

# Skifreizeit der Kinderherzstiftung



**Ein Interview mit dem Leiter der Kinderherzstiftung Kai Rügenbrink**

Wir freuen uns, mit Kai Rügenbrink über die Skifreizeit der Kinderherzstiftung zu sprechen. Die Skiwoche ist seit Jahren ein voller Erfolg und bietet Kindern und Jugendlichen mit angeborenem Herzfehler ab einem Alter von 9 Jahren ein tolles Wintererlebnis in den österreichischen Bergen. Wann die Freizeit stattfindet, von wem sie begleitet wird und was sie zu einem einzigartigen Aufenthalt macht, lesen Sie im folgenden Interview!

**Herr Rügenbrink, vielen Dank, dass wir heute mit Ihnen über die Skifreizeit sprechen können. Sie begleiten die Fahrt ja schon fast von Beginn an und können uns bestimmt eine Menge darüber berichten. Wo und wann findet die Skifreizeit denn eigentlich statt?**

**Kai Rügenbrink:**

Seit 2010 sind wir jedes Jahr Mitte Januar in Achenkirch/Österreich zu Gast. Davor waren wir einige Jahre mit unseren Gruppen im Kleinwalsertal. Die nächste Skiwoche ist vom 16.-23. Januar 2022 angesetzt ... und bereits ausgebucht. Nachdem wir die letzte Skiwoche coronabedingt ausfallen lassen mussten, scheint der Nachholbedarf besonders groß zu sein.

**Das können wir uns vorstellen! Und wer kann alles mitfahren, welche Altersstufen sind bei der Skifreizeit dabei?**

**Kai Rügenbrink:**

Ab einem Alter von etwa neun Jahren können sich Interessierte bei uns anmelden. Die Fahrt ist natürlich für Kinder und Jugendliche mit angeborenem Herzfehler ausgeschrieben, aber wir nehmen – sofern wir noch freie Plätze haben – auch Geschwisterkinder mit. Mittlerweile haben wir einige Teilnehmer dabei, die mit der Skiwoche „mitgewachsen“ und schon über 18 Jahre alt sind. Einige haben wir in unser Team geholt, als Betreuer, Skilehrer oder Arzt. Das ist für uns eine wirkliche Bereicherung, denn wer könnte die Kinder besser betreuen und verstehen als jemand, der selbst einen Herzfehler hat?

**Wirklich toll, dass viele „große“ Teilnehmer der Skifreizeit treu geblieben sind und inzwischen**

**selbst als Begleiter mitfahren! Seit wann gibt es die Skifreizeit schon?**

**Kai Rügenbrink:**

Im März 1999 wagte sich eine Gruppe aus Ärzten, Skilehrern und Betreuern zum ersten Mal mit Herzkindern auf die Skier. In einer Zeit, in der eher eine „Sportbefreiung“ ausgestellt wurde, um Herzkinder zu schonen, bewies Professor Roland Hofstetter, damaliger Leiter der Kinderkardiologie der Uniklinik in Frankfurt am Main, Mut und Spürsinn: Mit der richtigen Technik und einem guten Team sollten diese besonderen Kinder zum einen das Skifahren erlernen und zum anderen Spaß im Schnee erleben dürfen. Für die meisten Kinder mit Herzfehler war zu dieser Zeit an die Teilnahme an einer Skiwoche - in vielen Schulen ein selbstverständliches Angebot - gar nicht zu denken. Auch die Eltern waren besorgt und wollten ihre Kinder vor einer möglichen Überlastung schützen. Erst die kompetente ärztliche Begleitung während dieser Reise beruhigte die Eltern so weit, dass sie ihre Kinder vertrauensvoll in fremde Hände abgaben. Mittlerweile haben wir gut 20 Jahre Erfahrung und der Erfolg gibt uns Recht. Wir waren damals schon auf dem richtigen Weg.

**Ein bemerkenswerter Schritt von Prof. Hofstetter! Ihre Antwort führt mich gleich zu meiner nächsten Frage: Wie wird die medizinische Versorgung während der Skifreizeit sichergestellt?**

**Kai Rügenbrink:**

Der entscheidende Schritt passiert schon deutlich vor der Fahrt. Zur Anmeldung müssen alle Interessenten einen aktuellen Arztbericht und ein Belastungs-EKG anfügen. Beides darf nicht älter als sechs Mo-

nate sein. Diese Unterlagen werden von unseren begleitenden Ärzten sorgfältig geprüft. Das Belastungs-EKG gibt uns u.a. Hinweise darauf, ob der Teilnehmer einen Tag auf Skiern überstehen kann. Und obwohl wir versuchen, dass alle Kinder, die Interesse haben, auch mitfahren dürfen, kommt es dennoch manchmal vor, dass wir Absagen aussprechen müssen. Zum Glück passiert dies nur noch selten, denn wir können aufgrund unserer langjährigen Erfahrung ganz gut einschätzen, ob eine Teilnahme möglich ist.

