



Herz **FÜR KÖLNER**

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

HERZKRANK UND NUN?

Zum Umgang mit der Diagnose
Koronare Herzkrankheit

JEDER SCHRITT ZÄHLT –

warum Bewegung im Alltag unser
Herz schützt

IHRE SPENDEN KOMMEN GUT AN:

Wie die psychosoziale Beratung am
EMAH-Zentrum Patienten im Alltag stärkt

**Partner des Vereins
der Freunde und Förderer
des Herzzentrums des
Universitätsklinikums Köln e.V.
mit freundlicher Unterstützung**

MVZ CDT STRAHLENINSTITUT GMBH | TURINER STR. 2

50668 Köln | Tel. 0221-99 50 20 | Fax: 0211-99 50 26 09

Gesch.: Prof. Dr. med. T. Henzler | Dipl.-Phys. Dr. med. J. J. Jennissen | Olaf Mallien



Inhalt

Nr. 92 / 29. Jahrgang (Mai 2026)

Wir sagen Danke	S. 3
Editorial / Termine	S. 4
Herzkrank und nun? Zum Umgang mit der Diagnose Koronare Herzkrankheit	S. 5
Jeder Schritt zählt – warum Bewegung im Alltag unser Herz schützt	S. 8
Ihre Spenden kommen gut an: Falldarstellung: Hasan Hüseyin Yildiz – Wie die psychosoziale Beratung am EMAH-Zentrum Patienten im Alltag stärkt	S. 10
Aktuelles aus dem Herzzentrum Vom Notfall zur Herzenssache	S. 13
Gutes tun und darüber reden	S. 14
Divertissementchen 2027 zum 100. Geburtstag von Trude Herr	S.15
Förderverein Herzzentrum Köln e.V. Fortschritt fördern – Heilungschancen verbessern!	S. 16
Beitrittserklärung / Spendenvordruck	S. 17
Stiftung Kölner Herzzentrum ... für das, was Ihnen am Herzen liegt	S. 19

Wir sagen Danke!

Unsere Mitglieder, Freunde und Förderer nehmen immer wieder ihre besonderen Festivitäten, wie zum Beispiel Geburtstage, Berufs- und/oder Ehe-Jubiläen zum Anlass, sich nicht einfach nur feiern zu lassen.

Vielmehr denken sie an ihre Mitmenschen, verzichten ausdrücklich auf persönliche Geschenke und bitten um Spenden und Zuwendungen an den Förderverein Herzzentrum Köln e.V. oder an die Stiftung

Kölner Herzzentrum im Sinne anderer. So bedanken wir uns bei **Hanneliese Flammersfeld** für Spendenaufrufe anlässlich der Vollendung Ihres 80. Lebensjahres.

Wenn auch Sie einen Spendenaufwurf veranlassen möchten, melden Sie sich unter der Telefonnummer des Fördervereins: (02 21) 37 64 66 50.

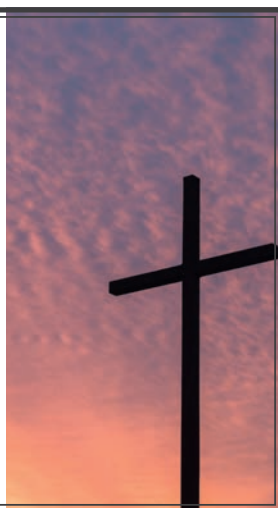
Denn Ihre Spenden kommen gut an! Jede Zuwendung wird satzungsgemäß und zielgerichtet in unseren Projekten eingesetzt.

Kondolenzspenden

Wir danken allen, die auf Blumen und Kränze ausdrücklich verzichtet und stattdessen zugunsten des Vereins der Freunde und Förderer des Herzzentrums des Universitätsklinikums Köln e.V. oder der Stiftung Kölner Herzzentrum um Spenden oder Zuwendungen gebeten haben.

Dieser Form der Anteilnahme bezeugen wir unseren großen Respekt. In diesem Sinne wurde aufgerufen für:

- Jürgen Bayer
- Rudolf Rook
- Karl Heinz Scharschön
- Michael Kulla
- Marlene Ruschniok
- Brigitta Schoregge



Impressum

Herausgeber:

Verein der Freunde und Förderer
des Herzzentrums des Universitäts-
klinikums Köln e.V.
c/o Sparkasse KölnBonn (121/1)
Adolf-Grimme-Allee 1, 50829 Köln
IBAN DE89 3705 0198 0038 3829 74
BIC COLSDE33

Redaktion:

Dr. Philipp von Stein
Ellen Kretschmann-Kandel
Gaby Rodenkirchen
Telefon (02 21) 37 64 66 50
Fax (02 21) 37 64 66 51
E-Mail herzzentrum.verein@koeln.de
Internet www.herzzentrum-koeln.de

**Für die Inhalte der Berichte
sind die jeweiligen Autoren
verantwortlich.**

Verlag und Anzeigenverwaltung:

IPV – Informations-Presse-Verlags-
Gesellschaft mbH
Am Wiesengrund 1 · 40764 Langenfeld
Telefon (0 21 73) 10 95-0
E-Mail info@ipv-medien.de
Internet www.ipv-medien.de

Satz und Druck:

SET POINT Medien GmbH
Carl-Friedrich-Gauß-Straße 19
47475 Kamp-Lintfort
Telefon (0 28 42) 9 27 38-0
E-Mail info@setpoint-medien.de
Internet www.setpoint-medien.de

Titel:

© MedizinFotoKöln,
Dorothea Hensen



Liebe Leserinnen, liebe Leser, *

auch im Herzbericht 2025 waren Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nummer eins in Deutschland. Rund 211.000 Menschen verstarben an ihren Folgen, dabei führen die Koronare Herzkrankheit und der akute Herzinfarkt die Liste weiter an. Zugleich zeigt der aktuelle Deutsche Herzbericht: Wenn Prävention, Therapie und Rehabilitation ineinandergreifen, lassen sich Sterblichkeit und Krankheitslast senken.

Genau darum geht es in dieser Ausgabe. Wer die Diagnose Koronare Herzkrankheit erhält, leidet nicht nur an der körperlichen Erkrankung, sondern oft auch an einer erheblichen psychischen Belastung. Dr. Maja Ehlers und Nadine Haupt aus der Klinik für Psychosomatische Medizin beschreiben an einem Fallbeispiel anschaulich, wie Angst und depressive Verstimmung den Krankheitsverlauf beeinflussen können, und wie psychosomatische Begleitung hilft, wieder handlungsfähig zu werden.

Einen der stärksten Hebel der Prävention halten wir selbst in der Hand: Bewegung. Der Beitrag „Jeder Schritt zählt“ von Dr. Laura Marx fasst die aktuelle Studienlage zusammen und ordnet den Mythos der 10.000 Schritte ein. Bereits moderate Alltagsaktivität schützt Herz und Gefäße messbar. Eine gute Nachricht und ein Motivator, sich im Alltag mehr zu bewegen.



Ein besonderes Anliegen des Fördervereins ist die Betreuung Erwachsener mit angeborenen Herzfehlern (EMAH). Dass im EMAH-Zentrum des Herzzentrums nicht nur medizinisch, sondern auch sozialrechtlich und psychosozial beraten wird, ist keine Selbstverständlichkeit. Die Stelle von Iris Thürbach wird vollständig durch unseren Förderverein finanziert. Welchen konkreten Unterschied das im Leben eines Patienten macht, erzählt Hasan Hüseyin Yildiz in einem sehr persönlichen Beitrag.

Abschließend eine Geschichte, die eindrücklich zeigt, was die Uniklinik Köln tagtäglich leistet: Der 29-jährige Simeon Warßischek erlitt mitten auf dem Klinikcampus einen Herzstillstand und überlebte dank des schnellen Zusammenwirkens von Notfall-

team, Werkfeuerwehr und Rettungsdienst. Aus seinem Dank an die Helfer ist eine Spende für die Kinderkardiologie geworden.

Nicht zuletzt halten wir Sie aktiv und transparent über die Verwendungen Ihrer großzügigen Spenden informiert.

Wir wünschen Ihnen eine bereichernde Lektüre und einen sommerlichen Sommer. Für Rückfragen erreichen Sie unsere Geschäftsstelle unter (0221) 37 64 66 50.

Ihr Redaktionsteam

*Zur besseren Lesbarkeit wird im Weiteren das generische Maskulinum verwendet. Personenbezeichnungen beziehen sich jedoch auf alle Geschlechter.

Termin bitte vormerken!

Mittwoch, 04. November 2026
18.00 Uhr

**Mitgliederversammlung der Freunde und Förderer
des Herzzentrums des Universitätsklinikums Köln e.V.**

Mitglieder erhalten eine persönliche Einladung. Für nähere Informationen kontaktieren Sie bitte unsere Geschäftsstelle unter (02 21) 37 64 66 50.

