischen Produkten. Besonders sparsam sollten Wurstprodukte und fettes Fleisch und Genussmittel wie Süßigkeiten, Kekse und Kuchen verwendet werden.

Gleichzeitig sollten pflanzliche Fette wie kaltgepresste Oliven- oder Rapsöle bevorzugt werden. Hering, Makrele, Lachs oder Thunfisch sind eine wichtige Quelle für **Omega-3-Fettsäuren**. Diese Fischöle können auf vielfältige Weise zum Schutz vor Herz- und Gefäßkrankheiten beitragen. Zusammenfassend lassen sich für eine gesunde, vollwertige Ernährung folgende Tipps geben:

- Ernähren Sie sich in den Farben einer Ampel:
Essen Sie jeden Tag etwas **ROTES, GELBES und GRÜNES** (z.B. eine Tomate, eine Paprika und Salat)

- ☛ Mit Obst und Gemüse sind Sie ausreichend versorgt, wenn sie davon täglich **5 Hände voll** zu sich nehmen! (z.B. 3 Hände voll Gemüse, mind. 1 als Rohkost, einen Apfel und 1 Glas ungesüßten Obstsaft)
- ☛ Orientieren Sie sich an der **Mittelmeerküche!**
- ☛ Wählen Sie **Fleisch als Beilage**, nicht als Löwenanteil Ihrer Mahlzeiten.
- ☛ Essen Sie **ballaststoffreich**, indem sie bevorzugt Produkte aus dunklen Mehlen wie Vollkornbrote, Vollkornnudeln und auch Vollkornreis usw. verwenden. Wer erhöhte Cholesterinwerte hat, kann täglich 2 Esslöffel Haferkleie (z.B. eingerührt in ein Glas Wasser) als zusätzliche Ballaststoffgabe einnehmen.



Wer zu schwer ist – hat es häufig schwer!

Alarmierend ist die ständig wachsende Zahl der übergewichtigen Erwachsenen und Kinder.

Übergewichtige leiden nicht nur häufiger an Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselstörungen und rheumatischen Erkrankungen, sondern bekommen auch häufiger Krebs.

Deswegen hat die Normalisierung des Körpergewichtes eine hohe Priorität bei der Gesundheitsvorsorge. Jedem Übergewichtigen sei keine Diät, sondern eine ganzheitlich ausgerichtete Gewichtsreduktion unter fachlicher Anleitung empfohlen, bei der es um Ernährung – Sport – Entspannung geht!

Gesundheit kann man nicht kaufen, jeder von uns sollte sich selber darum bemühen!

Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel und Übergewicht sind uns nicht schicksalhaft in die Wiege gelegt worden, sondern sind hausgemacht. Es ist nie zu spät für eine Ernährungsumstellung, es ist keine Frage des Alters für mehr Bewegung zu sorgen und es lohnt sich zu jeder Zeit, mit dem Rauchen aufzuhören.

Anke Tauer

Gesundheitsberaterin –ärztlich geprüft- aus Bad Nauheim

Herzwoche 2005

Unter dem Motto „Herzinfarkt? Niemals zögern, Notruf wählen!“ veranstaltet die Deutsche Herzstiftung vom 4. bis 11. November die Herzwoche 2005.

Noch immer warten viele Menschen trotz typischer Herzinfarkt-Anzeichen zu lange, bevor sie den Rettungswagen rufen. Ziel der bundesweiten Aufklärungskampagne ist es, diese Zeitspanne zu verkürzen und damit die Überlebenschancen der Betroffenen zu erhöhen.

Auch Wetterauer Kliniken und Ärzte werden dazu Vorträge anbieten. Welche Veranstaltungen wann und wo stattfinden, darüber informiert zur gegebenen Zeit die örtliche Presse. Auch das Gesundheitsamt des Wetteraukreises kann Ihnen, sobald der Veranstaltungskalender erstellt ist, weitere Informationen geben. Tel.: 06031/83247



Deutsche Herzstiftung e. V.

