



AND TOUR Herzlager



GUT FÜRS HERZ

Hilfsmittel und Tipps

AUS DEM VEREIN

Ein Einblick in unsere
Anlässe

JAHRESPROGRAMM

Ausblick ins Jahr 2024

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:

Co-Präsidium: **Robert Grüter** / robert.grueter@evhk.ch
 Roger Theiler / roger.theiler@evhk.ch

Sekretariat: **Annemarie Grüter**
EVHK Elternvereinigung für das herzkranke Kind
Blumenweg 4
5243 Mülligen
Tel. 055 260 24 52
E-Mail: info@evhk.ch
www.evhk.ch
Spendenkonto CH 12 0900 0000 8003 6342 0

Regionale Ansprechpartner für Eltern:

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

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

Themenspezifische Ansprechpartner:

Pränatal Diagnose Herzfehler **Evelyne Schenk** / evelyne.schenk@evhk.ch

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:

- 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 Rügsegger** / Telefon 031 632 91 73 / barbara.ruegseggermueller@insel.ch

Basel, UKBB **Gabrielle Plüss** / Telefon 061 704 12 12 / gabrielle.pluess@ukbb.ch

Rechtsberatung:

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

GUT FÜRS HERZ

Rubiks Cube	2
Strataderm – Gel zur Narbenbehandlung.....	2
Onlineshop für besondere Kinder	3
Spielen rund ums Kranksein	4
Gewichtsdecken helfen beim Schlafen	4
Marroni-BaumnuSS-Cappuccino	5
Musiktherapie für Neugeborene und Säuglinge	5
Büchertipps	6
Ätherische Öle	8
Gut vorbereitet in den Spitalaufenthalt	9
Keine Angst vor Infusionen	10
Eine Biene summt den Schmerz weg	11
C wie Care Package	11
Eine kleine Adventsauszeit	12
Ausweis für Endokarditisprophylaxe	12
Dem Herzen etwas Gutes tun Teil 1 – 3D-Atmen	13
Dem Herzen etwas Gutes tun Teil 2 – Drehdehnlage	14
Dem Herzen etwas Gutes tun Teil 3 – Faszientherapie	15
Trauerseminar	16
Teddybär Spital	18
Lachen mit den Traumdoktoren	19
Bond-Studie	20
UKBB tanzt	21
Stiftung Wunderlampe erfüllt Herzenswünsche	22

AUS DEM VEREIN

Herzpicknick	23
Vorstandstreffen 2023	24
Brunch auf dem Gurten	25
Zwerglitreff	26
Männerabend	27
EVHK am Herznetztag	28
Elternessen	29
Save the Date	29
Jahresprogramm 2024	30
Elterncafés	31
Spenden	32

AUS DEN ORGANISATIONEN

Herznetztag 2023	33
------------------------	----

EVHK:

Elternvereinigung für das
herzkranke 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

Redaktionsadressen Herzblatt EVHK

Redaktionsleitung:

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

Layout:

Sandra Honegger, 9633 Hemberg

Druck:

Brüggli Medien, Hofstrasse 5
8590 Romanshorn

Erscheint: dreimal jährlich

Liebe Eltern und Familien

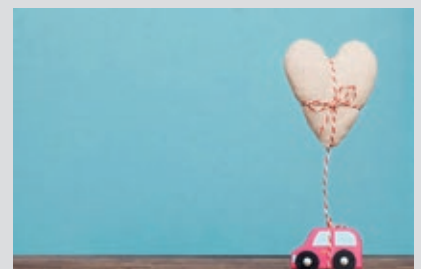
Was hat Gesundheit mit Glück und Freude zu tun?

Ganz viel. Man sagt, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnt. Oder anders ausgedrückt, wenn wir uns wohlfühlen, geht es auch gesundheitlich besser. Das haben schon mehrere Studien bewiesen. Deshalb haben wir uns die Frage gestellt – was hilft und dabei, dass wir – und insbesondere unsere kleinen Patienten auch besser fühlen? Unser dem Motto Gut fürs Herz haben wir für die aktuelle Ausgabe diverse Ideen gesammelt, wie wir unseren Familien den Alltag etwas leichter machen können. Vom Spielzeug über Bücher bis hin zu fachlichen Ratschlägen – entstanden ist eine vielseitige und bunte Zusammenstellung.

Besonders freut es uns, dass wir in den vergangenen Monaten viele Anlässe durchführen durften. Dazu möchten wir gar nicht viele Worte, sondern Bilder sprechen lassen.

Wir hoffen, dass ihr den einen oder anderen Moment aus dieser Ausgabe mitnehmen könnt und wünschen euch viel Freude beim Lesen und Umsetzen.

Euer Herzblatt-Team



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

Hilfmittel und Tipps



Rubiks Cube

Erno Rubik, ein ungarischer Architekturprofessor, erfand 1974 den ersten sogenannten Zauberwürfel. Er nutzte ihn, um seinen Studenten die Dreidimensionalität nahezubringen. Damals ahnte er noch nicht, dass es sich schon bald um ein weltweit beliebtes Spielzeug handeln wird. Nachdem der Würfel in TV-Se-

rien, Videoclips und Filmen zu sehen war, wurde er überall millionenfach verkauft. Später kamen weitere Formen und verschiedene Grössen hinzu.

Im Internet finden sich unzählige Anleitungen und Videos. Aktuell sehr interessant ist zum Beispiel das Rekordvideo von Max Park, der den 3x3 Würfel in 3.14 Sekunden gelöst hat.



Empfehlenswert ist zudem die Seite www.speedcubing.ch von Thomas Stadler. Unter «Anleitungen» findet sich die 3x3 Anfängerlösung mit der Lift-Methode. Sie eignet sich hervorragend zum Einstieg und kann ausgedruckt oder am iPad problemlos liegend im Spitalbett ausprobiert werden. Dazu gibt es ein passendes Erklärvideo und im Shop hat man die Möglichkeit, gleich einen Cube zu bestellen.

Wer damit nicht genug hat und seine Kenntnisse vertiefen möchte, kann zum Beispiel den Banana-Cube oder den Snake-Cube versuchen zu lösen. Es ist auch möglich, eine Kiste mit 270 Rubiks Cubes auszuleihen und gemeinsam mit anderen Kindern ein Cube Art Bild zu erstellen.



Strataderm – Gel zur Behandlung von Narben

Im Lauf unseres Lebens hinterlassen diverse Verletzungen oder operative Eingriffe Narben auf der Haut, die mitunter ziemlich störend sein können. Auch wenn die komplette Wiederherstellung des ursprünglichen Hautzustandes bei alten Narben nicht möglich ist, so gibt es mit dem Silikongel Strataderm® doch die Möglichkeit, das optische Erscheinungsbild einer alten Narbe deutlich zu verbessern.

Vorteile von Silikongels

Heute steht eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten einer Narbe zur Verfügung. Silikon in Gelform ist ein einfacher, angenehmer und sicherer Weg, die Bildung abnormer Narben zu verhindern. Silikongele sind seit vielen Jahren in der Narbenbehandlung im Einsatz, daher liegen zahlreiche Erfahrungswerte mit diesen Produkten vor. Strataderm® ist ein transparentes, selbsttrocknendes, nicht klebendes Silikon Gel zur äusserlichen Anwendung auf alten und frischen (geschlossenen, trockenen) Narben. Strataderm® ist für alle Arten von Narben geeignet.

Anwendung

Strataderm® muss nur 1x täglich aufgetragen werden. Die Anwendung von Strataderm® sollte mindestens über 60-90 Tage

erfolgen. Je grösser und/ oder älter die Narbe ist, desto länger dauert die Anwendung. Im Allgemeinen wird die Anwendung so lange empfohlen, bis keine weitere Verbesserung der Narbe zu erkennen ist.

Strataderm® zieht nicht in die Haut ein. Durch die spezielle Beschaffenheit bildet das Gel bereits nach wenigen Minuten einen Film auf der Haut. Dieser Film wirkt wie eine zweite Haut: unter der dünnen Silikonschicht wird das Feuchtigkeitsgleichgewicht des Gewebes erhalten. Gleichzeitig bietet der Film auch einen Schutz vor chemischen oder mikrobiologischen Verunreinigungen.

Die wichtigsten Vorteile von Strataderm® auf einem Blick:

- Einfache Anwendung. Nur 1x pro Tag
- Für Kinder in jedem Alter geeignet
- Macht bestehende Narben weicher und flacher
- Lindert Juckreiz und Spannungsgefühl
- Vermindert Rötung bzw. Verfärbung der Narbe
- Trocknet schnell und klebt nicht



Bahnhofpärkli Apotheke

Der Onlineshop für besondere Kinder

Als unser Sohn vor elf Jahren geboren wurde — schwer herzkrank und mit einer geistigen Behinderung — mussten Kleider plötzlich nicht mehr einfach nur herzlich sein, sondern funktionell. Anfänglich waren da Kabel, Sensoren und Sauerstoffschläuche, die trotz kuscheligem Pyjama zugänglich sein sollten. Später waren es Jeans, die auch über die Orthesen passen. Badehosen brauchen auch im Kindergartenalter eine eingearbeitete Windel, Trinkbecher sollen auslaufsicher sein. Oft haben wir improvisiert, selber angepasst, lange nach Möglichkeiten gesucht, die nicht nur funktionell, sondern auch schön sind. Wir wissen, wie wertvoll Zeit mit Kindern ist — ganz besonders, wenn diese zusätzliche Betreuung und Aufmerksamkeit benötigen.

«Alltagshilfsmittel für Kinder mit Behinderungen können auch cool und stylish sein!»
Stefanie Steiner

Als Mama war es mir immer wichtig, dass die Hilfsmittel unseres Sohnes alters-



und kindgerecht sind. In der Badi muss niemand sehen, dass er noch Windeln trägt und der Fussack am Rebuggy darf farbig und fröhlich sein. So haben es über die Jahre eine Vielzahl von Produkten in den Shop geschafft, die gleichzeitig praktisch und stylish sind. Und bezahlbar.

Ernährungs sonden bei Herzkindern

Nicht selten benötigen Herzkinder für eine Zeit eine Ernährungssonde.



Die waschbaren Sondenpads in fröhlichen Farben sind wiederverwendbar und weich. Sie schützen die Haut vor Feuchtigkeit und Irritationen. Gleichzeitig vermindern sie den Berg an Einwegverbandmaterial.

ARK Chewies

Viele Kinder mit Wahrnehmungsstörungen oder ADHS haben das Bedürfnis, auf etwas zu kauen oder zu beißen, um sich selber zu regulieren oder mit Reizen und Spannungen besser umzugehen und um sich zu fokussieren und zu konzentrieren. Die ARK Chewies gibt es als Anhänger, Armbänder oder zum selber halten und sie sind damit eine diskrete Möglichkeit für Kinder oder auch Teenies, um diesem Kaubedürfnis nachzukommen.

10% Willkommensrabatt mit dem Code «evhk» auf www.besonderekinder.ch





Spielen rund ums Kranksein

Liebe Kinder, es gibt unendlich viele Spielsachen rund ums Thema Kranksein.

Und es ist im Netz gar nicht so einfach, alles zu finden.

Hier also einige Tipps zum Suchen: Playmobil, Lego, Lego Duplo sind natürlich beliebt.

Da gibt es auf deren Webseiten selbst einiges.

Viele Sachen gibt es auch als «Vintage» auf Ricardo, Tutti etc.

Die Stichworte sind zum Beispiel

- Rettung
- Krankenhaus
- Arzt
- Notarzt
- Sanität
- Kinderkrankenhaus
- Tierarzt
- Apotheke
- Operation

Für alle, die Plastik nicht mögen, gibt es unter diesen Stichworten ebenfalls sehr viel.



Gewichtsdecken fürs Kind helfen beim Schlafen

Einen ruhigeren und entspannteren Schlaf für ihre Kleinen wünschen sich wahrscheinlich die meisten Eltern. Doch das ist leider nicht immer so einfach. Gerade in der Nacht gibt es viele äussere Einflüsse, welche den Schlaf des Kindes beeinflussen.

Die Erfahrungen des Tages werden so oft erst im Bett verarbeitet und sorgen für eine innere Unruhe in der Nacht. Aber auch Lärm oder Licht können den gesunden Schlaf beeinflussen.

Doch was sind eigentlich Gewichtsdecken?

Eine Gewichts- bzw. Therapiedecke bekämpft gerade diese Probleme und Einflüsse. Das zusätzliche Gewicht wirkt beruhigend auf den Körper des Kindes

Die winzigen Glasperlen im Inneren der Decke legen sich dabei wie eine sanfte Umarmung um den Körper des Kindes und rufen dabei ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit hervor.

Wie helfen Gewichtsdecken meinem Kind?

Die winzigen Glasperlen im Inneren der Decke legen sich dabei wie eine sanfte Umarmung um den Körper des Kindes und rufen dabei ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit hervor.

Bewährt haben sich die schweren Decken schon seit längerer Zeit in der Medizin. So werden seit einigen Jahren Therapiedecken auch im Gesundheitswesen für Kinder mit Erkrankungen wie beispielsweise ADHS, Autismus, oder Down-Syndrom verwendet.

