



Die Zeitung mit Herz



Sommerfest

Wölfe, Silberfüchse und Co konnten wir am 01.07.2018 während unseres Sommerfestes im Wildfreigehege Nöttler Berg bewundern. Lest mehr über den tollen Tag in Janas Bericht auf Seite 6.

Unser Verein

Auf Seite 3 erzählen wir euch über uns. Erläutern euch unsere Aufgaben und Ziele.

Das Herz -

So funktioniert es

Wir erklären euch auf Seite 4, wie das normale Herz funktioniert und erläutern verschiedene Herzerkrankungen.

In der heutigen Ausgabe geht es um das gesunde Herz.



Herzkrankte Kinder e.V. beim „Starlight Express“ in Bochum

Die gesunde Pizza

Lecker und knusprig - Unsere herzgesunde Pizza Margherita.

Wir wünschen viel Spaß beim ausprobieren und einen guten Appetit.

JuHu - Junge Herzen unterwegs

In dieser Reihe lernen Sie unsere Jugendgruppe, die JuHus kennen. Erlebt mit ihnen ihre Geschichten und taucht ein in ihr Leben mit einem Herzfehler.

Auf Seite 5 schreiben wir darüber, wie die JuHus zueinander gefunden haben.



Inhaltsverzeichnis

	Titelblatt
Seite 2	Inhaltsverzeichnis
Seite 3	Unser Verein
Seite 4	Das Herz
Seite 5	JuHu - Junge Herzen unterwegs
Seite 6	Sommerfest Wildfreigehege Nöttler Berg
Seite 7	Rezept
Seite 8	Rästel + Witze
Seite 9	Kommende Veranstaltungen
Seite 10	Bisherige Veranstaltungen
Seite 11	Wichtige Hilfe leisten
Seite 12	Impressum



Unser Verein

Unser Verein gründete sich am 26. Juni 1991 aus der Not von betroffenen Eltern herzkranker Kinder. Im September 2016 konnten wir auf 25 Jahre Vereinsarbeit zurückblicken und haben dieses Jubiläum mit unseren Mitgliedern, Familien, Freunden, Sponsoren und unserem Schirmherrn Karl Schiewerling gefeiert. In dieser langen Zeit haben viele unserer Familien so manche Höhen und Tiefen durchlitten. Unser Verein versucht in dieser Situation Hilfestellung zu bieten in Form von Gesprächen, einer Umarmung oder bei sozialrechtlichen Fragen.

Bei gemeinsamen Aktivitäten wie zum Beispiel Ausflügen, Wanderungen oder Frühstücken haben alle Teilnehmer immer viel Spaß und es ergeben sich Möglichkeiten zu Gesprächen.

Ein angeborener Herzfehler begleitet die Betroffenen ein Leben lang. Ein Weg, der nicht immer nur geradeaus führt. Die Belastungen innerhalb der Familie sind unterschiedlich und richten sich unter anderem nach der Art des Herzfehlers, den Behandlungsmöglichkeiten und auch der Entwicklung des Kindes. Eine Rolle dabei spielt die Gesamtsituation der Familie, die wirtschaftlichen Verhältnisse und das soziale Umfeld. Die Erlebnisse des chronisch kranken Kindes sind mannigfaltig und unterscheiden sich zu denen eines gesunden Kindes durch Behandlungen und den damit verbundenen Krankenhausaufenthalten. Die Kinder erleben medizinische Behandlungen, die Schmerzen verursachen. Ebenso eine eingeschränkte Belastbarkeit je nach Art und Schwere des Herzfehlers und gegebenenfalls auch Ausgrenzungen in Kindergarten und Schule. Jugendliche und junge Erwachsene erleben vielfach unter anderem Schwierigkeiten bei der Berufswahl und Komplikationen in der Schwangerschaft.

Wir als Verein freuen uns über Interessierte und neue Mitglieder. Auch als Nicht-Betroffener sind sie gerne bei uns gesehen.



