



NEWSLETTER 03/2022

Liebe Mitglieder!

Die Herzstiftung Krefeld hat am 24.09.2022 mit großem Erfolg den **KREFELDER TAG DER HERZ-GESUNDHEIT** in Kooperation mit der VHS Krefeld durchgeführt.

Nicht nur Zuspruch hatte die Veranstaltung durch die interessierte Öffentlichkeit sondern auch aus Politik und von sozialen Institutionen bekamen wir eine überaus positive Resonanz. In den Print-Medien sowie im Radio in einer zweistündigen intermittierenden Live-Übertragung der Welle Niederrhein wurden die Themen der Herzstiftung behandelt.

Krefelder Fachleute berichteten über neue Entwicklungen berichtet und beantworteten geduldig die vielfältigen Fragen der Zuhörer. Wesentliche Institutionen, von den Kliniken über den Rettungsdienst bis zu den Rehabilitationseinrichtungen, informierten in der Ausstellung über ihr Angebot.

Es hat uns, den Organisatoren von Stiftung und VHS, Freude bereitet, mit dieser Veranstaltung ein so großes Publikum ansprechen zu können.

Wir möchten auch weiterhin über den Rahmen der Mitglieder hinaus agieren, um eine vermehrte Sensibilität in der Bevölkerung für die Problematik von Herzerkrankungen zu wecken.

Ich wünsche Ihnen eine farbenfrohe, aktive Herbstzeit!

Bleiben Sie gesund!



-liche Grüße

gez.

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

Die Geschäftsstelle des Förderkreises ist umgezogen

Unsere Geschäftsstelle ist umgezogen:

Im **Haus 06** auf dem Gelände des Helios-Klinikum (ehemals Frauenklinik) finden Sie uns nunmehr im **4. Stock, Raum 421**.

Besucher können uns „normal“ aufsuchen und brauchen am Eingang nicht wie im Hauptgebäude Corona-Test und Impfbescheinigung vorzulegen.

z.Zt. ist allerdings das Tragen einer FFP2-Maske erforderlich.



Einfahrt und Wartebereich in der 4. Etage



Förderkreis: Eingetragener Verein, Vereinsregister beim Amtsgericht Krefeld Nr. 2771 ▪ Vorstand: Prof. Dr. Tobias Zekorn, Vorsitzender ▪ Prof. Dr. Franz-Xaver Schmid, stv. Vorsitzender ▪ Dr. Hans-Günther Fix, stv. Vorsitzender ▪ Dipl.-Kfm. Wolfgang Gabbert, Schatzmeister

Stiftung: Eingetragener Verein, Vereinsregister beim Amtsgericht Krefeld Nr. 2341 ▪ Vorstand: Professor Dr. Tobias Zekorn, Vorsitzender ▪ Gregor Kathstede, stellvertr. Vorsitzender ▪ Dr. Hans-Günter Fix, stellvertr. Vorsitzender ▪ Dipl.-Kfm. Wolfgang Gabbert, stellvertr. Vorsitzender/Schatzmeister

Impressionen vom Kurs „Gesunde Ernährung“



Der Kurs fand zum zweiten Mal in den großzügigen Räumen in der Felbelstraße 25 statt. Unser Zwiebelkuchen war genial einfach zu machen, schmeckte hervorragend und sättigte, hatte aber nur 179 kcal pro Portion. Gemeinsam wurden abschließend die vier unterschiedlichen Gänge verspeist. Der Abend hat allen viel Freude bereitet und man lernte etwas über ein Gesundes Essen.

Rezept für den Zwiebelkuchen siehe unten.

**FBS -Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung
Felbelstr 25, Krefeld** (gesicherte Tiefgarage m. direktem Zugang zum Fahrstuhl)

Anmeldung über unsere Geschäftsstelle (Frau Louven, Tel 02151 8206797).

Influenza-Impfung

Vorwarnung aus Down-Under: Kommt die Influenza zurück?

Im frühen australischen Winter verzeichnete die Gesundheitsbehörde einen starken Anstieg der laborbestätigten Infektionsfälle seit April 2022.

