



Mein Körper und ich
Rund um das Wohlbefinden

Wie ein Champion
Interview mit einem
Kispi-Rockstar

Aus dem Verein
Einblicke in unsere Anlässe

Wichtige Adressen



Die EVHK unterstützt Eltern herzkranker Kinder.

Wir bieten Informationen, Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern, vermitteln Unterstützung bei Problemen und laden zu Veranstaltungen ein.

Unsere Ansprechpartner sind:

Präsidium: **Stefanie Kuster** / stefanie.kuster@evhk.ch

Sekretariat: **Annemarie Grüter**
EVHK Elternvereinigung für das herzkrank Kind
Blumenweg 4
5243 Mülligen
Tel. 055 260 24 52
E-Mail: info@evhk.ch
www.evhk.ch
Postcheck-Konto 80-36342-0

Regionale Ansprechpartner:

Deutschschweiz: **Jasmin Fehlmann** / jasmin.fehlmann@evhk.ch

Tessin: **Claudia Moor** / claudia.moor@evhk.ch

Themenspezifische Ansprechpartner:

Kinder mit Herzschrittmacher oder Defibrillator **Daniela & Olaf Schönenberger** / daniela.schoenenberger@evhk.ch

Eltern verstorbener Kinder **Dominik Zimmermann** / dominik.zimmermann@evhk.ch

Haben Sie Fragen zu einem speziellen Thema oder suchen Sie Kontakt zu anderen Betroffenen? Zum Beispiel:

- pränatal diagnostizierte Herzfehler
- Herztransplantation
- Herzfehler und Down-Syndrom
- oder bei Herzfehlern allgemein

Kontaktieren Sie uns per Mail an info@evhk.ch oder per Telefon 055 260 24 52. Wir helfen Ihnen gerne.

Sozialdienste der Kinderspitäler:

Zürich, Kinderspital **Melanie Baran** / Telefon 044 266 74 74 / melanie.baran@kispi.uzh.ch

Bern, Inselspital **Barbara Rüeeggsegger** / Telefon 031 632 91 73 / barbara.rueggseggermueller@insel.ch

Basel, UKBB **Alexander Hartmann** / Telefon 061 704 12 12 / alexander.hartmann@ukbb.ch

Rechtsberatung:

Procap, Rechtsdienst: Telefon 062 206 88 77 / rechtsdienst@procap.ch

EVHK: Elternvereinigung für das herzkrankte Kind

Sekretariat Annemarie Grüter
Blumenweg 4, 5243 Mülligen
Tel. 055 260 24 52

Spendenkonto:

PC-Konto 80-36342-0

Internet: www.evhk.ch

E-Mail: info@evhk.ch

Wichtige Adressen

2. Umschlagseite

Aus Erfahrung

Unser täglicher Wohlfühlmoment	2
Ich lerne immer noch Neues	3
Herzli-Gromi	7
Champion	8

Aus Fachkreisen

Kinesiologie für Kinder	12
Loslassen und mit dem Herzen verbinden	14
Neue Richtlinien zur Endokarditis-Prophylaxe	16
UKBB tanzt	20

Aus dem Verein

Jahresprogramm	23
Save the date – GV 2022	24
Herzpicknick	25
Jugendtreff	26
Männerabend	27
Brunch	28
Verstärkung gesucht	29

Aus den Spitälern

Neuer Leiter Kinderherzchirurgie	31
----------------------------------	----

Diverses

Spenden	34
---------	----

Redaktionsadressen Herzblatt EVHK

Redaktionsleitung:

Manuela Nobs
Lohstrasse 19, 8580 Amriswil
manuela.nobs@evhk.ch

Layout: Sandra Honegger, 9215 Buhwil

Druck: Brüggli Medien, Hofstrasse 5, 8590 Romanshorn

Erscheint: dreimal jährlich

Titelbild: Kinderspital Zürich

Liebe Herzblatt-Leserinnen und Leser

*Man muss dem Körper Gutes tun,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.*

Wie oft erleben wir in unserem Alltag als Herzli-Eltern Stress und Anspannung und vergessen manchmal, auf uns und unseren Körper zu hören. Doch wie tut man sich selber etwas Gutes – und was?

Mit diesen Fragen haben wir uns im aktuellen Herzblatt auseinander gesetzt. Entstanden ist eine vielfältige Ausgabe mit spannenden Beiträgen, kleinen Wohlfühl-Tipps für Leib und Seele und wertvollen Fachberichten.

Zudem freuen wir uns, dass die EVHK endlich wieder einige Anlässe durchführen konnte. Einen Einblick in unsere Einlässe findet ihr ebenfalls in der aktuellen Ausgabe.

Wir wünschen euch viel Spass beim Lesen und hoffen, dass ihr den einen oder anderen Tipp in die bevorstehende Winterzeit mitnehmen und umsetzen könnt.

Eurer Herzblatt-Team



Das Copyright von allen Abbildungen, Illustrationen etc. liegt, sofern nicht anders vermerkt, bei der EVHK oder bei den Mitgliedern der Vereinigung.

Aus Erfahrung

Unser täglicher Wohlfühlmoment

Momenti di benessere

Seit Amélie auf der Welt ist, ist das Einschlafritual sehr wichtig für uns. Schon im Spital wurde uns gezeigt, wie eine Fussmassage zur Entspannung führt. Dies haben wir über all die Jahre beibehalten. Vor dem Zubettgehen machen wir eine Lavendelöl-Fussmassage, auf welche sich die Mädchen immer freuen. Als sie kleiner waren, haben wir dazu Lieder gesungen oder Grimassen geschnitten, je grösser sie jetzt geworden sind, desto mehr nutzen wir die Zeit, um den Tag nochmals zu besprechen. Was lief gut, was weniger und was erwartet uns morgen wieder. Wir staunen immer wieder, wie wir Anspannungen in den Fussmuskeln fühlen. Anspannungen und Sorgen, die uns die Mädchen dann bestätigen und davon erzählen. Man spürt auch, ob eine Erkältung im Anmarsch ist. Würden wir es mal vergessen, dann denken sie bestimmt daran, denn sie lieben es, auf dem Elternbett zu liegen und den wohltuenden Effekt der Massage zu spüren. Danach gibt es immer noch für beide eine Gutenachtgeschichte, bevor sich jede in ihr Bett kuschelt. Mit diesem Ritual versuchen wir, jeden Tag für einen kurzen Wohlfühlmoment zu sorgen.

Da quando è nata Amélie, il rituale serale prima di andare a letto è molto importante per noi. All'ospedale ci avevano mostrato come un massaggio ai piedi possa rilassare la bambina. Abbiamo mantenuto questa abitudine per tutti questi anni: prima di andare a letto facciamo un massaggio con dell'olio di lavanda. Quando Amélie e sua sorella erano piccole, accompagnavamo il rituale con delle canzoncine. Oggi sfruttiamo il momento per parlare della nostra giornata, delle cose che sono andate bene, di quelle che ci hanno creato preoccupazioni. Terminiamo con una storia della buona notte. In questo modo ci procuriamo il nostro momento di benessere quotidiano.

Manuela Theiler



Aus Erfahrung

Ich lerne immer noch Neues

Dass Schlaganfälle auch sehr junge Menschen treffen können, zeigt die Geschichte von Janine. Mit 16 Jahren erlitt Janine nach einer geplanten Herzoperation einen Schlaganfall. Danach musste sie fast alles neu erlernen. Was dabei die grösste Herausforderung war und wie es ihr heute geht, erzählt sie im Interview.

Janine, du hast 2016 nach einer Operation einen Schlaganfall erlitten. Was ist damals passiert?

Da man bei mir einen angeborenen Herzfehler gefunden hatte, musste ich für eine Operation am Herz ins Spital. Wir alle gingen davon aus, dass ich nach zwei Wochen wieder aus dem Spital bin. Aus den zwei Wochen wurden dann ungefähr fünf. Ich erlitt nach der OP einen Herzstillstand von 45 Minuten. Sie konnten mich wiederbeleben, aber man kannte natürlich das Ausmass nicht. Niemand wusste, was mit dem Kopf passiert sein könnte. Nach ein paar Tagen Intensivstation, hat man im MRI (Magnetresonanztomographie) gesehen, dass ich einen Schlaganfall hatte und eine Schwellung im Gehirn. Darum musste ich sofort notoperiert werden und mein Schädeldach, die Schädelkalotte, wurde für fünf Wochen entfernt. Mit meinen damals erst 16 Jahren war dies sehr viel auf einmal. Natürlich mussten auch alle Haare ab und zu diesem Zeitpunkt hatte ich damit besonders zu kämpfen. Aber alle Ärzte und Pflegenden haben mich gut betreut und mich bei vielen schwierigen Schritten begleitet.

Wie ging es dir danach?

Danach ging es dank Physio- und Ergotherapie und verschiedenen anderen Therapien step by step nach oben. Ich war erst wieder ein paar Monate zu Hause, als man entschied, dass ich in der Kinder-Reha in Affoltern am Albis weiter stationär therapiert werde. Dort war ich ganze sieben Monate. Es war die schlimmste, aber auch die schönste Zeit, die ich in meinem Leben hatte. Ich habe viele neue Freunde kennengelernt und natürlich hat es mir im Genesungsprozess geholfen.

Wir haben uns für Affoltern am Albis entschieden, weil ich aufgrund der Gehirn-OP, epileptische Anfälle bekommen habe. Diese haben mir grosse Angst gemacht und mir natürlich auch auf die Psyche geschlagen.

Wie lange hat es gedauert bis du dich wieder im Leben zurechtgefunden hast?

Was musstest du neu lernen?

Ich würde sagen, dass ich auch heute noch immer neue Sachen lerne. Dinge, die dazu beitragen, dass ich selbstständig werden kann. Insgesamt vergingen rund drei bis vier Jahre, bis ich mich wieder relativ gut zurechtgefunden habe. Aber so richtig im Leben stehe ich erst seit einem Jahr.