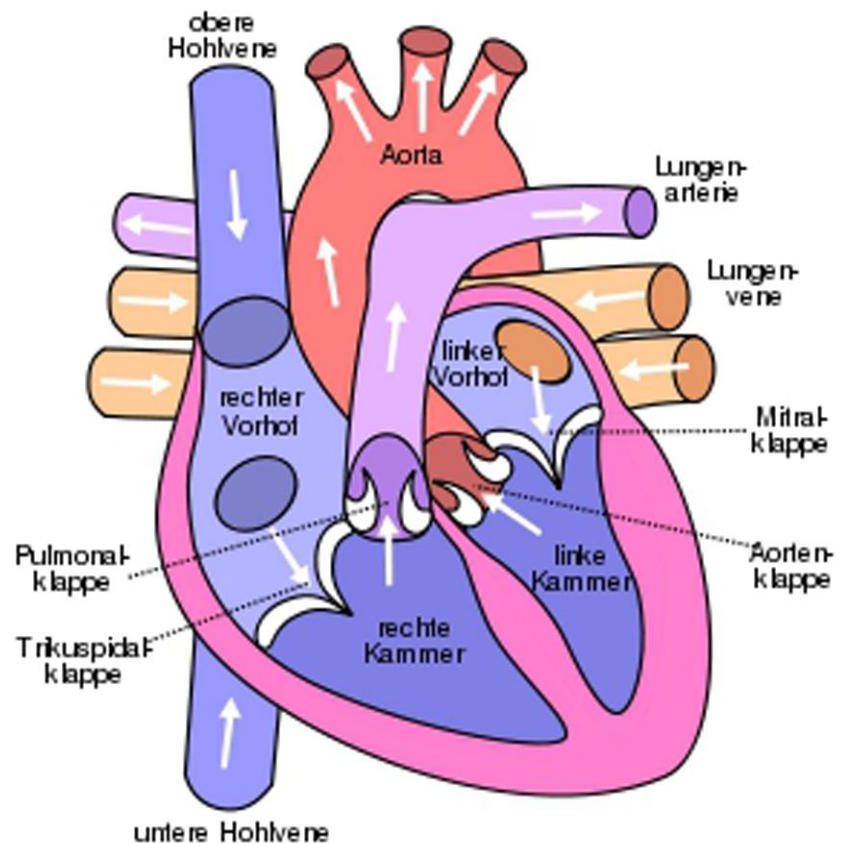
Das Herz

Aufgabe des Herzens ist es, den Körper mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut zu versorgen. Dies erreicht das Herz durch regelmäßige Kontraktionen ("Herzschläge"). Jeder Herzschlag pumpt dabei ca. 100 Milliliter Blut in den großen und kleinen Körperkreislauf.

Das Herz besteht aus vier Herzkammern, zwei sogenannten Vorhöfen und zwei Herzhauptkammern. Die Vorhöfe sind mit den Kammern über die Herzklappen verbunden. Die Öffnungen zur Körper- und Lungenschlagader werden ebenfalls durch je eine Klappe gesteuert.

Im rhythmischen, gleichmäßigen Herzschlag wechseln Füllungsphase und Austreibungsphase regelmäßig ab. Dieses koordinierte Zusammenspiel ist notwendig, um den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen.

Das Herz arbeitet unabhängig (autonom): Spezialisierte Muskelzellen bilden die Erregungen und leiten diese weiter. Dieses System bezeichnet man als Erregungsbildungs- und Erregungsleitungssystem.



Text von Julia Ensel

Bildquelle: www.rohtopia.com



Die JuHus - Junge Herzen unterwegs

„Jana kam auf mich zu und hatte die Idee, mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus unserem Verein eine Gruppe zu gründen. Wir wollten Freunde finden, die das gleiche Schicksal haben.“, erzählt Lena über die Gruppe. „Wir können hier reden. Reden über die Dinge im Leben, die andere nicht immer nachvollziehen können. Andere die verstehen, wenn es einem mal nicht gut geht. Leute mit denen wir uns über unsere speziellen „Probleme“ austauschen können, ohne auf Mitleid oder auch Unverständnis zu stoßen.“, berichtet Jana. Auch wenn alle „Herzkinder“ mit einem Herzfehler geboren werden, so sind sie doch alle unterschiedlich. Eines haben sie aber dennoch gemeinsam: Das „Problem“ mit dem Herzen.