Vogtstraße 50

60322 Frankfurt am Main Tel. 069 955128-0

Fax 069 955128-313

info@herzstiftung.de

Herzsportgruppen im Wetteraukreis

VfL Altenstadt 1968 e.V. Abt. Herzsportgruppe
Tel.: 06047 / 950698

Herzsportverein Bad Nauheim 2003 Abt. Herzsport
Tel.: 06032 / 8060 Frau Dr. Lange-Bartels

Kneipp - Verein Bad Nauheim -Friedberg e.V. Abt. Herzsport
Tel.: 06032 / 6025

VSG Büdingen Abt.. Herzsport
Tel.: 06042 / 3459

TuS 1846 Butzbach e.V. Abt.. Herzsport
Tel.: 06033 / 71819

Koronarsportgruppe Echzell e.V. Abt. Herzsport
Tel.: 06008 / 7583

TSV 1885 Friedberg-Fauerbach Abt. Herzsport
Tel.: 06031 / 2123

Ski-Club Friedberg e.V. Abt. Herzsport
Tel.: 06032 / 1306

TG Groß-Karben 1891 e.V. Abt. Herzsport
Tel.: 06039 / 7746

TV 1859 Nidda e.V. Abt. Herzsport
Tel.: 06043 / 3737

(Quelle: Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V. www.hbrs.de)

Herz-, Kreislaufkrankungen vorbeugen mit Wildkräutern

Merkwürdig, bei meinen Recherchen zu diesem Artikel fand ich in den Inhaltsverzeichnissen der alten Kräuterbücher über den Begriff Herz-, Kreislaufkrankungen oder nur Kreislaufkrankungen keine Angaben.

Hatten die Menschen früher keine Probleme mit dem Kreislauf? Hatten sie, wenn überhaupt, „nur“ angeborene Herzfehler?

Wie lebten diese Menschen? fragte ich mich. Ich kam zu der Vermutung, dass sie viel Bewegung hatten (mangels Auto etc.) und ihre Ernährung hauptsächlich aus dem Bestand,

was in ihrem Garten oder in ihrer Umgebung (Dorfanger) wuchs. Auch die Felder wurden ja von der ganzen Familie von Hand bearbeitet und nicht, wie heute, von Maschinen und ich kann mir vorstellen, dass so manches ausgerissene Kraut sofort in den Mund wanderte, um den Hunger zu stillen, anstatt heim zu gehen und zu kochen. Ich weiß das natürlich nicht, aber die Vermutung liegt mir sehr nahe.

Die Zeit wünsche ich mir nicht zurück, denn so manche der heutigen Erfindungen möchte ich nicht missen, auch wenn sie vielleicht nicht immer gesund sind.



Weißdorn

Auf meinen täglichen Spaziergängen nehme ich regelmäßig meine Wildkräutertagesdosis ein. Außerdem verwende ich häufig die beim „Unkraut“ jäten anfallenden Kräuter in der Küche. Denn, wenn ich ehrlich bin, wächst das Unkraut auch ohne Dünger und regelmäßiges Harken bei mir besser als die vorgezogenen Gemüsepflanzen, die von den Schnecken geliebt werden.

Es gibt natürlich, wie Sie alle wissen, spezielle Kräuter für das Herz oder zur Kreislaufregulierung, wie zum Beispiel Knoblauch oder Weißdorn - dessen Triebspitzen Sie direkt vom Baum essen können, oder im Herbst die Früchte. Andere Herzkräuter sollten Sie lieber nicht direkt verzehren, da ihr Wirkstoffgehalt von Standort zu Standort unterschiedlich ist und schon eine geringe Überdosis zu Vergiftungen führen kann (z.B.: Maiglöckchen, Fingerhut, etc.). **Ich bin jedoch der Meinung, dass fast alle Wildkräuter uns und unser Herzkreislaufsystem stärken.** Aus diesem Grund

baue ich sie je nach Möglichkeit in meine Ernährung ein. Wollen sie mehr darüber wissen? Besuchen Sie mich bei meinen Kräutergängen. Die Termine erfahren Sie unter: www.Wildkraft.de. Ihre Kräuterfee Ursula Buddeus.

