

Jubiläumsausgabe

# 10 Jahre

## Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn

2012-2022



in Herz in beide Hände

♥ Mit freundlicher Unterstützung und Begleitung durch



# INHALT

- 1 Inhalt
- 2 Deutsche Herzstiftung e.V.
- 3 Grußworte
- 4 Vorwort
- 5 Presseberichte
- 6 Chronologie 2012–2022
- 7 Chronologie 2012–2014
- 8 Chronologie 2014–2015
- 9 Chronologie 2016
- 10 Chronologie 2017
- 11 Chronologie 2017–2018
- 12 Chronologie 2018
- 13 Chronologie 2019
- 14 Chronologie 2020
- 15 Chronologie 2021
- 16 Chronologie 2022
- 17 Danksagung | Wissenswertes
- 18 Wünsche | Themen-Schwerpunkte
- 19 Statistik | Ansprechpartner | Presse
- 20 Herz-Selbsthilfegruppe | Herzstiftung | Podcast
- 21 Checkliste Kliniktasche
- 22 Sonderbericht | Wir Gedenken

## Die Deutsche Herzstiftung e.V.

Als Deutschlands größte Patientenorganisation auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Krankheiten gehört es zu den Hauptaufgaben der Deutschen Herzstiftung Herzpatienten in unabhängiger Weise über Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aktuelle Behandlungsmethoden und sinnvolle Möglichkeiten der Krankheitsvorbeugung aufzuklären und die Herz-Kreislauf-Forschung zu fördern. Der Verein mit Sitz in Frankfurt am Main wurde im Jahr 1979 von Kardiologen gegründet.

Die Herzstiftung hat inzwischen rund 105.000 Mitglieder. Die gemeinnützige Organisation arbeitet unabhängig von wirtschaftlichen Interessen und erhält keinerlei staatliche Förderung. Sie finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Vermächtnissen.

## Welche Ziele verfolgt die Deutsche Herzstiftung?

Sie kämpft für einen deutlichen Rückgang von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, will erreichen, dass weniger Menschen wegen einer Herzkrankheit sterben, hilft Herzpatienten, mit ihrer Krankheit besser fertig zu werden und mehr Lebensqualität zu erreichen, setzt sich für mehr Vorbeugung bereits im Kindesalter ein, damit Herzkrankheiten erst gar nicht entstehen.

## Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise

Erfahrungsaustausch, Rat und Hilfe bieten die unter dem Dach der Deutschen Herzstiftung gegründeten Selbsthilfegruppen. Die Herzstiftung unterstützt bestehende Gruppen und fördert die Gründung neuer Gruppen.

## Die Leistungen der Deutschen Herzstiftung für Selbsthilfegruppen

Wir informieren Ratsuchende darüber, welche Gruppen es in ihrer Nähe gibt und stellen den Kontakt her. Wir leisten praktische Hilfestellung, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen möchten. Wir unterstützen bestehende Gruppen, indem wir themenbezogenes Material kostenfrei zur Verfügung stellen.

**Tipp:** Der Newsletter der Deutschen Herzstiftung gibt Tipps zum Erhalt der Herzgesundheit. Die kostenfreie Anmeldung für den Newsletter ist unkompliziert möglich unter [www.herzstiftung.de/Newsletter](http://www.herzstiftung.de/Newsletter).

Jeder kann Mitglied der Deutschen Herzstiftung werden oder ihre Arbeit durch Spenden und ehrenamtliche Tätigkeit unterstützen.

Spendenkonto: Frankfurter Sparkasse, IBAN DE71 5005 0201 0000 9030 00

## Deutsche Herzstiftung e.V.

Bockenheimer Landstr. 94-96  
60323 Frankfurt am Main

Tel. (069) 95 51 28-0  
[info@herzstiftung.de](mailto:info@herzstiftung.de)  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



## GRÜßWORTE

### Liebe Aktive und Interessierte der Selbsthilfe!

Selbsthilfe bedeutet, selbst aktiv zu werden, sich gegenseitig zu verstehen und zu stärken.

Die Herz-Selbsthilfegruppe erfüllt dies in ganz besonderer Weise mit vielfältigen Angeboten und leistet damit einen wichtigen Beitrag im Landkreis Gifhorn.

Ich durfte selbst an ein paar Treffen der Gruppe teilnehmen und wurde immer sehr freundlich aufgenommen.

Es herrschte eine besonders wertschätzende Atmosphäre. Die Leitung und die Teilnehmenden erlebe ich als sehr engagiert, äußerst gut organisiert und offen für Neues.

Eben eine richtig tolle Truppe, bei der das folgende Zitat sehr gut passt!

*„Wir verändern die Welt von unserem Herzen aus“*  
R.M.Rilke

Vielen Dank für das große Engagement in der Selbsthilfe und herzlichen Glückwunsch zum 10-jährigen Jubiläum!

*Rebecca Pohlmann, Sabine Campe und Bettina Brandt*

Selbsthilfekontaktstelle  
AWO Kreisverband Gifhorn e.V.



Kreisverband Gifhorn e.V.  
Selbsthilfekontaktstelle



### Sehr geehrte Damen und Herren,

10 Jahre gibt es die Herz-Selbsthilfegruppe in dieser Form in Gifhorn jetzt schon!

Das ist eine tolle Leistung und eine echte Erfolgsstory. Selbstbewusst und zielstrebig ist sie in diesen 10 Jahren ihren Weg gegangen und auf diese Weise zu einer großen Gemeinschaft geworden.

