



Thema
Impfen

EVHK
Präsidiales
Aus den Kontaktgruppen
Herzlager 2012

CUORE MATTO
Euro Hearts 2012
Ferienberichte

IMPFFEN	
Impfbericht Kevin.....	1
Impfbericht Nyma	2
Impfbericht Ursin	4
Impfbericht Alexandra.....	5
Auswertung Impfumfrage EvhK	7
Infektprofilaxe	8

FACHBERICHTE	
Impfen bei Kindern mit Herzvitium	10
Grippeimpfung – Sinn oder Unsinn.....	12
Tipps zur Immunsystemstärkung	14

PRÄSIDIALES	
Au revoir!.....	15

AUS DEN KONTAKTGRUPPEN	
KG AG: Frauenabend Golfen	16
KG OCH: ♥Picknick mit Lamaparcour	17
Gesucht: Kontaktgruppenleiterinnen.....	18
Veranstaltungskalender	19

SPITÄLER / SOZIALES	
Einladung Vortragsnachmittag St.Gallen	21
Entlastungsdienst	22
Sternschnuppenkarte	23
Spitalführung Kispi Zürich.....	24

DIVERSES	
Herzlichen Dank Kiwanis Club Wil.....	25
Fotoshooting	26
Herzlager 2012.....	27
Backen mit ♥	29
Bestelltalon.....	30
Bibliotheknews / Spenden	31

CUORE MATTO	
Worte des Präsidiums	34
Euro Heart 2012	35
Zwei Herzdamen on Tour	37
Mein bester Sommer – Camp Bon Coeur	39

WICHTIGE ADRESSEN	
Umschlagseite.....	3

Vorschau HB 4 / Dezember 2012:
Herzfehler und Hobbies
Redaktionsschluss: 14. November 2012

www.evhk.ch

Und sie wissen nicht was sie tun...

Wenn die Entscheidung einmal gefallen und der Zeitpunkt zum Handeln gekommen ist, dann sollte man jegliche Angst und Sorge bezüglich der Folgen dieser Entscheidung ein für allemal fallenlassen.

(William James)

Der Herbst ist gekommen und viele von euch stehen bestimmt wieder vor der grossen Frage: Soll ich mein Herzchen diese Jahr wieder gegen die Grippe impfen lassen oder nicht? Die Entscheidung hängt oft alleine bei uns Eltern. Vielleicht helfen euch die vier Impfberichte oder die Auswertung der Impfumfrage etwas weiter. Ich möchte mich ganz herzlich bei allen ♥Eltern bedanken, welche sich die Zeit genommen und die Umfrage ausgefüllt zurückgesendet haben. 65 Herzkinder zwischen 2 Monate und 20 Jahren haben uns die Resultate zu den Statistiken geliefert. Ich persönlich vermutete im Voraus schon, dass in der EvhK hauptsächlich der normale schulmedizinische Impfplan gewählt wird.

Professor Dr. Prêtre hat das Kispi ZH verlassen und die EvhK übereichte ihm Ende Juli bei einem kleinen Apéro ein gelungenes Bilderbuch mit persönlichen Beiträgen von vielen Herzlis und ihren Eltern. Ein ♥liches Dankeschön allen kleinen und grossen Künstlern und Schreibern.

Das Herzlager ist vorbei und die strahlenden Kinderaugen auf den Fotos sprechen Bände. Ich werfe im Namen der ganzen EvhK dem Herzlager-Team ein grosses «ihr seit Spitze» zu. Grossartig, dass ihr euch für nichts zu schade seit und von Jahr zu Jahr Vollgas für unsere Herzlis gebt. Sogar Petrus hatte in diesem Jahr das Wetter besser im Griff.

Auch die Mitglieder von Cuore Matto trieb es während den Sommermonaten in die grosse weite Welt hinaus. Abenteuer pur. Beim Thema Impfen geben sie uns gute Tipps wie es mit Kräutern aus dem hauseigenen Garten und Naturheilmedizin auch optimal funktioniert, ganz ohne Chemie und Risiko.

Ich wünsche euch allen einen goldenen Herbst und behaltet die Sonne im Herzen für die langen, dunklen Nächte.

Monika Kunze, Redaktion Herzblatt

Impressum:

Redaktionsadressen:

EVHK: Monika Kunze, in der Würe 3, 9552 Bronschhofen,
071 565 70 23, monika.kunze@evhk.ch
Sandra Rosati, Neudorfstrasse 51, 8820 Wädenswil,
044 780 22 08, sandra.rosati@evhk.ch

CUORE MATTO:

Monika Rüegg Jeker, Sekretariat
Wilstrasse 20, 4557 Horriwil, Tel. 032 614 13 07
monika.rueegg@cuorematto.ch

Druck: Staffel Druck AG, Staffelstrasse 12, 8045 Zürich

Redaktionsschluss: Herzblatt 3/2012 – 22. August 2012
Erscheint: vierteljährlich

Impfen

Impfumfrage

Kevin

Vorname und Alter ihres ♥-Kindes:

Kevin, 2 Jahre 7 Monate

Herzfehler ihres Kindes:

schwerer kompl. Herzfehler (Einkammerherz)

Haben sie ihr ♥-Kind nach dem schulmedizinischem Impfplan geimpft? Ja oder nein?

Ja

Haben sie die Naturmedizin gewählt?

Nein

Welche Impfungen hat ihr ♥-Kind bekommen:

- DTPa = Diphtherie, Starrkrampf (Tetanus), Keuchhusten
- Hib = Hirnhautentzündung und Keuchhusten
- IPV = inaktiver Kinderlähmungs-(Polio)-Impfstoff
- MMR = Mumps-Masern-Röteln
- Influenza = Grippe, jährliche Impfung
- Meningokokken
- Pneumokokken
- Schweinegrippe

Durfte ihr ♥-Kind mitentscheiden, ob es die Impfung möchte oder nicht? Haben sie mit ihren ♥-Kind darüber gesprochen?

Mitentscheiden = nein

Darüber sprechen = ja

War das Impfen ihr freier Wille oder wurde es ihnen von den Kardiologen besonders ans Herz gelegt?

Ja mit Empfehlung der Kardiologen

Hat ihr ♥-Kind auf die Impfung(en) reagiert? Haben sie etwas Spezielles beobachtet oder gab es gar Komplikationen?

Ab und zu mit Schmerzen und Fieber

Wer hat die Impfung(en) durchgeführt? Kinderarzt? Hausarzt? Andere Person?

Kinderarzt

Wo haben sie sich Rat oder nötige Informationen geholt bei Fragen zum Impfen? Bei den Kardiologen? Beim Kinderarzt? Bei guten Freunden oder in der Kontaktgruppe?

Kardiologen und Kinderarzt

**Nome e età del bambino cardiopatico:**

Kevin, 2 anni e 7 mesi

Difetto cardiaco:

cuore monoventricolare

Ha sottomesso suo figlio/sua figlia alle vaccinazioni previste dal piano ufficiale?

Sì

Si è deciso per la medicina naturale?

No

Quali vaccinazioni ha ricevuto suo figlio/sua figlia?

DTPa, Hib, IPV, MMR, Influenza, Meningococchi, Pneumococchi, Influenza suina

Ha coinvolto/a suo figlio/sua figlia nella decisione relativa alle vaccinazioni? Ne ha parlato con lui/lei?

Non ha potuto decidere ma ne abbiamo parlato

La decisione è sua oppure le è stata raccomandata dal pediatra o dal cardiologo?

Ci sono state raccomandate dal cardiologo

Suo figlio/sua figlia ha reagito in modo particolare alle vaccinazioni?

A volte con dolori e febbre

Chi ha eseguito le vaccinazioni?

Il pediatra

Dove si è informato sul tema delle vaccinazioni? Dal cardiologo/pediatra? In Internet? Presso amici e conoscenti?

Dal cardiologo e dal pediatra

Impfen

Impfumfrage

Wie denken sie über die alljährliche Grippeimpfung für ihr Herzkind? Nötig? Unnötig?

Nötig

Impfen sie die ganze Familie gegen Grippe? Nur das Herzkind? Nur die Familie ohne das Herzkind?

die ganze Familie

Che cosa pensa della vaccinazione annuale contro l'influenza? È necessaria?

Sì

Viene vaccinata contro l'influenza tutta la sua famiglia, solo il bambino cardiopatico oppure tutti tranne il bambino cardiopatico?

Tutta la nostra famiglia è vaccinata

Nyma

Vorname und Alter ihres ♥-Kindes:

Reber Nyma, Jg. 2009

Herzfehler ihres Kindes:

Grosser AV Kanal. Korrektur-Op 12.09, seit dem gute Klappendichte, bestehendes Überdruckventil (kleines Loch) auf Vorhofebene.

Haben sie ihr ♥-Kind nach dem schulmedizinischem Impfplan geimpft? Ja oder nein?

Nein

Wenn nein – warum nicht?

Belastung für den kranken Körper ist zu gross, Risiko von Nebenwirkungen zu hoch. Es wird empfohlen, nur gesunde Kinder zu impfen, nur dann ist eine entsprechende Immunreaktion zu erwarten. Es gibt keine zuverlässige Studie, welche den Nutzen von Impfungen für herzkranken Kinder belegt.

Haben sie die Naturmedizin gewählt?

Zum Teil

Wenn ja – wie wird sie bei ihrem Kind angewendet?

Nestschutz, gesunde Ernährung, angefangen mit Stillen. Gezielte homöopathische Mittelgaben und Osteopathie.

Welche Impfungen hat ihr ♥-Kind bekommen:

- DTPa = Diphterie, Starrkrampf (Tetanus), Keuchhusten
- Hib = Hirnhautentzündung und Keuchhusten
- IPV = inaktiver Kinderlähmungs-(Polio)-Impfstoff
- MMR = Mumps-Masern-Röteln
- HB = Hepatitis B
- Influenza = Grippe, jährliche Impfung
- Meningokokken

Nome e età del bambino cardiopatico:

Nyma Reber, nata nel 2009

Difetto cardiaco:

Grande canale AV (corretto nel 2009), foro persistente a livello degli atri

Ha sottomesso suo figlio/sua figlia alle vaccinazioni previste dal piano ufficiale?

No,

Se no, perché?

Lo sforzo per tutto il corpo è troppo grande, il rischio di effetti collaterali è troppo elevato. Inoltre si raccomanda di vaccinare solo bambini sani. Non esistono, per il momento, studi affidabili che provano il beneficio delle vaccinazioni per un bambino cardiopatico

Si è deciso per la medicina naturale?

Sì, in parte

Se sì, come viene applicata nel caso di suo figlio/sua figlia?

Nyma è stata allattata e riceve un'alimentazione molto sana. L'omeopatia e l'osteopatia vengono applicate in modo mirato

Quali vaccinazioni ha ricevuto suo figlio/sua figlia?

La somma delle malattie elencate ammonta a 16. Il carico per il corpo di un bambino cardiopatico è immenso!

Ha coinvolto/a suo figlio/sua figlia nella decisione relativa alle vaccinazioni? Ne ha parlato con lui/lei?

No, è troppo piccola

La decisione è sua oppure le è stata raccomandata dal pediatra o dal cardiologo?

Alcuni medici all'ospedale ne hanno parlato. Il nostro pediatra accetta la nostra decisione di non vaccinare la bimba

Impfen

Impfumfrage

- Pneumokokken
- Zeckenimpfung
- Vogelgrippe
- Schweinegrippe

Die Summe dieser Krankheiten ist 16. Ohne die Wiederholungen zu zählen. Das ist eine unglaubliche Belastung für den Körper eines Herzkindes. Kein Mensch würde so viele Krankheiten in Kleinkinder- und Kinderalter überstehen.

Durfte ihr ♥-Kind mitentscheiden, ob es die Impfung möchte oder nicht? Haben sie mit ihren ♥-Kind darüber gesprochen?

Nein, ist zu klein.

War das Impfen ihr freier Wille oder wurde es ihnen von den Kardiologen besonders ans Herz gelegt?

Gewisse Ärzte im Kinderspital fanden den Hinweis aufs Impfen wichtig, andere sprechen dieses Thema nicht an. Der Kinderarzt respektiert den Impffreien Weg.

Hat ihr ♥-Kind auf die Impfung(en) reagiert? Haben sie etwas Spezielles beobachtet oder gab es gar Komplikationen?

Nyma ist ausserordentlich robust, hat keine schweren Krankheiten, kommt mit bana-len Infekten gut zurecht.

Wo haben sie sich Rat oder nötige Informationen geholt bei Fragen zum Impfen? Bei den Kardiologen? Beim Kinderarzt? Bei guten Freunden oder in der Kontaktgruppe?

Dr. F. Graf, z. Bsp. Bücher: die Impfscheidung, nicht Impfen, was dann.

A.Petek: Vorträge und Bücher und weitere Fachpersonen.