In der Jugendgruppe sind aber nicht nur „Herzkinder“. Geschwister, Freunde, Partner und andere Mitglieder im passenden Alter sind mit dabei. „Wir wünschen uns Integration. Wir möchten zusammen mit allen Spaß haben und nicht ausgegrenzt werden.“, wünscht sich Lena.



JuHus beim Kochen

Zusammen haben die JuHus schon einiges unternommen. Sie besuchten zusammen zweimal einen Bonbon-Workshop, haben ein Picknick am See gemacht oder haben zusammen gekocht. Auch eine kleine Weihnachtsfeier gab es. Neben solchen Treffen, besuchen wir uns aber auch gegenseitig im Krankenhaus. „Annika konnte beim ersten Bonbon-Workshop leider nicht dabei sein. Also haben Niels und ich einen kleinen Teil der selbstgemachten Bonbons vom Workshop zu Annika gebracht. Sie hat sich sehr darüber gefreut.“, erzählte Lisa später.

Gemeinsam sind wir füreinander da. Egal ob „Herzkind“ oder nicht.

Auch die Jugendgruppe freut sich über immer neuen Zuwachs (ab 15 Jahren).

Text von Lena Ensel



Unser Sommerfest

Am 1. Juli 2018 fand unser alljährliches Sommerfest vom Herzranke Kinder e.V. im Wildfreigehege Nöttler Berg in Saerbeck statt.

Um 11 Uhr haben wir uns vor dem Eingang getroffen. Mit zwei Bollerwagen, in denen Essen und Getränke verstaut waren, marschierten wir los. Bei strahlendem Sonnenschein genoss jeder Teilnehmer das Sommerfest.



Im Wildfreigehege gibt es viele Tiere zu sehen, die auch zum Teil frei herum laufen. Es gibt zum Beispiel Alpakas, Enten, Esel, Frettchen und Gänse. Nach etwa 2 Stunden haben wir eine kurze Pause eingelegt. Es gab die ersten Leckereien zu naschen und es wurde besprochen, welchen Weg wir weitergehen.

Um das Sommerfest etwas interessanter zu gestalten, gab es noch ein Tierquiz, bei der man eine Kleinigkeit gewinnen konnte.

Nach dem wir alle gestärkt waren, ging es weiter. Es war sehr spannend so viele heimische Tiere zu sehen. Bevor alle wieder ihren Heimweg antraten, gab es

noch ein leckeres Picknick mit einem kleinen Buffet. Zudem fand die Übergabe der Preise für die Besten vom Tierquiz statt.

Gegen 16 Uhr verabschiedeten wir uns voneinander. Es war ein toller Tag und alle freuen sich schon auf das nächste Treffen.



Text von Jana Wimmelbucker



Pizza Margherita

Zutaten:

1 Würfel Hefe

1 EL Zucker

250ml warmes Wasser

250g weißes Mehl

1 TL Salz

200g Vollkornmehl

6 EL Olivenöl

750g Tomaten

1-2 Zwiebeln

200g Käse

Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Hefe, Zucker und das warme Wasser verquirlen. 150g weißes Mehl, Salz und das Vollkornmehl dazugeben und verkneten.

Das restliche Mehl nach und nach dazugeben und verkneten, so dass ein weicher Teig entsteht, der aber nicht an den Händen klebt.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 min gehen lassen.

Backpapier auf ein Backblech legen, den Teig dünn ausrollen und darauf legen.