Seit 10 Jahren finden Menschen rund um das Thema Herzerkrankungen über die Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn Kontakt zu anderen Betroffenen. Durch die umfangreiche und lebendige Arbeit in der Gruppe erfahren sie Hilfe und Stärkung.

Herzerkrankungen können jeden von uns treffen. Tritt dieser Fall ein, steht die Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn mit ihren aktiven Vertretern mit Rat und Tat zur Seite.

Vielen Dank für Ihren unermüdlichen Einsatz in der Selbsthilfe.

Weiterhin allen ein gutes Gelingen für Ihre Selbsthilfearbeit wünscht Ihnen...

*Sabine Trexler*

**AOK - die Gesundheitskasse**



## VORWORT

*„Sie haben bestimmt auch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass sich gemeinsam mit anderen mehr erreichen lässt. In Selbsthilfegruppen teilen Menschen ihre Probleme, finden Lösungen und bleiben nicht mehr allein.“*



So begann die Einladung für die Gründungsver-sammlung unserer Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn im November 2012. Acht Gründungsmitglieder wurden von Frau Wellbrock, damalige Leiterin der AWO-Selbsthilfekontaktstelle auf die kommenden Gruppenarbeiten vorbereitet. Zu den Aufgaben gehörten Empfehlungen über Gruppen- und Gesprächsregeln. Heute ist Frau Pohlmann als ihre Nachfolgerin unsere Ansprechpartnerin.

Ein fester Termin für zukünftige Treffen war schnell gefunden. Jeder erste Montag im Monat, ein zwei-stündiges Treffen in der St. Altfrid-Gemeinde in Gifhorn. Das wurde zu einer festen Einrichtung und die Mitgliederzahlen wuchsen ständig auf mittler-weile über 40 Mitglieder an.

Heute blicken wir auf 10 Jahre zurück, in denen wir immer mehr Mitglieder gewinnen konnten. Wir haben viele Aktivitäten miteinander gemacht und konnten uns in Einzel- oder Gruppengesprächen oft helfen.

Für viele Krankheitsaspekte haben wir mittlerweile „Spezialisten“ gefunden. Betroffene, die uns für Fragen zur Verfügung stehen.

Unsere Gruppe ist vertrauter miteinander gewor-den, stabiler und wir pflegen ein liebevolles Mit-einander. Viele professionelle externe, aber auch interne Referenten führen zu viel Wissenstransfer, der unserem gemeinsamen Krankheitsbild betrifft bei. Sie helfen uns mit Ihrem Wissen, wie wir uns am besten selbst helfen können.

Noch immer gehen wir als erste Prämisse davon aus, dass in einer Selbsthilfegruppe alle Teilnehmer profitieren müssen. Für viele unserer Mitglieder waren die Angst und Unsicherheit Triebfedern mitzumachen.

Die Herz-Kreislauf-Erkrankung ist in Deutschland eine der häufigsten Todesursachen.

Eine Herz-Kreislaufkrankung stellt für die Betrof-fenen und ihre Angehörigen eine große Belastung dar. Oft sind es auch vermeintlich unbedeutende Alltagsereignisse oder gewöhnliche Verrichtungen, die plötzlich zum Problem werden. Problematisch können ebenso die Ängste und Unsicherheiten der PartnerInnen sein.

Einschränkungen der körperlichen Leistungs-fähigkeit, Medikamenten-Nebenwirkungen beein-trächtigen die Lebensqualität oft erheblich.

Die Bewältigung der Krankheit und ihrer vielfältigen Auswirkungen stellt viele Patienten vor eine unlös-bare Aufgabe. Angst und Unsicherheit können durch Informationen über die Erkrankung und ihre Folgen genommen werden.

Herzpatienten und ihre Angehörigen können Hilfe-stellung in dieser Phase finden. Später können sie eigene Erfahrungen weitergeben und anderen Mut bei der Bewältigung der Krankheit machen.

Herzpatienten können sich gegenseitig motivieren und sich über ihre neu gewonnene Energie und Lebensfreude austauschen. Risikopatienten, die ein Fortschreiten ihrer erkannten Erkrankung ver-hindern möchten, können vom Lebensstil Betrof-fener, und den Erfahrungen auf dem Weg dahin, profitieren.

Diese Broschüre wird an alle Mitglieder und Partner verteilt. Sie soll zeigen, dass wir in dieser Zeit viel gemeinsam gemacht haben.

Unser Dank gilt allen Helfern die dazu beigetragen haben, dass wir alle Veranstaltungen gut durch-führen konnten. Dem Küchenteam, den Foto-grafen, dem Planungs- und Organisationsteam sowie allen internen und externen Referenten, die uns über die vielfältigen Themengebiete berichtet haben. Nicht zuletzt geht unser Dank an die AWO-Selbsthilfekontaktstelle, die Deutsche Herzstiftung und die AOK Niedersachsen, die mit ihren Fördermaßnahmen uns finanziell unterstützt.

Gifhorn, 02.11.2022

  
Dietmar Wagner Ansprechpartner  
der Herz Selbsthilfe Gruppe

### **AWO: Selbsthilfegruppe für Herzranke**

#### **Gründungsveranstaltung am 2. November**

**Gifhorn.** Im Rahmen der Gifhorner Herzwochen 2012 der Deutschen Herzstiftung will die Arbeiterwohlfahrt (AWO) eine Herz-Selbsthilfegruppe in Gifhorn gründen.

Die Gründungsveranstaltung findet am Freitag, 2. November, um 18 Uhr im AWO-Ortsverein Gifhorn, Braunschweiger Straße 37, statt.