Wie denken sie über die alljährliche Grippeimpfung für ihr Herzkind? Nötig? Unnötig?

Für Nyma ganz sicher nicht. Das gesundheitliche Risiko dieser Impfung ist zu hoch.

s. z.B. Schweden: Schweinegrippeimpfung löst Welle von Narkolepsieerkrankung (Schlafkrankheit) aus.

Impfen sie die ganze Familie gegen Grippe? Nur das Herzkind? Nur die Familie ohne das Herzkind?

Nein. Im Fall einer Erkrankung, habe ich entsprechende Mittel zur Hand, um den Verlauf der Grippe nicht ausarten zu lassen.

Suo figlio/sua figlia ha reagito in modo particolare alle vaccinazioni?

Nyma gode di una salute molto robusta, gestisce bene le infezioni banali

Dove si è informato sul tema delle vaccinazioni? Dal cardiologo/pediatra? In Internet? Presso amici e conoscenti?

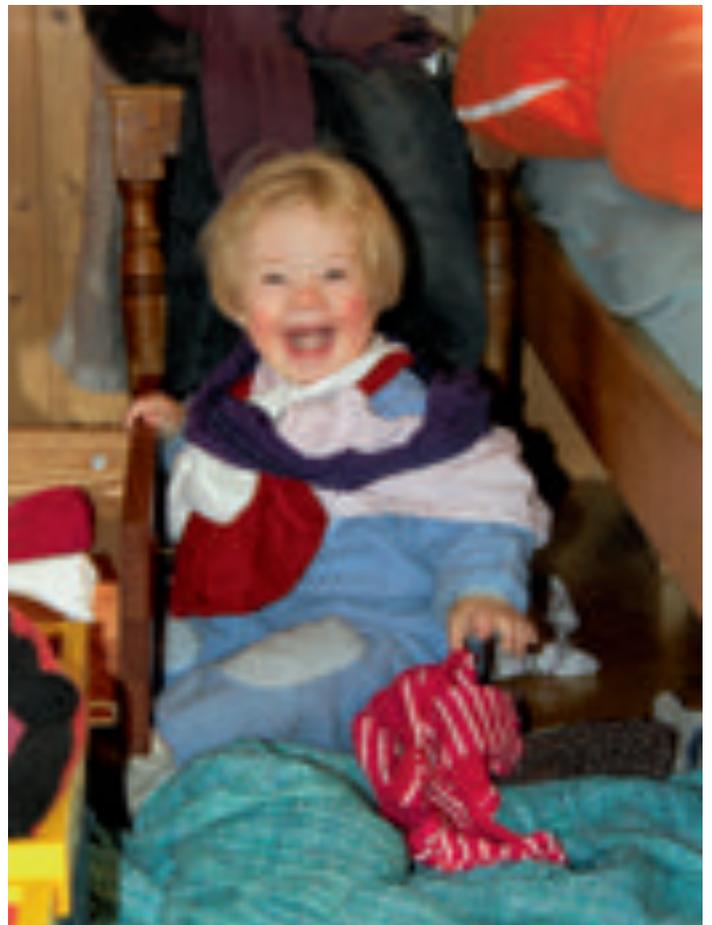
Tramite libri (Dr. F. Graf, A. Petek), presentazioni e conferenze

Che cosa pensa della vaccinazione annuale contro l'influenza? È necessaria?

Per noi no. Il rischio per la salute è troppo alto. In Svezia il vaccino contro l'influenza suina ha provocato un'ondata di casi di narcolepsia

Viene vaccinata contro l'influenza tutta la sua famiglia, solo il bambino cardiopatico oppure tutti tranne il bambino cardiopatico?

Se dovessimo ammalarci, avrei a disposizione dei medicinali specifici



Impfen

Impfumfrage

Ursin

Vorname und Alter ihres ♥-Kindes:

Ursin , 12 Jahre

Herzfehler ihres Kindes:

Unterbrochener Aortenbogen / Immundefekt durch Thymusunterfunktion

Haben sie ihr ♥-Kind nach dem schulmedizinischem Impfplan geimpft? Ja oder nein?

Ja

Haben sie die Naturmedizin gewählt?

Nein

Welche Impfungen hat ihr ♥-Kind bekommen:

- DTPa = Diphterie, Starrkrampf (Tetanus), Keuchhusten
- Hib = Hirnhautentzündung und Keuchhusten
- IPV = inaktiver Kinderlähmungs-(Polio)-Impfstoff
- MMR = Mumps-Masern-Röteln
- Influenza = Grippe, jährliche Impfung
- Pneumokokken
- Vogelgrippe
- Schweinegrippe

Durfte ihr ♥-Kind mitentscheiden, ob es die Impfung möchte oder nicht? Haben sie mit ihren ♥-Kind darüber gesprochen?

Haben es dem Kind erklärt, entschieden haben wir Eltern.

War das Impfen ihr freier Wille oder wurde es ihnen von den Kardiologen besonders ans Herz gelegt?

Jegliche Ärzte (Kardiologin, Immunologe, Kinderarzt) haben es uns dringend geraten.

Hat ihr ♥-Kind auf die Impfung(en) reagiert? Haben sie etwas Spezielles beobachtet oder gab es gar Komplikationen?

Diese Frage ist sehr schwierig zu beantworten. Ursin hat die Impfungen jeweils problemlos überstanden, hat nun aber zunehmend Hautprobleme. Ich frage mich, ob es einen Zusammenhang mit den alljährlichen Grippeimpfungen gibt.

**Nome e età del bambino cardiopatico:**

Ursin, 12 anni

Difetto cardiaco:

Arco aortico interrotto, difetto immunitario dovuto a disfunzione del timo

Ha sottomesso suo figlio/sua figlia alle vaccinazioni previste dal piano ufficiale?

Sì

Si è deciso per la medicina naturale?

No

Quali vaccinazioni ha ricevuto suo figlio/sua figlia?

DTPa, Hib, IPV, MMR, Influenza, Pneumococchi, Influenza aviaria, Influenza suina

Ha coinvolto/a suo figlio/sua figlia nella decisione relativa alle vaccinazioni? Ne ha parlato con lui/lei?

Gli abbiamo spiegato tutto, la decisione

è stata presa da noi genitori

La decisione è sua oppure le è stata raccomandata del pediatra o del cardiologo?

Tutti i medici ci hanno raccomandato di vaccinare Ursin

Suo figlio/sua figlia ha reagito in modo particolare alle vaccinazioni?

Ursin ha sempre sopportato bene le vaccinazioni, ma soffre sempre più di problemi dermatologici. Ci chiediamo se esiste un legame con il vaccino annuale contro l'influenza

Chi ha eseguito le vaccinazioni?

Il pediatra

Dove si è informato sul tema delle vaccinazioni? Dal cardiologo/pediatra? In Internet? Presso amici e conoscenti?

Dall'immunologo

Che cosa pensa della vaccinazione annuale contro l'influenza? È necessaria?

Non lo so. Ho una sensazione spiacevole quando viene vaccinato annualmente. Vista la mia indecisione seguo le indicazioni dei medici

Impfen

Impfumfrage

Wer hat die Impfung(en) durchgeführt? Kinderarzt? Hausarzt? Andere Person?

Kinderarzt

Wo haben sie sich Rat oder nötige Informationen geholt bei Fragen zum Impfen? Bei den Kardiologen? Beim Kinderarzt? Bei guten Freunden oder in der Kontaktgruppe?

Beim Immunologen, da Ursin dort sowieso zur Kontrolle gehen muss. (Immundefekt)

Wie denken sie über die alljährliche Grippeimpfung für ihr Herzkind? Nötig? Unnötig?

Ich weiss es nicht. Habe ein ungutes Gefühl, wenn er jährlich geimpft wird, hätte aber auch ein schlechtes Gewissen, wenn ich ihn nicht impfen lassen würde. Finde es ganz schwierig und stütze mich deshalb auf den Rat der Ärzte ab.

Impfen sie die ganze Familie gegen Grippe? Nur das Herzkind? Nur die Familie ohne das Herzkind?

Im ersten Lebensjahr die ganze Familie, ohne das Herzkind, danach immer nur noch das Herzkind.

Viene vaccinata contro l'influenza tutta la sua famiglia, solo il bambino cardiopatico oppure tutti tranne il bambino cardiopatico?

Nel primo anno di vita tutta la famiglia tranne Ursin. Adesso solo lui



Alexandra

Vorname und Alter ihres ♥-Kindes:

Alexandra, 14 Jahre

Herzfehler ihres Kindes:

Rechtsisomerie mit Asplenie, Laevorkadie / superior-inferiore Anordnung des Ventrikel / kompl. AV Septumdefekt / Transposition der grossen Gefässe / Pulmonalatresie mit kl. zentr. Konfluenzgefäss u. aorto-pulmonalen Kollateralen z. beiden Lungen / Stenose der aorto-pulmonalen Kollateralen gegen rechts (inoperabler Herzfehler)

Haben sie ihr ♥-Kind nach dem schulmedizinischem Impfplan geimpft? Ja oder nein?

Ja

Haben sie die Naturmedizin gewählt?

Ja, zusätzlich

Wenn ja – wie wird sie bei ihrem Kind angewendet?

Sie wird zusätzlich von einem Homöopathen behandelt.



Nome e età del bambino cardiopatico:

Alexandra, 14 anni

Difetto cardiaco:

Isomerie con asplenia, disposizione superiore-inferiore del ventricolo, difetto AV, trasposizione vasi grandi, atresia polmonare, stenosi (inoperabile)

Ha sottomesso suo figlio/sua figlia alle vaccinazioni previste dal piano ufficiale?

Sì

Si è deciso per la medicina naturale?

Sì, in più

Se sì, come è applicata nel caso di suo figlio/sua figlia?

Alexandra viene curata da un omeopata

Quali vaccinazioni ha ricevuto suo figlio/sua figlia?

DTPa, Hib, IPV, MMR, Influenza, Meningococchi, Pneumococchi, Anti-zecche, Influenza suina

Impfen

Impfumfrage

Welche Impfungen hat ihr ♥-Kind bekommen:

- DTPa = Diphtherie, Starrkrampf (Tetanus), Keuchhusten
- Hib = Hirnhautentzündung und Keuchhusten
- IPV = inaktiver Kinderlähmungs-(Polio)-Impfstoff
- MMR = Mumps-Masern-Röteln
- Influenza = Grippe, jährliche Impfung
- Meningokokken
- Pneumokokken
- Zeckenimpfung
- Schweinegrippe

Durfte ihr ♥-Kind mitentscheiden, ob es die Impfung möchte oder nicht? Haben sie mit ihren ♥-Kind darüber gesprochen?

Ja wir haben mit ihr immer offen darüber gesprochen und mittlerweile entscheidet sie auch mit.

War das Impfen ihr freier Wille oder wurde es ihnen von den Kardiologen besonders ans Herz gelegt?

Da sie zusätzlich Asplenie hat wurde es von den Immunologen empfohlen.

Hat ihr ♥-Kind auf die Impfung(en) reagiert? Haben sie etwas Spezielles beobachtet oder gab es gar Komplikationen?

Bei der Pneumokokken und Meningokokken hat sie meistens Fieber. Die Schweinegrippeimpfung hat sie ganz schlecht vertragen.

Wer hat die Impfung(en) durchgeführt? Kinderarzt? Hausarzt? Andere Person?

Hausarzt / Kinderarzt / Immunologie Kispi ZH

Wo haben sie sich Rat oder nötige Informationen geholt bei Fragen zum Impfen? Bei den Kardiologen? Beim Kinderarzt? Bei guten Freunden oder in der Kontaktgruppe?

Beim Kinderarzt oder bei den Immunologen (Kispi ZH)

Wie denken sie über die alljährliche Grippeimpfung für ihr Herzkind? Nötig? Unnötig?

Nötig

Impfen sie die ganze Familie gegen Grippe? Nur das Herzkind? Nur die Familie ohne das Herzkind?

Eigentlich nur das Herzkind. Lediglich die Schweinegrippeimpfung haben wir damals alle gemacht.

Ha coinvolto/a suo figlio/sua figlia nella decisione relativa alle vaccinazioni? Ne ha parlato con lui/lei?

Sì, le abbiamo sempre spiegato tutto e nel frattempo decide insieme a noi

La decisione è sua oppure le è stata raccomandata dal pediatra o dal cardiologo?

Data la asplenia, le vaccinazioni ci sono state raccomandate dall'immunologo

Suo figlio/sua figlia ha reagito in modo particolare alle vaccinazioni?

Ha avuto febbre a seguito delle vaccinazioni contro meningococchi e pneumococchi, inoltre ci sono stati diversi effetti collaterali dopo il vaccino contro l'influenza suina

Chi ha eseguito le vaccinazioni?

