



## Themen

- Operationsnarben
- Einladung GV
- Anmeldung Herzlager
- Neu: in der Bibliothek



## CUORE MATTO

- Einladung GV
- Kandidatin Vorstandssitz
- Anmeldung Ferienwoche

- Vereinsadresse:** Elternvereinigung für das herzkranke Kind  
Sekretariat Anita Kallon  
Neuhusstr. 35c, 8630 Rüti  
Tel. 055 260 24 52  
PC-Konto 80-36342-0
- Email:** [info@evhk.ch](mailto:info@evhk.ch)
- Redaktionsadresse:** Dominik Zimmermann, Bubendorferstrasse 25,  
4424 Arboldswil, Tel. 079 254 15 36  
[dominik.zimmermann@evhk.ch](mailto:dominik.zimmermann@evhk.ch)
- Sandra Rosati, Neudorfstrasse 51  
8820 Wädenswil, Tel. 044 780 22 08  
[sandra.rosati@evhk.ch](mailto:sandra.rosati@evhk.ch)
- Corina Tribelhorn  
Am Furtbach 1  
8106 Adlikon b. Regensdorf, Tel. 043 317 00 01  
[corina.tribelhorn@evhk.ch](mailto:corina.tribelhorn@evhk.ch)
- CUORE MATTO:** Monika Rüegg Jeker / Sekretariat CUORE MATTO  
Wilstrasse 20, 4557 Horriwil, Tel. 032 614 13 07  
PC-Konto 85-144694-6, [info@cuorematto.ch](mailto:info@cuorematto.ch)
- Erscheinen:** Vierteljährlich
- Druck:** Gremper AG, 4005 Basel
- Abonnement:** Geht an die Mitglieder und Gönner und ist im Jahresbeitrag inbegriffen.

**HERZBLATT 2/2010**

Redaktionsschluss: 28.Mai 2010

Bitte die abgefassten Berichte nur an die Redaktionsadressen schicken.

Titelbild: Hypertrophe Narbe mit Einziehungen

---



## Narben ... sichtbare Lebensspuren

Wie oft gebrauchen wir die Redewendung im Alltag: «es hat halt Narben hinterlassen...» oder «es wird lange dauern, bis die Narben verheilt sind...»

Narben sind also Spuren von Ereignissen die bleiben oder die einem etwas nicht vergessen lassen wollen. Wohl kaum jemand ist frei von Narben. Ob kleine Narben von kleinen Verletzungen, seelische Narben die zwar unsichtbar aber nicht weniger Zeitzeugen von schmerzhaften Ereignissen sind – oder eben grosse Narben grosser Verletzungen oder Eingriffe. Im Falle von Herzoperationen sind die Narben besonders sichtbar und gross. Nebst der Frage der Ästhetik können solche Narben noch lange Zeit Schmerzen und Probleme bereiten. Wir möchten uns der Frage annehmen, welche Möglichkeiten in der Narbenbehandlung es in solchen Fällen gibt und auch wie Betroffene mit speziell dominanten Narben diese sichtbare Mahnmale erleben.

In dieser Ausgabe kündigt sich die GV 2010 im Aarau an und hofft auf möglichst viele Teilnehmer. Auch Cuore Matto stimmt ihre Mitglieder auf die kommende Generalversammlung ein und präsentiert einen weiteren, spannenden Reisebericht eines ihrer Mitglieder – nebst einem Rückblick auf die Adventsaktivitäten im Dezember 2009.

Ich möchte unsere Leser auch daran erinnern, dass der Vorstand noch immer Verstärkung in Form eines Kassiers sucht. Bitte zögern Sie nicht, sich bei der Präsidentin oder dem Sekretariat zu melden, falls sie der Überzeugung sind, die nötige Zahlungsfertigkeit zu haben.

Bis bald an der GV 2010!

Für die Redaktion

Dominik Zimmermann

## Schritt für Schritt

Der erste Schnitt wurde bei mir schon in den ersten Lebenswochen gemacht. Diese eher feine, flache, weisse und längere Narbe geht ums Schulterblatt. Die Zeichnung habe ich lange gar nicht bewusst wahrgenommen, stört mich bis heute nicht gross, selbst wenn ich darauf angesprochen werde. Als Kleinkind wurde ich erneut operiert, diesmal am Sternum. Diese Narbe ist breiter, stückweise nicht flach, vor allem am unteren Teil. Die ganze Narbe sieht einem grossen Y gleich.

Die zweite belastet mich sogar bis heute unterschiedlich stark, vor allem psychisch hat sie mich sehr geprägt. Es begann schon gleich nach dem Eingriff. Meine Mutter hat mir erzählt, dass ich keine Narbenpflege wie schmieren und salben zuliess, noch zog ich mich gerne aus zum Duschen, obwohl ich schon seit klein gerne Wasser habe. Ins Schwimmbad ging ich nur mit T-Shirt oder gut verdeckendem Badeanzug. In Bikinis oder weiten Ausschnitten begann ich mich erst vor kurzer Zeit einigermassen wohl zu fühlen und es zu geniessen.

Im Sportunterricht wurde ich immer angeschaut und teilweise sogar ausgestossen. Extremer wurde es, als mein Hautausschlag wieder mal akut ausgebrochen war. Wenn ich damals nicht so grosse Angst gehabt hätte vor dem Spital, hätte ich meine Narbe verschönern lassen.

Nach langer Zeit des Aushaltens und Leidens fing ich trotzdem an, baden

zu gehen und vermehrt mehr ungeeigneter zu sein, ganz egal was die anderen sagen. Dies wurde noch besser als ich mit knapp 20 Jahren meine erste Liebe fand, die mich so akzeptierte mit allem was ich habe. In dieser Zeit wurde aus der hässlichen, lästigen, erniedrigenden Narbe etwas, das ich akzeptieren kann – sie als «meine Delphinflosse» ansehe. Dieser Gedanke, diese Idee verstärkten sich, als ich meine Narbenform sehr selten sah. Es entwickelte sich ein Stolz. Vor einigen Jahren fing ich an, meine Vergangenheit aufzuarbeiten, trat auch den «verrückten Herzen» bei, was mir auch sehr hilft, einmal angenommen zu sein und mich nicht mehr verstellen zu müssen.

Ab und zu, – jetzt eher weniger – habe ich eine Art Phantomschmerz, den ich mit einer guten Chillisalbe, viel Verständnis und, Zärtlichkeit unter Kontrolle bekomme. In den Tagen, an denen es mir wieder mal zu viel wird und das hässliche Entlein sich in mir bemerkbar macht, heisst es, die Wolken vorbei ziehen zu lassen und die wärmenden, wohltuenden Sonnenstrahlen wieder im Körper zu entflammen, selbst bei der Narbe wird es dann schön einheitlich, vollkommen, energievoll.

Langsam und immer öfters kann ich die Narbe als mein schönes Schmuckstück ansehen. In der Therapie lerne ich das Herz und somit auch die Narbe auch als einen Kraftpol kennen und diesen um zu setzen. Nicht nur das Verständnis und die,

Toleranz der Mitmenschen, sondern auch das Verständnis, das Vergeben und die Akzeptanz mir braucht es, um meinen Frieden zu finden. Ich freue

mich, was ich mit der Narbe noch alles erleben werde, auch wenn Regenschauer aufkommen.

