

Herz

FÜR KÖLNER



Das Magazin des Vereins der Freunde und Förderer des Herzzentrums an der Universität zu Köln e.V.
für die Bevölkerung von Köln und Umgebung

Blau und Rote Funken: Herzzentrum machte die Jecken fit für die Session 2006



**Projekt: „Leichter
leben in Köln“**

**Professor Dr.
Thorsten Wahlers –
der neue Chef der
Herzchirurgie stellt
sich vor**

Herz und Diabetes





INHALT

Nr. 32/9. Jahrgang (15.02.2006)	
Die Blauen und die Roten Funken machen es vor:	
Abnehmen für ein gesundes Jahr 2006	3
Was ist neu in der Kardiologie?	3
Im Interview: Herr Professor Dr. Thorsten Wahlers	4
Herzinfarkt und Diabetes – Henne oder Ei?	6
Rückblick 2005:	
Hohe Spendenbereitschaft zugunsten des Herzzentrums	8
Beitrittserklärung / Spendenvordruck	9/10
Harry-Blum-Fonds Konzert 2005 in St. Andreas	11
Weitere Danksagungen	12
Termine	12

IMPRESSUM

Herausgeber

Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums an der Universität zu Köln e.V.
c/o Sparkasse KölnBonn
Hahnenstraße 57
50667 Köln
Konto-Nr. 38 382 974
BLZ 370 501 98

Redaktionsteam

Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf
Betty Kleinfeld
Udo Kleppe
Ellen Kretschmann-Kandel
Gaby Rodenkirchen

Telefon (0 22 1) 37 64 66 50

Fax (0 22 1) 37 64 66 51

E-Mail herzzentrum.verein@koeln.de

www.herzzentrum-koeln.de

Liebe Leser,
nicht rauchen, gesund essen und viel Bewegung und Sport – und was ist aus **Ihren** Vorsätzen für 2006 geworden?

Passend zu Karneval und zur Fastenzeit möchten wir über ein besonders motivierendes Projekt berichten, das PD Dr. Markus Flesch am Herzzentrum an der Universität zu Köln leitete: Die Blauen und die Roten Funken traten bei ihm an, um für eine gesunde Session 2006 die Pfunde purzeln zu lassen. „**Leichter leben in Köln**“ ist vielleicht auch für Sie eine Chance, dem Winterspeck die Stirn zu bieten! Darüber hinaus möchten wir Ihnen **Herrn Professor Dr. Wahlers**, den neuen Chef der Herzchirurgie im Herzzentrum vorstellen. Lesen Sie auf Seite 4 über seine Visionen für das neue Herzzentrum, dessen Neubau rasend schnell voranschreitet.

Aktuelle Informationen und Tipps rund ums Herz waren Thema der **Telefonsprechstunde** am Freitag, dem 13. Januar 2006.

Der „**Kölner Stadtanzeiger**“ hatte drei Herz-Experten eingeladen, um die Fragen der Leser zu beantworten. **Frau Professor Uta Hoppe**, Oberärztin der Kardiologie, **Herr Professor Erland Erdmann**, Leiter der Kardiologie und **Herr Professor Konrad Brockmeier**, Leiter der Kinderkardiologie des Herzzentrums gaben dabei Auskunft über die Fragen, die Ihnen „am Herzen liegen“.

Was gibt es neues in der Kardiologie? Auch diese Frage beschäftigte 600 Ärzte aus ganz Nordrhein-Westfalen, die am Samstag, dem 14. Januar im Universitätsklinikum zu Gast waren. Lesen Sie über spannende Erkenntnisse zur Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen auf Seite 3.

Herzlichst und mit besten Wünschen für 2006,

Ihr Redaktionsteam

Ein Dankeschön an Ihre Großzügigkeit

Der Förderverein Herzzentrum Köln e.V. bedankt sich ganz herzlich für die Spendenaufrufe von **Herrn Dieter Beutel** anlässlich der Vollendung des 75. Lebensjahres, von **Frau Alexandra Eymer-Kortum** anlässlich der Vollendung des 60. Lebensjahres; von **Frau Gisela Gerritzen** anlässlich der Vollendung des 80. Lebensjahres sowie von **Herrn Franz-Josef Pöttgen** anlässlich der Vollendung des 70. Lebensjahres.

Wir gratulieren ganz herzlich den "Geburts- tagskindern"...

Durch Ihr Engagement können wir wertvolle Hilfe leisten!

Gesamtherstellung

DTP

Digitale Druckvorstufe

Belichtungsservice

Offsetdruck

Druckweiterverarbeitung

**Steingass Offsetdruck
Wilhelm Quantius**

Maastrichter Straße 53

50672 Köln

Telefon (02 21) 5 69 71 - 0

Telefax (02 2 1) 5 69 71 - 29

E-Mail Steingass@netcologne.de

Die Blauen und Roten Funken machen es vor: Abnehmen für ein gesundes Jahr 2006



Kölner „Jecke“ sind etwas ganz besonderes – das ist allen klar, die den kölschen Karneval kennen und lieben. Aber das die Blauen und Roten Funken darüber hinaus eine ganze Portion Selbstbeherrschung und Gesundheitsbewusstsein und auch so eine Vorbildfunktion für alle Kölner haben - Wer hätte das gedacht?

