

# THE WELFARER



OFFICIAL JOURNAL OF THE AUSTRALIAN-GERMAN WELFARE SOCIETY SYDNEY

**Ausgabe September/Oktober/November 2015**

## Herbst am Chiemsee

In dieser Ausgabe:



GRUSSWORT	2
NEUES AUS UNSEREM OFFICE IN STRATH- FIELD	3 & 4
BEITRAG & PHOTOS VON DER JUBI- LÄUMSFEIER IN WOL- LONGONG	5-7
EIN KURZBERICHT DER CABRAMATTA- GRUPPE & PHOTOS	8 & 9
DAS AKTUELLE VERANSTALTUNGS- PROGRAMM	10 & 11
DIE GESUNDHEITS- SEITE	12 & 13
IN EIGENER SACHE	14-16
ANZEIGEN	17 & 19
WIR ÜBER UNS	20

*„Alter gibt Erfahrung.“*

*Publius Ovidius Naso (Ovid; 43 v.Chr. - 18 n.Chr.), röm. Dichter*

## Grusswort

Liebe Mitglieder,

Mein Ehemann und ich waren in Wollongong, um die alljährliche Konferenz der Wirtschaftsrechtsexperten zu besuchen. Ich musste selbstverständlich nicht an den im Rahmen der Konferenz gehaltenen Vorträgen teilnehmen und hatte Zeit für mich. Daher besuchte ich Helga Schulze im Krankenhaus von Figtree.

Figtree liegt nur wenige Fahrminuten von Wollongong entfernt. Wir hatten die Möglichkeit über die Feierlichkeiten des bevorstehenden zwanzigjährigen Jubiläums zu sprechen, welche nächste Woche in Wollongong stattfinden werden. Es war schön zu sehen, dass während meines Besuches bei ihr, zwei weitere Paare Helga besuchen kamen.

Ich war seit mehreren Jahren nicht mehr in Wollongong und war über die neuen Gebäude erstaunt, die insbesondere entlang des Wassers errichtet worden sind. Das Wetter war schön, der Spaziergang entlang des Wassers war sehr entspannend, die Aussicht war einfach wundervoll und der Kaffee perfekt.

Vor meinem Aufenthalt in Wollongong habe ich eine Nachricht von Andres Reith erhalten. Er teilte mir mit, dass es seinen Eltern Willi und Hildegard Reith leider nicht möglich sein wird, an den Feierlichkeiten in Wollongong teilzunehmen. Sie ließen aber ihre Grüße und Segenswünsche für die Zukunft des Hilfsvereins ausrichten. Ich habe mich mit Andres auf einer Feier unterhalten und mich nach seinen Eltern erkundigt. Ich teilte ihm mit, dass wir seine Eltern vermissen und eine Menge Menschen sich bei mir danach erkundigt haben, wie es ihnen geht. Pastor Reith hat immer die Gebete beim Mittagessen auf der Weihnachtsfeier gesprochen.

Von unserer Schirmherrin Christine Müller habe ich mitbekommen, dass sie sich unglücklicherweise ihr Bein gebrochen hat und in einem Berliner Krankenhaus liegt. Anscheinend hat sie eine Stufe in einem Restaurant übersehen und ist hingefallen. So wie ich es verstanden habe, wird sie operiert werden und sich mit der Genesung gedulden müssen. Im Namen des Wohlfahrtsausschusses und aller seiner Mitglieder, möchte ich Frau Müller eine schnelle Genesung wünschen und hoffentlich eine baldige Rückkehr nach Canberra.

Eure Sonja Schweizer



## Neues aus unserem Büro

Liebe Mitglieder und Freunde der AGWS

Herzlich willkommen zur neuen Ausgabe des Welfarer, der wie immer unser Veranstaltungsprogramm für die kommenden 3 Monate beinhaltet, von Feiern, Ausflügen und Erlebnissen der einzelnen Gruppen berichtet sowie andere nützliche Informationen für Sie bereithält.

So haben wir z.B. von ALDI eine großzügige Spende an medizinischen Hilfsmitteln erhalten.

Es handelt sich dabei um die folgende Gegegenstände:

3 Rollatoren, 3 Toilettensitzerhöhungen, 2 Bett-Tische, 2 Dusch-Stühle, 2 luftbetriebene Sitzerhöhungen sowie 2 Dreh-Sitzkissen und einen Mini-Bewegungstrainer.

Sollten Sie Bedarf an einem der aufgeführten Geräte haben oder aber eine Person kennen, die dringend ein solches benötigt, melden Sie sich bitte im Büro, wo die o.g. Hilfsmittel gegen eine Spende abgeholt werden können.

Desweiteren möchte der Vorstand der AGWS Sie ganz herzlich zur alljährlichen **Weihnachtsfeier** einladen, die, wie auch in den vergangenen Jahren, im **Deutsch-Österreichischen Club in Cabramatta** stattfinden wird. Genauere Angaben zu dieser Veranstaltung sowie das entsprechende Anmeldeformular finden sie auf Seite 14 des heutigen Newsletters.

Bitte bedenken Sie, dass die Planung und Vorbereitung einer solch großen Veranstaltung eine gewisse Logistik erfordert und jede kurzfristige Änderung Probleme aufwirft. Im Interesse aller Beteiligten/ Mitwirkenden bitte ich Sie daher, Ihre Teilnahme rechtzeitig zu planen und den angegebenen Anmeldeschluss unbedingt einzuhalten.