Hier einige Herzkräuter - Rezepte.

Tee aus frischen oder getrockneten Blüten und Blättern vom Weißdorn

Etwa die Mengen, die sie zwischen 3 Finger greifen können vom Weißdorn mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. Alles ungefähr 20 Minuten ziehen lassen. Davon 3-4 Tassen täglich trinken und zwar über mehrere Wochen oder Monate. Mit Honig gesüßt können Sie die Wirkung noch unterstützen.

Herzlikör

Eine Flasche zur Hälfte mit Weißdornfrüchten (Herbst) ge-

füllt, mit Weizenkorn auffüllen, evt. mit Zucker süßen und 2 Wochen an einem warmen Ort unter gelegentlichem Schütteln stehen lassen. Ein Likörgläschen täglich darf genossen werden.

Melissenwein

Etwas Melissenkraut in Weißwein gekocht und abgekühlt getrunken, fördert die Sauerstoffversorgung und Durchblutung der Herzgefäße und des Gehirns. Einsatzgebiet der Melisse ist vorwiegend das Herz und die Nerven. Es reinigt aber auch die Bronchien und hilft bei Asthma.

Nelkenwurzpulver

Eine Messerspitze der im Frühjahr oder Herbst gesammelten, getrockneten und dann pulverisierten Wurzel täglich in einem Esslöffel Wein oder Milch eingenommen, stärkt das Herz und schützt vor der Managerkrankheit.

Selbsthilfegruppen zum Thema

Selbsthilfegruppe Bluthochdruck-Herzinfarkt-Schlaganfall

Treffpunkt: Bad Vilbel/Quellenhof

Kontakt: Frau Hildegard Schaaf

Tel.: 06101/89359

Kontakt: Herr Gisbert Schlösser

Tel.: 06109/61309

Kontakt: Herr Reinhold Textor

Tel.: 06101/654018

Eine Selbsthilfegruppe der Deutschen Hochdruckliga, Heidelberg und in Zusammenarbeit mit Dr. med. Krajca, Bad Vilbel als betreuenden Arzt.

Ziele: Stabilisieren der Gesundheit, besser mit der Krankheit umgehen, psychisches Gleichgewicht stärken und in die Gesellschaft zurückfinden.

Wir tauschen Erfahrungen sowie Informationen aus Presse und Fernsehen zu gesundheitlichen Themen aus und planen Fachvorträge.

Die Gruppe sieht es für alle als einen großen Gewinn an, wenn auch der/die nicht betroffene Partner/Partnerin an den Treffen teilnimmt. In dieser Gemeinschaft werden Besichti-

gungen durchgeführt, Ausflüge in die nähere Umgebung unternommen und Veranstaltungen besucht. Alle sind herzlich willkommen.

Gesprächskreis / Selbsthilfegruppe

Langzeitantikoagulation /Marcumarpatienten

Treffpunkt: Bad Nauheim, Kerckhoff-Klinik,

letz. Mittw. im Monat 19°Uhr

Kontakt: Herrn Horst Müller · Tel.: 06032/321 28

„Mit Herz und Verstand Defi-Selbsthilfegruppe“

Treffpunkt: Bad Nauheim, Kerckhoff-Klinik

Tel.: 0700/333 444 533

Selbsthilfegruppe "Komm voran"

Schädel-Hirn-Verletzte und Angehörige

Treffpunkt: Friedberg, Haingraben 3a

Kontakt: Herrn Renke Theilen · Tel.: 06033/16715

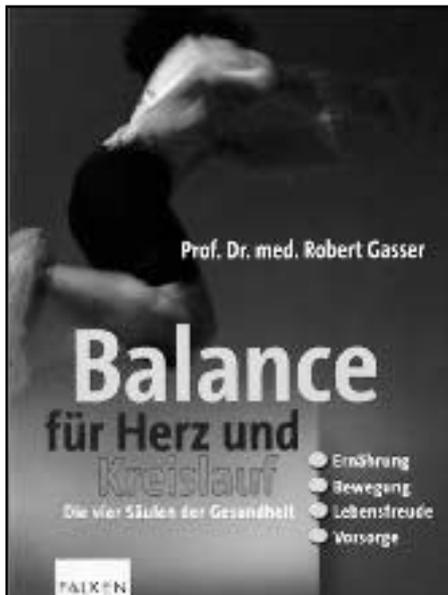
„Aktiv trotz Schlaganfall“ Bad Nauheim-Friedberg e.V.

Treffpunkt: Bad Nauheim, Carl-Oelemann-Weg 11,

Cafe Aesculap

Kontakt: Frau Helga Döpfer · Tel.: 06032/3669

Buchvorstellungen



Balance für Herz und Kreislauf

Jedes Jahr erleiden 250.000 Bundesbürger einen Herzinfarkt. Doch eine „bequeme Prävention“ gibt es nicht, wenn man sich vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen möchte. Die Risikofaktoren – Stress, Rauchen, falsche Ernährung, zu wenig Bewegung – lassen sich nur durch eine bewusst gesunde Lebensweise auf Dauer reduzieren.

Der renommierte Herzspezialist Prof. Dr. med. Gasser hat diese Erkenntnis in dem Buch „Balance für Herz und Kreislauf“ umgesetzt und sein Ratgeber ist weit mehr als ein medizinisches Sachbuch. Das Balance-Konzept von Prof. Gasser geht über die drei Säulen Ernährung, Bewegung und Vorsorge hinaus. Lebensfreude – so lautet der vierte, ebenso wichtige Aspekt. Wie man Lebensfreude gewinnt? Prof. Gasser bringt einen amüsanten Ansatz: „Wenn die Sonne scheint, freue ich mich aufs Radfahren und Spazierengehen, wenn es regnet, freue ich mich, dass ich die Blumen nicht gießen muss.“

„Balance für Herz und Kreislauf“ ist ein ausgezeichnetes Buch für alle, die bewusst leben möchten. Prof. Gasser stellt klar, dass Gesundheit nicht nur durch Arzneien und Ärzte, sondern vor allem durch Ausgeglichenheit, Aktivität und den Spaß am Leben erlangt werden kann.

Falken Verlag, 192 Seiten

ISBN 3-8068-2660-9, Euro 15,29



Klaus Undeutsch und Lena Brax

Gut leben nach dem Herzinfarkt

ISBN: 3893737626

Erleichtern Sie sich den Neuanfang

Gewinnen Sie einen Überblick

Nach einem Herzinfarkt ist es wichtig, daß Sie sich vor neuen Beschwerden schützen. Dieses Buch erklärt Ihnen leicht verständlich, welche Ursachen und Risikofaktoren jetzt zu beachten sind.

Mit praktischem 6-Wochen-Programm

Auch Sie selbst tragen zum Erfolg der ärztlichen Behandlung und Reha-Maßnahmen bei. Stellen Sie Gewohnheiten um und bauen Sie Risikofaktoren ab. Dabei hilft Ihnen das hier enthaltene Programm für die ersten 6 Wochen.

Die Mittelmeer-Diät: Genießen für Ihr Herz

Neben Streßabbau und viel Bewegung ist jetzt eine herzgesunde Ernährung wichtig. Probieren Sie doch einfach die hier enthaltenen Rezepte aus der berühmten Mittelmeer-Diät aus. Machen Sie so eine kulinarische Entdeckung, die verwöhnt und gut für Ihre Gesundheit ist.

Aktuelles aus der Selbsthilfelandchaft

Zusammenkommen schafft Zusammenhalt – nur so kann der Selbsthilfebewegung in unserem Kreis mehr Resonanz verschafft werden.

Fast 60 Besucherinnen und Besucher waren am 17.03.2005 nach Nidda in das Bürgerhaus zum 8. Treffen des Forums für Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis gekommen.

Bereits zur Tradition geworden ist die Vorstellung einer Selbsthilfegruppe aus dem Wetteraukreis. Diesmal berichtete Frau Doris Gonnermann (06032/83089) über die Arbeit der Deutschen Lymphschulung für Selbsttherapie Bad Nauheim e.V. Sie informierte über die Bedeutung des Lymphsystems und dass dieses den Patienten meist gar nicht bekannt ist. Ist das Lymphsystem erkrankt, kommt es zur Schwellung der Arme oder Beine – zu einem sogenannten Lymphoedem. Ein Lymphoedem kann nicht mit Medikamenten behandelt werden, sondern nur mit einer komplexen physikalischen Entstauungstherapie (KPE). Unter KPE ist zu verstehen, ein Zusammenspiel von Lymphdrainage, Hautpflege, Bandage und Entstauungsgymnastik. Die Selbsthilfegruppe möchte allen Betroffenen helfen, die Techniken zur Selbsttherapie in den Räumlichkeiten der Kaiserberg-Klinik in Bad Nauheim zu erlernen.

Sehr gefreut hat sich Frau Obleser von der Selbsthilfe-Kontaktstelle darüber, dass der Aufruf zur Integration von Migrantinnen in der Selbsthilfe bei den Wetterauer Gruppen auf Interesse stößt. Bereits nach dem Vorliegen der tschechischen und englischen Übersetzung der Flyer der Familiengruppe Regenbogen und der MS-Frösche Büdingen, konnte Frau Obleser an diesem Abend die türkische Ausgabe der Flyer der Deutschen Lymphschulung zur

Selbsttherapie Bad Nauheim und die französische Übersetzung der Faltposter der MS-Frösche Büdingen präsentieren. Die anderssprachigen Materialien werden an öffentlich wirksamen Stellen ausgelegt, in denen oft Migrantinnen zu treffen sind, in der Hoffnung, dass sie sich durch die Aufrufe in ihrer Sprache zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe animieren lassen.

Im weiteren Programm teilten sich die Anwesenden in 4 Gruppen auf, um zu den Themen

- Wie können wir die Selbsthilfe in der Wetterau lebendig halten?
- Wie können sich die Gruppen besser untereinander vernetzen?
- Was stärkt das Selbstwertgefühl?
- Wie kann achtsames Miteinander entstehen?

zu diskutieren. Ganz deutlich stellte sich dabei heraus, dass die Teilnehmer den Respekt, die Achtung, die Akzeptanz, Toleranz sowie das Einfühlungsvermögen gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern als wichtigsten Aspekt in der Selbsthilfearbeit sehen. Ist dann das Innere der Gruppe stabilisiert, kann die Gruppe dazu übergehen, Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben, um sich mehr Resonanz und Aufmerksamkeit zu verschaffen. Die anwesenden Gruppen schlugen deshalb die Durchführung eines Selbsthilfetages vor, aber nicht in der ursprünglichen Form. Die Stände der einzelnen Gruppen sollen möglichst dort aufgestellt werden, wo bereits die Menschen sind. Große kommunale Veranstaltungen könnten genutzt werden, sich in solch einem Rahmen im Freien zu präsentieren.

Finden sich genügend Helferinnen und Helfer für solche Präsentationen, unterstützt die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Gruppen gerne bei der Organisation und Durchführung.

Forum für Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

Einladung zum nächsten Gruppenforum

Wir laden alle Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zum nächsten Gruppenforum ein.

Wir treffen uns am Donnerstag, dem 13. Oktober um

19:30 Uhr im Bürgerhaus Nidda. Das Thema, mit dem wir uns beschäftigen wollen, ist „Selbsthilfegruppen im Wandel“. Wir werden unsere Ideen dazu wieder in kleinen Gruppen austauschen.

Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema: „Wahrnehmungsgestörte Kinder“ in Karben

Viele Menschen kennen heute so manches Phänomen der Naturwissenschaften und deren Hauptgedanken, aber nur wenigen ist bewusst, dass hinter unserem Eindruck von der Welt eine ganz erstaunliche Leistung steckt, nämlich der Prozess der Aufnahme von Sinnesreizen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten), deren Übertragung ins Gehirn und schließlich der Verarbeitung in entsprechende Handlungen. Ist dieser Prozess gestört, so spricht man nach den gegenwärtigen neurophysiologischen Erkenntnissen von Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen. Sie können sich im Lernen als Teilleistungsschwäche und im Verhalten als emotionale Störung oder auch als allgemeine Entwicklungsverzögerungen darstellen. Hyperaktivität, ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom), Legasthenie (Lese-Rechtschreibschwäche), Dyskalkulie (Rechenschwäche) sind in der heutigen Zeit gängige Worte. Familien mit wahrnehmungsgestörten Kindern haben es sehr schwer. Sie müssen die Umgebung gestalten und die Erziehung dem Wesen des Kindes anpassen, damit erfolgreiches Lernen möglich ist. Alle an der Erziehung und Betreuung Beteiligten müssen hinsichtlich der besonderen Bedürfnisse des Kindes sensibilisiert werden. Eine vernetzte Zusammenarbeit der verschiedenen Personen, die am Entwicklungsprozess des Kindes beteiligt sind, wie Eltern, Pädago-

gen, Psychologen und Mediziner ist erforderlich, um ein wahrnehmungsverarbeitungsgestörtes Kind zu fördern und zu behandeln. Alle diese Anstrengungen lohnen der Mühe: Jedes Kind ist etwas ganz Besonderes.

Zu diesem Thema möchten sich betroffene Eltern mit anderen Familien, die sich ebenfalls mit dem Thema befassen müssen, regelmäßig in einer Selbsthilfegruppe treffen. Das Ziel des gegenseitigen Informationsaustausches über bestehende Hilfen und Unterstützungsangebote sowie dem aktuellen Stand der Forschung, soll das Gefühl aller stärken, nicht mehr allein zu sein. Möglichkeiten zur Verbesserung von Strategien und Beschreitung neuer Wege im Alltag könnten durch den Erfahrungsaustausch gemeinsam erarbeitet werden. Das „Miteinander“ in einer Selbsthilfegruppe stärkt die elterliche Erziehungskompetenz und gibt emotionale Unterstützung.

Wer ist betroffen und wer fühlt sich angesprochen, an dieser Selbsthilfegruppe teilzunehmen? Einmal im Monat (Donnerstags um 20⁰⁰Uhr) wird sich die Gruppe in der Villa Futura, Westliche Ringstraße in Karben treffen. Interessenten melden sich bitte bei Frau Maria Gerhardt, Tel.: 06187/3706.

Wir wollen die Menschen darin bestärken, sich gemeinsam für ein Thema zu engagieren und sich einzubringen, denn ihre Aktivität ist ein wichtiger Beitrag für unsere Gesellschaft. Interessenten melden sich bitte bei der Bürgeraktive Bad Vilbel, Tel. 06101/1384

Neue Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

Allergie und umweltkrankes Kind (für Kinder und Erwachsene)

Treffpunkt: Rodheim
Kontakt: Frau Uta Schöllner
Tel.: 06081/688835

„Mit Herz und Verstand Defi-Selbsthilfegruppe“

Treffpunkt: Bad Nauheim, Kerckhoff-Klinik
Tel.: 0700/333 444 533

Menschen in Trennung

Treffpunkt: Rosbach (Ober-Rosbach) Kath. Gem. Zentr. Preulgasse
Kontakt: Herrn Manfred Fuchs
Tel: 06003/828538 ab 19⁰⁰ Uhr

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken

Treffpunkt: Bad Vilbel Bürgeraktive
Tel.: 06101/13 84

Neue Gruppengründung im Wetteraukreis, diesmal nicht orientiert an einer Erkrankung, sondern an einem „Gedankenaustausch von Freizeitpoeten“.