Mittwoch, 13. Januar 2027
19.00 Uhr

Divertissementchen 2027 „Wat e Thiaier“

in der Oper Köln am Offenbachplatz, 50667 Köln
Exklusive Vorstellung für die Freunde, Förderer und Mitglieder des „Vereins der Freunde und Förderer des Herzzentrums des Universitätsklinikums Köln e.V.“
Für nähere Informationen zur Kartenbestellung kontaktieren Sie bitte Frau Kretschmann-Kandel per Mail kretschmann@kandelnet.de.

Herzkrank und nun? Zum Umgang mit der Diagnose Koronare Herzkrankheit

Der 55-jährige Herr Z. arbeitete eigentlich immer sehr gerne im Projektmanagement im Landschaftsbau, auch wenn er manchmal viel um die Ohren hatte. Er berichtete, ein jüngerer Kollege habe sich zuletzt in die Elternzeit verabschiedet und Ersatz habe es für ihn nicht gegeben. Dessen Projekte übernahm Herr Z. gern; der junge Vater solle bloß kein schlechtes Gewissen haben, die Mehrarbeit schaffe Herr Z. schon. Hier und da eine Überstunde oder eine kürzere Pause – wenn man sonst ganz zufrieden ist, habe er da nicht meckern wollen.

Von Zeit zu Zeit habe Herr Z. ein Druckgefühl auf der Brust verspürt. Manchmal habe er das Gefühl gehabt, nicht ausreichend Luft zu bekommen: Mal beim Treppensteigen, mal beim Autofahren, wenn wieder alle Ampeln rot gezeigt hätten, oft wenn er in Eile gewesen sei, wie er rückblickend berichtet. Als es einmal sehr schlimm gewesen sei und er ein Ziehen im Herzbereich verspürt habe, das bis in den Rücken ausstrahlte, habe er sich richtig erschrocken und sich daraufhin sorgenvoll der Hausärztin vorge stellt.

Diese untersuchte den Patienten gründlich und überwies ihn an einen Kardiologen, der weiterführende Untersuchungen veranlasste. Schließlich steht die Diagnose fest: Koronare Herzkrankheit (KHK). Herr Z. erhält eine Medikation und weiterführende Informationen.

Herr Z. bleibt besorgt. In den kommenden Wochen bemerkt er eine zunehmende Unzufriedenheit. Seine Stimmung ist gedrückt, die Gartenarbeit macht ihm keinen Spaß mehr, obwohl es gerade Frühling wird. Auch beginnt Herr Z. zu grübeln: „Wenn ich mich jetzt anstrenge, wird mein Herz dann wieder so belastet sein? Kann ich einen Herzinfarkt bekommen?“ Tagsüber verliert sich Herr Z. in Gedankenschleifen. Sorgen um die Familie macht er sich ebenfalls. Und in den Beipackzetteln der Medikamente stehen auch so viele Nebenwirkungen. „Muss ich die jetzt wirklich immer nehmen?“, fragt er



sich. Eine Lebensstilveränderung sei hilfreich, habe die Ärztin gesagt. Die Diagnose nagt an seinem Selbstbewusstsein. So richtig traut er es sich nicht zu, immer an die Medikamente zu denken und dauerhaft auf eine ausgewogenere Ernährung und mehr Bewegung im Alltag zu achten. Mittlerweile grübelt Herr Z. auch nachts immer länger über die Diagnose und das Leben mit einem kranken Herzen. Auch seine Ehefrau bemerkt die Veränderungen. Schließlich greift sie zum Telefon und vereinbart für ihren Mann einen Termin bei der Hausärztin. Diese nimmt sich der Sorgen des Patienten an und entscheidet sich für die Überweisung an die Ambulanz der Psychosomatik, um die Meinung der Kollegen einzuholen.

Die Geschichte von Herrn Z. ist ein Beispiel für einen Patienten, der sich nach der Erstdiagnose einer körperlichen Grunderkrankung aufgrund von psychischer Belastung in der allgemeinmedizinischen Praxis meldet und dann manchmal sogar in unsere Ambulanz der Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie überwiesen wird.

„Sie leiden an einer Koronaren Herzkrankheit“ ist ein Satz, der bei Patienten im ersten Moment und auch darüber hinaus für er-

hebliche psychische Belastung sorgen kann. Die KHK ist definiert durch die mangelhafte Durchblutung des Herzmuskels, die durch Verkalkung und damit Verengung der Herzkranzgefäße entsteht. Die Herzkranzgefäße sind die Arterien, welche den Herzmuskel mit lebensnotwendigem Sauerstoff versorgen. Sie umschließen den Herzmuskel wie ein Kranz und werden daher auch Koronargefäße genannt (*Corona*: lat. Kranz).

Die Symptome der KHK sind mannigfaltig und reichen von einem Engegefühl in der Brust (der sogenannten *Angina pectoris*) über Atemnot, Übelkeit, kalten Schweißausbrüchen bis hin zu Angst und Beklemmungsgefühlen. Zu den Risikofaktoren zählen gemäß der offiziellen Behandlungsleitlinie für KHK zum einen beeinflussbare Faktoren wie Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und erhöhte Cholesterinwerte. Zum anderen spielen auch Alter, Geschlecht und erbliche Komponenten eine Rolle in der Entstehung der KHK.

Einen nicht zu vernachlässigenden Risikofaktor stellen auch psychosoziale Aspekte dar. Im Jahr 2024 wurde ein Positionspapier zu diesem Thema veröffentlicht, das den aktuellen Stand der Wissenschaft im Hinblick auf diese psychosozialen Risikofakto-



Foto©: MedizinFotoKöln - Dorothea Hensen

ren wiedergibt. Hier wird unter anderem das Vorhandensein von Arbeitsstress, fehlende zwischenmenschliche Beziehungen – insbesondere eine fehlende Ehe –, Erschöpfung, jedoch auch psychische Erkrankungen wie Angst, Depressionen und Schizophrenie genannt, die die Entstehung dieser Erkrankung wahrscheinlicher machen.

Gefühle von Kontrollverlust und mangelndem Vertrauen in die Funktionalität des Körpers können zunehmend Ängste erzeugen. Viele Patienten beobachten nach der Diagnose ihren Körper sehr genau. In manchen Fällen ist dies aber gar nicht so förderlich, da dann auch oft normale Körperempfindungen und -eindrücke als auffällig bewertet werden. Es entsteht eine Spirale aus Angst und Selbstbeobachtung, die sehr viel Leidensdruck verursachen kann.

Am Beispiel von Herrn Z. sehen wir, wie körperliche Erkrankung und seelische Verfassung in Wechselwirkung treten. Zunehmende Sorgen schlagen sich auf die Stimmung nieder, oftmals kann in diesen

Fällen die Diagnose einer sogenannten Anpassungsstörung gestellt werden: eine psychische Reaktion auf ein belastendes Ereignis, die beispielsweise durch gedrückte Stimmung, Sorgen oder eine Mischung aus beidem geprägt sein kann.

Auch darüber hinaus kann es zu psychischen Belastungen kommen: Wer bereits die Diagnose einer Herzerkrankung hat, ist anfälliger für die Entstehung einer depressiven Erkrankung: Die Prävalenz hierfür liegt bei etwa 20–30%. Zum Vergleich: In der Allgemeinbevölkerung sind Depressionen bei etwa 10% der Menschen vertreten. Depression, jedoch auch darüberhinausgehende Faktoren wie eine erhöhte Stressbelastung oder vermehrte Ängstlichkeit sind nicht nur Risikofaktor, sondern auch mit einem ungünstigeren Verlauf verknüpft.

Doch wie kann man diesem ungünstigen Verlauf entgegensteuern?

Basierend auf dem Positionspapier zu psychosozialen Faktoren in der Kardiologie

ist ein multimodales Konzept, bestehend aus Psychoedukation – die Aufklärung der betroffenen Person über die mentalen und körperlichen Zusammenhänge der Erkrankung durch Fachpersonal –, Bewegungs- und Entspannungsverfahren bzw. Stressmanagement, psychotherapeutischen Interventionen und ggf. Psychopharmakotherapie, angeraten.

Gesundheitsförderliche Lebensgewohnheiten – etwa eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Kontakt mit anderen Menschen – stellen einen wichtigen Baustein der Behandlung dar. Es kann sich als herausfordernd herausstellen, Routinen zu verändern; dennoch lohnt es sich, durchzuhalten, denn jede Situation, in der die Gesundheit gefördert wird, ist ein Schritt in die richtige Richtung. Beispielsweise kann ein Plan, der die Haupt- und Zwischenmahlzeiten organisiert, hilfreich sein die guten Vorsätze besser umzusetzen, und auch „Fallen“ in der Ernährungsweise aufdecken, die nicht zielführend sind. Hinsichtlich der körperlichen Aktivität kann außerdem ein

Bewegungsprotokoll die bereits erreichten Ziele anschaulich machen. Um den psychischen Druck zu mindern, kann es auch hilfreich sein, im Hinterkopf zu behalten, dass Veränderungen ein Prozess und kein Sprint sind – sie müssen nicht von heute auf morgen perfekt gelingen.