Ich musste lernen, wieder zu schlucken und zu laufen. Dies habe ich aber dank verschiedener Therapien relativ schnell wieder in den Griff bekommen. Aber vor allem musste ich neu lernen, psychisch mit dem Ganzen umzugehen. Ich ent-



wickelte Angstzustände, dass mir jeder Zeit etwas passieren könnte. Noch heute habe ich Mühe. Auch habe ich Angst, alleine Zug zu fahren. Aber es gibt auch sehr gute Tage. Dann spüre ich die Angst gar nicht.

Janine steht heute wieder ganz im Leben. Neben dem Austausch mit Familie, Freunden und anderen Betroffenen hat ihr das Aufschreiben aller Erfolgsschritte besonders geholfen. (Foto: Janine Böge)

Gibt es etwas, das dir im Genesungsprozess besonders geholfen hat?

Körperlich hat mir die Reha natürlich sehr geholfen und seelisch meine Psychiaterin. Aber auch meine Familie und meine engen Freunde, sowie der Austausch mit anderen Betroffenen in der Reha. Das hat alles geholfen. Und es hat mir ausserdem geholfen, dass ich meine Erfolgsschritte aufgeschrieben habe. Dadurch konnte ich mir wieder Motivation holen, wenn es mir mal nicht so gut ging.

Wie hast du den Schlaganfall verarbeitet?

Ich denke, so ein Erlebnis kann man nie ganz verarbeiten. Aber man kann es annehmen und akzeptieren. Und sicher jeden Tag stolz auf sich zu sein, was man alles schon geschafft hat und noch schaffen wird.

Aus Erfahrung

Mögliche Anzeichen für einen Schlaganfall sind:

- Lähmung oder Schwächung in Gesicht, Arm oder Bein
- Plötzliche Sprachstörung
- Sehstörung/Doppelbilder
- Schwindel, Erbrechen, Übelkeit
- Gleichgewichtsstörung
- Plötzliche, heftige Kopfschmerzen

Treten ein oder mehrere der oben beschriebenen Symptome auf, sollte in jedem Fall der Notruf unter 144 verständigt werden (Quelle: fragile.ch). Lesen Sie dazu auch Schlaganfall – Wettlauf gegen die Zeit.

Wie geht es dir heute?

Heute kann ich sagen, dass es mir gut geht. Es gibt Tage, die sind schlechter und es gibt Tage, die sind besser. Ich habe vor einem Jahr meine Ausbildung zur Berufsmasseurin angefangen und es macht mir riesigen Spass. Es ist zwar immer viel zu lernen, aber wenn ich dranbleibe, dann schaff ich auch das.

Was erscheint dir beim Thema Schlaganfall besonders wichtig?

Wenn man an Schlaganfall denkt, denkt man meistens automatisch an ältere Menschen. Es kann aber jeden und jede von uns treffen – egal welches Alter, egal welches Geschlecht.

Mir wäre es ein Anliegen und sehr wichtig, dass man weiss, wie die Symptome eines Schlaganfalls aussehen und dass man handeln kann. Denn jede Minute, die ein Schlaganfall zu spät diagnostiziert und behandelt wird, steigt das Risiko auf dauerhafte Schäden und mehr.

Konntest du deine Erfahrungen weitergeben?

Leider konnte ich meine Erfahrungen noch zu wenig teilen und ich würde gerne Menschen, die in einer solchen Situation sind, mehr zur Seite stehen. Aber ich fühle mich auch



erst seit diesem Jahr bereit, offen über meine Geschichte zu reden.

Quelle: www.enableme.ch

EVHK-Frage:

Was machst du für dein körperliches Wohlbefinden? Was tut dir gut?

Für mein körperliches Wohlbefinden mache ich Verschiedenes. Da mir ab und an manchmal alles ein bisschen zu viel wird, habe ich ein Paar Skills, die ich mache, um meinem Körper etwas Gutes zu tun. Ich habe einen Hund und der muss auch spazieren gehen. Das mache ich dann meistens, denn es tut mir und dem Hund gut. Ich lese auch sehr gerne, das lenkt ab, wenn es mal nicht so rund läuft. So kann ich abschalten und in eine andere Welt abtauchen. Und wenn ich mal ein bisschen Wellness für meinen Körper will: Ich habe das Glück, dass das Mami meines Freundes einen Whirlpool hat. Da hüpfte ich auch gerne mal rein. Aber am liebsten meditiere ich vor dem Schlafen. Das tut mir und meiner Einschlafstörung gut.



Wohlfühl-Tipp #1

Seelenwärmer Auflauf mit Wirsing

Wirsingkohl ist ein echtes Superfood. Alle Kohlsorten punkten in erster Linie, weil sie wenig Kalorien haben. Bei vielen Leuten verursacht Kohl Blähungen. Wirsingkohl gilt als die Kohlart, die am besten verträglich ist. Die grüne Farbe hat das Gemüse dem Blattfarbstoff Chlorophyll zu verdanken. Er gehört zu den Flavonoiden und hat eine antibiotische und antioxidative Wirkung. Er kann sogar die kognitiven Fähigkeiten steigern. Chlorophyll wird mit einem verringerten Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedenen Krebsarten zu erkranken in Verbindung gebracht. Ausserdem ist Kohl reich an Glucosinolaten. Die Senföle wirken gegen oxidativen Stress verursacht durch Rauchen, Abgase, Sonneneinstrahlung, Stress oder allgemein einem ungesunden Lebensstil. Ausserdem stärken sie das Immunsystem.

Der Auflauf mit Nudeln, Wirsing, Hackfleisch und Käse macht glücklich und satt.

Zu guter Letzt darf bei einem leckeren Soulfood der Käse nicht fehlen. Der würzige Gratinkäse gibt dem Ganzen den letzten Schliff und eine geschmackliche Tiefe.

ZUTATEN

- 1 Stange Porree
- ca. 8 Blätter Wirsingkohl
- 100 g geräucherter Schinken
- 200 g Rinderhack

- 500 g Vollkornnudeln (Penne oder Fusilli)
- 200 ml Sahne
- 1 Hühnerei
- 200 g würziger Gratinkäse (z.B. Cheddar, Edamer und Maasdamer)
- Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

Porree in feine Ringe schneiden. Strunk aus den Wirsingblättern keilförmig herausschneiden. Wirsingblätter klein schneiden. Gemüse unter fließendem Wasser abbrausen. Nudeln in Salzwasser kochen.

Währenddessen Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer grossen Pfanne krümelig anbraten. In der Zeit Schinken in feine Streifen schneiden und zu dem Hackfleisch geben.

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Gemüse zu dem Hackfleisch und dem Schinken geben und 5 Minuten mitdünsten. Wenn der Wirsing schon ein bisschen zerfallen ist, einen Schuss Wasser dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln mit der Gemüse-Fleisch Mischung in einer Auflaufform mischen. Mit Käse bestreuen und im Ofen backen bis der Käse knusprig ist.

Sahne mit dem Ei verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Über die Nudeln geben und mit Gratinkäse bestreuen.

Rezept von www.katieknowsgoodfood.de/soulfood-fuer-kalte-tage/



Wohlfühl-Tipp #2

Bananenschaum

Ganz schnell zubereitet und ein Tröster in jeder Situation

- eine (nicht zu) reife Banane
- 2 dl Milch
- ein Teelöffel Honig
- wer möchte, kann eine Kugel Vanilleglacé dazugeben

Banane mit einer Gabel zerdrücken. Zusammen mit der Milch und dem Honig mit dem Pürierstab pürieren.



Wohlfühl-Tipp #3



Raumdesinfektion einmal anders

Ätherisches Zitronenöl

Die desinfizierende Wirkung der Zitrone ist schon sehr lange bekannt, insbesondere die antibakterielle Wirkung bei Streptokokken, Pneumokokken und Meningokokken, aber auch ihre antivirale Wirksamkeit ist keine neue Erkenntnis. Zitronenöl fördert die Ausscheidung, senkt Fieber, regt das Immunsystem, die Lymphe und die Leberfunktion an. Als Muntermacher, zur Konzentrationsförderung sowie zur Raumdesinfektion wird Zitronenöl vielerorts geschätzt und benutzt.

Die Schalen von 2000 Früchten ergeben ein Kilo ätherisches Öl

Aus: Bewährte Aromamischungen von Ingebord Stadelmann

Aus Erfahrung

Herzli-Gromi

Meine Geschichte als Herzli-Grossmutter hat schon vor ziemlich genau zwanzig Jahren begonnen. Damals lag ich im Unispital Zürich und war sehr schwer krank. In dieser Zeit hatte ich nur einen Wunsch, die Krankheit zu überstehen und wieder nach Hause zu dürfen. Ich wollte zurück auf unseren Landwirtschaftsbetrieb, zu meinem Mann, zu unseren Kindern und zu unseren Tieren. Aber immer wieder hatte ich auch Tränen in den Augen, wenn ich daran dachte, dass ich vielleicht nicht mal Grossmutter werden könnte.

Glücklicherweise durfte ich wieder nach Hause zu meiner Familie und konnte unsere Kinder beim Studium und den Berufslehren begleiten und unterstützen.

Sieben Jahre später bekam unser Sohn Martin mit seiner Frau einen Sohn, unser erstes Enkelkind Nico.

Sieben Jahre später wurde ich erneut Grossmutter bei unserer Tochter Manuela mit ihrem Mann Roger. Unser zweites Enkelkind Amélie war da. Amélie, unser Herzlikind, welches einen etwas schwierigeren Start ins Leben hatte. Ich war vor allem glücklich, wenn ich die junge Familie in ihrer schwierigen Zeit unterstützen konnte. Zwei Jahre

später bekam Amélie noch eine Schwester, Sophia, unser drittes Enkelkind.

Ich darf die beiden Mädchen regelmässig hüten und mache viel mit ihnen. Bastele, singe, erzähle und gehe mit ihnen auf den Spielplatz. Sie sind auch so gerne bei uns auf dem Bauernhof. Aber etwas machen wir drei besonders gerne ... zusammen backen; Brot oder Brötchen für den Znacht und Bretzeli für den Papi.

Die schönste Zeit aber ist der Advent. Da backen wir ganz viel Guetsli und singen Weihnachtslieder dazu.