Il medico di famiglia, il pediatra, l'immunologo al Kinderspital a Zurigo

Dove si è informato sul tema delle vaccinazioni? Dal cardiologo/pediatra? In Internet? Presso amici e conoscenti?

Dal pediatra e dagli immunologi

Che cosa pensa della vaccinazione annuale contro l'influenza? È necessaria?

Sì

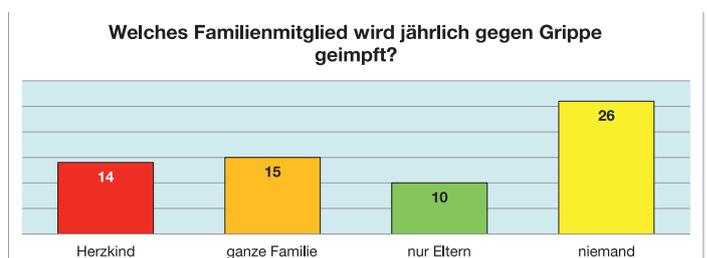
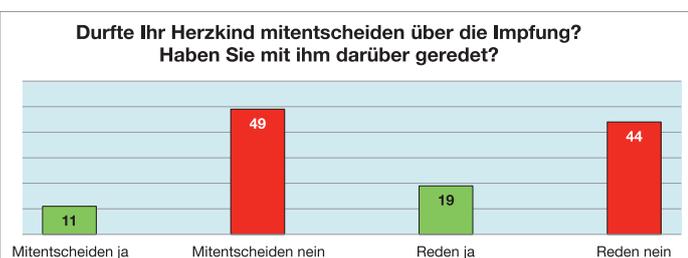
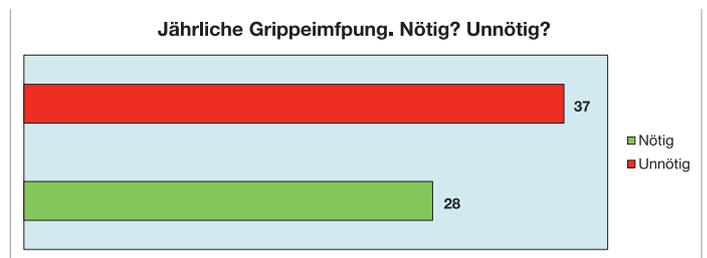
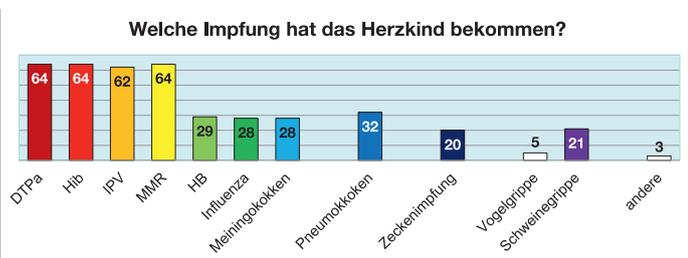
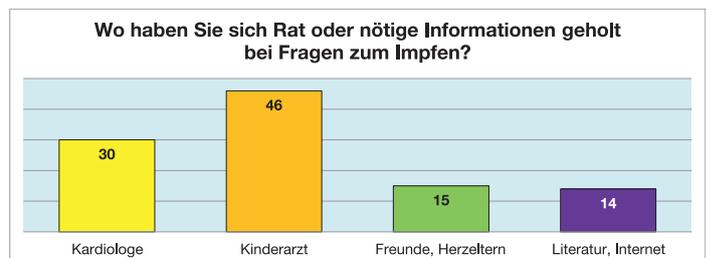
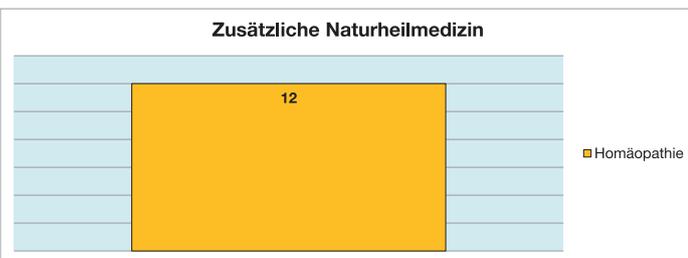
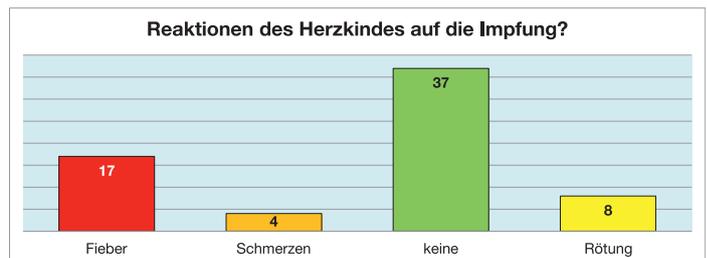
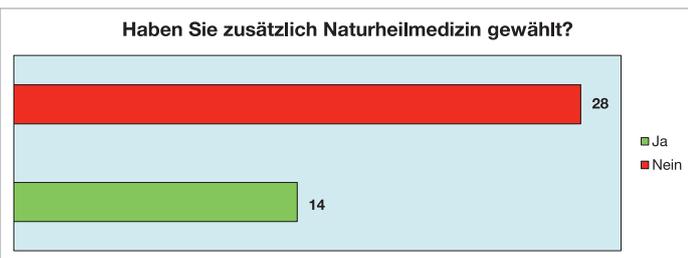
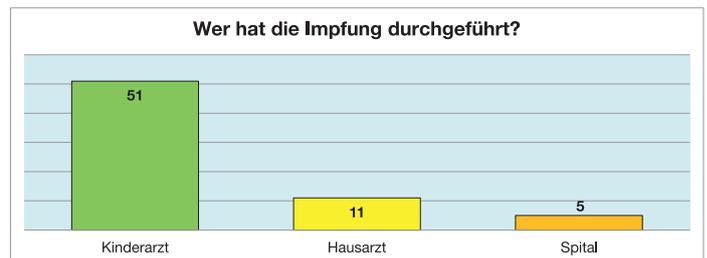
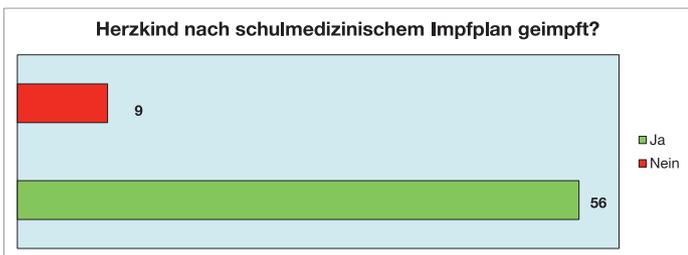
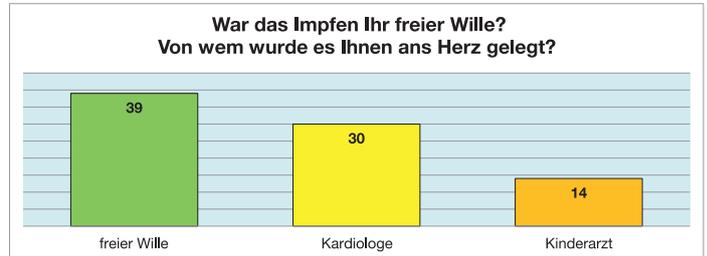
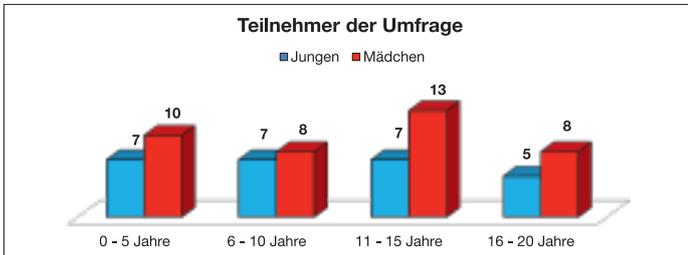
Viene vaccinata contro l'influenza tutta la sua famiglia, solo il bambino cardiopatico oppure tutti tranne il bambino cardiopatico?

Abbiamo fatto tutti il vaccino contro l'influenza suina. Per il resto viene vaccinata solo Alexandra

Liebe Leser. An der Impfumfrage der EvhK haben sich 65 Herzkinder beteiligt. Die daraus entstanden Statistiken sind nicht in Prozent (%) umgerechnet. Die Zahlen über oder neben den Balken sind pro Kind gedacht. Das Redaktionsteam bedankt sich bei allen Teilnehmern, welche uns den Fragebogen zurückgeschickt haben.

Impfen

Auswertung Impfumfrage der EvhK



Impfen

Infektprophylaxe

Grippe-Prophylaxe.

Es gibt da eigentlich nicht viel zu erzählen. Wir kennen das ja alle. Die kalte Jahreszeit kommt, und mir ihr Halsweh, Schnupfen und Husten. Und wenn es einen mal erwischt hat, wird man es vor dem Frühling meistens nicht mehr los.

Jahr tatsächlich keine Erkältungssymptome. Auch im Jahr darauf hat das Halsweh sich von mir fern gehalten. Mal sehn, was die Zukunft bringt. Mein FrühstückSORANGENSAFT im Winter wird mich auf jeden Fall weiterhin begleiten.

Priska Leutenegger



Neben der Grippe sind es diese kleineren Erkältungskrankheiten, die allen zu schaffen machen. Nicht nur uns Herzpatienten.

Vor zirka zwei Jahren habe ich mit einem kleinen Versuch gestartet, weil mir das ständige Halsweh wortwörtlich aus dem Hals heraushing. Spätestens ab Dezember habe ich mir jeden Morgen zum Frühstück einen frisch gepressten Orangensaft gemacht. Was anfänglich lediglich eine fünf Minuten längere Frühstücksvorbereitung bedeutete, erwies sich schon bald als wertvoll eingesetzte Zeit. Mal ganz abgesehen vom Genussfaktor, hatte ich in dem

Händedesinfektion als vorbeugende Massnahme

Ich wurde gebeten meine Erfahrungen mit der Händedesinfektion mit dir liebe/r Leser/in zu teilen, was ich natürlich gerne mache! In den vergangenen Jahren habe ich sehr positive Erfahrungen mit strikter Händedesinfektion während den Wintermonaten gemacht, sodass ich heute sicher bin, dass es sich für mich lohnt. Früher war ich jeden Winter krank, oftmals sogar mehrmals im Jahr. Heute erinnere ich mich gerne an die letzten 2 Winter, in beiden war ich nie mit Fieber krank!

Spätestens seit der Schweinegrippe und der damit verbundenen Kampagne des BAG haben diese vorbeugenden Massnahmen, häufiges Händewaschen etc. wieder etwas an Popularität gewonnen. Gut für uns – aber Handeln im eigenen Interesse ist wohl noch immer der wirksamste Schutz.

Vor meiner Haustüre habe ich einen Dispenser mit Desinfektionsmittel aufgestellt. Anfänglich brauchte es ein paar Wochen Angewöhnungszeit jedes Mal daran zu denken die Hände zu desinfizieren. Heute ist es reine Routine und gehört einfach dazu. Auch alle meine Gäste die meine Wohnung betreten wollen, müssen die Hände desinfizieren. Es gab vereinzelt Diskussionen deswegen, aber nach einer Erklärung über deren Nutzen für mich, gab es bis jetzt eigentlich nur positive Reaktionen. In den Wintermonaten wenn die typische Zeit für Viren etc. ist, reinige ich von Zeit zu Zeit auch alle Tür- und Fenstergriffe besonders intensiv.

Ich führe nun stets auch eine kleine Flasche Desinfektionsmittel in meiner Jacke oder im Rucksack mit, so dass ich unterwegs jederzeit für saubere Hände sorgen kann. Besonders im öffentlichen Verkehr (Zug, Tram, Bus)

lauern viele Ansteckungsmöglichkeiten. Sobald ich unterwegs etwas esse, z.B. ein Sandwich oder Apfel, dann desinfiziere ich immer zuerst

meine Hände. Während den GA Reisegrüppi-Ausflügen habe ich festgestellt, dass sich dies auch bei einigen Cuore Matto Freunden fest „eingebürgert“ hat. Für mich gilt hier klar das Sprichwort: Nützt's nüt, so schadt's nüt.

Mein Fazit ist, dass sich für mich diese strikte Händedesinfektion lohnt. Es ist ein kleiner zeitlicher und finanzieller



Impfen

Mehraufwand der sich lohnt! Ein Mal weniger wegen Krankheit zum Arzt und es hat sich doppelt und dreifach bezahlt gemacht

Ein kleiner Tipp: ohne Schleichwerbung für unsere SBB machen zu wollen, gerade in den Wintermonaten kann sich ein Klassenwechsel in die 1. Klasse doppelt lohnen. Weniger Mitreisende heisst oftmals kein direktes Gegenüber, das einem anhustet.