„Leichter leben in Köln“ hieß das durch den pharmazeutischen Großhandel Noweda initiierte Projekt, das **Privatdozent Dr. Markus Flesch**, Klinik III des Herzzentrums an der Universität zu Köln, zusammen mit mehreren Kölner Apotheken durchführte. Über 130 Kölner und Kölnerinnen ließen sich vor und nach einer sechsmonatigen Diät- und Fitnessaktion untersuchen. Der Fitness-

wettstreit zwischen den beiden Kölner Traditions-corps war einer der Höhepunkte der Vorsorgeaktion. Untersucht wurde bei den Teilnehmern Cholesterinwerte, Blutzuckerwert, Gewicht, BMI und Blutdruck. Die Fitnesswilligen erhielten ein Belastungs-EKG, teilweise eine Herzultraschalluntersuchung, und es wurden die Wanddicke und die Funktionalität der Blutgefäße untersucht. Teilweise mußten auch weitere Untersuchungen bis zum Herzkatheter durchgeführt werden, wenn Hinweise auf eine Herzkranzgefäßerkrankung bestand. Zumindest bei zwei Teilnehmern konnte so ein Herzinfarkt rechtzeitig verhindert werden. Aber auch die nicht akut kranken Diätwilligen profitierten von der Aktion. Das Körpergewicht der Teilnehmer sank im Schnitt um 8 kg von durchschnittlich 90 kg auf 80 kg. Der Blutdruck sank im Schnitt von 135/90 mm Hg auf 125/80 mm Hg. Die maximale Belastbarkeit beim Fahrrad-EKG nahm deutlich zu, und die Gefäßfunktion wurde nachweislich

besser. „Unsere Aktion zeigt, dass **Sport und Diät zu einer Verjüngung des Herz-Kreislauf-Systems führen. Bei vielen Teilnehmern konnten wir durch das sechsmonatige Programm die Notwendigkeit von Blutdruckmedikamenten und Cholesterinsenkern verhindern.**“ kommentiert der Oberarzt von Professor Erdmann die Ergebnisse. Auch bei den Roten und Blauen Funken purzelten die Pfunde. Der Spitzenreiter der Roten Funken nahm 27 kg ab, gefolgt von zwei weiteren Funken die 25 kg und 21 kg Gewicht verloren. Für den Gewinner gab es übrigens eine neue Gardeuniform. **Dank der Aktion des Herzzentrums sind die Funken in dieser Session also nicht nur schmuck und jeck, sondern auch körperlich fit. „Hut ab“ sagen wir, Kölle Alaaf und Funken opjepasst: Das war spitze!**

Wer in diesem Jahr an der Aktion „Leichter leben“ teilnehmen möchte, wendet sich am besten an seine Apotheke. Auch in diesem Jahr wird das Fitnessprogramm von einigen Kölner Apotheken angeboten.

Was ist neu in der Kardiologie?

Vor mehr als 600 Gästen wurde am 14. Januar 2006 der alljährliche Kongress „**Was ist neu in der Kardiologie?**“ unter der Leitung von Herrn Professor Dr. med. Erdmann und Frau Professor Dr. med. Hoppe an der Universität zu Köln abgehalten. Zunächst betonte Herr Professor Dr. med. Baer, dass beim akuten Herzinfarkt die meisten Patienten vor der Ankunft im Krankenhaus versterben. Es ist daher nötig und sinnvoll die Zeit bis zu einer lebensrettenden Wiedereröffnung eines verschlossenen Herzkranz-

gefäßes durch eine Herzkatheteruntersuchung zu verkürzen. Dies wird in Köln im Rahmen des **Kölner Infarkt Modells (KIM)** durchgeführt. Die Patienten werden bei typischen Beschwerden direkt in ein Zentrum mit einem Herzkatheterplatz transportiert, damit umgehend diese Intervention durchgeführt werden kann. Diese organisatorischen Maßnahmen verkürzen deutlich den kritischen Zeitraum in dem das Herz geschädigt wird. (Anm. der Redaktion: wir werden auch weiter über dieses Projekt berichten.) Anschlie-

ßend zeigte PD Dr. med. Flesch die besondere Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Reduktion von Herzkreislauferkrankungen. Weitere Themen des Kongresses waren die Behandlung der Risikofaktoren Übergewicht, Diabetes Mellitus und Bluthochdruck, sowie die Verengung der Halsschlagader. Die nun schon seit Jahren stets gut besuchte und erfolgreiche Veranstaltung spiegelt den wissenschaftlichen Anspruch des Herzzentrums wider und stellt eine wichtige Schnittstelle zur Patientenversorgung auch durch die behandelnden Ärzte dar.

Dr. Robert Larbig



Im Interview: Der neue Direktor der Herzchirurgie am Herzzentrum der Universität zu Köln:

Professor Dr. Thorsten Wahlers



Herr Professor Dr. Wahlers (geb. 1958 in Schleswig-Holstein) studierte von 1977 bis 1983 an den Universitäten Bonn, Düsseldorf und Köln Medizin. Er promovierte 1983 mit einem Thema über Herzrhythmusstörungen. Von 1983 bis 1989 leistete er seine chirurgische Facharztausbildung an der Medizinischen Hochschule Hannover ab. Diese wurde ergänzt durch einen Auslandsaufenthalt am Harefield and National Heart Hospital in London, wo er mit dem Herzchirurgen Professor Sir Maghdi Yacoub zusammenarbeitete. Nach der Facharztanerkennung für Chirurgie, erhielt er zusätzlich die Facharztanerkennungen für Thorax, Herz- und Gefäßchirurgie. Seit 1990 arbeitete er als Oberarzt an der Thorax-, Herz- und Gefäßchirurgie der Medizinischen Hochschule Hannover. Er habilitierte sich 1992 mit einem Thema der Organkonservierung im Rahmen der Transplantation und wurde 1996 zum außerplanmäßigen Professor ernannt. Im Rahmen der