Es ist jedes Mal ein grosses Wohlfühlmoment für mich, wenn Amélie und Sophia freudig singen und Guetsli in jeder möglichen Form ausstechen. Am Abend werden dann die schönen Guetsli mit glänzenden Augen Mami und Papi gezeigt.

Ich darf das alles erleben, es ist nicht selbstverständlich, meine Enkelkinder sind für mich das grösste Geschenk und ich bin glücklich und dankbar für diese Wohlfühlmomente in meinem Leben.

Maria Ernst



Aus Erfahrung

Champion

Kinder haben ganz andere Bedürfnisse als wir Erwachsene. Das gilt umso mehr, wenn es ihnen gesundheitlich nicht gut geht. Sie benötigen andere medizinische Behandlungen, andere Therapien und intensive Betreuung. Das Kinderspital Zürich ermöglicht den jungen Patientinnen und Patienten die bestmögliche Behandlung und teilweise gehen die Fachleute weit über das hinaus, was in der medizinischen Grundversorgung vorgesehen ist.

Es ist bekannt, dass es im Kinderspital an Platz mangelt. Daher entsteht der Neubau. Die Bauarbeiten des neuen Kinderspitals Zürich kommen zwar gut voran, wegen der Coronapandemie ist es jedoch zu Lieferschwierigkeiten und Verzögerungen beim Bau gekommen.

Das neue Kispi soll nun im Herbst 2024 bezogen werden. Es fehlen jedoch noch 125 Millionen Franken, die mithilfe von Sponsoren und Spendern zusammenkommen sollen. Das Kinderspital bittet die Bevölkerung um finanzielle Unterstützung und hat eine Spendenkampagne für den Neubau lanciert. Das Lied Champion wurde von Sänger Dodo komponiert, der berührende Videoclip dazu wurde von Marco Lutz und der 'Shining Film' mit viel Herzblut produziert. Unser Sohn Maurice (12) durfte bei dieser Kampagne mitwir-

ken und als leidenschaftlicher Schlagzeuger konnte er im Videoclip für das Kispi mitrocken. Für Maurice war klar, dass er dabei ist, wenn er damit das Kinderspital unterstützen kann. Wir werden dem Kispi immer dankbar sein; ohne es hätte Maurice keine Chance gehabt.

Es waren intensive Drehtage für alle Beteiligten, aber daraus ist ein Jahrhundertprojekt entstanden. Daneben hatten die Kids eine wirklich gute Zeit, machten eine wichtige Erfahrung und es entstanden neue Freundschaften.

Interview mit Maurice:

Maurice warum hast du bei dieser Kampagne mitgemacht?

Das Kispi hat mir damals das Leben gerettet und ich wollte meinen Beitrag leisten, um das Projekt zu unterstützen. Was war das Aufregendste für dich an den Videodrehtagen? Alles, das ganze Paket. Es waren so viele liebe Leute da. Interessant zu sehen war, wie der OPs umgestaltet wurde, dann der Kameramann, der auf einer Schiene hin und her fuhr, um die Aufnahmen zu machen und wie wir sehr viel Spass zusammen hatten.



Maurice am Videodrehtag mit den anderen Hauptdarstellern.

Aus Erfahrung



An der Videopremiere zusammen mit Sänger Dodo.



Maurice wird von Radio 24 interviewt.

Wie war es für dich das neue Kispi zu sehen, du wurdest ja zur Medienkonferenz auf dem Neubauareal eingeladen?

Es war cool, aber ich kann mir trotzdem noch gar nicht vorstellen, wie es dann aussehen wird. Vor allem, weil ich mich im heutigen Kispi wie zu Hause fühle und es mir ja an nichts fehlt.

Du wurdest von verschiedenen Leuten interviewt, wusstest du genau was du sagen wirst?

Ich war total aufgeregt, aber als sie mir die Fragen gestellt haben, hatte ich keine Hemmungen, von mir und meinem Herzfehler zu erzählen. Vor Aufregung habe ich jedoch ein paar Sachen verdreht.

Gibt es etwas, das du den Lesern sagen möchtest über diese Spendenkampagne?

Die Kampagne ist eine tolle und wichtige Sache. Das Kispi und wir Kinder brauchen Ihre Unterstützung. Das Kinderspital tut alles, damit es uns Patienten wieder besser geht; mit Ihrer Hilfe können wir uns durchkämpfen und sind wahre Champions.

Marisol Corrado



Maurice auf dem Kispi-Plakat.

Wohlfühl-Tipp #4

Düfte oder Duftmischungen, die dir gut tun

Sehen mit den Augen
Hören mit den Ohren
Tasten/spüren mit der Haut
Schmecken mit der Zunge
Riechen mit der Nase

Was tust du im Alltag am meisten? Was ist dir wichtig? Gibt es einen Sinn, den du nicht wirklich bewusst wahrnimmst? Mit welchen Sinnen tust du dir etwas Gutes?

Wieso nicht mal riechen, um dir was Gutes zu tun?

Idee: Geh in eine Drogerie, in eine Apotheke oder in ein Reformhaus, wo es qualitativ hochwertige, natürliche ätherische Duftöle gibt. Gängige Beispiele sind Primavera oder Farfalla. Es gibt aber auch einige andere, kleinere Marken. Pflanzen wie Angelikawurzel, Bergamotte, Citronella, Douglasfichte, Eukalyptus... durch das ganze Alphabet kannst du dich schnuppern. Zu jedem Duft steht

meist ein Tester-Fläschchen da. Du wirst merken, dass dir einige Düfte sehr entsprechen, dich begeistern und erfreuen. Andere lösen das Gegenteil aus. Du könntest Dir drei deiner liebsten Düfte mit nach Hause nehmen. Dann kannst du sie entweder einzeln benützen, oder alle gleichzeitig zusammengemischt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit den Ölen umzugehen:

Einfach: Fläschchen öffnen und daran riechen.

Duftlampe: Öl in Wasser in ein Duftlämpchen geben. Meist reichen drei bis vier Tropfen, um den Duft im Raum zu verteilen. Der aufsteigende Wasserdampf trägt die Duftmoleküle in die Luft.

Wenn keine extra Duftlampe vorhanden ist, geht es mit heissem Wasser. Allerdings hört die Duftverteilung auf, sobald das Wasser kühler wird. Und das geht sehr schnell...

Heisses Bad: Für ein heisses, duftendes Bad kannst du ein winzige Menge Rahm nehmen und ein paar Tropfen Öl darin auflösen, dann ins Badewasser giessen und genießen.





Massageöl/Hautöl: Oder du kaufst dir ein neutrales Jojoba- oder Mandelöl (ca. 30ml oder mehr) und ergänzt einige Tropfen von deinen Lieblingölen, bis es für dich die richtige Stärke hat. Damit kannst du dich zum Beispiel massieren.

Öltüchlein: Ein wenig von deinem reinen Öl oder meiner Massagemischung auf ein Stofftuch geben und auf dein Kissen neben dich legen.

Jedes Öl hat eine andere Wirkung, a vielleicht sogar eine Heilwirkung für unseren Körper oder unsere Seele. Da gibt es beruhigende, reinigende, erfrischende, kräftigende, erheiternde. Es gibt auch bewährte Aromamischungen zu den un-

terschiedlichsten Themen. Ätherische Öle sind nicht nur schöne Düfte, sondern können Unterstützung in vielen Lebenslagen sein. Das heisst, dass du dir, wenn's dir nicht so gut geht, dein Duftfläschchen öffnen und dich in einen leichteren Zustand schnuppern kannst.

(Achtung, die kleinen Fläschchen sind nicht billig, vielleicht musst du sie dir mal schenken lassen. Sie sollten nicht an der Sonne stehen und das Öl darf nicht in deine Augen gelangen. Auch sollten die meisten Essenzen nicht unverdünnt direkt auf die Haut aufgetragen werden. Dazu bräuchtest du schon viel Fachwissen)

Fachberichte

Kinesiologie für Kinder

Kinder sind Reizen häufig noch viel stärker ausgesetzt als wir Erwachsene. Emotionen, Erlebnisse oder neue Erfahrungen werden von ihnen oftmals ungefiltert aufgesogen und müssen erst einmal verarbeitet werden, was oftmals sehr belastend für unsere Kleinsten sein kann.

Diese Thematik hat mich als diplomierte integrative Kinesiologin und selbst Mamma von zwei Kindern dazu bewogen, mich auf die Arbeit mit Kindern zu spezialisieren.

Die Methode der Kinesiologie schenkt uns nicht nur die Möglichkeit, Kinder bei der Verarbeitung von äusserem Druck und Belastung zu unterstützen, sondern sie kann auch dabei helfen, emotionale Schrammen bei Kindern zeitnah aufzuarbeiten, sodass sie im späteren Leben keine Wunden davontragen.

Die Kinesiologie kann in den verschiedensten Bereichen eingesetzt werden, so unterstützt die Methode Kinder beispielsweise bei Ängsten, mangelndem Selbstvertrauen, Schlafproblemen oder schulischen Defiziten. Oftmals führt uns ein solches Symptom an ein negatives Erlebnis, welches dann durch verschiedene Techniken wieder aufgelöst und erfolgreich ausbalanciert werden kann.

Durch eine individuelle, einfühlsame und ganzheitliche Behandlung sowie den Einsatz von alltagserprobten und effizienten Übungen und Techniken können wir vorhandene Blockaden abbauen und die Energien wieder fliessen lassen. So werden die nächsten Situationen für Kinder und Eltern zu Erfolgserlebnissen.



Gerade bei Kindern, welche sich einer Herzoperation unterziehen mussten, ist das Stärken des Zentralmeridians, der inneren Zentrierung, ganz wichtig. Der Zentralmeridian beginnt oberhalb des Schambeins und endet unterhalb der Unterlippe. Wie der Name schon sagt, definieren wir damit unsere Mitte und regen die innere Balance sowie das körperlich-seelische und energetische Gleichgewicht an.

Eine ideale Übung zeigt sich darin, wenn wir dem Kind vor dem Einschlafen den Zentralmeridian mehrmals entlangfahren. Dabei können wir das Kind berühren oder dem Zentralmeridian ca. 10 cm über dem Körper entlangfahren.