*Sonya*

## Narben: Freud und Leid

Nach Operationen sind Narben leider nicht zu vermeiden. Unserem Sohn (heute 8) wurde im Alter von 2,5 Jahren das erste Mal der Brustkorb geöffnet. Wir konnten immer mit wunderschönen Narben das Spital verlassen und nach ein bis zwei Wochen fingen diese an zu wuchern und schlossen sich sehr schlecht. Das hiess viel cremen und pflegen, was er nicht immer so toll fand und anstandslos über sich ergehen liess und auch für uns Eltern eine Geduldsprobe war. Die Narbe gehört zu seinem Alltag. Er kennt es ja nicht anders. Die Wuchernarbe hat er leider von Mama geerbt. Wenn er heute auf seine grosse Narbe auf dem Brustkorb angesprochen wird, gibt er entweder keine Auskunft oder sagt, dass er einen Herzfehler hat. Er erzählt nicht jedem, warum er seine Narbe hat und ich denke, er hat das Recht dazu. Ich als Mama erwische mich ab und zu in der Badi oder im Hallenbad, dass ich den Kindern ohne Oberenteil auf die Brust sehe und

nach diesen Narben suche. Nach Operationen wurden seine Narben im Sommer im sehr schnell rot und somit durfte er auch nie ohne Oberenteil draussen rumlaufen oder ins Schwimmbad. Das empfand er aber nie als Nachteil. Somit konnten wir uns eine Menge Sonnencreme sparen.

Wir hoffen insgeheim, dass die Narbe nie ein seelisches oder optisches Problem wird, auch nicht während der Pubertät. Aber soweit ist unser Junior noch nicht.



## Nobody is perfect

Eigentlich kann ich mich nicht mehr genau an der Zeit erinnern, wo ich noch keine Narbe an der Brust hatte.

Als ich mein neues Herz bekommen habe und mit einer grossen Narbe «tätowiert» wurde, bin ich erst 5 Jahre alt gewesen. Mein eigenes Herz war zu schwach, um weiter zu schlagen und weil die Diagnose «dilata-tive Kardiomyopathie» gar keine andere Überlebenschance liess, wurde mir in Januar 1999 ein neues Herz transplantiert.

Im Kindergarten...

War die Zeit in der ich herztransplantiert wurde. Ich musste keine grossen Erklärungen machen wieso ich die Narbe habe, da jeder wusste, dass ich operiert wurde.

In der Schule ... beim Schwimmen ...

Am Anfang jeder neuen Klasse fragten mich einige Jungs in der Garderobe warum ich operiert werden musste und ich antwortete immer spontan: «Ich hatte eine Herztransplantation». In der Primarschule wussten einige noch nicht was Herztransplantation bedeutet, also musste ich es ihnen erklären. Ich erklärte es in einem einfachen Satz: «Ich musste das Herz wechseln».

Inzwischen habe ich nicht nur diese Narbe an der Brust. Es kamen noch viele neue Narben: Wegen einer Muskelbiopsie, ein Knochenbruch, Muttermalentfernung, Unfällen etc.

A dire il vero non mi ricordo neanche più come erano i tempi senza la mia cicatrice sul torace.

Quando ho ricevuto il mio nuovo cuore e mi hanno «tattooato» questa grande cicatrice, avevo appena cinque anni. Il mio cuore era diventato troppo debole per continuare a battere. La diagnosi «cardiomiopatia dilatativa» non mi avrebbe permesso di continuare a vivere e perciò nel gennaio del 1999 mi è stato trapiantato un nuovo cuore.

All'asilo...

Non ho mai riscontrato problemi e non ho neanche dovuto spiegare perché avevo quella cicatrice. Tutti ormai sapevano della mia operazione.

A scuola ... al corso di nuoto ...

All'inizio di ogni anno scolastico qualche ragazzo mi chiedeva come mai avevo quella cicatrice e perché ero stato operato. Ho sempre risposto in modo spontaneo: «Ho avuto un trapianto di cuore.» Alle scuole elementari ovviamente non tutti sapevano cosa significa. Ho dovuto spesso spiegare quello che mi era successo. Generalmente usavo una frase molto semplice, come: «Ho dovuto cambiare cuore.»

Nel frattempo, a quella su petto si sono aggiunte altre cicatrici. Ho subito una biopsia al muscolo, una frattura e diversi incidenti e ho dovuto eliminare un neo. Quella che mi distur-

Die, die ich am wenigsten mag, ist die am rechten Oberschenkel. Es wurde nicht schön genäht und sie ist meiner Meinung nach für den Eingriff, den die Ärzte machen mussten zu gross geraten: sie wollten mit der Muskelbiopsie eine genetische Ursache für die Kardiomyopathie untersuchen, wobei sie nichts feststellen konnten, zum Glück. Aber lieber ein gesundes Bein und eine nicht so schöne Narbe, als ein halbwegs intaktes Bein und keine Narbe.

Heute ...

Ich weiss, dass es vielleicht für andere etwas schwierig sein kann, ihre Narbe als etwas Normales zu akzeptieren und nicht als «Defekt», das kann ich auch verstehen. Ich persönlich finde Narben ein ganz spezielles Merkmal, auf dem wir stolz sein sollten, egal ob sie schön oder weniger schön sind. Denn «nobody is perfect».

*Daniel Reginato, 16 Jahre alt*

ba di più si trova sulla coscia destra. Non è stata cucita bene e il risultato non è per niente estetico. Rispetto all'intervento che hanno fatto è molto sproporzionata: la biopsia doveva fornire informazioni più dettagliate sulla cardiomiopia. Infine non hanno trovato niente e io mi ritrovo una brutta cicatrice sulla gamba. Meglio così ...

Oggi ...

So e capisco che per tanta gente è difficile accettare le loro cicatrici come parte normale del loro corpo e non vederle come un difetto. Per me le cicatrici sono dei segni particolari di cui dobbiamo essere orgogliosi. Non importa se sono belle o meno: nobody is perfect.

*Daniel Reginato, 16 anni*





## Désirée (1988)

Sie hatte mit 4 Jahren die erste Operation. Zuerst waren die Narben sehr gut, nach ca. 1,5 Jahren wurden sie neu operiert und die Narben wurden breit. Heute sind nach 4 Operationen die Narben an der schmalsten Stelle 1 cm an der breitesten Stelle 3 cm breit. Also sehr schlecht geheilt. Als Desy klein war, so im Chindsgi und in der Unterstufe, war sie wegen ihren Narben beliebt. Alle meinten Desy sei so gut im Turnen und in allem, was mit Bewegung zu tun hatte, war sie flink. Sie hat es auch nie gestört, dass man die Narbe 2- bis 3-mal am Tag eincremen musste. In der Mittelstufe wurden sie wegen ihren dicken Narben oft ausgelacht. Desy hat sich auch immer mehr zurückgezogen und verschlossen. Der grösste Fehler wurde bei einer jährlichen Kontrolle im Spital gemacht. Als Désirée 14 Jahre alte war, sagte ihre eine ältere Angestellte: «Du hast denn aber schöne und dicke Narben!» Von da an ging es so richtig los. Unser Kind zog sich immer mehr zurück und hatte das Gefühl niemand möge sie mehr, alles was in Schule und Freizeit nicht mehr lief, bezog sie auf die Narben. Wir besuchten die Kinder- und Jugendpsychiaterin, damit sie ihr helfen konnte.

Die Ärzte sagten man könne neu operieren oder versuchen die Narben mit dem Laser weich zu machen. Wir haben das Zweite davon gewählt, es ist aber nicht schöner geworden. Als sie mit 19,5 auch keine Chance auf eine Lehrstelle bekam, denn immer wenn die Ausschnitte ein bisschen zu tief oder die Schultern frei waren, sah man die dicken Narben und die Vorgesetzten sagten dann, da sei zu riskant jemanden mit so vielen Narben anzustellen und dann kommt noch hinzu, dass durch die vielen Medis, die sie einnehmen musste bis sie 4 war, ihre Gehörstufe sich auch 70dB reduziert hat.

Nun hoffen wir, dass sich unsere Tochter ein bisschen fängt, denn sie hat gerade einen 6-monatigen Klinikaufenthalt hinter sich wegen ihrer schwachen psychischen Verfassung, da in der Schule und durch Mitarbeiter viel Mobbing auf solche Menschen ausgeübt wird, was halt nicht der Norm entspricht. Unsere Tochter bekommt am 1. September ihr erstes Kind, wir hoffen, dass für Désirée einmal die Sonne aufgeht.

*Karin Sidler (Mutter von Désirée)*

## Ich und meine Narbe

Ich finde sie gehören zu mir, weil sie schon mein ganzes Leben bei mir sind. Die Narben stören mich auch nicht. Aber das einzige was mich nervt, ist dass alle anderen es total schrecklich finden. Und ich dann immer genau erklären muss wieso ich diese Narben habe. Bei mir ist ja nicht nur die Narbe von den Operationen am Herzen. Ich kam auch noch mit einem Darmverschluss zur Welt, dieser wurde auch zweimal operiert. Also habe ich auf meinem Bauch Narben die längs sind und welche die quer sind. Und doch find ich sie manchmal blöd. Trotzdem trage ich im Sommer Bikinis. Ich schäme mich auch nicht dafür. Früher habe ich auch die Narben mit einer speziellen Creme gepflegt, dass mache ich jetzt aber nicht mehr. Die Narben spannen oder tun mir auch nicht weh.

*Larina Staub*

Wir haben Larina's Narben als sie noch ein Baby und Kleinkind war nicht versteckt. Sie konnte sich frei bewegen. Es gab Leute die schauten sich verstohlen nach unserer Tochter um, die mutigeren fragten, was denn unsere Tochter habe. So haben wir Larina bereits früh darauf vorbereitet, dass es wegen ihrer Narben Blicke und Fragen von fremden Personen geben könnte. Wir denken es hat ihr geholfen, damit sie heute unbeschwert ihre Narben akzeptiert, und sich nicht schämt im Sommer auch mal ein Bikini zu tragen.

## Io e la mia cicatrice

Penso che appartengano a me, perché mi accompagnano da sempre. Le cicatrici non mi danno alcun disturbo. L'unica cosa che mi da fastidio è il fatto che tutti gli altri le trovano una cosa orrenda. Ed io ogni volta devo spiegare esattamente per quale motivo ho queste cicatrici. Io non ho soltanto le cicatrici delle operazioni al cuore. Sono anche nata con un'oclusione intestinale, anche questa è stata operata due volte. Quindi ho delle cicatrici anche sul mio ventre alcune sono verticali altre orizzontali. Ogni tanto le trovo proprio brutte. Nonostante ciò in estate porto il bikini, non me ne vergogno. Tempi addietro curavo le cicatrici con una crema speciale, adesso non lo faccio più. Le cicatrici non mi fanno male.

*Larina Staub*

Non abbiamo mai nascosto le cicatrici di Larina, ne da baby ne da bambina piccola. Poteva muoversi liberamente. C'erano delle persone che fissavano nostra figlia, quelle più coraggiose chiedevano cosa avesse nostra figlia. Così abbiamo preparato Larina molto presto che a causa delle sue cicatrici ci sarebbero potute essere delle domande o degli sguardi da parte di altre persone. Pensiamo l'abbia aiutata in modo che oggi possa accettare in modo sereno le sue cicatrici e non si vergogni di portare il bikini in estate. In senso medico

Medizinisch hatten wir nie Probleme. Wir mussten die Narben zwar gut pflegen, aber zum Glück gab es nie grössere Entzündungen.

*Eltern von Larina*

non abbiamo mai avuto problemi. Abbiamo curato molto bene le cicatrici e per fortuna non ci sono mai state delle infiammazioni di grande rilievo.

*Genitori di Larina*



## Spannungskopfschmerz nach Herzoperation

Die 18-jährige Jasmin P. kam zu uns in die Praxis wegen häufiger Spannungskopfschmerzen.

Ins Auge fiel sofort ihre Haltungproblematik. Sie neigte zu einem Rundrücken. Ihr Kopf befand sich leicht vor der Halsachse und die Schultern standen nach Vorne. Bei der Diagnostik wurde eine lange Narbe auf ihrem Brustbein sichtbar.



### Hypertrophe Narbe mit Einziehungen

Diese entstammte nach Frau P.s Angaben von einer Operation, die bei ihr wegen eines Herzfehlers im Säuglingsalter durchgeführt werden muss-

te. Die Narbe schränkte sie nicht ein, gab Frau P. an, weder im Sport noch bei anderen körperlichen Aktivitäten. Der Sichtbefund ergab eine leicht gerötete Narbe mit wulstartigen Ausstülpungen im unteren Narbenbereich auf Höhe der Brustbeinspitze. Im oberen Bereich war die Narbe unauffälliger. Im Oberbauch zeigten sich drei deutliche Einziehungen, welche von den Drainagen der Operation stammten.



### Einziehungen durch Drainage

Der Tastbefund ergab stellenweise Verhärtungen des Narbengewebes. Das Anheben einer Hautfalte war in den meisten Narbenabschnitten nicht

möglich. Besonders auffällig waren die starken Einziehungen der Drainagenarben.

### **Sichtbare und unsichtbare Narben**

Narben und Adhäsionen sind nach meinen langjährigen Berufserfahrungen die häufig unerkannten Ursachen für viele körperliche Beschwerden. Narbengewebe ist unspezifisches Ersatzgewebe. Jede Entzündung im Körper hinterlässt eine sichtbare oder unsichtbare Narbe.

Das Narbengewebe verbindet Gewebsschichten miteinander, welche normalerweise keinen festen Kontakt zueinander aufweisen. Die Körperhaut liegt ohne feste Verbindungen zu Knochen und Muskeln nur leicht auf. Sie lässt sich ohne Widerstand überall auf dem Körper leicht verschieben oder locker abheben. Narbengewebe lässt diese Verschiebbarkeit nicht oder nur noch stark eingeschränkt zu. Solche Verklebungen von unterschiedlichen Körperstrukturen lassen sich überall dort beobachten, wo ein Entzündungsprozess statt gefunden hatte. Das müssen nicht zwangsläufig Operationen oder offene Verletzungen sein. Ein Hämatom oder ein verstauchter Zeh können durch die entzündlichen Prozesse bereits zu Verklebungen führen und die Verschiebbarkeit des Hautgewebes einschränken. Narben «verwachsen» sich nicht. Im Säuglingsalter entstandene Narben verändern mit dem Wachstum ihre Grösse, aber die Verklebungen bleiben bestehen.

### **Massanzug Haut**

Die Haut gleicht einem Massanzug, der aus Obermaterial und Innenfutter besteht. Reisst der Stoff und muss zusammen genäht werden, verliert der Anzug an Passform. Faltenzüge werden sich vom Geflickten aus in den ganzen Stoff fortsetzen. Der Stoff spannt. Manche Bewegungen lassen sich nur noch eingeschränkt ausführen.

### **Schonhaltungen sind Fehlhaltungen**

Bei Frau P. hatte die narbenbedingte Verbindung von Haut und dem Brustbein eine ähnliche Wirkung wie bei dem Beispiel vom Massanzug. Die Spannung der Brustbeinnarbe verhinderte die Streckung der Brustwirbelsäule. Bei Bewegungstests der Arme und der Brustwirbelsäule wurde ein Streckdefizit deutlich. Die optisch zwar unauffällige Narbe im oberen Brustbereich hatte Verklebungen der Schlüsselbein- Brustbeingelenke zur Folge. Frau P. war dadurch in den Bewegungen der Arme eingeschränkt und konnte die Oberarme nicht gestreckt neben die Ohren bringen. Auch war die Beweglichkeit des Brustkorbs durch die Spannung auf den Brustbein-Rippengelenken eingeschränkt. Die Narbe im Brustbeinbereich zwang Frau P. in eine Schonhaltung. Die Entlastung der einen Körperregion geht aber immer auf Kosten einer anderen und führt damit zu Überlastung. Frau P. schonte den Bereich der Brustnarbe, indem sie

sich nach Vorne – Unten beugte und dem Zug unbewusst nachgab. Diese Schonhaltung führte zu erhöhter Muskelspannung im Nacken und löste dadurch die Kopfschmerzen aus.

### Das System Bindegewebe

In der Praxis muss der schmerzhaft verspannte Muskel nicht der Anfang der Spannungskette sein. Oft ist er sogar dessen Ende und lässt sich lokal nicht lösen. Das hängt mit der Struktur des Bindegewebes zusammen. Dieses ist ein Form gebendes Organ und umhüllt alle Strukturen unseres Körpers. Es trennt oder verbindet die einzelnen Bausteine des Bewegungsapparates, sowie alle anderen körpereigenen Systeme. Über dieses Endlossystem des Bindegewebes werden unter anderem Spannungen von Muskeln übertragen. So entstehen Muskelketten, die eine energiesparende, fließende Bewegung ermöglichen oder aber Fehlspannungen weiterleiten. Jede Bewegungseinschränkung in den Füßen, Knie- oder Hüftgelenken erhöht die Muskel- und Gewebsspannung der oberen Region und damit des Narbengewebes im Brustbereich. Das Lösen der Brustbeinnarbe, wie bei Frau P. ist erst möglich, wenn keine kompensatorischen Spannungen aus den unteren Körperregionen mehr vorhanden sind.

### Boeger-Therapie®, die systemische Narbentherapie

Am Beginn der Boeger-Therapie® stehen die drei Basisbewegungen, mit denen wir die maximale Beweglichkeit des Bindegewebes testen.



Basisbewegung:  
Maximale Streckfähigkeit



Basisbewegung:  
Maximale Beugungsfähigkeit



Maximale Streckfähigkeit

Ist eine dieser Bewegungen blockiert, kann der Patient nicht die aufrechte Haltung im Alltag einnehmen. Bei Frau P. war die Beweglichkeit der Brustwirbelregion und der Oberarme, sowie die Hüftbeweglichkeit links eingeschränkt. Eine genauere Untersuchung des linken Fusses ergab entzündungsbedingte Verklebungen im Kleinzehengrundgelenk. Mit dem Lösen dieser Adhäsionen verbesserte sich die Beweglichkeit der linken Hüfte. Die Muskelketten öffneten sich und die Spannung der Brustwirbelsäule reduzierte sich. Damit war der Weg frei zum Lösen der Brustbeinnarbe.

Das Lösen selbst geschieht in der Boeger-Therapie® mittels einer Lifttechnik. Die Verklebungen der Körperschichten im Narbenbereich werden Schritt für Schritt auf Spannung gebracht und so lange gehalten, bis die Schichten sich von einander trennen. Das dauert pro Lift maximal 30 Sekunden und ist mit einem hellen, spitzen, nachlassenden Schmerz verbunden. Einmal gelöste Narben bleiben dauerhaft frei.

Nach zweimal neun Behandlungen hatte sich die Narbenverklebung im Brustbereich bei Frau P. gelöst. Die Narben wurde weicher und optisch unauffälliger. Weiterlaufend optimierte sich die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und des Schultergürtels. Frau P. konnte sich nun mühelos aufrichten, wodurch die Nackenspannung und die damit verbundenen Kopfschmerzen verschwanden. Die gewonnene aufrechte Haltung konnte sie in ihren Alltag integrieren.

Schweizer Akademie  
für Narbentherapie  
David Boeger  
Gottfried-Keller-Strasse 1  
8590 Romanshorn  
071 460 14 00  
[www.narbentherapie.com](http://www.narbentherapie.com)



## Narben

Verletzungen hinterlassen Narben. Narben sind also eine Art Spuren, man kann sie sehen und auch fühlen, die Hautnarben, wenn man mit dem Finger darüber fährt genauso wie die psychischen Narben, wenn man durch irgendetwas an das verletzende Ereignis erinnert wird. Die Hautnarbe bedeutet, dass an dieser Stelle die Haut verletzt oder aufgeschnitten, der Körper versehrt oder geöffnet wurde. Verursacht durch eine Operation erinnert sie uns nicht nur an die gelungene Operation, das Überleben, sie erinnert uns immer auch an die Versehrtheit des Körpers, die Zerbrechlichkeit.

Bei Eltern, die die Narben ihres Babys sehen und befühlen, löst dies Schmerz, Mitleid aus, ältere Kinder und Jugendliche selber erleben Scham. Sie berichten dann davon, dass sie angeschaut und auf die Narben angesprochen werden. Gerade Jugendliche, deren Körper sich stark in Veränderung befindet, tragen die Narben kaum als «Trophäe» im Sinne von «schaut was ich durchgemacht habe». Am liebsten ist ihnen, gar nicht darauf angesprochen zu werden. Für sie ist es ein Zeichen dafür, dass etwas mit ihnen und mit ihrem Körper geschehen ist, dass sich ihrer Kontrolle entzieht.

Insgesamt ist wenig untersucht, wie die Lebensqualität von Menschen mit sichtbaren Operationsnarben ist. Die wenigen Befragungen die es gibt, zeigen aber durchwegs, dass für die Be-

troffenen eine Narbe eine umso größere Belastung sein kann, je besser sichtbar sie ist, vor allem dann, wenn sie im Gesicht ist. So ist die Narbe nach einer Herzoperation, senkrecht über dem Brustbein verlaufend, gut zu verbergen. Gerade dies wirft aber bei vielen Jugendlichen auch Fragen auf, die sie gerne besprechen möchten. Wie wird es nämlich sein, wenn sie einmal in eine Situation kommen, wo sie sich zeigen müssen, beim Baden, wie wird es sein, wenn sie einmal mit jemandem intim werden wollen. Die meisten haben das Gefühl, sie müssten den Partner, die Partnerin aufklären, damit diese/r beim plötzlichen Gewahrwerden dann nicht geschockt wäre. Aus diesen Fragen von weiblichen wie männlichen Jugendlichen spricht eine Verunsicherung, die sonst gar nicht auffallen mag. Es zeigt auch, dass Ängste bestehen, die Narbe könnte beim anderen Zweifel über die Gesundheit und damit sogar Ablehnung auslösen. Es kann für Jugendliche sehr verwirrend sein, da sie sich in diesem Alter noch kaum mit Krankheit und Tod beschäftigen, mit Verletzungen oder Krankheiten konfrontiert zu werden, auch wenn die betroffenen Jugendlichen durch nichts weiter als durch eine Narbe auffallen.

Neben dem Ästhetischen einer Narbe scheinen also die damit verbundenen Vorstellungen, Fantasien entscheidend zu sein, wie störend sie erlebt werden. Das zeigen selbst zugefügte Verletzungen oder Narben wie auch



Piercings, die von den Jugendlichen ja durchaus mit Stolz getragen werden.

Narben müssen nicht immer belastend sein. Gerade als Spur fordern sie den Jugendlichen noch einmal heraus, sich mit sich, seiner Krankheit, seinen Einschränkungen und seinem Körper intensiver auseinanderzusetzen. Gerade in diesem Alter müssen die Jugendlichen ihre Erfahrungen auch über den Körper machen, seine Grenzen kennen lernen, was nicht nur in Diskussionen geschehen kann. Diese Erfahrungen sind nicht nur für die Entwicklung und das Selbstbild der Jugendlichen äusserst wichtig. Das Selbstwertgefühl stabilisiert sich ebenfalls über ein gutes Körpergefühl. Viele Jugendlichen verdrängen deshalb ihre allenfalls bestehenden Einschränkungen und wollen weder sich noch andere durch eine Narbe daran erinnern. Wenn zusätzliche Schwierigkeiten bestehen, der Jugendliche seine Medikamente absetzt oder nicht mehr regelmässig einnimmt, vergisst zum Beispiel, sollte dies als Möglichkeit genutzt werden, sich mit dem Jugendlichen und seiner Situation auseinanderzusetzen. Wichtig ist ins Gespräch zu kommen um die Art des Leidens herauszufinden. Fühlt er sich nicht akzeptiert, ist «es» einfach nicht schön, stört, bestehen unrealistische Befürchtungen...

Eine plastische Korrektur der Narbenverhältnisse kann durchaus angebracht sein. Gerade Jugendliche fühlen sich in ihrem Körper – auch wenn das oft nicht so scheint – sehr unsicher. Eine Narbe kann auch überbewertet werden oder steht plötzlich für die ganze Person. Leicht können sich Jugendliche von einer Korrektur auch zuviel versprechen. Im Gespräch kann man also abschätzen, wie realistisch sie die Möglichkeiten sehen.

Vielleicht haben sie als Eltern auch den Wunsch, diese Narbe möglichst wegmachen helfen zu wollen, denn es sind keine schönen Erinnerungen damit verbunden. Sie haben einen grossen Schritt getan, wenn sie über die Narbe ihres Babys streicheln dürfen genau so, wie sie seinen Bauchnabel kitzeln, dabei an nichts Schreckliches denken müssen und auch nicht an etwas wirklich Störendes. Dies kann eine gute Voraussetzung dafür sein, dass auch eine Jugendliche ihre Narbe nicht als Makel empfinden muss. Nichtsdestotrotz ist gerade in unserer Zeit der makellosen jugendliche Körper ein tausendfach umworbenes Ideal, dem sich die Jugendlichen genauso wenig entziehen können wie wir, die versuchen, nicht zu altern. Und damit hätten wir doch schon eine Basis für eine gemeinsame Diskussion!

*Zürich, den 12.2.2010  
Yves Marchal*

## Narben-Reintegration in der Kinesiologie

### Kinesiologie

Kinesiologie ist eine alternativ-medizinische Methode. Mit Hilfe von Muskeltests wird das Gleichgewicht im Energiesystem wieder hergestellt und der Körper ganzheitlich in Einklang gebracht. Der kinesiologische Muskeltest gibt Rückmeldung über Ungleichgewichte im Körper auf allen Ebenen (strukturelle, biochemische und mentale Ebene).

Durch die kinesiologische Arbeit wird ein grundlegendes Muskel- und Energiegleichgewicht hergestellt.

### Narben

Bei einem operativen Eingriff entstehen Verletzungen des Gewebes. Dabei werden unter anderem auch die interzellulären Kontakte unterbrochen. Diese sind die Verbindungen zwischen benachbarten Zellen innerhalb einer Gewebegruppe und dienen als Leitungen für den Informationsaustausch in der Form von elektrischer Erregung oder chemischen Botenstoffen.

Beim Prozess der Geweberegeneration nach einer Operation werden verletzte Gewebezellen durch neue ersetzt und es entsteht das Narbengewebe. Narben sind also verheiltes Gewebe, das einen Teil der grundlegenden Funktion des ursprünglichen Gewebes verloren hat. Die Haut über und unter den Narben ist häufig weniger empfindlich und weniger dehnbar. Tiefe Narben können die Funktionsfähigkeit der Muskeln, Sehnen und Bänder unter dem Narbengewebe be-

einträchtigen. In vielen Fällen hat die Narbenhaut ihr Gedächtnis für die korrekte Übermittlung der Informationen verloren.

### Narben-Reintegration

Mit Hilfe von kinesiologischen Korrektur- und Integrationsmethoden werden Blockaden, die im Zusammenhang mit dem Narbengewebe stehen, gelöst und der Energiefluss wird wieder hergestellt. Einerseits kann dies eine Arbeit direkt am Gewebe sein, meistens aber wird mit Hilfe von Energiearbeit das tieferliegende Gewebe angesprochen.

Durch eine Operation werden manchmal auch Meridiane (Energiebahnen) direkt unterbrochen, so dass deren elektrische Leitfähigkeit gestört ist. Das kann längerfristig zu vielfältigen Symptomen führen, die nicht mit der Narbe in einen Zusammenhang gebracht werden. In solchen Fällen deckt die kinesiologische Reintegration einer Narbe die versteckten Zusammenhänge zwischen dem Narbengewebe, das einen Meridian blockiert und den von dieser Blockade verursachten Symptomen auf und bringt den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht.

Auch das Narbengewebe hat ein Zellgedächtnis und damit die Fähigkeit Emotionen zu speichern. Häufig sind in Narben Emotionen im Zusammenhang mit der Operation oder die gefühlten Ängste der Angehörigen gespeichert und können so den

Energiefluss in den Zellen beeinträchtigen.

So vielfältig, wie die Ursachen für die Blockade des Energieflusses im Zusammenhang mit dem Narbengewebe sind, so vielfältig ist auch die Palette der Korrekturmethode bei der Narben-Reintegration. Je nach Ursache arbeitet die Kinesiologie mit Energiearbeit am Körper über die Me-

ridiane oder Akupunkturpunkte, mit Bachblüten, Farben und Klängen oder mit Unterstützung auf der biochemischen Ebene z.B. durch Schüssler Salze oder Urtinkturen von Pflanzen, immer mit dem Ziel den gestörten Energiefluss wieder herzustellen.

*Martina Weiss-Lorenzi*  
*Kinesiologin*  
*[www.kinesiologie-chleebblatt.ch](http://www.kinesiologie-chleebblatt.ch)*

## Jede Wahl dauert nur eine gewisse Zeit!



Zugegeben, so eine Wahl zur Schweizerin oder zum Schweizer des Jahres ist eigentlich nur eine Show und hat keinen Einfluss auf die «Lage der Nation». Trotzdem habe ich mich darüber gefreut, dass nach Frau Widmer-Schlumpf (mit herzkranker Tochter), nun mit Herrn Prof. Prêtre wiederum jemand mit «Herzhintergrund» gewählt wurde. Wir von der EVHK schliessen uns jedenfalls den vielen Gratulanten sehr gerne an. Unsere Dankbarkeit für seine Arbeit ist gross. Ein ebensolcher Dank geht aber von unserer Seite auch an alle weiteren Chirurgen, Kardiologen, Pflegefachleuten etc. in allen Schwei-

zer Herzzentren, die sich übers Jahr für unsere Kinder engagieren und oft viel Herz zeigen.