Die Gruppe soll allen offenstehen, die unter Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen leiden. Außerdem richtet sie sich an Menschen, die einen Stent, einen Bypass oder eine Herzklappe haben oder bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben.

Besonders angesprochen sind Teilnehmer der Herzsportgruppen aus dem Landkreis Gifhorn.

Es geht darum, Probleme mit Menschen zu teilen, Erfahrungsaustausch und Lösungen zu finden.

Anmeldungen werden telefonisch unter (05371) 5947825 oder (05373) 6345 oder per Mail an: [selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle@awo-gf.de) entgegengenommen.

### **Herzgruppe hat sich gegründet**

#### **Acht Interessenten sind dabei**

Die 50. Herz-Selbsthilfegruppe in Gifhorn hat sich etabliert:

Acht Interessierte kamen jetzt zur Gründung. Federführend bei der Gründung waren Constanze Wellbrock von der AWO-Selbsthilfekontaktstelle, sowie Dietmar Wagner, Beauftragter der Deutschen Herzstiftung.

Die Gruppe trifft sich künftig an jedem ersten Montag im Monat im Gruppenraum der St.-Altfried-Gemeinde, Pommernring 2. Das nächste Treffen findet am Montag, 3. Dezember, von 9 bis 11 Uhr

statt.

Interessierte können sich bei Dietmar Wagner unter 05373-6345 oder via Email an [wagner.leiferde@t-online.de](mailto:wagner.leiferde@t-online.de) dazu anmelden. Auch die weiteren Termine der neuen Herzgruppe sollen regelmäßig bekannt gegeben werden.

Beratend zur Seite steht der Gruppe die AWO-Selbsthilfekontaktstelle, gefördert wird das Projekt von der AOK Niedersachsen.



Ansprechpartner der neuen Herzgruppe: Constanze Wellbrock und Dietmar Wagner



# CHRONIK

## 2012-2022



# CHRONOLOGIE

Gründungsmitglieder v.l.n.r.  
Ute Blank, Adolf Laub, Friedhold  
Schill, Bärbel Schlüter, Sigrid  
Müller, Dietmar Wagner, Ingeborg  
Früchtl und Helga Neuschulz



## 2. November 2012

Gründung der Herz-Selbsthilfegruppe mit Unterstützung der AWO-Selbsthilfekontaktstelle

## 20. April 2013

Der erste Flyer wird erstellt. Aus diesem können die regelmäßigen Treffen am 1. Montag eines jeden Monats in der St. Altfried-Gemeinde entnommen werden

## 18. Juni 2013

Die Selbsthilfegruppe hat eine eigene Webseite [www.herzgruppen-gifhorn.de](http://www.herzgruppen-gifhorn.de)



Erster Wandertag der Gruppe  
um den Gifhorner Schlossee

## 1. Juli 2013

Erster Wandertag der Gruppe um den Schlossee in Gifhorn

## 2. August 2013

Fahrradtour zum Tankumsee

Start zum Wandertag:  
Heideblüte am Heiligen Hain

## 31. Oktober 2013

Die Herz-Selbsthilfegruppe nimmt erstmalig mit einem Informationsstand am Tag der Selbsthilfe im AOK-Servicezentrum teil

## 15. November 2013

Roll-Up mit dem Logo der Herzgruppe gefördert von der AOK

## 5. Dezember 2013

Die erste Weihnachtsfeier im MTV-Heim der Flutmulde mit 18 Teilnehmern

## 30. April 2014

Vorstellung der Gruppe im Gifhorner Rathaus vor den Delegierten des Seniorenbeirats

## 23. Juni 2014

Erster Besuch der Allerwelle mit gemeinsamen Frühstück

## 7. Juli 2014

Besuch im Seniorenwohnheim „Phönix“ in Westerbeck



## 5. August 2014

Wanderung durch die Heide im Heiligen Hain

## 20. September 2014

Tag der Selbsthilfegruppen in der Fußgängerzone mit neuem Banner und Glücksrad. Zu gewinnen sind Stofftaschen mit Logo und dem Motto: „Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen“. Mit dem Umzug in die Fußgängerzone erreicht die Veranstaltung eine größere Resonanz

## 3. November 2014

Der Bürgermeister der Stadt Gifhorn *Matthias Nerlich* besucht die Herz-Selbsthilfegruppe

## 12. November 2014

Die HSHG betreut die Herzwochen Vorträge der Deutschen Herzstiftung im AOK-Servicezentrum und im Helios-Klinikum

## 5. Dezember 2014

Weihnachtsfeier im Sportheim des MTV-Gifhorn mit 18 Teilnehmern

## 18. April 2015

Besuch des Kinomuseums in Vollbüttel. Gezeigt wurden Exponate und Filme aus früheren Zeiten der über 100jährigen Kinogeschichte

## 5. Juni 2015

„Mein Herzbuch“ für Dokumente rund um die Herzerkrankung wird an alle Mitglieder verteilt



Tag der Senioren in der Fußgängerzone. Das Standpersonal mit dem Glücksrad

## 6. Juni 2015

Teilnahme am Tag der Senioren in der Fußgängerzone mit dem bewährten Aktionsprogramm und Informationsmaterialien über unsere Aktivitäten

## 24. Juni 2015

Ute Blank, Achim Eichholz und Dietmar Wagner sind zu Gast beim NDR in der Plattenkiste



Dietmar Wagner, Ute Blank und Achim Eichholz vor ihrer Fahrt zur NDR-Plattenkiste