Auch der Stressabbau bei Kindern zeigt sich in der aktuellen Zeit als besonders wichtig. Hierfür gibt es verschiedene Auslöser. Der ständige Zoff zu Hause, schockierende und belastende Ereignisse oder ganz individuelle Faktoren tragen dazu bei, dass das gesamte System überladen ist. Hält man dem Kind nach solchen Ereignissen die Hand auf die Stirn und die andere Hand auf den Hinterkopf, beginnt die emotionale Stressreduktion und Stress kann schnell und wirksam abgebaut werden.



Kinesiologie-Tischsets zum Ausmalen

Als Mamma ist es mir ein Herzensanliegen, Kinder in ihrer Entwicklung zu bestärken. Deshalb kombinierte ich meine Passion zur Kreativität mit meinem Fachwissen und kreierte kindergerechte Kinesiologie-Tischsets mit den fünf wichtigsten Kinesiologie-Übungen für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter. Sie können einfach und effektiv in den Alltag integriert werden und unterstützen unsere Kleinen dabei, spielerisch die Fähigkeiten und Potenziale ihrer beiden Gehirnhälften zu nutzen und dadurch bessere Leistungen abzurufen.



Damit sich die Kinder noch länger mit den Kinesiologie-Übungen beschäftigen und diese auch verinnerlichen, können die einzelnen Hintergründe beispielsweise im Zoo-, Baustellen-, und Strandstil individuell bemalt werden.

Die Kinesiologie-Tischsets eignen sich bestens als Morgenritual, Mutmacher oder als sinnvolles Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenk. Die Sets à 25 Stück sind in den Farben der fünf Elemente gestaltet und unter folgendem Link (<https://www.kinesiologie-kinder.ch/shop/>) für Fr. 14.95 erhältlich. Stress, lass nach – wie wir unsere Kinder darin unterstützen können

Um Kinder noch umfänglicher begleiten zu dürfen, entsteht gerade ein Kinesiologie-Kartenset mit spannenden Stressabbauübungen, Abendritualen und Konzentrationsanleitungen. Sozusagen ein kinesiologisches Erste Hilfe-Set. 😊 Dieses wird demnächst im Shop verfügbar sein.



Bianca Corti
Diplomierte integrative Kinesiologin
www.kinesiologie-kinder.ch

Wohlfühl-Tipp #5

Green Juice Basis Rezept – sehr gesund!

Ergibt circa einen Liter Saft

Zutaten:

6-8 Stangen Sellerie
2 Gurken
2 grosse Äpfel
6-8 Stängel Grünkohl, Mangold oder Handvoll Spinatblätter (oder einen Mix von allem)
Saft von 5 Zitronen

Alle Zutaten waschen und durch einen Entsafter geben. Am Schluss den Zitronensaft hinzufügen. Im Kühlschrank lagern. Innerhalb von zwei Tagen trinken. Je frischer desto besser.

Enjoy!

Falls ihr keinen Entsafter habt, geht das nächste Rezept mit Mixer.

Green Smoothie

Zutaten:

1 Birne
1 Apfel
1 Banane
1 Kiwi
1 Orange (Saft)
6-8 Stängel Grünkohl oder 2 Handvoll Spinatblätter

Die Zutaten können je nach Jahreszeit angepasst werden.

Früchte waschen, schälen, entsteinen und in grosse Stücke schneiden. Erst Kohl mixen, dann andere Zutaten dazugeben. Mixen, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.



Fachberichte

Loslassen und mit dem Herzen verbinden

Kinderyoga bietet einen Ausgleich vom reizüberfluteten und schnelllebigen Alltag. Mit spielerischen Körperübungen, entspannenden Fantasiereisen und Atemwahrnehmungen entdecken Kinder ihre eigenen Stärken. Bewegung und Ruhe, lauschen macht die Kinder ausgeglichener, zufriedener und körperbewusster.

Gerne stelle ich zwei Übungen vor:

Eine Übung zum Loslassen: Der Körper-Shake

Das Schütteln hilft, den Körper aufzuwärmen oder auch körperliche Anspannung loszulassen.

- Wir stellen uns auf die Matte und beginnen ganz sanft unseren Körper zu schütteln. Den rechten Fuss, den linken Fuss, das rechte Bein, das linke Bein, die rechte Hand, die linke Hand, den rechten Arm, den linken Arm, die Schultern und dann den ganzen Körper.
- Danach wird alles gestreckt und dann werden wilde Grimassen geschnitten, dabei ist Lachen erlaubt.

- Ganz vorsichtig wird nun das Gesicht abgeklopft, um die Muskeln wieder zu entspannen. Von der Stirn über die Schläfen, die Augenpartien, die Nase und Wangen bis zum Kinn und wieder zurück.
- Dann wird auch der Rest des Körpers sanft abgeklopft.
- Zum Abschluss werden die Augen geschlossen und es wird tief durch die Nase eingeatmet und kräftig durch den Mund ausgeatmet. Die Atmung drei Mal wiederholen.

Mit dem Herzen verbinden – Herzenswunsch

Wir fragen das Kind: «Weisst du, was ein Herzenswunsch ist?»

Ein Herzenswunsch ist ein Wunsch, der direkt aus dem Herzen kommt. Herzenswünsche sind ganz besondere Gefühle und lassen dein Herz höherschlagen oder berühren dich ganz tief.

Wir setzen uns bequem hin. Für eine ruhige Atmosphäre kann Entspannungsmusik oder ein Klangspiel erklingen und es kann eine Kerze angezündet werden.



Fachberichte

- Wir schliessen die Augen und legen unsere Hände auf unser Herz.
- Wir atmen drei Mal tief in den Bauch ein und aus.
- «Kennst du deinen Herzenswunsch? Lausche einmal in deinem Herzen. Denk mal ganz fest an deinen Wunsch, spüre mal in dir drin, wie es ist, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht.»
- Wir atmen tief ein und mit der Ausatmung öffnen wir die Arme und schicken unseren Herzenswunsch hinaus in die Welt.

Kinderyoga-Stunde in Bischofszell (für 5-10-jährige)
Mittwoch 16.30 – 17.15 Uhr
Weitere Infos unter: www.manuelabischof.ch

Ich begleite Erwachsene und Kinder zu mehr Entspannung und Wohlbefinden auch in Einzelsitzungen.



Raum für Balance & Wohlbefinden
Manuela Bischof
Energie- & Körperarbeit
Aromamassage, Kinderyoga

Tel. 079 644 22 67

info@manuelabischof.ch

www.manuelabischof.ch

Neue Richtlinien zur Endokarditisprophylaxe in der Schweiz

Seit kurzem gelten in der Schweiz neue Richtlinien zur Endokarditisprophylaxe.

Diese wurden von einer Expertengruppe der Schweizerischen Gesellschaft für Infektiologie, der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie, der Schweizerischen Gesellschaft für pädiatrische Kardiologie und der Pädiatrischen Infektiologie Gruppe Schweiz erstellt. Sie ersetzen die schweizerischen Empfehlungen für die Endokarditisprophylaxe aus dem Jahr 2008.

Die neuen Richtlinien basieren im Wesentlichen auf den Empfehlungen der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) aus dem Jahr 2015.

Was hat sich geändert?

Bisher war mit der Endokarditisprophylaxe im engeren Sinn die Antibiotikaprophylaxe mit einmaliger Gabe eines Antibiotikums 60 Minuten vor einer zahnärztlichen Behandlung oder anderen medizinischen Eingriffen gemeint. Damit kann das mögliche Eindringen und die Ausbreitung von Bakterien in die Blutbahn (sogenannte transitorische Bakteriämie) während der zahnärztlichen Behandlung über kleinere Zahnschleimhautverletzungen antibiotisch verringert werden und so der Entstehung einer Endokarditis (Entzündung der Innenhaut des Herzens) vorgebeugt werden.

Neu hat sich in den überarbeiteten Richtlinien der Schwerpunkt der Endokarditisprophylaxe auf allgemeine Präventionsbemühungen im Alltagsleben verlagert. Dazu zählen die konsequent gute Haut- und Zahnhygiene im täglichen Leben. Grund dafür ist, dass zahlreiche Studien zeigen konnten, dass Bakteriämien, die bei alltäglichen Verrichtungen wie zum Beispiel Zähneputzen, Kauen etc. entstehen, eine wesentlich grössere Bedeutung für die Entstehung der Endokarditis haben.

Damit verbunden sind auch die Bemühungen um eine bessere Aufklärung, Informationsweitergabe und Patientenedukation.

Allgemeine Präventionsmassnahmen

Bei Fieber, Schüttelfrost, nächtlichem Schwitzen, allgemeinem Krankheitsgefühl, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust besteht neben vielen anderen Erkrankungen auch die Möglichkeit einer Endokarditis, die rasch beim Kinderarzt abgeklärt werden soll. Bei kleinen Kindern zählen dazu auch neu aufgetretene oder zunehmende Trinkschwäche, fehlende Gewichtszunahme und Erbrechen.

Spezifische Präventionsmassnahmen

- Zahnhygiene: Putzen Sie die Zähne zwei- bis dreimal täglich und reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnseide.
- Dentalhygiene: Nutzen Sie regelmässige Kontrollen beim Zahnarzt oder bei der Zahnärztin bzw. der Dentalhygiene (ein- bis zweimal pro Jahr)
- Kariesprophylaxe: Im Kleinkindesalter sind zuckerhaltige Schoppen mit Getränken (zum Beispiel stark gesüsster

Tee) nicht empfohlen. Generell ist darauf zu achten, nicht zu viele zuckerhaltige Getränke und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel zu konsumieren.

- Hauthygiene: Pflegen Sie Ihre Haut gut. Dazu zählen gute Haut- und Nagelpflege einschliesslich guter Desinfektion von Hautwunden. Im Falle von Hauterkrankungen wie atopischer Dermatitis oder Akne konsultieren Sie einen Hautarzt oder eine Hautärztin.

Von Piercing und Tattoos wird abgeraten.