Ohnehin: Moderate Bewegung tut gut. Sie stärkt nicht nur die Gefäße, sondern auch die mentale Gesundheit. Zu spüren, dass auf den Körper trotz der Diagnose KHK Verlass ist, kann wohltuend sein. Ob 20 Minuten Spaziergang, 30 Minuten Radfahren am Rhein oder einmal pro Woche Herzsportgruppe – das richtige Maß ist entscheidend. Dies sollten Patienten berücksichtigen und sich hinsichtlich der Auswahl und Intensität der Aktivität mit ihrem Kardiologen abstimmen.

Doch es gibt auch Betroffene, denen es besonders schwerfällt, Gewohnheiten zu verändern. Immer wieder erleben wir Patienten, denen es aufgrund einer depressiven Episode nicht mehr möglich ist, sich in ausreichendem Maße um sich selbst zu kümmern. Psychotherapeutische Hilfeleistung wird dann meist als große Unterstützung und sehr entlastend erlebt. Es ist daher wichtig, sich bei dem Verdacht auf eine depressive Symptomatik oder bestehenden Ängsten ärztlich vorzustellen. Dies kann auch in der allgemeinmedizinischen Praxis erfolgen, von wo aus dann ggf. an die Psychosomatik überwiesen werden kann. In der Allgemeinmedizin ist die sogenannte „Psychosomatische Grundversorgung“ verpflichtender Teil der Facharztweiterbildung, sodass dort bereits eine fachliche Grundexpertise besteht und sie eine gute Anlaufstelle für herzkrankte, belastete Patienten darstellen kann.

Bei gleichzeitigem Vorliegen von KHK und Depression empfiehlt die offizielle Behandlungsleitlinie zu KHK die Durchführung einer Psychotherapie. Auch Antidepressiva können laut dieser bei mindestens mittelgradiger depressiver Symptomatik eingesetzt werden. Der Arzt beziehungsweise sollte jedoch bei Notwendigkeit entsprechender Medikation in besonderem Maße die Herzverträglichkeit und unerwünschte Arzneimittelwirkungen prüfen.

Für einen sozial isolierten Menschen kann es für die Herzgesundheit hilfreich sein, haltgebende Bindungen wieder aufzunehmen oder bewusst zu suchen.

Hinsichtlich der Stressreduktion kann die Etablierung von Tagesroutinen, die ausreichend Pausen und Phasen der Entspannung bieten, hilfreich sein. Achtsamkeitsbasierte Techniken oder Atemübungen können das Stresslevel signifikant senken. Das Internet bietet mittlerweile ein auditives Sammelstadium an Möglichkeiten, sich an die unterschiedlichen Methoden heranzutasten und zu schauen, welches Verfahren als besonders passend empfunden wird. Daneben stellen Institutionen wie Volkshochschulen, Sportvereine oder andere Organisationen gute Anlaufstellen für lokale Kursangebote dar. Der Förderverein des Herzzentrums unterstützt gerne bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe über seine Geschäftsstelle.

Ein wesentlicher Punkt für die gesundheitliche Rehabilitation der Patienten ist außerdem das Rauchen aufzugeben. Häufig fällt dies besonders schwer. Nikotin bewirkt die Verengung der Blutgefäße und Teer begünstigt Ablagerungen in den ohnehin oftmals verengten Blutgefäßen. Es ist wichtig, dass Patienten erkennen, in welchen Situationen die Sucht besonders stark ist und wann es besonders schwerfällt, nicht wieder zur Zigarette zu greifen. Auch der Hausarzt kann in der Regel unterstützend auf den Prozess der Rauchentwöhnung einwirken.

Im Rahmen der Behandlung der KHK müssen in der Regel Medikamente zur Behandlung dieser Erkrankung verschrieben werden. Gerade beim Blick in die Liste möglicher unerwünschter Arzneimittelwirkungen entstehen bei vielen Patienten Unsicherheiten. In solchen Situationen sollten sie sich offen an ihren behandelnden Arzt wenden und ihre Bedenken ansprechen. Zwar hat der behandelnde Arzt diese Nebenwirkungen im Regelfall bereits gegen die zu erwartende erwünschte Wirkung abgewogen, dennoch bleibt die individuelle Rückmeldung der Betroffenen über ihr Befinden ein wertvoller Baustein, um die optimale Medikation zu finden. Falls dennoch Zweifel bestehen, sollte eine weitere Aufklärung und ausführliche Rückbesprechung erfolgen. Hilfreich kann es sein, Fragen und Anmerkungen bereits im Vorfeld eines solchen Gesprächs zu notieren. Auch während des Gesprächs kann es ratsam sein, die Kernpunkte schriftlich festzuhalten.

Doch nicht nur die Aufklärung über Medikamente spielt in der Behandlung der KHK

eine wichtige Rolle und setzt eine intakte und vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung voraus. Patienten sollten ebenso auf behutsame Weise neben den Anzeichen der Angina Pectoris auch für die Symptome eines Herzinfarktes sensibilisiert werden. Wer darüber gut in Kenntnis gesetzt wurde, zeigt sich im Verlauf der Krankheit oft weniger ängstlich im Alltag. Auch symptomunabhängige Kontrolluntersuchungen sollten ärztlich geplant und durchgeführt werden. Diese geben Menschen mit KHK das Gefühl von Sicherheit und lenken den Fokus auf die stabilen Krankheitsphasen und weg vom Blick auf die akuten Phasen der Erkrankung.

Das Herz wird von uns Menschen als zentrales und lebenserhaltendes Organ im Körper erlebt. Wenn es erkrankt, ist das meist mit Sorgen verbunden. Diese sollten wir anerkennen und uns ihnen annehmen, damit sie nicht zu größerer Belastung werden.

Übrigens: Herrn Z. ist es, entgegen seinen negativen Erwartungen, doch gelungen seine Medikamente regelmäßig einzunehmen. Ein Aufkleber am Spiegel über dem Waschbecken erinnert ihn daran. Der Plan mit dem er seine Mahlzeiten organisiert, ist eine große Unterstützung und hilft sogar bei der Einkaufsplanung. Bei der Herzsportgruppe hat Herr Z. neben vielen neuen auch einen alten Bekannten wieder getroffen, zu dem jetzt wieder Kontakt besteht. Er selbst hat das gute Gefühl, er könne mit den neuen Gewohnheiten seine Erkrankung aktiv positiv beeinflussen. Die Erkrankung nimmt er ernst, aber durch die neuen Routinen, die ihm mittlerweile sogar Spaß machen, sind die Sorgen über die Erkrankung wieder in den Hintergrund gerückt.

Weiterführende Literatur sowie Quellenangaben können auf Wunsch über die Redaktion erfragt werden.

*Dr. Maja Ehlers
(Fachärztin für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie)*

*Nadine Haupt
(Ärztin in Weiterbildung)*



Foto© Ellen Kretschmann-Kandel

Jeder Schritt zählt – warum Bewegung im Alltag unser Herz schützt

Wie viele Schritte sind Sie heute schon gegangen? Vielleicht waren es nur ein paar Hundert bis zur Kaffeemaschine, ins Büro oder zum Briefkasten. Vielleicht ein paar Tausend bei einem Spaziergang durch den Grüngürtel. Und vielleicht denken Sie jetzt: „Das ist doch kein Sport.“

Wenn wir an Bewegung denken, haben viele von uns sofort Joggen, Fitnessstudio oder angeleitete Kurse wie etwa Yoga vor Augen – die Pumpe muss ordentlich arbeiten.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen pro Woche mindestens 150 Minuten moderate Ausdaueraktivität, ergänzt durch Krafttraining an mindestens zwei Tagen. Für viele Menschen klingt das jedoch nach einem festen Trainingsprogramm, welches sich im Alltag nicht immer leicht umsetzen lässt. Die gute Nachricht

ist: Ausreichend Bewegung muss nicht kompliziert oder zeitintensiv sein. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass bereits alltägliche körperliche Aktivität einen messbaren Beitrag zur Gesundheit leisten kann – lange bevor von Sport im klassischen Sinne die Rede ist.

Körperliche Aktivität gehört zu den wirksamsten Maßnahmen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stellt einen zentralen Bestandteil moderner Prävention dar.