## 1. Juli 2015

Ausflug zum Museumsdorf Hösseringen im Landkreis Uelzen

## 25. August 2015

Wanderung durch die Heide im Heiligen Hain

Die Teilnehmer beim Besuch des Museumsdorfes Hösseringen



# CHRONOLOGIE

Radio-Interview bei Radio Okerwelle mit Frau Pohlmann von der AWO Selbsthilfekontaktstelle Gifhorn



Monat bei den Treffen ausgeliehen werden. Weitere Bücher finden Sie in der Bibliothek der AWO-Geschäftsstelle

## 20. September 2016

Der Tag der Selbsthilfegruppen im MGH bietet interessante Vorträge. Durch die isolierte Lage sind die Besucherzahlen geringer als im Vorjahr

## 17. Mai 2016

Radiointerview in Braunschweig gemeinsam mit der AWO und zwei weiteren Selbsthilfegruppen aus Gifhorn

## 28. Mai 2016

Die Stadtwerke Gifhorn fördern Vereine und Gruppen mit „50 x 500 €“. Die Herz-Selbsthilfegruppe ist unter den Ausgewählten



Informationsstand beim Tag der Selbsthilfe mit Banner und Roll-Up und gemeinsamen Auftritt mit der Deutschen Herzstiftung

## 15. Juli 2016

Besuch im Ackmann-Haus – Seniorenheim des DRK in Gifhorn

## 11. August 2016

Moorbahnfahrt und Führung durch NABU-Vorsitzenden Gerhard Braun

## 11. November 2016

Im Rahmen der Herzwochen nehmen 15 Mitglieder am gemeinsamen Ernährungskurs in der Lehrküche der KVHS Gifhorn unter der Leitung von Frau Silvia Sommer teil

## 4. September 2016

Zu allen Themen rund um die Herzgesundheit bieten wir Bücher an und können jeweils für einen

## Dezember 2016

Weihnachtsfeier mit mehr als 30 Mitgliedern in der Schützenwiese



Moorbahnfahrt und Führung



Das Team beim Tag der Senioren:  
v.l.n.r. Sigrid Kolmer, Sigrid Vasen,  
Erika Koczy, Dietmar Wagner und  
Ute Blank

## 5. Januar 2017

Wir können keine medizinischen Experten ersetzen. Wir können zu jedem unserer Themen Gruppenmitglieder nennen, die ihre Erfahrungen aus ihrer Krankheit weitergeben und sich gerne mit Mitgliedern austauschen. Die vertrauliche Liste „Experten A-Z“ u.a. zu den Themen Herzinfarkt, Herz-Rhythmusstörungen, Herzschrittmacher wird nur unter den Mitgliedern verteilt

## 21. April 2017

Herz-Selbsthilfegruppe beteiligt sich mit der AWO-Selbsthilfekontaktstelle erstmalig an der Frühjahrsmesse in Wittlingen. Diese Veranstaltung ist sehr beliebt und zieht viele Besucher an. Damit wird der Kontakt zum Nordkreis verbessert



## 7. Juni 2017

Besuch des Kräuterparks Gudhorst in Rennau. Im Naturpark Elm Lappwald haben Gudrun und Horst Leinweber auf der Anhöhe im ehemaligen Weingarten des Klosters Mariental ein Kräuterparadies mit Seminarhaus geschaffen

## 18. September 2017

Drittes Schwimmen in der Allerwelle. Gemeinsames Frühstück erstmalig im Mehrgenerationenhaus in Gifhorn



Teilnehmer der Kräuterwanderung  
auf dem Klostersgarten „Gudhorst“  
in Rennau bei Gudrun Leinweber



Als Erfrischung gab es selbst-  
gemachte Limonade

I. Ingrid Rödel bei ihrem Vortrag  
„Die Kraft der Gedanken“. Im Mai  
war sie auch Referentin bei der  
AWO im Mehrgenerationenhaus

# CHRONOLOGIE

## 1. Oktober 2017

Calluna-Sonderbericht zum 5. Geburtstag

## 26. November 2017

Herz-gesunde Ernährung - Kochkurs bei der KVHS mit Ernährungs-Beraterin *Silvia Sommer*

## 1. - 30. November 2017

Die Herzwochen der Deutschen Herzstiftung werden von der Herz-Selbsthilfegruppe organisiert und betreut

## 11. Dezember 2017

Eine Harfengruppe begleitet die Weihnachtsfeier im Mehrgenerationenhaus in Gifhorn - Es nahmen über 30 Personen teil



*Kochen und Backen mit Silvia Sommer*

## 19. und 26. März 2018

Im Frühjahr besuchen zwei Gruppen nacheinander das Seniorenheim „Christinenstift“ in Gifhorn

## 5. Februar und 5. November 2018

Die Polizei Gifhorn referiert zum Thema „Senioren und Straßenverkehr“



*Infostand beim „Tag der Senioren“ in der Fußgängerzone*



5 Jahre Herz-Selbsthilfegruppe: Die Teilnehmer des Monats-treffens am 6. November 2017 vor dem St. Altfried-Gebäude in Gifhorn

**26. Mai 2018**

Traditionell informiert die Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn beim „Tag der Senioren“ in der Fußgängerzone Gifhorn zusammen mit der AWO-Selbsthilfekontaktstelle

**9. Juli 2018**

Rundgang durch den Kräutergarten bei Gudrun Leinweber in Gudhorst

**6. August 2018**

Der Übungsleiter für Herzsport Wolfgang Vogt zeigt der Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn Hockergymnastik-Übungen für zu Hause

