

FÜR KINDER. FÜR BAYERN. VON HERZEN.

## Neues von der Stiftung kinderherzen München

### Spendenaktion #respectyourlimits



Im Jahr 2018 erleidet Tamara im Fitnessstudio einen Herzstillstand. Fünf Ersthelfer reanimieren sie 45 lange Minuten. Wahrscheinliche Ursache: die Herzmuskelentzündung zwei Jahre zuvor.

Tamara Schwab ist dem Tod gefährlich nahegekommen. **Sie erlitt 2016 eine schwere Herzmuskelentzündung. An dieser Erkrankung leiden immer mehr Menschen, besonders junge**

**Erwachsene.** Nach zwei Herzstillständen, zwei Defibrillator-Implantationen und zahlreichen Operationen kämpft die junge Frau heute noch gegen die lebensgefährliche Krankheit. **Ihre Erlebnisse teilt sie in ihrem Buch „Mein Speed-Dating mit dem Tod“. Eine bewegende Geschichte, die uns alle zum Reflektieren anregen sollte.** Tamara hat uns erzählt, was sie heute bewegt:

„Ich finde es schade, dass chronisch kranke Menschen erst in der dritten Impfgemeinschaft sind. Doch ich versuche, gelassen mit der Situation umzugehen und stattdessen den Fokus auf die Chancen zu legen, die sich daraus ergeben. **Solange es meinem Herz gut geht, kann ich diese Zeit gut aussitzen.** Aktuell setze ich mich stark mit dem Thema Resilienz\* auseinander. Es hilft mir dabei, mit meiner

neuen Diagnose zurechtzukommen. Vor kurzem wurde ein Gentest bei mir gemacht, der zeigte, dass ich einen Gendefekt habe, der ursächlich für meine spezielle Erkrankung ist. Hier bin ich nun im Austausch mit einer Selbsthilfegruppe und einem Arzt in München, der darauf spezialisiert ist.“ Tamaras Buch und weitere schöne Produkte können unter anderem auf der Webseite [www.respectyourlimits.de](http://www.respectyourlimits.de) bestellt werden. **Den gesamten Gewinn der Produkte spendet Tamara an kinderherzen.** Herzlichen Dank, Tamara!

\*Als Resilienz bezeichnet man die Fähigkeit, sich gut auf verschiedenste Veränderungen anzupassen.

*Wir forschen, damit kleine  
Herzen groß werden!*  
**Spenden Sie jetzt!**

### Servus und herzlich willkommen!



Linda Röß, Leiterin der **kinderherzen Stiftung München**, freut sich sehr auf ihre neue Aufgabe und wir uns auf die Zusammenarbeit!

Junge Stiftung, neue Leitung: die **kinderherzen Stiftung München** hat mit Linda Röß eine neue Leiterin bekommen. Die waschechte Münchnerin bringt viel Erfahrung in der Stiftungsarbeit und im Fundraising mit. Sie ist Mutter von zwei Kindern und geht mit viel Wertschätzung an ihre Arbeit: „Dass ich als neue Leiterin der **kinderherzen Stiftung München** Kinder mit einem angeborenen Herzfehler und deren Familien mit Menschen, die aus voller Überzeugung helfen möchten, zusammenbringen darf, erfüllt mich mit viel Freude.“

*„kinderherzen fördert seit vielen Jahren als verlässlicher Partner die Bereiche Forschung und Therapie am Deutschen Herzzentrum München. Zusammen mit der neuen regionalen kinderherzen Stiftung München können wir zukünftig viele innovative Meilensteine für herzkranken Kinder und ihre Familien initiieren.“ – Prof. Dr. med. Peter Ewert, Direktor der Klinik für Angeborene Herzfehler / Kinderkardiologie am Deutschen Herzzentrum München und Kuratoriumsvorsitzender kinderherzen Stiftung München*

# Herzlichen Dank ..

## Spendenlauf für herzkranken Kinder

Ob in Bayern, in ganz Deutschland und sogar in Dänemark: beim großen Spendenlauf für herzkranken Kinder sind sensationelle Gesamtstreckenlängen von 2 bis 148 Kilometern gelaufen worden. Im Oktober 2020 waren viele unserer Unterstützer\*innen sportlich unterwegs – ob in der Stadt, im Wald, auf dem Laufband, schnell oder langsam. Für jeden gelaufenen Kilometer spendeten sie einen Euro. Der ausrichtende Verein „Allianz für Kinder in Bayern e.V.“ legte für jeden nachgewiesenen Kilometer einen weiteren Euro für unsere **kinderherzen Stiftung München** drauf. So sind überragende 5.533 Euro zusammengekommen. Zahlreiche Spender\*innen beteiligten sich zusätzlich an der Aktion, ohne zu laufen.

**Wir sagen allen Beteiligten von Herzen Danke!**



Übergabe der Spende am Deutschen Herzzentrum in München (v.r.n.l. Châu Báú Tang-Rupp (Geschäftsführerin Allianz für Kinder in Bayern e.V.), Prof. Dr. med. Peter Ewert (Direktor Deutsches Herzzentrum München), Thomas Schwankl (Mitarbeiter Allianz und Initiator der Aktion), Jörg Gattenlöhner (Geschäftsführer **kinderherzen Stiftung München**))



**kinderherzen**-Experte Dr. Jan Müller, wissenschaftlicher Mitarbeiter Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie

## kinderherzen-Forschung

### Corona: Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit angeborenem Herzfehler

Vermindert die Corona-Pandemie die gesundheitsbezogene Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen mit angeborenem Herzfehler? Am Deutschen Herzzentrum München wird dieser Frage genau nachgegangen. Im Sommer 2020 nahmen 160 Kinder und Jugendliche mit verschiedenen angeborenen Herzerkrankungen per Fragebogen an der Studie teil. Erste Ergebnisse zeigen, dass die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Herzkindern im Vergleich zu vorher signifikant niedriger ist. Die befragten Eltern schätzen die Lebensqualität sogar noch schlechter ein als ihre Kinder selbst, besonders in Bezug auf Familie und Freunde. Den negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit und Lebensqualität der Herzkinder während der Corona-Pandemie offenbart die Studie ganz deutlich. Die psychologischen Belange von Herzkindern brauchen in der aktuellen Situation eine besondere Berücksichtigung durch die Gesundheitsdienstleister.

**Laufzeit des Projekts:** Juli 2020 – Oktober 2023

**Kosten:** 97.040 Euro

**Bitte spenden Sie!**

**Wir brauchen Sie – werden auch Sie aktiv für *kinderherzen*.**

Unsere *kinderherzen Stiftung München* vernetzt regionale Projekte auch vor Ort. Für Herzkinder und deren Familien in München und der Region.

Zeigen Sie Herz. Es gibt viele Ideen, wie Sie uns unterstützen können.

♥ Spenden Sie einmalig oder regelmäßig – auch kleine Beträge helfen!

♥ Veranstalten Sie Ihre eigene Spendenaktion: Ob Spendenlauf, Flohmarkt oder Sportevent – werden Sie kreativ für kleine Herzen!

♥ Legen Sie unsere *kinderherzen*-Broschüre aus und platzieren Sie unsere Aufklärungsplakate in Ihrer Stadt.

♥ Stellen Sie Ihre Geburtstagsfeier, Ihr Jubiläumsfest oder eine Firmen-/Weihnachtsaktion unter das Motto „Spende statt Geschenke“

**Auf Ihre Hilfe kommt es an!  
Unterstützen Sie  
*kinderherzen* in München!**

**SPENDENKONTO**  
Commerzbank München  
*kinderherzen Stiftung München*  
IBAN: DE67 7008 0000 0954 5451 00  
BIC: DRESDEFF700

Die Kuratoriumsmitglieder  
unserer jungen Stiftung:  
Prof. Dr. med. Peter Ewert  
Dr. med. Julia Lemmer

 **kinderherzen**  
Stiftung München

*kinderherzen Stiftung München*  
Eine Stiftung von *kinderherzen*  
Fördergemeinschaft Deutsche Kinderherzzentren e.V.

Leitung: Linda Röß  
Deutsches Herzzentrum München  
Lazarettstr. 36  
80636 München

Tel.: 089/121 817 98  
linda.roess@kinderherzen.de  
www.kinderherzen-muenchen.de