Ausserdem kann die Keimreduktion von chronischen bakteriellen Kontaminationen zum Beispiel durch *S. aureus* Besiedlung gemeinsam mit dem Kinderarzt durchgeführt werden, dies insbesondere vor planbaren Eingriffen am Herz. Mehr als zwei Wochen vor einem medizinischen Eingriff am Herzen sollten mögliche Infektherde, wie zum Beispiel Zahnabszesse, saniert werden.

Von einer Selbstmedikation mit Antibiotika wird abgeraten.

Kein erhöhtes Risiko für Endokarditis besteht beim natürlichen Ausfall der Milchzähne, beim Anpassen und Einsetzen von Zahnspangen und abnehmbaren kieferorthopädischen Apparaturen, geschlossenen Knochenbrüchen und viralen Infekten (Erkältung, Schnupfen, Grippe).

Wer benötigt noch eine Antibiotikaprophylaxe?

In Übereinstimmung mit den Empfehlungen der ESC erhalten nur noch Patienten mit einem hohen Risiko einer Endokarditis eine Antibiotikaprophylaxe, dazu gehören:

1. Patientinnen und Patienten mit einer früher durchgemachter Endokarditis
2. Patientinnen und Patienten mit jeglicher Form einer Klapfenprothese (mechanisch oder biologisch, inklusive Transkatheterklappen-Implantation) oder Patientinnen und Patienten, bei denen jegliche Form von Fremdmaterial zur Herzklappenrekonstruktion verwendet wurde.
3. Patientinnen und Patienten mit angeborenen Herzfehlern:
 - a) Alle Formen von zyanotischen angeborenen Herzfehlern.
 - b) Alle Formen von angeborenen Herzfehlern, die mit Fremdmaterial behandelt wurden (mit chirurgischer oder katheterinterventioneller Technik)
 - Erhöhtes Risiko für die ersten 6 Monate nach dem Eingriff.
 - c) Alle Formen von angeborenen Herzfehlern, die mit Fremdmaterial repariert wurden (mit chirurgischer oder katheterinterventioneller Technik), mit persistierendem Shunt oder persistierendem relevantem Residualbefund nach Eingriff (zum Beispiel: nicht komplett eingewachsenes Fremdmaterial).
 - Erhöhtes Risiko lebenslang respektive solange der Befund persistiert.
4. Es gibt keinen Nachweis, der den Nutzen einer Prophylaxe bei Patientinnen und Patienten mit Herztransplantation aufzeigt. Eine allfällige Antibiotikaprophylaxe sollte von



Fall zu Fall mit dem Patienten oder der Patientin und dem ärztlichen Betreuer oder der ärztlichen Betreuerin des Herztransplantationszentrums vor einer entsprechenden Intervention diskutiert werden.

Bei welchen Eingriffen ist eine Antibiotikaphylaxe erforderlich?

Bisher wurde eine Antibiotikaphylaxe für verschiedene Eingriffe im Hals-Nasen-Ohren-Bereich, der Haut, im Bereich der Atemwege (Respirationstrakt), im Magen-Darm-Trakt (Gastrointestinaltrakt) oder im Harnwegsbereich (Urogenitaltrakt) empfohlen. Da diese Eingriffe in der Regel im Spital durchgeführt werden, finden neu die Empfehlungen zur perioperativen Antibiotikaphylaxe Anwendung gemäss dem Nationalen Zentrum für Infektionsprävention SwissNoso.

Neu beziehen sich die Empfehlungen zur Antibiotikaphylaxe im Endokarditisausweis nur noch auf zahnmedizinische Eingriffe.

Bei welchen zahnmedizinischen Eingriffen ist eine Antibiotikaphylaxe erforderlich?

Eine Antibiotikaphylaxe ist bei zahnmedizinischen Eingriffen mit Blutungsfolgen erforderlich. Dazu zählen Manipulation am Zahnfleisch (Gingiva) wie z.B. bei der Dentalhygiene und der Zahnwurzel (periapikale Region), und zahnärztlich-chirurgische Eingriff mit Perforation der Mundschleimhaut. Demgegenüber ist eine Antibiotikaphylaxe nicht empfohlen bei natürlichem Verlust der Milchzähne, oberfläch-

lichen Verletzungen der Lippen oder Mundschleimhaut. Ebenfalls nicht empfohlen ist die Antibiotikaphylaxe bei lokaler Betäubung in nicht entzündeter Mundschleimhaut, oberflächlicher Behandlung von Karies, Entfernung von Fäden, Durchführung von Röntgenbildern und Anpassung von Zahnspangen.

Welche Antibiotikaphylaxen sind empfohlen?

Die für zahnmedizinische Eingriffe empfohlenen Antibiotika mit den entsprechend gewichtsadaptierten Dosierungen einschliesslich Alternativpräparaten bei Vorliegen einer Penicillin-Allergie sind im Endokarditisausweis aufgelistet. Die Einnahme ist eine Stunde vor dem Eingriff empfohlen.

Bei welchen nicht-zahnmedizinischen Eingriffen ist eine Antibiotikaphylaxe erforderlich?

Die Empfehlungen sind auf <https://ssi.guidelines.ch> (-> Infektiöse Endokarditis / Prävention) gemäss SwissNoso veröffentlicht. Sie entsprechen im Wesentlichen den Empfehlungen für alle anderen Personen ohne erhöhtes Risiko.

Risikokategorisierung für Endokarditis

Die Antibiotikaphylaxe ist nur noch für Patienten mit hohem Risiko einer Endokarditis erforderlich. Der Begriff moderates oder intermediäres Risiko entfällt. Für alle Patienten gelten die allgemeinen und spezifischen Präventionsmassnahmen.

Zusammenfassung – Take home message

1. Eine sorgfältige medizinische Aufklärung über die möglichen Krankheitszeichen einer Endokarditis und die rasche medizinische Abklärung beim Kinderarzt oder Kinderkardiologen sind wichtig (allgemeine Präventionsmassnahmen).
2. Zudem ist die Bedeutung einer guten Zahn-, Dental- und Hauthygiene im alltäglichen Leben entscheidend zur Vorbeugung einer Endokarditis (spezifische Präventionsmassnahmen).
3. Antibiotikaprophylaxe wird auf Personen mit hohem Risiko für Endokarditis beschränkt und im Endokarditisausweis ausgeführt.
4. Empfehlungen zur perioperativen Antibiotikaprophylaxe und antibiotische Therapieempfehlungen für nachgewiesene Infektionen gelten für alle Patienten, unabhängig von ihrem Risiko für Endokarditis.

Informationsmaterial

Die Schweizerische Herzstiftung hat neue Flyer und Endokarditisausweise für Kinder und Jugendliche bzw. Erwachsene erstellt in deutscher, englischer, französischer und italienischer Sprache. Diese können entsprechend über die Website der Schweizerischen Herzstiftung bezogen werden www.swissheart.ch/shop.

Weitere Informationen sind über die Website der Schweizerischen Herzstiftung www.endocarditis.ch.

Hilfreiche Links:

- www.endocarditis.ch
- www.swissheart.ch

Autor:

Prof. Dr. med. Walter Knirsch
FMH Kinder- und Jugendmedizin / Kinderkardiologie
Universitäts-Kinderspital Zürich

Schweizerische Herzstiftung
Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Endokarditis

Was Kinder, Jugendliche und Eltern über Endokarditis wissen müssen

Endokarditis-Ausweis

für Kinder und Jugendliche mit einem hohen Risiko für eine infektiöse Endokarditis

Schweizerische Herzstiftung
Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Eine Endokarditis ist eine seltene, aber schwere Erkrankung, die durch Bakterien ausgelöst wird. Du hast ein hohes Risiko für eine Endokarditis (Entzündung der Innenhaut des Herzens). Deshalb musst du dich vor zahnärztlichen Eingriffen und vor der Dentalhygiene vor einer Infektion schützen und jeweils vorbeugend einmalig ein Antibiotikum nehmen (Antibiotika-Prophylaxe beziehungsweise Endokarditis-Prophylaxe).

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Herzfehler

Penicillin-Allergie vom Spättyp* Ja Nein (Exanthem)

Penicillin-Allergie vom Soforttyp** Ja Nein (Urticaria, Angioödem, Bronchospasmus, Anaphylaxie)

Behandelnder Arzt / behandelnde Ärztin

Datum

Dieser Endokarditis-Ausweis ist persönlich und wird von deinem Arzt oder deiner Ärztin ausgefüllt. Zeige diesen Ausweis allen Personen, die sich um deine Gesundheit kümmern:

- vor jedem Zahnarztbesuch / jeder Dentalhygiene
- vor jedem chirurgischen Eingriff
- vor endoskopischen Untersuchungen

Antibiotika-Prophylaxe vor zahnärztlichen Eingriffen und Dentalhygiene

Die antibiotische Prophylaxe ist empfohlen bei **zahnmedizinischen Interventionen mit Blutungsfolge**, besonders bei

- Manipulationen an der Gingiva oder in der periapikalen Region (Endodontie)
- Perforation der Mundschleimhaut bei zahnärztlich-chirurgischen Eingriffen

Zur Antibiotika-Prophylaxe wird die Einnahme folgender Medikamente **eine Stunde vor dem Eingriff** empfohlen:

Amoxicillin
Amoxicillin 50 mg/kg p.o. (maximale Dosis 2 g)

Alternative bei Penicillin-Allergie

- * Cefuroxim Axetil 50 mg/kg p.o. (maximale Dosis 1 g)
- ** Clindamycin 20 mg/kg p.o. (maximale Dosis 600 mg)

Falls das Medikament nicht geschluckt werden kann
Amoxicillin 50 mg/kg i.v. (maximale Dosis 2 g)

Alternative bei Penicillin-Allergie, falls das Medikament nicht geschluckt werden kann

- * Cefazolin 25 mg/kg i.v. (maximale Dosis 1 g) oder Ceftriaxone 50 mg/kg i.v. (maximale Dosis 2 g)
- ** Clindamycin 20 mg/kg i.v. (maximale Dosis 600 mg) oder Vancomycin 20 mg/kg i.v. (maximale Dosis 1 g)

Antibiotika-Prophylaxe bei anderen Eingriffen (Operationen)
Die Empfehlungen sind auf <https://ssi.guidelines.ch> (→ Infektiöse Endokarditis / Prävention) veröffentlicht.