C.M.

Garten-Apotheke

Gegen Grippe habe ich mich noch nicht impfen lassen. Impfkritisch bin ich geworden, weil die Befürworter sehr oft mit Angst- und Panikmache operieren. Darum wollte ich zum Thema mehr wissen und habe mich bei Impfbefürwortern und Impfgegnern informiert. Ich bin zum Entscheid gekommen: nicht impfen.

Zur Vorbeugung beachte ich ein paar Regeln. Ich meide besonders zur Grippezeit Menschenansammlungen. Wenn ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bin, lasse ich die Hände vom Gesicht und wasche sie regelmässig, ganz nach dem Motto: „Vorbeugen ist besser als heilen“. Auch meide ich Länder, in denen bestimmte Impfungen gefragt sind oder in denen ein erhöhtes Risiko besteht.

Meine Quelle zur Immunsystemstärkung liegt in der Natur. In meinem Garten wachsen alle Pflanzen, die mir gut tun und die mich stärken.

Die Pflanzenheilkunde fasziniert mich mit ihren vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten, wie Tee, Pflanzenextrakte, Wickel, ätherische Öle oder Gewürze. In meinem Garten wachsen beinahe alle Heilpflanzen, die ich und meine Familie das ganze Jahr hindurch brauchen.

So stelle ich selber Salbei-Essig zum Gurgeln her. Frau benötigt eine Handvoll Salbeiblätter die in biologischem Apfelessig einlegt werden, drei Wochen ziehen lassen, abseihen und fertig ist die Gurgelmedizin. Bitte verdünnt anwen-



den! Bei Husten und Schnupfen gibt es Zwiebel-Honig: Zwiebeln in kleine Stücke schneiden mit Honig zudecken und ziehen lassen. Das Gleiche geht auch mit Meerrettich. Nach einer Ruhezeit von einem Tag hat sich Flüssigkeit im Glas abgesetzt. Teelöffelweise einnehmen. Bei hartnäckigem Husten oder Schnupfen helfen Zwiebel-Wickel sehr gut. Die Zwiebel ist eine vielseitig anwendbare Heilpflanze.

Übers Jahr hindurch sammle ich für die Teezubereitung ganz verschiedene Heilpflanzen, wie Holunderblüten, Lindenblüten, Hufplattich, Schlüsselblumen, Brennesel und einige mehr.

Meine Küche ist eine Kräuter- und Blumenküche. Ich garniere die Salate je nach Jahreszeit mit frischen Blüten, wie Löwenzahn, Kapuzinerkresse, Borretsch, Malven und Ringelblumen. Das sieht zudem sehr hübsch aus. Der Salatsauce gebe ich jeweils eine gepresste Knoblauchzehe bei. Knoblauch wirkt antibakteriell, antiviral und antimykotisch. Das Zitat von Hippokrates habe ich mir zu Herzen genommen: „Unsere Nahrungsmittel sollten Heilmittel, unsere Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein“. Mit den Küchen-Heilkräutern,

Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Basilikum, Majoran und Rosmarin würze ich die Speisen. Ich schaue mich einfach, um was die Natur bietet, was blüht und was reift.

In meiner Apotheke gibt es Echinacea (roter Sonnenhut) in Form von Lutschtabletten. Die sind sehr wirksam, einfach anzuwenden und auch für Kinder geeignet. Auch ätherische Öle, wie Eukalyptus und Thymian, sind allzeit zur Inhalation mit Dampf bereit. Eine homöopathische Notfallapotheke gehört auch zu meiner Ausrüstung.

Bei kaltem und nassem Wetter gehe ich mehrmals wöchentlich in die Infrarot-Sauna. Ein Durchgang bei 40 Grad dauert etwa 20-30 Minuten. Das tut gut und gibt eine tiefe Wärme, die lange anhält. So bin ich bestens gewappnet und gestärkt, den Viren keinen Zutritt zu gewähren.

Seitdem ich mich auf die Heilkraft der Kräuter verlasse und einige Grundsätze beachte, bin ich ganz selten erkältet.

Der Winter kann kommen!

P.B.
CUORE MATTO

Impfen bei Herzkindern

Impfungen sind das wirksamste Mittel, ein Kind gegen schwere Infektionskrankheiten wie Starrkrampf, Hirnhautentzündung, Kinderlähmung etc. zu schützen und mögliche Schäden solcher Krankheiten zu verhindern. Generell wird durch eine Impfung das Immunsystem zur Ausbildung von Abwehrstoffen, sogenannten Antikörpern, gegen die geimpfte Krankheit angeregt. Diese Antikörper verhindern bei möglichem Kontakt mit dem Infektionserreger, dass sich dieser im Körper vermehren oder ausbreiten kann. Die Person, die geimpft ist, ist vor der Krankheit oder einer schwer verlaufenden Form der Infektion geschützt, ohne vorher durch die Infektion krank geworden zu sein.

Die Frage, ob ein Herzkind geimpft werden soll, kann daher klar mit Ja beantwortet werden. Es gibt keinen ersichtlichen Grund, warum man einem Kind mit einem Herzproblem diese vorbeugenden Massnahmen vorenthalten sollte. Es hat die gleichen Risiken und Expositionen wie ein Kind ohne Herzvitium. Daher hat es auch Anrecht auf einen adäquaten Impfschutz.

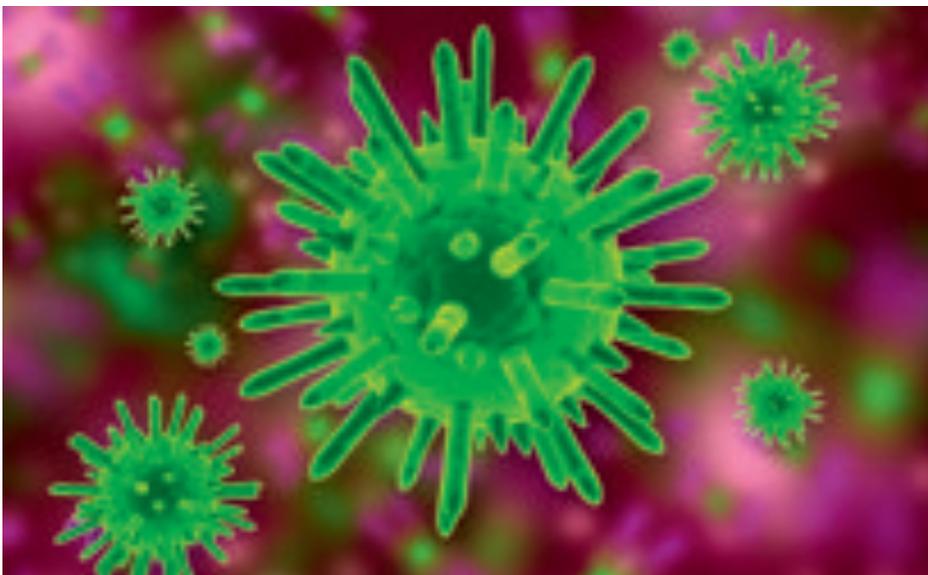
Ab wann soll geimpft werden? Die Schweizer Gesundheitsbehörde BAG empfiehlt einen Impfbeginn im Alter von 2 Monaten. Ziel ist es, dass die Kinder



im Alter von ca. 6 Monaten ihre eigene Immunität gegen einige wichtige Krankheitserreger aufgebaut haben. Circa in diesem Alter haben alle Kinder die sie seit Geburt schützenden mütterlichen Antikörper, den sogenannten Nestschutz, verloren. Es gibt bei Herzkindern keine gute Begründung, von diesen Impfterminen, die mit den kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen für Gewicht und Entwicklung kombi-

niert werden können, abzuweichen. Gegen welche Erreger soll geimpft werden? Der Schweizer Impfplan sieht eine Grundimmunisierung gegen Diphtherie, Starrkrampf, Kinderlähmung, Keuchhusten und Hämophilus influenza Typ B (einem Erreger einer Hirnhautentzündung) vor. Diese Antigene sind alle in einer Impfung kombiniert und werden in den ersten Lebensmonaten 3-malig durchgeführt. Bei Herzkindern wird gleichzeitig eine Impfung gegen Pneumokokken (13 verschiedene Serotypen) durchgeführt. Damit kann ein Grossteil der Lungenentzündungen bei Säuglingen und Kleinkindern verhindert werden. Später (ab dem 9. Lebensmonat) sind Impfungen gegen weitere Infektionen wie Masern oder Mumps und Röteln empfohlen. Die genauen Impfzeitpunkte und gegen welche Infektionen, wann geimpft werden sollte, kann im beigelegten Impfplan entnommen werden (BAG, Schweizerischer Impfplan 2012).

Sollen allenfalls weitere Impfungen zusätzlich zu den für alle Kinder empfohlenen Impfungen durchgeführt werden, wenn ein Kind ein Herzproblem hat? Je nach Art des Herzfehlers kann es an-



Fachberichte



Empfohlene Basisimpfungen									Empfohlene ergänzende Impfungen			
Alter	DTF	Folio	MM	MMV	MMB	MPV	Varizellen	Keuchhusten	Polio	Keuchhusten	MMV	MPV
0 Monate	DTF	FPV	MM	MMB					Polio			
3 Monate	DTF	FPV	MM	MMB					Polio			
6 Monate	DTF	FPV	MM	MMB								
12 Monate					MMB				Polio			
15-18 Monate											MMV	
19-24 Monate	DTF	FPV	MM	MMB	MMB							
6-7 Jahre	DTF	FPV			✓							
11-14/16 Jahre	DT	✓		MMV	✓	MPV	MMV				MMV	
20-29 Jahre	DT	✓		✓	✓		✓					MPV
40 Jahre	DT	✓		✓	✓							
≥ 65 Jahre	DT							Keuchh. PPV				

gezeigt sein, weitere Impfungen wie z.B. gegen den RS – Virus oder Grippevirus durchzuführen. Dies kann deshalb sinnvoll sein, weil sich durch eine Infektion der Atemwege die Druckverhältnisse im Lungenkreislauf zum Teil erheblich verändern, was zu einer relativ rasch auftretenden Veränderung der gesamten Kreislaufverhältnisse führen kann. Sind diese Verhältnisse schon durch einen Herzfehler etwas labil, kann eine sonst banal verlaufende Infektion ernsthafte Auswirkungen haben. Soll ihr Kind eine solche zusätzliche Impfung erhalten, dann wird Ihnen das Ihr Kinderkardiologe oder Ihr Kinderarzt empfehlen. Für die RSV-Impfung z.B. ist vorgesehen dass Säuglinge im ersten (allenfalls zweiten) Lebensjahr mit Herzinsuffizienz, Cyanose oder pulmonaler Hypertonie diese vor der Wintersaison (ab November) erhalten sollen und in diesen Indikationen ist es auf Antrag eines Kinderkardiologen auch

eine Leistung die von der Krankenkasse (nicht IV !!) übernommen werden muss.

Die Grippeimpfung wird etwas uneinheitlich gehandhabt. In Bern geben wir keine pauschale Empfehlung dazu ab sondern besprechen die individuelle Situation mit der Familie, generell empfehlen wir die Grippeimpfung eher bei wenigen unserer Herzkinder.

Welche Risiken bestehen beim Impfen? Die Injektionen sind auch in geübten Händen nicht ganz schmerzlos und die meisten Kinder weinen beim Impfen. Vorübergehende Schmerzen an der Impfstelle, eine Schwellung oder Verhärtung kann relativ häufig beobachtet werden. Nicht selten kann es auch zu leichtem Fieber (meist < 39°C) 1-2 Tag nach einer Impfung kommen. Auch dies kann Auswirkungen auf die Kreislaufverhältnisse haben, diese sind allerdings im Vergleich zu der tatsächlichen Infektion deutlich weniger aus-

geprägt und kurzdauernd und können mit Fiebersenkung günstig beeinflusst werden. Schwerwiegendere Nebenwirkungen sind sehr selten und sind in der Schweiz meldepflichtig. Vor Durchführen einer Impfung wird Ihr betreuender Kinderarzt mit Ihnen die zu erwartenden Reaktionen besprechen.

Konsequenzen beim Nichtimpfen? Es besteht in der Schweiz kein Impfwang, daher ist die Entscheidung, ein Kind impfen zu lassen oder nicht, in der Kompetenz der Eltern. Die Eltern müssen gut darüber informiert sein, welchen potentiellen Risiken sie ihr Kind aussetzen und müssen allfällige Konsequenzen tragen. Eine finanzielle Beteiligung an Folgekosten einer impfpräventablen Erkrankung fallen den Eltern nicht an.

Dr. Andrea Duppenhaler (Infektiologie)
& Prof. JP Pfammatter (Kardiologie)
Kinderspital Bern

Grippeimpfung – Sinn oder Unsinn?

