

# HERZ BLATT

www.foerdereverein-herzzentrum-saar.de

Ausgabe Dezember 2024

Gesellschaft zur Förderung des HerzZentrums Saar e.V.



Foto: SHG-Kliniken, Völklingen

Von rechts nach links: Frau Haser, Herr Dr. Heib, Chefarzt Herr Prof. Dr. Sester, Chefarzt Herr Dr. Gatto, Frau Kaiser, Herr Jan Engert, Bürgermeister Christof Sellen, Herr Prof. Dr. Adolph

## Info-Bus zur Herzgesundheit mit Zwischenhalt in Völklingen

Am 4. September 2024 war die Initiative „Herzessache Lebenszeit“ mit dem knallroten US-Schulbus zu Besuch in Völklingen auf dem Hardenbergplatz. Die Initiative engagiert sich bundesweit für eine bessere Vorsorge von Herz- und Kreislauferkrankungen. Sie wird dabei auch von medizinischen Fachgesellschaften, Selbsthilfeorganisationen und dem Pharmaunternehmen Boehringer Ingelheim unterstützt.

Wir, als Förderverein des HerzZentrums Saar, haben die Gelegenheit ergriffen und neben dem Herzbus unseren Infostand mit ärztlicher und nicht ärztlicher Besetzung aufgestellt.

Um den Bus herum nutzten Besucherinnen und Besucher dieses besondere medizinische Aufklärungsangebot und informierten sich über unseren Verein. Es gab umfangreiches kostenfreies Informationsmaterial. Mit Hilfe von Testbögen konnte jeder sein persönliches Risiko hinsichtlich Diabetes und kardiovaskulärer Erkrankungen bestimmen lassen.

Medizinische Beratung wurde unter anderem durch die SHG-Kliniken Völklingen gestellt. Das vorgesehene Messen von Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerten musste aber aus Personalmangel leider entfallen.

Sehr gefragt waren die Ärzte und medizinischen Ansprechpartner vor Ort wie Herr Dr. Gatto, Chefarzt der Kardiologie des HerzZentrums Saar, Herr Dr. Heib, als Vorstandsmitglied unseres Fördervereins und ehemaliger Oberarzt des HerzZentrums Saar, und Jan Engert, Oberarzt der Diabetologie und Endokrinologie des HerzZentrums Saar. Nachmittags stand Frau Dr. Irene Özbek als medizinische Beraterin an unserem Stand zur Verfügung.

Auch unser stellvertretender Vorstandsvorsitzender Herr Quirin hat es sich nicht nehmen lassen vor Ort zu sein.

Herr Prof. Dr. Urban Sester, Chefarzt der Nephrologie und Dialyse, und der derzeitige Verwaltungsdirektor Prof. Adolph waren ebenfalls anwesend.

Ich hatte den Eindruck, dass viele Bürger die ausreichende Zeit für ein Gespräch

mit einem kompetenten Arzt genutzt haben, weil in vielen Praxen und auch Krankenhäusern diese Zeit schon seit Jahren fehlt.

Wir danken den SHG-Kliniken Völklingen für diese Gelegenheit, bei der wir hoffentlich auch ein paar neue Mitglieder anwerben konnten, und dafür, dass sie unseren Stand vorbereitet und bestückt haben.

Wir als Verein werden überlegen, ob wir nicht öfter mal an einem Markttag in Völklingen mit einem Infostand präsent sind.

Alles in allem eine gute Sache für die Herzgesundheit.

Gabriele Haser

Den Reiseverlauf mit den jeweiligen Standorten des Herzbusses finden Sie unter:

<https://www.herzessache-lebenszeit.de/info-tour>

## Ambulanter diagnostischer Herzkatheter im HerzZentrum Saar Völklingen – Ablauf

Wenn bei Ihnen der Verdacht auf eine koronare Herzerkrankung besteht, ist vermutlich eine Linksherzkatheteruntersuchung mit Darstellung der Herzkranzgefäße geplant. Diese Untersuchung kann unter Einhaltung bestimmter Vorsichtsmaßnahmen im HerzZentrum Saar in der Kardiologie ambulant durchgeführt werden. Es müssen jedoch bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein:

- Die Notwendigkeit wurde durch den Hausarzt und/oder Kardiologen geklärt und entsprechende Voruntersuchungen wurden durchgeführt.
- Der erste Vorstellungstermin wurde von Ihrem niedergelassenen Arzt mit der Kardiologischen Klinik vereinbart. Melden Sie sich dann bitte in der Präambulanz des kardiologischen Funktionsbereichs an.
- Zu diesem Termin sollten Sie folgende Unterlagen mitbringen:
  1. Eine Liste der derzeit regelmäßig eingenommenen Medikamente
  2. Einen Überweisungsschein
  3. Vorbefunde, soweit vorhanden
- Der Sie im ersten Vorstellungstermin betreuende Arzt wird mit Ihnen folgendes klären:
  1. Sind die Voruntersuchungen und Befunde vollständig?
  2. Kann die Untersuchung ohne Bedenken ambulant durchgeführt werden?
  3. Welche ergänzenden Maßnahmen sind noch notwendig?
  4. Erklärung des Ablaufs und der Verhaltensmaßnahmen nach dem Eingriff
  5. Aufklärung über den geplanten Eingriff
  6. Terminvergabe für die Herzkatheteruntersuchung
  7. Da Sie nach dem Eingriff nicht Autofahren dürfen, klären Sie mit dem Arzt, ob Sie eine Verordnung für den Heimtransport benötigen
- Falls Sie keine Betreuung für die ersten 24 Stunden nach dem Eingriff haben, müssen Sie eventuell über Nacht im Krankenhaus bleiben, da dies eine Indikation gegen die Entlassung am gleichen Tag ist.

- Am Tag des Eingriffs nehmen Sie wie immer Ihre normale Medikation ein, es sei denn, es wurde im Vorgespräch anders entschieden.
- Sie können vor der Untersuchung trinken und essen.
- Melden Sie sich bitte in der zentralen Patientenaufnahme.

Das Ergebnis der Untersuchung entscheidet darüber, ob für Sie ein ambulanter Eingriff mit Entlassung am gleichen Tag in Frage kommt oder ob Sie – im Falle einer notwendig gewordenen Dilatation oder Stentimplantation – eine Nacht im Krankenhaus verbleiben müssen.

Können Sie am gleichen Tag wieder nach Hause gehen, werden Sie die postoperative Zeit auf der Station 5a verbringen. Hier finden Sie keine Betten mehr vor, sondern bequeme Stühle.

Nach 5 bis 6 Stunden werden Sie nach Hause entlassen.

*Gabriele Haser*

## Ein gutes Stück Pionierarbeit geleistet

Mit Intensiv-Workshop Pflegende für die Psychokardiologie sensibilisiert



Bei der Eröffnung des Workshops (v. l. n. r.): Dr. Fernando Gatto, Dr. Irene Özbek, Pflegedirektorin Sabine Keller, Anke Kampmann, Diana Konrads und Helmut Bundschuh

Völklingen. „Wir leisten hier echte Pionierarbeit. Dieser Workshop ist der erste seiner Art in Deutschland“, sagt Dr. Irene Özbek, Ärztin mit Themenschwerpunkt Psychokardiologie und Mitorganisatorin der Veranstaltung „Psychokardiologie für Pflegende in kardiologischen und herzchirurgischen Kliniken und Praxen“ in den SHG-Kliniken Völklingen. Drei Tage lang sind Pflegefachleute aus allen Teilen Deutschlands im Kongresszentrum zusammengekommen, um sich intensiv mit dem Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischen Störungen zu beschäftigen.

Eingeladen zu der Veranstaltung hatten die Gesellschaft zur Förderung des HerzZentrums Saar e.V. zusammen mit der Selbsthilfvereinigung Herz ohne Stress e. V., letztere vertreten durch ihren Gründer und Vorsitzenden Helmut Bundschuh. Ziel des Workshops war es, Pflegende für die Thematik der Psychokardiologie zu sensibilisieren und Grundlagen zu vermitteln sowie Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um psychische Begleiterkrankungen frühzeitig zu erkennen und Traumafolgestörungen zu verhindern.

Kardiologie-Chefarzt Dr. Fernando Gatto, der die Teilnehmer im Namen des Herz-

Zentrums Saar willkommen hieß, weiß um die Herausforderungen für die Pflege im multiprofessionellen Team: „Ihre Arbeit ist sehr anspruchsvoll, gerade auch wenn es um Patienten mit psychischen Belastungen geht“. Begrüßt wurden die Gäste auch von SHG-Geschäftsführer Bernd Mege und Sabine Keller von der Pflegedirektion.

Im Fokus der Psychokardiologie steht der Zusammenhang zwischen Herz und Psyche. Herz-Kreislaufkrankungen verursachen weltweit die häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Bis zu einem Viertel der Betroffenen entwickelt zusätzlich eine psychische Begleiterkrankung, wie etwa eine Depression oder eine posttraumatische Belastungsstörung. Dr. Irene Özbek wünscht sich neben mehr Bewusstsein für die Notwendigkeit einer „Psychokardiologischen Pflege“ auch eine klare Definition als Fachbereich: „Sie ist relativ neu und wissenschaftlich noch nicht eindeutig identifiziert“.

Ein weiterer Workshop findet im Februar 2025 wieder am HerzZentrum Völklingen statt.

Mehr Infos unter [www.herz-ohne-stress.de](http://www.herz-ohne-stress.de)

*Fred Eric Schmitt*

## Ärztliche Verantwortungsbereiche in der Kardiologie unter Chefarzt Dr. Fernando Gatto

- Dr. Lorenz Jochum ist Stellvertreter des Chefarztes Dr. Fernando Gatto. Er ist somit als Oberarzt verantwortlich für die Kardiologie und Angiologie und für die kardiologischen Schnittbildverfahren.
- Ulrich Schmitt ist geschäftsführender Oberarzt.
- Dr. Carlos Metz leitet mit den Oberärzten Dr. Edith Hoffmann (ohne Abbildung), Jens Neil Hofmann und Alexander Schmitt das Intensivmedizinische Zentrum.
- Dr. Axel Tost ist Leiter der Notaufnahme und der Notarztstandorte.
- Als Oberärzte zuständig für die Herzkatheterlabore sind Dr. Stephan Watremez und Hafez Mini.

- Für die Sektion „Spezielle Rhythmologie und Elektrotherapie“ sind die Oberärzte Dr. Stephanie Gatto, Dr. Michaela Schultheiß und Axel Steimann zuständig.
- Für die Elektrophysiologie (EPU) und Rhythmologie sind in leitender Funktion die Oberärzte Antonio Calvo de No und Rajesh Mittal zuständig.
- Christoph Mailänder führt die Sektion „Angiologie“.
- Die Aufnahmestation wird geleitet von Dr. Markus Müller.
- Oberärztin Dr. Karin Steimann ist verantwortlich für den Funktionsbereich Echokardiographie.
- Für die Sektion „Diabetologie und Endokrinologie“ sind Privatdozent Dr. Matthias Frank

und die Oberärzte Jan Engert, Dr. Andrea Biagoli und Sebastian Rubio (ohne Abbildung) zuständig. Diese Sektion befindet sich zur Zeit in Umstrukturierungsmaßnahmen. Sobald die Ergebnisse bekannt sind, werden wir Sie informieren.

Gabriele Haser

<https://www.shg-kliniken.de/voelklingen/>

In alphabetischer Reihenfolge:



Jan Engert



Dr. Matthias Frank



Dr. Fernando Gatto



Dr. Stephanie Gatto



Jens Neil Hofmann



Hafez Mini



Dr. Lorenz Jochum



Christoph Mailänder



Dr. Carlos Metz



Rajesh Mittal



Dr. Markus Müller



Alexander Schmitt



Ulrich Schmitt



Dr. Michaela Schultheiß



Axel Steimann



Dr. Karin Steimann



Dr. Axel Tost



Dr. Stephan Watremez

Fotos: SHG-Kliniken, Völklingen

### Impressum:

Herausgeber:

Gesellschaft zur Förderung  
des HerzZentrums Saar e.V.

Richardstraße 5-9 · 66333 Völklingen

Tel.: 06898-12-2895 · Fax: 06898-12-2525

Ansprechpartnerin: Hedi Schultheis

E-Mail: foerdereverein@herzzentrum-saar.de

[www.foerdereverein-herzzentrum-saar.de](http://www.foerdereverein-herzzentrum-saar.de)

Verantwortlich:

Der Vorstand der Gesellschaft

Redaktion: Siegfried Görg, Gabriele Haser,

Paul Quirin, Carmen Lallemand-Sauder,

Heiner Bleckmann, Dr. Özbeke, Dr. Heib,

Werner Reichert

Gestaltung/Satz:

Sprachensatz Michaela Moreels, Dillingen

Druck: Druckerei Huwig GmbH, Riegelsberg

## Neu: MVZ in den SHG-Kliniken Völklingen

Die SHG-Kliniken Völklingen haben am 13. September 2024 mitgeteilt, dass neben dem hausärztlichen und kardiologischen medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) am Markt in Völklingen unter ihrem Dach ein weiteres hausärztliches, internistisches MVZ mit dem Schwerpunkt Diabetologie etabliert wurde.

Diese Schwerpunktpraxis unter Leitung von Frau Dr. Irina-Sorina Urse soll unter anderem eine Anlaufstelle für alle sein, die eine umfassende, individuelle Diabetesbehandlung benötigen.

Den Patienten steht so eine fachabteilungsübergreifende Versorgung – sowohl ambulant als auch stationär – zur Verfügung. Auch eine hausärztliche Versorgung für alle Patienten wird angeboten. Profitieren Sie von der wohnortnahen Betreuung und fachlichen Expertise.



### Kontaktdaten:

Dr. Irina-Sorina Urse

Telefon: 06898-12 2708 oder 06898-12 1163

E-Mail: [mvzdia-vk@shg-kliniken.de](mailto:mvzdia-vk@shg-kliniken.de)

### Öffnungszeiten:

Mo-Fr 07.30 Uhr bis 12.00 Uhr

Mo, Di, Do 13.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Mi und Fr nachmittags geschlossen

Foto: SHG-Kliniken, Völklingen

Sie können sich zu dem Thema MVZ auf der Website der SHG-Kliniken Völklingen unter „MVZ Diabetologie“ informieren: <https://www.shg-kliniken.de/voelklingen/>

Die erfolgreiche Behandlung der diabetischen Füße in den SHG-Kliniken Völklingen soll, wie bereits in der Saarbrücker

Zeitung zu lesen war, eingestellt bzw. von dem medizinischen Versorgungszentrum übernommen werden. Als Grund dafür wurden die neue Gesetzgebung und die dadurch notwendigen weiteren Spezialisierungen genannt.

Gabriele Haser

## Ambulant vor stationär – ein altes Schlagwort wird neu belebt

Das neue Schlagwort der Gesundheitspolitik lautet mal wieder „Ambulantisierung“, wobei das Wort an sich schon nichts Gutes verheißt. Vor allem vor dem Hintergrund des Ärztemangels im niedergelassenen Bereich, den reduzierten Praxiszeiten und einer mangelnden Infrastruktur zur Nachsorge von ambulant behandelten oder operierten Patienten.

Ziel ist es, bis zu 20 Prozent der bisher stationär erbrachten Leistungen ambulant durchzuführen.

Laut §115 Sozialgesetzbuch von 1992 sind Krankenhäuser zur Durchführung von ambulanten Operationen zugelassen. Grundlage sind der sogenannte AOP-Katalog, der alle Leistungen enthält, die ein Krankenhaus ambulant durchführen darf und aktuell soll, sowie der AOP-Vertrag.

Vertragspartner sind die Kassenärztliche Bundesvereinigung, der gesetzliche Krankenkassenverband und die Deutsche Krankenhausgesellschaft.

Zum 01.07.2024 haben sich diese Vertragspartner in Zusammenhang mit Lauterbachs „Spargesetz“ auf neue zusätzliche Inhalte verständigt.

Der Katalog wurde unter anderem um Linksherzkatheter und Koronarangiografien ergänzt. Es ist davon auszugehen, dass der Umfang des Kataloges weiter

wächst.

Den Katalog mit den auch ambulant erbringbaren Leistungen im Krankenhaus finden Sie im Internet unter dem Suchbegriff „AOP-Katalog“.

Die Vergütung ist natürlich wesentlich geringer als die der stationär erbrachten Leistungen. Zusätzlich sind die Krankenhäuser gezwungen, entsprechende ambulante Infrastrukturen zu schaffen, wofür das Land Fördermittel zur Verfügung stellen muss, falls Mittel vorhanden sind und genehmigt werden.

Nun hängen aber die sowieso schon finanziell schlecht gestellten Krankenhäuser von der Beurteilung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) und von den Krankenkassen selbst ab, die ihrerseits sparen wollen.

Wird aufgrund der Aktenlage des Patienten zum Beispiel durch den MDK festgestellt, dass der Patient hätte ambulant kathetert werden können, wird nur die geringere ambulante Vergütung bezahlt und davon noch ein Strafbetrag abgezogen. Die Folge davon ist, dass der MDK das Recht hat, mehr Fälle als bisher zu prüfen. Dies bedeutet einen erheblichen zeitlichen Mehraufwand für das Krankenhauspersonal.

Hinzu kommt, dass die Gründe, warum ein Patient stationär behandelt wird, intensiv dokumentiert werden müssen.

Solche Gründe können z.B. sein:

- Erkrankungen an Herz und Lunge
- Eingeschränkte Nierenfunktion oder Diabetes
- Keine Betreuung in den ersten 24 Stunden zu Hause
- Keine Einwilligung des Patienten

Es ist ratsam, sich vor einem ambulanten Eingriff mit der Krankenkasse in Verbindung zu setzen.

Auf Verordnung des Arztes kann für den Transport nach Hause nach dem Eingriff ein Taxischein ausgestellt werden.

Bitte besprechen Sie alles intensiv mit dem Arzt des Krankenhauses, das den Eingriff vornimmt, mit Ihrer Krankenkasse und informieren Sie sich im Internet.

Gabriele Haser

### MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Die nächste Mitgliederversammlung findet statt

am 24. Januar 2025

um 16:00 Uhr

in der Kongresshalle der SHG-Klinik, Völklingen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

## ABSCHIED



\*21.09.1954 †27.04.2024

„I did it my way“

Noch einmal nehmen wir Abschied von Dr. Cem Özbek, für eine kurze Zeit unser Vorstandsvorsitzender, 26 Jahre Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Diabetologie, Träger des Bundesverdienstkreuzes und des Ehrentitels Sanitätsrat.

Das Ausmaß dieses Abschieds können wir nicht in Worte fassen. Vieles ist schon gesagt und geschrieben worden. Aber immer erfasst dies nur einen Teil des Menschen. Das Meiste bleibt verborgen – und das ist auch gut so.

Wir lassen die ehemaligen Weggefährten, Freunde, Kollegen und ihn selbst zu Wort kommen mit Zitaten zu seiner Verabschiedung in den Ruhestand, als noch niemand wusste, wie bald ein Abschied für immer folgen würde.

Ein Leben für die Kardiologie, die herzkranken Menschen, die Kolleginnen und Kollegen und das Unternehmen SHG.

- „Er konnte mit Kathetern zaubern.“ *(Daniela Knospe, Pflege)*
- „Man konnte immer mit jedwedem Problem zu Dr. Özbek kommen, nicht nur zu dem Arzt und dem Abteilungsleiter, sondern auch zu dem Menschen.“ *(Lukas Bur, Verwaltung)*
- „Wenn Sie ein Problem haben, rufen Sie mich an.“ *(Herr Gammel, Verwaltung)*
- „Cem Özbek hatte schon immer den Nimbus des Selbstbestimmten. Arbeitsrhythmen von 32 Stunden am Stück waren für uns nichts Ungeöhnliches.“ *(Dr. Frank)*
- „Ohne Dich – das ist sicher – wäre dieser wunderbare Weg nicht möglich gewesen. Ich danke Dir und bin stolz auf Dich.“ *(Dr. Frank)*
- „Unsere gemeinsame Vision war eine deutsch-französische Gesundheitspartnerschaft.“ *(Dr. Isringhaus)*
- „Unter Ihrer Führung haben Sie es geschafft, dass wir alle unsere Arbeit lieben.“ *(Dr. Alibrahim)*
- „Einen so großartigen, humanen und loyalen Kardiologen wie Sie werde ich nie vergessen.“ *(Dr. Alibrahim)*
- „Cem, der gute Geist des Hauses.“ *(Herr Quirin)*
- „Vision, Weitblick und Durchsetzungsvermögen.“ *(Dr. Calvo de No)*
- „Sie haben etwas wirklich Großes geschaffen – nicht nur ein herausragendes HerzZentrum, sondern auch ein einzigartiges Kardiologenteam. Dafür möchte ich mich aufrichtig bei Ihnen bedanken.“ *(Axel Steimann)*
- „Dr. Özbek ist ein Weltbürger. In seiner Abteilung wurde nie zwischen Heimspielern und Gastspielern unterschieden.“ *(Dr. Biagioli)*
- „Er ist ein Mensch, der seine Versprechen hält. Wenn er etwas verspricht, dann ist es wie mit einem Vertrag besiegelt.“ *(Hafez Mini)*
- „Dies war kein ‚Selbstläufer‘, sondern ist das Ergebnis harter Arbeit über einen langen Zeitraum.“ *(Prof. Hecken)*
- „Une legende quitte son poste – merci pour tout et bonne retraite.“ *(Rebecca Schmitt)*



- „Entscheide so, als wäre es Dein Krankenhaus.“ *(Dr. Özbek)*
- „Nichts geschieht, solange Du es nicht tust.“ *(Dr. Özbek)*
- „Behandle Deine Patienten so, wie Du selbst behandelt werden willst.“ *(Dr. Özbek)*
- „Unsere interkulturelle Kompetenz erweitert unseren Blickwinkel.“ *(Dr. Özbek)*
- „Es geht immer um alles, wenn es um das Herz geht.“ *(Dr. Özbek)*

## Mitgliederbetreuung

### Beratungsgespräch mit Chefarzt

Mitglieder des Vereins erhalten nach telefonischer Terminvereinbarung eine kostenlose persönliche Beratung durch einen Chefarzt. **Rufen Sie an:**

**Sekretariat Herr Kavous Hakim-Meibodi, Abteilung für Herz und Thoraxchirurgie des HerzZentrums Saar:**

0 68 98 - 12-24 72, Fr. Heckmann

**Sekretariat Herr Dr. Gatto, Abteilung für Kardiologie des HerzZentrums Saar:**

0 68 98 - 12-24 76, Fr. Landais

## Mitgliedsbeiträge

- **Einzelmitgliedschaft**  
36,- Euro/Jahr
- **Familienmitgliedschaft (2 Personen)**  
41,- Euro/Jahr
- **Juristische Person**  
100,- Euro/Jahr