In unserer heutigen Zeit, in der jeder allein für sich nach allen Richtungen kämpfen muss, der Egoismus vorherrscht und viele Menschen sich in einer gewissen Isolation befinden, ist es wichtig, Menschen zusammen zu bringen.

Jede Selbsthilfegruppe ist, realistisch betrachtet, ein Prozess, der sich entwickelt. Eine neue Gruppe benötigt Zeit, um langsam zusammenzuwachsen und jeder braucht die Möglichkeit, sich zu orientieren, Ideen einzubringen, Konflikte auszuleben sowie Kompromisse zu schließen. So bietet die Gruppe eine Chance zur Integration.

Nun tritt eine Freizeit-Poetin an uns heran, die zum Thema „Gedankenaustausch von Freizeitpoeten“ eine Gruppe gründen möchte. – Warum auch nicht? Frau K. aus Friedberg sucht Menschen, die wie sie, diese und jene Gedanken oder unterschiedliche Lebenssituationen niederschreiben und somit verarbeiten.

Sie legt Wert auf den Austausch über ihre Verse mit anderen Dichtern. Aus früheren Erfahrungen weiß sie, wie anspornend und kreativitätsfördernd konstruktive Kritik in einer wohlwollenden Gemeinschaft sein kann.

In dieser neuen Gruppe werden sich Menschen treffen, die gemeinsame Interessen verfolgen. Zeigen Sie Mut, holen Sie ihre Werke aus der Versenkung und melden sich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises 06031/83545 (8-12 Uhr) oder bei der Bürgeraktive Bad Vilbel 06101/1384.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreis unterstützt die Gründung einer neuen Selbsthilfe-gruppe zum Thema: „ungewollt kinderlos“

Kinderlosigkeit betrifft viele aber keiner redet darüber, entweder aus Scham oder Angst, nicht akzeptiert zu werden. Oft ist die Ursache bei den Frauen die weitverbreitete Krankheit „Endometriose“, bei den Männern „zu wenig bewegliche Spermien“ und deshalb ist eine Befruchtung nicht möglich.

Eine Frau aus dem Wetteraukreis möchte sich gerne mit anderen austauschen und ruft auf zur Gründung einer Selbsthilfegruppe: „Wir sind doch Menschen mit Gefühlen und deshalb finde ich, sollte man darüber reden und mit keinem kann man besser sprechen als mit Betroffenen. Lasst es uns wagen und eine Gruppe gründen zum Austausch unse-

rer Probleme oder vielleicht sogar für gemeinsame Unternehmungen. Es müssen nicht nur Paare sein, es werden auch einzelne Personen aufgenommen, denn nicht jeder Partner-Teil hat Schwierigkeiten, dieses Problem zu verarbeiten“.

Melden können sich Interessierte bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises, die am Gesundheitsamt angesiedelt ist. Tel.: 06031/83 545 (8-12°Uhr) oder per E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de.

Je nach Zuspruch, wird entschieden wo und wann diese Gruppe sich trifft.

Frauen in Bewegung oder „Die bewegte Lebensmitte“

In Fortführung der Veranstaltungsreihe „Wechseljahre, ja klar“ im Jahre 2004 will die Initiative FRAUENgesundheit ein neues Projekt für 2005 starten:

„Frauen in Bewegung“ gilt als Metapher für Wohlfühlen und Veränderung.

Ziel des Projektes ist es, selbst bestimmtes und eigenverantwortliches Handeln für Frauen in der Lebensmitte zu fördern und neue Wege zu gehen. Wir möchten dazu beitragen, durch Informationen und Maßnahmen die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern sowie das individuelle Bewegungsverhalten bewusster kennen zu lernen.

Die Erkenntnis, dass Frauen allgemein und speziell in der Lebensmitte von regelmäßiger Bewegung profitieren, ist nicht neu und wird immer mehr genutzt. Regelmäßige Bewegung und Entspannung wirken auf das Körpergewicht, den Stoffwechsel, das Herz-Kreislaufsystem, den Bewegungsapparat und vor allem ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und die psychische Verfassung.