(Der komplette Artikel mit allen Literaturnachweisen ist auf www.cuoremato.ch unter der Rubrik Fachartikel zu finden)

Der Herbst naht, die Blätter wechseln langsam ihre Farbe, und schon bald stellt sich wieder die Frage: Soll bzw. muss ich mich gegen die Grippe impfen lassen?

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt Personen mit einer chronischen Erkrankung, älteren Personen, Schwangeren sowie Säuglingen, sich gegen die saisonale Grippe (siehe Kasten 1) impfen zu lassen. Denn bei der eben erwähnten Zielgruppe besteht das Risiko, an lebensbedrohlichen Komplikationen im Zusammenhang mit den Grippeviren zu erkranken. So leiden sie häufiger an schwerwiegenden Folgeerkrankungen wie einer Lungenentzündung, falschem Krupp (Entzündungen der Luftröhre) oder Bronchitis als andere Menschen. Ebenso besteht, wenn auch selten, die Gefahr einer Entzündung des Herzmuskels oder des Herzbeutels und einer daraus resultierenden Herzmuskelschwächung. Alle eben genannten Komplikationen können für Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko lebensbedrohlich verlaufen.

Empfehlungen für Personen mit angeborenem Herzfehler

Empfehlungen der amerikanischen, kanadischen und deutsch-österreichisch-schweizerischen kardiologischen Fachgesellschaften bezüglich der Grippeimpfung bei Personen mit angeborenem Herzfehler beruhen auf Expertenmeinung.

Konkrete Empfehlungen bezüglich der Grippeimpfung für Personen mit angeborenem Herzfehler machen die kanadischen und deutsch-österreichisch-schweizerischen Gesellschaften. Beide Gesellschaften empfehlen Personen mit zyanotischem Herzfehler oder einer eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit, sich jährlich der Grippeimpfung zu unterziehen. Ebenso wird bei den zyanotischen Patienten die Pneumo-

kokken-Impfung empfohlen, welche alle fünf Jahre wiederholt werden sollte. Die Europäischen Gesellschaften für Kardiologie und auch Pneumologie empfehlen ebenfalls nebst einer Grippeimpfung zusätzlich die Pneumokokken-Impfung zur Vermeidung einer Pneumonie für Personen mit einer pulmonalen Hypertonie.

Die Grippe und Schwangerschaft

Ebenfalls wird Frauen, die schwanger werden möchten oder bereits sind, eine Grippeimpfung empfohlen (siehe Kasten 2).

Grundsätzlich stellt die Schwangerschaft keine Kontraindikation für eine Grippeimpfung dar. Dennoch empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (2011) nur Frauen mit einer chronischen Grunderkrankung eine Grippeimpfung bereits im ersten Trimenon (im ersten Drittel der Schwangerschaft). Aufgrund der eingeschränkten Immunabwehr kann bei Frauen mit einer chronischen Grunderkrankung eine Grippe vor allem im zweiten und dritten Trimenon einer Schwangerschaft schwerer verlaufen. Gerade bei Schwangeren mit einer chronischen Grunderkrankung wie zum Beispiel einer Herzinsuffizienz

oder mit Lungenerkrankungen kann eine Grippe den körperlichen Zustand weiter verschlechtern. Der Impfschutz schützt jedoch nicht nur die werdende Mutter, sondern auch das Neugeborene, und zwar bis einige Wochen nach der Geburt (Bundesamt für Gesundheit, 2011).

Fieber in der Schwangerschaft und angeborene Herzfehler

Interessant im Hinblick auf einen möglichen Nutzen von Grippeimpfungen bei Frauen mit der Absicht schwanger zu werden, ist eine 2010 veröffentlichte Studie aus den USA. Untersucht wurde der Zusammenhang zwischen Fieber, Grippe und angeborenem Herzfehler. In der retrospektiven Fall-Kontroll-Studie zeigte sich ein möglicher Zusammenhang zwischen Müttern, welche vorgeburtlich (bis drei Monate vor der Schwangerschaft und bis zum Ende des ersten Trimenon) unter Fieber oder Grippe litten und angeborenen Herzfehlern. Sie gebaren deutlich häufiger ein Kind mit angeborenem Herzfehler als Frauen, die vorgeburtlich kein Fieber oder eine Grippe aufwiesen. Es zeigt sich aber auch, dass die Einnahme von fiebersenkenden Medikamenten (zum

Was versteht man unter einer saisonalen Grippe?

Die saisonale Grippe ist eine infektiöse Erkrankung der Atemwege.

Ausgelöst wird die Grippe durch die sogenannten Influenzaviren (Influenza A und B). Diese werden meistens über die Luft, das heisst durch Tröpfchen, übertragen, welche beim Niesen, Husten oder Reden entstehen. Die Viren können aber auch über die Hände, zum Beispiel beim Händeschütteln oder durch den Kontakt mit Treppengeländern oder Türgriffen übertragen werden.

Die Zeit zwischen der Infektion und dem Ausbruch der Symptome beträgt im Durchschnitt zwei Tage. Plötzliches Fieber, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Hustenanfälle aber auch Muskel- und Gliederschmerzen sind die Folge. Die Symptome können über einige Tage bis Wochen anhalten. Wichtig zu wissen ist, dass auch Personen, welche wenige oder fast keine Symptome zeigen, ihre Mitmenschen anstecken können. Denn Personen, welche mit dem Virus infiziert sind, sind bereits einen Tag vor Auftreten der Symptome bis zu fünf Tagen nach Symptombeginn noch ansteckend.

Als die beste Zeit, um sich gegen die saisonale Grippe impfen zu lassen, gilt die Zeit zwischen Mitte Oktober und Mitte November (Bundesamt für Gesundheit, 2011b).

Beispiel Dafalgan oder Panadol) einen schützenden Effekt bietet für den ungeborenen Fetus. Vieles deutet darauf hin, dass die symptomatische Behandlung von Fieber das Risiko für einen angeborenen Herzfehler beim Kind reduzieren kann. Diese Ergebnisse bestätigen weitere Literatur zum Thema. Allerdings ist die Datenlage noch dünn.

Schutz vor der Grippe

Da es sich bei der saisonalen Grippe um eine durch Influenzaviren ausgelöste Erkrankung handelt, hilft auch das Argument, sich nicht krank zu fühlen, viel Vitamin C zu sich zunehmen und über ein gutes Immunsystem zu verfügen den Mitmenschen nur wenig. Influenzaviren werden auch von 20-30% der Personen übertragen, die sich zwar infiziert haben, aber keine Symptome aufweisen. Auch asymptomatische, „sich gesundühlende“ Personen können das Virus somit an andere Personen übertragen.

Die rechtzeitige Grippeimpfung, also zwischen Mitte Oktober und Mitte November, bietet eine wirksame Möglichkeit, um sich und andere gegen die Grippe und mögliche Folgekomplikationen zu schützen. Auch vorbeugende Hygienemassnahmen wie regelmässiges Händewaschen mit Wasser und Seife, beim Niesen und Husten ein Taschentuch oder die Armbeuge zu benutzen, sollten nicht vergessen werden. Ebenfalls lohnt es sich, bei Grippe-symptomen zu Hause zu bleiben, sich auszukurieren und den Kontakt zu kranken Personen oder Personen die im Heim wohnen einzuschränken, um eine mögliche Ansteckung zu vermeiden.

Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine Impfung bei Personen mit zyanotischem Herzfehler, pulmonaler Hypertonie, eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit oder Personen mit angeborenem Herzfehler die planen schwanger zu werden empfohlen

Empfehlungen zur Grippeimpfung des Bundesamtes für Gesundheit

Die Grippeimpfung wird empfohlen für:

A) Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung. Diese sind:

- Personen ab 65 Jahren
- Personen (ab dem Alter von 6 Monaten) mit einer der folgenden chronischen Erkrankungen: Herzerkrankung, Lungenerkrankung (z. B. Asthma bronchiale), Stoffwechselstörungen mit Auswirkungen auf die Funktion von Herz, Lungen oder Nieren (z. B. Diabetes oder morbide Adipositas, BMI \geq 40), neurologische (z. B. M. Parkinson, zerebrovaskuläre Erkrankungen) oder muskuloskelettale Erkrankungen mit Auswirkungen auf die Funktion von Herz, Lungen oder Nieren; Hepatopathie, Niereninsuffizienz, Asplenie oder Funktionsstörung der Milz (inkl. Hämoglobinopathien); Immundefizienz (z. B. HIV-Infektion, Krebs, immunsuppressive Therapie)
- Schwangere Frauen ab dem 2. Trimenon und Frauen, die in den letzten vier Wochen entbunden haben
- Frühgeborene (geboren vor der 33. Woche oder mit einem Geburtsgewicht unter 1500gr), ab dem Alter von 6 Monaten für die ersten zwei Winter nach der Geburt.
- Patientinnen und Patienten in Pflegeheimen und in Einrichtungen für Personen mit chronischen Erkrankungen

B) Personen welche in der Familie oder im Rahmen ihrer privaten oder beruflichen Tätigkeiten regelmässig Kontakt haben mit:

- Personen der Kategorie A)
- Säuglingen unter 6 Monaten (diese haben ein erhöhtes Komplikationsrisiko und können aufgrund ihres jungen Alters nicht geimpft werden)

C) Personen mit beruflichem Kontakt zu Hausgeflügel, Wildvögeln oder Schweinebeständen (um das Risiko einer Entwicklung eines neuartigen Virus zu vermindern)

wird. Ebenso für Personen, die zum engeren Umfeld von Risikopersonen für eine Grippe gehören, oder für Heimbewohner. Soweit abschätzbar, lassen sich damit mögliche Folgerisiken und eine Verschlechterung der Allgemeinsituation verhindern und Komplikationen vermeiden. Einschränkend muss allerdings gesagt werden, dass all diese Empfehlungen nicht auf gross angelegten Studien beruhen, sondern die Experten-Meinung widerspiegeln.

Corina Thomet, Pflegeexpertin,
GUCH-Sprechstunde Inselspital Bern



Tipps zur Immunsystem-Stärkung

Der Winter ist diejenige Jahreszeit, wo wir am häufigsten auf verschnupte und hustende Personen treffen. Dies ist nicht weiter verwunderlich, denn in der nass-kalten Jahreszeit sind unsere Abwehrkräfte besonders stark gefordert. Bereits mit einigen einfachen Massnahmen können Sie Ihrem Immunsystem Unterstützung bieten, um gesund durch den Winter zu kommen:

Regelmässiges Hände waschen und Nagelhygiene

Neben der Tröpfcheninfektion durch Niesen gelten die Hände als häufigster Viren-Übertragungsweg von Mensch zu Mensch. Deshalb sollten die Hände mehrmals täglich gründlich mit Wasser und Seife gewaschen werden. Zudem sollte auf eine entsprechende Nagelhygiene geachtet und Nägelkauen vermieden werden.

Husten/Niesen/Schnäuzen

Niesen oder Husten sollte in die Armbeuge und nicht in die Hände erfolgen. Zum Schnäuzen eignen sich Einmaltschentücher, welche danach sofort entsorgt werden. Nach dem Schnäuzen sollten die Hände gewaschen werden.

Menschenansammlungen meiden

Menschenansammlungen sollten generell gemieden werden.

Genügend Schlaf

Wer weniger als 7 Stunden pro Nacht schläft, hat ein dreimal höheres Risiko einen grippalen Infekt zu bekommen als Langschläfer mit mindestens 8 Stunden Schlaf.

Bewegung

Regelmässige Bewegung, wenn möglich an der frischen Luft, trainiert das Immunsystem und führt dadurch zu

einer verbesserten Immunabwehr. Ideal ist dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde Sport zu treiben.

Gemüse und Früchte

Die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aus Gemüse und Früchten sind eine wertvolle Unterstützung für die Abwehrzellen des Immunsystems. Besonders empfehlenswert sind einheimische Winter-Gemüse und -Salate.

Warm einkleiden & Atemwege feucht halten

Um eine optimale Viren-Abwehr an allen Körperstellen zu gewährleisten, ist es wichtig, sich warm zu kleiden und die Schleimhäute der Atemwege durch genügend Flüssigkeitszufuhr feucht zu halten.

© Verlag A.Vogel,
CH-9053 Teufen AR, www.avogel.ch



Präsidiales

Au revoir, Herr Prof. Dr. René Prêtre

Freitag, 29. Juni 2012. Es ist der letzte Arbeitstag von Prof. Dr. René Prêtre am Kinderspital Zürich. Gerne folgte ich mit einer Delegation aus dem Vorstand der EVHK der Einladung zum Abschieds-apéro im Kispi. Man traf sich um 16.00 Uhr im Hörsaal, wo die Anwesenden von Klinikdirektor Martin Meuli begrüsst wurden.