Umstrukturierung des Klinikums in Hannover wurde Professor Wahlers mit dem Aufbau und der Leitung der Herzchirurgischen Abteilung im Oststadt-Krankenhaus Hannover betraut. Im Dezember 1998 erhielt er den Ruf auf die C4-Professur an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Darüber hinaus übernahm er die kommissarische Leitung der Abteilung für Thorax-, und Gefäßchirurgie ab Oktober 1999. Die klinischen Schwerpunkte seiner Arbeit liegen in der modernen Koronarchirurgie, die die arterielle Revaskularisation und minimal-invasive Verfahren umfasst sowie

in der operativen Behandlung von Erkrankungen der thorakalen Aorta, aber auch der gesamten Breite der Klappenrekonstruktions- und Ersatzverfahren. Ein weiterer Schwerpunkt seiner Arbeit ist überdies die Herz-Lungen- und Lungentransplantation. Sein wissenschaftliches Werk mit einer Vielzahl von Publikationen in renommierten Zeitschriften weist Professor Wahlers seit langem als internationalen Transplantationsexperten aus. **Wir freuen uns sehr, ihn als neuen Direktor der Klinik für Herz- und Thoraxchirurgie am Herzzentrum an der Universität zu Köln begrüßen zu können.**



1. Sehr geehrter Herr Professor Dr. Wahlers, was sind Ihre Visionen für das Herzzentrum der Universität zu Köln? Anfang 2007 wird das neue Gebäude in Betrieb genommen.

Mit dem neuen Gebäude wird es sicherlich noch zu einer sehr viel intensiveren Zusammenarbeit zwischen den Fachdisziplinen kommen, zum Wohle des Patienten. Durch die Neuausstattung des Herzzentrums wird eine Versorgung auf medizinisch und technisch höchstem Niveau möglich. Wir denken, dass das Herzzentrum für unsere Patienten in und um Köln ein führendes Zentrum „in allen Herzangelegenheiten“ wird.

2. Sie wollen die minimal invasive Herzchirurgie im Herzzentrum an der Universität zu Köln einführen? Was ist das besondere daran gegenüber der konservativen Behandlung mit der Herz-Lungen-Maschine (HLM)? Wo sehen Sie die Vorteile für den Patienten? In welchen Fällen muss es bei der heutigen üblichen Praxis mit der HLM bleiben?

Minimal invasive Herzchirurgie ist nur ein Teilaspekt unseres umfangreichen Leistungsspektrums und macht etwa 20 Prozent aller Herzeingriffe aus. Da ich Köln auch in Zukunft als ein Zentrum für besonders komplexe Patienten einstuft und die Patienten immer multimorbider werden, d. h. Kombinationserkrankungen immer häufiger werden, müssen wir abwarten, welchen Stellenwert diese Behandlungsform erreichen wird. Insbesondere meine Mitarbeiter Herr

Dr. Wippermann und Herr Professor Mehlhorn sind die Protagonisten dieser Op-Technik. Die Vorteile liegen in einer geringeren Belastung des Patienten bei so genannten 1- und 2-Gefäßerkrankungen, die allerdings auch oft mit einem Stent versorgt werden können.

3. Welche weiteren Entwicklungschancen sehen Sie in der weiteren Optimierung in der kardiologischen/kardiochirurgischen Behandlung – Herzkatheter, Stent, OP...?

Durch die Verzahnung der Fachgebiete werden patientenindividuelle Lösungen schneller und besser erreicht, jeder Patient wird individuell diskutiert. Darüber hinaus werden wir uns auch elektronisch mit unseren niedergelassenen Kardiologen im Umfeld vernetzen, so dass diese Vorteile vielen Patienten zugute kommen werden.

4. Wird die Herzchirurgie entbehrlich, wenn die Kardiologie weiter so rasant fortschreitet?

Die Herzchirurgie wird nie entbehrlich werden, da die Herz- und Kreislauferkrankungen in den nächsten Jahrzehnten weiter zunehmen werden und zunehmend ältere Patienten operiert werden können und müssen. Die älteren Patienten haben oft schon aufwendige Dilatationen hinter sich, wenn bei einem Fortschreiten der Erkrankung eine Operation unausweichlich wird. Unabhängig hiervon verzeichnen wir aber auch immer mehr kleinere Herzpatienten, da komplexe Herzfehler heutzutage früher operiert werden können. Ich freue mich, dass

für diese Patienten Herr Prof. Bennink mein Team verstärkt.

5. Können Sie die Versorgung aller betroffenen Kölnerinnen und Kölner in der Herzchirurgie auch künftig garantieren?

Wenn das Herzzentrum mit modernen Betriebskonzepten, d. h. von 8-20 Uhr läuft, wird es aus meiner Sicht eine optimale Versorgung aller Kölner und Patienten aus der Umgebung geben, die sich bei uns behandeln lassen wollen.

6. Welche Wünsche haben Sie als Direktor der Klinik für Herz- und Thoraxchirurgie an den Förderverein?

Ich möchte die von meinem Vorgänger inaugurierte Zusammenarbeit noch intensiver fortführen: Herzzentrum und Förderverein sind in meinen Augen bereits „herzlich“ vereint.