Einladen wollen wir Sie auch zur diesjährigen **Jahreshauptversammlung am Montag, den 07. Dezember um 11.00 Uhr** in **Strathfield**.

Die AGM bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit einen neuen Vorstand zu wählen, sondern verschafft Ihnen auch Einblick in den Finanzbericht des Jahres 2014/2015, welcher ab Oktober im Büro eingesehen werden kann. Sie haben außerdem Gelegenheit Ihre Anliegen vorzubringen und Ihre Meinung in Bezug auf die Arbeit des Hilfsvereins kund zu tun.

Bitte nutzen Sie diese Gelegenheit und zeigen Sie Ihr Interesse an der AGWS durch ein zahlreiches Erscheinen. Im Anschluß an die Vollversammlung wird es noch einen kleinen Umtrunk & Imbiss geben. Gerne können Sie bereits um 10 Uhr zu einer Tasse Kaffee und Weihnachtsplätzchen vorbeikommen.

Ich möchte außerdem darauf hinweisen, dass wie in jedem Jahr um diese Zeit, die Zahlung des Mitgliedsbeitrags für das neue Finanzjahr 2015/2016 fällig wird. Viele unserer aktiven Mitglieder haben dies bereits getan, für alle anderen Leser des Welfarer liegt dieser Ausgabe ein Anmelde- bzw. Zahlungsformular bei (Seite 4). Wir würden es begrüßen, wenn Sie Ihren Beitrag bis zum Ende dieses Monats überweisen könnten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Die Wollongonggruppe der AGWs hat im August ihr 20-jähriges Bestehen gefeiert und diesen denkwürdigen Tag mit einem großen Fest begangen. Einen Bericht dazu, geschrieben von Nadine Halberkann, sowie viele schöne Photos dazu, finden Sie auf den folgenden Seiten.

Ich freue mich bereits jetzt auf ein Wiedersehen mit Ihnen und wünsche bis dahin eine schöne Zeit.

Ihre *Silke Giesler*

**Membership Renewal Form**

AUSTRALIAN-GERMAN WELFARE SOCIETY SYDNEY

Membership Renewal Form 2015/2016

Name

Address

Membership number

Date

Signature

**Membership Rates : Annual fees are based on the financial year (valid till 30 June)**

\$ 35 Full member

\$ 20 Concession

\$ 30 Couple/family

Donation

**Please send completed form and cheque (payable to Australian-German Welfare Society Sydney) to:  
AGWS Sydney, 1A Leicester Avenue, Strathfield NSW 2135**

**Due date is 30/09/2015 !**

## Bericht von der Jubiläumsfeier in Wollongong

AGWS-Wollongonggruppe feiert 20. Geburtstag

„Man kann nicht mit einer Hand alleine klatschen!“ – Alte und neue schöne Erinnerungen

Sydney – „In diesem Raum gibt es keine Person, die alt ist. Wir sind alle jung geblieben und tragen den Sonnenschein in unserem Herzen“, sagte Tony Moore, Vorstandsmitglied des Australian-German-Austrian Club Germania (AGA) in Kembla Grange, Wollongong, und hieß alle Gäste zur 20. Geburtstagsfeier der Wollongonggruppe des deutsch-australischen Hilfsvereins (Australian-German Welfare Society, AGWS) willkommen. Mehr als 100 Mitglieder und Freunde des Hilfsvereins waren aus Nah und Fern angereist, um auf zwei besondere Jahrzehnte gemeinnützigen Engagements zurückzublicken.

„Wir haben gemeinsam viele Jahre zusammengearbeitet und freuen uns auf weitere viele Jahre“, adressierte AGA-Präsident Sigi Kaiserfeld die Anwesenden. Er lobte die Arbeit der Gruppenleiterin Helga Schulze und garantierte für die Zukunft die weitere Unterstützung des Clubs, in dem sich die Mitglieder traditionell zur Geburtstags- und Weihnachtsfeier sowie anderer Anlässe treffen.

„Es ist eine fantastische Leistung“, schloss sich Sonja Schweizer, Präsidentin des Hilfsvereins in Sydney, dem Lob an. Den Einsatz, den Helga Schulze zeige und wie sie die Gruppe zusammenhalte sei „wahrhaft bemerkenswert“. Aus eigener Erfahrung sei sie sicher, dass eine solche Durchführung eines engagierten Teams bedürfe. „Im Namen des gesamten Komitees sage ich somit herzlichen Dank.“ Damit die Gruppenleiterin auch in Zukunft ihrem Organisationstalent und ihrer Fotografieleidenschaft – Schulzes liebevoll zusammengestellte Fotoalben zeigen die schönsten Momente der Gruppe über zwei Jahrzehnte hinweg – weiter nachkommen könne, überreichte Schweizer ihr zwei Präsenten: einen Organisator-Hefter und ein Fotoalbum. Anschließend erinnerte die Präsidentin an die Feier im vergangenen Jahr, bei der das Thema Gartenzwerge für viel Amüsement gesorgt hatte, und berichtete über die Fortsetzung ihrer privaten „Zwerge“: Schweizer, die 24 Jahre warten musste, bis ihr Ehemann vergangenes Jahr ihrem Wunsch nach einem Gartenzweig nachgekommen war, wurde inzwischen nämlich mit einem zweiten „Gnom“ beschenkt. Der ehemalige Leiter des Goethe-Instituts Sydneys, Arpad Sölter, hatte ihr zum diesjährigen Filmfestival einen goldenen Gartenzweig überreicht, der nun in einem Besprechungsraum der Anwaltskanzlei „Schweizer Kobras“ einen Ehrenplatz erhalten und hier bereits für Bewunderung gesorgt hat: „Ich wurde gefragt: ‘Oh, Sie haben einen Oskar bekommen?’“ berichtete Schweizer lachend.