Die Fallzahlen überstiegen den Durchschnitt der vergangenen 5 Jahre und lagen deutlich über den sehr hohen Werten des Jahres 2017.



Influenza und SARS-CoV-2: Ein riskantes Duo?

Von Australien zurück nach Deutschland und möglichen Infektionsszenarien im kommenden Herbst/Winter. Die Sorge gilt nicht nur neuen SARS-CoV-2-Varianten, sondern auch dem Zusammentreffen mit Influenza-Viren. Insgesamt ist eine Doppelinfektion in den letzten 2 Jahren jedoch nur sehr selten aufgetreten. Ursächlich hierfür auch die weitreichenden Maßnahmen zur Pandemieeindämmung dabei eine Rolle gespielt haben, die heute vielerorts aufgehoben wurden.

Eine aktuelle Modellierungsstudie mit Daten aus der Anfangszeit der Pandemie zeigte, dass eine Influenza-Infektion mit einer durchschnittlich 1,8- bis 3,4-fach höheren

Übertragung von SARS-CoV-2 assoziiert war. Die Influenza-Infektion war somit der Steigbügelhalter für die nachfolgende Corona-Infektion. In der Tat konnte epidemiologisch erst kürzlich wieder belegt werden, daß die Influenza-Impfung auch eine Verbreitung von COVID-19 reduziert.

Luft nach oben: Influenza-Impfraten in Deutschland

Wie sieht es angesichts dieser Zusammenhänge mit der Influenza-Impfrate in Deutschland aus? Die gute Nachricht zuerst: Während der Pandemie haben sich deutlich mehr Menschen gegen Influenza impfen lassen als in den Jahren zuvor – vor allem Personen ab 60 Jahren und mit Vorerkrankungen sowie Schwangere. Das zeigen die jüngst verfügbaren Abrechnungsdaten der Kassenärztlichen Vereinigungen (KV) zur Influenza-Saison 2020/2021.

Bevölkerungsgruppe	Influenza-Impfrate gesamt	
	2019/2020	2020/2021
Standardimpfung – Personen ≥ 60 Jahren	38,8 %	47,3 %
Indikationsimpfung – Personen ≥ 18 Jahren mit Grunderkrankungen	32,3 %	39,3 %
Impfung von Schwangeren	16,6 %	23,2 %

Influenza-Impfraten in den Saisons 2020/2021 und 2019/2020 nach den KV-Abrechnungsdaten

Diese Impfquoten sind noch immer auf einem zu niedrigen Niveau und verfehlen deutlich bei den Erwachsenen ab 60 Jahren das 75 %-Ziel der Europäischen Union, ab der eine Herdenimmunität angenommen werden kann.

STIKO-Empfehlung: Hochdosis-Influenza-Impfstoff ab 60 Jahre

Für die Altersgruppe ab 60 Jahren empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) im Herbst eine jährliche Impfung gegen die saisonale Influenza mit einem inaktivierten, quadrivalenten Hochdosis-Influenza-Impfstoff.

Gleichzeitige Gabe ist möglich – und vielleicht auch immunologisch sinnvoll?

Nach den Empfehlungen der STIKO **ist es möglich, die Influenza- und Covid-19-Impfung beim gleichen Impftermin zu verabreichen** (Injektion an jeweils unterschiedlichen Gliedmaßen), sofern für beide eine Impf-Indikation besteht. Es wurde über Hinweise berichtet, daß die gleichzeitige Gabe der beiden Impfstoffe den Verlauf einer anschließenden COVID-Erkrankung deutlich günstig beeinflussen könnte.

