

Mein Verein des Monats

Aktion in Zusammenarbeit von



Wer wird Verein des Monats?

Leser entscheiden über den Sieger

Gera. Auch in diesem Jahr sucht die Ostthüringer Zeitung gemeinsam mit der Volksbank eG Gera-Jena-Rudolstadt wieder den Verein des Monats.

Seit dem Jahr 2009 wird mit der Aktion ehrenamtliches Engagement in der Region gewürdigt. Auch im neunten Jahr wird „Mein Verein des Monats“ fortgesetzt. Von April bis September haben damit jeweils drei Vereine aus Gera und der Umgebung monatlich die Chance, in der Geraer OTZ auf einer ganzen Zeitungsseite in Text und Bild vorgestellt zu werden. Den per Leservotum ermittelten Monats-siegern winken 1000 Euro Preisgeld.

Im Monat Juni stellen wir drei gemeinnützige Vereine mit vollkommen unterschiedlicher Ausrichtung vor. Den Beginn machte vor zwei Wochen das Blasorchester Elstertal aus Bad Köstritz. In der vorigen Woche folgte der Geraer Verein Krisenintervention und Notfallseelsorge Ostthüringen. Zum Abschluss der Juni-Runde präsentiert sich heute der Verein Initiative gegen den Herztod, der ebenfalls in Gera beheimatet ist.

Auch die OTZ-Leser können wieder von dem Wettbewerb profitieren, denn beim Abstimmen werden unter ihnen monatlich zehn mal 50 Euro verlost. Stimmkarten gibt es vom 26. Juni bis zum 7. Juli im Pressehaus in der Johannisstraße 8 sowie in den Filialen der Volksbank eG Gera-Jena-Rudolstadt. Einsendeschluss für die Juni-Runde ist dann der 7. Juli.



Preisgeld für weitere Aufklärung

Besucherszahl, aber auch Kosten wachsen

Gera. Die Öffentlichkeit aufklären, den einen oder anderen Menschen überzeugen, sein Leben gesundheitsbewusster zu gestalten und mit medizinischen Messungen ganz praktische Hilfe geben – dies hat sich die Initiative natürlich auch künftig auf ihre Fahnen geschrieben. Herzkrankheiten, weiß Fred Oppotsch mit seinem Team, können nicht nur alte Menschen, sondern auch junge Menschen treffen.

Die Kosten für den jährlich veranstalteten Herztag im Kultur- und Kongresszentrum und die zweimal pro Jahr stattfindenden Herzvorträge in der Showbühne Rieger steigen ständig. Für die beliebte Großveranstaltungen im Kultur- und Kongresszentrum können sie schon mal bei bis zu 15 000 Euro liegen. Für weitere attraktive Veranstaltungen könnte das Siegergeld sehr helfen. „Das schwache Herz“ – zugleich aktuelles Thema der Deutschen Herzstiftung – wird bei den Vorträgen im November in der Showbühne Rieger eine Rolle spielen.



Beim 20. Geraer Herztag der „Initiative gegen den Herztod“ im Kultur- und Kongresszentrum: Katrin Novack (li.) und Silvia Jedral, Ehrenamtler beim ASB, demonstrieren Erste-Hilfe-Maßnahmen. Fotos (2): Peter Michaelis

Herzensangelegenheit

Initiative gegen den Herztod: Von der ersten Selbsthilfegruppe zum Verein. Eine Erfolgsgeschichte.

Von Christiane Kneisel

Gera. Täglich erleiden etwa 880 Menschen in unserem Land einen Herzinfarkt. Knapp unter 50 Prozent davon sterben innerhalb der ersten 24 Stunden. Aufklärung tut nach wie vor not – und kann Leben retten. Die Geraer „Initiative gegen den Herztod“ widmet sich seit Jahren der Aufgabe, die breite Öffentlichkeit zum Thema Herzgesundheit, Vorsorge, Krankheitsbilder des Herzens und Neues in Sachen Herzforschung zu informieren.

Mittlerweile ist die „Initiative gegen den Herztod“ die Dachorganisation für eine Reihe von Selbsthilfegruppen wie Herzerkrankungen/Herzoperierte/Bluthochdruck; Herzinfarkt/Bypassoperierte; Schlaganfall und Menschen mit Defibrillator/Herzschrittmacher geworden. Mitglieder erhalten jede Menge Rat und Hilfe sowie Angebote für eine gemeinsame Freizeitgestaltung.