Zum Abschluss eine private Frage an Sie: Haben Sie und ihre Familie sich in Köln bereits eingelebt?

Leider bin ich momentan noch von meiner Familie getrennt, denn mein älterer Sohn muss im Mai sein Abitur in Thüringen ablegen; dann kommt die Familie im Sommer nach Köln, wenn wir ein Haus gefunden haben. Köln gefällt mir, respektive uns, weil wir hier zu Hause sind. Die Familie und alte besonders gute Freunde aus der Studienzzeit wohnen in Bonn und Köln.

Herzlichen Dank für Ihre Stellungnahme, Herr Professor Wahlers.



Herzinfarkt und Diabetes mellitus - Henne oder Ei?

Teil 3: Diabetes und Sport



Was sollten Sie als herzkranker Diabetiker bei körperlicher Belastung beachten?

Diabetiker, die Insulin spritzen, können bei körperlicher Betätigung unterzuckern (dies gilt auch für blutzuckersenkende Tabletten aus der Gruppe der Sulfonylharnstoffe und der Glinide). Es ist aber kein Grund, nicht Sport zu treiben, denn es gibt Möglichkeiten der Vorsorge, um eine Unterzuckerung zu vermeiden:

1. **Zusätzliche Aufnahme von lang wirksamen Kohlenhydraten, so genannten Sport-BE's**
2. **Reduktion der Insulineinheiten bzw. Dosisreduktion der oben genannten Tabletten**
3. **Beide Maßnahmen (bei lang andauernden, planbaren Belastungen).**

Der Blutzuckerspiegel sollte vor dem Sport 120-150 mg/dl (6,7-8,3 mmol/l) betragen. Ist er niedriger,

sollten Sie zunächst schnell wirkende Kohlenhydrate (Traubenzucker oder Fruchtsaft) zu sich nehmen und erneut den Blutzucker messen (nach ca. 20 Minuten), bevor Sie tatsächlich mit dem Sport beginnen.

Bei Werten unter 130 mg/dl (7,2 mmol/l) besteht die Gefahr der Unterzuckerung. Liegen die Werte aber zu hoch, d.h. über 250 mg/dl (14 mmol/l), kann aufgrund des absoluten Insulinmangels die Gefahr einer Stoffwechsellage bestehen. In diesem Fall zunächst Aceton testen (z.B. im Urin)! Fällt dieser Test positiv aus, verbietet sich jede körperliche Belastung. Der Blutzucker könnte aufgrund der ungünstigen Stoffwechsellage sonst noch weiter ansteigen. Dann muss der Blutzucker und die Insulindosis erst wieder eingestellt werden. Nach dem Sport kann es zu einem weiteren Absinken des Blutzuckerspiegels wegen des so genannten Nachbrenneffektes kommen. Der Abfall des Blutzuckers ist umso stärker, je mehr Muskelgruppen an einer Bewegung beteiligt sind, je länger die Belastung andauert und je intensiver sie ist, weil die entleerten Speicher wieder aufgefüllt werden müssen. Die Entwicklung des Blutzuckerspiegels hängt zudem von Ihrem Trainingszustand ab. Beim Trainierten fällt der Blutzuckerspiegel weniger stark ab als beim Untrainierten, weil seine Glykogenreserven (Zuckerspeicher) im Muskel und in der Leber größer sind und mehr Fette zur Energiegewinnung herangezogen werden können.

Welche Sportarten sind besonders günstig für Diabetiker mit koronarer Herzkrankheit?

Grundsätzlich sind Ausdauersportarten gut geeignet, weil:

- **die Intensität anhand der Pulsfrequenz sehr gut zu dosieren ist,**
- **das Blutzuckerverhalten in Abhängigkeit von Dauer und Intensität des Trainings gut abgeschätzt werden kann,**
- **sie positive Wirkungen auf das gesamte Herz-Kreislaufsystem haben (s. o.),**
- **nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Fette verbrannt werden und**
- **der Blutdruck nicht oder nur mäßig ansteigt.**

Als geeignete Ausdauersportarten gelten solche mit einem möglichst breiten Einsatz unterschiedlicher Muskelgruppen wie Gehen, Wandern, Walking, Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Ergometertraining, Schwimmen, Aquajogging, Skilanglauf und Inlineskating. Darüber hinaus sind gymnastische Übungen sinnvoll, da sie die Beweglichkeit und Koordination verbessern. Leichte kräftigende Übungen stabilisieren die Gelenke und den Rücken. Zu anstrengendes Krafttraining und Schnelligkeitstraining sollten Sie jedoch vermeiden, da der Blutdruck hierbei stark ansteigen kann, und somit auch die Belastung für das Herz zunimmt. Übungen, die 12-15 mal ohne Press-

atmung wiederholt werden können, gelten als moderate Belastung. Da viele Diabetiker Probleme mit den Füßen haben (z.B. Neuropathien und Durchblutungsstörungen), ist eine regelmäßige Fußgymnastik zur Verbesserung der Beweglichkeit der Zehen und zur Kräftigung der Fußmuskeln zu empfehlen.

Welche Voraussetzungen und Intensitäten sind beim Training/ Ausdauertraining richtig?