CORONA-IMPfung im HERBST 2022

Nach vielen Wochen des Wartens hat die Ständige Impfkommission (StiKo) des Robert-Koch-Institutes nunmehr eine Impfempfehlung zur 4. und ggf 5. Corona-Impfung erstellt. Viele Menschen sind zur Zeit verunsichert, ob, wann und womit sie sich impfen lassen sollen. Hier einige kurze Hinweise:

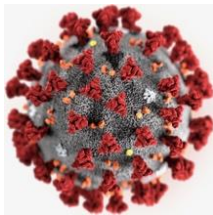
Bei Menschen unter 60 Jahren wird eine 3-fach Impfung mit einem EU- zugelassenen Impfstoff als komplette Impfung angesehen. Eine mittels PCR nachgewiesene COVID-Erkrankung wird einer Impfung gleichgesetzt.

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

Für welche Patienten kann eine 5. Impfung sinnvoll sein?

Über die von der STIKO empfohlene Anzahl von COVID-19-Impfungen hinaus können behandelnde Ärzte weitere Impfstoffdosen (z. B. als 5. Impfung) verabreichen. Das kann laut STIKO-Empfehlung vom 12.10.2022 bei besonders gefährdeten Personen sinnvoll sein. Die behandelnden Ärzte können individuell entscheiden, ob eine Indikation für weitere Impfstoffdosen vorliegt.

Auffrischimpfungen sollten in einem Mindestabstand von 6 Monaten zur vorangegangenen Impfung oder Infektion gegeben werden. In begründeten Fällen kann der Abstand auf 4 Monate verkürzt werden.



Bei der Indikationsstellung sollte, nach Ansicht der STIKO, Folgendes berücksichtigt werden:

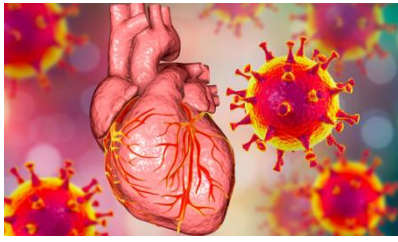
- Anzahl der bisherigen Kontakte mit SARS-CoV-2 (Infektionen und Impfungen)
- der individuelle Gesundheitszustand der Patient:innen sowie der Gesundheitszustand von engen Kontaktpersonen im Umfeld
- das individuelle Erkrankungsrisiko/ Risiko für schweren Verlauf
- der aktuelle Infektionsdruck in der Bevölkerung
- der individuelle Wunsch zur Impfung

Bislang wurde die 4. Impfung meist mit einem mRNA-Impfstoff (Pfizer-BioNTech oder Moderna) durchgeführt. Seit einigen Wochen stehen zugelassene Kombinations-Impfstoffe zur Verfügung. Diese Impfstoffe bedingen eine Immunreaktion gegen das ursprüngliche Virus sowie gegen die Omikron-Subtypen BA.1 oder BA.4/5 (BioNTech Original/BioNTech BA.1, Moderna Original/Moderna BA.1, BioNTech Original/BioNTech 4/5).

Für die Booster-Impfungen im Herbst 2022 empfiehlt sich die Wahl eines dieser Kombinations-Impfstoffe.

Die Öffnungszeiten des Impfzentrums der Stadt Krefeld können eingesehen werden unter: <https://www.krefeld.de/de/inhalt/impfzentren-in-krefeld/> .

Gehäuft VORHOFFLIMMERN nach COVID-19



Eine Covid-19-Erkrankung wirkt sich nicht nur auf die Lunge, sondern auch aufs Herz aus mit dem Risiko von kurz- wie langfristigen Schäden. Folge können u.a. Herzrhythmusstörungen und insbesondere Vorhofflimmern und Vorhofflattern sein. Doch wie häufig sind Rhythmusstörungen infolge von Covid-19? In einer kürzlich publizierten US-Studie wurde diese Frage nun systematisch untersucht. Verglichen wurden dabei auf der Basis elektronischer Patientendaten einer großen Krankenhausgruppe in Boston folgende Gruppen:

- Stationäre Patienten mit Covid-19 (rund 3000),
- Patienten ohne Covid-19 (rund 11.000), die im gleichen Zeitraum in den gleichen Krankenhäusern behandelt worden waren,
- und rund 5000 Patienten aus der Zeit vor der Corona-Pandemie.

