

Newsletter: Januar 2020

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen

Der Winter ist da und die Hauptversammlung und der erste VFMS Kurs steht vor der Tür. Am 29. Februar leite ich einen Kurs mit dem Thema „Körperschema oder Körperbild – weshalb ist dies von Interesse?“ danach findet die jährliche Hauptversammlung statt. Anbei findest Du die Traktandenliste 2020, den Jahresbericht 2019 der Präsidentin, das Protokoll der HV 2019, das Weiterbildungsprogramm 2020, News vom Institut für Franklin-Methode und die Kolumne über den Zaun geschaut. Dieses Mal zum Thema Herz.

Traktandenliste der Hauptversammlung des VFMS vom 29. Februar 2020 in Zürich im Gym Puzzle, Walcheplatz 12, 8001 Zürich von 16.45 – 17.45h

1. Begrüssung, Präsenzliste, Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV 2019
3. Abnahme des Jahresberichts 2019 der Präsidentin
4. Kenntnisnahme des Revisorenbericht, Abnahme der Jahresrechnung und Entlastung der Rechnungsstelle
5. Genehmigung des Jahresbudget 2020
6. Pressearbeit :
 - a. Information über Publikationen der Artikel
7. Anträge der Mitglieder
8. Verschiedenes

Anträge von Mitgliedern müssen bis spätestens drei Wochen vor der Hauptversammlung bei der Präsidentin eingereicht werden.

Jahresbericht 2019 der Präsidentin

Liebes Mitglied

Im Jahr 2019 konnten wir drei Kurse des Vereins mit grossem Erfolg durchführen. Silvia Pauli vertiefte die Arbeit der Faszien mit den Organen, ich zeigte die Verbindung von USG und ISG auf und Brigitte Gertschen ging auf die auf die Muskelbalance im Oberschenkel ein. Es freute mich sehr, dass die Kurse gut besucht waren und es gute Feedbacks dazu gab. Sehr bedauere ich, dass der Kurs mit Hanna Kessler nicht durchgeführt werden konnte. Die Kurse für das 2020 sind geplant, siehe Rubrik unten. Auch im 2019 gab es Neueintritte und Austritte. Die Mitgliederzahl beläuft sich auf 48 Mitglieder.

Bettina Halbach hat in Zusammenarbeit mit mir eine Trilogie geschrieben zum Thema „Wie wir uns am Schreibtisch wohler fühlen“ diese Artikel wurden in der deutschen Zeitschrift Sportivo publiziert und in der Schweiz suchen wir interessierte Zeitschriften.

Ich wünsche uns allen viel Freude und Bewegung.

Herzlichst

Helene Moser

Protokoll der Hauptversammlung des VFMS vom 2. März 2019 in Zürich im Gym Puzzle, Walcheplatz 12, 8001 Zürich von 16.30 – 16.45h

Anwesend: Helene Moser, Silvia Pauli, Doris Giezendanner, Annette Dibbern, Magdalena Schumacher, Margrith Rügger, Jon Carl Tall, Loredana Tobler, Priska Fechter, Stefanie Fahrenholz

Entschuldigt: Susanne Steger, Rolf Läderach, Susanne Stoller, Bea Schüpbach, Therese Cadisch, Gabriela Koch, Marianne von Siebenthal

1. Begrüssung, Präsenzliste, Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV 2018; einstimmig angenommen
3. Abnahme des Jahresberichts 2018 der Präsidentin; einstimmig angenommen

4. Kenntnisnahme des Revisorenberichts, Abnahme der Jahresrechnung und Entlastung der Rechnungsstelle; einstimmig angenommen
5. Genehmigung des Jahresbudget 2019; einstimmig angenommen
6. Pressearbeit :
 - a. Information über den Pilates Artikel => Artikel sollte im nächsten GymNess veröffentlicht werden.
 - b. Weitere Artikel sind erstellt und an der Veröffentlichung => eine Serie von 3 Artikeln ist erstellt und in Deutschland diese Woche veröffentlicht
7. Anträge der Mitglieder => keine
8. Verschiedenes => nichts