Durch regelmäßige Bewegung kommt es zu funktionellen Anpassungen unseres Körpers: Die Gefäßfunktion verbessert sich, der Blutdruck stabilisiert sich und das Herz arbeitet langfristig effizienter. Gleichzeitig werden zentrale Regulationsprozesse des Stoffwechsels, insbesondere der Blutzucker- und Fettstoffwechsel, günstig beeinflusst

und entzündliche Prozesse im Körper reduziert. Davon profitieren nicht nur Herz und Gefäße, sondern auch Schlafqualität, geistige Leistungsfähigkeit und psychisches Wohlbefinden.

Wie viel Bewegung braucht es denn nun, um der Gesundheit tatsächlich einen messbaren Nutzen zu bringen?

Lange galt das Ziel von 10.000 Schritten pro Tag als Maßstab für ein aktives Leben. Für viele Menschen ist diese Zahl im Alltag jedoch eine Herausforderung, etwa aufgrund überwiegend sitzender beruflicher Tätigkeiten, begrenzter zeitlicher Ressourcen oder gesundheitlicher Einschränkungen.

Aktuelle wissenschaftliche Daten zeigen, dass gesundheitliche Vorteile bereits deutlich früher einsetzen. Eine große wissenschaftliche Arbeit, welche vergangenes Jahr im



Lancet Public Health publiziert wurde, hat aus insgesamt 57 wissenschaftlichen Studien den Einfluss der täglichen Schrittzahl auf die Gesundheit analysiert.

Die Ergebnisse zeigen: Menschen, die sich im Alltag mehr bewegen, erkranken seltener an chronischen Erkrankungen und haben ein geringeres Risiko frühzeitig zu Versterben. Besonders deutlich waren die Effekte im Bereich zwischen 5.000 und 7.000 Schritten pro Tag. Im Vergleich zu sehr geringer Bewegung – etwa 2.000 Schritten täglich – war eine Schrittzahl von rund 7.000 Schritten mit einem um 47% niedrigeren Sterblichkeitsrisiko verbunden. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Demenz und depressive Symptome nahm mit steigender Schrittzahl ab.

Besonders wichtig ist dabei folgende Erkenntnis: Der größte gesundheitliche Gewinn entsteht bereits beim Übergang von sehr wenig Bewegung zu moderater Alltagsaktivität. Zusätzliche Schritte bringen zwar

weitere Vorteile, der Effekt wird jedoch mit zunehmender Schrittzahl geringer. Das bedeutet: 10.000 Schritte pro Tag bleiben ein sinnvolles Ziel für körperlich aktive Menschen. Für die Prävention von chronischen Erkrankungen ist jedoch bereits eine geringere Schrittzahl mit signifikanten Vorteilen verbunden.

Mehr Bewegung im Alltag erfordert meist keine grundlegenden Veränderungen. Oft reichen bereits kleine Anpassungen der täglichen Gewohnheiten. Viele Schritte entstehen nicht zwingend während des Sporttreibens, sondern ganz nebenbei. Wer kurze Wege bewusst zu Fuß zurücklegt, häufiger die Treppe statt des Aufzugs nutzt, oder Telefonate im Gehen führt, sammelt über den Tag hinweg zusätzliche Bewegung. Auch ein kurzer Spaziergang nach dem Essen oder ein bewusst eingeplanter Gang an die frische Luft können einen Unterschied machen.

Hilfreich kann es sein, die eigene Bewegung sichtbar zu machen. Schrittzähler oder

Smartphone-Apps geben eine einfache Rückmeldung darüber, wie aktiv man im Alltag tatsächlich ist und motivieren häufig dazu, sich ein wenig mehr zu bewegen als am Vortag. Entscheidend ist hierbei weniger die einzelne Trainingseinheit als vielmehr die Summe kleiner Bewegungsmomente über den Tag hinweg. Bewegung wird so nicht zur zusätzlichen Aufgabe, sondern zu einem natürlichen Bestandteil des Alltags.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen meist über viele Jahre und ebenso langfristig wirkt Prävention. Regelmäßige Bewegung im Alltag gehört zu den einfachsten und zugleich wirksamsten Möglichkeiten, die eigene Gesundheit aktiv zu unterstützen.

Oder anders gesagt: **Jeder Schritt zählt.**

Ein Literaturverzeichnis sowie Quellenangaben können auf Wunsch über die Redaktion erfragt werden.



Dr. Laura Marx
Klinik III für Innere Medizin
Allgemeine und interventionelle Kardiologie,
Elektrophysiologie, Angiologie,
Pneumologie und internistische Intensivmedizin
Herzzentrum Uniklinik Köln
Foto © MedizinFotoKöln



Zuhause in Köln
wieder gesund werden



www.amkare.de | Telefon: 0221 9987 9922
info@amkare.de | auch bei Facebook & Instagram



*Iris Thürbach begleitet Betroffene, wie Hasan Hüseyin Yildiz, in sozialrechtlichen und psychosozialen Fragen.
Foto© Marc Thürbach*

IHRE SPENDEN KOMMEN GUT AN

Falldarstellung: Hasan Hüseyin Yildiz – Wie die psychosoziale Beratung am EMAH-Zentrum Patienten im Alltag stärkt

Erwachsene mit angeborenen Herzfehlern, kurz EMAH, benötigen oft eine lebenslange spezialisierte medizinische Betreuung. Doch die Herausforderungen gehen weit über die Medizin hinaus: Wie beantrage ich einen Schwerbehindertenausweis? Steht mir eine Rehabilitation zu, und wenn ja, welche? Was bedeutet meine Diagnose für meinen Beruf, für meine Familie? Und wohin mit der Angst, die das Leben mit einer chronischen Herzerkrankung begleitet?

Am EMAH-Zentrum des Herzzentrums der Uniklinik Köln werden Patienten nicht nur medizinisch, sondern auch in sozialrechtlichen und psychosozialen Fragen betreut. Eine zentrale Rolle spielt dabei die psychosoziale und sozialrechtliche Beratung. Iris

Thürbach, Diplom-Sozialarbeiterin und Systemische Therapeutin, ist für viele EMAH-Patienten die erste Ansprechpartnerin, wenn Fragen auftauchen, die über das Medizinische hinausgehen. Ob es um den Umgang mit Behörden geht, um die Vermittlung einer geeigneten Reha oder um ein offenes Ohr in einer psychisch belastenden Situation. Frau Thürbach ist ein nahbares Bindeglied zwischen der Klinik und dem Alltag der Patienten und oft über Jahre hinweg eine vertraute Begleiterin. Was das konkret bedeuten kann, zeigt der folgende Bericht unseres Patienten Herrn Yildiz.

Zum Hintergrund: Die bikuspidale Aortenklappe

Etwa 1 bis 2 % aller Neugeborenen kommen mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt.

Der Häufigste ist die sogenannte bikuspidale Aortenklappe. Statt der üblichen drei Taschen besitzt die Herzklappe zwischen linker Herzkammer und Hauptschlagader nur zwei. Viele Betroffene leben jahrelang ohne Beschwerden und erfahren erst im Erwachsenenalter von ihrem Herzfehler. Häufig ist die bikuspidale Aortenklappe mit einer Erweiterung der herznahen Hauptschlagader (Aortenaneurysma) verbunden. Ab einem bestimmten Durchmesser wird eine Operation nötig, um einem lebensbedrohlichen Einriss (Dissektion) vorzubeugen. Die aktuellen Leitlinien empfehlen je nach Begleitumständen Grenzen von 50 oder 55 mm. Unterhalb dieser Schwelle wird engmaschig kontrolliert, unter anderem mittels jährlicher Magnetresonanztomographie (MRT). Für die Betroffenen bedeutet das: Sie leben mit dem

Wissen, dass sich ihr Befund jederzeit verschlechtern kann. Das ist eine erhebliche psychische Belastung.

Hasan Hüseyin Yildiz berichtet:

„Mein Name ist Hasan Hüseyin Yildiz, ich bin 50 Jahre alt und arbeite als Chemikant. Das heißt, ich steuere und überwache chemische Produktionsanlagen. Ich bin verheiratet und Vater von zwei Jungs.“

Im Rahmen einer betriebsärztlichen Untersuchung wurde 2016 bei mir ein erhöhter Blutdruck festgestellt. Ich versuchte, dies selbständig in den Griff zu bekommen, durch ausgewogenere Ernährung und Bewegung. Anfang 2018 plagte mich vermehrtes Nasenbluten. Mein Hausarzt brachte dies mit dem erhöhten Blutdruck in Verbindung und überwies mich an einen Kardiologen zur weiteren Abklärung. Der Kardiologe stellte eine auf knapp unter 50 mm erweiterte herznahe Hauptschlagader fest. In Verbindung mit meinem Bluthochdruck liegt der Durchmesser damit nur wenige Millimeter unterhalb der Grenze, ab der eine Operation empfohlen wird. Er klärte mich über das Krankheitsbild und die möglichen Folgen auf. Das hat mir den Boden unter den Füßen weggerissen. Die Gefahr, dass es zu einem Einriss der Hauptschlagader kommen kann, der fast immer tödlich ausgeht, ist seitdem immer gegenwärtig. Dieser Gedanke führte zu erheblichen psychischen Belastungen: Angstzustände und depressive Phasen. Ich hatte und habe Angst vor der ungewissen Zukunft, vor allem, was aus meiner Familie wird, wenn ich nicht mehr da bin.