4 EL Olivenöl auf den Teig geben und verstreichen.

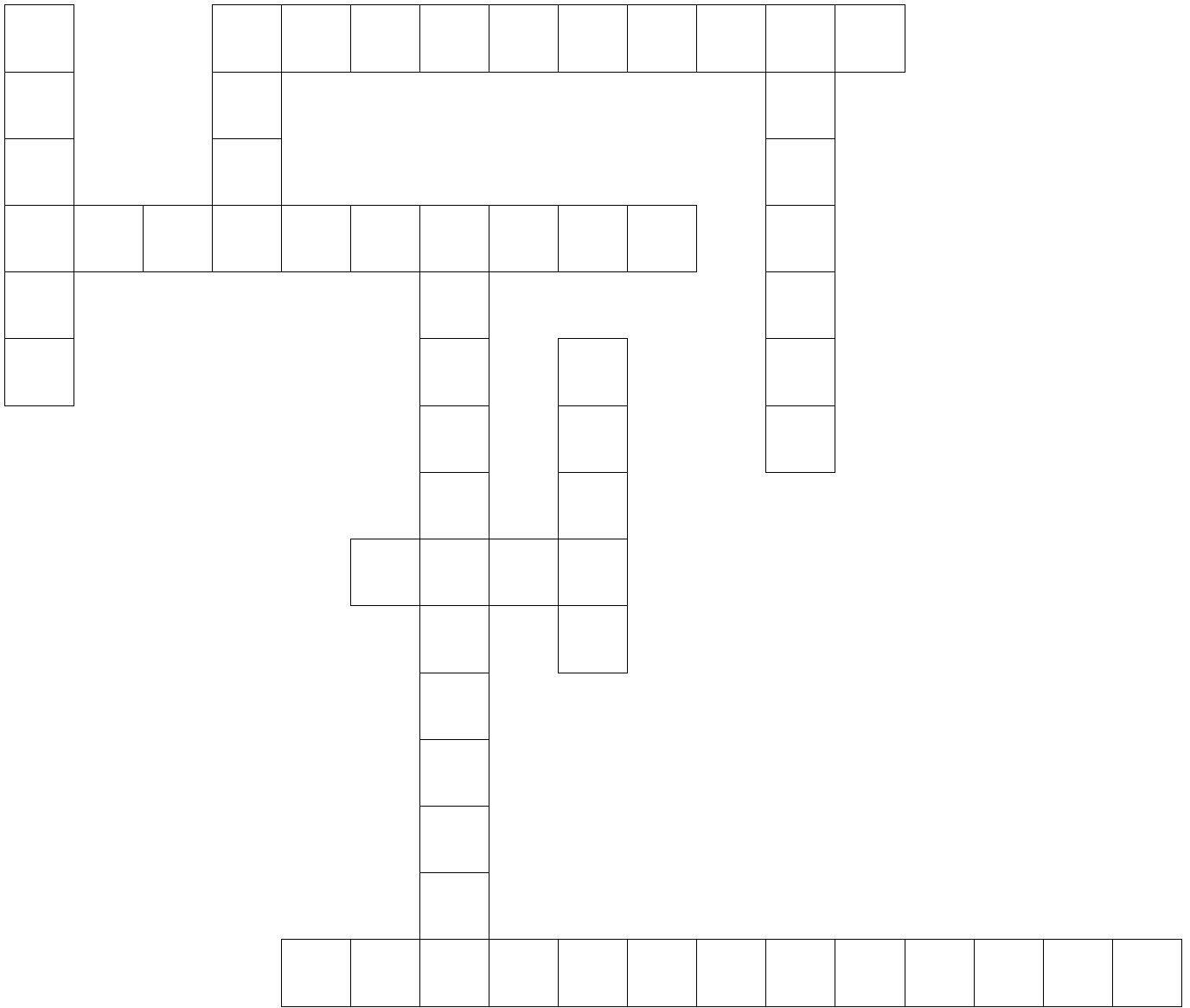
Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, schälen und in Würfel schneiden. 1-2 Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in ca. 2EL Olivenöl anbraten, Tomaten dazugeben und alles einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Die Tomatenpaste auf den Teigboden verteilen.

Den Käse grob reiben und auf die Pizza streuen.

Bei 200°C ca 30. min backen.