Es folgte ein eindrücklicher Rückblick auf die Mission in Mocambique 2012. Prof. Dr. Prêtre und sein Team der Herzchirurgie der Stiftung „le petit coeur“ operiert dort jährlich ca. 30 Kinder mit angeborenen Herzfehlern.

2001 wurde ein Herzcenter von lokalen Fachleuten in Mocambique gegründet. Seit 2006 unterstützt durch die Stiftung „le petit coeur“. Jedes Jahr reist das Herzchirurgie-Team aus der Schweiz mit dem notwendigen Material nach Maputo und operiert dort, zusammen mit lokalen Fachkräften, Kinder mit angeborenen Herzfehlern. Diesen Kindern wird nach einem einmaligen Eingriff die Möglichkeit zu einem normalen Leben gegeben. Zugleich erwerben sich die Ärztinnen und Ärzte sowie die Pflegefachpersonen vor Ort das nötige Fach-

wissen und gewinnen wichtige Erfahrungen. So soll es in einigen Jahren möglich sein, selbständig die Operationen durchführen zu können.

Die vom Team gezeigten Bilder und die berührenden Schicksale haben mich sehr beeindruckt. Die Vorstellung, tagelange, beschwerliche Reisen auf sich zu nehmen, in der Hoffnung, dass dem eigenen Kind geholfen wird, ist für uns unvorstellbar!

Natürlich wollten wir nicht mit leeren Händen nach Zürich reisen. Die Idee, ein Buch mit Beiträgen von Kindern zu gestalten, die von Prof. Dr. Prêtre operiert wurden, fand grossen Anklang. Täglich trafen Kunstwerke von kleinen und grossen Herzkindern ein. Es war eine wahre Freude die Beiträge anzuschauen: Bilder von einem frisch operierten Kind und daneben, ein paar Wochen später, ein strahlender Lausbub. Berührende Texte und überall war grosse Dankbarkeit zu spüren. So entstand ein buntes Buch zur Erinnerung an die Jahre im Kispi Zürich. Herzlichen Dank an alle, die sich daran beteiligt haben und innert kurzer Zeit ein Kunstwerk gestaltet haben! Mir blieb dann die Ehre, mich persönlich im

Namen aller Eltern, bei Prof. Dr. Prêtre zu bedanken und ihm das Buch am anschliessenden Apéro zu überreichen. Er war sichtlich erfreut über das schöne Geschenk und ich bin überzeugt, dass er sich an viele der Kinder erinnern kann. Bei dieser Gelegenheit durften wir auch seinen Nachfolger, Herr Prof. Dr. Hübler kennen lernen. Ich wünsche ihm einen erfolgreichen Start im Kispi und von Herzen alles Gute für die Zukunft in Zürich.

Der Abschied, das konnte man spüren, fiel Prof. Dr. Prêtre nicht leicht. Er verlässt das Kispi mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Seine berufliche Zukunft ist nun in Lausanne und somit ist er auch in der Nähe seiner Familie.

Herr Prof. Dr. Prêtre, Sie haben im Kispi Zürich unzähligen Herzkindern mit Ihrer Begabung ein neues, besseres Leben geschenkt und das Vertrauen vieler Eltern gewonnen. Herzlichen Dank! Wir lassen Sie nicht gerne ziehen, verstehen aber Ihre Beweggründe und wünschen Ihnen weiterhin, beruflich und privat, viel Erfolg und Freude! Au revoir!

Herzlichst, Susanne Mislin



Aus den Kontaktgruppen

Kontaktgruppe Aargau

Frauenabend Pitch & Pütt in Schinznach

Petrus war mit von der Partie als wir uns am 15. Juni am Abend bei Sonnenschein in Schinznach trafen. Equipment gefasst und ab die Post.

Alle waren ziemlich aufgeregt wie wir uns als Golfprofis so machen würden... Unser Ranger nahm sich dieser Sache an. Zuerst wurde der Abschlag geübt, was wesentlich einfacher aussieht als es ist. Danach wurden wir in das heilige grün eingeführt und konnten uns im putten probieren, bevor es in vier Gruppen aufgeteilt auf den Golfplatz ging.

Es lief nicht schlecht bis wir die Strasse überquerten und uns auf der anderen Seite ein Bach und mehrere Teiche erwarteten. Hier ist hinzu zufügen, dass jeder verlorene Golfball berechnet wird und jeder Spieler nur (!) drei Bälle zur Verfügung hatte.

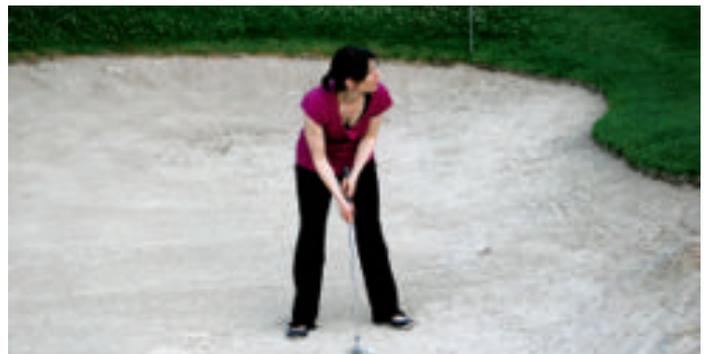
Einigen wurde der kleine Bach schon zum Verhängnis, anderen erst die Teiche oder wie mir beides zusammen 😊.

Nun war es soweit. Unserer Ranger überliess und unserem eigenen Schicksal und wir waren auf uns gestellt. Viele Golfbälle gingen baden, aber noch viel mehr fanden den Weg zurück. Ein vermeintlicher Golfball gefunden im Teich entpuppte sich als ein Entenei. (Nicht das jetzt der Tierschutz kommt, es ist noch wo es war 😊).

Nachdem alle 9 Löcher geschafft, das Equipment und die viel zu vielen Golfbälle (Danke Eliane 😊) abgegeben waren, gab es als krönenden Abschluss für all die talentierten Golfspielerinnen fröhliches Beisammensein bei Speis und Trank auf der Terrasse des Tennis-Clubhauses, wo noch bis in die späten Abendstunden gelacht und geplaudert wurde.

Es war ein supertoller und unterhaltsamer Abend!

Alexandra Junker



Aus den Kontaktgruppen

Kontaktgruppe Ostschweiz/Liechtenstein

Herzpicknick mit Lamaparcour

Pünktlich um 10.15 Uhr traf sich ein munteres Trüppchen von 11 Kindern und 9 Erwachsenen im kleinen Schaffhauser Dörfchen Beggingen ein. Nach einer kurzen Instruktion von Anna und Roland Gamper, durften die Kinder zu den Randal-Lamas. Neugierig bestaunten uns die Tiere. Schon beim Striegeln bemerkte man die Unterschiede zwischen den Vierbeinern. Die einen hatten ein sehr flauschiges Wollkleid und die andere eher raues Fell. Nach der Halfterung durfte jedes Kind sich ein Lama aussuchen und in Begleitung eines Erwachsenen einen Parcours mit dem Tier ablaufen. Hier zeigte sich, wer den grösseren Sturkopf hatte: Tier oder Führer 😊. Nach einer Stunde Training hatten die Lamas Hunger und durften sich ihre Ration Heu anholen und die Zweibeiner verliessen die Lamafarm Richtung Picknickplatz. Der Picknickplatz war goldrichtig ausgesucht. Schön Schattig an diesem heissen Sonntag und eine wäldliche Umgebung, damit die Kinder spielen konnten. Der Brunnen hatte natürlich eine besonders magische Anziehungskraft. Während die Kinder miteinander spielten, konnten die Erwachsenen sich unterhalten und den Zmittag vorbereiten. Für das Salat- und Dessertbuffet fanden sich wie jedes Jahr wieder ganz besondere Leckereien ein. Die Zeit verflog im Fluge an diesem herrlich sonnigen Tag.

Ein ganz besonderes Dankeschön geht an Karin und Thomas Ochsner, welche in diesem Jahr das ♥Picknick organisiert haben.



Aus den Kontaktgruppen

Kontaktgruppenleiterinnen für die Regionen

- GRAUBÜNDEN
 - SOLOTHURN
 - OSTSCHWEIZ/LIECHTENSTEIN
 - ZENTRALSCHWEIZ
- gesucht !!!**

Die regionale Kontaktgruppe fördert den Dialog zwischen den betroffenen Familien von herzkranken Kindern. Als Kontaktgruppenleiterin (KGL) organisierst Du verschiedene Aktivitäten nach den Bedürfnissen Deiner Kontaktgruppe. Du bist Ansprech- und Vertrauensperson für Eltern mit einem herzkranken Kind und begleitest sie auf Wunsch in schwierigen Situationen.

Du bist eine tolerante Persönlichkeit mit Einfühlungsvermögen, hast ein offenes Ohr und bist kontaktfreudig. Du bist bereit, mit einem ehrenamtlichen Engagement betroffene Eltern zu unterstützen. Du nimmst aktiv am Geschehen der Elternvereinigung für das herzkranken Kind teil.

Als KGL gewinnst Du an persönlichen Erfahrungen und Wissen. Du bist ein Teil eines engagierten und tollem Team und nimmst an Weiterbildungen (z.B. 2-tägiger Workshop) teil. Du stellst Deine Fähigkeiten in den Dienst einer sinnvollen Aufgabe und erhältst dafür eine hohe Wertschätzung.

Bist Du interessiert? Dann melde Dich doch direkt bei:

Mona Staub, KGL-Betreuerin, Tel. 043/444 13 28 E-Mail: mona.staub@evhk.ch

Wir freuen uns jetzt schon auf zahlreiche Reaktionen !!!



Aus den Kontaktgruppen

Veranstaltungskalender

Kontaktgruppe Aargau

Datum	Anlass	Ort
24. Oktober 2012	Zwergentreff	Ort vakant
27. Oktober 2012	Vortragsnachmittag	Kinderspital St.Gallen
23. November 2012	Winzerfondue	Oberflachs

Die Elterntreffen finden **im ref. Kirchgemeindehaus, Unteräschstrasse 27** in **Möriken** statt.
Vor jedem Anlass wird eine Einladung verschickt.

Kontaktgruppe Basel

Datum	Anlass	Ort
27. Oktober 2012	Vortragsnachmittag	Kinderspital St.Gallen
23. November 2012	Spezielles Essen	Ort vakant

separate Einladung folgt

Kontaktgruppe Bern

Datum	Anlass	Ort
27. Oktober 2012	Vortragsnachmittag	Kinderspital St.Gallen

eine persönliche Einladung wird verschickt

Kontaktgruppe Ostschweiz / Liechtenstein

Datum	Anlass	Ort
27. Oktober 2012	Vortragsnachmittag	Kinderspital St.Gallen

Vor jedem Anlass wird eine persönliche Einladung verschickt.

Aus den Kontaktgruppen

Kontaktgruppe Solothurn

Datum	Anlass	Ort
25. Oktober 2012	Elterntreff	Niederbipp
27. Oktober 2012	Vortragsnachmittag	Kinderspital St.Gallen
22. November 2012	Elterntreffen	Niederbipp

Vor jedem Anlass wird eine persönliche Einladung verschickt. Die **Elterntreffen** finden im **Gasthaus Bären** in **Niederbipp** statt.

Kontaktgruppe Zürich

Datum	Anlass	Ort
26. Oktober 2012	Jahresprogramm 2013	bei Daniela Hänni
27. Oktober 2012	Vortragsnachmittag	Kinderspital St.Gallen

separate Einladung folgt

**Aktuelle Termine finden Sie auch
online auf unserer Homepage unter:
www.evhk.ch**



Spitäler / Soziales

Vortragsnachmittag

Herzliche Einladung zum

Informations- und Diskussionsnachmittag am Samstag 27. Oktober 2012

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Kinderspital St. Gallen, Claudiusstrasse 6, Hörsaal, 1. Stock

Programm:

14.00 bis 14.45 Uhr	Entwicklung bei herzkranken Kindern	PD Dr. Bea Latal Kinderspital Zürich
14.50 bis 15.35 Uhr	Endocarditisprophylaxe	PD Dr. Walter Knirsch, Kinderspital Zürich Caroline Signorelli-Moret, Zahnärztin, Wil
	Pause	Apéro
16.10 bis 16.55 Uhr	Herzklappenersatz	Prof. Dr. Alexander Kadner, Inselspital Bern

Anfahrt: Wir empfehlen, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen.
Bitte Parkplätze im Parkhaus Grossacker benützen.



Bus am Bahnhof St.Gallen

Linie 1/4 bis Haltestelle St.Fiden oder Grossacker

Linie 7 bis Haltestelle St.Fiden

Linie 11 bis Haltestelle Grossacker

Fussweg ab Haltestelle St.Fiden und Grossacker
bis zum Kinderspital ca. 3 Min.