Bei Fragen zur Endokarditis und Antibiotika-Prophylaxe wende dich an deinen Kardiologen oder deine Kardiologin. Weitere Informationen findest du auch auf www.endocarditis.ch

Ausarbeitung der Empfehlungen durch die Schweizerische Gesellschaft für Infektiologie, die Schweizerische Gesellschaft für Kardiologie, die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrische Kardiologie sowie die Pädiatrische Infektiologie Gruppe Schweiz.

www.sginf.ch
www.swisscardio.ch

Schweizerische Herzstiftung
Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Schweizerische Herzstiftung
Dufourstrasse 30
Postfach
3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 80
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch
www.endocarditis.ch

© Schweizerische Herzstiftung, Januar 2021

Wohlfühl-Tipp #6

Weihnachtsduft – ätherische Öle

Ein typisch weihnachtlicher, würziger und warmer Duft, der Erinnerung und Geborgenheit vermittelt.

Alle Jahre wieder verbinden viele Menschen den Geruch von Guetsli, Kerzen und warmem Ofen mit Adventszeit und Weihnachten. So liegt es nahe, sich den Duft in die Flasche zu holen und bei Bedarf in eine Duftlampe zu geben. Sogar am Arbeitsplatz wird die Vorweihnachtsstimmung die Hektik bremsen.

Zum Selbermachen:

- Mandarine rot
- Nelkenknospen
- Orange
- Vanilleextrakt
- Zimtrinde

Aus Bewährte Aromamischungen von Ingebord Stadelmann

Oder ihr schnuppert bei bereits bestehenden Weihnachts-Ölmischungen, ob sie euch gefallen. Qualitativ hochwertige natürliche ätherische Duftöle sind sehr zu empfehlen.



UKBB tanzt – ein Herzensprojekt

Ein Herzensprojekt der Stiftung Pro UKBB (Universitäts-Kinderspital beider Basel). UKBB tanzt ist eine Initiative und ein Geschenk: für die Kinder, die ihre Träume verwirklichen, für Familien, Angehörige, kurz für alle, die an der Initiative beteiligt sind.

Tanzen ist eine ausgezeichnete Therapie und bedeutet Kreativität entfalten, dem Körper Spielraum geben, sich bewusst bewegen und in andere Welten eintauchen, um wiederaufzutauchen. Umgeben von Freunden, selbstbewusst und mutig den Weg weitergehen. Tanzen ist Lebensfreude.

Hinter jeder Tänzerin oder jedem Tänzer verbirgt sich eine Geschichte. Ihre Erkrankungen hinterlassen Spuren an Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken. Bewegungsfreiheit, Bewegungsmuster, Koordinations- und Leistungsfähigkeit verändern sich.

Während etwa zehn Monaten erarbeiten rund zehn Mädchen und Jungen gemeinsam mit Therapeuten und Choreografen eine Tanzaufführung. Der krönende Abschluss des Projektes findet jeweils in zwei oder drei Aufführungen auf einer professionellen Theaterbühne statt - mit allem was dazugehört (Maske, Kostüme, Technik etc.).

Ein Ziel des Projektes ist der therapeutische Erfolg. Aber mindestens genauso wichtig und entscheidend ist, dass die Kinder Kraft und Motivation schöpfen für Ihren weiteren Weg, dass sie wertvolle Begegnungen erleben und an dem Projekt wachsen und ihr Selbstwertgefühl wieder zurückgewinnen.



STIFTUNG Pro UKBB

Die achte Ausgabe UKBB tanzt ist im August 2021 gestartet und wir freuen uns auf tolle Monate mit den Teilnehmenden und dem gesamten Team.

Und wir hoffen alle sehr, dass die Aufführungen der diesjährigen Ausgabe auf der kleinen Bühne des Theater Basels stattfinden können.

Zur Entstehung von UKBB tanzt

UKBB tanzt wurde 2014 unter der Leitung von Rocío Oberer-González, Choreografin und Physiotherapeutin FH, und Richard Wherlock, Direktor Basel Ballett, ins Leben gerufen. Inspiriert wurde das Projekt durch Prof. Dr. med. Carol-C. Hasler, Professor für Orthopädische Chirurgie am UKBB, und Dr. Conrad E. Müller, Präsident der Stiftung Pro UKBB und ehemaliger CEO des UKBB.

Der Schirmherr Richard Wherlock

Richard Wherlock, Direktor Basel Ballett, ist Mitinitiant und seither der Schirmherr von UKBB tanzt. In jeder Ausgabe zeigt er seine Leidenschaft fürs Tanzen und motiviert somit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von UKBB tanzt. Er selber sagt: «Den eigenen und auch den anderen Körper auf eine neue, positive Weise wahrnehmen. Das ist es, was das gemeinsame Tanzen zu leisten vermag. Wir alle, selbst Tänzerinnen und Tänzer mit professioneller Ausbildung, müs-



Fachberichte



sen immer wieder aufs Neue lernen, unseren Körper zu akzeptieren; mit Imperfektionen umzugehen und das eigene Selbstvertrauen zu stärken. Niemand kann die Schwerkraft wirklich überwinden, aber sich beim Tanzen immer wieder an diese Grenze zu wagen, kann so befreiend sein und lässt so viel Neues entstehen! Für die, die tanzen ebenso wie für die, die zuschauen.»

Die Stiftung Pro UKBB

Die Stiftung Pro UKBB hat sich voll und ganz dem Wohl der Kinder und Jugendlichen verschrieben.

Die bestmögliche Behandlung erkrankter Kinder verursacht Kosten, mehr Kosten als bei Erwachsenen.

Gesundheit ist ein Geschenk, das sich nicht so einfach verschenken lässt. Aber man kann viel für das Wohlergehen kranker Kinder tun und damit den Heilungsprozess bestmöglich fördern.

Das UKBB ist auf zusätzliche Spenden und Finanzierungen durch Sponsoren angewiesen. Nur so können dauerhaft überall dort Kosten abgedeckt werden, wo die Mittel der öffentlichen Hand oder anderer Garanten fehlen.

www.pro-ukbb.ch



Wohlfühl-Tipp #7

Schoko Fudge

Zutaten:

500g dunkle Schokolade, mind. 50%
375g (eine Dose) gesüsste Kondensmilch
30g Butter
4g Salz (oder 2 Prisen)

Zubereitung:

Butter und Kondensmilch in einer Pfanne auf kleiner Stufe erwärmen.
Schokolade und Salz dazu geben und langsam schmelzen.
Wenn alles homogen ist, in einer mit Backpapier ausgelegten Backform, einer Dose oder ähnlichem ausstreichen. Man kann das Fudge

auch direkt auf ein Backpapier geben und auf ca. 1,5cm flach streichen.

Das Fudge anschliessend für zwei Stunden kaltstellen. Dann in Würfel schneiden.

es kann ungekühlt zwei Wochen in einer Guetslidose aufbewahrt werden, die Würfel sollten nicht zu eng geschichtet werden.

Wer möchte, kann das Fudge noch dekorieren oder einzeln in Alufolie einpacken.

Schwierigkeit: einfach

Zeitaufwand: 20min

Ruhezeit: zwei Stunden

Rezept von Eliane Rohr
www.toertlifee.ch



Aus dem Verein

Jahresprogramm

Liebe Mitglieder

Hier sind unsere Termine 2022 zum Vormerken aufgelistet.

Vor jedem Anlass senden wir euch eine Einladung per Mail.

Alle Veranstaltungen findet ihr auf unserer Homepage www.evhk.ch.

Zu den Redaktionsschluss-Daten dürft ihr gerne eure Erfahrungsberichte einsenden.

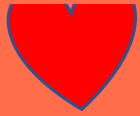
Wir freuen uns auf ein abwechslungsreiches Jahr mit euch!

Euer Vorstand der EVHK

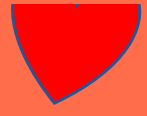
Monat	Datum	Was
Januar	Freitag, 21. Januar 2022	Einklangessen für Eltern
	Montag, 24. Januar 2022	virtuelles HERZ-Café
	Freitag, 28. Januar 2022	Redaktionsschluss Herzblatt 1/2022
Februar	Montag, 28. Februar 2022	virtuelles HERZ-Café
März	Samstag, 19. März 2022	EVHK Generalversammlung und Familientag
	Montag, 28. März 2022	virtuelles HERZ-Café
April	Samstag, 23. April 2022	Fraueobe
	Montag, 25. April 2022	virtuelles HERZ-Café
Mai	Samstag, 07. Mai 2022	EVHK Herztage mit Standaktion in Aarau
	Samstag, 21. Mai 2022	Treffen der Jugendgruppe EVHK
	Montag, 30. Mai 2022	virtuelles HERZ-Café
Juni	Sonntag, 12. Juni 2022	Familienbrunch
	Montag, 27. Juni 2022	virtuelles HERZ-Café
Juli	Sa., 16. – 23. Juli 2022	EVHK Herzlager auf dem Hirschboden, Gais AR
August	Freitag, 12. August 2022	Redaktionsschluss Herzblatt 2/2022
	Sonntag, 28. August 2022	Herz-Picknick
	Montag, 29. August 2022	virtuelles HERZ-Café
September	Montag, 26. September 2022	virtuelles HERZ-Café
Oktober	Freitag, 28. Oktober 2022	Männerobe
	Freitag, 28. Oktober 2022	Redaktionsschluss Herzblatt 3/2022
	Samstag, 29. Oktober 2022	Treffen der Jugendgruppe EVHK
	Montag, 31. Oktober 2022	virtuelles HERZ-Café
November	Montag, 28. November 2022	virtuelles HERZ-Café
Dezember	Montag, 19. Dezember 2022	virtuelles HERZ-Café

Aus dem Verein

Save the date



SAVE THE DATE



**Samstag, 19. März 2022 ab 09.00 Uhr
Generalversammlung und Familientag
im Zoo Basel**

Diese GV ist als **Familienanlass** geplant und bietet
ein Rahmenprogramm für ALLE.