**16. August 2018**

Große Beteiligung und Begeisterung bei der Fahrt auf der erweiterten

Moorbahnstrecke in Gifhorn. Gastteilnehmer waren Mitglieder der Herzsportgruppe Gifhorn

**28. September 2018**

Das 2. Interview bei Radio Okerwelle in Braunschweig mit Wolfgang Altstädt und der AWO-Selbsthilfekontaktstelle



Sabine Campe (AWO-SHKS) und Dietmar Wanger beim Tag der Senioren



1. Besuch im Kräutergarten in Gudhorst



2. Interview bei Radio Okerwelle

# CHRONOLOGIE



Besuch im Kloster Isernhagen



Hockergymnastik  
mit Wolfgang Vogt

## September bis Dezember 2019

Dietmar Wagner nimmt am Telemedizin-Projekt mit dem Robert-Bosch- Institut in Stuttgart teil und in Brüssel beim European Heart Network – ein EU-Projekt zur Kooperation zwischen Patienten und Politikern



### 1. Juli 2019

Der Übungsleiter für Herzsport Wolfgang Vogt zeigt der Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn Hockergymnastik-Übungen für zu Hause

### 13. August 2019

Große Beteiligung beim Besuch des Otterzentrums und im Kloster Isernhagen in Hankensbüttel bei Gudrun Leinweber in Gudhorst

### 20. November 2019

Erste-Hilfe-Kursus für Herzpatienten und ihre Partner beim DRK in Gifhorn unter Leitung von Dirk Dietz

### 9. Dezember 2019

Weihnachtsfeier im Mehrgenerationenhaus

### 11. Dezember 2019

Erstmalig beteiligt sich die Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn an der Aktion „Die Gute Bude“ auf dem Weihnachtsmarkt in Gifhorn



Genesungswünsche per Video  
an Dietmar Wagner im UKE  
Hamburg

Tag der Senioren in der  
Fußgängerzone Gifhorn  
zusammen mit der AWO-  
Selbsthilfekontaktstelle



Wandern in der Gifhorner Heide und Kaffeetrinken im Modes-Heidecafe

## 6. Januar 2020

Wegen Corona trifft sich die Gruppe statt in geschlossenen Räumen in freier Natur: Die Nordic Walking Gruppe etabliert sich und trifft sich seitdem regelmäßig 1x pro Woche

## 7. Juli 2020

Vorschläge für Corona-Gruppenregeln

Sonderbericht in der BZ „Als Risikopatient vorsichtig - aber nicht ängstlich“

## 5. Oktober 2020

Neuwahlen des Vorstandes



## 2. Februar 2020

Alle Mitarbeiter der Gruppe werden im Rahmen der Mitgliederversammlung ausgezeichnet



Abstand halten – mit Abstand gefallen Sie mir am besten!

Der neue Vorstand.  
Irene Dittmann, Dietmar Wagner  
und Jutta Champignon

## 6. April 2020

Wegen Corona haben wir drei Monate Zwangspause bzw. Unterbrechung - Wiederbeginn mit Auflagen



Nordic Walking Gruppe



Nordic Walking in der Gifhorer Heide – nur fröhliche Gesichter!

## 5. Januar 2021

Wanderung durch die Gifhorer Heide und anschließendes Kaffeetrinken im Modes Heidecafe

## 6. Oktober 2021

Beim Gemeinsam-Preis von BRAWO und Aller-Zeitung erreichen wir mit dem Projekt „Herz-Kreislauf-Erkrankungen aktiv bekämpfen“ den 4. Platz

Die Vorstandsmitglieder 2020-2022 Irene Dittmann, Dietmar Wagner und Jutta Champignon



## 10. November 2021

Die regelmäßigen Treffen unter Corona-Auflagen sind wieder möglich

## 17. November 2021

Herzwochen mit Dr. Thomas Eisen: Fragen zum Bluthochdruck



Die Herz-Selbsthilfegruppe bei der Weihnachtsfeier 2021





## 10. Januar 2022

Die regelmäßigen Nordic Walking - Treffen sind erfolgreich und ganzjährig mit bis zu 14 Teilnehmern bei jedem Wetter!

## 5. Mai 2022

Impuls – ein Podcast der Deutschen Herzstiftung mit regelmäßigen Themen alle 14 Tage neu



Das erste Treffen des „Digitalen Stammtischs“ begleitet von der AWO-Selbsthilfekontaktstelle



Die drei Gründungsmitglieder noch heute dabei: Adolf Laub, Ute Blank und Dietmar Wagner

Interview mit Dietmar Wagner zum Thema: Gründung und Leitung einer Herz-Selbsthilfegruppe

„Digitaler-Stammtisch“ mit der AWO zum Thema: Smartphone für Anfänger

## 7. April 2022

Mitglieder besuchen die Senioren-Residenz in Meine

## 17. August 2022

Die Gruppe besucht den Obst- und Beerenhof Alps in Lachendorf

## 21. bis 24. November 2022

Erste-Hilfe-Lehrgang für Herzpatienten und deren Angehörige beim DRK

## 7. November 2022

Die Herz-Selbsthilfegruppe feiert ihr 10-jähriges Jubiläum

## 1. - 30. November 2022

Wegen Corona müssen die Vortragsveranstaltungen der Deutschen Herzstiftung im Klinikum und im DRK-Haus erneut ausfallen - siehe Sonderbericht Seite 22

## 16. November 2022

Herzwochen mit Dr. Thomas Eisen: Fragen der Herz-Patienten zu Herz-Rhythmusstörungen

Dietmar Wagner im Interview mit Ruth Ney – Medizinredakteurin der Herzstiftung – für die Impuls-Podcast-Sendung „Gündung einer Herz-Selbsthilfegruppe“

♥ -lichen Dank!



**Ein herzliches Dankeschön gilt unserem Festausschuss:** Mit immer neuen Ideen gestalten (v.l.) Uta Witting, Irene Dittmann, Ute Schwärzel und Ingrid Wagner unsere Feierlichkeiten. Nicht zu vergessen: Brigitte Paustian – Sie sorgt regelmäßig für den Pausen-Kaffee.

# WISSENSWERTES

## *Daten, Zahlen und Fakten*

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie Wissenswertes über unsere Vereinsarbeit, Themenschwerpunkte, Mitgliederentwicklung und zu unseren Aktivitäten.

## WÜNSCHE

### Was wir uns für die Zukunft wünschen

Für das Große und Ganze wünschen wir uns eine dem Menschen verantwortliche Lebensmittel-industrie, Pharmazie und auch verantwortliches politisches Handeln für uns Menschen.

Für uns und alle anderen wünschen wir natürlich ein langes Leben und einen rasanten Fortschritt im medizinischen Wissen und Handeln.

Für unsere Gruppe wünschen wir uns weiterhin so viele tolle Momente, Aktionen und auch Alltagssituationen, die uns Luft holen lassen, uns Kraft und Stärke geben. Dass wir alle gesund und munter bleiben. Dass der eine oder andere sich zu uns „verirrt“ und der Gedanke der Selbsthilfe zu verantwortlichem Handeln führt und sich weiter schnell verteilt.

Für alle unsere Partner und Unterstützer, Referenten und uns gewogenen Politikern wünschen wir ebenfalls Gesundheit, Erfolg und eine weiterhin so fruchtbare Zusammenarbeit.

## THEMEN-SCHWERPUNKTE

Bei unseren regelmäßigen Treffen haben wir wechselnde Themenschwerpunkte:

### Mitglieder berichten über eigene Erfahrungen mit ihrer Krankheit

- Wie haben sie einen Herzinfarkt erlebt?
- Wie sind sie mit dem Event-Recorder umgegangen?
- Wie leben sie mit dem Herzschrittmacher oder einer neuen Herzklappe?

### Mitglieder berichten aus ihren Aktivitäten

- *Eckbert Heuer*  
über seine Arbeit für den „Weißen Ring“
- *Christa Thormann*  
über 30 Jahre aktives Judotraining
- *Dietmar Wagner*  
über die Aufgaben der Deutschen Herzstiftung
- *Ingrid Rödel*  
mit Qigong und Kalele  
und über die „Kraft der Gedanken“

### Externe Referenten werden eingeladen

- Bürgermeister *Matthias Nerlich* berichtet über die Stadt Gifhorn und seine Vereine
- *Elke Wiegmann* vom Seniorenbeirat der Stadt berichtet über den Tag der Senioren und die Seniorenschule
- *Gerhard Braun*  
Vorsitzender des Kreisverbandes NABU
- *Rebecca Pohlmann*  
von der AWO-Selbsthilfekontaktstelle
- *Dagmar Rübertus* vom Landkreis Gifhorn berichtet über Vorsorgevollmacht
- *Christine Scholz* vom SoVD berichtet über Patientenverfügung
- *Ingrid Alsleben*  
über die neuen Regelungen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- *Hans-Hermann Salge*, Kriminalpolizei Gifhorn über Schutz vor Kriminalität für Ältere und Jung gebliebene
- *Daniel Ebel*  
über den Notfunkdienst in Gifhorn
- Apotheker *Ahmed El-Hawari*  
über Medikamente für Herzpatienten
- *Marianne Höpken* und *Alandra Grebe*  
über das Dienstleistungsangebot des AWO-Kreisverbandes Gifhorn

Die eigene Initiative ist das wichtigste für jeden Patienten. Daher haben wir drei besondere Themenschwerpunkte:

### Bewegung - Ernährung - Entspannung

#### Bewegung

2013 wanderten wir um den Schlossee in Gifhorn und fuhren mit dem Fahrrad zum Tankumsee

2014 nahmen einige Mitglieder am Walking Day um den Tankumsee teil

Seit 2015 gehört das Wandern im August zur Heideblüte im Heiligen Hain zum festen Angebot sowie das gemeinsame Schwimmen in der Allerwelle.

### Bewegung - Ernährung - Entspannung

Bei unseren Monatstreffen haben wir gemeinsam Qigong und Kalele-Bewegungs- und Entspannungsübungen durchgeführt. Yoga und Reiki sorgten als Entspannung für Körper und Seele. Koordinationsübungen im Sitzen wurden unter der Leitung von Herz-Sport-Übungsleitern veranstaltet.

### Entspannung

Als Dozentin und Gesundheitsberaterin war *Christiane Behrens* mehrfach aus Hildesheim angereist:

Neben den traditionellen Entspannungsübungen „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen“ begeisterte sie uns mit dem Thema „Meditative Kunst und Atemtechnik“.

### Ernährung

Die ersten Lehrgänge „Iss Dich gesund“ in der KVHS fanden im Rahmen der Herzwochen mit Frau *Dorothea Kiesler* statt. Zum Thema „Gesunde Ernährung für Herzpatienten“ war sie auch zu Gast beim Monatstreffen.

