



## Glückwünsche

**60 Jahre:** 1.3.: Harry Graf, Rheinzabern; 4.3.: Bernadette Brandt, Nieder-Olm, Ansgar Röhr, Grolsheim; 5.3.: Hans-Peter Hager, Kaiserslautern; 6.3.: Ulrich Scherer, Oberstausenbach, Michael Gosek, Leimersheim; 7.3.: Claudia Modrack, Wörth; 9.3.: Jutta Wolf, Schwedelbach; 13.3.: Erna Werner, Germersheim; 16.3.: Uwe Seeger, Weisenheim am Berg, Guido Fontaine, Wallerfangen; 21.3.: Hansgeorg Klein, Eßweiler; 25.3.: Volker Westermann, Kapellen-Drusweiler.

**65 Jahre:** 1.3.: Brigitte Hutzler, Rülzheim; 4.3.: Alfred Anton, Homburg; 11.3.: Georgios Baltas, Worms; 12.3.: Annemarie Pockeleit, Nohfelden; 13.3.: Barbara Wagner, Mutterstadt, Jörg Glawe, Quierschied; 15.3.: Bruno Hellmann, Rheinzabern; 17.3.: Horst Uwe Kutscher, Frankenthal; 18.3.: Josef Herzog, Germersheim; 26.3.: Chantal Rentschler, Hördt; 29.3.: Jutta Brockholder, Mainz.

**70 Jahre:** 7.3.: Joung Li Schmitz, Borod; 8.3.: Bruno Seither, Rheinzabern, Ludek Ziska, Idar-Oberstein; 10.3.: Katalin Krizanij, Ludwigshafen; 11.3.: Edeltraud Koch, Otterbach; 22.3.: Gisela Braun, Homburg; 29.3.: Gertrud Gensheimer, Bellheim; 30.3.: Marlies Knigge, Bingen.

**75 Jahre:** 1.3.: Wolfgang Weibach, Berkastel-Kues; 11.3.: Heinz Kost, Bad Kreuznach; 26.3.: Hildegard Freyler, Homburg.

**80 Jahre:** 1.3.: Helmut Weis, Homburg; 2.3.: Helga Möser, Rülzheim; 3.3.: Manfred Fischer, Rülzheim; 9.3.: Brigitte Kirsch, Wörth; 12.3.: Rita Klein, Bexbach; 17.3.: Erika Mika, Ludwigshafen.

**85 Jahre:** 4.3.: Anita Floerchinger, Schifferstadt; 6.3.: Fredi Ranft, Berzhahn; 10.3.: Anneliese Belz, Bingen; 11.3.: Monika Gensheimer, Wörth; 30.3.: Elmar Heil, Illingen.

**90 Jahre:** 16.3.: Margot Pistor, Berzhahn; 27.3.: Gisela Bergmann, Homburg; 28.3.: Hildegard Kunkel, St. Wendel.

**91 Jahre:** 8.3.: Elfriede Heigel, Zeiskam.

**92 Jahre:** 28.3. Gertrud Kohler, Hördt.

**95 Jahre:** 7.3.: Ferdinand Walzer, Hillscheid.

**98 Jahre:** 15.3.: Gretel Weihmert, Nistertal.

**102 Jahre:** 22.3.: Else Muth, Bühl-Iggelheim.



## Termine

### Ortsverband Hördt

7. März, 18 Uhr: Mitgliederversammlung, Vereinsheim des HHC.  
30. März, 19 Uhr: Stammtisch. Ort anfragen unter Tel.: 07272/55 40.

### Ortsverband Hüttigweiler-Spiesen-Ottweiler

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 15.30 Uhr: Kaffeenachmittag, Café Hauptert, Merchweiler. Anmeldung jeweils erbeten bei Beatrix Bost, Tel.: 06824/23 51.

### Ortsverband Lautertal-Pfalz

14. März, 14.30 Uhr: Mitgliederversammlung, Schützenhaus Katzweiler, Schafmühle 5.

Jeden Freitag, 18 Uhr: Treffen, Sportheim Lautertalhalle, Katzweiler. Mitfahrgelegenheiten aus Katzweiler möglich, bitte unter Tel.: 06301/87 28 oder Tel.: 06301/79 99 930 melden.

### Ortsverband Vorderpfalz

6. März, 17 Uhr: Stammtisch, Gaststätte „VTV“, Anebosstraße 4, Ludwigshafen-Mundenheim.

### Kreisverband Westerwald

28. März, 14.30 Uhr: Kaffeenachmittag, Dorfgemeinschaftshaus in Stangenrod. Gerne kann ein Lied, Sketch oder Gedicht vorgetragen werden, Kuchenspenden sind ebenfalls willkommen. Anmeldungen bis 15. März bei Gudrun Kempf, Tel.: 02661/77 60 (Mitglieder aus Unnau); bei Martina Serowi, Tel.: 02663/21 99 (Mitglieder aus Berzhahn); und bei Karin Schmidt, Tel.: 02686/88 89 (Mitglieder aus Weyerbusch).

