

Wärmewende ohne Heizungshammer: Energetische Sanierung alter Bestandsgebäude

In Holzminden und online: HAWK-Veranstaltungsreihe lädt am 13. November zur vierten Auflage ein

HOLZMINDEN. Die HAWK-Veranstaltungsreihe „Wärmewende ohne Heizungshammer“ geht in die nächste Runde: Am Mittwoch, 13. November, von 18 bis 20 Uhr informieren Angehörige des Fachkollegiums und Studierende interessierte Hauseigentümer über verschiedene Themen rund um energetische Sanierungsmaßnahmen alter Bestandsgebäude. Darüber informiert die HAWK in einer Mitteilung.

Johannes Backsmann, wissenschaftlicher Mitarbeiter und ehemaliger Student, trägt wesentliche Ergebnisse seiner Masterarbeit im Studiengang „Energieeffizientes und nachhaltiges Bauen“ vor. Am Beispiel einfacher Einfamilienhäuser aus verschiedenen Baualterklassen untersuchte er, welche Energieeinsparungen mit möglichen energetischen Sanierungsmaßnahmen (zum Beispiel Dach, Fenster)

üblicherweise erreicht werden können. Das kann bei der Entscheidung über Schritte und Reihenfolge von Sanierungsmaßnahmen von Interesse sein.

Warum Wärmepumpen effizienter Wärme bereiten können

Prof. Dr. Wessel Gehlker, ehemaliger Dozent der HAWK, wiederholt Auszüge aus seiner Abschiedsvorlesung, in der er niederschwellig eine thermodynamische Begründung dafür gibt, warum Wärmepumpen wesentlich effizienter Wärme bereiten können als Geräte, die Brennstoff verbrennen.

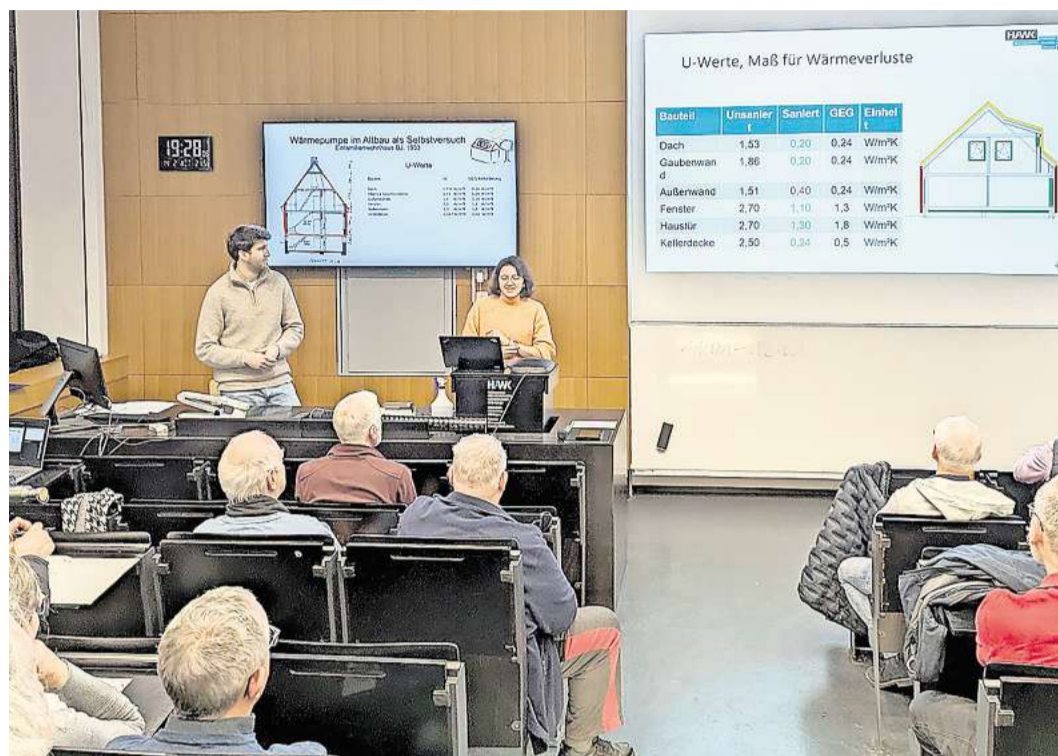
Zum Abschluss befragen zwei Studierende einen Hauseigentümer aus Bevern, der in seinem Haus gern eine Wärmepumpe einbauen lassen möchte, über seine Beweggründe, sein Vorgehen bei der Realisierung und die

Erfahrungen beim Einholen von Angeboten.

Austausch mit den Vortragenden

Am Ende der Veranstaltung haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer – vor Ort und online – die Möglichkeit, Fragen zu stellen und in Austausch mit den Vortragenden zu kommen.