An der Uniklinik Köln bestätigte ein MRT die Diagnose und ergab, dass es sich um einen



angeborenen Herzfehler handelt. Seither werde ich sowohl von den Ärzten des EMAH-Zentrums als auch von meinem niedergelassenen Kardiologen halbjährlich überwacht. Meinen Alltag beeinflusst die Diagnose erheblich. Ich nehme jeden Tag Medikamente, vorwiegend um meinen Blutdruck zu kontrollieren. Ich leide unter Müdigkeit, Kurzatmigkeit und Abgeschlagenheit.

Frau Thürbach begleitet mich seit der Diagnose. Von Beginn an hat sie mich mit viel Herzblut beraten und hatte jederzeit ein offenes Ohr für meine Belange. Ein erstes konkretes Thema war mein Arbeitsplatz. Als Chemikant gehörte auch körperlich anstrengende Arbeit zu meinem Alltag, etwas das Heben schwerer Lasten. Meine Ärzte erklärten mir, dass gerade solche Belastungen gefährliche Blutdruckspitzen auslösen können, die bei einer erweiterten Hauptschlag-

ader ein besonderes Risiko darstellen. Frau Thürbach half mir dabei, gegenüber meinem Arbeitgeber die nötigen Schritte einzuleiten, sodass mein Arbeitsplatz angepasst wurde: Ich erhielt ein verändertes Aufgabenfeld, bei dem schweres Heben und abrupte körperliche Belastungen entfallen. Das hat mir nicht nur medizinisch, sondern auch psychisch viel Erleichterung gebracht.

Besonders hervorzuheben ist darüber hinaus ihre Unterstützung auf dem Weg zur Anerkennung meiner Schwerbehinderung: Der Grad von 50 wurde mir zunächst nicht zuerkannt. Erst nach einem von Frau Thürbach unterstützten Widerspruch mit ausführlicher Begründung war der Antrag erfolgreich. Auch bei der Bewilligung einer spezialisierten Rehabilitationsmaßnahme war ihre Hilfe entscheidend. Aufgrund meiner Angstzustände und depressiven Belastung war eine








Dr. Udo Schmitz, MBL
Fachanwalt für Medizinrecht

Dr. Christopher F. Büll
Fachanwalt für Medizinrecht

Manuel Pfeifer
Fachanwalt für Medizinrecht

Paulina Jürgens
Rechtsanwältin

Ronald Oerter, LL.M. oec.
Fachanwalt für Medizinrecht

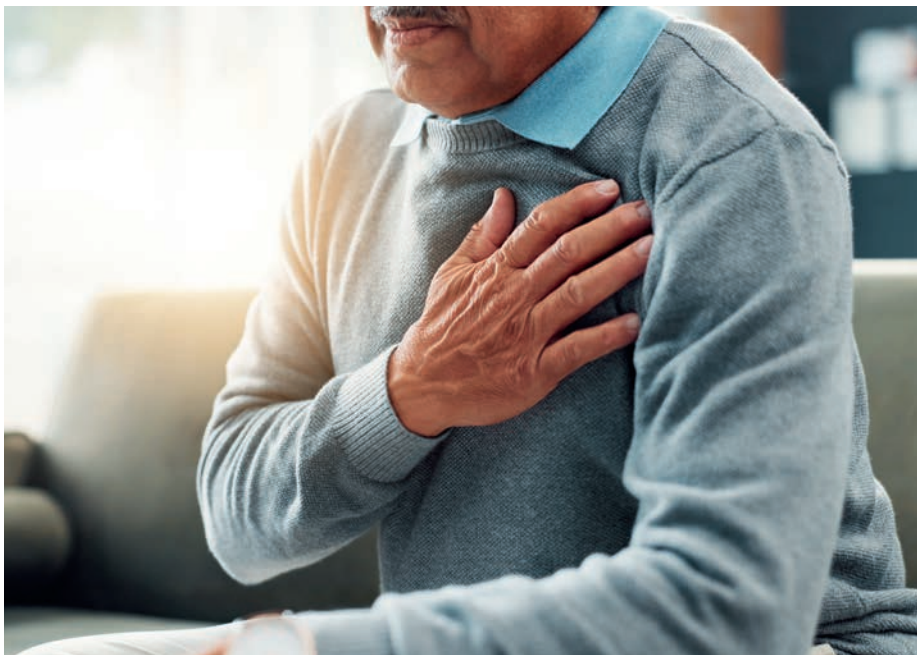
Dirk Errestink
Fachanwalt für Medizinrecht



STARK IM TEAM. Stark für Sie – seit über 20 Jahren!

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✦ Praxiskaufverträge ✦ Gemeinschaftspraxisverträge ✦ MVZ-Gründungen ✦ Sonderbedarfserlaubnisse | <ul style="list-style-type: none"> ✦ Plausibilitätsprüfungen/Regresse ✦ Vergütungsrecht (EBM/GOÄ) ✦ Compliance/Berufs-/Strafrecht ✦ Arbeitsverträge/Mietverträge | <p>Josef-Lammerting-Allee 25
50933 Köln
Tel 0221 1680200
koeln@mereba.de · www.mereba.de</p> |
|---|--|---|


MEREBA
 DIE MEDIZINRECHTSBERATER



fahrung mit angeborenen Herzfehlern? Welche psychokardiologischen Programme kommen in Frage? Wie argumentiert man gegenüber Kostenträgern, die mit diesem Krankheitsbild selten konfrontiert sind? Dieses spezialisierte Wissen baut sich über Jahre auf. Iris Thürbachs langjährige Erfahrung in der Begleitung dieser besonderen Patientengruppe ist deshalb ein wesentlicher Baustein der Versorgung am EMAH-Zentrum.

Dass eine solche ganzheitliche Betreuung am EMAH-Zentrum der Uniklinik Köln möglich ist, mit medizinischer Behandlung, Sozialberatung und psychosozialer Unterstützung unter einem Dach, ist dem Engagement des Vereins der Freunde und Förderer des Herzzentrums zu verdanken, welcher die Finanzierung der Stelle Dank Ihrer großzügigen Spenden unterstützen kann.

Wenn auch Sie Fragen rund um die sozialrechtliche oder psychosoziale Beratung für EMAH haben, sprechen Sie uns gerne an (Kontakt: emah-zentrum@uk-koeln.de, Tel. 0221/478-51654).

*Iris Thürbach
Diplom-Sozialarbeiterin und
Systemische Therapeutin
am EMAH-Zentrum*

psychokardiologische Reha das Richtige für mich, also eine Rehabilitation, die speziell auf die psychischen Folgen einer Herzerkrankung ausgerichtet ist. Doch der Weg dorthin war mühsam: Der erste Antrag wurde zwar bewilligt, aber nicht für die geeignete Klinik, und nach Bewilligung der richtigen Klinik wurde ich dort zunächst der falschen Abteilung zugeteilt. Ohne Frau Thürbachs Expertise und beharrliche Unterstützung bei all diesen bürokratischen Hürden hätte ich das kaum bewältigen können.

Im Oktober 2024 konnte ich die Reha schließlich antreten, und die Behandlung hat mir sehr gutgetan. Als chronisch kranker Patient habe ich die Möglichkeit, bereits nach zwei statt der üblichen vier Jahre eine erneute Reha zu beantragen. Auch hierbei wird mich Frau Thürbach wieder unterstützen. Dafür bin ich ihr zutiefst dankbar."

Der Bericht von Hasan Hüseyin Yildiz macht greifbar, was integrative Versorgung in der Praxis bedeutet: Die Ärzte des EMAH-Teams überwachen den Herzfehler und treffen die medizinischen Entscheidungen. Doch wenn ein Patient mit der Diagnose nach Hause geht, beginnen Fragen, die im ärztlichen Sprechzimmer oft keinen Platz finden. Genau hier setzt die Arbeit von Iris Thürbach an. Als feste Ansprechpartnerin kennt sie die Lebensumstände ihrer Patienten oft über Jahre, weiß wo der Schuh drückt und kann schnell und unbürokratisch helfen, sei es mit einem Widerspruch beim Versorgungsamt, der Suche nach der richtigen Rehakli-

nik oder schlicht als vertraute Gesprächspartnerin in einer belastenden Lebenslage.