Protokoll erstellt von Helene Moser, 2.3.2019

VFMS Weiterbildungs-Programm 2020

29. Februar 2020 Helene Moser, Thema „Körperschema oder Körperbild – Weshalb ist dies von Interesse?“ in Zürich
16. Mai 2020 Silvia Pauli, Thema „ Wasser als Lebenselixir – reguliert in der Niere“ in Zürich
12. September 2020 Hanna Kessler, Thema „Musik gestaltet den Unterricht – Musikauswahl und deren Anwendung im Bewegungsunterricht“ in Bern
28. November 2020 Brigitte Gertschen, Thema „Gelenk-, Muskel- und Organrhythmen in der Bewegung“ in Zürich

Institut für Franklin-Methode®

Interessant ist die Rubrik über die Studien der Franklin-Methode:

<https://franklin-methode.ch/studien-research-zur-franklin-methode/>

Über den Zaun geschaut

Broken-Heart-Syndrom, wenn Gefühle das Herz krank machen

Jelena Templin-Ghadri im Gespräch mit Ute Welty

Das "gebrochene Herz" kann sich auch physisch bemerkbar machen. Nicht selten schweben Menschen dann in Lebensgefahr. (Unsplash / Kelly Sikkema)

Der Herzmuskel pumpt nicht mehr, die Herzwand wird starr: Mobbing, Stress oder der Tod einer geliebten Person gelten als Ursache des so genannten Broken-Heart-Syndroms. Kardiologin Jelena Templin-Ghadri sagt, in akuten Phasen kann es tödlich sein.

Ute Welty: Jemandem das Herz brechen, diese Umschreibung für Liebeskummer wirkt zugegeben etwas antiquiert, aber tatsächlich kann das Herz als Organ durch Stress Schaden nehmen, und zwar auch, wenn es durch ein freudiges Ereignis gestresst wird. Jelena Templin-Ghadri aus der Klinik für Kardiologie am Universitätsspital Zürich hat mit ihrem Mann zusammen dazu geforscht und sie hat untersucht wie Emotionen, Gehirn und Herz zusammenhängen. Wie macht sich das Gebrochene-Herz-Syndrom bemerkbar?

Jelena Templin-Ghadri: Beim sogenannten gebrochenen Herz, wir nennen es auch Tako-Tsubo-Syndrom, ist es so, dass die Patienten Herzschmerzen verspüren oder Luftnot und sich dann meistens in der Notaufnahme vorstellen. Und dort wird dann ein EKG geschrieben und auch Blutwerte abgenommen,

und vom klinischen Erscheinungsbild sieht das genauso aus wie ein klassischer Herzinfarkt. Und dann werden diese Patienten einer Herzkatheter-Untersuchung zugeführt. Aber anders als beim Herzinfarkt ist eben kein Herzkranzgefäß verschlossen bei diesen Patienten, sondern es besteht eine akute Pumpfunktionsstörung und Wandbewegungsstörung des Herzmuskels.

Welty: Wie gefährlich kann ein GHS sein?

Templin-Ghadri: Das kann im akuten Fall sehr gefährlich sein – es kann bis zum Tod führen.

Welty: Wodurch kommt das dann, was ist daran so lebensgefährlich?

Templin-Ghadri: Es kommt zu einem Herzversagen, das Herz pumpt nicht mehr, das kann zu einem kardiogenen Schock führen, zu Herzrhythmusstörungen, und die Patienten können in akuten Phasen sogar versterben.

Ursache wird im Gehirn vermutet

Welty: Sie haben diesen anderen Namen schon angesprochen, der aus dem Japanischen kommt, nämlich Tako-Tsubo, das ist ein Krug mit kurzem Hals, der in Japan eben verwendet wird, um Tintenfische zu fangen. Was genau haben Sie bei Ihrer Forschung dazu herausgefunden?