Die Veranstaltung findet im Hauptgebäude der Hochschule am Haarmannplatz in Holzminden statt (Raum HOA_028, Weserberglandforum). Online wird sie via Zoom übertragen. Die Zugangsdaten finden Interessierte kurz vor Beginn der Veranstaltung auf www.hawk.de/m/waermewende. Eine Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist nicht erforderlich. Fragen im Vorfeld beantwortet Wolfgang von Werder (E-Mail: wolfgang.werder@hawk.de).



Im Weserberglandforum der HAWK informieren Hochschulangehörige über Themen rund um energetische Sanierung, hier aus der Veranstaltung zum Thema Einfamilienhäuser.

HAWK

Mehrsprachigkeit in der Kita: Praxistag in der KVHS Holzminden

KREIS HOLZMINDEN. In einer zunehmend multikulturellen Gesellschaft ist Mehrsprachigkeit ein zentrales Thema in der frühkindlichen Bildung. Um Fachkräfte in der Kita bei der Sprachentwicklung mehrsprachig aufwachsender Kinder zu unterstützen, findet am Donnerstag, 28. November, von 9 bis 16.30

Uhr in der Kreisvolkshochschule Holzminden (KVHS) ein praxisorientierter Fortbildungstag statt, der durch den Landkreis Holzminden in großen Teilen gefördert wird.

Der Praxistag bietet eine Plattform, um die theoretischen Grundlagen der Mehrsprachigkeit zu erörtern und praxisnahe Methoden zur

Sprachförderung zu erarbeiten. Unter der Leitung einer Expertin werden die Teilnehmenden in die vielfältigen Aspekte der Sprach- und Identitätsentwicklung einzutauchen, wobei ein besonderer Fokus auf der Vermittlung praktischer Angebote liegt. Die Teilnehmenden erlernen dabei konkrete, in der

Kita direkt umsetzbare Methoden zur sprachlichen Förderung. Diese reichen von spielerischen Ansätzen bis hin zu alltagsintegrierten Fördermöglichkeiten. Ziel ist es, den Fachkräften ein breites Repertoire an Werkzeugen an die Hand zu geben, mit denen sie die Sprachentwicklung mehrsprachiger

Kinder effektiv und altersgerecht unterstützen können.

Die Veranstaltung richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher aus Kitas, aber auch pädagogisches Personal anderer Bildungseinrichtungen ist willkommen, ihr Wissen zu erweitern und neue Impulse für die Arbeit mit mehrsprachigen Kindern zu

erhalten.

Anmeldungen zu dieser Veranstaltung sind bis Donners-tag, 14. November, über die KVHS unter der E-Mail-Adresse info@kvhs-holzminden.de, telefonisch unter 05531/707224 oder auch direkt über die Homepage www.kvhs-holzminden.de möglich.

Oberschulen und Gymnasien informieren über ihr Angebot

Veranstaltung für Eltern zukünftiger Viertklässler am 19. November

HOLZMINDEN. Die Oberschulen Bevern und Holzminden sowie das Campe-Gymnasium laden zu einer gemeinsamen Info-Veranstaltung für Eltern und Erziehungsberechtigte derzeitiger Viertklässler ein. Zum

kommenden Schuljahr werden diese Kinder eine weiterführende Schule besuchen. Die Info-Veranstaltung findet statt am Dienstag, 19. November, ab 18 Uhr in der Aula des Campe-Gymnasiums (Zugang von der

Braunschweiger Straße) und soll bei der Entscheidung für eine Schule unterstützen.

So werden die Schulformen Oberschule und Gymnasium vorgestellt; Schulleitungen und Kollegien informieren

über die Schulen und deren Angebot. Außerdem ist Zeit für Fragen und Beratungen, um zum Beispiel über Erwartungen, Schulabschlüsse und Angebote zu sprechen.

Die Entscheidung über die

Schulform, in die die Kinder nach der Grundschule wechseln sollen, treffen die Eltern und Erziehungsberechtigten. Zuvor bieten die Lehrkräfte an den Grundschulen im vierten Schuljahrgang mindestens

zwei Beratungsgespräche an, um über die individuelle Lernentwicklung des Kindes zu informieren und über die Wahl der weiterführenden Schulformen und Bildungsgänge zu beraten.

Stärke Dein Herz!

Ein Beitrag von Dr. Eberhard Bub zu den bundesweiten Herzwochen der Deutschen Herzstiftung

VON DR. EBERHARD BUB

HOLZMINDEN. In Deutschland leiden nach Schätzungen bis zu vier Millionen Menschen an Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Dabei ist in aller Regel das linke Herz (Systole der linken Herzhauptkammer) nicht in der Lage, den Körper ausreichend mit Blut und Sauerstoff zu versorgen. Zumeist sind ältere Menschen betroffen. Ab 65 Jahren steigt die Zahl der Krankenhauseinweisungen steil an. 440.000 Patienten müssen pro Jahr vollstationär behandelt werden.