Von 2015 - 2019 war Frau *Silvia Sommer* unsere Beraterin zum gleichen Thema.

Sie ließ uns aktiv teilnehmen:

- Gesunde Smoothies selbst gemacht
- Kräuter im Garten und in der Natur
- Gesundes Brot und Brötchen aus vollem Korn selbst gebacken
- Gesunder Brotaufstrich selbst gemacht
- Wanderung im Kräutergarten Gudhorst in Rennau

Aktuelle Highlights, Termine oder Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite [herzgruppen-gifhorn.de](http://herzgruppen-gifhorn.de)

### Nordic Walking

Das regelmäßige Nordic Walking am Stadtrand von Gifhorn jeden Montag im Sommer um 10.00 Uhr und im Winter um 11.00 Uhr ist seit fast drei Jahren unverändert beliebt.

Zusätzliche Termine werden unter den Beteiligten kurzfristig vereinbart.

### Digitaler Stammtisch

Regelmäßig zwei Mal im Monat treffen sich einige Mitglieder der Herz-Selbsthilfegruppe unter der Leitung der AWO-Selbsthilfekontaktstelle von 10.00-12.00 Uhr in Gifhorn im Dannenbütteler Weg 1.

Smartphone – Anfänger lernen hier die Grundbegriffe und ihre Anwendungen.

Der nächste Lehrgang ist für 2023 vorgesehen.

## DEUTSCHE HERZSTIFTUNG

### imPULS Podcast-Serie



Alle 14 Tage ein neues Thema im Podcast der Deutschen Herzstiftung.

Podcast – ein Kunstwort aus dem Englischen POD-play on demand – spiele auf Wunsch/Verlangen –

und cast – Senden/Übertragen ist voll im Trend!

Unter dem Motto

### **imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit**

führt Ruth Ney, Medizinredakteurin der Deutschen Herzstiftung, alle 14 Tage ein Gespräch mit Herzexperten und Herzpatienten zu einem herzmedizinischen Thema durch.

Alle bisherigen Themen sind unter [www.herzstiftung.de/podcast](http://www.herzstiftung.de/podcast) oder bei spotify und Apple i-Tunes zu finden.



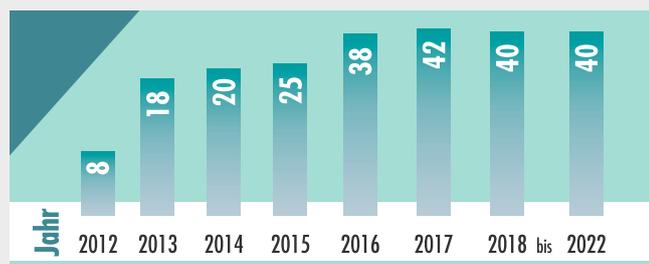
## STATISTIK

### Aktivitäten

- 120 Gruppentreffen jeden ersten Montag im Monat im St. Altfrid
- 20 Herzwochen-Vorträge in Gifhorn  
DRK, AOK, Helios und in Wittingen
- 30 Externe Referenten
- 8 Informationsstände beim Tag der Senioren in der Fußgängerzone Gifhorn
- 4 Informationsstände mit der AWO-Selbsthilfekontaktstelle bei der Frühjahrsmesse in Wittingen
- 4 Teilnahmen am Tag der Selbsthilfegruppen in Gifhorn
- 5 Ehrungen und Förderpreise
  - Stadt Gifhorn und Stadtwerke Gifhorn - Urkunde
  - Aller-Zeitung und BRAWO: Gemeinsam helfen - Urkunde
  - Funke-Medien-Gruppe Gifhorn, Wolfsburger- und Braunschweiger Zeitung
- 4 Wandertage – Heiliger Hain, Schlossee Gifhorn, Gifhorner Heide
- 3 Gemeinsame Treffen zum Schwimmen in der Allerwelle Gifhorn
- 1 Radtour von Gifhorn zum Tankumsee und zurück
- 3 Vorträge zum Thema „Gesunde Lebensweise“ und Rundgang durch den Kräutergarten in Rennau
- 10 Erste Hilfe-Lehrgänge für Herzpatienten mit Partner beim DRK in Gifhorn
- 50 Fachbücher in eigener Bibliothek
- 400 Herzsport-Übungsstunden bei der KVHS und beim MTV Gifhorn

## ZAHLEN

### Mitgliederentwicklung



Hinzu kommen Angehörige unserer Mitglieder, die bei besonderen Anlässen teilnehmen.  
20 Interessenten waren als Gastteilnehmer gelegentlich dabei.

## ANSPRECHPARTNER

### und Stellvertretungen von 2012–2022

#### Ansprechpartner

Dietmar Wanger 2012–2022

#### Stellvertretung

Eckbert Heuer 2012–2020

Ingrid Rödel 2012–2015

Helga Neuschulz 2016–2017

Ute Blank 2018–2019

Jutta Champignon 2020–2022

Irene Dittmann 2020–2022

## PRESSE

### und Veröffentlichungen

- 10 Anzeigen vor und nach den Herzwochen  
Aller-Zeitung-Funke-Isernhagener Kreisblatt
- 1 Anzeige im KURT-Magazin für Kultur und regionale Themen in Gifhorn
- 1 Anzeige im Calluna-Magazin der Südheide
- 1 Anzeige im City-Magazin Gifhorn
- 400 HERZ heute Quartals-Mitgliederzeitschrift  
Deutschen Herzstiftung

