

Wir Koros

Mitteilungsblatt des
Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.
21. Jahrgang - Ausgabe 1 - Januar 2019



In dieser

Ausgabe

- 1- Begrüßung, Einladung zur Mitgliederversammlung 2019
- 2- 40 Jahre Koronarsportverein, Rückensport, Sommerfest
- 3- Herzwochen 2018
- 4- Vorstellung Jennifer Gregor, Sonstiges und Termine

Liebe Mitglieder,

zunächst einmal, wie stets an dieser Stelle, unseren "Neuen" ein herzliches Willkommen bei uns im Verein. Wir wünschen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen und durch die regelmäßige Teilnahme am Übungsbetrieb eine stetige Verbesserung ihrer Belastbarkeit erreichen.

Vielleicht haben Sie einige Zeit auf den Beginn des Gruppensports warten müssen. Wir möchten Ihnen daher unser Aufnahmeverfahren für Koronarsport-Teilnehmer erläutern: Grundsätzlich beginnen alle neuen Koronarsportler in einer Anfängergruppe mit spezieller Betreuung. Die Anwesenheit von entsprechend

ausgebildeten Ärzten ist durch die bezuschussenden Krankenkassen vorgeschrieben. In der Sporthalle müssen Notfallgeräte vorhanden sein. Um diese Bedingungen zu erfüllen, sind unsere Aufnahmetermine in jedem Jahr auf Anfang Januar, Anfang April und Anfang September festgelegt. Der Gruppensport findet am Mittwoch- oder Donnerstag-Abend in der Sporthalle der Freien Waldorfschule statt.

Der Gruppensport für Patienten mit Arterieller Verschlusskrankheit (AVK) und nach einem Schlaganfall findet auf ärztliche Verordnung statt und beginnt flexibel nach Absprache

mit den Übungsleitern.

Der nächste Informationsabend, an dem Sie sich über die Bildung einer neuen Herzsportgruppe und viele nützliche Details informieren können, findet am Mittwoch, 03.04.2019 um 18:00 Uhr in der Sporthalle der Freien Waldorfschule statt.

Für Ihre Fragen stehen Ihnen unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie die Herren des Vorstands gern zur Verfügung.

Mit "Gut Sport" verabschiedet sich für heute

Ihr Vorstand

Mitgliederversammlung 2019

Die Mitgliederversammlung findet am **Freitag, dem 22.03.2019 um 19:00 Uhr** in der Mensa der Freien Waldorfschule (Eingang von der Schulhofseite) statt.

Tagesordnung:

1. **Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit**
2. **Gedenken der verstorbenen Mitglieder**
3. **Jahresberichte**
 - a) **Vorsitzender**
 - b) **Sportwart**
 - c) **Schatzmeister**
 - d) **Kassenprüfer**
4. **Aussprache zu Punkt 3**
5. **Entlastungen, Wahl eines Versammlungsleiters**

6. **Neuwahlen**
7. **Haushaltsvoranschlag für 2019**
8. **Aussprache zu Punkt 7**
9. **Ehrungen**
10. **Anträge**
11. **Verschiedenes**

Anträge müssen mindestens 4 Wochen vor der Versammlung schriftlich beim Vorsitzenden eingegangen sein.

gez. Uwe Peters
Vorsitzender

gez. Jürgen Morich
Stellv. Vorsitzender

Der Koronar-Sportverein wird 40

In diesem Jahr feiert der Koronar-Sportverein sein 40-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass ist eine Veranstaltung in der Stadthalle geplant.

Bitte merken Sie den Termin der Veranstaltung vor. Über weitere Details werden wir Sie rechtzeitig informieren.

Festveranstaltung

40 Jahre Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.

Stadthalle Braunschweig, kleiner Saal

Freitag, 08.11.2019, 19 bis 22 Uhr

Aus der Vereinsarbeit

Beitragsregelung für die Rückenschule

In der Sitzung vom 13.08.2018 hat der Vorstand einstimmig beschlossen, ab dem 4. Quartal 2018 den Zusatzbetrag von 11€/Monat für Mitglieder mit Teilnahme am Rückensport entfallen zu lassen. Die

zusätzliche Teilnahme am Rückensport wird damit der Teilnahme an weiteren Koronarsportgruppen gleichgestellt. Bei der **Erstteilnahme** an der Rückenschule ist in jedem Fall aus medizinischen Gründen eine Ver-

ordnung Voraussetzung. Diese Anforderung ist vergleichbar mit der Vorgabe in den Gruppen für Herz-, Lungen-, AVK-, Schlaganfall- und Diabetessport.