Die chronische Herzschwäche beginnt meist unbemerkt und schleichend. Die ersten Symptome sind unspezifisch. Die Leistungsfähigkeit lässt nach. Die Betroffenen sind schnell erschöpft. Sie verspüren Atemnot und müssen häufiger Pausen machen. Nicht selten schieben die Betroffenen diese Beschwerden auf das Alterwerden. Neben der Luftnot unter

Belastung zeigen sich als frühes Symptom Wassereinlagerungen in den Unterschenkeln (Knöchelödeme), allgemeine Gewichtszunahme, Blähungen und Zunahme des Leibesumfangs. Unregelmäßiger Puls (Herzrhythmusstörungen) mit Schwindel und Kollapsneigung werden bemerkt. Spätestens jetzt ist ärztliche Hilfe notwendig. Je früher fachmännische (kardiologische) Diagnostik und Therapie eingeleitet werden desto eher ist ein ungünstiger Krankheitsverlauf zu vermeiden.

In etwa 70 Prozent der Fälle bestehen als Grunderkrankung eine koronare Herzkrankheit (KHK) und ein erhöhter Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Übergewicht. Seltener liegen entzündliche Herz- und Systemerkrankungen vor. Angeborene und erworbene Herzklappenerkrankungen sind eher die Ausnahme.

Der Deutschen Herzstiftung ist es ein besonderes An-

liegen („Stärke Dein Herz!“), durch Aufklärung die betroffenen Patienten selbst in die Verantwortung zu nehmen.

Darauf sollten die Patienten mit Herzinsuffizienz vor allem achten: Regelmäßige Kontrolle des Körpergewichts; Beachtung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr (Flüssigkeitsbilanz); Beachtung einer kalorienarmen Reduktionskost (Mittelmeerkost); ausreichende, körperliche Bewegung an frischer Luft, Ausdauertraining; genaue Einhaltung des Medikamentenplans, keine Selbsttherapie.

Durch Forschung und klinische Studien wurde eine erfolgreiche Medikamentenkombination zur Behandlung der chronischen Herzschwäche entwickelt – „Die fantastischen Vier“! (Prof. G. Hasenfuß, Göttingen): Betablocker (Betarezeptorenblocker), wie zum Beispiel Bisoprolol ARNI (Angiotensin-Nepriylisin-Inhibitor), wie zum Beispiel Entresto; MRSA

(Mineralokortikoid-Rezeptor-Blocker) wie zum Beispiel Spironolacton oder Eplerenon. Bei bestehender Niereninsuffizienz Finerenon (Kerendia); SGLT2-Hemmer (Dapagliflozin, Empagliflozin), wie zum Beispiel Forxiga und Jardiance.

Unter dieser Medikamentenkombination kommt es in den meisten Fällen nicht nur zur Besserung der Symptome, sondern auch zur völligen Beschwerdefreiheit. Diese Therapie bedarf im Hinblick auf die Dosierung der Medikamente und bei der Steuerung des Behandlungserfolges eines engen Austausches zwischen Arzt und Patient. Aktive Mitarbeit von Patienten ist unabdingbar und muss auch vor dem Hintergrund der teuren Medikamente gefordert werden. Ganz nach dem Motto der deutschen Herzstiftung „Hab ein Auge auf Dein Herz“!

Neben der chronischen, systolischen Linksherzschwäche gibt es eine andere

Form des Herzversagens, die sogenannte diastolische Herzfunktionsstörung. Sie betrifft ebenfalls ältere Menschen und da vor allem ältere Frauen. Eine Erklärung hierfür gibt es bisher nicht.

Knackpunkte bei der diastolischen Herzschwäche ist die fehlende Elastizität des Herzmuskels bei weitgehend noch erhaltener Auswurfkraft (Systole). Aus diesem Grund wird die diastolische Herzschwäche auch als „Herzinsuffizienz mit erhaltener Auswurfleistung“ bezeichnet. Das Problem ist, dass die steife linke Herzkammer mit dem Blut aus der Lunge nicht fertig wird und es zurück in die Lunge drückt. Luftnot ist die Folge. Es kommt zur Erhöhung des Blutdrucks im Lungengebiet und kann auf Dauer das rechte Herz schädigen. Beinödeme, geschwollener Leib mit Wasseransammlung (Aszites) können in der Spätphase auftreten.

Problematisch ist die Behandlung dieser Form der

Herzschwäche. Durch den Einsatz eines Betarezeptorenblockers kann die Funktion des linken Herzens ökonomisiert werden. Eine Entwässerung mit Spironolacton soll hilfreich sein. Nach neuesten Erkenntnissen sollen die SGLT2 Hemmer Jardiance und Forxiga ebenfalls von Nutzen sein.

Bei allen Formen der Herzschwäche müssen die mitverursachenden Begleiterkrankungen behandelt werden: Übergewicht, Zuckerstoffwechsel, die Erhöhung des LDL-Cholesterinspiegels, Niereninsuffizienz, arterieller Hochdruck, die koronare Herzkrankheit (KHK).

Wichtig ist die Beachtung einer cholesterinarmen und fettreduzierten Kost (Mittelmeerkost) und eine ausreichende körperliche Bewegung an frischer Luft.

Dr. Eberhard Bub aus Neuhaus ist Facharzt für Innere Medizin-Kardiologie und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung