



## **Liebe Mitglieder!**

Ein Ziel des Fördervereins der Herzstiftung-Krefeld ist es, seine Mitglieder und die Öffentlichkeit über Neuerungen bei der Behandlung von Herzkrankheiten und deren Risikofaktoren zu informieren. Zu diesem weiten Feld gehören auch Informationen über die Organisation der Krefelder Rettungsdienste, der Kliniken und anderer Beteiligter über deren Leistungsfähigkeit dazu.

Die Herzstiftung-Krefeld hat den am 29.09.2022 anstehenden **Welt-Herz-Tag** (World-Heart-Federation) zum Anlaß genommen, einen **KREFELDER TAG DER HERZ-GESUNDHEIT** in Kooperation mit der VHS Krefeld am 24.09.22 zu organisieren.

Wesentliche Institutionen vom Rettungsdienst über die Kliniken bis zu Rehabilitationseinrichtungen bieten Ihnen dort Gelegenheit, sich über ihr Angebot zu informieren. Darüber hinaus wird von Krefelder Experten in Fachvorträge über neue Entwicklungen berichtet. Im Anschluß an den Vortrag soll jeweils ein intensiver Austausch mit Zuhörern ermöglicht werden.

**Ein Programm zu dieser Veranstaltung (24.09.22, 11.00 – 17.00 Uhr im VHS-Gebäude, Von-der-Leyen-Platz 2, Krefeld) liegt dieser E-Mail bei.**

Ich möchte Sie ganz persönlich sehr herzlich zum  
**Krefelder Tag der Herzgesundheit** einladen.

Bleiben Sie gesund!



-liche Grüße

gez.

Professor Dr.med. Tobias Zekorn  
Vorsitzender Förderverein und Stiftung  
Herzchirurgie und Kardiologie Krefeld e.V.

---

## **CORONA-IMPfung HERBST 2022**

Viele Menschen sind zur Zeit verunsichert, ob, wann und womit sie sich impfen lassen sollen. Hier einige kurze Hinweise:

Bei Menschen unter 60 Jahren wird eine 3-fach Impfung mit einem EU- zugelassenen Impfstoff als komplette Impfung angesehen. Eine mittels PCR nachgewiesene COVID-Erkrankung wird einer Impfung gleichgesetzt.

**Für Menschen über 60 Jahre, für Menschen, die vulnerable Gruppen versorgen (z.B. Pflege) und Menschen mit erhöhtem Risiko aufgrund von Vorerkrankungen wird eine 4. Impfung = 2.Boosterimpfung empfohlen.**

Bislang wurde die 4. Impfung meist mit einem mRNA-Impfstoff (Pfizer-BioNTech/Moderna) durchgeführt. Seit einigen Tagen steht ein von der EMA (Europ. Arzneimittel-Agentur) zugelassener Kombinations-Impfstoff zur Verfügung. Dieser Impfstoff bedingt eine Immunreaktion gegen das ursprüngliche Virus sowie gegen den Omikron-Subtyp BA.1. In diesem Jahr sollen noch Impfstoffe gegen die Subtypen BA.4/5 ausgeben werden. Es ist aber bekannt, daß Menschen, die eine COVID-19-Erkrankung mit BA.1 hatten, in der Regel nicht mehr an BA.4/5 erkranken.

Somit empfiehlt es sich, bei Verfügbarkeit des Kombinations-Impfstoffes diesen sich als 2. Boosterimpfung applizieren zu lassen.

- 2 -

Da viele Menschen eine zweite Boosterung bereits Anfang des Jahres erhalten haben, kommen nunmehr zunehmend Fragen zu einer 5. Impfung auf. **Für eine 5. Impfung = 3. Boosterung gibt es z.Zt. keine wissenschaftlich basierten Empfehlungen.**

In den nächsten Tagen wird die Ständige Impfkommission sicherlich noch detailliertere Leitlinien beschließen. Die ersten Impfstoffmengen werden in diesen Tagen allerdings bereits abgegeben.

Die Stadt Krefeld hat in den letzten Monaten das **Impfzentrum im Seidenweberhaus** zuletzt an 5 Tagen pro Woche aufrecht erhalten.

---

## **MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022**

Am 29.Juni 2022 fand die Mitgliederversammlung des Förderkreises im Seidenweberhaus unter Teilnahme von 57 Mitgliedern / Partnern erstmals wieder unter weitgehend „normalen“ Bedingungen statt. Wahlen standen an.

Professor Zekorn berichtete über den Stand der **Projekte der Stiftung** sowie über die zwischenzeitlich wieder angebotenen Kurse:

- **Kurs Gesunde Ernährung mit Live-Kochen,**
- **Koronarsport mit ärztlicher Begleitung (wöchentlich) sowie**
- **rehabilitative und präventive Kurse in Kooperation mit dem Verein Fit-auf-Dauer e.V.,** der sein Angebot für unsere Mitglieder im Foyer des Seidenweberhauses erläuterte.

Insgesamt nahmen 148 Mitglieder an den Kursen des Vereins teil.

Die bis auf den Vorsitz zur Wahl stehenden Funktionen wurden wie folgt bestimmt:

Stellvertr. Vorsitz: Dr. Hans-Günter Fix; Schatzmeister: Wolfgang Gabbert

als weitere Vorstandsmitglieder wurden gewählt:

Prof. Dr. X. Schmid, Dr. U. Lenssen, Dr. Ch. Schmidt, Dr. P. Steffen, U. Topoll.

Das ausführliche Protokoll kann in der Geschäftsstelle eingesehen werden (TZ).

---

## Wie viel Schritte pro Tag sind günstig für ein langes Leben?

10.000 Schritte am Tag werden gemeinhin als gesundheitsförderliches Ziel angegeben. Doch ist diese Angabe auch gesichert? US-amerikanische Forscher haben daher insgesamt 15 große internationale Studien mit insgesamt über 47.000 Teilnehmern unter die Lupe genommen (1 a), die die Sterblichkeit bei Erwachsenen über 18 Jahren in Zusammenhang mit ihrem Bewegungsverhalten untersuchten. Um einen Dosis (Schrittzahl)-Wirkungs-Effekt nachweisen zu können, teilten die Wissenschaftler die Schrittmenge in vier gleich große Gruppen auf. Dabei zeigt sich, dass diejenigen aus der Gruppe mit den meisten Schritten eine um 40 bis 53 Prozent geringere Sterblichkeitsrate hatten als diejenigen aus der Gruppe mit den wenigsten Schritten pro Tag. Insgesamt kamen die Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass bei Menschen über 60 Jahren 8000-10.000 Schritte pro Tag die Wahrscheinlichkeit für einen verfrühten Tod senken. **Bei Menschen über 60 Jahren nimmt wohl mit 6000-8000 Schritten pro Tag das Sterberisiko progressiv ab.** Sie konnten damit eigene frühere Daten bestätigen, wonach mindestens 7.000 Schritte pro Tag die Wahrscheinlichkeit eines vorzeitigen Todes um 50 bis 70 Prozent verringerten. (Deutsche Herzstiftung 2022)

## Corona-Impfung vermindert Symptomatik von LONG-COVID-SYNDROM

Die UK Health Security Agency (UKHSA), eine Behörde des britischen Gesundheitsministeriums, hat im Februar über die Auswertung von 15 Studien aus verschiedenen Ländern berichtet, die sich alle mit Covid-19-Impfungen und Long-Covid-Risiken beschäftigten (9). Als wesentliche Erkenntnis schreiben die Autoren, dass die Studienergebnisse nahelegen, dass **geimpfte Personen (1 oder 2 Dosen) nach der Infektion weniger wahrscheinlich Symptome von Long-Covid entwickeln.** Diese gelte sowohl für kurzfristige Symptome (4 Wochen nach Infektion) als auch mittelfristige (12 bis 20 Wochen nach Infektion) und langfristige (6 Monate nach Infektion). In zwei Studien, in denen einzelne Long-Covid-Symptome erfasst wurden, traten bei vollständig Geimpften im Vergleich zu Ungeimpften mittel- oder langfristig Beschwerden wie **Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwäche in Armen und**

**Beinen, Haarausfall, Schwindel, Kurzatmigkeit, Geruchsstörungen und Muskelschmerz seltener auf.**

In den Studien, die die Wirkung einer Impfung bei Menschen mit bereits vorhandener Long-Covid-Symptomatik untersuchten, gab es wiederum Hinweise auf eine Verbesserung der Symptome nach der Impfung – entweder sofort oder langfristig.

Das **Programm** des **KREFELDER TAGES DER HERZGESUNDHEIT**, 24.09.22, 11.00 – 17.00 Uhr VHS-Hörsaal-Gebäude, Von-der-Leyen-Platz 2, Krefeld, kann im Internet unter [www.Herzstiftung-Krefeld.de](http://www.Herzstiftung-Krefeld.de) eingesehen werden.

Sonderbericht von Radio **Welle Niederrhein von 12.00 bis 14.00 Uhr**