Sommerfest Nachlese

Mit der Ansprache des Vorsitzenden und den Grußworten des Bezirksbürgermeisters startete das diesjährige Sommerfest des Koronar-Sportvereins. Trotz wechselhaftem Wetter fanden die Spiel- und Sport-

angebote regen Zuspruch. Für die musikalische Begleitung sorgten „Uhde, Gal & Preuß - mit Classic Top Songs“. Für das leibliche Wohl war mit der bewährten Gulaschsuppe von Göthe und zahlreichen Kuchen-

spenden gesorgt.

Der Vorstand dankt ausdrücklich allen Spendern, den Dekorateuren und den zahlreichen Helfern, ohne deren Einsatz eine solche Veranstaltung nicht möglich wäre.

Auflösung: Begriffe-Rätsel für das Sommerfest

1000 G in einem K	1000 Gramm in einem Kilogramm	24 S hat ein T	24 Stunden hat ein Tag
26 B im A	26 Buchstaben im Alphabet	2 R hat ein F	2 Räder hat ein Fahrrad
7 WW	7 Weltwunder	11 S in einer FM	11 Spieler in einer Fußballmannschaft
12 SZ	12 Sternzeichen	29 T hat d F in e SJ	29 Tage hat der Februar im Schaltjahr
9 P im SS	9 Planeten im Sonnensystem	32 K in einem SB	32 Karten in einem Skatblatt
19 GR im GG	19 Grundrechte im Grundgesetz	64 F auf einem SB	64 Felder auf einem Schachbrett
0 G i d T b d W g	0 Grad ist die Temperatur, bei der Wasser gefriert	5 F an einer H	5 Finger an einer Hand
18 L auf einem GP	18 Löcher auf einem Golfplatz	16 BL hat D	16 Bundesländer hat Deutschland
90 G i r W	90 Grad im rechten Winkel	60 S s e M	60 Sekunden sind eine Minute
4 Q in einem KJ	4 Quartale in einem Kalenderjahr	3 W aus dem ML	3 Weisen aus dem Morgenland
		Alle W f n R	Alle Wege führen nach Rom

Herzwochen 2018

Herz außer Takt

Unter diesem Motto standen die Herzwochen 2018 der Deutschen Herzstiftung. An der Veranstaltung in der Stadthalle Braunschweig am 06.11.2018 beteiligte sich unser Verein mit einem Stand. Interessante Gespräche mit den Teilnehmern und die Vorträge der hiesigen Ver-

anstalter unter Leitung von Prof. Dr. Heintzen rundeten die Herzwochen in Braunschweig ab.

Lesen Sie im folgenden auszugsweise einen Beitrag von Prof. Dr. D. Andresen, Dr. L.-H. Boldt und Dr. M. Laude mit dem Titel „Wann zum

Hausarzt? Wann zum Kardiologen? Wann ins Krankenhaus?“ aus der Schrift „Herz außer Takt“, die kostenfrei bei der Deutschen Herzstiftung (www.herzstiftung.de) bestellt werden kann.

Herzkasper?

So tut manch einer die Symptome eines Vorhofflimmerns vielleicht leichthin ab. Vorhofflimmern als die am meisten verbreitete Form einer Herzrhythmusstörung ist aber eine der häufigsten Ursachen für einen Schlaganfall. Durch einen unregelmäßigen Herzschlag können sich Blutgerinnsel bilden und lebensbedrohliche Gefäßverschlüsse verursachen. In Deutschland sind ca. zwei Millionen Menschen betroffen, weshalb die Deutsche Herzstiftung von einer Volkskrankheit spricht.

Vielen Betroffenen ist nicht bewusst, dass sie unter Vorhofflimmern leiden. Ein wesentlicher Teil des oben angegebenen Beitrages befasst sich mit den Symptomen und der Diagnose des Vorhofflimmerns und wird hier wiedergegeben:

Vorhofflimmern ist häufig

In Europa haben nach Schätzungen rund 15 Millionen Menschen Vorhofflimmern. Es handelt sich dabei um die häufigste Rhythmusstörung. Jedes Jahr kommen 150 Tausend Patienten hinzu. Vorhofflimmern unterteilt man in:

- **Paroxysmales Vorhofflimmern:**
Patienten haben nur anfallsweise Vorhofflimmern. Es tritt plötzlich spontan auf und hört nach einigen Stunden oder Tagen spontan auch wieder auf.
- **Persistierendes Vorhofflimmern:**
Das Vorhofflimmern hört nicht mehr von selbst wieder auf, sondern muss durch einen Elektroschock (Kardioversion) oder durch eine akute medikamentöse Therapie beendet werden.
- **Lang anhaltendes Vorhofflimmern:**
Es wird auch als chronisches Vorhofflimmern bezeichnet. Damit soll deutlich gemacht werden, dass ein normaler Herzrhythmus (Sinusrhythmus) dauerhaft schwer oder gar nicht zu erreichen ist. Normalerweise spürt man sein Herz nicht. Kommt es jedoch zum Vorhofflimmern, spüren die Patienten zumeist eine Unregelmäßigkeit ihres Herzschlags („das Herz stolpert“). Wenn das Vorhofflimmern länger dauert (Stunden bis Tage), kann sich eine allgemeine Leistungsschwäche einstellen. Patienten spüren besonders, dass sie beim Treppensteigen schneller erschöpft sind. Bei einem Vorhofflimmeranfall können ausgeprägte Beschwerden auftreten, die die Patienten sehr beunruhigen:
 - Herzstolpern, Herzrasen
 - Schwindelattacken
 - Angst
 - Brustschmerzen
 - Luftnot
 - Schwäche
 - kurzzeitige Bewusstlosigkeit

In diesem Fall sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Die Diagnose

Auch wenn die Beschwerden weniger ausgeprägt sind und nicht bekannt ist, ob ihnen überhaupt Vorhofflimmern zugrunde liegt, empfiehlt es sich, zum Hausarzt zu gehen. Er wird Ihnen zuhören und aufgrund Ihrer Schilderungen vielleicht schon Vorhofflimmern vermuten können. Die Diagnose Vorhofflimmern kann jedoch erst gestellt werden, wenn im EKG Vorhofflimmern dokumentiert wird. Sollte sich im Ruhe-EKG kein Vorhofflimmern zeigen, kann ein 24-Stunden-Langzeit-EKG hilfreich sein.

Eine dauerhafte Unterdrückung von Vorhofflimmern kann nur dann gelingen, wenn die Erkrankungen, die das Auftreten von Vorhofflimmern begünstigen, konsequent und nachhaltig behandelt werden. Dem Hausarzt kommt dafür in der Behandlung von Vorhofflimmern eine ganz entscheidende Bedeutung zu.

Der Hausarzt wird auch abklären, welche möglichen Ursachen für das Vorhofflimmern bestehen. Konkret wird zu klären sein, ob Bluthochdruck oder eine koronare Herzkrankheit (KHK) vorliegt. 60 Prozent aller Patienten mit Vorhofflimmern haben Bluthochdruck, 20 Prozent eine koronare Herzerkrankung.

Die folgenden Abschnitte des Artikels befassen sich detailliert mit der Klassifizierung und der Behandlung des Vorhofflimmerns. Die Notwendigkeit regelmäßiger Kontrollen und einer arbeitsteiligen Zusammenarbeit von Hausarzt, niedergelassenen Kardiologen und der Spezialisten für Elektrophysiologie im Krankenhaus wird betont.

Übungsleiterin Frau Jennifer Gregor

Der Koronar-Sportverein freut sich, Frau Jennifer Gregor im Team unserer Übungsleiter zu begrüßen. Frau Gregor wird zunächst als Vertretung für Frau Bauch und Frau Schneider in den Herzsport- und AVK-Gruppen eingesetzt.