EMAH sind eine zwar wachsende, aber nach wie vor unterversorgte Patientengruppe. Viele Betroffene fallen nach dem Übergang aus der Kinderkardiologie durch das Raster der Erwachsenenmedizin. Die Beratung dieser Patienten erfordert eine besondere Expertise: Welche Rehakliniken haben Er-





Eindrucksvolle Spendenübergabe: Das Team der Kinderkardiologie des CEFAM freute sich über die großzügige Spende von Simeon Warßischek (v.3.v.r.), Werkfeuerwehr und Notfallteam, Foto©: MedizinFotoKöln – Dorothea Hensen

Aktuelles aus dem Herzzentrum: Vom Notfall zur Herzenssache

Anästhesieteam und Werkfeuerwehr retten Mitarbeiter und spenden 2.000 Euro an Kinderkardiologie

Wie aus einem Notfall eine echte Herzenssache mit einer Spende für die Kinderkardiologie werden konnte, zeigt die lebensbedrohliche Situation von Simeon Warßischek auf dem Campus der Uniklinik Köln eindrucksvoll. Der 29-Jährige Mitarbeiter der medfacilities erlitt Mitte September 2025 zwischen Kinder- und Jugendpsychiatrie und Zahnklinik einen Herzstillstand.

Nach Eingang der Meldung über eine bewusstlose Person rückten das Anästhesieteam und die Werkfeuerwehr der Uniklinik umgehend aus. Beim Eintreffen bestätigte sich die dramatische Lage und das Notfallteam leitete gemeinsam mit der Werkfeuerwehr und dem ebenfalls alarmierten Rettungsdienst der Stadt Köln die lebensrettenden Reanimationsmaßnahmen ein. Etwa eine Stunde arbeiteten die Teams

hochkonzentriert und strukturiert zusammen, bevor Simeon Warßischek noch während der laufenden Reanimation von dem Rettungsdienst und dem Uniklinik-Notfallteam ins Herzzentrum transportiert werden konnte. Dort wurde die Ursache des Herzstillstandes erfolgreich behandelt und der junge Mann konnte nach 17 Tagen vollständig genesen entlassen werden.

„Ich bin unendlich dankbar für die professionelle und entschlossene Hilfe aller Beteiligten und wollte mich mit einer Spende von 500 Euro an die Werkfeuerwehr bedanken. Die Kolleginnen und Kollegen nahmen diese Geste mit großer Wertschätzung an – entschieden sich jedoch bewusst, den Betrag nicht für sich zu verwenden“, sagt Simeon Warßischek. Ganz im Gegenteil: Mit einer internen Spendenaktion wurde die Summe auf 2.000 Euro erhöht und jetzt an

die Kinderkardiologie der Uniklinik Köln übergeben.

Eine Geschichte, die zeigt, was die Uniklinik Köln ausmacht: schnelle interdisziplinäre Zusammenarbeit, professionelle Notfallversorgung und gelebte Solidarität mit viel Herz.



Anja Schattschneider
Redakteurin und Pressereferentin
Unternehmenskommunikation
Uniklinik Köln Foto © MedizinFotoKöln



Im Himmel wird gefeiert – über den Wolken trifft der frühere Kölner Oberbürgermeister und Bundeskanzler Konrad Adenauer auf viele ehemalige Weggefährten anlässlich seines 150. Geburtstages. Foto © Andreas Dick

Gutes tun und darüber reden

„E Levve för Kölle“ – anlässlich des 150. Geburtstages des Kölner Oberbürgermeisters Konrad Adenauer bringt die Cäcilia Wolkenburg ein phänomenales, vielumjubeltes Divertissementchen auf die Bühne.

In der geistreich und humorvoll inszenierten Hommage an das Leben und Wirken Konrad Adenauers wechselten die Handlungen zwischen verschiedenen Zeitebenen: mit dem „Jubilar“ in der Gegenwart in fiktiven Begegnungen mit hochrangigen Persönlichkeiten aus alten Zeiten auf der „Altkanzlerwolke“ im Himmelreich sowie sowie Rückblicke auf wahre Begebenheiten in seinen prägenden Jahren. als Oberbürgermeister der Stadt Köln zwischen 1910 und 1930.

Dabei begeisterten die Darsteller vor opulent ausgestatteten Szenenbildern einmal mehr mit pointierten Dialogen und raffinierten musikalischen Arrangements, die verschiedene Genres für Solisten und Chöre vereinen. Und nicht zuletzt – ein wahrer Augenschmaus – das Zillche-Ballett, welches in zauberhaften Choreografien über das Bühnenparkett wirbelte.

Viele wunderbare Eindrücke und Gesagtes begleiteten die Besucher der diesjährigen Vorstellungen noch lange hin, wie etwa der Satz Adenauers: „Es gibt Dinge, über die spreche ich nicht einmal mit mir selbst.“

Vor dem Hintergrund „Tue Gutes“ sprechen wir jedoch gerne und insbesondere unseren Dank aus:

Die hohe Qualität der Unterhaltungskunst der Bühnenspielgemeinschaft des traditionsreichen Kölner Männer-Gesang-Vereins ist weithin bekannt sowie beliebt – bereits kurz nach Beginn des Kartenvorverkaufs waren alle Vorstellungen ausverkauft. Umso mehr sind wir der Cäcilia Wolkenburg und ihrem Ensemble erneut höchst dankbar für ihre langjährige Freundschaft, die uns seit 1999 den Besuch einer ihrer herausragenden Aufführungen ermöglicht.

Viele Projekte des Herzzentrums der Uniklinik Köln lassen sich erst durch Zuwendungen im Zusammenhang mit der Veranstaltung des Divertissementchens realisieren: **der Spendenerlös des Abends vom 21. Januar 2026 wird für die Umsetzung umfassender Unterstützungsmaßnahmen im Projekt „Digitales Wund-Awareness-Netzwerk für Köln (Digi-WAN)“ eingesetzt.**

In diesem Sinne dankt der Förderverein von Herzen allen großzügigen Spendern für ihre Unterstützung dieser Veranstaltung für den guten Zweck.



Musikalisch und optisch immer wieder ein Hochgenuss. Jeder, der rund 100 Darsteller, der auf der Bühne singt, tanzt und spielt, tut dies ehrenamtlich – und dies voller Leidenschaft und mit viel Herz. Foto © Stefanie Althoff



Divertissementchen 2027 zum 100. Geburtstag von Trude Herr

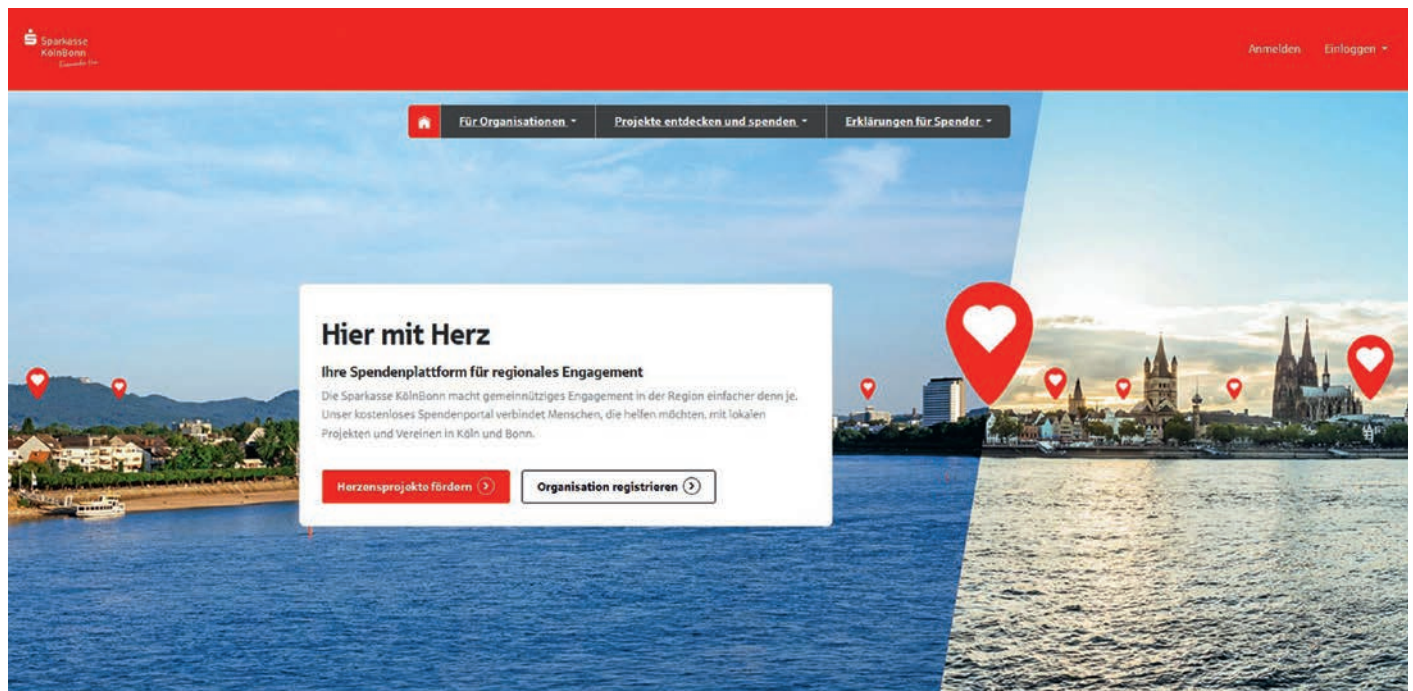
„Im Jahr 2027 hebt sich im frisch sanierten Opernhaus am Offenbachplatz der Vorhang für ein brandneues, turbulentes Divertissementchen – eine liebevolle **Hommage an die kölsche Seele, an die Magie des Theaters und an die unvergessene Trude Herr.** Zwischen Baustellenromantik, Theaterzauber und kölscher Seele erzählt das Stück die ebenso komische wie berührende Geschichte von Trude, Direktorin eines