Jeder herzkrankte Diabetiker sollte sich mindestens einmal im Jahr einem Belastungs-EKG unterziehen. Einerseits werden mögliche Gefährdungen frühzeitig festgestellt, andererseits kann aber auch die maximale Leistungsfähigkeit/Belastbarkeit festgestellt werden. Ihr Hausarzt kann anhand dessen die ideale Belastung und Ihren individuellen Trainingspuls errechnen. Richten Sie sich beim Training aber immer auch nach Ihrem persönlichen Belastungs-

empfinden. Sie sollten die Belastung nie als „sehr anstrengend“, sondern eher als „recht leicht“ bis „etwas anstrengend“ empfinden. Nach dem Motto „Laufen ohne Schnaufen“ sollten Sie sich beim Training noch ohne Probleme unterhalten können. Allgemein gilt: Bewegen Sie sich lieber längere Zeit mit niedriger Intensität, als nur kurze Zeit mit hoher Intensität. Bei Belastung auftretende Beschwerden wie Herzschmerzen, Atemnot, Schwindel oder Abfall Ihres Pulses sollten zum sofortigen Abbruch des Trainings führen.

Wie viel Training ist gut für Sie?

Internationalen Studien folgend sollten Sie sich insgesamt vier Stunden pro Woche bewegen, dazu zählen übrigens auch Alltagsaktivitäten, wie zu Fuß einkaufen etc. Damit erreichen Sie den gleichen Effekt der Verhütung eines tödlichen Herzinfarktes wie durch die Einnahme einer Herztablette, dem so genann-

ten Betablocker. Das Minimum sollte 3mal wöchentlich, am besten jedoch täglich für 30-40 Minuten betragen. Dieser Belastungsumfang ist jedoch als langfristiges Ziel zu sehen, nicht als „Sofortmaßnahme“. Beginnen Sie langsam und nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.



*Dr. med. Klaus Edel,
Innere Medizin - Kardiologie,
Diabetologe DDG, Sportmedizin,
Ärztlicher Direktor der Fachklinik für Kardiologie
und Diabetologie der BARMER,
Bad Hermannsborn 1, 33014 Bad Driburg,
Tel: 0 52 53/4 07-6 01, Fax: 0 52 53/4 07-6 45,
E-mail: k.edel@kbh.de; www.kbh.de*

Praktische Tipps

für mehr Bewegung im Alltag:

- Besprechen Sie mögliche Risiken mit Ihrem Hausarzt!
- Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht!
- Treiben Sie Ihren Sport mäßig, aber regelmäßig!
- Messen Sie vor, ggf. während und nach dem Sport Ihren Blutzucker. Gehen Sie nicht das Risiko einer Unterzuckerung ein. Sie kann beim Sport zu schweren Verletzungen (z. B. Stürzen) führen.
- Planen Sie, wenn möglich, Ihre körperliche Aktivität rechtzeitig in den Tagesablauf ein. So haben Sie die Möglichkeit, Ihre Insulin- oder Medikamentendosis entsprechend zu reduzieren.
- Versuchen Sie, viel Bewegung in den Alltag einzubauen. Nehmen Sie zum Beispiel die Treppe statt den Aufzug oder fahren Sie kurze Strecken mit dem Fahrrad statt mit dem Auto!
- Verabreden Sie sich mit Freunden zum Wandern, Radfahren oder Schwimmen!

Unser Buchtipp

Teil 1 und Teil 2 sind erschienen in den Ausgaben „Herz für Kölner“ Februar und Mai 2005. Wenn Sie weitergehendes Interesse haben, empfehlen wir Ihnen folgende Lektüre:

K. Edel Aktiv leben und genießen Ein Ratgeber für Typ-2-Diabetiker

2006. ca. 150 Seiten. Brosch.
ca. 16,95 Euro
ISBN 3-7985-1573-5



Dieser Diabetesratgeber richtet sich in erster Linie an Menschen, die an Typ-2-Diabetes erkrankt sind, aber auch an ernährungs- und bewegungstherapeutisch interessiertes Fachpersonal. Tipps zur Ernährung und zu einem gezielten Bewegungsprogramm stehen im Mittelpunkt des Buches. Ein spezieller Übungsteil soll zu regelmäßigem, selbständigen Üben anleiten und motivieren. Denn: Die Diagnose Zuckerkrankheit stellt keinesfalls den Beginn einer ausweglosen Krankheit dar. Es gibt Mittel und Wege, dem Diabetes die Stirn zu bieten.



Rückblick 2005:

Hohe Spendenbereitschaft zugunsten des Herzzentrums „Herzklappenturnier“ 2005



Die Namensgeberin des „Herzklappenturniers“:
Anita Kommer aus Pulheim

Das „Herzklappenturnier“ 2005 fand am 11. August bei herrlichem Sonnenschein im Golfclub Ertftaue statt. Nach ihrer erfolgreichen Herzklappen-Operation im Jahre 1997 hatte sich Frau Anita Kommer aus Pulheim eine nachhaltige Unterstützung des Kölner Herzzentrums vorgenommen. Zu diesem Zweck hat Sie im „Golfclub Ertftaue e.V.“ ein Benefiz-Golfturnier ins Leben gerufen, das 2005 bereits zum achten Mal durchgeführt wurde. Die Veranstaltung erfreut sich

großer Beliebtheit, wie die Jahr für Jahr steigenden Teilnehmerzahlen beweisen. Entsprechend wächst auch der Reinerlös zugunsten des Herzzentrums. Inzwischen sind mehr als 25.000,00 Euro zusammengekommen. Das größte Glück für Frau Kommer aber ist, dass sie nach ihrer Operation wieder aktiv am Golfspiel teilnehmen kann. Sie hofft, das Turnier auch in den nächsten Jahren bei guter Gesundheit ausrichten zu können.