Nachdem die private Situation von Frau Widmer-Schlumpf uns vor allem fürs Jubiläumstür und Tor geöffnet hat, wird Herr Prof. Prêtre durch seinen Beruf ganz automatisch für unsere Anliegen in der Öffentlichkeit «werben». Das ist eine schöne Fügung zum Ende unseres Jubiläumjahres.

Mit der kommenden GV vom 27. März, zu der ich Sie alle ganz herzlich einlade, geht unser «annus jubilaeus» definitiv zu Ende. Es war

eines der eindrucklichsten Jahre meiner nun fünfjährigen Amtszeit. Wir haben in den vergangenen Herzblättern immer wieder von vielen tollen «Aktionen» berichtet. Dass wir es daneben auch noch geschafft haben, die Neugestaltung des EVHK-Auftrittes in Angriff zu nehmen und abzuschliessen, freut mich zusätzlich.

Noch einmal möchte ich deshalb all den Menschen danken, die sich in irgendeiner Form im vergangenen Jahr für die EVHK eingesetzt haben. Es war toll, dass ich auf so viele freiwillig helfende Menschen zählen durfte.

Mit der kommenden GV nehme ich persönlich mein letztes Jahr als Präsidentin der EVHK in Angriff. Ich habe mich schon vor längerer Zeit entschieden, dass die GV 2011 meine letzte sein wird. Unsere Tochter ist nämlich mittlerweile erwachsen und unser Sohn wird 2011 seine obligatorische Schulzeit beenden. Nach sechs Jahren ist für mich daher der richtige Zeitpunkt gekommen, das Ruder dieses tollen Schiffes in neue Hände zu geben.

Kaum eine Vereinigung kann von sich sagen, stets problemlos Leute für Vorstandsämter zu finden. Das geht auch uns nicht anders. Es ist aber auch erwiesen, dass es in den Vereinigungen oftmals schon Menschen gibt, die eigentlich gerne Verantwortung übernehmen würden, es sich aber meistens nicht zutrauen. Ich bin ganz sicher, das ist auch bei uns so!

Zwar bin ich ganz unbescheiden der Meinung, dass ich meine Sache gut gemacht habe, aber ich weiss auch ebenso bestimmt, dass andere es genauso gut machen werden.

Manchmal war mein Charakter dem Amt dienlich, manchmal auch hinderlich. Mein Hang zum Perfektionismus, meine Emotionalität oder meine Selbstzweifel waren nicht immer förderlich und ich hätte mir hin und wieder mehr Gelassenheit gewünscht. Dagegen haben meine Charaktereigenschaften wie Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeit, Flexibilität und meine Freude am mündlichen und schriftlichen Ausdruck mir viele Türen geöffnet.

Vor meiner Amtszeit war ich kein Mitglied des Vorstandes und trotzdem konnte ich mich recht schnell in die «Geschäfte» der Vereinigung einarbeiten. Was es für dieses Amt braucht, ist Kommunikationsfreude, die Bereitschaft ein bisschen Führungsverantwortung zu übernehmen, sowie auftauchende Probleme anzugehen. Aber vor allem braucht es ein grosses Herz für die Belange all der Mitglieder unserer Vereinigung und viel Freude an der EVHK. Schliesslich ist dieses Amt ein ehrenamtliches, also unbezahlt.

Mir äusserst wichtig ist die Unterstützung meiner Vorstandskollegen/innen. Mit bestem Gewissen kann ich sagen, der/die Neue wird auf ein tolles, loyales und ihn/sie unterstützendes Team treffen. Die einzel-

nen Vorstandsmitglieder führen ihre Ressorts selbständig und verantwortungsvoll. Die Diskussionen im Gremium sind stets ehrlich und sachlich. Das war mitunter das Wichtigste in den vergangenen Jahren.

Die Entschädigungen für diesen Einsatz sind nicht materieller Art, sie wären auch nicht in Franken auszudrücken. Wenn ich meine Gedanken rückwärts streifen lasse, bin ich fasziniert und erstaunt über all das, was ich erlebt habe und ich möchte kaum etwas missen.

Menschen von aussen begegnen unserer Vereinigung sehr wohlwollend, soziales Engagement wird heute mit Respekt goutiert. Unsere Vereinigung ist bei Spendern deshalb so beliebt, weil die, die bei uns Ämter ausüben, selber betroffen sind, sich unser Verwaltungsapparat deshalb klein hält, unsere Projekte überschaubar und überprüfbar sind und weil für Kinder gerne gespendet wird. Wohin ich auch ging, wen ich auch traf, es ergaben sich Gespräche, die oft beide Seiten lange nicht vergassen. Ich habe Kontakte geknüpft, die ich nie vergessen werde und Erfahrungen gemacht, die ich jedem wünsche.

Zudem, auch wenn ich mein Amt stets für die Vereinigung ausgeübt habe, streite ich nicht ab, dass es mir auch persönliche Vorteile gebracht hat.

Selbstverständlich gibt es auch Situationen, die nicht angenehm sind und die es dann halt auch zu lösen gilt. Dass man dann hin und wieder ein bisschen schimpft, ja, das gibt es auch. Aber ich darf sagen, dass ich gerade auch an diesen Momenten gewachsen bin.

Mein Fazit lautet: ich habe nur gewonnen!

Um nochmals auf die Wahl zum Schweizer oder zur Schweizerin des Jahres zurück zu kommen:

Frau Widmer-Schlumpf hat uns im vergangenen Jahr ein paar wundervolle Stunden geschenkt. Herr Prof. Prêtre wird in diesem Jahr für unsere Anliegen «werben». Das sind doch gute Perspektiven und genau solche wünsche ich auch der EVHK von ganzem Herzen, in Form eines/r tolen Nachfolgers/in für mich!

Bitte kontaktieren Sie mich!

Herzlich  
Monika Stulz

### **Kontaktgruppe Aargau**

28. April 2010	Zwergentreff
08. Mai 2010	Herztag mit Verkaufsstand in Brugg
29. Mai 2010	Minigolf mit Kindern in Windisch
4. Juni 2010	Frauenabend, Kegeln
17.–24. Juli 2010	Herzlager in Gais, Appenzell

### **Kontaktgruppe Raum Basel**

Samstag 8. Mai 2010	Herztag
Pfingstmontag 24. Mai 2010	Herz Picknick Zelglihof Magden separate Einladung folgt
17.–24. Juli 2010	Herzlager Gais, Appenzell

### **Kontaktgruppe Zentralschweiz**

Freitag, 23. April 2010	Kegelabend
Samstag, 8. Mai 2010	Herztag mit Verkaufsstand
Mittwoch, 26. Mai 2010	MUKI / VAKI Träff Gegenseitiges Kennenlernen und Austauschen
Sonntag, 27. Juni 2010	Familien-Picknick in Ballwil auf dem Bauernhof

### **Kontaktgruppe Ostschweiz / Lichtenstein**

im April Datum folgt	AFG-Arena / Trainingsbesuch FC St.Gallen separate Einladung folgt
Samstag, 08. Mai 2010	Herztag allen Helfern ein grosses Dankeschön
Sonntag, 13. Juni 2010	Familiennachmittag separate Einladung folgt
Samstag, 17. Juli – Samstag, 24. Juli 2010	Herzlager für Kinder vom Jahrgang 1993 bis 2002

### **Kontaktgruppe Solothurn**

Donnerstag, 22. April 2010	Elterntreff
Samstag, 8. Mai 2010	Tag des herzkranken Kindes
Montag, 24. Mai 2010	Picknick in der Mühle Ramiswil
Donnerstag, 24. Juni 2010	Elterntreff
Ende Juni	Wald-Wellness
17.–24 Juli 2010	Herzlager Gais, Appenzell

### **Kontaktgruppe Zürich**

Mittwoch, April 2010	Kindernothelfer Kurs Anmeldung 1 Woche vor Termin bei Mona Staub
Freitag, 16. April, 19.30h	Männerabend Die Männer geniessen einen Abend Bowlen oder Billard (Raum Zürich / Winterthur) Anmeldung bis 9. April bei Mona Staub



- Samstag, 8. Mai, 10.00h      Herztage Rapperswil
- Sonntag, 13. Juni, 10.30h  
Verschieb-Datum 20. Juni      Wandertag Atzmännig  
Wir werden etwas Wandern (1½–2½ Std.)  
Bräteln. Wer Lust hat kann Rodeln und  
viele mehr machen.
- 17.–24. Juli 2010      Herzlager Gais, Appenzell

**Kontaktgruppe Graubünden**  
inaktiv

**Treffen Eltern deren Kind an den Folgen eines Herzfehlers gestorben sind:**

- Samstag, 29. August 2010      Treffen Karthause Ittingen, Frauenfeld  
Leitung Cati Gutzwiller

## Einladung

# Individuelle Spitalvorbereitung

für Familien, Kinder und Jugendliche vor einer Herzoperation oder Herzkathetereingriff



## Individuelle Spitalvorbereitung

für Familien, Kinder und Jugendliche vor einer Herzoperation oder Herzkathetereingriff

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

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

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

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

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

Pflegeberatung Kardiologie:

M.Th. Fehr  
 E. Kägi  
 G. Stoffel



### Anmeldung und Information

Telefon 044 266 72 84

Pflegeberatung.Kardiologie@kispi.uzh.ch

Kinderspital Zürich, Universitäts-Kinderkliniken, Steinwiesstrasse 75, 8032 Zürich  
[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)

## EINLADUNG

### zu unserer Generalversammlung und Elterntagung am Samstag, 27. März 2010 in Aarau

- Ort: Gasthof zum Schützen, Schachenallee 39, 5000 Aarau
- Anreise: siehe beigelegten Plan  
Für gehbehinderte Personen richtet die EvhK einen Verkehrsdienst ein  
(Vor Anmeldung erforderlich)

#### Traktandenliste für die GV:

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmzähler
3. Protokoll der letzten GV (ist im Herzblatt vom Juni 2009 abgedruckt, oder zum Download unter [www.evhk.ch/gvprotokoll.html](http://www.evhk.ch/gvprotokoll.html))
4. Jahresbericht der Präsidentin
5. Rechnungsbericht und Genehmigung
6. Budget
7. Wahlen:
  - 7.1 Bestätigungswahlen Vorstandsmitglieder:
    - Markus Flück, Dr. Matthias Gittermann, Monika Rösli
  - 7.2 Bestätigungswahlen Revisorinnen:
    - Barbara Eggenschwiler, Beatrice Klotz
8. Informationen aus dem Vorstand
9. Vorstellung GV 2011
10. Varia

*Anträge zur GV sind bis spätestens 10. März 2010 schriftlich an die Präsidentin einzureichen:  
Monika Stulz, Schmitteweg 9, 5413 Birmenstorf / E-mail: [monika.stulz@evhk.ch](mailto:monika.stulz@evhk.ch)*

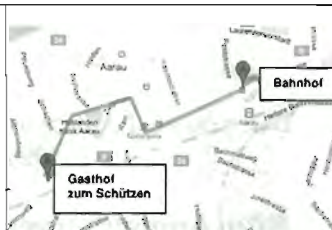
#### Programm:

- |           |  |
|-----------|--|
| 09.15 Uhr | Eintreffen der Mitglieder / Kaffee und Gipfeli |
| 10.00 Uhr | Musikalische Einstimmung mit „Acabella“        |
| 10.30 Uhr | Beginn des geschäftlichen Teils (GV)           |
| 12.00 Uhr | Apéro, anschliessend gemeinsames Mittagessen   |
| 14.30 Uhr | Unterhaltung mit dem Zauberer Daniel Kalmann   |
| 15.30 Uhr | Dessertbuffet                                  |
| 17.00 Uhr | Schluss der Veranstaltung                      |

## GV vom 27. März 2010 im Gasthof zum Schützen, Schachenallee 39, 5000 Aarau

### Wegbeschreibung ab Bahnhof, mit dem Bus und zu Fuss:

- Der Gasthof zum Schützen ist ca. 1 km vom Bahnhof entfernt und ist zu Fuss in ca. 15 Minuten zu erreichen.  
Vom Bahnhof (Seite Post), den Bus Nr. 6 „Damm“ nehmen und bei der Haltestelle „Ifang“, aussteigen. Diese Haltestelle befindet sich ca. 50 Meter vom Hotel entfernt.



### Wegbeschreibung mit dem Auto:

#### Von Bern/Luzern A1:

- Ausfahrt Aarau West (bis Schachenallee 29, ca. 7,5 km)
- Verzweigung nach Ausfahrt Richtung Aarau – Basel
- Eingang Stadt, Kreisell Richtung Olten
- Nach Kreisell Fahrspur Richtung Olten
- Beim Aargauer Platz (Verkehrspolizist) Strasse Richtung Olten überqueren und in Vordere Vorstadt einbiegen. Vor Stadttor links in Ziegelrain/Schachenallee einbiegen und bis zum Gasthof zum Schützen auf der Route bleiben.

#### Von Zürich A1:

- Ausfahrt Aarau Ost Aarau/Suhr (grüne Schilder) Autobahnzubringer (bis Schachenallee 29, ca. 7,5 km)
- Ende Autobahnzubringer, Wegweiser Olten/Basel „Schachen, Tell“
- Rechte Spur, nach Lichtsignal rechts auf Tellstrasse abbiegen Transit Olten/Basel „Schachen“ an zwei Kreiseln und mehreren Lichtsignalanlagen vorbei Richtung Olten, Transit bis „Schachen, Damm“ (Allmend-Wiese rechts). Links abbiegen bis „Gasthof zum Schützen“

#### Von Basel/Frick A3:

- Bis Aarau den Wegweisern folgen (ca. 15 km bis Schachenallee 29)
- Nach Aarebrücke rechts „alle Richtungen, Luzern, Olten“ bis „Schachen, Damm“ (Allmend-Wiese rechts)
- Links abbiegen Richtung „Klinik im Schachen“



Weitere Infos unter: [www.gasthofschuetzen.ch](http://www.gasthofschuetzen.ch)  
[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)  
[www.search.ch](http://www.search.ch)  
[www.aarau.ch](http://www.aarau.ch)

# ***Chunsch mit is Lager?***

**Sommerlager 2010**  
für Herzkinder in Gais vom  
**17. Juli–24. Juli 2010**

Die Kosten betragen Fr. **200.–** pro Kind.  
Bei finanziellen Problemen kann der Verein Unterstützung bieten.  
Anfragen an untenstehende Adresse.

Damit du am Lager teilnehmen kannst, musst du in den Jahrgängen  
**1993 bis 2002** geboren sein.