kleinen Volkstheaters im Vringsveedel, die plötzlich als Intendantin der Oper Köln das Steuer übernehmen soll.“ Kölner Männer-Gesang-Verein

In guter alter Tradition hat der Kölner Männer-Gesang-Verein eine Vorstellung exklusiv für die Freunde und Förderer des Herzzentrums der Uniklinik Köln reserviert für Mittwoch, den 13. Januar 2027.

Personen, die bereits in unserem Register verzeichnet sind, erhalten frühzeitig alle weiteren Informationen zur Kartenbestellung.

Für den Fall, dass dies bislang nicht auf Sie zutrifft, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme über unsere Geschäftsstelle, telefonisch (02 21) 37 64 66 50 oder bei unserer Mitarbeiterin Ellen Kretschmann-Kandel per Mail kretschmann@kandelnet.de.



Förderverein Herzzentrum Köln e.V. Fortschritt fördern – Heilungschancen verbessern!

Seit 1997 – mehr als ein Vierteljahrhundert – aktiv für die Gesundheit im Raum Köln.
Dank Ihnen, unserer Freunde und Förderer des Herzzentrums der Uniklinik Köln.

Trotz aller vorherrschenden widrigen Lebensumstände sind Sie eine unerschütterliche Größe, die mit Ihren Zuwendungen und Mitgliedschaften helfen, die Situation von Herzpatienten in Köln und Umgebung zu verbessern.

Als Förderverein freuen wir uns sehr, wenn Sie mit der Behandlung und Therapie im Herzzentrum der Uniklinik Köln rundum zufrieden waren. Wenn Sie dieser Zufriedenheit Ausdruck verleihen möchten, aber nicht wissen wie, unterstützen Sie uns mit Ihrer Mitgliedschaft oder Spende.

Dies ist die beste Möglichkeit, auch anderen Patienten eine immer hochwertigere Behandlung im Herzzentrum zu ermöglichen. Unterstützen Sie Forschung und Fortschritt, aber auch Lebensqualität, Menschlichkeit und beste Behandlungsmöglichkeiten in einem der modernsten Standorte der Medizin. Ihre Zuwendungen sind steuerlich abzugsfähig, bis 300,00 Euro gilt auch der Einzahlungsbeleg.

Wenn Sie Mitglied werden möchten (ab 30,00 Euro im Jahr), finden Sie alle notwendigen Unterlagen auf den folgenden Seiten.

Wenn Sie spenden möchten, können Sie dies über mehrere Wege tun, entweder als Überweisung unter Angabe Ihrer Adresse für die Spendenbescheinigung ...

oder Sie unterstützen einzelne Projekte auf den Internetseiten des Fördervereins Herzzentrum Köln e. V. bzw. der Spendenplattform „Hier mit Herz“ der Sparkasse KölnBonn.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

**Helfen auch Sie
mit einer Spende oder
Mitgliedschaft!**

Förderverein Herzzentrum Köln e.V.
Spendenkonto:
Sparkasse KölnBonn
IBAN DE89 3705 0198 0038 3829 74
BIC COLSDE33
Herzlichen Dank!



DEPEND

Begünstigter Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums des Universitätsklinikums Köln e.V.	
IBAN	
DE 89 3705 0198 0038 3829 74	
BIC	
COLSDE33	
EUR	Betrag
Spende Der Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums des Universitätsklinikums Köln e.V. ist gemäß § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG durch Bescheinigung des Finanzamtes Köln-West, Steuer-Nr. 223/5921/0946, vom 29.10.2025 von der Körper- schaffssteuer befreit. Der Verein verfolgt wissenschaftliche Forschung sowie die öffentliche Gesundheitspflege. Bis 300,00 € gilt die Quittung als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über 300,00 € übersenden wir unaufgefordert eine Zuwendungsbestätigung.	
Auftraggeber, Einzahler: Name	
IBAN des Auftraggebers	

Quittung bei Bareinzahlung



Durch eine Spende

Vergessen Sie nicht, auf dem Überweisungsträger Ihre Anschrift einzutragen. Denn wir möchten uns bei Ihnen bedanken. Bei Spenden bis 300,00 Euro gilt die Zuwendungsbestätigung anhängend am Überweisungsauftrag.

Beitrittserklärung zur Mitgliedschaft und/oder Zuwendungserklärung (zutreffendes bitte ankreuzen)

☐ Hiermit erkläre/n ich/wir **meinen/unseren Beitritt zum Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums des Universitätsklinikums Köln e.V.**

Name/n:

Vorname/n:

Straße, Nr.:

Plz. Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geb. Datum/Daten:

☐ Ich/Wir zahle/n einen jährlichen **Mitgliedsbeitrag** von (bitte ankreuzen). Der Beitrag ist steuerlich absetzbar. (Mindestbeitrag: 30,- € p.P., Ehepartner/Doppelmitgliedschaft: 60,- €)

☐ 30.- € ☐ 60.- € ☐ 80.- € ☐ 100.- € ☐ eigener Beitrag _____ €

☐ Ich bin/Wir sind als Mitglied an den Angeboten der ambulanten Herzgruppen interessiert.

☐ Wir sind ein Verein und zahlen jährlich 75,- €

☐ Wir möchten eine Premium-Firmenmitgliedschaft und zahlen jährlich 260,- €

Datum:

Unterschrift:

☐ Ich/Wir möchte/n gerne spenden.

Den Betrag von _____ € überweise/n ich/wir auf das Konto des Fördervereins bei
der Sparkasse KölnBonn IBAN DE98 3705 0198 0038 3829 74, BIC COLSDE33
(Konto 38382974, BLZ 370 501 98)

☐ und bitte/n um eine Zuwendungsbestätigung

Vollmacht zum Bankeinzug der Mitgliedsbeiträge

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE491030000099967, Mitgliedsnummer (wird separat mitgeteilt)

SEPA-Lastschriftmandat

☐ Hiermit ermächtige ich den Förderverein Herzzentrum Köln e.V., den **Mitgliedsbeitrag jährlich** am 1. Montag im März zu Lasten meines Kontos einzuziehen. Fällt dieser nicht auf einen Bankarbeitstag, erfolgt der Einzug am unmittelbar darauf folgenden Bankarbeitstag. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Förderverein Herzzentrum Köln e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

IBAN:

BIC:

bei (Bank/Sparkasse):

Datum:

Unterschrift:

Die Mitgliedsdaten werden zur Nutzung vereinspezifischer Zwecke gespeichert.

Zuwendungsbestätigung für Spenden bis 300,00 €
- zur Vorlage beim Finanzamt

Der Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums des Universitäts-
klinikums Köln e.V. ist gemäß § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG durch Bescheinigung
des Finanzamtes Köln-West, Steuer-Nr. 223/5921/0946, vom 29.10.2025
von der Körperschaftsteuer befreit.

Der Verein verfolgt Wissenschaft und Forschung sowie öffentliche
Gesundheitspflege. Bis 300,00 € gilt die Quittung/der Kontoauszug als
Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über 300,00 € übersenden wir
bei vorliegender Adresse unaufgefordert eine Zuwendungsbestätigung.

Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums
des Universitätsklinikums Köln e. V.
c/o Sparkasse KölnBonn (121/1) · Adolf-Grimme-Allee 1, 50829 Köln

Wegen Kontodaten bitte im
geschlossenen Umschlag versenden.

