



Im Namen des Vorstandes der Stiftung sowie aller Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen wünschen wir Ihnen und Ihren Angehörigen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr 2021!

Vorsitzender der Stiftung

Vorstand/Schatzmeister

Unser besonderes, gesundes Weihnachts-Schmankerl

bietet der Newsletter Ihnen heute mit dem von unseren Ernährungsberaterinnen Sigrid Kalde und Andrea Stallmann für Sie zusammengestellten **gesunden Weihnachts-Menü** (Anlage).

Viel Freude beim Nachkochen!

Fest im Griff von Corona: das Veranstaltungsprogramm

Kaum freuten wir uns, unsere Mitglieder wieder zu Koronarsport und Ernährungskursen einladen zu können, da macht die zweite, viel größere COVID-19-Welle unsere Planungen zunichte.

Wir werden Sie wieder informieren, wenn wir unser Programm wieder anbieten können.

Krefeld bereitet sich auf die COVID-Impfungen vor

Die US-Firma Moderna hat der Europäischen Arzneimittelbehörde (EMA) die Zulassung ihres COVID-19 – Impfstoffes beantragt. In Großbritannien ist der Impfstoff von BioNTech/Pfizer bereits zugelassen, man rechnet mit einer EU-Zulassung zum Jahreswechsel.

In Krefeld bereiten sich u.a. Stadt, DRK/Malteser-Hilfsdienst und Ärzteschaft auf die Impfungen vor. Nicht nur Organisationen werden eingebunden. Eine Vielzahl von Ärzten und medizinischem Assistenzpersonal hat sich freiwillig zum Impfeinsatz gemeldet. Auf dem Sprödentalplatz entsteht in diesen Tagen aus Fertig-Containern ein ambulantes Impfzentrum. Für immobile Menschen stehen Einsatz-Teams bereit, um sie impfen lassen. Nach der Zulassung eines Impfstoffes werden die Impfungen über viele Monate durchgeführt werden müssen, um eine sogen. „Herden-Immunität“ gegenüber COVID-19 zu erreichen.

Ist ein EU-zugelassener Impfstoff sicher?

In Deutschland und der EU wird ein Impfstoff nur dann zugelassen, wenn er alle drei Phasen des klinischen Studienprogramms erfolgreich bestanden hat. Auch wenn die Impfstoffentwicklung dieses Mal deutlich schneller gelingen kann als bisher, geht damit kein Herabsenken der Standards für die Zulassung einher.

Eine zentrale Aufgabe des Prüf- und Zulassungsverfahrens ist es, die Nebenwirkungen klar beschreiben zu können. Dazu gehört auch, benennen zu können, für welche Personengruppen und in welchem Ausmaß diese auftreten können.

So verläuft die Entwicklung eines Impfstoffs



Forschungsphase im Labor

Erregerbestandteile ermitteln, Impfstoffpräparat herstellen, Risiken und Dosierung untersuchen.



Klinische Prüfungsphase

Tests mit freiwilligen Probanden durchführen, um Sicherheit und Wirksamkeit zu ermitteln.



Zulassungs-/Herstellungsphase

Impfstoff nach Bewertung aller gewonnenen Daten zulassen, Impfdosen in ausreichender Menge herstellen.

Aber auch nach einer Zulassung wird ein neu eingesetzter Impfstoff weiter beobachtet und beforscht. Manchmal lassen sich sehr seltene Nebenwirkungen erst nach der Zulassung erfassen. Sehr selten heißt zum Beispiel ein Fall auf mehr als 100.000 Geimpfte.

Viele Dinge sind uns zu den in Prüfung befindlichen Impfstoffen noch nicht bekannt (Dauer einer Immunwirkung, sehr seltene Nebenwirkungen, Schutz auch vor schwer verlaufenden Erkrankungen, etc.). Dennoch kann man schon heute unter Abwägung von Risiko einer Impfung gegenüber dem Risiko, durch eine COVID-Erkrankung einen Schaden zu nehmen, die Impfungen mit einem in der EU-zugelassenem Impfstoff empfehlen. Dieses gilt insbesondere für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Herzkrankheiten und Diabetes.

Wer zahlt die Impfung?

Der Bund bezahlt den Impfstoff, die Länder die Logistik

Wir werden Sie weiterhin zu diesem Themainformieren!

Unsere Empfehlungen:

Das besondere Weihnachts-Schmankerl – Das Menü zum Nachkochen

Anlage 1

Die Herzstiftung-Krefeld in der Presse:

Anlage 2

Anlage 1

Herzstiftung Krefeld

Unser besonderes, gesundes Weihnachts-Schmankerl



Kartoffelcremesuppe mit Kastanienschaum (4 Personen)

3 Schalotten
1 Bund Suppengrün
250 g Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe
125 ml Sahne
40 g Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
Schalotten pellen und klein schneiden.
Suppengrün waschen, schälen und kleinschneiden.
Kartoffeln, Zwiebeln und das Suppengrün in Rapsöl andünsten.
Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Im Topf pürieren und mit Sahne angießen und verrühren.
Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Mit Petersilie garnieren.

Kastanienschaum

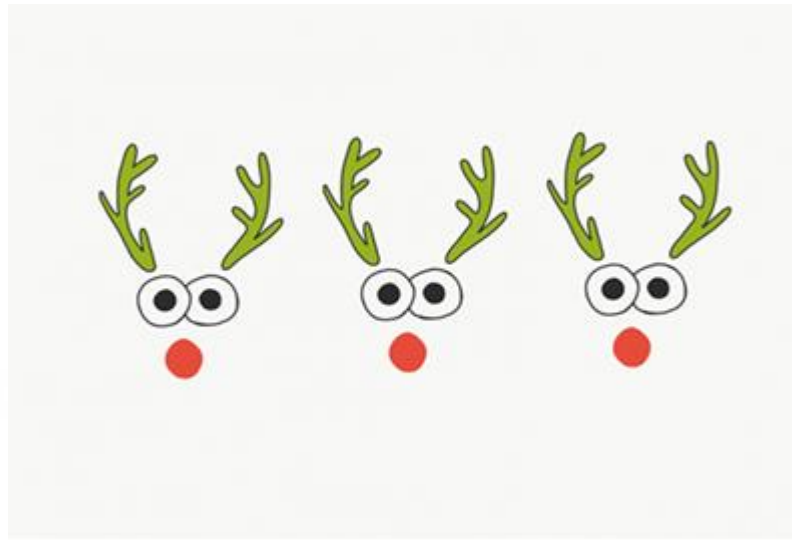
(Der Schaum reicht für 15 Personen auf Vorrat)

Zutaten für ca. 15 Personen, da die Maronen immer zu 200g abgepackt sind. Rezept ggf. umrechnen

200 g Maronen, entweder frische oder gegarte Maronen einkaufen
2 Schalotten
500 ml Gemüsebrühe, Instantvariante nach Anweisung zubereiten
250 ml Sahne
15 g Rapsöl

Zubereitung

Frische Maronen müssen kreuzweise eingeschnitten werden und auf einem Backblech ca. 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad garen, bis sich die Schale gut ablösen lässt. Gekaufte gegarte Maronen sind sofort zu verarbeiten.
Schalotten pellen und fein würfeln und diese zusammen mit den Maronen in Rapsöl einige Minuten anrösten.
Mit der Brühe ablöschen und auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis die Maronen gar und weich sind.
Anschließend die Flüssigkeit / Suppe mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb passieren.
Sahne zugeben und einrühren.
Die nicht kochende Flüssigkeit erneut mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen und als HAUBE auf die Kartoffelsuppe setzen.
Wenn vorhanden in durchsichtige Gläser füllen.



Knackiger Feldsalat mit Rote Bete-Carpaccio

Zutaten: (4 Personen)

4 Knollen Rote Bete
200 g Feldsalat
50 g Walnüsse
200 g Ziegenfrischkäse (à 50 g pro Person)
1 Stück Granatapfel (Kerne)
8 EL Balsamico-Essig
5 EL Walnussöl (oder Rapsöl)
1 EL Senf
2 EL Honig
Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Rote Bete schälen und in Wasser kochen bis sie weich ist; anschließend abkühlen lassen
Feldsalat putzen und mehrmals unter fließendem Wasser waschen, da er meist sehr sandig ist
Mit Hilfe einer Salatschleuder trocknen

Abgekühlte Rote Bete mit einer Reibe in sehr dünne Scheiben reiben
(Tipp: Am besten Handschuhe anziehen, da die Rote Bete stark abfärbt)

Walnüsse grob hacken

Granatapfelkerne (Granatapfel öffnen - mit einem Löffel auf die Schale klopfen - damit die Kerne im Inneren lockerer werden - zuerst die obere Krone entfernen - unten ein Stück vom Granatapfel abschneiden - Schnitte rundum von oben nach unten in die Schale schneiden - Schale an den Schnitten aufbrechen - Kerne aus der Schale klopfen)

Für das Dressing Essig, Öl, Senf und Honig in einen Behälter geben und mit einem Stabmixer fein pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken

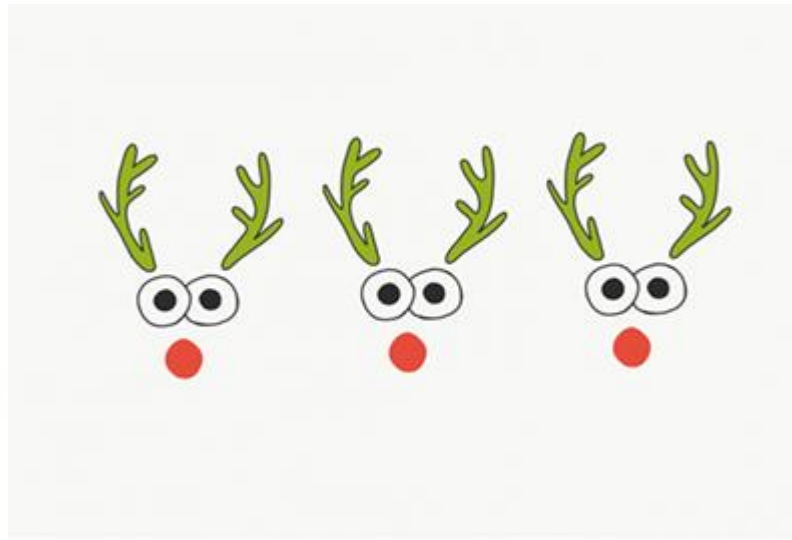
Feldsalat auf vier Teller aufteilen

Darüber auf jeden Teller die Rote Bete- legen

Walnüsse und Granatapfelkerne darüber verteilen

Ziegenfrischkäse in kleinen Stückchen darüber geben

Dressing kurz vor dem Servieren darüber verteilen



Lachs mit Kräuter-Nuss-Kruste

(Zutaten: 4 Personen)

Fisch mit Kruste

1 Lachsseite (roh; 800 g)

1 Zitrone (Bio)

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie (glatt)

3 Stängel Salbei

50 g Walnusskerne

30 g Parmesan-Käse (frisch gerieben)

Meersalz

Pfeffer (frisch gemahlen)

1 EL Butter (weich) & Butter für die Form

Joghurt Dip

250 g Vollmilch-Joghurt

etwas Zitronensaft

Minze

Zubereitung:

Den Lachs abspülen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen: Mit der Hand gegen den Strich über den Fisch streichen und restliche Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Dafür gibt es spezielle Grätenzangen (Fachhandel).

Zitrone heiß abspülen, trockenreiben, dünn schälen und die Schale hacken.

Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie und Salbei abspülen, trocken schütteln und zusammen mit den Walnüssen hacken. Zitronenschale, Knoblauch, Kräuter, Nüsse, Parmesan, Meersalz, Pfeffer und weiche Butter mischen.

Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

Die Lachsseite in eine längliche ofenfeste, mit Butter ausgestrichene Form legen.

Die Kräuter- Nuss-Mischung auf dem Fisch verteilen und mit den Händen leicht andrücken.

Den Lachs im Ofen etwa 25 Minuten backen.

Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen, mit Minze oder Zitronensaft abschmecken und zum Lachs servieren.



Bratäpfel mit kernig-fruchtiger Füllung

Bratäpfel haben in der Winter- und Weihnachtszeit Tradition. Sie duften herrlich, und der Geschmack lässt sich je nach Füllung variieren. Durch das Braten wird der Apfel milder, er verliert an Säure und wird leichter verdaulich. In unserer Variante stecken knackige Haferflocken und Nüsse, gepaart mit süßen Früchten. Die Zubereitung ist kinderleicht und gelingt sicher.

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Kirschmarmelade
2 EL Sultaninen, Kirschen oder Cranberrys ohne Zucker
(2 EL Granatapfelkerne)
120 ml Apfelsaft
4 säuerliche Äpfel (à 200 g)
4 EL gehackte Mandeln oder Mandel-Walnusskernmischung
4 EL Kernige Haferflocken
Etwas Zimt oder Lebkuchengewürz und ein paar Spritzer Orangensaft machen den Bratäpfel herrlich weihnachtlich

Zubereitung

Getrocknete Früchte mit etwas Apfelsaft in eine kleine Schüssel geben und einweichen.
Äpfel waschen und die Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher entfernen.
Mandeln (Walnüsse) hacken.
Haferflocken mit allen anderen Zutaten mischen und mit etwas Zimt und Orange abschmecken.
Wer mag, gibt noch eine extra Portion Granatapfelkerne dazu.
Die Mischung mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen und in eine Auflaufform setzen.
Mit dem restlichen Apfelsaft übergießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 30-35 Minuten backen.

Dazu schmeckt besonders gut Vanillesoße.

Gesunde Fette im Bratäpfel: Ganz vorne mit dabei sind Nüsse – und das in allen Sorten. Mandeln, geröstete Haselnüsse, Pistazien, Walnüsse oder Pekannüsse passen ideal. Nussmus ist ein perfekter Ersatz für Butter. Für mehr Füllung ein Löffel Haferflocken dazugeben.

Um die Masse "klebrig" und kompakt zu bekommen eignet sich Nussmus oder auch zerkleinerte Datteln

Kommen Sie alle gesund und genussvoll durch die Weihnachtszeit.

Wir sehen uns im neuen Jahr wieder.

Ihr herzgesund genießen Team

Sigrid Kalde & Andrea Stallmann

Die Herzstiftung-Krefeld in der Presse:

RHEINISCHE POST KREFELD und KREIS VIERSEN vom 20.11.2020

Corona-Angst stört rasche Hilfe bei Infarkt

Die Herzstiftung schlägt Alarm: Aus Angst vor Corona zögern Infarkt- oder Schlaganfallpatienten vor dem schnellen Weg ins Krankenhaus. Mit verheerenden Folgen. Fachleute mahnen: Nicht zögern; die Kliniken sind sicher.

VON JENS VOSS

Die Krefelder Herzstiftung schlägt Alarm, weil ein Phänomen zurückkehrt, dass aus der ersten Corona-Welle berüchtigt ist: Patienten mit Herzinfarkt oder Schlaganfall scheuen aus Angst vor einer Ansteckung mit Corona offenbar den schnellen Weg in die Klinik – mit verheerenden Folgen für ihre Gesundheit. „Die Sorge der Patienten sind unbegründet, aber die Folgen des Zögerns sind desaströs“, sagt Professor Tobias Zekorn, Vorsitzender des Vereins Stiftung Herzchirurgie und Kardiologie Krefeld sowie Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie am Alexianer in Krefeld. Auch sein Kollege Heinrich Klues, ebenfalls aktiv in der Herzstiftung und Chefarzt der Klinik für Kardiologie und konservative Intensivmedizin am Krefelder Helios, sagt: „Nach drei Tagen können wir Ärzte nur noch aufpäppeln.“