**Abbuchung der Beiträge nach Mitgliedschaftsbeginn:**

**Beginn Januar bis Juli:**

- Beitrag wird für das gesamte laufende Jahr abgebucht



**Beginn August bis Dezember:**

- Mitgliedschaft im laufenden Jahr kostenlos, Abbuchung des Beitrages erst im Folgejahr

[www.foerdereverein-herzzentrum-saar.de](http://www.foerdereverein-herzzentrum-saar.de)

## 2025 – Wünsche und Ziele Dem Leben eine neue Richtung geben

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

da geht bald eines der aufwühlendsten Jahre zu Ende, das die meisten von uns bisher erlebt haben. Wir alle, die Menschen dieser Erde, sind an einer Straßengabelung angekommen, bei der es geradeaus, so wie bisher, nicht weitergeht. Dies betrifft nicht nur die Politik und die Wirtschaft, sondern jeden von uns.

Der globale Unfrieden findet spiegelbildlich in den meisten Menschen und in ihrem Umfeld statt. Sie fühlen sich als Opfer von „denen da oben“, die aus ihrer Sicht alles vermässelt haben.

Wer sich eine Welt in Frieden und im Bewusstsein von Gleichheit, Solidarität und Liebe wünscht, der darf und kann sie in sich selbst erschaffen. Denn alles, was sich im Außen zeigt, ist eine Widerspiegelung unserer inneren Welt = **Wie innen, so außen!**

So kann jeder diese Adventszeit und die stillen Tage des Jahreswechsels zum Anlass nehmen, sich seiner Innenwelt zuzuwenden und das Herz öffnen für Verständnis, Mitgefühl, für sich selbst und für die Mitmenschen. Dies hat einen großen Einfluss darauf, wie Sie Ihr neues Jahr erschaffen und gestalten.

Wer verzagt, ängstlich und unfriedlich durch das Leben geht, macht diese Welt in der eigenen Wahrnehmung unfreundlicher und negativer.

Laut jüngsten Umfragen hat die Mehrheit der Menschen eine undefinierte Angst vor dem, was kommen könnte. Jeder, der dieser Gedankenwelt folgt, muss sich bewusst sein, dass er die konkrete Wahl hat, pessimistisch zu denken oder auf die positive

Macht der Liebe zu bauen. Diese Wahl zur Entscheidung ist in uns allen angelegt, jedoch nur wenige sind sich dessen bewusst.

Da stellt sich die konkrete Frage: Wie kann ich meine Gedankenwelt verändern, um den positiven Weg der Dankbarkeit und Liebe zu gehen:

- Was tut mir gut?
- Vor dem Einschlafen: Was habe ich heute besonders Erfreuliches erlebt?
- Ein Spaziergang in der Abendsonne
- Laut Singen
- Essen genießen
- Komplimente verteilen
- „Danke“ bei jeder Gelegenheit sagen
- Grüßen und lächeln
- Sorgen nicht verleugnen, sondern Stück für Stück abarbeiten.

Auch hier ist der Volksmund sehr weise: „Teile Deine Sorgen, denn geteiltes Leid ist halbes Leid. Teile Glücksmomente, denn geteiltes Glück ist doppeltes Glück.“

Ein erfülltes Jahr voller Glücksmomente wünscht Ihnen von Herzen

*Siegfried Görg*

Und: Werden oder bleiben Sie gesund!

„Es zählt im Leben nicht, was wir uns schenken,  
sondern das, was wir selbst von uns geben:  
Liebe, Zeit, Höflichkeit, Aufmerksamkeit, Vertrauen  
und Einfühlungsvermögen.

Geschenke können wir mit Geld kaufen,  
aber was wir von Herzen geben, ist freiwillig und unbezahlbar.“

*(Unbekannt)*



In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein friedvolles Weihnachtsfest  
und ein gutes, gesundes Neues Jahr 2025.