Doch auch für Kinder und Jugendliche mit einer «inneren» Unruhe sind die Gewichtsdecken bestens geeignet. Durch das zusätzliche Gewicht dreht und wendet sich das Kind weniger unter der Decke. So stellt sich der Schlaf schneller ein und hilft dem Kind vor allem auch Nachts durchzuschlafen.



Kinder Gewichtsdecken helfen bei:

- innerer Unruhe
- schlechtem Schlaf
- Stress & Ängsten
- ADHS
- Autismus
- Asperger-Syndrom
- Tourette-Syndrom
- Down-Syndrom

Worauf sollte ich beim Kauf einer Gewichtsdecke achten?

Grundsätzlich gibt es Gewichtsdecken in verschiedensten Preisklassen. Beim Kauf sollten neben dem Geldbeutel vor allem folgende Tipps beachtet werden: Dein Kind sollte in der Lage sein, Teile der Decke selbständig anheben zu können. Wähle daher ein Deckengewicht, welches dem Körpergewicht und der Statur deines Kindes entspricht. Das Gewicht der Decke sollte ca. 8-12% des Körpergewichts des Kinds entsprechen.

Achte ausserdem auf die verwendeten Materialien. Die Perlen und Gewichte im Inneren der Decke sollten aus ungiftigen Materialien wie Glas bestehen. Damit sich das Gewicht optimal verteilen kann, sollte eine Decke mit möglichst kleinen Gewichtskammern gewählt werden.

Je kleiner die Kammer, um so mehr Kammern passen auf die Decke. Die optimale Grösse der Gewichtskammern liegt dabei unter 10 cm pro Seite.

Die Gewichtsdecken LEVIA KIDS sind online erhältlich unter: <https://leviadecken.ch/products/levia-gewichtsdecke-fur-kinder>



Marroni-Baumnuss-Cappuccino

Rezept für 4 Portionen

50 g Butter
 1 kleine Zwiebel
 400 g Marroni (TK)
 100 g Baumnüsse geschält
 1 EL Zucker
 8 dl Bouillon
 2 dl Vollrahm
 0,5dl Vollmilch (für den Milchschaum)
 Kakaopulver

1. Die Zwiebel fein schneiden und in der Butter andünsten.
2. Marroni und Baumnüsse ebenfalls mitdünsten. Den Zucker zugeben und leicht karamellisieren.
3. Mit der Bouillon auffüllen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Pro Person je 2-3 schöne ganze Marroni und Baumnüsse als Beilage auf die Seite legen.
5. Mit dem Stabmixer alles cremig aufmixen.
6. Den Rahm zugeben. Nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Marroni und Baumnüsse in die vorgewärmten Suppenteller geben.
8. Mit der Suppe auffüllen. Mit einem Löffel Milchschaum garnieren und darauf etwas Kakaopulver streuen.

Tipp: Man kann diese festliche Suppe auch noch mit etwas Cognac oder weissem Portwein verfeinern.



Das ist ein Rezept vom
www.chuchitiger.ch



Musiktherapie für Neugeborene und Säuglinge

Musik eignet sich besonders gut, um mit Ihrem Kind in Kontakt zu kommen. Besonders die Elternstimme, die dem Kind schon aus der Zeit der Schwangerschaft bekannt ist, kann eine vertraute Atmosphäre schaffen und vermittelt dem Kind Sicherheit und Geborgenheit. Daher lässt sich das Kind oftmals besonders gut durch die Mutter- oder Vaterstimme beruhigen. Wenn Sie das Bedürfnis haben, ihr Kind mit einem



Lied zu begleiten, tun sie dies ganz intuitiv, vielleicht können Sie noch diese Tipps von uns Musiktherapeutinnen beachten: lassen Sie sich Zeit, nehmen Sie Ihre, wie auch die Atmung ihres Kin-

des wahr. Beginnen Sie mit ihrer Ausatmung Töne zu singen. Achten Sie dabei darauf, dass auch Sie sich wohlfühlen. Wiederholen sie einzelne Liedphrasen, sodass ihr Kind eine Vorhersehbarkeit erfahren kann. Machen Sie Pausen und beobachten Sie, wie ihr Kind reagiert. Musik kann aber auch aktivieren und das spielerische Entdecken Ihres Kindes unterstützen: Singen Sie mit ihm Kind beschwingte Lieder, untermalen Sie diese mit Berührungen und Bewegungen, damit ihr Kind die Musik mit dem ganzen Körper wahrnehmen kann.



Buchtipp von Priska Jöhl

Folge deinem Herzen

Wie fühlt es sich an, glücklich zu sein? Wie, wenn du traurig bist? All deine Gefühle sind im Herzen zuhause. Denn das Herz ist weit mehr als ein Muskel, in dessen Inneren sich geheimnisvolle Höhlen und Klappen befinden. Es ist der Ort, an dem die Gefühle wahr werden. Manchmal ist es ganz still und manchmal pocht es bis zum Hals. Es ist wie ein guter Freund, der immer bei dir ist und den du um Rat fragen kannst. Und wenn du deine Hand an deine linke Brust legst, kannst du es fühlen: dein Herz.

Reinhard Friedl ist Herzchirurg und hat viele tausend Herzen operiert. Er erklärt, warum das Glück im Herzen wohnt und weshalb man nicht früh genug damit anfangen kann, sein Herz zu hören. Denn wenn wir lernen, auf unser Herz zu hören, kann uns das Kraft und Stärke fürs Leben geben.

www.orellfuessli.ch/shop/home/artikel-details/A1059363525



Ich finde, dass dies ein sehr schönes Buch ist, in welchem das Herz nicht nur ein Muskel aber halt trotzdem auch einer ist. Als erwachsene Frau konnte ich mit solchen Büchern während Spitalaufenthalten gar nichts anfangen. Dann las ich lieber Krimis. Den Herzschmerz hatte ich ja schon wegen meiner Operation.

Diesen Buchtipp hat Priska Jöhl für uns ausgesucht. Sie arbeitet in der Stadtbibliothek Gossau und ist mit einem Herzfehler geboren worden.

Krankheit

Beide ab 4 Jahren, Pappausgabe schon früher

Petit, Xavier-Laurent:
Mein kleines dummes Herz
CHF 15.90
DTV, 2017
Ab 9 Jahren

Bubumm... bubumm... Jeden Morgen zählt die neunjährige Sisanda ihre Herzschläge und freut sich, dass sie noch am Leben ist. Denn Sisandas Herz ist krank. Nur eine teure Operation im Ausland könnte ihr helfen, damit Sisanda wie die anderen Kinder herumrennen kann - oder wie ihre Mutter Maswala, die schnell ist wie eine Gazelle. Aber dafür haben sie kein Geld. Doch dann hört Maswala von einem Marathonlauf mit einem hohen Preisgeld. Sie muss einfach gewinnen. Doch bei ihrem Training wird sie von einem Skorpion gestochen - und gleichzeitig wird Sisandas Herz zusehends schwächer ...

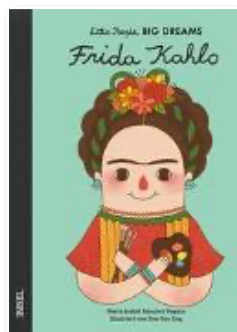


Brown, Monica:
Frida Kahlo und ihre Tiere
CHF 23.90
NordSüd, 2017

Frida Kahlo war eine brillante Künstlerin. In ihrem dramatischen, von Krankheit und körperlichen Leiden geprägten Leben waren Fridas Tiere ihre treuen Begleiter. Monica Brown erzählt feinfühlig und spannend vom Leben dieser aussergewöhnlichen Frau.

Isabel Munez:
Frida Kahlo
CHF 22.50 oder als Pappausgabe 14.90
Insel, 2020

Eigentlich wollte Frida Kahlo Medizin studieren - doch ein schwerer Unfall in ihrer Kindheit zerstörte diesen Traum. Frida fing an, von ihrem Bett aus zu malen. Little People, Big Dreams erzählt von den beeindruckenden Lebensgeschichten grosser Persönlichkeiten: Jede dieser Frauen, ob Künstlerin, Pilotin oder Wissenschaftlerin, hat Unvorstellbares erreicht. Dabei begann alles, als sie noch klein waren: mit grossen Träumen.

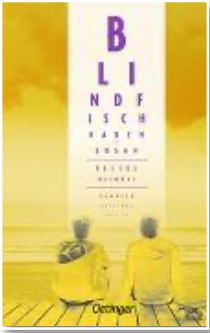


Juckles, Sarah Ann:
An meiner Wand ein leuchtend blauer Ozean
Cbj, 2022
CHF 22.90
Ab 14 Jahren

Zwar kann die schwer kranke Alice nicht aufstehen, aber jeden Tag bringt ihr Stream Cast die Welt ins Zimmer. Von den Strassen Tokios bis zu Video-Games-Welten lebt sie die wilden und aufregenden Leben anderer Leute, ohne jemals das Haus zu verlassen. Doch alles verändert sich, als Alice einen neuen Streamer entdeckt. Rowan ermutigt Alice dazu, nicht nur zuzusehen, sondern selbst die Kontrolle zu übernehmen. Gleichzeitig versucht Rowan etwas vor Alice zu verbergen - und vor sich selbst. Gemeinsam bauen Alice und Rowan sich eine schönere Welt, doch ihrer beider Geheimnisse drohen sie auseinanderzureissen. Wollen sie wirklich alles riskieren für ihre Liebe?



Fessel, Karen-Susan:
Blindfisch
CHF 22.90
Oetinger, 2022
Ab 14 Jahren



Lon ist sechzehn. Und Lon ist am seltenen Usher-Syndrom erkrankt, das die Augen ebenso angreift wie das Innenohr. Dass Lon schlecht hört, ist nichts Neues, aber das sich zunehmend verengende Gesichtsfeld wird zu einer echten Herausforderung. Denn Lon erzählt niemandem davon, selbst der Mutter oder dem Arzt nicht. Und auch Nelly und Oscar, Lons Freunde, ahnen nichts. Auf dem Weg in die Dunkelheit sehnt sich Lon nur nach einem: Liebe. Doch zuerst muss Lon lernen, sich selbst zu lieben.

Krügel, Mareike:
Almuth und der Hühnersommer
 CHF 29.90
 Beltz & Gelberg, 2023
 Ab 8 Jahren



Almuth will später einmal zur Feuerwehr und »Rettlerin« werden. Jetzt muss sie erstmal das Huhn Ingeborg vor dem Hahn retten. Denn seit kurzem leben sie auf dem Land, da die Luft hier besser ist für ihren kranken Bruder. Ein inniger Roman für Kinder, aufregend wie das Leben, feinsinnig, klug und witzig erzählt.

Hohler, Franz / Schärer, Kathrin:
Das kleine Wildschwein und die Krähen
 CHF 23.90
 Hanser, 2023
 Ab 3 Jahren

Das kleine Wildschwein tanzt gerne aus der Reihe. Doch als es krank wird, braucht es die Fürsorge seiner Eltern und die Hilfsbereitschaft seiner Freunde. Das kleine Wildschwein ist anders als seine fünf

Geschwister: Wenn die mit der Schnauze im Boden wühlen, schaut es am liebsten in den Himmel und hört den Singvögeln zu. Bald grunzt es mit den Krähen im Vogelorchester. Seine Eltern können darüber nur die Köpfe schütteln. Sogar die Maiskolben teilt es mit seinen Vogelfreunden. Bis es krank wird. Und keine Medizin ihm helfen kann - auch nicht der Gesang der Vögel. Nur Kastanien aus Paris würden es retten, meint der Wildschweindoktor. Aber so weit kann kein Wildschwein rennen. Wie gut, wenn man Freunde hat, die fliegen können ...



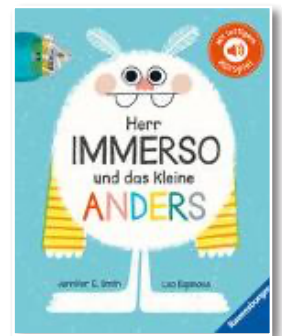
Nielsen, Susin:
Peanuts und andere Katastrophen
 CHF 28.90
 Urachhaus, 2023
 Ab 11 Jahren

Doppelleben mit Happy End Es sollte ein Scherz sein, als einige Mitschüler Ambrosius eine Erdnuss in sein Pausenbrot schmuggeln. Ambrosius überlebt den allergischen Schock, bei seiner Mutter, jedoch wirkt das Ereignis stärker nach: Ab sofort bekommt Ambrosius zu Hause Fernunterricht. Doch lange währt die traute Einsamkeit nicht. Von seiner Mutter in Sicherheit gewöhnt, freundet sich Ambrosius mit Cosmo an - dessen Vergangenheit ... na ja, nicht ganz lupenrein ist. Cosmo sorgt mit einigen Unternehmungen für Abwechslung im tristen Fernschulalltag, im Gegenzug hilft Ambrosius dem unsterblich verliebten Cosmo, die faszinierende Amanda zu erobern. Ambrosius' Doppelleben klappt wie am Schnürchen - doch als ein früherer Kumpel von Cosmo auftaucht, ist die Katastrophe nicht mehr aufzuhalten ...



Smith, Jennifer E:
Herr Immerso und das kleine Anders
 CHF 24.90
 Ravensburger, 2023
 Ab 3 Jahren

Herr Immerso lebt glücklich und zufrieden auf der Insel der Gewohnheiten. Jeden Tag macht er das Gleiche: Morgens frühstückt er drei Ananas, mittags besucht er die Fische am Strand, abends putzt er sich die Zähne und legt sich schlafen. Doch eines Tages kommt das kleine Anders auf die Insel und stellt Herrn Immerso routiniertes Leben ganz schön auf den Kopf. Ob Herr Immerso sich dazu überreden lässt, etwas Neues auszuprobieren?



Zusammengestellt vom Buchladen Provi-ant von Frau Sandra Näf-Gloor. Ihr Buchladen ist auf soziales emotionales Lernen ausgerichtet



Ätherische Öle

Sind vielseitig einsetzbar und wirken auf Körper, Geist und Seele.

Du möchtest dein Kind und dich körperlich oder emotional unterstützen?

Hast du schon einmal über ätherische Öle nachgedacht?

Die ätherischen Öle von doTERRA sind zu 100 % rein und natürlich. Ohne jegliche Füll- und Zusatzstoffe.

Die Rohstoffe werden dort angebaut, wo sie am besten wachsen können und die Gemeinschaften vor Ort werden ausgebildet, gerecht bezahlt und unterstützt.

Bereits die Urvölker arbeiteten mit ätherischen Ölen und Naturprodukten, um sich in vielen Lebenssituationen zu unterstützen.

Hier habe ich dir zwei Beispiele, wie du die ätherischen Öle integrieren kannst.

Lavendel zum Beispiel hat eine beruhigende Wirkung. Gib 1 Tropfen Lavendel auf das Kopfkissen deines Kindes, um es zu beruhigen und zu entspannen.

Gib 1 Tropfen verdünnt mit einem natürlichen Träger Öl (z.B. fraktioniertes Kokosöl, Jojobaöl, Mandelöl) abends auf die Fusssohlen deines Kindes, um es beim Einschlafen zu unterstützen.

Was bei den Kindern wirkt, kann auch bei den Erwachsenen nicht falsch sein.

Gib 1 Tropfen Lavendel in deine Handflächen, reibe die Hände aneinander und atme den beruhigenden Duft durch die Nase ein, so kannst du dich entspannen.

Wild Orange ist das Happy Öl.

Trage es z.B. vor einer Untersuchung auf das Kuscheltier deines Kindes auf, um es emotional zu unterstützen und ihm ein positives Gefühl zu vermitteln.

Gib 1 Tropfen Wild Orange in ein Glas Wasser und trinke es. Damit kannst du deinen Stoffwechsel unterstützen, deine Verdauung anregen und du fühlst dich zufrieden.

Es gibt so viele Ideen und Möglichkeiten, ätherische Öle in den Tagesablauf zu integrieren. Probiere es aus.

Ich helfe dir sehr gerne, die richtigen Produkte für dich und deine Familie zu finden, damit der Alltag ein bisschen abwechslungsreicher wird und die Spitalaufenthalte und Arztbesuche nicht mehr so anstrengend sind.

So findest du mich:

Instagram @michaelabucher_

www.michaelabucher.ch



Herzlich
Michaela





Gut vorbereitet für den Spitalaufenthalt

«Nichts im Leben muss man fürchten, man muss es nur verstehen. Jetzt ist es an der Zeit, mehr zu verstehen, damit wir uns weniger fürchten.» Marie Curie

Die spielerische Vorbereitung von Kindern auf einen möglichen Spitalaufenthalt ist eine wirksame Methode, um Angst und Stress zu vermindern. Mehr als die Hälfte aller Kinder kommt das erste Mal als Notfall ins Spital. Die betroffenen Kinder können deshalb nicht wie bei einer geplanten Operation oder Untersuchung vorher auf einen Spitalaufenthalt vorbereitet werden. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Spital ist gleichzeitig eine gute Gelegenheit, mit Kindern über den eigenen Körper, Krankheit und Gesundheit sowie Gesundheitsprävention zu sprechen. Ausserdem ist es wichtig zu wissen, dass Kinder und Eltern Rechte haben, auf die sie sich berufen können.

Für die individuelle Vorbereitung in der Familie gibt es zahlreiche Bücher zu den Themen Körper, Spital oder Kinderarzt.

Reihe ein. Detailreiche Bilder, verständliche Sachtexte und überraschende Klappen, die Bewegungen oder Abläufe veranschaulichen und hinter die Dinge blicken lassen, ermöglichen Kindern, sich ihre Themen selbst zu erschliessen. Eine Auswahl finden Sie im Shop von Kind+Spital: <https://www.kindundspital.ch/shop/buecher>

Für Lehrpersonen der Basisstufe bietet Kind+Spital einen Spitalspielkoffer an. Der Spitalspielkoffer ist für den Unterricht in Kindergärten und Primarschulklassen gedacht und enthält Informationsmaterialien, Bücher, Spiele, Verbrauchsmaterialien und Utensilien mit welchen Kinder im Spital oder bei Arztbesuchen in Berührung kommen.

Er beinhaltet ausserdem authentische Hauben, Mundschutz, Krücken, Verbandsmaterial und Kleidung zum Verkleiden.

Der Spitalspielkoffer bietet im Rahmen des Unterrichtsthemas «Körper und Gesundheit» eine spielerische Möglichkeit, medizinische Instrumente kennenzulernen, den Spitalalltag erlebbar zu machen und Fragen zu beantworten.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website: <https://www.kindundspital.ch/angebote/spitalspielkoffer>

Authentisch erlebt werden können manche Spitäler im Rahmen einer Führung. In vielen Spitälern werden heute Führungen für Kindergarten- und Schulklassen auf Anfrage oder auch regelmässig durchgeführt. Diese Angebote bestehen auch teilweise für Kinder, denen ein Spitalaufenthalt bevorsteht, und deren Eltern.

Weitere Informationen sind auf den Webseiten der Spitäler oder unter <https://www.kindundspital.ch/angebote/spital-fuehrungen> zu finden.

Über Kind+Spital

Der Schweizerische Verein Kind+Spital ist eine Vereinigung von Eltern, Pflegenden, Kinderärzten und -ärztinnen und weiteren Berufsleuten, die mit Kindern arbeiten.

1988 trafen sich Kind- und Krankenhaus Vereinigungen aus 12 europäischen Ländern zu einer ersten internationalen Konferenz, an welcher die die 10 Punkte umfassende Europäische Charta für Kinder im Spital erarbeitet und beschlossen wurde. Diese EACH-Charta, die aus den Punkten der UN-Kinderrechtskonvention abgeleitet wurde, ist die Basis all unserer Aktivitäten:

- Informieren und aufklären vor Spitalaufenthalt: durch Spitalspielkoffer und Bücher
- Schmerzen lindern: mit Buzzy
- Vernetzen und unterstützen: wir helfen betroffenen Familien, die richtigen Ansprechpartner zu finden und wir vernetzen
- Politisch engagieren: wir setzen uns für eine nachhaltige Förderung und Finanzierung der Kindermedizin ein

Seit der Gründung von Kind+Spital wurden die Aufenthaltsbedingungen von Kindern im Spital Schritt für Schritt verbessert, es bleibt jedoch eine permanente Aufgabe, immer neue junge Eltern darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig es ist, auf das Thema Krankheit und Spital vorbereitet zu sein und seine Rechte zu kennen.

Kranke Kinder haben keine mächtige Lobby. Setzen Sie sich für ihre Rechte ein, werden Sie Mitglied beim Schweizerischen Verein Kind+Spital. www.kindundspital.ch



Vielleicht kennen Sie noch aus Ihrer eigenen Kindheit das Buch «Elisabeth wird gesund». In diesem Bilderbuchklassiker werden sachkundig und kindernah die Erlebnisse von Elisabeth während ihres Aufenthalts im Spital beschrieben. Zum Entdecken und Erforschen laden die Bücher der «Wieso? Weshalb? Warum?»

Im Jahr 1989 wurde in New York UN Konvention über die Rechte des Kindes («KRK») verabschiedet, die in den darauf folgenden Jahren Schritt für Schritt von allen europäischen Ländern ratifiziert wurde. 1988 trafen sich zwölf der damals bestehenden Organisationen und erarbeiteten - trotz der sehr unterschiedlichen Gesundheitssysteme in den einzelnen

Ländern - eine Charta, die in 10 Punkten die Rechte kranker Kinder und ihrer Familien vor, während und nach einem Krankenhausaufenthalt oder in einer anderen Gesundheitseinrichtung festhielt. Diese sogenannte EACH-Charta wurde von allen Schweizer Kinderspitälern anerkannt und ist Basis der Arbeit des medizinischen Fachpersonals.

Eine detaillierte Charta mit Erläuterungen und eine Version für Kinder ist auf der Website von Kind+Spital zu finden: <https://www.kindundspital.ch/organisation/charta>.

Natürlich können Sie die Charta und weitere Informationsbroschüren auch in Papierform in der Geschäftsstelle bestellen.

Keine Angst vor Infusionen

Welt zusammen. Wir beschlossen, alles zu tun, um die folgenden Monate im Krankenhaus und all die Behandlungen für Samuel so angenehm wie möglich zu gestalten. Wir bemerkten jedoch während der Therapien, dass bereits der Anblick der Medikamente am Infusionsständer für Samuel furchtbar und angsteinflößend war. Das Pflegepersonal deckte also die Medikamente mit einem farbigen Tuch ab. Die Idee der helpiS war geboren. Die Designs sollen den Kindern und Jugendlichen die Zeit im Krankenhaus versüßen. Sie sollen nicht noch zusätzlich eingeschüchtert werden von den Medikamenten. Die helpiS verstecken nur die Flüssigkeiten. Durch das Design ist die Medikation für die Pflegenden immer gut erreichbar und auch sichtbar. Die perfekten Begleiter für den Krankenhausaufenthalt.



Wettbewerb

Ist dein Kind im Krankenhaus oder steht demnächst ein Spitalaufenthalt an? Für den Verein helpis dürfen wir fünf der süßen Trostspender verlosen.

Wenn auch du einen tollen Begleiter für dein Kind gewinnen möchtest, schreib uns auf redaktion@evhk.ch. Teilnahmeschluss ist der 14. Januar 2024.

Dürfen wir uns vorstellen?

Wir sind die helpiS – wir begleiten Kinder und Jugendliche im Krankenhaus. Aufenthalte in Krankenhäusern oder Reha-Kliniken sind für Kinder und Jugendliche nicht immer einfach. Es braucht viel Mut, Kraft, Durchhaltevermögen und auch Humor, um die Stunden, manchmal Tage, Wochen oder Monate der Behandlungen und Untersuchungen zu überstehen.

Als bei Samuel im Juli 2019 mit nur 15 Jahren Krebs diagnostiziert wurde, brach für die ganze Familie die

Weitere Informationen dazu: www.helpis.ch





Eine Biene summt den Schmerz weg

In der EACH CHARTA, in welcher die 10 Rechte von Kindern im Spital resp. im Gesundheitswesen niedergeschrieben sind, steht:

«Insbesondere soll jede Massnahme ergriffen werden, um körperlichen und seelischen Stress zu mildern.»

Buzzy steht genau für diesen Artikel und soll vor allem Kindern, die häufig spritzen müssen, Blutproben geben etc. die Möglichkeit geben, die Angst vor den Schmerzen abzubauen.

Was ist Buzzy®?

Buzzy® ist ein kleines medizinisches Gerät, das wie eine Biene bzw. wie ein Marienkäfer aussieht. Durch Kälte (Gel-Flügel) und Vibration (im «Bauch» der Biene bzw. des Käfers) werden lokale Schmerzen nicht mehr vollständig zum Gehirn weitergeleitet. Kälte und Vibration lenken zusätzlich ab und reduzieren die Angst bei kleinen Eingriffen und Untersuchungen. Der Buzzy® kann sowohl von Fachpersonen in Kinderarztpraxen, Kinderkliniken oder in der Kinderspitex angewendet werden als auch von der Familie zu Hause.

Buzzy wird für Kinder ab 4 Jahren und für Erwachsene empfohlen. Bei kleineren Kindern ab ca. 2 Jahren bestehen auch bereits gute Erfahrungen.



In welchen Situationen kann ich Buzzy® anwenden?

Beim Kinderarzt / in der Kinderklinik

- Impfungen
- Medikamentengaben (intramuskuläre/subkutane Injektionen)
- Blutentnahmen aus der Vene oder mittels «Fingerpiks»
- Medikamentengabe beim Zahnarzt
- Entfernung von Spriessen
- Auf andere schmerzende Bereiche (z.B. bei Verspannungen)
- Bei einem brennenden Gefühl auf der Haut oder Juckreiz

Zu Hause

- bei regelmässigen Medikamentengaben
- bei Verbandwechseln
- für das Entfernen von Spriessen

Welche Buzzy® gibt es?

Buzzy® gibt es in zwei Versionen: Buzzy® Healthcare und Buzzy® Personal.

Der Buzzy® Personal ist für den persönlichen Gebrauch eines Patienten gedacht – Dein persönlicher Käfer oder Biene. Soll der Buzzy® bei verschiedenen Patienten zum Einsatz kommen, beispielsweise in der Kinderarztpraxis, der Spitex oder im Spital, ist der Buzzy® Healthcare die ideale Lösung. Er ist noch robuster und ausserdem mit herkömmlichen Desinfektionsmitteln abwischbar.

Kind+Spital hat die alleinigen Vertriebsrechte in der Schweiz für Buzzy® – er kann im Shop bestellt werden: <https://www.kindundspital.ch/shop/buzzy>

C wie Care Package von Fontanherzen Schweiz

Die Idee dazu entstand 2022 als Projekt für den AEW Energiebatzen, mit dem gewonnenen Geld konnten wir die ersten Produkte für die Care Packages finanzieren.

Und so durfte im September dieses Jahres, die erste Familie ein Care Package in Empfang nehmen.

Doch was ist ein Care Package überhaupt?

Wir alle kennen die langen, zermürbenden Stunden im Spital. Da soll dieses Paket ein bisschen Hoffnung in den tristen Alltag der frischegebackenen Eltern bringen.

Im Paket findet sich für jeden das Passende, Söckchen und eine warme Kuschedecke fürs Baby, ein Buch, um die Geschichte den Geschwisterkindern näherzubringen, eine Thermosflasche, damit das Trinken in der trockenen Spitalluft nicht zu kurz kommt.

Und natürlich unsere Formulare für finanzielle Unterstützung und Anträge sowie Infos zum Verein.



Ihr kennt eine neue Familie mit einem Baby, welches die Operationen zum Fontankreislauf benötigt? Meldet euch bei uns oder der Pflegeberatung in Zürich oder Bern, falls sie noch kein Care Package erhalten haben.

Ausserdem überraschen wir auch immer wieder Mitgliederfamilien während ihren Spitalaufenthalten mit einem Geschenk-

korb. Meldet euch, falls bei euch bald mal wieder ein längerer Aufenthalt geplant ist.

Mit solchen Aktionen möchten wir unsere Mitglieder unterstützen, den Austausch fördern und euch zeigen, dass wir für Euch da sind.



13



Eine kleine Adventsauszeit – Herzensliebe

In der Hektik des Alltags, und auch ganz besonders während der Adventszeit, ist es wichtig, sich Zeit für sich zu nehmen. Aus diesem Grund habe ich hier eine Übung für dich, die du ganz alleine oder auch mit deinem Kind und/oder der ganzen Familie zusammen machen kannst. Aus der chinesischen Medizin kennen wir den Begriff Meridiane. Das sind Energieleitbahnen in unserem Körper, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Auf den Meridianen liegen Akupressurpunkte. In dieser Übung arbeiten wir mit dem Herz-Meridian und dem Akupressurpunkt Nr. 7. Der Herz-Meridian verläuft von der Achselhöhle an der Innenseite des Ober- und Unterarms hinunter bis über die Innenfläche der Hand zur Innenseite des Nagelfalzes am kleinen Finger. Der Akupressurpunkt Nr. 7 liegt in der kleinen Vertiefung der Beugefalte des Handgelenks. **Dieser Punkt steht für die Balance des Herzens, zur Beruhigung, Entspannung und Zentrierung.** Du kannst diesen Reflexpunkt mit dem

Zeigefinger massieren und, wenn du magst, zusätzlich mit einem ätherischen Öl die Wirkung verstärken. Hierfür eignet sich zum Beispiel:

- Pfefferminzöl (das Öl des lebhaften Herzens)
- Geraniumöl (das Öl der Liebe und des Vertrauens)
- Rosenöl (nicht während der Schwangerschaft) (das Öl der allumfassenden Liebe)
- oder ein von dir bevorzugtes Aromaöl

Nimm dir für die Übung genügend Zeit und achte darauf, dass dir warm ist. Zünde eine Kerze an und setz dich bequem hin. Wenn du willst, kannst du dabei leise, entspannende Musik hören. Gib einen Tropfen Öl auf den Zeigefinger und beginne den Herz-7-Akupressurpunkt leicht zu drücken oder

mit kleinen kreisenden Bewegungen zu massieren. Atme dabei ruhig ein und aus und spüre, wie du dich bei jedem Atemzug mehr und mehr entspannst. Stell dir vor, wie durch die Aktivierung des Reflexpunktes deine Liebe zu deinem Herzen fließt. Mit jedem Atemzug durchdringt dich mehr und mehr Liebe, bis dein ganzes Herz erfüllt ist von dieser wärmenden, kraftspendenden, aufbauenden, friedvollen und schützenden Energie. Fühle in dein Herz hinein und stell dir vor, wie sich deine Liebe im ganzen Körper bis in jede Zelle ausdehnt. Du bist Liebe.

Bleibe so lange in dieser Vorstellung, bis es sich für dich abgeschlossen anfühlt. Dann nimmst du drei tiefe Atemzüge und beendest langsam die Akupressur-Massage. Um dich wieder zu erden, massiere zum Abschluss noch kräftig deine beiden Fusssohlen. Ich wünsche dir eine entspannte, herzerfüllende Vorweihnachtszeit.

Gabriela Bollhalder
Praxis für Kinesiologie
www.gabriela-bollhalder.ch

Endokarditis-Prophylaxe, ein Thema, das praktisch alle Herzkinder betrifft

Neuer Endokarditis-Ausweis im Kreditkartenformat

Eine Endokarditis ist eine Entzündung der Innenhaut des Herzens (Endokard). Betroffen sind meistens die Herzklappen. Ursache für die Entzündung sind Bakterien oder manchmal auch Pilze, die über die Haut oder Schleimhaut in die Blutbahn gelangen und das Endokard besiedeln. Die Endokarditis ist eine sehr seltene, aber unter Umständen lebensbedrohliche Erkrankung.

Personen mit einem angeborenen Herzfehler haben ein erhöhtes Risiko für eine Endokarditis. Wie hoch das Risiko ist, hängt von der Art der Erkrankung ab. Ist es sehr hoch, musst du dich vor gewissen Behandlungen – dazu gehören insbesondere zahnärztliche Eingriffe und die Dentalhygiene – mit einem Antibiotikum vor einer Infektion schützen¹⁾.

Die Schweizerische Herzstiftung gibt den verständlich geschriebenen, auf deutsch, französisch, italienisch und englisch erhältlichen Flyer *Endokarditis – Was Kinder, Jugendliche und Erwachsene über Endokarditis wissen müssen* heraus. Er kann direkt bei der Schweizerischen Herzstiftung bestellt oder als pdf-File heruntergeladen werden.

Ebenfalls bei der Schweizerischen Herzstiftung kann der neue, seit Januar 2023 herausgegebene Endokarditis-Ausweis im Kreditkartenformat unentgeltlich bestellt oder als pdf-Dokument heruntergeladen werden.

¹⁾ vgl. Flyer der Schweizerischen Herzstiftung



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

3D-ATMEN - Dem Herzen etwas Gutes tun Teil 1

Ausgangsstellung:

Aufrecht sitzend, wie wenn dich ein Goldfaden in den Himmel zieht. Füsse gut auf den Boden stellen.

Übung:

Langsam durch die Nase einatmen und durch einen feinen Spalt im Mund wieder ausatmen. Spüre, wo sich etwas bewegt. Beim Einatmen füllen sich die Lungen, der Bauch geht entspannt nach aussen – alles wird gross.

Stell dir vor, dass die Lunge sich in alle Richtungen füllt, die Rippen bewegen sich nach aussen und etwas nach oben. Stell dir auch vor, dass die Lunge nach hinten weit wird und bis zu den Schultern hochgeht.

Beim Ausatmen senken sich die Rippen, und alles entspannt sich – du bleibst aber aufrecht sitzen.

Wähle deinen Rhythmus so, dass du dich nicht anstrengen musst, du gemütlich sitzt. Vielleicht merkst du, dass die Atmung dann langsamer wird.

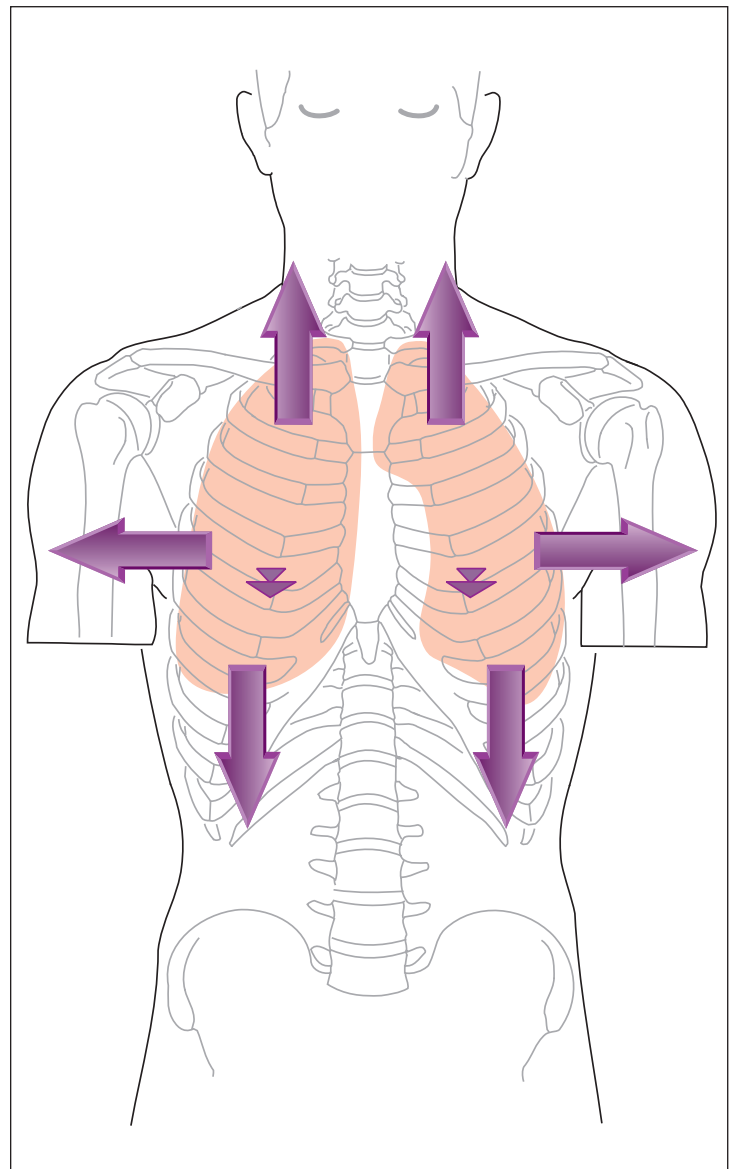
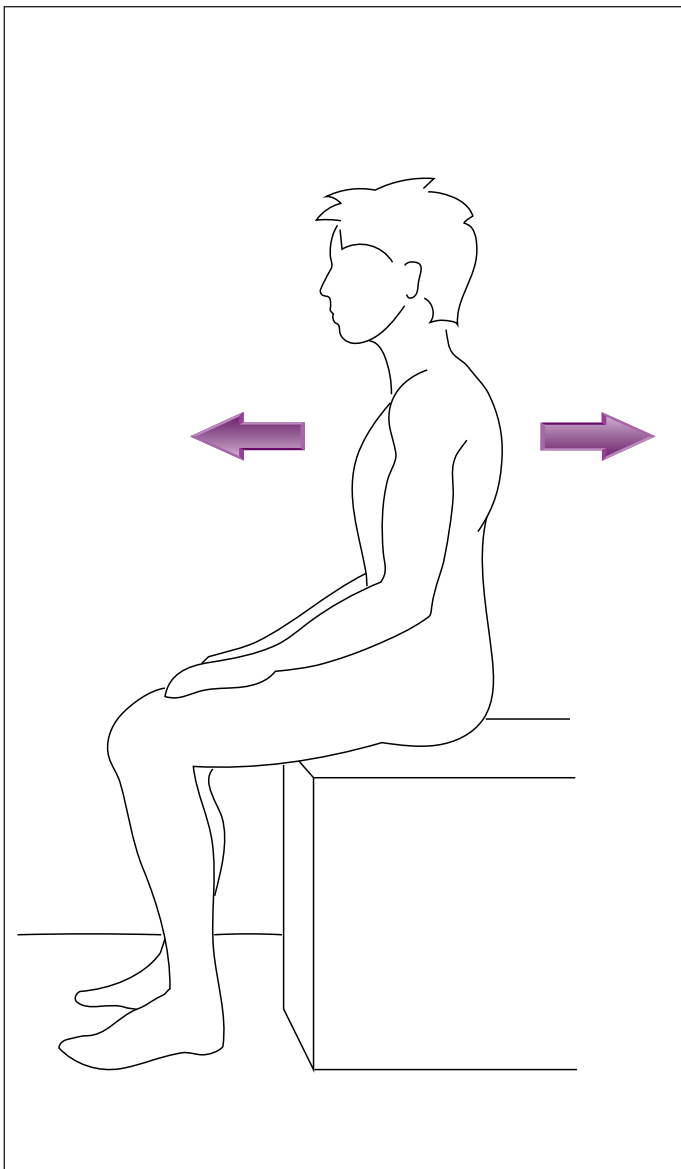
Ziel:

Wenn du dich nervös und unwohl fühlst, dich etwas beunruhigt, oder du Schmerzen hast, kannst du diese Atemübung einsetzen. Das Tolle daran ist, dass dadurch auch dein Brustkorb, deine Rippen, deine Lunge in ihrer Hülle (Pleura) und dein Herz in seiner Hülle (Perikard) und die Durchblutung in Bewegung kommen.



Sogar die Narben auf der Haut, falls du Operationen hinter dir hast. Das ist für dich als ganzer Organismus sehr gut. Also zwischendurch wunderbar, im Gegensatz zum vielen Sitzen am Tisch oder mit dem Handy, wo du unbeweglich in «verdrückter» Position lange Zeit stillhältst.

Text und Illustrationen Isabel Piali,
Physiotherapeutin



Drehdehnlage – Dem Herzen etwas Gutes tun Teil 2

Die Drehdehnlage kommt seit Jahrhunderten bereits im Yoga vor und ist heute in allen Bewegungsrichtungen vertreten. Es gibt auch unterschiedliche Varianten und andere Ausgangsstellungen, z.B. im Sitzen.

Ausgangsstellung:

Leg dich gemütlich auf eine Wolldecke oder Gymnastikmatte auf den Boden. Dein Bett ist zu weich dafür.

Auf die Seite, Oberkörper ist gerade und das obere Knie angewinkelt über dem

dass die Atmung dann langsamer wird. Genieß das «Weitwerden» und die Bewegung, die um dein Herz herum passiert.

Ziel:

Die Beweglichkeit aller Gewebe, Schicht für Schicht (Haut, Rippen, Organe wie Lunge und Herz in ihren Umhüllungen, Blutgefäße, Nerven...) ist für unsere Gesundheit und unseren Bewegungsapparat von zentraler Bedeutung. Wenn die Schichten durch zu wenig Bewegung oder Narben verklebt sind, könnt



ihr mit dieser Übung die Beweglichkeit gut üben und erhalten.

Zudem ist das ja auch wieder eine Atemübung, die durch die Bewegung und den Sauerstoff, der in unseren Körper und unser Hirn gepumpt wird, unserer Seele und unserem Herz guttut.

Text und Illustrationen Isabel Piali,
Physiotherapeutin



gestreckten unteren Bein oder beide Knie aufeinander. Die Arme streckt ihr gegen vorne, Handflächen aufeinander.

Übung:

Langsam durch die Nase tief einatmen, der obere Arm beginnt sich im Halbkreis nach oben über den Scheitel und auf die andere Seite zu bewegen. Dadurch dreht sich der Oberkörper mit. Die Knie bleiben, wo sie sind. So wird dein Körper «verdreht» und schön gedehnt. Atme aus, wo dir wohl ist.

In der Endstellung kannst du einige Atemzüge bleiben und dann auf demselben Weg zurück auf die Seite kommen. Wähle deinen Rhythmus so, dass du dich nicht anstrengen musst, dich wohl fühlst und vielleicht merkst du,



Narbenbehandlung/Faszientherapie - Dem Herzen etwas Gutes tun Teil 3

Ausgangsstellung:

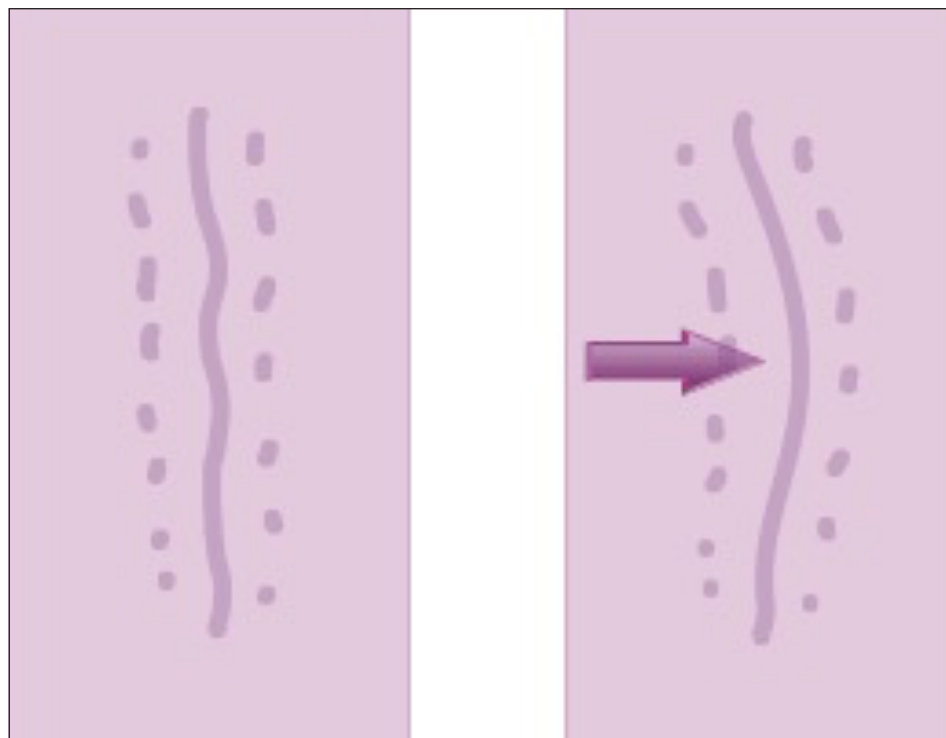
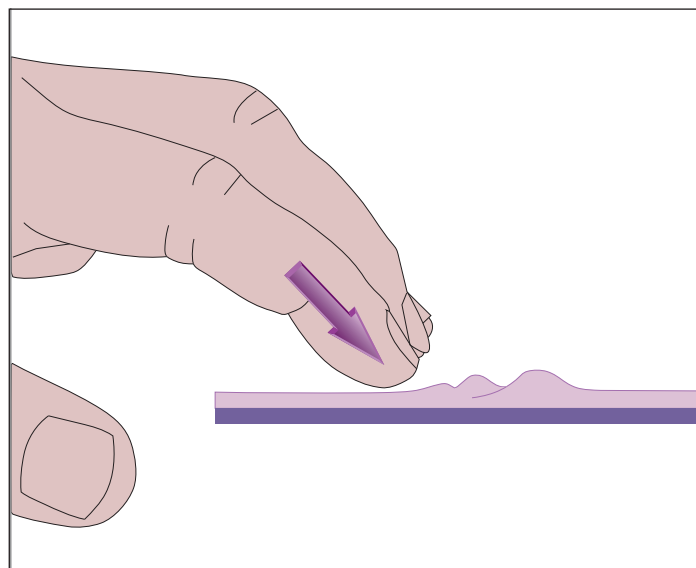
Leg dich gemütlich auf dein Bett. Gerader Oberkörper- keine Banane, die die Narbe entlastet und nicht unter Zug bringt. Du willst deine Haut behandeln, also kannst du die Kleider oben ausziehen oder ein weites T-Shirt tragen.

Übung:

Langsam mit den Fingerkuppen die ganze Narbe erkunden. Spüren wo es klebt, wo es sich bewegen lässt? Unterhalb, oberhalb seitlich, direkt drauf.

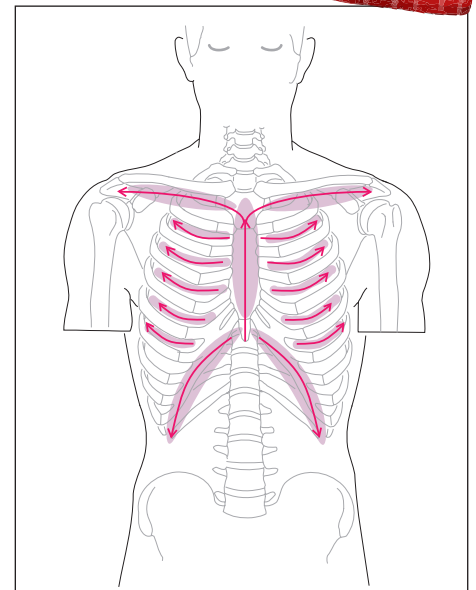
Dann legst du eine Richtung fest, und beginnst mit 2-3 Fingerkuppen nebeneinander sanft anzusetzen, anzuhaken. Du schiebst die Haut gaaaanz langsam vor deinen Fingerkuppen her. Achte darauf, dass du nicht nur gegen den Knochen z.B. das Brustbein drückst.

Jede «Streichung» machst du dreimal sehr langsam. Dann kommt die Gegenrichtung: Von links nach rechts, rechts nach links, unten nach oben, oben nach unten.



Und auch direkt auf der Narbe. Es macht nichts, wenn es weh tut. Um das Gewebe weicher zu machen, gehört Schmerz sogar dazu, denn du willst ja etwas lösen. Genieß die Bewegung, die um dein Herz herum passiert.

Wenn du nicht nur die Narbe behandeln willst, sondern den ganzen



Oberkörper rund ums Herz, kannst du mit der gleichen Technik dem Rippenbogen entlang streichen, das Brustbein hoch und unter den Schlüsselbeinen entlang zu den Schultern. Genauso zwischen den Rippen. Das kann der Atmung helfen. Das wäre dann ein Teil der Faszientherapie.

Ziel:

Unsere Beweglichkeit innen und außen können wir durch Bewegung, Dehnung, Atmung beeinflussen, aber auch durch das direkte Anfassen. Eine Narbe ist meist verklebtes Gewebe. Durch eine Operation werden wie bei einer Torte mehrere Schichten durchgeschnitten, die dann wieder als Ganzes zusammenwachsen müssen. Leider bleiben danach die Schichten nicht mehr so schön erhalten und verkleben meist. Durch Narbenbehandlung können wir das harte, steife Narbengewebe geschmeidiger machen oder schon früh nach der OP schauen, dass die Schichten aufeinander beweglich bleiben.

Achtung:

Nach einer OP fragt eure Ärztin oder euren Arzt, wann ihr starten dürft. Bei älteren, verheilten Narben darf man immer anfassen.

Text und Illustrationen Isabel Piali, Physiotherapeutin



Trauerseminare für Eltern von verstorbenen Kindern – ein persönlicher Bericht



ein Verweilen wohl tut. Die Elterngruppe trifft sich jeweils mittags, nachmittags reden wir und erarbeiten Themen und wer will, kann am gemeinsamen Abendessen teilnehmen.

Innerlich:

Die Trauergruppe der Eltern mit verstorbenen Kindern hat es schon immer gegeben. Zumindest in meiner Wahrnehmung. Seit wir vor ca. 20 Jahren der EVHK beigetreten sind.

Ich dachte nicht daran, dass ich eines Tages dort meinen Platz finden würde. Natürlich dachte ich nicht daran.

Seit dem Tod von Alex sind mehr als drei Jahre vergangen. Das hat uns aus der Bahn geworfen, Corona, dann die ganze Welt...es war passend, dass dann nichts mehr so war wie zuvor. Inzwischen sind wir ein Teil „unserer Trauergruppe“ geworden.

Äusserlich: Trauerseminar für Eltern verstorbener Kinder

Zwei Mal im Jahr findet lose angegliedert an die EVHK ein Trauerseminar statt. 25 Jahre lang hat es Cati Gutzwiller geführt, 2017 hat sie es an Dominik Zimmermann übergeben können.

Dominik ist selbst betroffener Vater und hat sich nach dem Tod seines Sohnes Julien als Trauerbegleiter und Coach ausbilden lassen. Das Treffen findet im Schloss Münchenwiler am Murtensee oder in der Karthause Ittingen bei Frauenfeld (TG) statt. Beides sehr kraftvolle Orte, wo

Was diese Treffen für mich bedeuten, sind Welten. Wir kommen aus unserem dichten Alltag. Alles scheint immer schneller zu rennen...und dann ein Moment der Besinnung – fast schon unerwartet. Ein Innehalten und ein Moment, meinem Sohn Alex Zeit zu widmen, meinen Gefühlen des Verlustes Raum zu ge-



ben...wahrnehmen, was im Alltag durch Arbeit und Ablenkung verschüttgeht, oft verdrängt wird...und dann das grosse Glücksgefühl, dass dieses Trauerseminar passiert, gemeinsam mit anderen Betroffenen. Jeder mit seiner Geschichte.

Wir betreten den Raum, auf dem Boden liegen unzählige Kärtchen mit abgebildeten Gemütslagen - Kerzen brennen. In der Mitte eines Kreises mit Stühlen. Jeder bekommt die Aufgabe, ein passendes Kärtchen für seine unmittelbare Gefühlslage auszusuchen. Dann eröffnet Dominik die Runde und wir erzählen reihum, wie es uns im Leben und mit unserer Trauer geht. Wenn neue Elternteile dabei sind, wird ihnen Platz eingeräumt, ihre Geschichte zu erzählen. Sie werden von der Gruppe aufgefangen und begleitet.

Nach der Nachmittagspause hat Dominik meist ein Thema vorbereitet.

Zum Beispiel der rote Lebensfaden seit dem Tod unseres Kindes. Was ist dadurch passiert, was uns achtenswert scheint, welche Stationen haben wir durchlaufen aufgrund unseres Verlustes. Diese Ereignisse konnten wir dann mit Gegenständen aus der Natur an den roten Faden binden. Für uns benennen, einordnen, eine Wertigkeit festlegen und als Geschichte mit den anderen teilen.



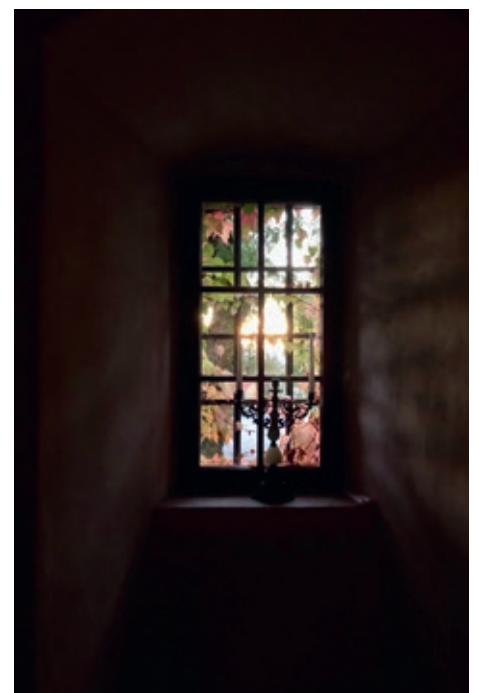
Die Gespräche gehen ans Herz. Es gibt Tränen, Trauer aber auch lustige, schöne Begebenheiten. Alles hat Platz. Es ist anstrengend und aufbauend zugleich. Inspirierend.
Die Gemeinschaft stärkt!

Ein gemeinsames Abendessen schliesst den Tag ab.
Dominik Zimmermann leitet die Trauergruppe mit unglaublichem Feingefühl

und Geschick. Er findet immer die passenden Worte und geleitet uns durch den Tag.

Mich mit der Trauer zu beschäftigen, erfüllt mich mit Trost und Glück.

Isabel Piali, Redaktionsteam
Herzblatt EVHK





Von Haien mit gebrochener Flosse und Einhörnern mit Magendarmgrippe

«Das ist ein Stethoskop und damit kannst Du mein Herz hören, Frau Doktor. Das habe ich am Teddybärspital gelernt.»

Im Teddybärspital haben Kinder im Alter von vier bis acht Jahren die Möglichkeit, den Spitalalltag auf spielerische Art und Weise kennenzulernen.

Im Vordergrund steht dabei, die Angst vor Kinderarztbesuchen zu nehmen, indem das Kind selbst einmal in die Rolle des Arztes oder der Ärztin schlüpfen und die Untersuchungsmethoden an seinem Kuscheltier ausprobieren kann.

Das Projekt Teddybärspital wurde ursprünglich von Medizinstudierenden, in der der schwedischen Stadt Uppsala Ende der 1990er Jahren initiiert und ist zwischenzeitlich in verschiedensten Ländern rund um die Welt anzutreffen. Mit der Etablierung des Joint Medical Masters, des



Masterstudiengangs für Humanmedizin an der Universität St.Gallen, wollten die Studierenden des neuen Studiengangs das erfolgreiche Projekt auch in der Ostschweiz anbieten. So wurden 2019 am Ostschweizer Kinderspital zum ersten Mal Plüschtiere medizinisch versorgt. Seither findet das Teddybärspital St. Gallen jedes Jahr im März statt und begrüsst über 200 Kinder mit ihren Plüschtierpatienten.

Im Rahmen eines Postenlaufs, den jedes Kind begleitet von einem Medizinstudierenden «Dr. Ted», mit seinem Kuscheltier durchläuft, haben die Kinder die Möglichkeit, viele medizinische Untersuchungen kennenzulernen und alle ihre Fragen beantwortet zu bekommen. Nach einer gründlichen Anamnese kann dem Kuscheltier die Lunge abgehört und Fieber gemessen werden. Das Teddyblut wird im Labor untersucht und wenn nötig wird das Plüschtier auch geimpft. Manchmal

muss es noch geröntgt werden, vielleicht ist sogar eine Operation notwendig! Für die rasche Genesung kann man am Schluss noch die Teddymedikamente bei der Apotheke abholen. Alles, damit es dem Plüschtier schnell wieder besser geht! Das Projekt «Teddy-

bärspital St.Gallen» wird von Medizinstudierenden des Masterstudiengangs an der Universität St.Gallen (Joint Medical Master) in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Kinderspital organisiert und durchgeführt.

Das nächste Teddybärspital St. Gallen findet am 5. und 6. März 2024 statt. Die Anmeldung für Kindergartenklassen und Klassen der ersten Primarstufe öffnet am 15. November 2023.

Am Mittwochnachmittag, 6. März 2024, haben Kinder zwischen 4 und 8 Jahren aus der ganzen Ostschweiz die Möglichkeit, individuell daran teilzunehmen. Die Anmeldung erfolgt ab dem 1. Januar 2024 über unsere Website.

Detaillierte Infos finden Sie unter www.tbs-sg.ch und bei Fragen dürfen Sie uns jederzeit unter info@tbs-sg.ch kontaktieren.



Auch in anderen Schweizer Städten findet regelmässig ein Teddybärspital statt. Die genauen Daten und Anmeldeinformationen finden Sie auf den jeweiligen Websites.

Teddybärspital Zürich:

www.tbs-zuerich.ch

Teddybärspital Basel:

www.tbs-basel.ch

Teddybärspital Bern:

www.tbsbern.ch

Teddybärspital Fribourg:

www.hdnfribourg.ch



Lachen mit den Traumdoktoren

Aristoteles sagte einmal: Lachen ist eine körperliche Übung von grossem Wert für die Gesundheit.

Dass Lachen einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit hat, ist unbestritten. Dafür, dass unsere Herzkinder den schweren Spitalalltag für kurze Momente vergessen dürfen, sorgt die Stiftung Theodora.

Die Traumdoktoren besuchen schweizweit die Kinder am Spitalbett. Dr. Paperlapap, Dr. Pirouette oder Dr. Mamzelle und viele weitere zeigen eindrucksvoll, was sie während ihrer Traumdoktoren-Ausbildung gelernt haben. Und sie haben so einige spannende Tricks auf Lager. Die Stiftung



im Spital verbringen musste. Die regelmässigen Besuche seiner Mutter Theodora bereiteten ihm viel Freude. Diese Besuche brachten die beiden Brüder viele Jahre später auf die Idee, den Alltag von Kindern im Spital oder in spezialisierten Institutionen durch Lachen zu erleichtern.

www.theodora.ch



Theodora wurde im Jahr 1993 mit einem Ziel gegründet: **Kindern in Spitälern und Institutionen für Kinder mit Behinderung Lachen, Freude und wertvolle Momente der Abwechslung zu schenken.** Die Stiftung organisiert und finanziert jede Woche den Besuch von professionellen Künstlern – den Traumdoktoren – in Spitälern und spezialisierten Institutionen.

Bei jedem Besuch öffnen die Traumdoktoren für die kleinen Patienten ein Fenster zur Fantasie, indem sie spontan auf deren individuelle Bedürfnisse eingehen. Die Kinder finden so zurück in ihre Welt des Lachens und Spielens, manchmal auch mit der Mitwirkung ihrer Eltern.

Die Stiftung Theodora wurde 1993 auf Initiative der Brüder André und Jan Poulie gegründet, die die Stiftung nach ihrer Mutter Theodora benannten.

Die Idee dazu ist entstanden, weil André Poulie nach einem Unfall als Kind mehrere Monate





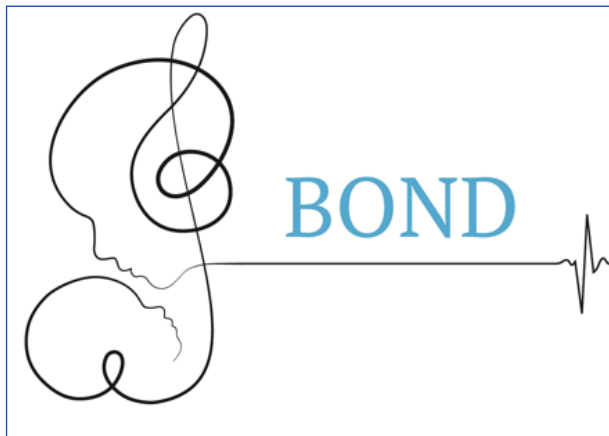
BOND-Kreative Musiktherapie bei Neugeborenen mit angeborenen Herzfehlern

Eine randomisierte klinische Studie am Kinderspital Zürich

Bei angeborenen Herzfehlern ist die Untersuchung der Eltern-Kind-Beziehung eine der grössten Forschungslücken und noch grösser ist die Lücke bei evidenzbasierten Massnahmen zur Verbesserung der Eltern-Kind-Interaktion und der kindlichen Entwicklung in dieser Bevölkerungsgruppe.

Für Eltern mit einem Kind mit angeborenem Herzfehler ist die hochtechnisierte Umgebung der Intensivstation fremd und beängstigend: das Kind auf der Intensivstation inmitten der medizinischen Geräte zu erleben, der Lärm und das Licht sind stressig. Häufig wird das Leben auf der Intensivstation als «Achterbahn» empfunden: die Eltern befürchten, dass ihr Kind sehr krank werden oder sogar sterben könnte, sie haben Angst, dass ihr Kind leidet, fühlen sich hilflos gegenüber dem Zustand ihres Kindes und haben oft das Gefühl, dass sie ihrem Kind nicht helfen oder es nicht schützen können. Darüber hinaus erleben die Eltern eine veränderte elterliche Rolle, die ihr Selbstverständnis und Selbstbild als Elternteil beeinflusst.

Neugeborenen mit angeborenem Herzfehler werden häufig unmittelbar nach der Geburt von ihren Eltern getrennt, wodurch der normale Bindungsprozess gestört wird. Es ist erwiesen, dass Mütter und Väter nach der Diagnose eines angeborenen Herzfehlers bei ihren Kindern, insbesondere in der perioperativen Phase, ein hohes Mass an Stress und Belastung empfinden. Bei einem Drittel der Mütter und fast einem Fünftel der Väter ist bis zu mehreren Monaten nach der Geburt eines Kindes mit angeborenem Herzfehler eine psychische Belastung festzustellen. Symptome von Depression und Angstzustände sind häufig bei Eltern mit Kindern mit angeborenem Herzfehler. Neugeborene mit angeborenem Herzfehler sind wiederholt längeren Trennungen von den Eltern, schmerzhaften Eingriffen, mehrfachen Operationen, entzündlichen und hypoxischen Ereignissen wie Wiederbelebung und Beruhigungsmitteln sowie anderen Faktoren ausgesetzt.



Diese Erfahrung können ihre Fähigkeit zur Selbstregulation beeinflussen. Daher macht ihnen oft das Trinken Probleme und sie scheinen schwieriger zu beruhigen zu sein als Neugeborene ohne Herzfehler.

Individualisierte und familienintegrierende musiktherapeutische (MT) Ansätze, die die Eltern mit einbeziehen, werden als «**kreative Musiktherapie**» (CMT) bezeichnet. CMT zielt darauf ab, das musikalische und kulturelle Erbe der Familie zu ehren und ihre Lieblingsmusik oder -lieder zu integrieren, um die Familie in ihrer kulturellen Identität zu stärken. Die Musiktherapeutin stellt den menschlichen Kontakt mit dem Neugeborenen durch improvisiertes, vom Neugeborenen gelenktes Summen her. Die Musik wird kontinuierlich auf die Affekte, den Rhythmus und das Verhalten der Neugeborenen abgestimmt. Die Eltern werden individuell in den therapeutischen Prozess einbezogen, indem sie z.B. beim Singen für ihr Kind unterstützt werden und eine intuitive Eltern-Kind-Interaktion gefördert wird, um den Bindungsprozess zu stärken. CMT zielt darauf ab, das elterliche Selbstvertrauen, die Kompetenz und die Autonomie zu fördern und den Eltern-Kind-Bindungsprozess zu verstärken.

Das Ziel unserer **BOND-Studie** ist es, die Wirksamkeit von CMT auf die Eltern-Kind-Interaktion, die psychische Gesundheit der Eltern und die frühkindliche Entwicklung zu untersuchen. Die BOND-Studie ist eine randomisierte Studie, in

der die Neugeborenen zufallsabhängig entweder der Musikintervention oder der Vergleichsgruppe zugeteilt werden. Wir rekrutieren alle Neugeborenen, welche einen angeborenen Herzfehler haben und bei uns am Kinderspital auf der Neonatologie und Intensivstation hospitalisiert sind. Die Eltern, welche einwilligen, werden gebeten, Fragebögen zu ihrer psychischen Gesundheit

nach Einschluss in die Studie, vor Austritt und wenn das Kind 6 Monate alt ist auszufüllen. Die Musiktherapie wird bis zum Alter von 6 Monaten durchgeführt. Zu diesem Zeitpunkt wird die Eltern-Kind-Interaktion mit einer Videosequenz beurteilt. Die Eltern, welche bisher in der Studie mitgemacht haben, waren begeistert und haben den Zeitaufwand als sehr gut machbar eingeschätzt.