Den Grundstein für die „Initiative gegen den Herztod“ sowie erfolgreiche Vortragsreihen wie den „Geraer Herztag“ legte der Geraer Fred Oppotsch. Mittlerweile hat sich beides zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt. Seit 1997, damals noch als Selbsthilfegruppe organisiert, wuchs von Mal zu Mal organisatorischer und finanzieller Aufwand. Um dafür besser gewappnet zu sein, gründete Fred Oppotsch gemeinsam mit anderen Engagierten am 5. Mai 2011 den Verein. Am 15. September 2016 fand der 20. Herztag statt. Rund 3000 Besucher können jedesmal bei dieser Reihe im Kultur- und Kongresszentrum begrüßt werden. Den Besucher-

rekord hält die Veranstaltung am 11. September 2014 mit über 3400 Interessierten. Besonders freut die Veranstalter, dass die Vorträge seit einigen Jahren auch stets junges Publikum anziehen: Auszubildende der Bildungsstätten für Gesundheits- und Sozialberufe erweisen sich als aufgeschlossene Gäste. „Natürlich haben wir inzwischen auch das Programm ausgebaut, bieten zahlreiche Messungen, beispielsweise zu Blutdruck und Blutzucker an und ermöglichen Krankenhäusern, Reha-Kliniken und Krankenkassen, sich zu präsentieren“, so Fred Oppotsch. Besonders freut ihn, dass sich für die Aufklärungs-

arbeit viele verlässliche und langjährige Partner gefunden haben. Dazu gehört auch die Deutsche Herzstiftung, deren Mitglied Fred Oppotsch ist. „Egal, wo ich anrufe, ich stoße immer auf offene Ohren“, ist Fred Oppotsch glücklich und auch ein wenig stolz. Sämtliche Gastredner hielten ihre Vorträge unentgeltlich. Angefangen von Ärztin Antje Masri-Zada, über Professor Christian Schulze, Direktor für Innere Medizin am Uniklinikum Jena, bis hin zu Martin Winterhalter, Chefarzt der Klinik für Kardiologie am SRH Waldklinikum Gera, sind Experten immer wieder gern dabei, wenn es um das Motto Herzgesundheit geht. Themen wie Herzrhythmusstörungen, Herz unter Stress, koronare Herzerkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten per Herzkatheder werden allgemeinver-

Infotafel zu einem Herztag im Kultur- und Kongresszentrum. Links: Mitglieder der Selbsthilfegruppe Herzinfarkt/Bypassoperierte. Engagierter Mitgründer dieser ersten Gruppe war Volkmar Weimert. Leider ist er vor kurzem verstorben.



ständig und nachhaltig vermittelt. Und auch Prominenz gab sich bei den Vorträgen bereits die Klinke in die Hand: Zum 20. Herztag beispielsweise konnte Thüringens Ministerpräsident Bodo Ramelow (Linke) begrüßt werden. Und auch Mundharmonika-Spieler Michael Hirte war dabei. Neben der öffentlichkeitswirksamen thematischen Arbeit leistet die Initiative einen aktiven Beitrag für die Freizeitgestaltung ihrer Mitglieder: Nordic Walking, Kegeln, Wanderungen sind nur einige Angebote. Ganz im Sinne der Herzgesundheit – schließlich ist Bewegung das A und O. Dass Gera sechs Prozent unter dem Bundesdurchschnitt liegt, was die Todesrate innerhalb von 24 Stunden nach Herzinfarkt betrifft, ist nicht zuletzt der Initiative gegen den Herztod zu verdanken.