„Herzlichen Dank für die vielen Geburtstagskarten und an alle, die dazu beigetragen haben, dass dies ein ganz besonderer Tag ist“, sagte Gruppenleiterin Schulze und dankte dem Club für das leckere Mittagessen. „In dem Club haben wir ein Zuhause weit weg von Zuhause gefunden.“ Sie schloss sich Schweizer Worten an und betonte, dass die ausgezeichnete Arbeit über all die Jahre hinweg nur dank engagierter freiwilliger Helfer möglich gewesen sei: „Man kann nicht mit einer Hand alleine klatschen!“ mahnte Schulze. „Ich bin stolz, dass so viele Mitglieder sich um andere kümmern.“

Die Gruppenleiterin blickte an den 10. August 1985 zurück als die Wollongonggruppe zum ersten Mal zusammen kam. 40 Leute nahmen daran teil, wenig später waren es bereits 60, heute umfasst die Gruppe viele hunderte Mitglieder. Schulze sprach über einige der schönen Erinnerungen an Geburtstagsfeiern, Jahrestage, Weihnachtsfeste und Ausflüge. „Mein Wunsch ist es, dass auch über den heutigen Tag viele glückliche Erinnerungen erhalten bleiben.“

„Es hat ausgiebige Überlegungen gekostet, die geeignete Person für die Leitung zu finden“, blickte der ehemalige Geschäftsführer des Hilfsvereins, Ingo Mollenbeck, an die Gründung der Untergruppe zurück. In Helga Schulze habe man diese gefunden: „Ihre Arbeit ist nicht nur von der deutschsprachigen Gemeinschaft, sondern auch vom Stadtrat und der Regierung durch die Verleihung diverser Auszeichnungen gewürdigt worden.“

## Eindrücke vom Jubiläum

Neue schöne Erinnerung waren mit dem Programm der Feier garantiert. Nach einem deutschen Mittagessen stand der von den Gästen bereits herbeigesehnte Auftritt des Männerchores „Sanssouci“ an. Die Sänger führten ihre Zuhörer mit dem „Land der Berge“ in die alte Heimat, würdigten mit „Never, never“ von Letty Katts die neue Heimat und erzählten im „Wollongong-Lied“ schließlich, was beide Länder gemeinsam haben: „Es ist ja gar nicht so schade, dass Wollongong liegt nicht am Rhein, hier singt man genauso schöne, beschwingte Liederlein“ – mit diesen Strophen, die der Dirigent Professor Günter Arndt gedichtet hatte, wurde fröhlich geschunkelt und mitgesungen.

Kleine Präsente wurden den Mitgliedern überreicht, die schon seit der Gründung die Gruppe engagiert unterstützen: Helga Schulze, Heinz Gerhardt, Elly Nassap, Ruth Philipp, Christa Kaufmann, Ruth Matairis, Marianne Moore, Marianne Orkicz und Hanna Stuber. Anschließend wurde eine Wunderkerze auf der Geburtstagstorte, die Evelin Jakus, Schatzmeisterin AGWS Wollongong, selbst gebacken und mit deutscher und österreichischer Flagge verziert hatte, angezündet und die Torte angeschnitten. Kaffee und Kuchen rundeten so am späten Nachmittag eine gelungene Geburtstagsfeier ab.

Nadine Halberkann



## Eindrücke vom Jubiläum



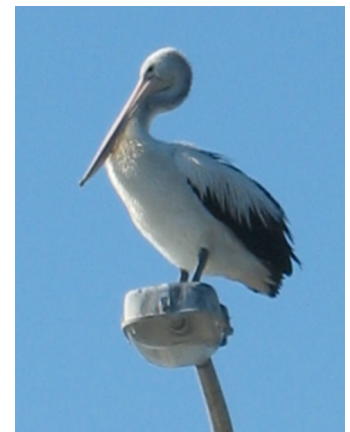
Die Gäste aus Sydney bedanken sich bei den Gastgebern aus Wollongong ganz herzlich für die Einladung und den unterhaltsamen Nachmittag. Alles war hervorragend organisiert und wie immer haben wir uns bei euch und im AGA Club sehr wohl gefühlt.

Tschüß und bis zum nächsten Mal!



## Ausflug nach La Perouse, August 2015

Auch diesmal meinte der Wettergott es wieder gut mit uns und so machten wir uns bei strahlendem Sonnenschein auf den Weg Richtung Botany, wo wir am Wasser einen kurzen Stop einlegten, um unseren Morning Tea einzunehmen. Rosa hatte wie immer an das leiblicher Wohl der Ausflügler gedacht und nebst Kaffee und Tee auch frisch gebackenen Kuchen mitgebracht., an dem sogar der Pelikan seinen Gefallen gefunden hätte. Schließlich ging es weiter nach La Perouse, wo wir auf Dorothy und Rainer trafen, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln hierher gekommen waren. Wir genossen den kleinen gemeinsamen Spaziergang in klarer Winterluft und erfreuten uns an der herrlichen Aussicht. Zum Mittagessen fuhren wir in den Seals Club nach Maroubra und im Anschluß daran wieder zurück nach Strathfield, von wo jeder seinen Heimweg antrat.





## Das aktuelle Veranstaltungsprogramm

### Ein Bericht der Cabramatta-Gruppe

Vorerst ein Nachruf für Helmut Koch, der am 19.05.2015 plötzlich nach kurzem Leiden verstarb. Er hat von 2006 bis 2014 unser Bingo-Geld verwaltet und er war auch bei unserer Weihnachtsfeier immer der Nikolaus. Wir vermissen ihn sehr und sprechen seiner Familie unser herzlichstes Beileid aus. Nun bin ich sehr froh, dass sich Rosi von ihrer großen Operation erholt hat, denn sie ist ja meine rechte Hand. Anna unser "Brötchenmacher" ist auch noch außer Gefecht gesetzt, denn sie wird nochmal operiert werden müssen. Ein Nerv hat sich eingeklemmt und dadurch hat sie noch viele Schmerzen in ihrem rechten Bein und Fuß. Die erste Operation verlief sehr gut und ich hoffe, es wird auch diesmal alles gut verlaufen. Nun möchte ich noch der Wollongong-Gruppe ganz herzlich zum 20-jährigen Jubiläum gratulieren und wünsche allen Mitgliedern noch lange Gesundheit.

Mit herzlichen Grüßen von Judith Klaus

### Gemeinsamer Besuch des Löwenbräu Kellers am 25. Mai 2015

Eine stolze Gruppe von 30 Teilnehmern kam zusammen, um in bayerischem Ambiente gemeinsam zu speisen. In gemütlicher Atmosphäre saß man beisammen, hat anregende Gespräche geführt und sich das leckere Essen schmecken lassen. Auch das ein oder andere frisch gezapfte Bier wurde genüßlich verzehrt und die Stimmung war entsprechend gut. Dank der reichhaltigen Auswahl an Speisen sowie einem äußerst aufmerksamen und freundlichen Bedienungs-Team haben sich alle Gäste sehr wohl gefühlt. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Mal und bedanken uns beim Löwenbräu für deren Gastfreundschaft.



## Das aktuelle Veranstaltungsprogramm

- Mo, 07. Sept.      **Kaffeeklatsch & Mittagessen**  
Zusammenkunft in fröhlicher Runde ab 9.30 Uhr.  
Gegen 11.00 Uhr erwarten wir Besuch von der Seniorengruppe aus St Georges.  
Gemeinsam wollen wir eine Runde Trivia spielen, singen und zu Mittagessen.  
**Bitte umgehend anmelden!**
- Mo, 14. Sept.      **Besuch der Archibald Ausstellung 2015**  
Alle Interessierten melden sich bitte bis 7. September im Büro.  
Getroffen wird sich um 10 Uhr am Haupteingang der Art Gallery, wo wir im Anschluss an den Ausstellungsbesuch noch eine Kleinigkeit essen wollen.  
**Eintritt: \$12 (concession)**
- Mo, 21. Sept.      **Ausflug mit dem Bus zum Ku-Ring-Gai Wildflower Garden**  
Wir nehmen dort an einer Führung teil und werden so einiges über die Fauna & Flora der hiesigen Region erfahren. Der Morning Tea ist ebenfalls Teil des Programms.  
Der Bus fährt pünktlich um 8.45 Uhr am Bahnhof in Strathfield ab.  
Anschließend geht es zum Mittagessen in den North Ryde RSL Club.  
**Unkosten:** Eintritt inkl. Morning Tea \$ 10 & Lunch
- Mo, 28. Sept.      **Film:-Vormittag**  
Gezeigt wird: *“ Im weissen Rößl”*  
Eine Filmkomödie mit Peter Alexander.  
Filmstart ist um 10.15 Uhr. Davor gibt's Kaffee & Kuchen.
- Mo, 05. Oktober      **Labour Day -Public Holiday-**  
An diesem Tag findet kein Treffen in Strathfield statt!
- Mo, 12. Oktober      **Kaffeeklatsch**  
Gemütliches Beisammensein bei Kaffee & Kuchen.  
Los geht's wie immer um 10.00 Uhr.
- Mo, 19. Oktober      **Vortrag zum Thema “Oral Health Care”**  
Getroffen wird sich ab 9.30 Uhr.  
Der Vortrag von CPSA Health Promotion Services beginnt gegen 10.15 Uhr und verspricht wie immer interessant zu werden. Jederman ist herzlich willkommen.

## Das aktuelle Veranstaltungsprogramm

- Mo, 26. Oktober **“Fit in den Tag”**  
Morgentliches Bewegungsprogramm mit anschließendem gesunden Frühstück. Wir treffen uns ab 9.30 Uhr und alle Willigen werden sich dann gegen 10 Uhr ein wenig im Garten bewegen. Wer nicht mitmachen kann, bereitet in dieser Zeit das gemeinsame Frühstück vor.
- Mo, 02. Nov **Kaffeeklatsch**  
Zusammenkunft in fröhlicher Runde. Es wird geschwätzt, gelacht und gespielt. Dazu gibt's leckeren Kaffee & Kuchen. Getroffen wird sich ab 9.30 Uhr.
- Mo, 09. Nov **Fahrt ins Grüne mit anschließendem Picknick im Park**  
Die Abfahrt des Busses erfolgt wie immer um 8.45 Uhr am Bahnhof in Strathfield. Kleine Salat- oder Kuchenspenden für unser Buffet werden gerne entgegengenommen. **Bitte unbedingt bis zum 2. November anmelden.**  
**Unkosten: \$ 10 (inkl. Fahrt und Essen)**
- Mo, 16. Nov **Wir backen Advents-Plätzchen**  
Gemeinsam wollen wir für die bevorstehende Adventszeit Plätzchen backen und verzieren. Wer möchte, kann gerne vorbereiteten Teig oder Süßes zum Verzieren mitbringen. Alle Zuckerbäcker & Naschkatzen sind herzlich eingeladen. Los geht's nach unserem gemeinsamen Morning Tea.
- Mo, 23. Nov **Fertigstellung des neuen Welfarer**  
Los geht's wie immer um 10 Uhr.  
Um fleißige Mithilfe wird gebeten. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt!
- Mo, 30. Nov **Vorbereitung der Weihnachtsfeier in Cabramatta**  
Alle freiwilligen Helfer treffen sich um 10 Uhr im Club.
- Di, 01. Dez **AGWS Weihnachtsfeier in Cabramatta**

## Die Gesundheitsseite

### Thema Herzinsuffizienz

#### Definition

Bei der Herzinsuffizienz handelt es sich um eine **Funktionsstörung** (Insuffizienz) des Herzens. Es ist nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut in den Kreislauf zu pumpen. Die Folge: Die Durchblutung der Organe und des Gewebes ist verringert, was zu einem Kreislaufversagen führen kann.

Die Herzinsuffizienz tritt häufig in Folge anderer Herzerkrankungen auf und betrifft vor allem ältere Menschen.

Mediziner unterscheiden grundsätzlich **drei Formen** der Herzmuskelschwäche, die sich jeweils durch unterschiedliche Symptome äußern:

**Linksherzinsuffizienz:** Bei einer Linksherzinsuffizienz ist das Herz nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut in den Kreislauf zu pumpen. Das Blut staut sich in der Lunge. Dadurch können bei einer Linksherzinsuffizienz Symptome wie Atemnot oder auch ein zu niedriger Blutdruck (Hypotonie) auftreten.

**Rechtsherzinsuffizienz:** Bei einer Rechtsherzinsuffizienz kann das Herz das Blut, das von den Organen zurückkommt, nicht schnell genug weiterpumpen. Das Blut staut sich vor dem Herzen und es entsteht ein hoher Druck in den Blutgefäßen. Wassereinlagerungen (Ödeme) sind Folgen einer Rechtsherzinsuffizienz, z.B. in den Beinen, aber auch im Brustkorb oder dem Bauchraum.

**Globale Herzinsuffizienz:** Bei einigen Betroffenen betrifft die Herzschwäche beide Herzhälften. Menschen mit einer globalen Herzinsuffizienz ermüden schneller, wenn sie sich anstrengen. Sie fühlen sich oft erschöpft und schwach. Weitere Symptome können Probleme beim Atmen bis hin zur Atemnot sein.

Desweiteren teilt man die Herzinsuffizienz in **vier Schweregrade** ein. Diese geben an, wie stark die Beschwerden (z.B. Luftnot) sind, die ein Betroffener mit Herzschwäche wahrnimmt, wenn er sich körperlich anstrengt.

- I keine Beschwerden, normale Belastbarkeit
- II Beschwerden bei stärkerer körperlicher Belastung
- III Beschwerden schon bei leichter körperlicher Belastung
- IV Beschwerden in Ruhe, Verschlechterung schon bei geringster körperlicher Belastung

Anhand des zeitlichen Verlaufs unterscheiden Ärzte zwei Formen der Herzinsuffizienz:

**akute** (plötzlich auftretende) **Herzinsuffizienz** (z.B. infolge eines akuten [Herzinfarkts](#))

**chronische Herzinsuffizienz** (entwickelt sich im Laufe von Monaten bis Jahren)

Als **häufigste Ursachen** einer Herzmuskelschwäche gelten: Bluthochdruck & koronare Herzkrankheit (KHK). Weitere Erkrankungen, die bei einer Herzinsuffizienz als Ursachen infrage kommen, sind u.a. Blutarmut, Herzmuskelentzündung, Herzrhythmusstörungen, Lungenhochdruck (pulmonale Hypertonie), ...

Neben diesen Herzinsuffizienz-Ursachen sind **verschiedene Risikofaktoren** bekannt, welche die Entstehung einer Herzinsuffizienz begünstigen:

Hypercholesterinämie, Diabetis, Nikotin- und Alkoholmissbrauch, Übergewicht und Fettleibigkeit

( Informationen entnommen aus: [www.onmeda.de](http://www.onmeda.de) )

## Die Gesundheitsseite

### Häufigkeit

Die Herzinsuffizienz betrifft deutlich mehr alte als junge Menschen: So leiden etwa **10 Prozent** der **über 70-Jährigen** an einer Herzschwäche. Dass eine Herzinsuffizienz im Alter so häufig vorkommt, liegt daran, dass viele Betroffene in diesem Lebensabschnitt an einer **koronaren Herzkrankheit (KHK)** und Bluthochdruck leiden – diese Erkrankungen fördern die Entstehung einer Herzmuskelschwäche. Männer trifft es dabei etwas häufiger als Frauen.

### Diagnose

Der Arzt stellt eine erste Verdachts-Diagnose in der Regel anhand der **Beschwerden**, die der Betroffene schildert, und nach einer **körperlichen Untersuchung**.

Mit einer **Röntgenaufnahme des Brustkorbs** lässt sich insbesondere in Notfallsituationen schnell eine schwere Herzinsuffizienz erkennen.

Um bei Verdacht auf Herzinsuffizienz die genaue Diagnose stellen oder ausschließen zu können, bestimmt der Arzt zudem die Konzentration eines **speziellen Eiweißes** (BNP) im Blut.

Die **Ultraschalluntersuchung des Herzens** (Echokardiographie) hilft, die Ausmaße einer Herzinsuffizienz zu ermitteln sowie die Struktur und Funktion des Herzens zu prüfen. Anhand eines **EKGs und/oder einer Herzkatheteruntersuchung** lassen sich mögliche Ursachen der Herzinsuffizienz (z.B. ein Herzinfarkt) ermitteln.

### Therapie

Bei der Herzinsuffizienz läuft die Therapie nach einem Stufenplan ab, je nach festgestelltem Schweregrad. **Allgemeine Maßnahmen** können in allen Krankheitsstadien dazu beitragen, dass es dem Betroffenen besser geht. Dazu gehören zum Beispiel:

- **wenig körperliche Anstrengung**, in schweren Fällen Bettruhe mit erhöhtem Oberkörper (erleichtert das Atmen)
- bei Bedarf **Inhalieren von Sauerstoff**
- Besonders bei Wassereinlagerungen (Ödemen) sollte der Betroffene eine **kochsalzarme Diät** und eine vorgegebene Trinkmenge einhalten (Bilanzierung).
- Besteht Übergewicht, ist eine dauerhafte **Gewichtsreduktion** unerlässlich.
- Auf übermäßigem Genuss von Alkohol sollten Menschen mit Herzinsuffizienz verzichten.

Neben diesen Allgemeinmaßnahmen spielen bei einer Herzinsuffizienz **Medikamente** eine wichtige Rolle bei der Therapie. Häufig eingesetzt werden: **ACE-Hemmer, Betablocker, Diuretika** (entwässernde Medikamente). Personen mit schwerer Herzinsuffizienz (Herzschwäche) benötigen in der Regel eine Therapie im Krankenhaus.

**Häufige Folge** einer fortgeschrittenen Herzinsuffizienz sind der plötzliche Herztod. Personen mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz haben außerdem ein **erhöhtes Risiko**, Blutgerinnsel zu bilden. Dies kann zu Komplikationen wie einer Lungenembolie oder einem Hirninfarkt führen.

Bei Herzinsuffizienz **häufig vorkommende Komplikationen** sind zudem das Schlaf-Apnoe-Syndrom und Lungenödeme.

### Prognose

Bei einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche, Herzmuskelschwäche) hängt die Prognose vom **Krankheitsstadium** und der **Therapie** ab. Unbehandelt verstirbt etwa jeder zweite Patient im schwersten Krankheitsstadium innerhalb eines Jahres. Durch eine rechtzeitige, angemessene Behandlung kann eine Herzinsuffizienz zwar nicht geheilt, die **Prognose** aber deutlich **verbessert** werden. Die richtige Therapie kann den Krankheitsverlauf verlangsamen.

**Anmeldung zur Weihnachtsfeier**



**Einladung zur AGWS Weihnachtsfeier**

Alle Mitglieder und Freunde der AGWS sind herzlich eingeladen zur diesjährigen Weihnachtsfeier am **Dienstag den 01. Dezember 2015** im **Deutsch-Österreichischen Klub in Cabramatta.**  
Zeit: **11.00-15.00 Uhr**  
Kosten: Mitglieder **\$25,00** Nichtmitglieder **\$35.00**

**Programmvorschau:**

Musikalische Unterhaltung durch die "Oom-Pah-Pah"-Band aus Newcastle sowie dem Cäcilien Chor aus Croydon  
Weihnachtslieder "Sing along"  
Besuch vom Heiligen Nikolaus  
Mittagessen, Kaffee und Kuchen  
Tombola

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist nur nach vorheriger Anmeldung und eingegangener Bezahlung möglich. Sie können in bar, mit Cheque oder per Überweisung bezahlen.

(CBA Strathfield, BSB: 062256, Account#: 10109692)

**Anmeldeschluss ist Donnerstag der 19. November 2015 !**

**Anmeldung zur Weihnachtsfeier 2015**

Hiermit melde ich mich/uns zur Weihnachtsfeier am Dienstag den 01. Dezember 2015 im Deutsch-Österreichischen Klub in Cabramatta an.