## EIN HERZ

### und 10 Krankheitsbilder

- Herzinfarkt
  - Risiko
  - Anzeichen
  - Ursachen
  - Vorbeugen
  - Therapie
  - Danach
- Herzmuskelentzündung
- Angina Pectoris
- Herzklappenerkrankungen
- Herz-Insuffizienz
- KHK - Koronare Herz-Kranzgefäß-Krankheit (Verengung)
- Endokarditis-Herzinnenhaut-Entzündung
- Herz-Rhythmusstörungen
- Vorhofflimmern
- Bluthochdruck

## KLINIKTASCHE FÜR DEN NOTFALL

**Wenn Sie schnell ins Krankenhaus müssen, bleibt wenig Zeit, das Notwendige zusammenzusuchen. Bereiten Sie deshalb Ihre Kliniktasche vor.**

**Am besten in einem Handgepäck – „Trolley“ mit vier Rädern**

### **Persönliches**

- Nachtwäsche
- T-Shirt, Pullover, Jacke  
je nach Jahreszeit:  
Schal, Mütze und Handschuhe
- Jogginghose/Morgenmantel
- Unterwäsche, Strümpfe
- Handtücher, Badetuch und Waschlappen
- Seife, Duschgel
- Zahnpasta, Zahnbürste
- Hautpflege, Haarbürste, Kamm, Föhn
- Männer: Rasierer
- Hausschuh, Schuhlöffel
- Hilfsmittel wie Hörgerät,  
Brille, Prothesen
- Zweitbrille
- Wecker, Kalender
- Notizblock, Stift
- Bücher, Zeitschriften, Rätselheft
- Familienfoto
- Handy plus Ladegerät
- evtl. Tablet/Laptop plus Ladegerät(e)
- Kopfhörer
- Ohrstöpsel
- etwas Bargeld

### **Daran müssen Sie noch denken!**

- Zeitung abbestellen
- Müll
- Briefkasten
- Heizung, Licht, Strom
- Blumen

### **Dokumente**

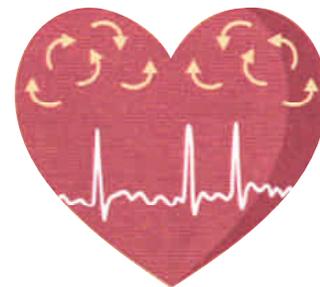
- aktuelle Befunde
- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Behandelnde Ärzte
- Telefonnummern der Angehörigen
- Medikamentenliste

**Lassen Sie Wertsachen besser zu Hause.**

## SONDERBERICHT

### Herzwochen der Deutschen Herzstiftung 2022

Auch 2022 wird es coronabedingt keine Vortragsveranstaltung zum Thema Vorhofflimmern im Landkreis Gifhorn geben können. Dafür gibt es mehrere Veranstaltungen der Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn.



#### Montag, 7. November 2022

Im Jahr 2022 blickt die Herz-Selbsthilfegruppe auf 10 Jahre erfolgreiche Arbeit im Dienste der Herz-Gesundheit zurück. Die Jubiläumsveranstaltung findet von 9.00 bis 11.00 Uhr im Rahmen des traditionellen Monatstreffens statt. Neben den Mitgliedern und ausgewählten Ehemaligen werden Partner und Förderer eingeladen. Eine Spendenaktion an die Deutsche Herzstiftung ist in Vorbereitung.

**Ort:** St. Alfrid-Gemeinde Pommernring 2 | 38518 Gifhorn

**Zeit:** 9.00 bis 11.00 Uhr

#### Mittwoch, 16. November 2022

Eine Fragestunde mit dem Kardiologen Dr. Thomas Eisen zum Thema „Vorhofflimmern“ exklusiv für Mitglieder der Herz-Selbsthilfegruppe.

**Ort:** St. Alfrid-Gemeinde Pommernring 2 | 38518 Gifhorn

**Zeit:** 18.00 bis 20.00 Uhr

#### Montag, 21. November, Dienstag, 22. November und Donnerstag, 24. November 2022

Erste Hilfe-Lehrgang für Herzpatienten und deren Partner beim DRK

„Zum Lebensretter werden: Lehrgang zur Ersten-Hilfe-Basiskurs“

**Ort:** Im Weilandmoor 5 | 38518 Gifhorn

**Zeit:** jeweils von 08.30 Uhr bis 14.00 Uhr

**Kosten:** 20,00 €

**Telefonische Anmeldung:** 05371-804 480 | Frau Gercke und Frau Reitmeier

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter

**[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) und unter [www.herzgruppen-gifhorn.de](http://www.herzgruppen-gifhorn.de)**

## WIR GEDENKEN

### der verstorbenen Mitglieder und deren Partner

*Von der Erde gegangen, im Herzen geblieben.*

Ingeborg Früchtl	2013	Herbert Taube	2018
Harald Champignon	2017	Irmgard Wintrich	2019
Peter Heuer	2017	Sigrid Kolmer	2020
Ilona Bläsche	2017	Helmut Rödel	2020
Sigrid Müller	2017	Gertraude Taube	2021
Sonja Thielker	2018	Erika Koczy	2021





Herausgegeben durch

Herz-Selbsthilfegruppe Gifhorn

Dietmar Wagner

Mohrunger Straße 24

38524 Leiferde

Tel: 0 53 73 - 63 45

wagner@herzgruppen-gifhorn.de



[herzgruppen-gifhorn.de](http://herzgruppen-gifhorn.de)  
[herzstiftung.de](http://herzstiftung.de)