„Herztag“ ist zur Erfolgsstory geworden

Der Verein im Steckbrief

- Der Verein „Initiative gegen den Herztod“ wurde am 5. Mai 2011 gegründet.
- Initiator war Fred Oppotsch, zu weiteren Gründungsmitgliedern gehörten Irene Trinks, Klaus Flemming und Hilmar Schmidt.
- Zu Beginn hatte die Initiative etwa 19 Mitglieder.
- Aktuell gehören dem Verein 63 Mitglieder an.
- Den Vorstand bilden gegenwärtig: Fred Oppotsch, Leiter; Hans-Peter Bautz, Stellvertreter; Christa Hyckel, Stellvertreterin und Qualitätsmanagement; Irene Trinks, Schatzmeisterin; Jörg Reber, Schriftführer.
- Der Mitgliedsbeitrag beträgt drei Euro pro Monat.
- Die Initiative ist Dachorganisation für eine Reihe von Selbsthilfegruppen geworden.
- Die erste Selbsthilfegruppe Herzerkrankte/Bypassoperierte wurde 1997 ins Leben gerufen.
- Neben dem „Herztag“ im Geraer Kultur- und Kongresszentrum veranstaltet die Initiative zweimal im Jahr Herzvorträge.
- Beim „Herztag“, der kostenfrei für alle Besucher ist, halten Mediziner Vorträge, werden Messungen angeboten, Krankenhäuser, Reha-Kliniken und Krankenkassen präsentieren sich außerdem.
- Am 21. September 2017 findet erneut der Geraer Herztag im Kultur- und Kongresszentrum Gera statt.
- Zu dieser Veranstaltung wird auch ein begehrtes Herzmodell vor Ort sein.
- Einen weiteren Herzvortrag gibt es am 17. November, ab 15 Uhr, in der Showbühne des Möbelhauses Rieger.



Der Vorsitzender des Vereins Fred Oppotsch. Foto: Peter Michaelis

- Die Stadt Gera liegt seit 2008 mit sechs Prozent unter dem Durchschnitt der Herztode durch Herzinfarkt. Dies ist unter anderem der schnellen Hilfe der Notärzte, der 24h-Bereitschaft im SRH Waldklinikum Gera und der Veranstaltungen und Aufklärung durch die „Initiative gegen den Herztod“ zu verdanken.

Persönliches Schicksal gab die Initialzündung

Fred Oppotsch ist Gründer und Motor des Vereins sowie Organisator des Geraer Herztages und der Vortragsreihe

Von Christiane Kneisel

Gera. Dass die „Initiative gegen den Herztod“ in Gera überhaupt gegründet wurde, geht auf ein sehr persönliches Schicksal zurück – das von Fred Oppotsch.

Es war an einem warmen Sommertag des Jahres 1997. Fred Oppotsch arbeitet im Garten, trägt große Steine für Randkanten. „Plötzlich bekam ich zwischen den Schulterblättern starke Schmerzen. Mir wurde übel. Mein erster Gedanke, es ist irgend etwas mit der Lunge“, erinnert sich der Geraer. An diesem Tag verschafft er, hofft auf Besserung. Einen Arzt, noch dazu am Sonntag, hält er nicht für nötig. Erst am Montag sucht er ihn auf. Diagnose: drei Hinterwand-Infarkte hintereinander.

Es folgt zwei Tage später ein Krankenhaus-Aufenthalt mit Herzkatheder-Untersuchung...

Viel mehr Interessierte als gedacht

Seine Herz-Geschichte nimmt Fred Oppotsch zum Anlass, noch im selben Jahr die erste Herz-Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Auch seine erste organisierte Herz-Vortragsveranstaltung mit der Internistin Antje Masri-Zada wird ein voller Erfolg. „Damals noch beim DRK in den Gera-Arcaden veranstaltet, passten in diesen Raum nur 60 Leute. Aber es strömten viel mehr zu uns. So versprach ich ihnen eine weitere Veranstal-

tung“, erzählt Fred Oppotsch. Er hielt Wort. Dieser Vortrag fand dann im Kommunikationszentrum der Sparkasse Gera-Greiz statt – und gab den Auftakt für eine Erfolgsgeschichte.

Gesundheitlich geht es dem heute 81-Jährigen wieder gut. Eine Bypass-OP hat ihm geholfen. Und eine sehr bewusste, gesunde Lebensweise: Seit seinen Infarkten hat er – einst Raucher – keine Zigarette mehr angezündet. Er hält sich fit durch viel Bewegung, läuft zum Beispiel drei Mal täglich bis in die achte Etage seiner Wohnung. Und er ist mit Leib und Seele für die „Initiative gegen den Herztod“ unterwegs – organisiert nach wie vor Gastredner und Veranstaltungen – und erhielt dafür den Thüringer Ehrenbrief.



Bewegung ist das A und O. Mitglieder einer von insgesamt drei Nordic Walking-Gruppen. Interessierte sind stets herzlich willkommen. Foto: Peter Michaelis