Name: \_\_\_\_\_

Anzahl der Personen: \_\_\_\_\_

Der Unkostenbeitrag von insgesamt : \$ \_\_\_\_\_ \$25.00 (Mitglied) /\$35.00 (Nichtmitglied)

liegt dieser Anmeldung in bar / als Cheque bei

wurde von mir auf das o.g. Konto der AGWS überwiesen.

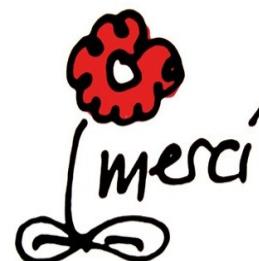
Ort/Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## In eigener Sache

### Spendenliste

Ein herzliches Dankeschön an alle, die durch ihre Spende die Arbeit des Hilfsvereins unterstützen.



G. & E. Kemmler \$ 50      E. Honold \$ 380      H. & E. Pfeil \$ 200  
A. & I. Goetz \$ 10      E. Krysmowski \$ 20      F. Stojs \$ 10      V. Pfuhl \$ 30  
S. & M. Hammang \$ 25      O. Moser \$ 5      Ch. Dale \$ 10      M. Klass \$ 10      H. Kotkís \$ 10  
H. & M. Maír \$ 30      J. Klaus \$ 10      W. Winkler \$ 30      N. Hübscher \$ 50

“Es ist unglaublich, wieviel Kraft die Seele dem Körper zu verleihen vermag.”

Wilhelm von Humboldt

Allen unseren kranken Mitgliedern wünschen wir auf diesem Wege eine schnelle Genesung.



Wir gratulieren all unseren Mitgliedern,  
die in den vergangenen Monaten Geburtstag gefeiert haben  
und wünschen ihnen für das neue Lebensjahr  
alles erdenklich Gute.  
Bleiben Sie gesund und munter!



Wir trauern um unser verstorbenes Mitglied

Helmut Koch

**Annual General Meeting 2015**



**Australian-German Welfare Society Inc.  
Nomination to serve as Office Bearer or Committee Member 2015/2016**

Member nominated: \_\_\_\_\_  
Address: \_\_\_\_\_  
Position for which member is being nominated: \_\_\_\_\_  
Proposer's Name: \_\_\_\_\_  
Membership Number of proposer: \_\_\_\_\_  
Signature: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

I hereby consent, if elected, to serve as an Office Bearer or as a Committee Member on the Board of the Australian-German Welfare Society Inc..

Signature of Nominee: \_\_\_\_\_  
Membership number of Nominee: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

If nominating as an Office Bearer, please state position (President, Vice President, Treasurer,...)

Note: Item 15/1 AGWS Constitution:

Nomination as candidates for election as Office Bearer's of the Association or ordinary Members of the committee  
a) shall be in writing or verbally, signed or made by one member of the association and accompanied by the written or verbal consent of the candidate (which may be endorsed on the form on nomination); and  
b) shall be delivered or made to the Secretary of the Association at least (14) days before the date fixed for the holding of the Annual General Meeting at which the election is to take place.



**Australian-German Welfare Society Inc.  
Appointment of Proxy  
AGM 2014/2015 to be held on Monday, 7. December 2015**

I, \_\_\_\_\_  
of \_\_\_\_\_  
being a member of the Australian-German Welfare Society Inc. hereby appoint: \_\_\_\_\_  
of \_\_\_\_\_  
or failing her/him, the chairperson of the meeting as my Proxy to vote for me on my behalf at the Society's AGM to be held on Monday, 16 December 2013 and at any adjournment of that meeting.

Member's Name in block letters: \_\_\_\_\_  
Member's Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_  
Membership Number: \_\_\_\_\_

Duly completed proxy forms must be received at the Society's office in Strathfield no later than 5 pm on Friday, 27th November 2015 for them to be valid.



## Die Anzeigenseite

Deutschsprachige Katholische Gemeinde Sydney

### **St. Christophorus**

Kirche & Gemeindezentrum: 112 Edwin Street North, Croydon NSW 2132

**Sonntagsmesse um 9.00 Uhr**

### **St. Raphael**

Kirche & Gemeindezentrum: 136 Reservoir Road, Blacktown NSW 2148

**Sonntagsmesse um 11 Uhr**

Über unser vielfältiges Angebot informiert Sie unser Gemeindebrief

“KIRCHE DOWN UNDER”

Kontaktieren Sie unser Büro, wenn Sie den Gemeindebrief regelmäßig zugeschickt bekommen möchten.