100 Jahre KVB-Orchester

Am 11. September 2005 fand in der Kölner Philharmonie ein Festkonzert anlässlich des 100-jährigen Jubiläums des KVB-Orchesters vor 1600 begeisterten Zuhörern statt, unterstützt vom Kölner Domchor, dem Cellisten Martin Burkhardt und den Bläck Fööss. Das Jubiläum wurde als Benefizkonzert zugunsten des Vereins der Freunde und Förderer des Herzzentrum an der Universität zu Köln e.V. gefeiert. Hubert Kämmerling, Vorstandsmitglied der Kölner Verkehrs-Betriebe AG, und Manfred Mungen, Vorsitzender der KVB-Orchestergemeinschaft waren stolz, einen Scheck in Höhe von 3.000,00 Euro an Herrn Professor Dr. Konrad Brockmeier, Direktor der Klinik und Poliklinik für

Kinderkardiologie am Universitätsklinikum und Herrn Winfried Helmes, Schatzmeister des Fördervereins, übergeben zu können. Das Geld wird zur Anschaffung von Instrumenten für die minimale invasive Herzchirurgie verwendet, einer Operationstechnik, die sich des Endoskops bedient und ohne größere Schnitte auskommt. Das Endoskop, eine Sonde, an deren Spitze sich eine miniaturisierte Spezialkamera befindet, wird durch einen nur wenige Millimeter großen Schnitt eingeführt. Die Miniaturkamera liefert ein vergrößertes Bild des Operationsfeldes, das der Chirurg auf



einem Monitor verfolgen kann. Zusätzlich können über Arbeitsrohre mikrochirurgische Werkzeuge eingeführt werden. Die Vorteile der Technik für den Patienten sind erheblich. Die Verletzungen sind ungleich geringer, und da kein großer Schnitt erforderlich ist, unterbleibt auch die Narbenbildung. Der Patient erleidet kaum Schmerzen, und die Liege- und Erholungszeiten verkürzen sich erheblich.

Der Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums bietet seinen Mitgliedern

- Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen mit aktuellen Themen rund um „Herz und Gesundheit“,
- Aufklärungsaktionen zur Prävention von Herz-Kreislauf-erkrankungen sowie Früherkennung des Herzinfarktes,
- „Herz für Kölner“ – ein Magazin, informativ und verständlich, mit neuesten Berichten aus der medizinischen Forschung und Tipps zur gesunden Lebensweise erscheint viermal im Jahr,
- telefonische Sprechzeiten für Betroffene und ihre Angehörigen,
- Vermittlung von Ansprechpartnern in ambulanten Herzgruppen,

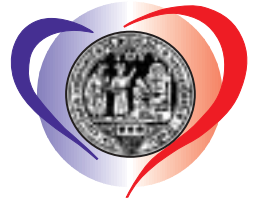
Zusammengefasst möchte der Förderverein den Fortschritt der Erkennung und Behandlung von Herz-Kreislauf-erkrankungen sichern und weiter verbessern.

Und wo sonst – außer in Köln – könnte diese Zielsetzung als gutes Beispiel vorangehen, schließlich heißt es nicht umsonst,

„Dat Hätz vun dr Welt, dat is in Kölle ...“.

Wenn Sie Mitglied werden möchten, senden Sie bitte die beigefügte Beitrittserklärung zurück. Wir würden uns freuen, Sie begrüßen zu können!

Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums an der Universität zu Köln e.V.



c/o Sparkasse KölnBonn

Hahnenstraße 57 • 50667 Köln

Telefon: (02 21) 37 64 66 50

Telefax: (02 21) 37 64 66 51

E-Mail: herzzentrum.verein@koeln.de
www.herzzentrum-koeln.de

Spendenkonto: Sparkasse KölnBonn

Konto-Nr. 38 382 974

BLZ 370 501 98

Bitte
ausreichend
frankieren

Antwort

**Verein der Freunde
und Förderer des Herzzentrums**

an der Universität zu Köln e.V.
c/o Sparkasse KölnBonn
Hahnenstraße 57
50667 Köln

Absender

Der Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums an der Universität zu Köln e.V. ist gemäß § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG durch Bescheinigung des Finanzamtes Köln-West, Steuer-Nr. 223/0230/1339, per 22.01.03 von der Körperschaftsteuer befreit.

Der Verein verfolgt wissenschaftliche Zwecke. Bis 100,00 € gilt die Quittung als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über 100,00 € übersenden wir unaufgefordert eine Zuwendungsbestätigung.



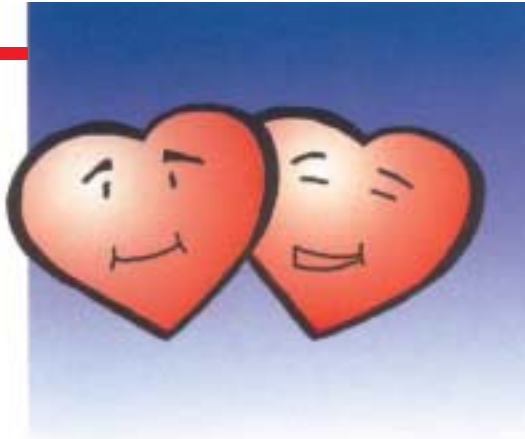
Bankverbindung:
Sparkasse KölnBonn
Konto-Nr.: 38382974, BLZ 37050198

Zuwendungsbestätigung für Spenden bis 100,00 € – zur Vorlage beim Finanzamt

Der Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums an der Universität zu Köln e.V. ist gemäß § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG durch Bescheinigung des Finanzamtes Köln-West, Steuer-Nr. 223/0230/1339, per 22.01.03 von der Körperschaftsteuer befreit.