Die Experten berichten, dass die Zahl Aufnahmen von Herzinfarktpatienten um rund ein Drittel zurückgegangen ist. „Das lässt sich

auch auf die Zahl bei Schlaganfallpatienten übertragen“, sagt Zekorn. Um die Relationen und die dramatische Bedeutung zeitnaher Versorgung deutlich zu machen: „Schon drei bis vier Stunden sind im Bereich Herzinfarkt nach dem Vorfall kaum noch aufzuholen“, berichtet Klues, „die verstrichene Zeit führt schlimmstenfalls zum Untergang des Herzmuskels“. Infarktpatienten würden im Schnitt nach vier Tagen wieder aus der Klinik entlassen werden – drei bis vier Tage zu warten, ist also ein gigantischer Zeitaufschub.

„Zögern und Zeit verstreichen lassen sind umso trauriger, weil wir in Krefeld ein exzellentes Notfallsystem haben“, betont Zekorn weiter. „Wir sind 1a darauf eingerichtet, die Notversorgung der Patienten schnell und lückenlos durchzuführen.“ Es geht um Minuten, nicht um Stunden oder Tage.

Beide Chefsärzte betonen, dass die Kliniken mittlerweile sichere Isolationsmethoden entwickelt haben, um Patienten ohne Ansteckungsrisiko unterzubringen. Die Krankenhäuser hätten in der ersten Welle sehr viel über das Corona-Virus

gelernt, auch in der Therapie von Covid-19-Erkrankten, das international geteilte Wissen darüber sei enorm gewachsen, berichten sie.

Für die Herzstiftung bedeutet die Corona-Pandemie auch Einschränkungen bei ihrer Bildungs- und Auf-

klärungsarbeit – etwa das für die Sofortversorgung wichtige Thema Wiederbelebung. Rettungswagen seien oft nach acht bis zehn Minuten vor Ort; oft ist es so, dass Zeugen eines Zusammenbruchs die Minuten bis zum Eintreffen der Retter über-

brücken müssen – es sind lebensrettende und für die Therapieerfolge entscheidende Minuten. „Die Angst, etwas falsch zu machen, ist oft so groß, dass die Leute lieber nichts machen“, resümiert Klues.

Das Thema Wiederbelebung beschäftigt die Krefelder Kliniken auch bei einem anderen Phänomen: Junge Leute greifen zunehmend zu Aufputschmitteln, nicht nur um Nächte durchzufeiern, sondern auch, um sich bei Prüfungs- oder Lernstress besser zu fühlen oder Nächte des Lernens durchzuhalten. Die Folgen der illegalen Aufputschmittel, die teils mit Batteriesäure gestreckt werden, können verheerend sein. „Wir haben pro Jahr in Krefeld drei bis vier Fälle, in denen junge Leute mit Herz-/ Kreislaufzusammenbrüchen eingeliefert werden und wie aus heiterem Himmel um ihr Leben kämpfen müssen. Irreparable Schäden am Herzen sind dabei keine Seltenheit“, resümiert Zekorn. Auch auf diesem Feld würde die Herzstiftung gerne mehr Aufklärungsarbeit leisten – mit Veranstaltungen, die zurzeit wegen Corona ausfallen müssten.



„Die Folgen sind desaströs“: Professor Tobias Zekorn, Vorsitzender des Vereins Stiftung Herzchirurgie und Kardiologie Krefeld sowie Chefarzt am Alexianer in Krefeld. FOTO: ALEXIANER

INFO

Die Herzstiftung:

Historie, Ziele, Kontakt

Die Herzstiftung und ihr Förderkreis wurden 1986 von Krefeldern gegründet. Die Stiftung hat den Aufbau der Klinik für Herz- und Thoraxchirurgie in Krefeld maßgeblich gefördert. Die Stiftung bietet Aufklärung über Diagnostik, Therapie und Prävention sowie Rehabilitation bei Herzerkrankungen an. Dafür stehen Ärzte, Ernährungsberater und Physiotherapeuten zur Verfügung. Die Herzstiftung hat zurzeit rund 400 Mitglieder.

Kontakt: Telefon 02151 8206797 oder per E-Mail: info@herzstiftung-krefeld.de