Frau Gregor kommt aus der Region Peine, Wipshausen. Sie hatte zunächst eine Ausbildung zur Biologisch-Technischen Assistentin absolviert und in diesem Beruf einige Jahre gearbeitet. Bei ihrer Arbeit im Labor wurde ihr immer stärker bewusst, dass sie gerne mehr mit Menschen zusammen arbeiten möchte. Aufgrund dessen hat sie

nach und nach neben der Arbeit unterschiedliche Fort- und Weiterbildungen erfolgreich abgeschlossen, unter anderem als Yogalehrerin, Wellnesstherapeutin und Tanztherapeutin/-pädagogin. Sie erwarb die C-Lizenz für Übungsleiter und arbeitet als Yogalehrerin, Übungsleiterin und leitet eine Gruppe Trommeln auf Bällen für Senioren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Arbeit mit Kindern zu speziellen Anlässen, wo sie die kleinen Gäste mit Zaubererei und Ballonmodellage erfreut.

Im Jahr 2015 erfolgte der Schritt in die Selbständigkeit und Ende 2018 der Erwerb der Herzzlizenz.



Wir wünschen Frau Gregor viel Freude und Erfolg bei der Arbeit in unseren Sportgruppen.

Hans Wüstenberg

Beitragseinzug

Beiträge werden ausschließlich im SEPA-Verfahren vierteljährlich im Februar, Mai, August und November eingezogen. Die Bankdaten des Vereins lauten:

Braunschweigische Landessparkasse

IBAN: DE26 2505 0000 0001 9352 61

BIC: NOLADE2HXXX

i.A. Dunja Ostfeld

Unsere Geschäftsstelle ...

...befindet sich im Haus "Wohnen mit Zukunft" in der Braunschweiger Weststadt und ist hindernisfrei zu erreichen. Das Büro im Erdgeschoss des Hauses gleich rechts im Eingangsbereich ist besetzt an jedem ersten Mittwoch eines Monats zwischen 17:00 und 19:00 Uhr sowie an jedem dritten Montag eines Monats zwischen 09:00 und

11:00 Uhr (außer an Feiertagen und während der Sommerschulferien). In den Zeiten, in denen das Büro nicht besetzt ist, nennt Ihnen unser Anrufbeantworter die Telefonnummern wichtiger Ansprechpartner.

In der Geschäftsstelle erhalten Sie Antworten auf Fragen zur Mitglied-

schaft und zum Sportangebot. Wichtige Informationen und Formulare finden Sie auch auf unserer Internetseite als PDF-Datei.

Geschäftsstelle

Koronar-Sportverein BS e.V.
Ilmenaustraße 2
38120 Braunschweig
Telefon: 0531 - 28 43 193
Internet: www.koronar-bs.de

Aus der Redaktion

Haben Sie die Koro-Nachrichten nicht erhalten? Sie können die Ausgaben des letzten Jahres auf unserer Webseite www.koronar-bs.de als PDF-Datei herunterladen oder lesen. Besuchen Sie uns im Web!

Was ?

Wann ?

Wo ?

Termine

Mitgliederversammlung

Freitag,

22.03.2019 um 19:00 h

Mensa der Freien Waldorfschule

Informationsabend

Mittwoch,

03.04.2019 um 18:00 h

Sporthalle der Freien Waldorfschule

Impressum

Herausgeber:

Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.

Kontakt:

Adresse: Ilmenaustraße 2, 38120 Braunschweig

Telefon: 0531-2843193, Telefax: 0531-2844075, Mail: koronar-sv.bs@kabelmail.de, Internet: www.koronar-bs.de

Redaktion:

Uwe Peters (V.i.S.d.P.), Redaktion: Wolfgang Leiser, Günter Ostfeld, Karl Theodor Schlösser, Klaus Wickop, Dr.-Ing. Hans Wüstenberg

Bildmaterial:

Foto: privat

Vertrieb:

Kostenfreie Verteilung an Vereinsmitglieder, kein Abonnement

Druck:

BS Print DigitalRepro GmbH, Auflage 700 Exemplare (ca. vierteljährlich), Redaktionsschluss: 17.01.2019