Detaillierte Infos zur Anreise finden Sie auf der
Homepage www.kispisg.ch unter Infocenter.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Entlastungsdienst

Die Entlastungsdienste von Pro Infirmis unterstützen pflegende Angehörige

Entlastungsdienste unterstützen Familien, die ihre behinderten Angehörigen zuhause betreuen. Diese Familien sind in der Regel rund um die Uhr mit Pflege, Betreuung und Förderung beschäftigt. Durch regelmässige Entlastung soll die Lebensqualität aller Beteiligten erhalten werden. Dank Entlastung wird es den betreuenden Angehörigen möglich, ihre sozialen Beziehungen weiterhin zu pflegen, sich zu regenerieren, sich weiterzubilden oder in einem Teilpensum zu arbeiten. Zudem trägt die Entlastung im eigenen Haushalt dazu bei, dass behinderte Menschen integriert leben können. Die Vermittlerinnen der Entlastungsdienste von Pro Infirmis legen gemeinsam mit den Betroffenen den Bedarf fest und schlagen der Familie eine geeignete Betreuerin/ einen geeigneten Betreuer vor. Die Betreuer/innen handeln in Vertretung der abwesenden Familienangehörigen. Zu ihren Aufgaben gehören: Begleitung / Beschäftigung der behinderten Person, je nach Einsatzzeit die Mahlzeitenzubereitung sowie die Unterstützung im Pflegebereich und die sofortige Hilfestellung im Notfall. Pro Infirmis bietet zusammen mit einer Reihe von lokalen und regionalen Entlastungsdienst-Vereinen diese Dienstleistung in der ganzen Schweiz an. Im 2011 leisteten 380 Entlasteter/innen bei 510 Familien insgesamt 48'000 Stunden Entlastungsdienst.

Weitere Informationen zu Pro Infirmis finden Betroffene und Interessierte unter

www.proinfirmis.ch
www.entlastungsdienst.ch



Bild: Pro Infirmis

Spitäler / Soziales

Freizeiterlebnisse für Familien und Gruppen



Der Alltag mit einem kranken oder behinderten Kind kann beschwerlich sein. Insbesondere Geschwister müssen oft auf Vieles verzichten und stehen im Schatten der kranken Schwester oder des behinderten Bruders. Dank der Sternschnuppe-Karte der Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe werden für die ganze Familie vielfältige Ausflüge in bekannte Kulturinstitutionen der Schweiz möglich.

Die Freizeitsterne, eines der Angebote der Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe, bieten Freizeiterlebnisse und damit eine willkommene Abwechslung im Alltag. Mit der Sternschnuppe-Karte, die betroffene Familien bei der Sternschnuppe anfordern können, wird ihnen kostenlos der Eintritt in aktuell 17 Partner-Institutionen gewährt. Sei es der Zoo Zürich, das Papillorama, das Kindermuseum Creaviva oder das Freilichtmuseum Ballenberg, die Eintrittskosten werden von der Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe übernommen. In der Westschweiz zählen unter anderem der Zoo Servion und das Musée et Chiens du Saint-Bernard in Martigny zu unseren Partner-Institutionen.

Die Familien freuen sich über die Ausflüge und die damit verbundenen Kurzferien im Alltag. Zwei Mütter berichten: „Das Angebot der Freizeitsterne ist super! So kann man etwas unternehmen, was das Portemonnaie nicht belastet. Wir waren vorher noch nie im Berner Oberland, doch letztes Jahr haben wir eine dreitägige Reise unternommen und uns den Ballenberg und das Papillorama angesehen. Es war wirklich unvergesslich und die Kinder fanden es toll.“

Petra Tschirky, Einsiedeln

„Als alleinerziehende Mutter mit vier Kindern schätze ich das vielseitige Angebot der Sternschnuppe sehr. Dank dem Freizeitsterne-Angebot machen wir nun viel öfters einen Ausflug und besuchen Museen und Zoos in verschiedenen Regionen der Schweiz.“

Prisca Betschart, Goldau

Auch Gruppen profitieren

Das im Juni 2011 lancierte Angebot hat sich inzwischen gut etabliert und wird rege genutzt. Neu gilt es deshalb auch für Organisationen und Gruppen, die sich für das Wohl von betroffenen Kindern bis 18 Jahre einsetzen oder sie betreuen. Heilpädagogische Schulen, Wohnheime oder Kinderstationen im Spital können die Sternschnuppe-Karte ebenfalls bei uns anfordern, um sie mit einer Gruppe von Kindern einzusetzen.

Gut zu wissen

- Die Sternschnuppe-Karte ist kostenlos. Sie kann während der Gültigkeitsdauer unbeschränkt genutzt werden. Vom Angebot profitiert die ganze Familie des betroffenen Kindes, also auch die Geschwister.
- Nicht immer geht es den kranken oder behinderten Kindern so gut, dass sie bei einem Ausflug dabei sein können. Die Karte ist auch gültig, wenn das betroffene Kind nicht dabei ist.
- Für Gruppen werden die Eintrittskosten der betreuten Kinder bis 18 Jahre sowie der Betreuungspersonen übernommen.
- Die Liste der Partner-Institutionen wird laufend ergänzt. Eine aktuelle Übersicht findet sich auf der Website der Sternschnuppe.
- Die Sternschnuppe-Karte kann ganz einfach bestellt werden unter www.sternschnuppe.ch und da unter der Rubrik Freizeitsterne. Oder Sie rufen uns an.

Erzählen Sie es weiter!

Wir freuen uns, wenn wir mit dem Angebot der Freizeitsterne den betroffenen Familien und Gruppen vielfältige

und bereichernde Ausflugsmöglichkeiten schenken können. Wenn Sie eine Familie oder eine Institution kennen, die davon profitieren könnte, machen Sie sie bitte darauf aufmerksam.

Seit 1993 bringt die Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe Freude und Abwechslung in das Leben von Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre, die mit einer Krankheit oder Behinderung oder den Folgen einer schweren Verletzung leben. Die Stiftung ist schweizweit tätig und hat je eine Geschäftsstelle in Zürich und Lausanne.

Die Freizeitsterne sind eines unserer Angebote. Wir erfüllen ausserdem Herzenswünsche von Kindern und Jugendlichen und finanzieren spezielle Projekte – Sternenprojekte - von Spitälern, Heimen oder ähnlichen Institutionen, die sich für das Wohl von Kindern und Jugendlichen einsetzen.

Geschäftsstelle Zürich

Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe
Weinbergstrasse 131, 8006 Zürich
Tel. 044 368 30 40, Fax 044 368 30 49
stern@sternschnuppe.ch,
www.sternschnuppe.ch
Postkonto 80-20400-1

Secrétariat Suisse romande

Fondation étoile filante
Ch. de Montétan 14, Case postale 153,
1000 Lausanne 7
Tél. 021 314 88 15, Fax 021 314 91 66
etoile@etoilefilante.ch,
www.etoilefilante.ch
Compte postal 87-743773-9



Die Sternschnuppe-Karte ermöglicht Freizeiterlebnisse für Familien und Gruppen

Individuelle Spitalvorbereitung

für Familien, Kinder und Jugendliche vor einer Herzoperation oder Herzkathetereingriff

Der geplante Spitaleintritt ist für die ganze Familie mit vielen neuen Fragen verbunden. Es ist uns sehr wichtig, dass wir Eltern, Kinder sowie Jugendliche, aber auch Geschwister bei der Vorbereitung auf den Spitalaufenthalt unterstützen können.

Wir laden Sie zu einer Spitalvorbereitung ein, die Sie individuell mit uns vereinbaren können. Wir bieten Ihnen umfassende Informationen zum Spitalaufenthalt und Sie haben Gelegenheit Ihre individuellen

Fragen mit uns zu klären. Auf einem gemeinsamen Rundgang lernen Sie unsere Pflegestationen kennen.

Nach Möglichkeit koordinieren wir die Spitalvorbereitung mit der ambulanten Kontrolle und dem Aufklärungsgespräch vor einer Herzoperation oder einem Herzkathetereingriff.

Wir freuen uns Sie persönlich kennen zu lernen und stehen Ihnen für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung.

Pflegeberatung Kardiologie:

Ch. Etter
M.Th. Fehr
G. Stoffel



Anmeldung und Information

Mo - Fr 9-17 Uhr: Telefon 044 266 72 84
Pflegeberatung.Kardiologie@kispi.uzh.ch

Kinderspital Zürich, Universitäts-Kinderkliniken, Steinwiesstrasse 75, 8032 Zürich
www.kispi.uzh.ch

Herzlichen Dank Kiwanis Club Wil

Ein Anlass der besonderen Art

Mitte März teilte uns Herr Knecht (Verantwortung Soziales) mit, dass der Kiwanis Club Wil gerne CHF 10'000 an die EvhK und hiki (Hilfe für hirnerkrankte Kinder) je zur Hälfte aufgeteilt, an einer Checkübergabe überreichen möchten. Nach kurzer Erläuterung über den Programmablauf: 11.00 Uhr Fototermin, 12.00 Uhr Mittagessen, 13.00 Uhr Verdanken mit kurzer Vorstellung des Vereines, sagte ich meine Teilnahme fest zu.

3 Monate sind schneller rum als man glaubt. Am 19. Juni war es dann soweit. Leicht nervös traf ich, wie immer viel zu früh, im Restaurant Hof in Wil SG ein. Ca. 2 km von meinem Zuhause entfernt. Herr Knecht empfing mich sehr freundliche und langsam legte sich meine Anspannung. Kurz nach mir erschien auch Christina Anderegg, die Geschäftsführerin von hiki und der Bann war gebrochen. Ich war angekommen.

Die zwei wichtigsten Personen dieses Anlasses erschienen pünktlich auf die Minute. Herr Eigenmann, Angestellter der Raiffeisenbank Wil, mit den zwei Checks und Herr Mäder, der Präsident des Kiwanis Club. Auch die Fotografen der Presse zeigten sich an diesem strahlenden Sommertag in Arbeitslaune. Somit wurde das Shooting kurzerhand nach draussen verlegt, wo die Lichtverhältnisse wesentlich besser waren, als in dem Raum im 1. Stock des Restaurants. Strahlen bis die Backenknochen knacken, hiess die Devise.

Nach und nach trafen die restlichen Mitglie-

der des Kiwanis Club zum Apéro ein. Plötzlich stellte ich fest, dass ausser Christina und mir, keine weiteren Frauen anwesend waren. Kein Grund zum Panik schieben. Wir wurden sehr zuvorkommend behandelt. Beim feinen Mittagessen wurden hochinteressante Tischgespräche geführt.

Um 13 Uhr kam dann mein grosser Moment. In meinem Magen ging es drunter und drüber. Augen zu und durch, dachte ich bei mir. Ohne Notizenhilfe wäre mir sicher kein konstruktiver, zusammenhängender Satz mehr eingefallen. Ich dankte dem Kiwanis Club Wil, im Namen der ganzen EvhK für den grosszügigen Unterstützungsbeitrag und erzählte den Anwesenden das Wichtigste in Kürze über die Elternvereinigung. Doch selbst die Prominenz ist vor solchen Reden oft sehr nervös. Irgendwie beruhigend.

Wie kam dieser gewaltige Spendenbetrag von CHF 10'000 zusammen? Dieser Betrag ist das Ergebnis einer Aktion, die Paul Knecht initiiert hatte. Zusammen mit seiner Frau Hildegard und Helferinnen wurden Glycerinseifen

hergestellt und an die Kiwanis Mitglieder verkauft.

Wer oder was ist Kiwanis? Kiwanis ist eine internationale Organisation von autonomen Clubs, in denen die verschiedensten Berufsgruppen vertreten sind. Neben der Pflege freundschaftlicher Kontakte bemühen sich die einzelnen Kiwanis Clubs um einen gezielten und wirkungsvollen sozialen Einsatz, vornehmlich auf kommunaler Ebene. Dabei orientiert man sich weltweit am Grundsatz «Hilfe für Kinder, serving the children of the world». Die Bezeichnung "Kiwanis" ist indianischen Ursprungs und bedeutet "Ausdruck seiner eigenen Persönlichkeit".

Für mich war es ein Anlass der besonderen Art, welcher mir noch lange positiv in Erinnerung bleiben wird. Auch die Gastfreundschaft hat mich tief berührt. Ich danke dem Kiwanis Club Wil nochmals von ganzem Herzen für den grosszügigen Unterstützungsbeitrag und den vielen tollen Eindrücken, welche ich mit nach Hause nehmen durfte.

Monika Kunze



Paul Knecht, Verantwortung Soziales - Kiwanis Club Wil, Christina Anderegg – hiki Schweiz, Monika Kunze – EvhK, Samuel Mäder, Präsident - Kiwanis Club Wil

Bild: Wiler Zeitung, Monique Stäger

Fotoshooting

Der Regen scheint die Fahrer der Tour de Suisse nicht zu stören, als diese, wie könnte es anders sein, genau um 14.00 Uhr durch Veltheim fahren. Eben diese Tour de Suisse und das entstandene Verkehrschaos führten dazu, dass einige etwas später zum Fotoshooting eintreffen.