Die Ergebnisse der BOND-Studie werden die grosse Forschungslücke bei Massnahmen zur Verbesserung der Eltern-Kind-Interaktion, der elterlichen psychischen Gesundheit und der Ergebnisse bei Kindern mit angeborenem Herzfehler und ihren Eltern verringern. Die Verbesserung der frühen Eltern-Kind-Interaktion bei Neugeborenen mit angeborenem Herzfehler und deren Eltern wird letztlich zu einer Verbesserung des kindlichen Verhaltens, des schulischen Erfolgs und der Lebensqualität führen.

Wir sind allen Eltern dankbar, welche mit einer Studienteilnahme unsere Forschung unterstützen. Nur gemeinsam können wir die Versorgung und Betreuung der Kinder und die psychische Gesundheit Eltern verbessern und so den Familien und Kindern gerecht werden.

Wir sind auch dabei, eine Elternexpertengruppe aufzubauen, um von Ihnen zu hören, wie wir unsere Forschungsprojekte verbessern können und welche Forschungsprojekte Sie in Zukunft als Eltern notwendig finden. Bei Interesse dürfen Sie sich gerne bei uns melden.

Autorin Frau Hagmann, Kispi ZH

UKBB tanzt – Ein Herzensprojekt der Stiftung Pro UKBB

Lebensfreude ist das, was uns stark, widerstandsfähig und unverwechselbar macht. Beim Tanzen setzen wir Körper und Geist ein. Durch Bewegung entstehen Energie und ein Körperbewusstsein, das neue Kräfte freisetzt. Wenn auf der Bühne Licht, Musik und Tanz miteinander verschmelzen, steht die Lebensfreude und nicht das Kranksein im Vordergrund. Das ist die Idee von «UKBB tanzt».

Während etwa zehn Monaten erarbeiten rund zehn Mädchen und Jungen gemeinsam mit Choreografen eine Tanzaufführung. Der krönende Abschluss des Projektes findet jeweils

in 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 wertvolle Begegnungen erleben, Kraft und Motivation für ihren weiteren Weg schöpfen und ihr Selbstwertgefühl stärken.

Reservieren Sie sich bereits jetzt die Daten der nächsten Aufführungen am letzten April-Wochenende 2024. Tickets sind zu gegebener Zeit über



den Ticketshop des Theaters Basel erhältlich.

Weitere Informationen unter www.pro-ukbb.ch



«Aufnahmen aus der letzten UKBB tanzt-Ausgabe»

Fotograf Marc Gilgen

Stiftung Wunderlampe erfüllt Herzenswünsche

Unser Herz schlägt für Kinder und Jugendliche in einer anspruchsvollen Lebenssituation

Mit grossen Schritten geht es auf Weihnachten zu. In der Adventszeit besinnen wir uns auf besondere Rituale und Traditionen. Wir richten unser Augenmerk auf schöne Dekorationen, entzünden Kerzen für ein wärmendes Licht, basteln Geschenke, erstellen Wunschlisten und widmen uns vermehrt dem Gemeinschaftlichen im Kreis von Familie und Freunden. Bei der Stiftung Wunderlampe herrscht nicht nur in der Vorweihnachtszeit ein emsiges Treiben. Wir setzen uns an 365 Tagen im Jahr für die Erfüllung von Wunschträumen ein, indem wir besondere Überraschungen und Erlebnisse organisieren, die das Herz erwärmen und Freude und Glücksgefühle verbreiten. Zum Beispiel für die kleine Rebeca, die zum ersten Mal einen Zoobesuch erleben durfte. Das Mädchen, das mit einem Herzfehler lebt, ist fasziniert von der Tierwelt Afrikas und stellt diese mit ihren Spielzeugtieren oft nach. In der Lewa-Savanne im Zoo Zürich durfte sie eine Giraffen-Fütterung miterleben und in der Masoala-Halle mit allen Sinnen in die tropische Regenwald-Welt eintauchen.

Hossein, der mit dem Di George Syndrom – einer sehr seltenen Erkrankung – zur Welt kam, durfte eine wunderbare Überraschung zu seinem Geburtstag erfahren: Bei einem Helikopterflug erlebte er die Welt aus der Vogelperspektive. Dabei genoss er nicht nur die einzigartige Aussicht, sondern interessierte sich auch sehr für die Aufgabe des Piloten. Mit grösster Aufmerksamkeit verfolgte er jeden seiner Handgriffe und konnte sich an den vielen Knöpfen, Lämpchen und Griffen im Cockpit kaum sattsehen.

Für Tyra ging ein riesiger Traum in Erfüllung, als sie mit einem Hip-Hop-Profi den Micheal Jackson-Moonwalk üben durfte. Die Jugendliche wurde bereits als Kleinkind einer schweren Herzoperation unterzogen. Um ihrer angeborenen Skoliose zu begegnen, muss sie zudem ihren Rücken täglich trainieren. Das Tanzen ist ihr dabei eine grosse Stütze. Seit frühester

Kindheit ist sie von der Musik und dem Tanzstil des King of Pop begeistert.

Seit 22 Jahren erfüllen wir Herzenswünsche von jungen Menschen mit einer schweren Erkrankung oder Beeinträchtigung

Die Stiftung Wunderlampe mit Sitz in Winterthur wurde im Jahr 2001 mit dem Zweck gegründet, Herzenswünsche von Kindern und Jugendlichen mit einer schweren Erkrankung oder Beeinträchtigung zu erfüllen. Sie ist gesamtschweizerisch tätig und in der ganzen Schweiz steuerbefreit. Ihre Tätigkeit wird von der Eidgenössischen Stiftungsaufsicht (EDI) und einer externen Revisionsstelle überprüft. Finanziert wird die Stiftung ausschliesslich durch Spenden, Gönnerbeiträge und Legate. Seit ihrer Gründung konnte die Wunderlampe bereits über 3'000 Her-



zenswünsche erfüllen. Unter den wünschenden Kindern und Jugendlichen befinden sich auch viele Heranwachsende, deren Leben durch eine beeinträchtigte Herzfunktion stets besondere Massnahmen erfordert. Dies bedeutet nicht nur für das Wunschkind selber, sondern auch für Eltern und Geschwister im Alltag meist eine grosse Herausforderung. Die Wunderlampe ist deshalb bestrebt, auch die Familie immer in die Wunscherfüllung einzubeziehen. Gemeinsam mit dem Wunschkind soll ihr mit einem positiven Erlebnis eine kleine Auszeit und ein unbeschwerter Augenblick voller Freude und Glück beschert werden.

wunderlampe

Adventstürchen öffnen und einen Herzenswunsch einreichen

Herzenswünsche einreichen können alle Kinder und Jugendlichen mit einer schweren Erkrankung oder Beeinträchtigung. Dafür gibt es verschiedene Wege: per Telefon, über E-Mail, eine physische Wunschkarte oder am einfachsten über die Wunderlampe-Homepage www.wunderlampe.ch. Dort gibt es unter Wünsche/Wunschanmeldung ein Formular, das direkt ausgefüllt und mit einem Klick abgeschickt werden kann. Manche sind in der Lage, sich mit ihrem Herzenswunsch selbstständig an die Wunderlampe zu wenden. Andere erhalten Unterstützung von Eltern, Grosseltern, Paten oder Freunden. Wieder andere erfahren über ihre Ärzte und Therapeuten von der Möglichkeit, einen Herzenswunsch einzureichen oder werden von ihren Lehrpersonen in ihren heilpädagogischen Schulen darauf aufmerksam gemacht und angeleitet. Unabhängig davon, wie ein Wunschtraum an die Stiftung Wunderlampe gelangt – jeder einzelne wird von einer der Mitarbeiterinnen in Empfang genommen und individuell zur Erfüllung gebracht. Wichtig ist dabei lediglich zu beachten, dass die Stiftung Wunderlampe ausschliesslich Wunschträume im Erlebnisbereich erfüllen und gemäss ihrem Stiftungszweck keinerlei finanzielle Unterstützung an Therapien oder medizinische Hilfsmittel leisten kann. Viele Herzenswünsche, welche bei der Stiftung Wunderlampe eingehen, sind auf den ersten Blick unspektakulär, wie in einem Bagger oder einem Lokführerstand mitfahren, mit einem Chefkoch ein Cordon bleu zubereiten, einen Fischer auf seiner morgendlichen Ausfahrt begleiten oder einem Zoo-Tierpfleger bei seiner täglichen Arbeit assistieren. Dank ihres grossen Beziehungsnetzes und ihrer Eigenschaft als gemeinnützige Organisation ist es der Stiftung Wunderlampe möglich, auch jene Türen zu öffnen, die den meisten Privatpersonen sonst verschlossen bleiben.

Sonntägliches Herzpicknick im Wald von Gränichen

Wie jedes Jahr haben sich am letzten Augustwochenende viele Herzli-Familien zu einem gemeinsamen Picknick eingefunden; erfreulicherweise auch einige neue Gesichter. Zum ersten Mal haben wir uns in der Waldhütte Susten in Gränichen getroffen. Das Wetter hat es bis zum Schluss spannend gemacht und sich dann aber von der guten Seite gezeigt, obwohl die grosszügige Hütte sowohl draussen als auch drinnen genügend Platz geboten hat. Wiederum

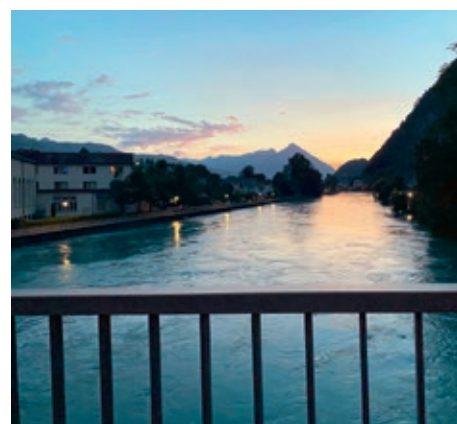
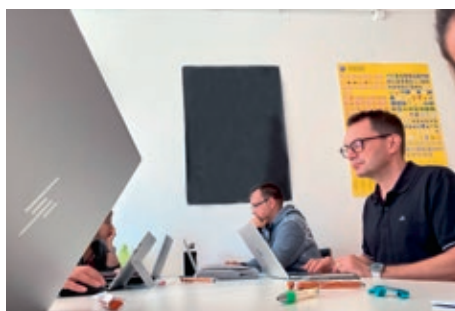
durften wir dank der vielen fleissigen Helferlein ein reichhaltiges Buffet geniessen. Die gemeinsamen Gespräche, der Austausch und das Spielen im Wald und am Tisch hat allen gut getan. Nach einem ausgiebigen Dessert war auch dieser Anlass schon wieder

viel zu schnell vorbei. Ein grosser Dank gilt Röbi und Roger für die Organisation und wir freuen uns bereits jetzt aufs nächste Jahr. Potentielle Organisationsinteressierte dürfen sich beim EVHK-Sekretariat melden. Wir lernen gerne neue Hütten in der Schweiz kennen.



Vorstandssitzung und Reise 2023

Unsere dritte Vorstandssitzung führte uns ins schöne Thun. Krankheits- und Ferienhalber haben sich nur sechs statt neun Personen zur Sitzung eingefunden. Der persönliche Austausch vor Ort war sehr konstruktiv und die Traktanden konnten speditiv abgearbeitet werden. Nach dem Mittagessen traten wir unsere Seereise über den Thunersee an. Während der Schifffahrt planten wir das Jahresprogramm 2024 und hatten genügend Zeit zum Plaudern. In Interlaken führte uns ein Spaziergang zur Harderbahn, wo Daniel unsere überzähligen Gruppentickets kurzerhand an drei Australierinnen verkauft hat. Mit der Zahnradbahn gings auf den Harder, von wo wir eine spektakuläre Aussicht über die Seen und die Berge sowie ein feines Nachtessen genossen haben. Ein absolut gelungener Tag. Herzlichen Dank liebe Schuli für die tadellose Organisation.



Brunch auf dem Gurten

Am 9. September 2023 treffen wir uns hungrig unten bei der Gurtenbahn. Für die meisten ist es der erste, aber wohl kaum der letzte Besuch auf dem Berner Hausberg.

Bei all den Leckereien vergisst man schon fast, die tolle Aussicht zu geniessen. Egal, dazu haben wir ja später noch Zeit... Beim Anblick und der Erinnerung an das Buffet läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Es gibt Brot, Zopf, Käse, Fleisch, Rösti, Speck, Spiegeleier, Fruchtsäfte, Kaffee, soweit das Auge reicht. Auf einmal aber verschwinden Käse und Aufschnitt. Auch sämtliche



Brotaufstriche und das meiste Brot sind weg. Aber wir sind doch noch mitten im Schlemmermodus! Und siehe da, der Platz wird gebraucht um Salat, Pommes und Dessert aufzutischen. Los geht's also zum zweiten Gang.

Nebst Gesprächen über Kinder(-herzen) gibt es auch allerlei über Essen, Ausflüge etc. zu diskutieren. Klein und Gross,

die keine Lust auf Gespräche haben, vergnügen sich derweilen auf dem Indoor-Spielplatz.

Irgendwann sind dann doch alle satt und oder vor dem zweiten Dessert. Es wird Zeit, den Gurten zu entdecken. Besonders beliebt sind der kleine Zug und die Sommerrodelbahn. Aber bei den diversen anderen Spielmöglichkeiten hört man viel Kinderlachen.