**Bitte Anmeldungen bis spätestens 29. März 2010 an:**

Sonja & Gregor Roth- Liem  
Dachenmasstrasse 60 8906 Bonstetten  
+41 44 700 23 93 / herzlager@evhk.ch

**Achtung:** Die Plätze sind beschränkt. Du kannst dich auch auf unserer  
Page [www.evhk.ch](http://www.evhk.ch)  
direkt anmelden. Du siehst dort auch gleich ob es noch freie Plätze gibt.  
Wir werden uns wieder vorbehalten, die Plätze auszulosen wenn wir zu viele  
Anmeldungen in der Frist erhalten.

***Mir freuied eus uf Dini Amäldig!***

-----  
**Anmeldetalon:**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

## ***Wir brauchen Verstärkung!***

*Wer hat Lust im Vorstand der EVHK das Amt des/der **Kassiers/in** zu übernehmen?*

*Unser Vorstandsteam zeichnet sich aus durch Teamfähigkeit, grosse Einsatzbereitschaft für die Belange der EVHK, Freude am Tun und viel Humor.*

*Wir würden uns über eine neue Kollegin, einen neuen Kollegen, sehr freuen.*

*Wenn du Lust und Freude hast, unser Team zu ergänzen, dann melde dich bei der Präsidentin.*

*Monika Stulz,  
056 225 17 15, [monika.stulz@evhk.ch](mailto:monika.stulz@evhk.ch),  
bei jedem anderen Vorstandsmitglied oder in  
unserem Sekretariat!*

## !!! NEU IN DER BIBLIOTHEK !!!

### **IDHK-Nachrichten Nr. 74 zu folgendem Thema:**

Trauer über ein verstorbenes Kind

#### **Jan und Josh oder wie man Regenwürmer zählt**

Roman um einen herzkranken Jungen und seinen besten  
Freund (167 Seiten)

(Sigrid Zeevaert / Gerstenberg Verlag)

Jan und Josh halten zusammen, wie sich das für beste  
Freunde gehört. In Jans Leben ist viel los. Es ist Frühling und  
seine Katze erwartet ihren ersten Wurf. Ausserdem steht Jans  
nächste Herz-Operation an, doch daran denkt er lieber nicht.

Stattdessen macht er zusammen mit Josh, seinem besten  
Freund, die Gegend unsicher.

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



## Präsidentin

### **Monika Stulz**

Schmitteweg 9 5413 Birmenstorf Telefon  
056 225 17 15 [monika.stulz@evhk.ch](mailto:monika.stulz@evhk.ch)

## Sozialdienst der Kinderspitäler

### Zürich

#### **Frau Esther Koch**

Steinwiesstrasse 75  
8032 Zürich  
Telefon 044 266 73 36 (Do frei)  
[esther.koch@kispi.uhz.ch](mailto:esther.koch@kispi.uhz.ch)

### Bern

#### **Frau B. Fankhauser, Kinderklinik**

Inselspital Bern  
3010 Bern  
Telefon 031 632 91 73  
[barbara.fankhauser@insel.ch](mailto:barbara.fankhauser@insel.ch)  
Montag, Nachmittag / Donnerstag  
Morgen / Dienstag und Freitag, ganzer Tag

### Basel

#### **Frau C. Sidler**

Universitätskinderklinik beider Basel UKBB  
Postfach  
4005 Basel  
Telefon 061 685 65 38 (Mo bis Do)

## Kontaktadressen zwischen betroffenen Eltern

Ansprechpartnerin für Eltern, deren Kind an den Folgen eines Herzfehlers gestorben ist

#### **Cati Gutzwiller, Rehweidstrasse 4,**

9010 St. Gallen  
Telefon: 071 245 15 42,  
[cati.gutzwiller@trauerbegleitung.com](mailto:cati.gutzwiller@trauerbegleitung.com)

Ansprechpartnerin für Eltern von Kindern mit Herzfehler und Down-Syndrom

**Ruth Roos,**  
Schönmattstrasse 23,  
6034 Inwil  
Telefon: 041 448 35 38,  
ruth.roos@evhk.ch

Ansprechpartnerin für Eltern von Kindern mit Herztransplantation:

**Flavia Pereira dos Santos,**  
Weidstrasse 30,  
8105 Watt  
Telefon: 043 540 08 78,  
flavia.pereira@evhk.ch

Ansprechpartner für Eltern von Kindern mit Herzschrittmacher oder Defibrillatoren:

**Daniela & Olaf  
Schönenberger-Bongionvanni**  
Hausmatt 8,  
6422 Steinen  
Telefon: 041 832 17 73  
daniela.schoenenberger@evhk.ch

Wenn Sie Hilfe brauchen, am Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern interessiert sind oder mitarbeiten wollen, wenden Sie sich an eine dieser Kontaktgruppen:

**Aargau:** **Susanne Mislin,**  
Unterm Aspalter 2,  
5106 Veltheim  
Telefon: 056 443 20 91,  
susanne.mislin@evhk.ch

**Basel:** **Andrea Lützelschwab,**  
Zelglihof,  
4312 Magden  
Telefon: 061 841 10 49,  
andrea.luetzelschwab@evhk.ch

- Graubünden:** **Vakant**, bei Fragen oder Anliegen melden  
Sie sich bitte beim Sekretariat.
- Ostschweiz/Liechtenstein:** **Monika Kunze**  
In der Würe 3,  
9552 Bronschhofen  
Telefon: 071 565 70 23,  
monika.kunze@evhk.ch
- Bern/Freiburg:** **Vakant**, bei Fragen oder Anliegen melden  
Sie sich bitte beim Sekretariat.
- Solothurn:** **Vakant**, bei Fragen oder Anliegen melden  
Sie sich bitte beim Sekretariat.
- Wallis:** **Vakant**, bei Fragen oder Anliegen melden  
Sie sich bitte beim Sekretariat.
- Zentralschweiz:** **Vreni Zraggen**,  
Hinterseestrasse 6,  
6078 Lungern  
Telefon: 041 661 20 08,  
vreni.zraggen@evhk.ch
- Zürich:** **Mona Staub**,  
Stationsstrasse 1,  
8424 Embrach  
Telefon: 043 444 13 28,  
mona.staub@evhk.ch
- Tessin:** **Claudia und Lorenzo Moor**,  
Piazza dei Caresana,  
6944 Cureglia  
Telefon 091 966 02 37,  
claudia.moor@evhk.ch

## Die EVHK dankt ganz herzlich für die Spenden:

### Spendeneingänge seit 12.11.2009

#### Spender / Adresse

Huggler Christina-Angela, Neftenbach

Heike Vacchelli-Rutz, Dielsdorf

Spenden im Gedenken an Lara Jessica Schär

Evang.-ref. Kirchgemeinde, Wiesendangen

M. + M. Scherrer Sigismondi, Glattpark-.Opfikon

F. + R. Bauknecht-Geiger, Küsnacht

Imelda Schaad, Therwil

Wildi-Gretler, Wohlen AG

Evang.-ref. Kirchgemeinde, Dr. Stefan ... Porta-Stiftung, Zürich

Schweizer Judith, Kerzenziehteam, Rorschacherberg

WP-Experts AG, Buchs SG

Kinderkleiderbörse Rösslirytti, Oberwil

Roland Sandmeier, Baden

Claudia Knöpfel, Fischbach-Göslikon

Fraisa SA, Bellach

Kull Haustechnik, Wildegg

Lydia Graber, Schötz

W. + G. Kramer, Fräschels

MD-Communication GmbH, M. + A. Denti, Jonen

Paul Binder, Niederweningen

Lilly Vogelsang-Wegmann, Wettingen

Spenden im Gedenken an Emma Cecilia Paine