Für Jung und Alt und für Klein und Gross. 😊

Wir freuen uns auf EUCH.

Herzlichst,
Euer EVHK Vorstand und das OK Team GV



Aus dem Verein

Herzpicknick 2021

Die garstigen Wettervorhersagen haben einige Familien abgeschreckt, am Picknick im Wald teilzunehmen. Wir machten uns dennoch am Sonntagmorgen des 29. August auf, um Feuer zu machen und alles vorzubereiten. Später gesellten sich zwei weitere Familien zu uns. Unter dem Vordach haben

wir unser kleines Buffet errichtet und so konnten wir unbeschwert und wettergeschützt unser Picknick genießen. Für den Dessert konnten wir sogar den Tisch unter freiem Himmel zügeln. Es war ein gemütlicher Sonntag mit regem Austausch – genauso wie wir das Herzpicknick eben kennen.



Aus dem Verein

Jugendtreff

Endlich fand wieder ein Jugendtreff statt. David, Benjamin, Lea, Simon und ich haben uns am 23. Oktober in Aarau zum Bowlen getroffen. Nach zwei Stunden begaben wir uns an die Aare. Wir redeten und tauschten uns aus. Da wir für das Essen noch auf Fabienne warteten und wir noch etwas Zeit hatten, zeigte ich den anderen noch die Stadt. Schliesslich trafen wir Fabienne und freuten uns über ein feines Essen im Brotkorb. Wir hatten einen wirklich lustigen Tag und freuen uns bereits auf das nächste Mal. Das nächste Treffen findet am 21. Mai 2022 statt. Reserviert euch das Datum doch schon heute. Ich wünsche euch allen ein ruhiges Jahresende und gute Gesundheit fürs neue Jahr. Bis bald!

Selina



Aus dem Verein

Männerabend

Am letzten Freitag im Oktober steht jährlich der beliebte Männerabend auf dem Programm. Dieses Jahr stand Essen und Bowling auf unserer To-do-Liste. Philippe organisierte den Abend. Wir starteten mit Salat – gäll Roger – und italienischen Köstlichkeiten. Die Zeit bis zur Pizza wurde rege genutzt, um sich auszutauschen. Nach der Stärkung ging's ab ins Bowlingcenter Aarau. Der Ehrgeiz war geweckt. Nach sehr gutem Start schwanden die Kräfte sehr schnell und die Pins wollten nicht mehr fallen. Danke Philippe fürs Organisieren und Christian, Christoph, Christoph, Daniel, Peter, Robert, Roger, Roman, Roman für das Dabeisein. Es freuen sich alle auf den nächsten Männerabend am 28. Oktober 2022 – vielen Dank Roman B. fürs Organisieren 😊

Robert Grüter



Aus dem Verein

Familienbrunch 2021

Acht Familien sind am 7. November der Einladung gefolgt und haben den Sonntag mit einem wunderbaren Brunch im Muri-moos gestartet. Wir durften bekannte Gesichter sowie Neumitglieder in unserem Kreis begrüßen. Insgesamt 27 Personen haben an zwei langen Tischen Platz gefunden. Das wäre ein super Fotosujet fürs Herzblatt gewesen, aber leider hat niemand von uns ein Foto davon gemacht. Das Buffet war gross und jeder fand etwas Feines zum Essen und zum Trinken. Es hat uns allen gutgetan, uns persönlich zu sehen, auszutauschen und miteinander zu lachen. Ein wunderbarer Start in den Tag.



Aus dem Verein

Verstärkung gesucht

Volunteers do not necessarily have the time, they have the heart – Elisabeth Andrews

Du hast das Herz für ein freiwilliges Engagement – im Idealfall sogar noch etwas Zeit? Die Bedürfnisse unserer Herzli-Familien sind für dich ebenso eine Herzensangelegenheit wie für uns? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir suchen dich als:

Redaktor/in Herzblatt und Vorstandsmitglied

Du bist kommunikativ, kreativ und schreibst gerne? Dich erwartet ein spannender und wertvoller Austausch mit Herzli-Familien, Fachpersonen aus Spital und diversen Organisationen.

Herzlager-Leitung und Vorstandsmitglied

Du planst und organisierst gerne? Du liebst es ebenso wie wir, Kinderaugen strahlen zu sehen? Du bist bereit unseren Herzlis im Sommerlager eine unvergessliche Woche zu schenken? Dann suchen wir genau DICH als Teil unseres Leiter-Teams.



Im Hintergrund werden beide Ressorts von tollen und erfahrenen Teams unterstützt, die über ein langjähriges Knowhow verfügen- sich aber auch immer über innovative Ideen freuen.

Als Vorstandsmitglied kannst du dich zudem aktiv für die Interessen der EVHK einsetzen.

Du bist neugierig geworden? Dann melde dich doch bei unserem Sekretariat unter info@evhk.ch.

Wir freuen uns darauf, dich kennen zu lernen!

Wohlfühl-Tipp #8

Anleitung für eine verwöhnende Handmassage

Eine entspannende Handmassage können Sie ganz einfach selber durchführen. Mit wenigen Handgriffen gönnen Sie Ihren Händen herrliche Verwönmomente:

1. Geben Sie wenige Tropfen Ihres Lieblingsöls auf die Handflächen, zum Beispiel Kokosöl, Mandelöl, Olivenöl oder Aprikosenkernöl. Die Massage mit Öl sorgt für ein angenehmes Wärmegefühl.
2. Falten Sie Ihre Hände ineinander und massieren Sie mit dem Daumen in kreisenden Bewegungen die Innenfläche der jeweils anderen Hand.
3. Danach die Hände lösen und mit einer Druckmassage fortfahren. Und zwar genau an dem Punkt, an dem der gebeugte Ringfinger auf die Handinnenfläche trifft. Üben Sie mit dem Daumen der anderen Hand für etwa zehn Sekunden leichten Druck auf diesen Punkt aus.



4. Zum Abschluss massieren Sie Ihre Finger einzeln und nacheinander mit leichtem Druck. Dafür umschliessen und umstreichen Sie den jeweiligen Finger in kreisenden Bewegungen mit der anderen Hand.

Quelle: nivea.de



Wohlfühl-Tipp #9

Handmaske mit Avocado

Zutaten:

- eine halbe Avocado
- Saft einer halben Zitrone
- ein Eigelb

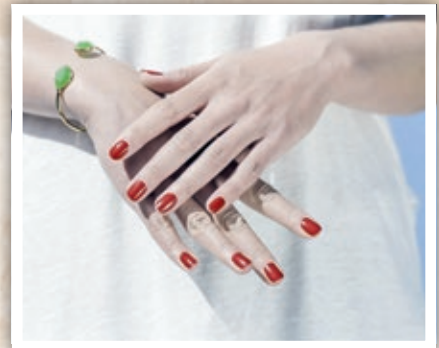
Avocados sind wahre Beauty-Wunder, denn durch ihren hohen Fettanteil und die Menge an wichtigen Vitaminen sind sie ein toller Nährstofflieferant für Haut und Haare. Aber auch die Zitrone hat es in sich! Sie ist eine wahre Vitamin C-Bombe und enthält wichtige Antioxidantien, die deine Haut klären und stärken.

Die neue Wunderwaffe in Sachen Pflege aus der Küche ist das Ei. Es ist momentan aus der Kosmetikindustrie nicht mehr wegzudenken und das zu

Recht! Denn das Ei besitzt viele Proteine und wichtige Fettsäuren, die besonders bei trockener, gereizter Haut pflegend wirken.

Alle drei Zutaten ergeben also ein wahres Power-Team für die Hände und wie das funktioniert, erklären wir hier: In einer kleinen Schale die halbe Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Danach den Zitronensaft und das Eigelb hinzugeben und alles miteinander zu einer cremigen Masse verrühren. Die Handmaske gleichmässig auf den Händen verteilen und 20 Minuten einwirken lassen. Danach die Hände gründlich mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Quelle: miss-sophie.com



Aus den Spitälern

Neuer Leiter der Kinderherzchirurgie am Universitäts-Kinderspital Zürich

Name:

Robert Anton Cesnjevar (geb. am 26.05.1965 in Erlangen/
Deutschland)

Ausbildung:

Studium der Humanmedizin 1985–1992 in Erlangen
Facharztausbildung zum Herzchirurgen 1992–1996
in Erlangen

Beruflicher Schwerpunkt angeborene Herzfehler seit 1996
mit Weiterbildungsaufenthalten in London bei Prof. Marc R.
de Leval 1996 an der Harley Street Clinic und 1999–2000 am
Great Ormond Street Hospital

Sprachen:

Deutsch, Englisch, Französisch, Serbo-Kroatisch

Funktion:

Neuer Leiter der Kinderherzchirurgie seit dem 1.7.2021 am
Kinderspital Zürich und gleichzeitig berufener Professur für
Kinderherzchirurgie der Universität Zürich

Beruflicher Hintergrund und Erfahrung:

Ich blicke mittlerweile auf circa 30 Jahre Erfahrung in der
Herzchirurgie mit mehr als 25 Jahren spezieller Erfahrung in
der Behandlung angeborener Herzfehler zurück. Meine Lei-
tungserfahrungen aus Hamburg (2005–2008) und aus Er-
langen (2008–2021) waren sehr erfolgreich und stimulierend
und haben mich gelehrt, wie wichtig es ist, ein belastbares
und gutes Team um sich herum zu haben. Ich freue mich nun
sehr darauf, meine Erfahrungen hier am Kinderspital Zürich
einbringen zu dürfen.