Das Herz-Rätsel

Fügen Sie folgende Wörter in das Rästel oben ein:

Herz Blut Kontraktionen Vorhof
 Herzschlag Autonom Muskelzellen Aorta



Der Witz des Tages:

Sohn zum Vater: „Papa, du sagtest mir, ich soll eine Kartoffel in die Badehose stecken. Es würde den Mädchen im Schwimmbad imponieren, sagtest du.“

Vater: Ja, das stimmt.

Sohn: Du hast leider vergessen zu erwähnen, dass ich sie hätte "vorne" in die Badehose stecken sollen.“



Kommende Veranstaltungen

- 07.10.2018 Flughafenführung am Flughafen Münster-Osnabrück
- 18.11.2018 Salzwelten in Bad Sassendorf
- 02.12.2018 Adventskaffee im Familienhaus Münster
- 07.12.2018 Impro 005 Weihnachtsvorstellung im Kreativ-Haus Münster



Bisherige Veranstaltungen

- 24.02.2018 Besuch der Hafenkäserei Münster mit Führung und Verköstigung
- 17.03.2018 Bonbon-Workshop in Münster für Jugendliche und junge Erwachsene
- 15.04.2018 Mitgliederversammlung im Mühlenhof Münster mit Brunch
- 05.05.2018 Tag des herzkranken Kindes
- 18.05.2018 Queen - Heaven im Planetarium im LWL Museum Münster
- 16.06.2018 Bierführung in Münster - Entspannung, Spaß und Wissenswertes
- 01.07.2018 Sommerfest im Wildfreigehege Nöttler Berg mit Picknick
- 30.09.2018 Handorfer Herbst, Stadtteilstadtteilfest in Münster mit verschiedenen Aktionen



Wichtige Hilfe leisten

Die Bandbreite der Versorgung herzkranker Kinder und ihrer Familien ist groß. In einigen Bereichen ist die Lobby für Kinder mit angeborenem Herzfehler noch aufzubauen. Vielen ist nicht bekannt, wie unterschiedlich die Verläufe der Krankheit sind und welche Einschränkungen die schwer herzkranken Kinder erleben. Einige Kinder schaffen es auch heute nicht zu überleben

Wir können das Glück nicht mit den Händen fassen. Aber wir können ihm unser Herz öffnen. (Irmgard Erath)

Öffnen auch Sie Ihr Herz und unterstützen unsere Arbeit. Dann können wir weiterhin herzkranken Kinder auf ihrem Lebensweg hilfreich begleiten.

Helfen Sie helfen...



mit einer Spende oder werden Sie Mitglied



um die Situation der betroffenen Kinder und ihrer Familien weiter zu verbessern.



um die Abteilung der Kinderkardiologie des UKM weiterhin zu unterstützen.



um die Öffentlichkeit auf die Problematik der herzkranken Kinder hinzuweisen, u. a. um deren Lobby zu verbessern.

Ein herzliches Dankeschön...



Impressum

Herausgeber: Herzkranke Kinder e.V. - JuHu (Jugendgruppe)

Geschäftsstelle: Inge Senger/Julia Ensel
(Büro im Familienhaus)
Albert-Schweitzer-Str. 44, 48149 Münster
Tel. u. Fax: 0251 / 98 15 53 00
info@herzkranke-kinder-muenster.de
www.herzkranke-kinder-muenster.de

Bürozeiten: Mo, Mi, Fr 9:00 bis 12:00 Uhr
Do 15:00 bis 18:00 Uhr

Vereinsregister: Nr. VR 3351
Steuer-Nummer: 336/5811/0160

Spendenkonten: Sparkasse Münsterland Ost
BIC: WELADED1MST
IBAN: DE06 4005 0150 0034 3781 09

Mitglied im: Bundesverband Herzkranke Kinder e.V.
Familienhaus am Universitätsklinikum Münster e.V.
Kindernetzwerk e.V.

Fotos: Archiv Herzkranke Kinder e.V.

© Herzkranke Kinder e.V. 2018 - Nachdruck und Vervielfältigung (auch auszugsweise) nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Alle Rechte vorbehalten.