Es ist Mittwochnachmittag, 13. Juni 2012. Heute findet ein Fotoshooting mit einigen Herzkindern und deren Geschwister auf der Schulanlage Veltheim statt. Die Arbeiten für die Broschüre „das herzkranken Kind in der Schule“ laufen auf Hochtouren. Was noch fehlt sind Fotos zur Auflockerung und Gestaltung.

Da es ziemlich stark regnet, starten wir in der Turnhalle. Die Kinder spürten durch die Malstäbe, erklimmen die Kletterstange und die Sprossenwand.

Immer angefeuert und geleitet durch das Fotografenteam Konrad und Judith Eckert. Der Fotoapparat klickt fortwährend.

Es regnet immer noch! Gestärkt mit einem Schoggichüechli oder einer Frucht und Eistee wird ins Schulzimmer gewechselt. Andrea Baumann stellt sich kurzfristig als Lehrerin zur Verfügung und los geht es mit dem etwas anderen Unterricht. Wieder entstehen tolle Bilder!

Tatsächlich, es hat aufgehört zu regnen! Die Schüler packen ihren Schulzhek und ihre Rucksäcke und schnell hinaus auf den Pausenplatz. Die Kinder sind schon richtige Fotomodelle und innert kurzer Zeit sind wieder viele Fotos im Kasten. Nein, schon wieder beginnt es heftig zu regnen. Das Timing stimmt perfekt! Schnell zurück ins Schulhaus! Jetzt bleibt noch etwas Zeit fürs Zvieri

bis sich alle wieder auf den Heimweg machen.

Innert gut 1 ½ Stunden sind über 500 Fotos entstanden. Konrad und Judith Eckert aus Brugg, welche dort ein Fotofachgeschäft führen, haben uns ihre Zeit und ihr Know How unentgeltlich zur Verfügung gestellt und die Kinder top motiviert und angeleitet. Herzlichen Dank! Ein riesen Dankeschön geht an die Kinder, die super mitgemacht und an deren Mamis, welche sie nach Veltheim begleitet haben. Die Schulanlage Veltheim durften wir gratis benutzen. Auch dafür vielen Dank! Mein letztes Danke geht an Mona Staub, die mich bei der Organisation tatkräftig unterstützt hat.

Ich freue mich sehr auf die fertige Broschüre „das herzkranken Kind in der Schule“! Etwas Geduld braucht es noch!

Susanne Mislin



Herzlager 2012

„Tri-tra-tralla-la, tri-tra-tralla-la, de Chasperli isch wieder da, de Chasperli isch da...“

So starteten wir jeden Morgen mit einem spannenden Chasperlistück in den neuen Tag.

Unser Lager begann mit dem Chasperlistück „de Joggel und de Toggel“. Die Beiden haben König Wackelbauchs

überlisten, ohne unsere super Waffen einsetzen zu müssen. Die Perlenkette war gerettet und dem Geburifest stand nun nichts mehr im Weg. Nach einem wunderbaren Festschmaus freuten sich alle (bis auf einige wenige Leiter) auf die leckeren, farbigen und geligen Puddings. Ratz, fatz war von den Puddings nicht mehr viel zu sehen. Und schon



Geburtstagsgeschenk, welches für sein Prinzessli war, geklaut. Da dies ein absolutes „No-Go“ ist, wollten wir Chasperli helfen das Geschenk, eine wertvolle Perlenkette, wieder zurück zu holen. Für die Zurückeroberung brauchten wir natürlich eine gute Ausrüstung. So nähten wir Kasperlimützen, bastelten Schwerter, Säbel und Messer (im Falle eines Kampfes) und ebenso wertvolle Perlenketten (sollte unser Vorhaben scheitern). Damit der Festsaal für die Geburtstagsfeier auch wirklich hübsch aussah, bastelten wir bunte Fahnen – und Streifengirlanden, was uns brillant gelungen war. Nebenbei bereiteten wir in Gruppen noch zauberhafte, farbenfrohe Puddingkreationen zu, welche der König am Geburtstagsfest prämierte.

Gott sei Dank konnten wir mit der Hilfe von Chasperli die dummen Räuber

bald war es Zeit, die dicken Puddingbäuche in die Horizontale zu legen!

Kaum hatten sich die Bäuche vom vielen Pudding wieder erholt, wurden sie

schon wieder von neuem gefüllt und zwar mit „Mohrenköpfen“. An diesem Tag mussten wir den bösen Zwerg Zwack mästen, um Prinz Mägerli zu retten. Natürlich blieben noch einige „Mohrenköpfe“ für uns übrig, sowie für vier ältere Damen auf einer Bank, die mit grossen Augen unserem „Treiben“ zuschauten!





Mit Chasperli wurde es uns nicht langweilig. So reisten wir mit ihm im Heissluftballon nach China, um eine Zauber-

wurzel für seine kranke Mutter zu finden. Bekämpften die böse Fee Schwefelblitz und ihren kinderfleischhungrigen Drache. Besuchten ein Schloss auf der Suche der drei entführten Prinzessinnen und halfen dem Pilzfraueli Pilze zu suchen. Zusätzlich fand auch noch unser legendäres Fussballmatch Kinder gegen Leiter statt (leider verloren unerwartet die Leiter!). Anschliessend durften sich alle mit der Wasserrutsche und dem Pool abkühlen, bevor sich die Kinder zum obligatorischen duschen begaben!

So verflog die Woche wie im Flug und es war schon wieder Zeit die Koffer zu packen. Nach den sehr unterschiedlich,



aufwendigen Packungsmanövern, durften sich die Kinder noch ein letztes Mal so richtig verwöhnen lassen. Erholung pur bei Rücken –und Fussmassage, Coiffeur, Maniküre und Entspannung bei Cheminéeefeuer und Chasperlige-schichten.

Nach einem sehr gut organisierten und einem tollen Schlussabendprogramm (an dieser Stelle nochmals ein grosses Dankeschön an Silja, Divina, Manu, Irene und Anna) liessen wir das Herzlager 2012 bei toller Discomusik (auch unserem Lager-DJ Gregor ein herzliches Dankeschön) ausklingen!

An dieser Stelle danke ich:

- euch Kinder, dass ihr immer so toll mitgemacht habt!
- allen Leitern. Ihr habt wieder einmal 180% gegeben!
- unseren beiden Köchinnen Doris und Ursula, die uns täglich mit leckerem Essen versorgt haben!

Ich wünsche euch allen von Herzen ein gesundes, fröhliches und erlebnisreiches Jahr und freue mich schon jetzt auf ein Wiedersehen im Sommer 2013!

Herzlichst Sonja Roth-Liem

Backen mit Herz

Apfel- Zwiebelwähe

Für 4 - 6 Personen (grosses Backblech)

Bald ist wieder die Zeit der Apfelernte und somit Herbst. Diese Wähe ist ein Multitalent. Als Znacht, Apéro- Häppchen oder zum Brunch: Sie passt immer.

Zutaten:

2 kleine eckige Rollen oder 1 grosser Kuchenteig

500g	Zwiebeln
50g	Butter
650g	Äpfel z.B. Golden
2	Prisen Salz
	Muskat
250g	Käsekuchen Mischung

Für den Guss:

1dl	Milch
4	Eier
2	Prisen Salz

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Das Backblech mit dem Kuchenteig auslegen.
3. Die Zwiebeln schälen und kleinhacken. Mit der Butter glasig braten.
4. Die Äpfel nicht schälen! Vierteln, entkernen und in kleine Würfel oder Stäbchen schneiden, dann zu den glasigen Zwiebeln geben und 2 Minuten mitdünsten.
5. 2 Prisen Salz und je nach Geschmack Muskat zugeben.
6. Pfanne vom Herd nehmen und die Käsekuchen- Mischung untermischen.
7. Die Masse auf den Kuchenteig geben und gleichmässig verteilen.
8. Aus Milch, Eiern und 2 Prisen Salz den Guss anrühren und gleichmässig über die Wähe giessen.
9. Das ganze 20 Minuten bei 200°C Umluft backen.
10. Noch warm servieren, dazu empfiehlt sich ein grüner Salat.

En guete



ANMELDUNG / BESTELLUNG:

Ich / wir treten der Elternvereinigung für das herzkranke Kind bei. Jahresbeitrag CHF 50.--:

- Mitglied als betroffene Eltern.
- Mitglied nicht betroffen.
- Als Gönner und erhalte das Herzblatt.
- Ich möchte mehr über die Elternvereinigung für das herzkranke Kind wissen.
- Ich möchte eine Liste der in der Vereinsbibliothek gratis auszuleihenden Artikel.
- Ich möchte eine Liste der bisher erschienenen Fachbeiträge.
- Ich unterstütze die Elternvereinigung finanziell über PC-Konto 80-36342-0.

Mutationen an: Elternvereinigung für das herzkranke Kind
Sekretariat, Neuhusstr. 35c, 8630 Rüti,
Tel. 055 260 24 52, info@evhk.ch

Ich bestelle:

- | | | |
|---|------|----------|
| ___ Ex. Einkaufstasche , dunkelblau, mit Signet, 100% Baumwolle | 5.00 | CHF/Stk. |
| ___ Ex. Schlüsselanhänger mit Chips für Einkaufswagen | 5.00 | CHF/Stk. |
| ___ Ex. Pfästerlibox aus Kunststoff (Inhalt 10 Pflasterstrips) | 5.00 | CHF/Stk. |
| ___ Ex. Herzblatt Ausgabe Nr. ___ | | gratis |
| ___ Ex. Informationsbroschüre rund um Familien
mit einem herzkranken Kind | | gratis |
| ___ Ex. Broschüre «Das herzkranke Kind»
(Informationsbroschüre der Schweiz. Herzstiftung) | | gratis |
| ___ Ex. Broschüre «Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler»
(Informationsschrift der Schweiz. Herzstiftung) | | gratis |
| ___ Ex. Organspenderausweis | | gratis |

Alle Artikel gegen Porto und Verpackung !

Name / Vorname: _____

Adresse / Ort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Datum: _____

!!! Neu in der Bibliothek !!!

IDHK-Nachrichten Nr. 81 zu folgendem Thema:

- Die embryonale Herzentwicklung
- Mein Kind hat gekiffert!
- Drogen und was Eltern darüber wissen sollten
(Teil 1: Alkohol, Nikotin, Cannabis, Kräutermischungen wie Spice und andere sogenannte „legal highs“)

LEON und der Kampf um das goldene Herz

(Nicola Vollkommer)

Der fussballbegeisterte Leon träumt von einer grossen Zukunft als Torwart in einem Starverein. Als er durch Zufall

ein Gespräch zwischen seiner Mutter und seiner Tante mithört, bricht für ihn eine Welt zusammen: Seit seiner Geburt hat Leon einen Herzfehler und in sechs Wochen steht die nächste Operation bevor.....

Ist das das Aus für die Profikarriere als Kepper?

Die aktuelle Liste der Artikel, die in unserer Bibliothek ausgeliehen werden können, erhalten Sie im Sekretariat, Tel. 055 260 24 52 oder Email: info@evhk.ch zum Download auf unserer Homepage, unter <http://www.evhk.ch/uploads/media/Buecherliste.pdf>



Spendeneingänge

Die EvhK dankt ganz ♥-lich für die folgenden Spenden:

Kiwanis Club Wil, Wil SG
Actelion Pharma Schweiz AG, Baden
A. + P. Jaeschke, Wasterkingen
M. + A. Knecht, Remetschwil
Maria Fischer, Stetten
Kollekte im Gedenken an Peter Landert
Spende im Gedenken an K. Gächter, St. Gallen
Spenden im Gedenken an Dorothy Baumann-Wenger
Mittagstisch Lehrer-Team Lungern
Karl Staub, Thalwil
Katharina Rostek, Oberrohrdorf



Die EvhK erhält einen Unterstützungsbeitrag durch die Dachorganisation Selbsthilfe Schweiz.
(www.selbsthilfesuisse.ch)

EVHK: Elternvereinigung für das herzkranke Kind
Sekretariat Anita Augstburger
Neuhusstr. 35c,
8630 Rüti

Tel. 055 260 24 52

Spendenkonto:
PC-Konto 80-36342-0

Internet: www.evhk.ch

Email: info@evhk.ch

CUORE MATTO: Vereinigung für Jugendliche und Erwachsene
mit angeborenem Herzfehler
Marktgasse 31
3011 Bern

Tel. 079 912 00 60

Spendenkonto:
PC-Konto 85-144694-6

Internet: www.cuorematto.ch

Email: info@cuorematto.ch