Privater Hintergrund:

Ich bin seit 1994 glücklich verheiratet und stolzer Vater eines
erwachsenen Sohnes (27 Jahre). Da ich beruflich genügend
Stress und Hektik erlebe, mag ich es zuhause eher ruhig und
gemütlich. Gymnastik (Yoga, Cardiofitness) und gemütliches
Joggen helfen mir dabei, meine «alten Knochen» für den Be-
ruf fit zu halten und gesund zu bleiben. Ich fahre sehr gerne
Ski und interessiere mich sportlich für alles, was mit Schnee
(besonders Alpin und Biathlon) und Bällen (insbesondere
Fussball und Tennis) zu tun hat. Meine Familie und meine
Freunde sind auf meinem gesamten Lebensweg die besten
Begleiter und Beraterinnen gewesen, die man sich vorstellen
kann. Dafür bin ich ihnen sehr dankbar. Sie helfen mir immer
dabei, auf den Boden zurückzukommen, wenn ich drohe ab-
zuheben und sie haben mich auch immer wieder aufgerich-
tet, wenn ich Schwierigkeiten hatte.



Ein persönliches Wort:

Ich betreibe meinen Beruf mit Freude, Fleiss und Leiden-
schaft und stelle höchste Ansprüche an mich und mein
Team. Daran dürfen Sie mich gerne messen. Ich möchte da-
bei immer freundlich, nahbar und ansprechbar für alle Pati-
entinnen und Patienten, ihre Familien, meine Mitarbeitenden
und die Umgebung, in der ich arbeite und lebe, bleiben. Ich
freue mich daher sehr darauf, mit Ihnen und meinem Team
vielen Kindern mit Herzfehlern, die den Weg zu uns finden,
einen bestmöglichen Start ins Leben zu geben.

Aus den Spitälern

(1) Wie bin ich zu meinem Beruf gekommen?

Es war immer eine grosse Ehre, meinem alten Erlanger Chef (Prof. Dr. Jürgen von der Emde) bei einer Kinderherzoperation zu assistieren. Eines Tages schickte er mich relativ unvermittelt zu Prof. Marc de Leval an das Great Ormond Street Hospital in London. Ich durfte miterleben, wie komplexe Operationen in einem grossen Expertenteam besprochen wurden, um für den Patienten oder die Patientin die bestmögliche, individuelle Lösung zu finden. Die meisten Betroffenen verliessen das Krankenhaus gesund oder mit einer sehr guten Palliation. Diese Zeit hat mich sehr geprägt, insbesondere das Hand-in-Hand-Arbeiten zwischen Kinderkardiologie und Kinderherzchirurgie war für mich inspirierend. An allen meinen bisherigen Wirk- und Arbeitsstätten habe ich versucht, diese Art des wertschätzenden Zusammenarbeitens einzuführen, bzw. vorzuleben.

Es ist für mich daher eine grosse Freude, hier in Zürich mit Prof. Dr. Oliver Kretschmar und Frau Prof. Dr. Emanuela Valsangiacomo und ihrem Team kardiologische Fachpersonen an meiner Seite zu wissen, mit denen diese «englische Vorlage» auf ein exzellentes Schweizer Kinderherzzentrum übertragbar wird.

(2) Was sind meine Arbeitsschwerpunkte?

Ich bin darauf fokussiert, bestehende und neue Operationstechniken sicherer (selektive Organperfusionen) und effektiver (Verkürzung der Ischämiezeiten) zu gestalten. Mein Fernziel

wäre es, Operationen komplikationsfrei (ohne Organschäden) und absolut risikoarm (ohne Sterblichkeit) zu gestalten. Das ist sicher ein sehr weiter und beschwerlicher Weg, aber ich habe dafür die richtigen Partnerinnen und Partner an meiner Seite.

(3) Warum engagiere ich mich gerne in der Elternarbeit?

Ich bin der festen Überzeugung, dass noch viele (und leider auch besonders beschwerliche) Wege in der Kinderherzchirurgie zu beschreiten sind, die ich gerne gemeinsam mit allen Betroffenen meistern möchte. Ich glaube, dass wir alle voneinander lernen können und dass die Qualität der Behandlung nicht nur von der Behandlungstechnik, sondern auch von der Behandlungsbegleitung abhängt. Das bedeutet: Aufklärung, kontinuierliche Information, beratende und beruhigende Gespräche und noch vieles mehr. Diese Vorgänge können nur optimiert werden, wenn wir mit den Patientenverbänden zusammenarbeiten.

Die zwischenmenschliche Beziehung zwischen den betroffenen Eltern mit ihren kranken Kindern und uns als Behandlungsteam bleibt für mich immer etwas sehr Spezielles. Ich verspüre diese besondere Verantwortung, die uns die Eltern übertragen, jeden Tag. Deshalb freue ich mich dann über jedes Foto und jeden Brief, die mich zum Teil nach vielen Jahren erreichen und mir zeigen, wie gut es den ehemaligen Patientinnen und Patienten heute geht. In solchen Momenten bin ich besonders froh und dankbar, dass ich diesen wunderbaren Beruf ausüben darf.



Aus den Spitälern

CURRICULUM VITAE

(Prof. Dr. Robert Anton Cesnjevar)

Name: Robert Anton Cesnjevar
Geburtsdatum: 26. Mai 1965
Geburtsort: Erlangen, Deutschland
Nationalität: Deutsch
Adresse: Universitäts-Kinderspital Zürich –
Eleonorenstiftung
Steinwiesstr. 75, CH-8032 Zürich
Tel: +41-(0)44-266 7013
Fax: +41-(0)44-266-8021
e-mail: robert.cesnjevar@kispi.uzh.ch

Qualifikation: Facharzt für Herzchirurgie Zertifikat
Kinderherzchirurgie der DGTHG
Aktuelle Position: Leiter der Kinderherzchirurgischen
Abteilung am Universitäts-Kinderspital
Zürich (seit 1.7.2021)
Vorherige Position: Leiter der Kinderherzchirurgischen
Abteilung Universitätsklinik Erlangen
(2008-2021)

Ausbildung:
Medizinische Hochschule
1985–1992 Universität Erlangen, Deutschland

Chirurgische Ausbildung
1992–1998 Herzchirurgische Abteilung
Universitätsklinik Erlangen
1994 Promotion
Thema: «Pankreastransplantation
bei der Ratte. Ein Beitrag zur Entwick-
lung operativer Techniken für die
orthotope und ektope Einpflanzung
und zur Bewertung von Glucose- und
Mineralstoffwechsel sowie den
Organgewichten im Langzeitversuch.»
1996 Cardiothoracic surgery (Prof. M. R. de Leval)
Harley Street Clinic, London
1999–2000 Cardiothoracic surgery
(Prof. M. R. de Leval)
Hospital for Sick Children
Great Ormond Street, London
2006 Habilitation an der Medizinischen
Fakultät der Universität Erlangen-
Nürnberg mit dem Thema:
«Auswirkungen unterschiedlicher
Perfusionsverfahren auf das post-
operative Outcome im Rahmen von
Aortenbogenoperationen»
Erteilung der Lehrbefähigung für das
Fach Herzchirurgie durch den Rektor
der Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg

2005–2008 Direktor der Klinik für Kinderherzchirurgie
Universitäres Herzzentrum Hamburg
am UKE (2005–2008)

Klinische Tätigkeit und Qualifikation:

- Facharztanerkennung Herzchirurgie 08.12.1998
(Bayerische Landesärztekammer)
- Erwerb des Zertifikats Kinderherzchirurgie der
DGTHG 03.10.2005
- Rezertifizierung 2010 und 2015
- seit 2005 Schwerpunkt Chirurgische Behandlung
angeborener Herzfehler im Kindes- und Erwachsenenalter

Wissenschaftliche Schwerpunkte:

- patientenorientierte Forschung
- Outcomeanalysen komplexer Herzfehlbildungen und
Qualitätssicherung kinderherzchirurgischer Eingriffe
 - Neuroprotektion an der extrakorporalen Zirkulation
 - Myokardprotektion bei kinderherzchirurgischen Eingriffen
 - perioperative HZV-Messung nach komplexen Korrekturen
im Neugeborenenalter
 - Modifizierte Ultrafiltration
 - Tissue engineering
 - Organersatztherapie im Kindesalter (ECMO/VAD)
 - Dynamisierung der Einkammerzirkulation (Fontan-RVAD)
 - Stimulation des Wachstums hypoplastischer kardialer
Strukturen bei Patienten mit HLHC (Hypoplastic Left Heart
Complex)
 - Dreidimensionale Bildgebung zur Operationsplanung

Wissenschaftliche und akademische Tätigkeit:

- Kontinuierliche Beteiligung an klinischen und basiswissen-
schaftlichen Projekten seit 1999
- Akademischer und klinischer Leiter der Kinderherzchirurgi-
schen Abteilung
- Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Kinderherzchirurgie
der DGTHG (bis 02/2014)
- 84 Publikationen (peer-reviewed)
- 7 Buchkapitel
- Reviewer für nationale und internationale Fachzeitschriften
- gewähltes Mitglied im DFG-Fachkollegium Herz- und
Gefäßchirurgie

Preise/Auszeichnungen

- DGTHG-Preis Fokustagung 2 019
- Fritz-Acker-Preis, Deutsche Gesellschaft für Kardiologie,
erster ausgezeichnete Kinderherzchirurg, 2014
- Ernst-Derra Preis, höchste wissenschaftliche Auszeich-
nung der Deutschen Gesellschaft für Herz-, Thorax- und
Gefäßchirurgie, Innsbruck, Österreich, 2008
- Congenital Heart Surgery Award, zusammen mit
Dr. Olaf Roerick, Barcelona, 2005
- Lillehei-Award, Junior-Investigator Award der European
Association for Cardio-Thoracic Surgery, 1997

Spenden

Die EVHK dankt ganz ♥-lich für folgende Spenden:

Corrado Marisol, Gränichen

Evng. Ref. Kirchgemeinde, Windisch

Evangelische Kirchenpflege, Uesslingen

Geocontrol AG, Rumlikon

Heinzer Richard, Kesswil

Im Gedenken an Baumann-Müller Helena

Im Gedenken an Mosimann Ueli Muttentz

Kirchgemeinde Adelboden, Adelboden

Kirchgemeinde Rüegsau, Rüegsau

Müller Dominic + Corinne, Beggingen

Pfarramt Erschwil, Erschwil

Pfarrei St. Christophorus, Niederhasli

Torelli Ruth, Wiesendangen

Verein «Zeig Herz, lauf mit!», Pfäffikon

Zur Pensionierung von Peter Ursprung



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