### Ortsverband Weyerbusch

14. März, 15 Uhr: Jahreshauptversammlung, Landhaus Mehren, Auf dem Brouch 1.

### Kreisverband Westerwald

28. März, 14 Uhr: Eröffnung der Rechtsberatungsstelle Montabaur, Dillstraße 12, 56410 Montabaur.

Worauf bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen geachtet werden sollte

## Mit Herzkrankheit in die Sauna?

**Auf die Vorzüge eines Saunagangs wollen auch Patienten mit Bluthochdruck, Rhythmusstörungen, Herzkranzgefäßerkrankungen oder Herzschwäche nur ungerne verzichten. Allerdings müssen sie sich vorher fragen, ob und unter welchen Bedingungen ein Saunagang für sie ratsam ist.**

„Damit sich Herzpatienten nicht gefährden, sollten sie nach einer diagnostizierten Herzerkrankung unbedingt mit ihrem Kardiologen besprechen, ob und bei welchen Temperaturen sie saunieren können“, rät der Kardiologe und Herzstiftungs-Experte Dr. med. Vinzenz von Kageneck (www.herzstiftung.de). Egal wie kalt oder heiß es ist, der Mensch muss seine Körpertemperatur immer auf 37 Grad Celsius halten. Durch den Temperaturanstieg beim Saunagang erweitern sich die Blutgefäße deutlich, dabei sinkt zunächst der Blutdruck und die Pulsfrequenz steigt um anfangs 20 bis zu 50 Prozent bei Erreichen der maximalen Körperkerntemperatur. Auch kommt es zur Ausschüttung von Stresshormonen. Dadurch steigt die gesamte Herzleistung um circa 80 Prozent. „Für alle Herzpatienten ist deshalb die plötzliche Abkühlung mit der Schwalldusche und im kalten Becken nach der Sauna absolutes Tabu“, warnt Kageneck. Denn durch das ruckartige Abkühlen ziehen sich alle maximal weitgestellten Blutgefäße im Haut- und Unterhautgewebe plötzlich zusammen und eine große Menge Blut wird in kürzester Zeit in das Körperzentrum verschoben.



Foto: Kzenon/AdobeStock

**Der beliebte Aufguss beim Saunabesuch ist für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankung leider tabu.**

Dieses Volumen und der dabei massiv ansteigende Blutdruck belasten beim Abkühlen das Herz. „Patienten mit Herzschwäche, Herzkranzgefäßerkrankungen und Bluthochdruck würde das gefährden. Herzpatienten müssen sich daher nach Saunagängen langsam abkühlen, vorzugsweise durch Umhergehen in kühlen Räumen oder durch lauwarmes Duschen.“

Sauna-Einsteiger mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten langsam beginnen und sich langsam steigern. Für den Anfang sind zum Beispiel Dampfsaunen mit 45 und 60

Grad Celsius bei höherer Luftfeuchtigkeit ratsam. Auch die Verweildauer sollte zu Beginn nur etwa drei bis fünf Minuten betragen und langsam gesteigert werden.

Insbesondere Patienten mit Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen sollten auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr während ihres Saunabesuchs achten, aber auf keinen Fall Alkohol trinken, der die Gefäße erweitert, warnt der Herzspezialist.

Die beliebten Aufgüsse sind grundsätzlich für alle Herz-Kreislauf-Patienten tabu.

Quelle: Deutsche Herzstiftung



## Sprechstunden

**Bad Marienberg:** Sigrid Jahr berät jeden 2. Mittwoch im Monat, 10–13 Uhr (Terminvereinbarung außerhalb der Sprechstunden möglich unter Tel.: 06432/9 24 94 80), Verbandsgemeinde, Zimmer 105, Kirburger Straße 4, 56470 Bad Marienberg.

**Bingen-Mainz:** Andrea Klossova berät dienstags und donnerstags, 9–12 Uhr, sowie mittwochs, 14–18 Uhr, Gebäude der AWO, Saarlandstr. 30, 55411 Bingen; nur nach Terminvereinbarung unter Tel.: 06721/98 40 78.

**Homburg:** jeden 2. Montag im Monat berät Ralf Geckler, Fachanwalt für Sozialrecht, 14–16 Uhr, barrierefreies Rathaus, Am Forum 5, Raum 102, 66424 Homburg.

**Kaiserslautern:** Ralf Geckler, Fachanwalt für Sozial-

recht, berät mittwochs, 8.30–11.30 Uhr, Landesgeschäftsstelle, Pfründnerstraße 11, Kaiserslautern, Tel.: 0631/7 36 57.

**Ludwigshafen:** Ralf Geckler, Fachanwalt für Sozialrecht, Tel.: 06236/46 56 43, berät freitags, 8.30–12 Uhr, Ludwigstraße 41, Eingang: Wredestraße, 67059 Ludwigshafen.

**Montabaur:** Sigrid Jahr berät jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr, Terminvereinbarung unter Tel.: 06432/9 24 94 80, Dillstraße 12, 56410 Montabaur.

**Ottweiler:** Hans-Heinrich Rödle berät jeden 1. Mittwoch im Monat, ASB-Haus, „Brunnenzimmer“, Auf dem Graben 8 (Nähe Wehrturm), 66564 Ottweiler, nur nach Absprache unter Tel.: 06824/66 94.

**Rülzheim:** Ralf Geckler, Fach-

anwalt für Sozialrecht, und Richard Dörzapf beraten am 26. März, 14–16 Uhr, barrierefreies Rathaus, Deutschordensplatz 1, Besprechungsraum 2.14 oder großer Sitzungssaal, 76761 Rülzheim.

**Saarbrücken:** Ansprechpartner: Ralf Geckler, Fachanwalt für Sozialrecht, berät nach telefonischer Vereinbarung unter Tel.: 06236/46 56 43.

**Spiesen:** Gabriele Scheppelmann berät jeden 1. Donnerstag im Monat, 15–17 Uhr, oder nach Terminvereinbarung unter Tel.: 0176/34 03 41 58 (mobil) barrierefreies Rathaus, Hauptstraße 116, Zimmer 200, 66583 Spiesen.

**Zweibrücken:** Ansprechpartner: Ralf Geckler, Fachanwalt für Sozialrecht, berät nach telefonischer Vereinbarung unter Tel.: 06236/46 56 43.