Der Verein verfolgt wissenschaftliche Zwecke. Bis 100,00 € gilt die Quittung als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über 100,00 € übersenden wir unaufgefordert eine Zuwendungsbestätigung.

**Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums
an der Universität zu Köln e.V.
c/o Sparkasse KölnBonn
Hahnenstraße 57 • 50667 Köln**



Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums
an der Universität zu Köln e.V.



Was liegt uns Kölnern am Herzen, wenn's mal eng wird?

Der Verein der Freunde und Förderer hat sich die ideelle und materielle Unterstützung des Herzzentrums an der Universität zu Köln zur Aufgabe gemacht. Den Initiatoren liegt insbesondere die Verbesserung der Situation von Herzpatienten im Raum Köln „am Herzen“. Damit ist nicht nur die akute Notfallversorgung oder die Ausstattung der Klinik mit modernsten Geräten zur Diagnostik angesprochen, sondern vor allem die Verbesserung der Prävention und Therapiemöglichkeiten sowie die lebensbegleitende Unterstützung von Herzpatienten am Wohnort in so genannten ambulanten Herzgruppen.

Der „Harry-Blum-Fonds“ als Bestandteil des Fördervereins verfolgt vor allem den Präventionsgedanken von Herz-Kreislaufkrankungen. Mit Hilfe des Fonds soll langfristig die Basis dafür gelegt werden, die Früherkennung von Herz-Kreislaufkrankungen zu verbessern, die medizinische Forschung auf diesem Gebiet zu unterstützen und nicht zuletzt, um das Herzzentrum der Kölner Universität als wissenschaftliches und medizinisches Zentrum zu festigen.

Hiermit erkläre ich **meinen Beitritt** zum **Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums an der Universität zu Köln e.V.**



Name, Vorname: _____
Beruf: _____ Geb.Tag: _____
PLZ, Ort: _____ Telefon: _____
Straße, Nr.: _____

Ich zahle einen jährlichen Beitrag von €: _____
Mindestbeitrag Einzelperson: 30,- € p.a.
Mindestbeitrag Vereine: 75,- € p.a.
Mindestbeitrag Unternehmen: 260,- € p.a.

In diesem Beitrag ist das Abonnement der Zeitung „Herz für Kölner“ enthalten.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Ermächtigung zum Beitragseinzug

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, den von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag mittels Lastschrift einzuziehen, und zwar jährlich zu Lasten meines Girokontos:

Nr.: _____ BLZ: _____
bei (Bank/Sparkasse): _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

Ich bin als Mitglied an den Angeboten der ambulanten Herzgruppen interessiert.

Ich überweise als Spende € _____ auf das Konto 38382974 bei der Sparkasse KölnBonn BLZ 370 501 98 und bitte um eine Zuwendungsbestätigung.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Die Mitgliederdaten werden zur Nutzung vereinspezifischer Zwecke gespeichert. 02/2006

810251/9 1.9

Empfänger:
Verein d. Freunde u. Förderer des Herzzentrums an d. Universität zu Köln e.V.
Konto-Nr. des Empfängers: **38382974**
Bankleitzahl: **37050198**
Bankleitzahl

Der oben genannte Verein ist gemäß § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG durch Freizeitspendenrecht vom 22.01.03 (Freiendung seitens des V. zu Köln) - West 9, Nr. 222/0230/1039 u. der Körperschaftsteuer befreit. Alle Zuwendungen werden unterzogen sind steuerfrei.

Spender-Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen) **Z 0 2**
PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)
Kontoführer / Empfänger: Name, Ort (max. 27 Stellen)
Konto-Nr. des Kontoführers

Spender: Sie können Ihre Spendenbestätigung Ihre Spenden-Mitgliedsnummer oder Ihren Namen und Ihre Anschrift an:

OM auf EUR- Betrag ggf. Stichwort

Es ist 100,- gH d. Quittung als Spendenbescheinigung, F. Spenden über € 100,- überreichen m. e. Spendenbescheinigung.

SPENDE

Datum: _____ Unterschrift: _____

Beleg/Quittung für den Auftraggeber
Konto-Nr. des Auftraggebers

Empfänger:
Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums an der Universität zu Köln e.V.
Linnestraße 20, 50671 Köln
02131 302 074 Sparkasse KölnBonn

Konto-Nr. des Empfängers: _____
EURO

Auftraggeber/ Empfänger (genaue Anschrift): _____
Datum: _____

Zuwendungsbestätigung umseitig
(Quittung des Kreditinstituts)

Harry Blum rührt noch immer die Herzen der Kölner

Am 18. Oktober 2005 wäre Harry Blum 61 Jahre alt geworden. Dieses Datum nahm man zum Anlass den „Harry-Blum-Platz“ im Rheinauhafafen einzuweihen.