Geplant sind verschiedene Veranstaltungen und ein Workshop. Die Themen:

- Selbstbestimmung als Veränderungspotential
- Körperorientierte Wahrnehmung und Fantasiereisen
- Beckenbodentraining
- Sanfte Airobic
- Das andere Rückentraining
- Aqua Fitness
- Qui Gong

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe „Endometriose“ statt.

Veranstaltungstermin ist der Monat September und Ort in Nidda. Anfragen bei Waltraud Merz 06043-950380 oder e-mail: walli.merz@ginko.de

Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis zu folgenden Themen

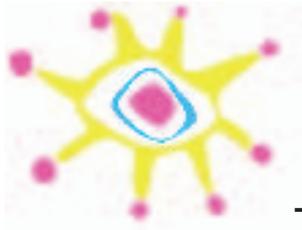
Adoptiveltern
Alleinerziehend
Aphasie
Aufmerksamkeitsstörung
Behinderungen
Besser Leben
Bluthochdruck
Diabetiker
Down-Syndrom
Ehlers-Danlos-Syndrom
Endometriose
Bewusste Ernährung
Essstörungen
Fibromyalgie
Frauen
Gehörlos
Geistige Fitness
Opfer von Gewalttaten
Goldenhaar-Syndrom/Ohrmuscheldysplasie
Heilung
Herzinfarkt
nach Krankheit
Krebs
Langzeitantikoagulation (Marcumarpatienten)
Legasthenie
Lupus erythematoses
Lymphschulung zur Selbsttherapie
Migräne
soziales Miteinander
Morbus Bechterew
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
Morbus Parkinson
Multiple Sklerose
Organtransplantation
Osteoporose
Pflegerische Angehörige
Psoriasis
Psychisch belastete Menschen
Rheuma
Schädel-Hirn-Verletzte
Schlaganfall
Schmerzpatienten
Glücklose Schwangerschaften
Sehbehinderung
Sekteninformation und Selbsthilfe
Sexueller Missbrauch
Sklerodermie
Leben und Sterben
Suchtprobleme (Alkohol,Medikamente,Drogen,Nikotin)
Suchtprobleme (Esssucht /Übergewicht)
Trauerverarbeitung
Trennung und Scheidung
Zöliakie/Sprue
Zwanghafte Sammler



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



Mitglied in der Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Gesundheitsamt
61169 Friedberg
Europaplatz
Zimmer 199

Tel.: 06031 / 83 545

Fax.: 06031 / 83 911 245

E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de

Homepage: www.wetteraukreis.de

- Bürgerservice/Wegweiser
- Selbsthilfe-Kontaktstelle

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
(8⁰⁰ bis 12⁰⁰ Uhr)

BÜRGER**aktive**

Bad Vilbel



für aktive Menschen
Hilfe zur Selbsthilfe
BÜRGERaktive Bad Vilbel e.V.

Gemeinnütziger Verein
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Mitglied in der Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Frankfurter Str. 15
61118 Bad Vilbel

Kontakt:

Frau Helga Bluhm,
Tel.: 061 01/1384,

Fax: 061 01/98 38 46

E-Mail: info@buengeraktive.de

Wir danken den unten aufgeführten Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 10. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.



Mit freundlicher Unterstützung der

Betriebskrankenkassen in Hessen



AEV - Arbeiter-
Ersatzkassen-
Verband e.V.

BARMER



TK
Techniker
Krankenkasse

KKH
Kaufmännische Krankenkasse

Hamburg
Münchener
Krankenkasse



LKK Hessen,
Rheinlandpfalz
und Saarland

HEK
Hessische
Krankenkasse

GEK
Güterverkehr
Krankenkasse

HZK
Krankenkasse
für Bau- und Holzberufe

KEH
Kaufmännische Krankenkasse
Hessen

Sparkasse
Wetterau

