



Newsletter des Vereins der Freunde und Förderer des Herzzentrums des Universitätsklinikums Köln e. V.

Liebe Freunde und Förderer des Herzzentrums der Uniklinik Köln,

dies ist die erste Ausgabe unseres „Herz für Kölner - Newsletters“, der Sie ab jetzt zweimal im Jahr alternierend zur Druckversion des Magazins erreichen wird. Ziel ist es, Sie rasch und in aller Kürze über Neuigkeiten aus dem Herzzentrum zu informieren.

Wir setzen damit die Idee unseres leider verstorbenen Vorstandsmitglieds Herrn Winfried Helmes um, Mitgliedergelder einzusparen, die dann wiederum sinnvoll für Projekte im Sinne Ihrer Herz-Gesundheit eingesetzt werden können.

Die nächste Druckausgabe wird sich - neben Aktuellem - ausführlich seiner Person, seiner Bedeutung für unser Herzzentrum, seinen Förderverein und seine Stiftung, und vor allem seinen Visionen widmen.

Um möglichst alle Mitglieder auch mit diesem Newsletter erreichen zu können, bitten wir weiterhin um die Übersendung der E-Mail-Kontaktdaten an Frau Kretschmann-Kandel: Per Mail an [kretschmann@kandelnet.de](mailto:kretschmann@kandelnet.de). Vorläufig wird der Newsletter für Sie auf unserer Homepage zum Download bereit stehen.

Da der Newsletter generell auch einem größeren Kreis zur Verfügung stehen soll, dürfen Sie diesen gerne an Interessierte aus dem Familien- oder Freundeskreis weiterleiten. Wir nehmen auch deren E-Mail-Adressen in unseren Verteiler auf. Keine Sorge – Werbung jeglicher Art ist damit nicht verbunden!

Und damit wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen – Ihr Redaktionsteam

### Unsere aktuellen Themen:

#### **„Blutzucker und Blutfette – Worauf muss ich achten?“**

Die heutige eher hochkalorische, sehr süße und sehr fette Ernährung bzw. damit verbundene Auswirkungen wie das Übergewicht stellen in der westlichen Welt einen der wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Leider beschäftigen sich viele Menschen erst im Detail mit diesem Thema, wenn die betreuende Ärztin/der betreuende Arzt darauf hinweist, dass bestimmte Messwerte über dem Grenzbereich liegen. Frau Dr. Maria Isabel Körber aus der Klinik und Poliklinik für Kardiologie, Pneumologie, Angiologie und internistische Intensivmedizin des Herzzentrums informiert Sie über eine gesunde Lebensweise.

#### **Neue Leitlinien der Europäischen Kardiologengesellschaft – Schwerpunkt Herzschwäche**

Professor Stephan Baldus, der Direktor der Klinik und Poliklinik für Kardiologie, Pneumologie, Angiologie und internistische Intensivmedizin des Herzzentrums, und sein Mitarbeiter Dr. Samuel Lee, führen die Bedeutung von Leitlinien in der Behandlung der schwerwiegenden Erkrankung Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt, auf.

**„Durch das Schöne stets das Gute“ – „Zillche“ Besucher tragen großzügig zur Optimierung der Interaktion und Kommunikation im Herzzentrum der Uniklinik Köln bei.**

**Reiter-Korps „Jan von Werth“ von 1925 e.V. im Herzzentrum der Uniklinik Köln – eine schöne Tradition.**

### **TERMINE – Bitte vormerken!!!**

**Samstag, 29. April 2017**

**Kölner Diabetestag 2017 „Auf Herz und Nieren“**

Samstag, 29. April 2017, 9.00 - 14.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenlos!!!

Industrie- und Handelskammer zu Köln, Unter Sachsenhausen 10-26, 50667 Köln

Mit Beteiligung des Fördervereins und der Stiftung Kölner Herzzentrum

Sie können diesen Newsletter jederzeit per Mail an [kretschmann@kandelnet.de](mailto:kretschmann@kandelnet.de) wieder abbestellen. Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich für ihn registriert haben oder weil Sie mit dem Förderverein Herzzentrum Köln e.V. in Korrespondenz bzw. weiterer Verbindung standen oder stehen. Ihre persönlichen Daten werden von uns nicht an Dritte weitergegeben.

## „Blutzucker und Blutfette – Worauf muss ich achten?“

Die heutige eher hochkalorische, sehr süße und sehr fette Ernährung bzw. damit verbundene Auswirkungen wie das Übergewicht stellen in der westlichen Welt einen der wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Leider beschäftigen sich viele Menschen erst im Detail mit diesem Thema, wenn die betreuende Ärztin/der betreuende Arzt darauf hinweist, dass bestimmte Messwerte über dem Grenzbereich liegen. Meistens ist dann der Blutzucker (Glukose) und/oder die Blutfette (Cholesterin, Neutralfette etc.) gemeint. Bei den Blutfetten wird das „böse“ LDL-Cholesterin, das möglichst niedrig gehalten werden sollte, vom „guten“ HDL-Cholesterin, das im Gegensatz hoch sein darf, unterschieden. Ein erhöhter Blutzucker kann ein Vorbote für Diabetes mellitus (im Volksmund Zuckerkrankheit) sein. Wichtig ist es, diese Anzeichen ernst zu nehmen, da eine Entgleisung der genannten Werte das Risiko für Atherosklerose (im Volksmund Arterienverkalkung) und somit auch das Risiko für einen Herzinfarkt erhöht. Glücklicherweise gibt es für jeden Menschen die einfache Möglichkeit über die Ernährung vorbeugend zu wirken und selbst wenn schon erste Krankheitszeichen aufgetreten sind, kann eine Ernährungsumstellung (neben mehr Bewegung!) bzw. das Absenken von Blutzucker- und Blutfettspiegel zu verbesserter Gesundheit führen. Wichtig zu wissen ist, dass sowohl Zucker (Glukose, Kohlenhydrate) als auch Fett als Nahrungsbestandteil unverzichtbar sind, man kann jedoch „gesunde“ und „ungesunde“ Subgruppen unterscheiden.

**Kohlenhydrate** sollten als „Haupttreibstoff“ unseres Körpers den Großteil unserer täglichen Ernährung darstellen und letztlich bestehen diese aus **Zuckermolekülen**. Kohlenhydrate lassen sich grob in schnell verwertbare (eher „ungesunde“) und langsam verwertbare (eher „gesunde“) unterteilen. Erstere finden sich hauptsächlich in Schokolade, Süßspeisen, Süßgetränken wie z.B. Cola, Weißbrot und auch Fast-food; letztere auf der anderen Seite finden sich reichlich in Reis, Hülsenfrüchten, Gemüse, Vollkornbrot oder Nudeln. Die ungesunden, schnell verwertbaren Kohlenhydrate lassen die unseren Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, gehen quasi „direkt“ ins Blut. Daraufhin muss der Körper schnell viel Insulin produzieren, ein Hormon, das den Blutzuckerspiegel wieder absenkt. Das bedeutet nicht nur Stress für den Körper, sondern – wenn der Blutzuckerspiegel sehr schnell wieder abfällt – bald erneut Hunger entsteht. Anders ist dies bei den langsam verwertbaren Kohlenhydraten, die quasi ins Blut „tröpfeln“, einen stetigeren Blutzuckerspiegel aufrecht erhalten, keinen heftigen Insulin-Strom auslösen und somit weniger schnell ein erneutes Hungergefühl erzeugen. Grundsätzlich kann man also sagen, dass man um der Entstehung von Diabetes mellitus oder einer Atherosklerose vorzubeugen, hauptsächlich Kohlenhydrate in Form von Reis, Gemüse, Nudeln und Vollkornprodukten zu sich nehmen sollte und zu viel von Süßspeisen, weißem Mehl, gesüßten Getränken und Fertigprodukten meiden sollte.

**Fett** sollte mit etwa 25, maximal 30% in der Ernährung einen deutlich niedrigeren Anteil haben als z.B. Kohlenhydrate. Natürlich stellen **Fettsäuren** einen lebenswichtigen Bestandteil der Ernährung dar. Aber auch hier kann allerdings grob zwischen **gesättigten** (eher „ungesunden“) und **ungesättigten** (eher „gesunden“) Fettsäuren unterschieden werden. Erstere lassen sich reichlich in tierischen Produkten, fettem Fleisch, frittierten Speisen oder Fertigprodukten finden. Letztere finden sich eher in pflanzlichen Produkten wie pflanzlichen Ölen, in Fisch und in Nüssen. Wichtig ist aber auch die Zubereitung von Fett: Auch „gesunde“ pflanzliche Öle ändern sich chemisch in „ungesunde“ Fettsäuren wenn sie stark erhitzt (z.B. beim scharfen Braten oder Frittieren) werden. Somit sollte man grundsätzlich hauptsächlich gesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Produkten zu sich nehmen, und bei der Zubereitung von Speisen lieber garen und kochen anstatt braten und frittieren.

***Zusammenfassend ist zu sagen, dass unbedingt von Fertiggerichten und auch sogenannten Softdrinks (Erfrischungsgetränke wie Cola etc.) abzuraten ist und auch der Fleischkonsum in der westlichen Welt zu hoch ist. Man sollte hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel, viel Gemüse und Vollkornprodukte zu sich nehmen. Somit leistet man – natürlich immer in Verbindung mit ausreichend Bewegung – einen beträchtlichen Anteil für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem und -beginnen kann man in jedem Alter, ab sofort!***



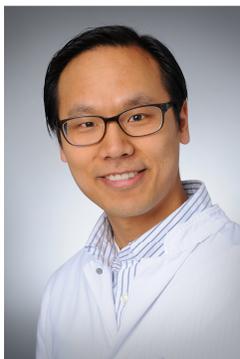
Dr. Maria Isabel Körber  
Klinik und Poliklinik für  
Kardiologie, Pneumologie,  
Angiologie und  
internistische Intensivmedizin  
Herzzentrum Uniklinik Köln

## Neue Leitlinien der Europäischen Kardiologengesellschaft – Schwerpunkt Herzschwäche

Eine Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt, ist eine schwerwiegende Erkrankung. Betroffene Patienten sind häufig deutlich in ihrer körperlichen Belastbarkeit, aber auch ihrer Lebenserwartung erheblich eingeschränkt. Herzinsuffizienz ist die häufigste Diagnose, die in Deutschland zu einer Krankenhausbehandlung führt. Mit der zunehmenden Alterung der Bevölkerung werden die Herausforderungen, denen wir mit dieser Erkrankung gegenüberstehen, in den nächsten Jahren kontinuierlich zunehmen. Vor diesem Hintergrund sind die neuen Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie zur Behandlung der Herzinsuffizienz von besonderem Interesse. Die effektivste Methode, die Herzinsuffizienz zu bekämpfen, wäre es, sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Daher gibt es ein neues Kapitel in den aktuellen Leitlinien der europäischen Kardiologengesellschaft, das sich mit der Prävention der Entstehung bzw. dem Herauszögern des Ausbruchs der Erkrankung beschäftigt. Nachgewiesenermaßen führt ein Herzinfarkt oder eine koronare Herzkrankheit (u.a.) zur Entwicklung einer Herzinsuffizienz. Eine adäquate medikamentöse Therapie bei Patienten mit diesen Erkrankungen senkt die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer Herzinsuffizienz signifikant. Auch die konsequente Bekämpfung und Einstellung der entsprechenden Risikofaktoren ist selbstverständlich Teil effektiver und nachhaltiger Präventionsmaßnahmen. So gibt es für Diabetiker seit kurzem eine neue Therapieoption mit dem Medikament Empagliflozin, das als erstes Diabetespräparat eine Reduktion der Herzinsuffizienz bei Diabetikern bewirkt hat. Auch die Bedeutung einer konsequenten Blutdruckeinstellung wird von den Leitlinien hervorgehoben. Da die meisten Menschen hohen Blutdruck nicht bemerken, werden die potentiellen Folgen meistens unterschätzt, aber ein hoher Blutdruck ist einer der Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung einer Herzinsuffizienz. Bereits eine Standardtherapie kann das Risiko für eine Herzinsuffizienz um bis zu zwei Drittel senken.

Wenn trotzdem eine Herzinsuffizienz diagnostiziert worden ist, dann stehen uns bereits seit einigen Jahrzehnten bewährte Medikamente für die Therapie zur Verfügung. Hier wird zum ersten Mal seit langer Zeit in den aktuellen Leitlinien eine neue Medikamentenklasse für die Therapie der Herzinsuffizienz empfohlen, deren erster Vertreter ein Kombinationspräparat aus Sacubitril und Valsartan ist. Während Valsartan schon länger im Einsatz ist, ist Sacubitril ein Medikament, das über einen Eingriff in den Stoffwechsel von natriuretischen Peptiden einen neuen Wirkmechanismus aufweist. Diese werden weniger abgebaut und wirkt somit diuretisch, blutdrucksenkend und antiproliferativ – Mechanismen die sich günstig „gegen“ die Herzschwäche auswirken. Daher profitieren besonders Patienten, die eine nach unseren heutigen Maßstäben optimale Herzinsuffizienztherapie erhalten, bislang aber nicht ausreichend eingestellt werden konnten, von einer zusätzlichen Therapie mit Sacubitril/Valsartan.

Zusammenfassend lässt sich somit sagen, dass die Leitlinien eine gute Hilfestellung im klinischen Alltag für Arzt und Patient darstellen, gemeinsam den großen Herausforderungen zu begegnen, denen wir mit dieser Erkrankung gegenüber stehen.



Dr. Samuel Lee  
Klinik und Poliklinik für  
Kardiologie, Pneumologie,  
Angiologie und  
internistische Intensivmedizin  
Herzzentrum Uniklinik Köln



Professor Dr. Stephan Baldus  
Direktor der  
Klinik und Poliklinik für  
Kardiologie, Pneumologie,  
Angiologie und  
internistische Intensivmedizin  
Herzzentrum Uniklinik Köln

**„Durch das Schöne stets das Gute“ –**

**„Zillche“ Besucher tragen großzügig zur Optimierung der Interaktion und Kommunikation im Herzzentrum der Uniklinik Köln bei**

In 2017 feiert der Kölner Männer-Gesang-Verein seinen 175. Geburtstag. Auch im Jubiläumsjahr gab es eine Vorstellung seiner Bühnenspielgemeinschaft „Cäcilia Wolkenburg“ exklusiv für die Freunde und Förderer des Herzzentrums der Uniklinik Köln – zum bereits 19. Male: Am 2. Februar 2017 erlebte der Freundes- und Förderkreis das aktuelle Unterhaltungsspektakel unter dem schönen Titel „Circus Colonia“ und wurde einmal mehr begeistert von den schillernden Kostümen, einer originellen Bühnengestaltung, traumhaften Balletteinlagen, professionellem Gesang und nicht zuletzt humorvollen lokalpolitischen Spitzfindigkeiten, verpackt in einem temporeichen Circus-Musical.

Im Mittelpunkt des Stückes stand der Lebenstraum der Circus-Direktorentochter Cäcilia: „Durch das Schöne stets das Gute“, der Traum, Schönheit und Poesie eine angemessene Bühne geben und somit die Werte von Kunst und Kultur der Gesellschaft näher bringen zu können. Parallel dazu entwickelte sich aus einer gesellschaftlichen Verantwortung heraus vor zwanzig Jahren die heute gute und gepflegte Tradition, jährlich eine Vorstellung dieses besonderen, kölschen Kulturguts mit dem guten Zweck zu verbinden.

Der in diesem Jahr erreichte Spendenerlös von nahezu von ca. 60T EUR fließt in die finale Ausbaustufe des Projektes des Fördervereins „Bereitstellung einer Kommunikationsplattform im Herzzentrum Köln“. Diese Plattform dient der modernsten Patientenversorgung, in dem – im Zeitalter medialer Kommunikationsformen – eine Vernetzung von Operationssälen und Herzkatheterlaboren möglich gemacht wird. Neben strukturellen, gebäudetechnischen Voraussetzungen braucht es zur Verwirklichung kompetent ausgebildetes Personal. In einer ersten Ausbaustufe erfolgte bereits die Aufrüstung eines Seminarraumes im Herzzentrum Köln zur audiovisuellen Wiedergabe von Herzkatheter-, Echo- und computertomografischen Befunden zur gemeinsamen Entscheidungsfindung der Klinikärzte mit den einweisenden Ärzten dritter Kliniken und niedergelassenen Ärzten vor Interventionen und herzchirurgischen Eingriffen.