„Die Auswahl dieses Ortes war völlig richtig und hätte nicht besser ausfallen können“, sagte Oberbürgermeister Fritz Schramma zur Einweihung vor mehr als 100 Gästen. Am Abend hatte **Carola Blum** dann zum diesjährigen Konzert für den „Harry-Blum-Fonds“ im Förderverein Herzzentrum Köln e.V. eingeladen:

In festlicher Atmosphäre trafen sich fast 200 Gäste in der St. Andreas Kirche zu einem mehr als gelungenen Konzert. Beeindruckend virtuos, kraftvoll und facettenreich präsentierte sich der Rheinische

Kammerchor Köln unter der Leitung von **Wolfgang Siegenbrink** mit dem Titel „**Motetten großer Meister**“, begleitet durch das **Consortium Musica Sacra Köln**. Der Rheinische Kammerchor Köln ist seit über 40 Jahren fester Bestandteil des Kölner Musiklebens. Die rund



70 jungen Sängerinnen und Sänger verstanden es, das Publikum mit ihrem vielfältigen Repertoire mitzureißen. Die Solisten, Peter Scheerer (Trompete) und allen voran die

Sopranistin Silke Stapf bezauberten die Anwesenden auf höchstem Niveau.

Bürgermeister Josef Müller schwärmte nach der Vorstellung ebenso wie die Herren Professoren Erland Erdmann (Kardiologie Herzzentrum Köln) und

Ernst Rainer de Vivie (Herzchirurgie Herzzentrum Köln), die ebenfalls zu diesem Musikgenuss der besonderen Art gekommen waren. Beide sind dem „**Harry-Blum-Fonds**“ im Verein der Freunde und Förderer des Herzentrums Köln e.V. sehr verbunden und tragen seit Jahren dazu

bei, dass Kölner Bürgerinnen und Bürger vor den Gefahren des Herzinfarktes gewarnt werden. Dazu findet alljährlich die Aktionswoche „**Zeit für Ihr Herz**“ statt, zu der die Professoren des Herzentrums Köln Interessenten zu einem Informations- und Gedankenaustausch einladen. Dem „Harry-Blum-Fonds“ liegt die Präventionsarbeit „am Herzen“ und daher freute sich Carola Blum besonders über die stattliche Spendensumme von **8.000,00 Euro**, die für diesen Zweck zustande kam.

Für den überaus engagierten Einsatz aller Spenderinnen und Spender möchte der Förderverein seinen ganz besonderen Dank aussprechen!

Werden Sie zweifach aktiv für die Gesundheit Ihres Herzens:

- durch Ihre körperliche Aktivität/ die Teilnahme an einer Herzgruppe
- durch Ihre Mitgliedschaft im Förderverein

Wir helfen Ihnen, Sie helfen uns; Herzpatienten in Köln profitieren davon ...

Der Beitrag für die Mitgliedschaft beträgt (mindestens) € 30,00 jährlich; er ist steuerlich abzugsfähig.

Wir würden uns freuen, Sie als Mitglied bei uns begrüßen zu können!



Weitere Danksagungen:

„Unvergessene Melodien“

Der Förderverein bedankt sich ganz herzlich bei Frau Lydia Herweg. Die engagierte Bestatterin hatte zugunsten des Fördervereins Herzzentrum Köln e.V. ein Benefizkonzert am 13. November 2005 in der Pfarrkirche St. Joseph in Dellbrück ausgerichtet. Die Künstler Vladimir Burkhardt und Lothar van Staa erfreuten das Publikum mit „unvergessenen Melodien“. Und so kam der stattliche Betrag von rund 300,00 Euro für die gute Sache zusammen.

**Adventskonzert 2005
des Fördervereins
Herzzentrum Köln e.V.**

Ein ganz besonderer Erfolg war auch das Adventskonzert 2005. Über 300 Gäste waren gekommen, um Herrn Professor Dr. Rainer de Vivie zu verabschieden und Herrn Professor Dr. Thorsten Wahlers willkommen zu heißen.



Bewegende Worte, ein mitreißendes Konzert, gestaltet durch die Künstlerinnen Eleonora Reznik (Klavier), Maia Shamugia (Violine) und Katrin Müller (Gesang) und eine Führung durch das Labor für Präventivdiagnostik rundeten das abwechslungsreiche Programm ab. Der Förderverein bedankt sich für rund 10.000,00 Euro, die für das Herzzentrum an der Universität zu Köln von den Besuchern gespendet wurden.



Abschied von Hermann Majert

Wir trauern um unser Mitglied, Herrn Hermann Majert, der am 17. Dezember 2005 im Alter von 76 Jahren verstorben ist. Anlässlich seiner Beisetzung hatte die Familie im Sinne des Verstorbenen auf Kränze und Blumen verzichtet und stattdessen um Spenden zugunsten unseres Fördervereins gebeten. Wir durften insgesamt 3.500,00 Euro entgegennehmen und sagen allen Spendern ein herzliches Dankeschön. Wir werden das Andenken an Herrn Majert in Ehren halten.

**Vorstand und Beirat des
Fördervereins Herzzentrum Köln e.V.**

Ein Spendenaufruf besonderer Art

Die Stollwerck GmbH hat bei Sammlern der begehrten entwerteten Stollwerck-Aktien zu Spenden für den Förderverein aufgerufen. **675,00 Euro** sind eingegangen.

**Wir danken der Stollwerck GmbH
und allen Spendern ganz herzlich!**

**Samstag,
25.03.2006**

Sportlehrerfortbildung zur Lizenzverlängerung „Sport in Herzgruppen“ an der Deutschen Sporthochschule Köln;

**Sonntag,
26.03.2006**

Anmeldung unter Tel. (02 21) 37 64 66 50

**Mittwoch
10.05.2006,
18:00 Uhr**

Mitgliederversammlung 2006 an der Deutschen Sporthochschule Köln. Eine persönliche Einladung mit den Tagesordnungspunkten wird allen Mitgliedern des Fördervereins zugestellt.