Templin-Ghadri: Beim Tako-Tsubo-Syndrom ist es so, dass die Patienten meistens vorgängig ein emotionales Ereignis haben. Also zum Beispiel der Tod einer geliebten Person, der führt oft zu dieser Erkrankung, oder Mobbing am Arbeitsplatz. Und deshalb haben wir gedacht, dass eine Hirn-Herz-Assoziation besteht. Wir haben die Gehirne der Patienten untersucht mit funktioneller Magnetresonanztomografie und haben das verglichen zu gesunden Probanden.

Und dabei zeigte sich, dass bei den Patienten mit Tako-Tsubo-Syndrom die Aktivität zwischen den Hirnregionen, die für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist, reduziert war.

Und wir haben speziell die Amygdala – also den Mandelkern – untersucht, den Hippocampus, den Gyrus cinguli, die sind für die Emotionskontrolle verantwortlich und für die Motivation, für das Gehirn und das Gedächtnis. Und hier zeigte sich eine reduzierte Funktion, ein reduziertes Zusammenspiel zwischen diesen Regionen des Gehirns. Und wir nehmen an, dass eben das Tako-Tsubo-Syndrom quasi vom Gehirn ausgeht.

Welty: Frauen sind viel häufiger betroffen als Männer, und vor allem Frauen zwischen 62 und 75 Jahren. Welche Erklärung kann es dafür geben?

Templin-Ghadri: Ja, das ist ganz schwierig zu sagen. Warum eben die älteren Frauen betroffen sind, das haben wir auch festgestellt, dass eben vordergründig postmenopausale Frauen betroffen sind, nur zehn Prozent sind ungefähr Männer. Dafür haben wir keine Erklärung bislang, wir nehmen aber an, dass Hormone eine Rolle bei der Erkrankung spielen, die weiblichen Hormone. Es ist allerdings so, dass nicht nur die weiblichen Hormone eine Rolle spielen, es gibt auch Patienten, die extrem jung sind. Sogar Babys können ein Tako-Tsubo bekommen oder auch eben Männer, sodass das nicht die einzige Erklärung ist.

Behandlung mit Herzinsuffizienz-Medikamenten

Welty: Was kann man tun, um all dem vorzubeugen, um sich das Herz eben nicht brechen zu lassen?

Templin-Ghadri: Das ist sehr, sehr schwierig. Also bislang weiß man nicht, wie man dieser Erkrankung vorbeugen kann. Bislang ist es so, dass das Tako-Tsubo-Syndrom behandelt wird, supportiv. Es gibt keine evidenzbasierte Therapieform. Man weiß aber während der akuten Phase, dass es lebensbedrohlich ist und, wie schon gesagt, mit einer ähnlichen Sterberate einhergeht wie beim Herzinfarkt und dass diese Patienten überwacht werden müssen und wie man vorbeugen kann. Da gibt es noch keine evidenzbasierte Therapieform. Vielleicht könnte man Stress vermeiden, das wäre vielleicht ein guter Ratschlag, aber wir können nicht sagen, wer ist der nächste Patient und wie man dem eben vorbeugen kann. Jeder geht ja auch mit Stress anders um – das, was für den einen Stress bedeutet, ist vielleicht für den anderen kein Stress.

Welty: Wenn es keine Therapie gibt, die man vorbeugend einsetzen kann, gibt es denn eine therapeutische Behandlung danach oder heilt ein gebrochenes Herz im Prinzip von alleine?

Templin-Ghadri: Ja, und zwar ist es so, dass in den meisten Fällen nach vier bis acht Wochen das Herz sich wieder erholt, dass es eben zu einer normalen Pumpfunktion kommt und dass auch die Wandbewegungsstörung sich wieder normalisiert. Meistens behandeln wir das Herz supportiv mit Herzinsuffizienz-Medikamenten, bis das Herz wieder stabil ist.

Auf Wiedersehen in einer der nächsten Fortbildung