In der zweiten Ausbaustufe wird das Konzept ausgebaut zur Direktkommunikation mit einem OP-Saal, dem Hybrid-OP und einem Herzkatheter-Labor zur Demonstration von Operationen und Prozeduren. Bis zu 25 weiterzubildende Ärzte können so via Videostream mit den Intervenierenden und Operierenden kommunizieren und das Vorgehen verfolgen - ein weiterer Fortschritt in der Versorgung und Vernetzung zum Wohle von Herzpatientinnen und -patienten im Herzzentrum Köln!

Dieses Projekt, aber auch viele andere Fördermaßnahmen des Fördervereins Herzzentrum Köln e.V. sind nur über Spenden zu realisieren. Die jährlichen Benefizvorstellungen des Divertissementchens haben dabei entscheidende Bedeutung, so war auch die Veranstaltung am 2. Februar angesichts der Zuwendungen ein großartiger Erfolg.

Der Förderverein ist der Bühnenspielgemeinschaft „Cäcilia Wolkenburg“ dankbar, dass sie auch im Jubiläumsjahr des Kölner Männer-Gesang-Vereins wieder eine geschlossene Veranstaltung exklusiv für die Freunde und Förderer des Herzzentrums des Universitätsklinikums reserviert hat. Darüber hinaus dankt der Förderverein herzlich allen großzügigen Spendern für ihre Unterstützung dieser Veranstaltung für den guten Zweck.

## Reiter-Korps „Jan von Werth“ von 1925 e.V. im Herzzentrum der Uniklinik Köln – eine schöne Tradition

Zum 9. Mal wurde im Foyer des Herzzentrums der Aufzug der 4. Schwadron des Traditionskorps begrüßt. Direkt nach Inbetriebnahme des Herzzentrums war mit dem ersten Besuch der Jecken in der Karnevalszeit diese Feierlichkeit initiiert worden. Die anfänglich noch etwas kleinere Gruppe hat sich über die Jahre immer weiter vergrößert und jeweils um Jan und Griet herum mit Spielmanszug und Nachwuchs in der einmalig schönen Uniform in der Eingangshalle des Herzzentrums versammelt.



In diesem Jahr wurden die Mitglieder der Schwadron am 18. Februar von Professor Thorsten Wahlers, Direktor der Herz und Thoraxchirurgie, begrüßt (Foto links). Nach Spiel und Gesang wurde auf die Freundschaft ausgerufen: Reiterkorps, Herzzentrum und Kölle Alaaf.



Traditionell besuchten und beschenkten Mitglieder des Korps anschließend große und kleine Patienten des Hauses in der Herzchirurgie, der Kinderkardiologie und der Kinderonkologie auf den Stationen: Der Höhepunkt des jeweiligen Besuchs über all die Jahre!

Bei der diesjährigen Direktübertragung des Rosenmontagszuges im WDR Fernsehen legten die Kommentatoren während des Vorbeizugs des Reiter-Korps „Jan von Werth“ das langjährige Engagement für die herzkranken Kinder der Kinderkardiologie des Herzzentrums ausführlich dar. Sie betonten, dass jährlich Kinder nach Herzoperationen auf dem Pulverwagen mitgenommen würden und dass dafür eigens der Pulverwagen um-/aufgerüstet wurde: für Rollstuhlpflichtige sei ein Aufzug und ein behindertengerechtes WC installiert worden, damit keinerlei Einschränkung bei der Auswahl der jungen Jecken zum Tragen komme.

Im Namen der Patienten und der Mitarbeiter des Herzzentrums nochmals vielen Dank für die Treue und die jährliche Freude an dem schönen Brauchtum.

Im Namen der Direktoren des Herzzentrums der Uniklinik Köln