Bei der Auswertung der Patientendaten zeigte sich unter anderem, dass 8,1 % der Patienten mit Covid-19 und 5,7 % der Patienten ohne nachgewiesene Infektion Vorhofflimmern/Vorhofflattern während des Krankenhausaufenthaltes entwickelt hatten.

Der statistischen Auswertung zufolge hatten damit **Covid-19-Patienten gegenüber Patienten ohne Infektion ein um etwa 20 % erhöhtes Risiko, Vorhofflimmern und Vorhofflattern zu entwickeln**. Und im Vergleich zur Patientengruppen vor der Corona-Pandemie hatten die Patienten mit Covid-19-Infektion sogar ein um etwa 57% erhöhtes Risiko für Vorhofflimmern und Vorhofflattern.

Fazit: Eine Covid-19-Infektion erhöht das Risiko für das Auftreten von Vorhofflimmern/Vorhofflattern deutlich. Hierdurch nimmt auch das Risiko thromboembolischer Komplikationen bei den Infizierten zu. Dies sollte bei der Diagnostik und Therapie dieser Patienten verstärkt berücksichtigt werden.

Reisen mit Herzkrankheit?

Auch Menschen mit Herzproblemen müssen in der Regel nicht aufs Reisen verzichten. Grundsätzlich sollten Betroffene jedoch immer mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt Rücksprache halten, ob und wann eine Reise möglich ist oder nicht. Nur so lassen sich Risiken durch Überbelastungen oder etwa Fehleinschätzungen vermeiden. Erster Anhaltspunkt, ob eine Reise empfehlenswert ist, ist die Frage, wie belastbar sie sind. Generell gilt:



Die körperliche Leistungsfähigkeit sollte nicht wesentlich eingeschränkt sein. Bestimmte Eingriffe und

Erkrankungen am Herzen sollten eine bestimmte Zeit zurückliegen, um sicher in den Urlaub fahren zu können.

Das richtige Reiseziel wählen ...

Bei der Wahl des richtigen Urlaubsziels sollten Herzpatienten den Klima- und Zeitwechsel berücksichtigen. Sehr hohe Temperaturen können ohne Vorsichtsmaßnahmen bei vorbelasteten Menschen beispielsweise einen Kreislaufkollaps oder Herzrhythmusstörungen auslösen. Aufenthalte in großen Höhen können den Herzmuskel zu stark belasten und im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen. Tropische und subtropische, arktische und subarktische Klimata sind für Herzpatienten grundsätzlich nicht zu empfehlen, denn sie strengen das Herz-Kreislauf-System zu sehr an. Sinnvoller ist es, eine Klimazone zu wählen, an die der Körper bereits gewöhnt ist. Optimale Reisezeiten für Herzpatienten sind das Frühjahr und der Herbst.

Vorbereitung ist alles!

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat Ihnen grünes Licht bezüglich Ihrer Herzgesundheit gegeben? Prima! Dann sollten Sie nun gemeinsam folgende weitere Fragen klären:

- Eignet sich auch das ausgewählte Urlaubsziel für Ihre jeweilige Erkrankung?
- Welche kardiologische Versorgung besteht am Urlaubsort?
- Welche besonderen Belastungen sind zu vermeiden (z.B. Höhen über 2.000 Meter)?
- Sind alle wichtigen Impfungen vorhanden (u.a. Tetanus)? Und sind besondere Reiseimpfungen nötig?
- Wie ist die aktuelle Corona-Situation im Reiseziel und welche Einreisebestimmungen gelten?

Herz-Tipp:

Herzpatienten sollten sich rund drei Wochen vor der Reise nochmals untersuchen lassen, damit die Stabilität der Erkrankung überprüft werden und die Medikation eventuell geändert werden kann.