Oh, schon wieder haben wir vor lauter Spielen und Quatschen fast vergessen, uns auch mal die tolle Aussicht anzusehen!



Erstes Zwergentreffen in Bern

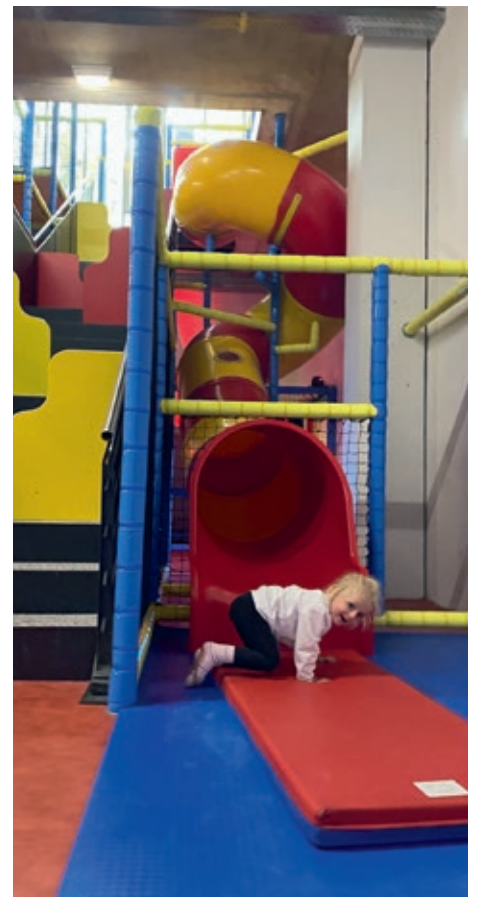
Am 24. Oktober konnten wir das erste Zwergentreffen im Indoorspielplatz im Herrenschwanden durchführen.

Nebst den Autos waren die steile Tunnelrutsche sowie die Bobbahn hoch im Kurs.

Zum Zvieri gabs für alle Schokoladenkuchen und etwas zu trinken.

Einige Familien mussten leider krankheitsbedingt oder wegen kurzfristigen Herzoperationen absagen. Wir freuen uns, diese Kinder und viele weitere Familien, hoffentlich am 22. Februar 2024 bei den nächsten Treffen kennen lernen zu dürfen.

Schuli Schöni



Ich esse, also bin ich ...

Etwas überambitioniert habe ich bei einem Familien-Picknick vor rund zweieinhalb Jahren Berlin als Austragungsort für den diesjährigen Männerabend in die Runde geworfen.

Dies wurde fein säuberlich zusammen mit den übrigen Themenvorschläge der anderen Herzli-Väter, in einer WhatsApp-Nachricht festgehalten und dient seit daher als fixes Programm für die kommenden Männerabende jeweils am letzten Freitag im Oktober.

So stand ich vor der Herausforderung, mindestens thematisch etwas in diese

Richtung zu organisieren. Die Umsetzung vieler Ideen stellten sich leider als unrealisierbar heraus.

Am 27. Oktober trafen sich dann 12 Väter beim Bahnhof Baden.

Angesagt war ein kurzer Spaziergang bei der Ruine Stein, um dem berühmten Zitat aus der Rede von John F. Kennedys im Jahre 1963 vor dem Rathaus Schöneberg in West-Berlin zu gedenken und den Ausblick auf und über die Stadt zu genießen. Allerdings hatte es bereits eingedunkelt, bis wir auf den altherwürdigen Mauern über Baden standen.

Als allgemeine Stärkung und erstes kulinarisches Highlight diente uns eine Kiste frischer Berliner - gesponsert vom Jaisli-Beck. Ein herzliches Dankeschön dafür.

Weiter ging es dann im Restaurant La Cittadella, wo die Diskussionen und Gespräche fortgeführt wurden und wir uns gleichzeitig in angemessener Weise verköstigten.

Es war ein toller Abend - mit vielen bekannten, aber erfreulicherweise auch neueren Gesichtern, aus Nah und Fern. Wir freuen uns auf den nächsten Männerabend in Dublin, lieber Christoph 😊



Herznetztag in Zürich

Am 28. Oktober war es wieder soweit – in Zürich fand der alljährliche Herznetztag im Technopark Zürich statt. Dieses Jahr lag der Schwerpunkt auf dem Thema Ernährung. Bereits vor der ersten Vortragsreihe gab es das eine oder andere freudige Wiedersehen zwischen Eltern, Fachpersonen und Betroffenen. Die Pause wurde für rege Diskussionen und den Besuch der verschiedenen Marktstände genutzt. Unsere Fotobox

wurde von grossen wie auch kleinen Besuchern geschätzt und es wurden witzige, tolle Erinnerungen festgehalten. Im zweiten Teil der Veranstaltung tauschten sich Fachpersonen, Podiumsteilnehmer und Publikum aus. Der intensive Gedankenaustausch zeigte auf, wie wichtig das Thema für Eltern und Betroffene ist. Der Schluss der Veranstaltung wurde nochmal für das eine oder andere Foto oder Gespräch genutzt. Die

Zeit flog nur so und mit vielen herzlichen Verabschiedungen versprach man sich, sich spätestens am Herznetztag 2025 wieder zu treffen.



Eltern-Essen in Thun

Mitten in der schönen Thuner Altstadt trafen wir uns zum Abendessen.

Wir genossen einen gemütlichen Abend und konnten uns in Ruhe austauschen. Unsere Kleinsten wurden zu Hause betreut, sodass Mama und Papa mal zusammen ausgehen konnten.

Wir freuen uns, im nächsten Jahr wieder ein Abendessen für Eltern im Kanton Bern durchzuführen. Für alle, die auch gerne dabei sein möchten, reserviert euch schon mal den 1. November 2024.



Save the Date 2024

Das Jahr 2023 neigt sich seinem Ende zu und es warten viele tolle Vereinsmomente auf uns. Wir freuen uns deshalb, wenn du dir folgende Daten bereits für die EVHK reservierst:

**Samstag, 16. März 2024,
Generalversammlung EVHK**



**Sonntag, 9. Juni 2024,
Familientag mit Brunch auf dem Gurten, Bern**

Zu beiden Einlässen folgen weitere Informationen per Mail.

Wir freuen uns auf dich!



Jahresprogramm 2023/2024

Folge uns auf:  

Liebe Mitglieder

Hier sind unsere Termine zum Vormerken aufgelistet. Vor jedem Anlass senden wir euch eine Einladung per Mail. Alle Veranstaltungen findet ihr auf unserer Homepage www.evkh.ch.

Wenn ihr gerne selber einen Anlass organisieren möchtet, meldet euch bitte im Sekretariat.

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
November	Montag, 27. November 2023	virtuelles HERZ-Café
Dezember	Montag, 18. Dezember 2023	virtuelles HERZ-Café
Januar	Freitag, 12. Januar 2024 Montag, 22. Januar 2024 Dienstag, 30. Januar 2024	Einklangessen für Eltern in Oftringen AG virtuelles HERZ-Café Redaktionsschluss Herzblatt 1/2024
Februar	Donnerstag, 22. Februar 2024 Montag, 26. Februar 2024	Zwergentreffen im Kanton Bern virtuelles HERZ-Café
März	Samstag, 16. März 2024 Montag, 25. März 2024	EVHK Generalversammlung virtuelles HERZ-Café
April	Dienstag, 23. April 2024 Freitag, 26. April 2024 Samstag, 27. April 2024 Montag, 29. April 2024	Zwergentreffen im Kanton Bern Frauenabend Trauerseminar in der Karthause Ittingen bei Frauenfeld virtuelles HERZ-Café
Mai	Samstag, 04. Mai 2024 Montag, 27. Mai 2024	EVHK Herztage mit Standaktionen in Aarau und Thun virtuelles HERZ-Café
Juni	Sonntag, 09. Juni 2024 Montag, 24. Juni 2024	Familientag - Brunch auf dem Gurten BE virtuelles HERZ-Café
Juli	Sa. 13. – 20. Juli 2024	EVHK Herzlager auf dem Hirschboden, Gais AR
August	Dienstag, 13. August 2024 Montag, 26. August 2024	Redaktionsschluss Herzblatt 2/2024 virtuelles HERZ-Café
September	Sonntag, 01. September 2024 Montag, 30. September 2024	Herz-Picknick in Gränichen AG virtuelles HERZ-Café
Oktober	Samstag, 19. Oktober 2024 Freitag, 25. Oktober 2024 Samstag, 26. Oktober 2024 Montag, 28. Oktober 2024 Montag, 28. Oktober 2024	Trauerseminar im Schloss Münchwiler bei Murten Männerabend Herznetztag in Zürich (wir haben einen Stand) Redaktionsschluss Herzblatt 3/2024 virtuelles HERZ-Café
November	Freitag, 01. November 2024 Montag, 25. November 2024	Elternessen in der Region Bern virtuelles HERZ-Café
Dezember	Montag, 16. Dezember 2024	virtuelles HERZ-Café



Hast du ein herzkrankes Kind?

An folgenden Daten laden wir dich zum Austausch an unser Eltern-Café ein:

Geplante Daten der nächsten Elterncafés in Zürich und Bern

Monat	Datum	Wo
November	Dienstag, 14. November 2023	Kinderspital Zürich, Cafeteria
	Montag, 20. November 2023	Inselspital Bern, Restaurant Sole
Dezember	Freitag, 15. Dezember 2023	Kinderspital Zürich, Cafeteria
	Montag, 18. Dezember 2023	Inselspital Bern, Restaurant Sole
Januar	Dienstag, 16. Januar 2024	Kinderspital Zürich, Cafeteria
	Montag, 22. Januar 2024	Inselspital Bern, Restaurant Sole
Februar	Donnerstag, 22. Februar 2024	Kinderspital Zürich, Cafeteria
	Montag, 26. Februar 2024	Inselspital Bern, Restaurant Sole
März	Dienstag, 19. März 2024	Kinderspital Zürich, Cafeteria
	Montag, 25. März 2024	Inselspital Bern, Restaurant Sole

Spenden

Die EVHK dank ganz herzlich für folgende Spenden:

A. Duhme Malergeschäft, Neuenhof
Evang. Kirchgemeinde Warth-Weiningen
Evang. Ref. Kirchgemeinde, Windisch
Gähler-Schmid Kurt und Brigitte, Wettingen
im Gedenken an Katharina Schumacher
Mühlmann Oliver, Herisau
Serena Gian-Clo, Basel



EVHK Elternvereinigung für das
herzkranke Kind



Jeder Beitrag unterstützt Betroffene
und ihre Familien. Vielen Dank!

Herznetztag 2023

Der diesjährige Herznetztag stand ganz im Zeichen des Themas «Ernährung». Am 28. Oktober konnten wir im Technopark in Zürich wiederum zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer willkommen heissen.

Nach der Begrüssung durch Vereinspräsident Professor Daniel Tobler folgte die Preisübergabe an die Sieger des Kindermalwettbewerbes. Das Grusswort überbrachte Dr. Georg Schächli, CEO des Kinderspitals Zürich. Wir erfuhren zudem mehr über den aktuellen Stand beim Kispil-Neubau und wie wichtig Vernetzung ist.

Es folgten im ersten Teil die beiden Kurzreferate von Ernährungsberaterin Martina Tuchschnid über die Ernährungsproblematik bei Kindern mit Herzfehler sowie Prof. Marco Bueter über Adipositas mit einer angeregten Publikumsdiskussion unter der Leitung von Dr. Lukas Meier.

In der Pause wurde sich fleissig ausgetauscht, vernetzt und es wurden die vielfältigen Angebote getestet: die Smoothie-Bar von Sebastian Meier, der Tattoo- und Schminkstand und die Wettbewerbe sowie die Fotobox der EVHK. Unsere Mitgliederorganisationen Cuore Matto, EVHK, Fontanherzen Schweiz sowie die IG Pflege sowie die Hochgebirgsklinik Davos waren alle mit



einem Stand präsent. Zudem konnten alle Zeichnungen des Kindermalwettbewerbes in einer Ausstellung bestaunt werden.

Im zweiten Teil wurde nach dem Kurzreferat von Dr. Phaedra Lehmann über das Thema «Wenn Ernährung zur Herausforderung wird» unter der Leitung von Yvonne Kröger mit Betroffenen und Fachpersonen über das Thema diskutiert.

Dr. Fabienne Schwitz, Kardiologin und Vorstandsmitglied Women in Cardiology, hielt das Schlusswort und stellte die Grundgedanken ihrer Organisation vor.

Grosser Dank gilt unseren Sponsoren und Supportern, welche die Durchfüh-

rung mit ihren Beiträgen massgeblich unterstützt haben:

- Hochgebirgsklinik Davos
- Firma Hans Keller Energietechnik
- Freie Primarschule Zürich AG
- Stiftung Sternschnuppe
- Schweizerische Herzstiftung
- Lindt & Sprüngli
- Öpfelchasper Zürich

Wir freuen uns bereits auf den nächsten Herznetztag:

Save-the-Date: 26. Oktober 2024
Technopark Zürich

Herzliche Grüsse
Barbara Peterli Wolf
Geschäftsführerin, Herznetz.ch



AUS DEN ORGANISATIONEN