Antwort

**Verein der Freunde
und Förderer des Herzzentrums
des Universitätsklinikums Köln e.V.**
c/o Sparkasse KölnBonn (121/1)
Adolf-Grimme-Allee 1

50829 Köln

Einwilligungserklärung zur Daten- verarbeitung

Seit dem 25. Mai 2018 gelten die neuen Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung.

Der Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums des Universitätsklinikums Köln e.V. möchte
Ihnen gerne auch in Zukunft (bei bereits bestehender Mitgliedschaft) Vereinsinformationen per
Post oder Mail zukommen lassen und zu diesem Ihre personenbezogenen Daten verarbeiten.
Hierfür benötigen wir Ihre Einwilligungserklärung.

Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 S. 1a) DS-GVO. Ihre Einwilligungserklärung
ist freiwillig. Ohne Ihre Einwilligungserklärung ist eine Zusendung unserer Vereinsinformationen
nicht möglich.

Sie können Ihre Einwilligungserklärung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ihre
personenbezogenen Daten werden dann unverzüglich gelöscht, soweit die weitere Speicherung nicht
auf Grundlage einer gesetzlichen Vorschrift gestattet oder geboten ist. Durch den Widerruf der
Einwilligungserklärung wird die Rechtmäßigkeit, der aufgrund der Einwilligungserklärung bis zum
Widerruf erfolgten Datenverarbeitung nicht berührt.

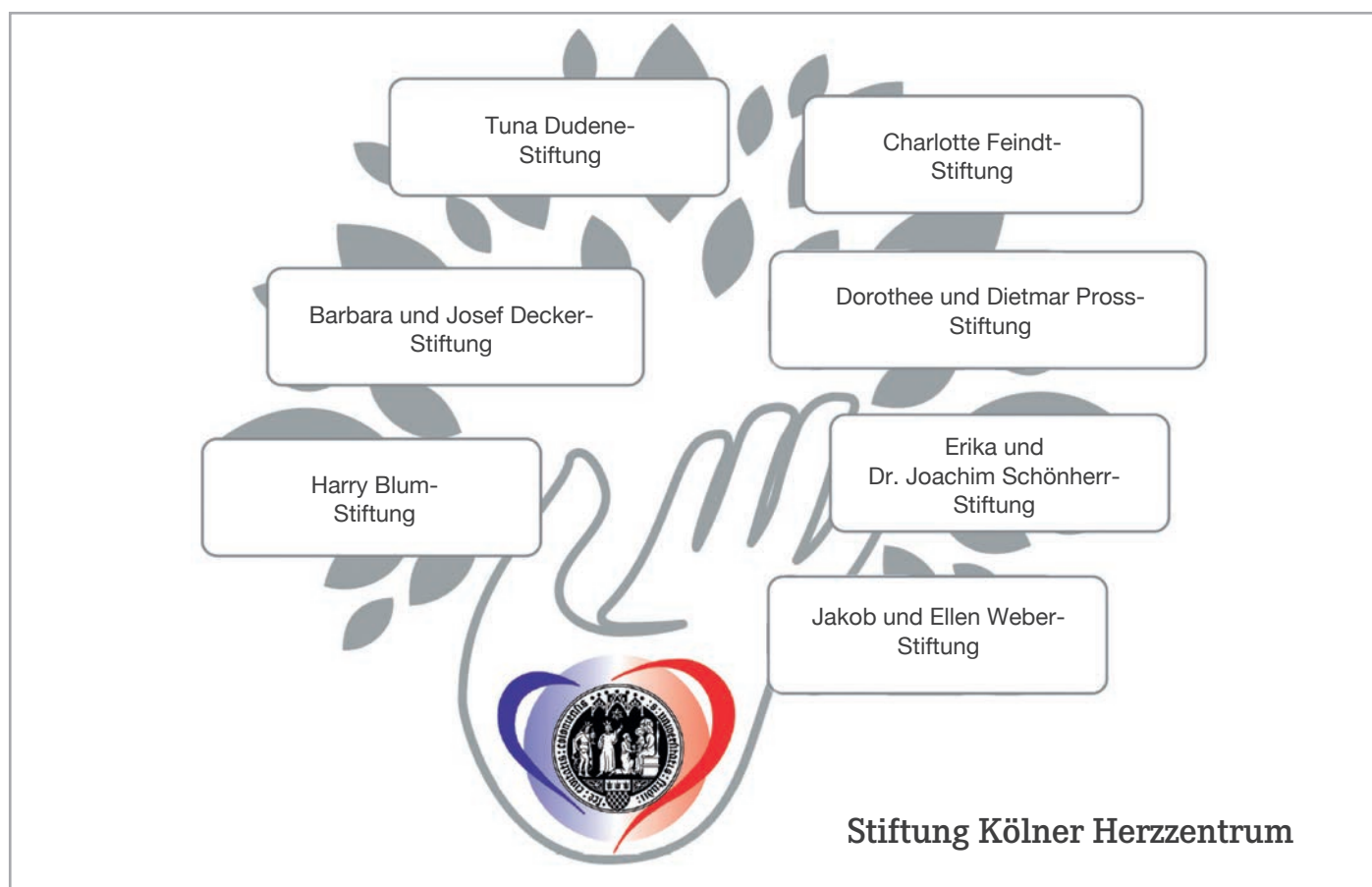
Bitte hier ankreuzen und unterzeichnen:

☐ Ich willige in die Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten ein.

Ort, Datum

Vor- und Zuname

Unterschrift



Stiftung Kölner Herzzentrum

... für das, was Ihnen am Herzen liegt

Die „Stiftung Kölner Herzzentrum“ wurde im Oktober 2008 durch den „Verein der Freunde und Förderer des Herzzentrums des Universitätsklinikums Köln e.V.“ errichtet.

Die Stiftung verfolgt den Zweck der Förderung von Wissenschaft und Forschung und der öffentlichen Gesundheitspflege. Dies beinhaltet unter anderem die Arbeit des Herzzentrums des Universitätsklinikums Köln dauerhaft zu unterstützen, zum Beispiel durch eine nachhaltige Ausstattung mit modernster Medizintechnik sowie wissenschaftliche Forschung, auch im Rahmen von Stiftungsprofessuren, zu ermöglichen.

Das Kapital der Stiftung Kölner Herzzentrum bleibt „ewig“ erhalten. Lediglich die Kapitalerträge werden verwendet. Damit entfalten Zustiftungen eine nachhaltige, langfristige Wirksamkeit und sind besonders geeignet für langfristige Projekte.

Die Stiftung soll zu einer großen, weit verzweigten Stiftungsgemeinschaft ausgebaut werden, einer Stiftungsfamilie aus treuhänderischen Stiftungen, Stiftungsfonds und Stiftungsdarlehen unter dem Dach der Stiftung Kölner Herzzentrum. Jede der so dotierten Stiftungen kann einen eigenen Förderschwerpunkt setzen oder sich ganz dem Zweck der Stiftung Kölner Herzzentrum anpassen.

Wenn Sie sich mit dem Gedanken einer Zustiftung, eines Vermächtnisses, eines Stiftungsfonds zugunsten des Herzzentrums des Universitätsklinikums Köln tragen oder einfach nur an einem persönlichen Gespräch über die Stiftungsmöglichkeiten zum Wohle der Herzpatienten interessiert sind, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Ihr Ansprechpartner ist Christian Steinkrüger, Mitglied des Vorstands Förderverein und Stiftung Kölner Herzzentrum,

Telefon: (0221) 80000-550,
E-Mail: cs@steinkrueger-stingl.com

Postanschrift:
Stiftung Kölner Herzzentrum, c/o Sparkasse KölnBonn, Stiftungsmanagement (221/2), Im Mediapark 7
50670 Köln

Bankverbindung:
Stiftung Kölner Herzzentrum
Sparkasse KölnBonn
IBAN DE35 3705 0198 1900 8745 44
BIC COLSDE33
Bitte unter Verwendungszweck unbedingt „Zustiftung“ angeben

Herzsportgruppe gesucht?

Wir helfen Ihnen weiter!



- Sie sind Herzpatient und Ihr Arzt hat Ihnen eine Herzsportgruppe empfohlen.
- Wir beraten Sie gerne, wo Sie in Ihrer Nähe, praktisch „um die Ecke“, und Ihrer Belastung entsprechend eine ärztlich überwachte Gruppe finden können.
- Formulare zur Aufnahme halten wir für Sie bereit und stellen den Kontakt zu Gruppen in Ihrer Nähe her.
- Auf Wunsch vereinbaren wir für Sie „Schnupperstunden“, in denen Sie die Gruppen unverbindlich kennenlernen können.

Kölner Info-Telefon der
Herzsportgruppen / Förderverein
Herzzentrum Köln e.V.:
(02 21) 37 64 66 50