Connie Griebe Tel. (02) 9716 9021 oder 0404 104 231

E-mail: [mail@dkg-sydney.com](mailto:mail@dkg-sydney.com)

**[www.dkg-sydney.com](http://www.dkg-sydney.com)**

Deutsche Evangelisch-Lutherische Kirche, Sydney

### **Martin Luther-Kirche**

90 Goulburn Street, Sydney

**Gottesdienst: Sonntags 11.00 Uhr**

### **Gnadenfrei Kirche**

10 Gurney Road, Chester Hill

**Gottesdienst: Sonntags 8.30 Uhr**

**Postanschrift:** Pastorin Andrea Pistor & Pastor Thomas Dietl

44 Elgin Street, Gordon NSW 2072

Tel: (02) 8040 7025 , Mobile: 0450 046510

E-mail: [pastor@kirche-sydney.org.au](mailto:pastor@kirche-sydney.org.au)

**[www.kirche-sydney.org.au](http://www.kirche-sydney.org.au)**

Erfahren Sie jeden Dienstag das Neueste aus  
Deutschland, der Schweiz, Österreich und der  
deutschsprachigen Gemeinschaft in Australien mit:

Die neue

**Woche**

in Australien

Australia's only German Language Newspaper

Mehr Auskünfte unter:

PO Box 1032, Randwick NSW 2031

Tel.: 045 1790 403, Email: [neuewoche@tpg.com.au](mailto:neuewoche@tpg.com.au)

## Die Anzeigenseite



Our Australian Lawyers and foreign law consultants from Germany and Switzerland  
Are specialised in inheritance claims, estate planning, will drafting and probate applications in Australia  
and overseas.

Australische Rechtsanwälte und Juristen aus Deutschland und der Schweiz,  
die sich auf Beratung im Erbrecht, insbesondere in Hinblick auf Erstellung von Testamenten,  
Erbscheinanträgen und Geltendmachung von pflichtansprüchen in Australien und Übersee spezialisiert haben.

For further information, please contact Norbert Schweizer or Michael Kobras.

Schweizer Kobras  
Lawyers & Notaries  
Level5, 23-25 O'Connell Street  
Sydney NSW 2000  
Phone: + 61 2 9223 9399, Fax: + 61 2 9223 4729  
E-mail: [mail@schweizer.com.au](mailto:mail@schweizer.com.au)  
Internet: [www.schweizer.com.au](http://www.schweizer.com.au)  
All mail to be send to: PO Box H283, Australia Square NSW 1215

## THE GERMAN-AUSTRIAN CLUB

Presents - for information to members and their guests



73-75 Curtin Street, Cabramatta

### **BLACK FORREST RESTAURANT**

German-Austrian Cuisine  
A-La Carte Dinner  
Catering for all occasions

### **FRUEHSHOPPEN**

Every last Sunday of the month

**Tuesdays from 9am -12noon Seniors**  
**Thursday to Saturday from 5.30pm -10pm**  
**Sunday from noon to 8pm**

For bookings Phone: 927807724

E-mail: [gasclub@tpg.com.au](mailto:gasclub@tpg.com.au)

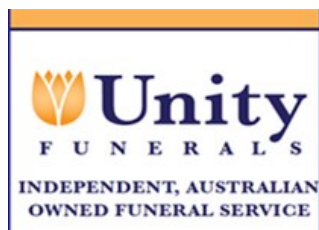
## Die Anzeigenseite



**AGA CLUB GERMANIA LTD** ABN 15 000 986 407

**German Club Wollongong**

636A Northcliffe Drive, Kembla Grange NSW 2506 • Phone: 02 4271 5011 • Fax: 02 4271 5884  
www.germanclub.net.au Email: germanclub@netspace.net.au



We are an Australian owned family company caring for the needs and traditions of the German speaking Community.

We offer a personal and dignified service at an affordable price. Arrangements can be made at our office or in your home.

Special Rates apply for members of the Australian German Welfare Society.

9747 4000  
143 Liverpool Road  
Burwood NSW 2134

All suburbs

24 hours

7 days



Liberty Funerals provide a large range of services that will allow you to choose an appropriate funeral that will be conducted professionally and with dignity. We cater for all cultures, religions and non-religious services. We endeavour to provide services that cater for all budgets and within all areas of Sydney Metropolitan and beyond.

Tel. 9649 9855 / Fax: 9649 9477  
37 Queen Street, Auburn NSW 2144

All suburbs

24 hours

7 days

# AUSTRALIAN - GERMAN WELFARE SOCIETY

1 A Leicester Avenue, Strathfield NSW 2135

Telefon (02) 9746 6274

E-mail: [agwssyd@bigpond.com](mailto:agwssyd@bigpond.com)

[www.agwssydney.org.au](http://www.agwssydney.org.au)

**Unsere Bürozeiten: MO, Di & DO 10.00 – 14.00 Uhr**

## Unsere Gruppentreffen:

### **Cabramatta**

Tag/Uhrzeit: Jeden Dienstag von 9.30-12.00 Uhr

Adresse: Deutsch-Österreichischer Club, 75 Curtis Street, Cabramatta

Gruppenleiterin: Judith Klaus

### **Strathfield**

Tag/Uhrzeit: Montags 9.30-12.00 Uhr

Adresse: AGWS, 1A Leicester Av., Strathfield

Kontaktperson: Silke Giesler

### **Wollongong**

Tag/Uhrzeit: Immer am 2. Freitag eines Monats von 10.00 -12.00 Uhr

Adresse: AGA Klub, Northcliffe Drive, Kembla Grange

Gruppenleiterin: Helga Schulze



**The  
Welfarer**

Australian-German Welfare Society Inc.  
1A Leicester Avenue  
Strathfield NSW 2135  
(02) 97466274  
[www.agwssydney.org.au](http://www.agwssydney.org.au)

**SURFACE  
MAIL**

**POSTAGE  
PAID  
AUSTRALIA**

Registered by Australia Post  
Publication No. 100019195