Mit dieser Checkliste geht es auch mit Herzkrankheit sicher in den Urlaub:

Sind alle Fragen geklärt, sollten Sie sich jetzt sorgfältig auf die Reise vorbereiten:

- Sammeln Sie Ihre **Krankheitsunterlagen** (z.B. letzter OP-, Ultraschall- oder Röntgenbericht) und nehmen Sie sie mit an den Urlaubsort.
- Achten Sie darauf, dass Sie eine ausreichende Menge der verordneten **Medikamente einpacken** (die Medikamente für mind. 1 Woche sollten im Handgepäck mitgeführt werden, um eine Versorgung auch bei Verlust des Reisegepäcks zu gewährleisten).
- Führen Sie einen **Medikamentenplan** bei sich (z.B. bundeseinheitlicher Medikamentenplan) auf dem die Wirkstoffnamen Ihrer Medikamente verzeichnet sind. Die Handelsnamen unterscheiden sich im Ausland oftmals erheblich.
- Suchen Sie sich schon zu Hause die **Telefonnummern** von Ärztinnen und Ärzten, Rettungswagen, Kliniken und kardiologischen Praxen heraus.
- Denken Sie an eine **Auslandskrankenversicherung**, Ihre Krankenversicherungsunterlagen – und denken Sie daran: Im Ausland müssen Sie häufig jede Behandlung bar im Voraus zahlen.
- Besorgen Sie sich eine **Rückholversicherung** und eine **Reiserücktrittsversicherung**, die auch die nicht erwartete Verschlechterung einer chronischen Erkrankung abdeckt.

Wer sollte aufs Reisen verzichten?

In einigen Fällen wird Menschen mit Herzproblemen klar davon abgeraten, eine Reise anzutreten. Dazu gehören Patienten mit:

- Angina pectoris (Brustenge) bei geringen Belastungen wie beispielsweise Treppensteigen
- zunehmender Angina pectoris (Brustenge)
- Luftnot bei geringer Belastung wie Gehen zu ebener Erde oder Treppensteigen
- zunehmender Luftnot oder zunehmenden Ödemen
- wiederholtem Schwindel
- plötzlichen Bewusstlosigkeiten

(Dt.Herzstiftg.2022)

... und zu guter letzt: Das Rezept zum Zwiebelkuchen



.....gesund genießen !

Zwiebelkuchen „ohne“ Boden (12 Stücke)

Zutaten:

500g Zwiebeln
50g Olivenöl
200g Gouda oder Emmentaler Käse, gerieben
100g Weizenmehl
5 Eier
150ml Vollmilch
Gewürze: gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
Zwiebeln 8-10 Minuten in Olivenöl dünsten und auskühlen lassen.

Eier mit Vollmilch mit dem Schneebesen gut verrühren.
Abgekühlte Zwiebeln, geraspelten Käse und Mehl unterrühren.

Die Masse mit Salz, Pfeffer, Kümmel abschmecken.

Vorsichtig mit Salz abschmecken, da Käse mit im Zwiebelkuchen enthalten ist.

Springform mit Backpapier auslegen und einfetten.

Backzeit: ca. 30-40 Minuten bei 200 Grad Ober- und Unterhitze

1 Portion
9g Protein
13g Fett
8g Kohlenhydrate
179 kcal

Dazu ein schönes Glas Federweißer oder Weißwein oder Wasser!

Danke, Frau Kalde und Frau Stallmann!

- 9 -

Förderkreis: Eingetragener Verein, Vereinsregister beim Amtsgericht Krefeld Nr. 2771 ▪ Vorstand: Prof. Dr. Tobias Zekorn, Vorsitzender
▪ Prof. Dr. Franz-Xaver Schmid, stv. Vorsitzender ▪ Dr. Hans-Günther Fix, stv. Vorsitzender
▪ Dipl.-Kfm. Wolfgang Gabbert, Schatzmeister

Stiftung: Eingetragener Verein, Vereinsregister beim Amtsgericht Krefeld Nr. 2341 ▪ Vorstand: Professor Dr. Tobias Zekorn, Vorsitzender
▪ Gregor Kathstede, stellvertr. Vorsitzender ▪ Dr. Hans-Günter Fix, stellvertr. Vorsitzender ▪ Dipl.-Kfm. Wolfgang Gabbert, stellvertr. Vorsitzender/Schatzmeister