Wenn ich an die Anfänge zurückdenke, dann wird die Entwicklung unserer Freizeit deutlich. Zu Beginn haben wir eine halbe Intensivstation auf den Berg geschleppt. Jede Gruppe fuhr mit Notfall-Rucksack, inklusive Notfall-Medikamenten und Defibrillator. Zum Skilehrer kamen jeweils ein Arzt und ein Betreuer. Zusätzliche Teamer ermöglichten Kindern eine längere Pause auf einer der Berghütten, wenn dies notwendig wurde. In den ersten Jahren haben wir die Kinder auch mit Pulsuhren ausgestattet, mit Langzeit-EKG und Langzeit-Blutdruckmessern, damit wir Rückschlüsse auf die Belastungssituation ziehen konnten. All diese Daten haben uns am Ende gegen viel Kritik bestätigt, dass Herzkinder durchaus Skifahren können, wenn man gewisse Spielregeln einhält.

**Eine beachtliche Entwicklung! Daran sieht man, was jahrelange Erfahrung und Erprobung ausmachen... Können Kälte und Höhenunterschiede eigentlich zum Problem für die Kinder und Jugendlichen mit AHF werden?**

**Kai Rügenbrink:**

Ja, wenn man nicht darauf achtet. An die Höhe haben wir schon bei der Auswahl des Skigebietes gedacht. Unsere Berg-

station liegt noch unter 2.000 Meter. Das war bisher nie problematisch. Bei Pisten über 3.000 Meter merken ja schon viele herzgesunde Personen den Einfluss von reduziertem Sauerstoff in der Umgebungsluft auf das eigene Befinden. Da wir Kinder mit sehr unterschiedlichen Herzfehlern, zum Teil mit eingeschränkter Lungenfunktion haben, bleiben wir lieber etwas tiefer. Wenn eine Familie mit Herzkind selbst in den Skiurlaub fahren möchte und unsicher bezüglich der Höhe ist, dann empfiehlt sich ein frühzeitiges Gespräch mit dem behandelnden Kinderkardiologen. Der Kälte können wir nur mit guter und funktionaler Skibekleidung begegnen. Wenn es zu eisig wird, machen wir längere Pausen zum Aufwärmen auf den Hütten. Und wenn die Witterungsbedingungen zu arg werden, dann bleiben wir im Tal und nutzen beispielsweise die Turnhalle in unserer Unterkunft für Spiele und Kletteraktionen.

**Wie sieht denn eigentlich der Ablauf der Skifreizeit aus? Gibt es auch besondere Aktionen?**

**Kai Rügenbrink:**

Wir fahren ab Frankfurt mit dem Bus bis zu unserer Unterkunft. Auf dem Weg können wir weitere Teilnehmer einsteigen lassen. Die Tage im Skigebiet haben eine klare Struktur. Nach einem Frühstück zur Stärkung geht es mit dem Skibus in wenigen Minuten zur Talstation. Hier treffen die Teilnehmer ihre Skilehrer. Wir starten in der Regel mit drei Gruppen: Anfänger, Fortgeschrittene und gute Skifahrer. Bei Bedarf können wir aber noch weiter differenzieren. Mittags treffen sich nach Möglichkeit alle Gruppen auf einer Hütte, essen gemeinsam und tanken Energie für den Nachmittag. Für einige endet der Skitag vielleicht schon mit einer letzten Talabfahrt, während andere nicht müde werden und noch über die Pisten flitzen, bis die Sessellifte abgestellt werden. Da wir dann nicht in der Kälte frierend auf den Skibus warten möchten, gönnen wir uns den Luxus und bringen die Kinder mit einem eigenen Shuttleservice zurück in die Unterkunft. Der Rest des Nachmittages ist dann zur Erholung angesetzt. Nach dem Abendessen gibt es dann selbstverständlich noch Aktionen, über die ich hier aber nichts verrate. Um mehr zu erfahren, muss man schon mitfahren. Zapfenstreich ist aber nicht zu spät, denn der nächste Skitag startet früh. Ein

Abschlussrennen mit Siegerehrung und anschließender Feier dürfen am Ende der Skiwoche nicht fehlen, bevor es wieder nach Hause geht.

**Das klingt super, da würde ich auch gerne mitfahren! Kann die Skifreizeit denn in der Coronazeit stattfinden?**

**Kai Rügenbrink:**

Das hoffen wir ganz fest. Im Januar 2020 konnten wir noch kurz vor der ersten Coronawelle fahren. Da haben wir wirklich Glück gehabt. 2021 sind alle Freizeiten der Kinderherzstiftung ausgefallen. Den Segeltörn beispielsweise haben wir zur Sicherheit der Gruppe wegen rasant steigender Inzidenzzahlen in den Niederlanden vier (!) Tage vor dem Start absagen müssen. Nun hoffen wir, dass die Skiwoche stattfinden kann. Viele Kinder über 12 Jahren sind bereits geimpft, zusätzlich werden wir regelmäßig testen. Eine 100 %ige Sicherheit wird es aber auch dann nicht geben können. Das Hygienekonzept werden wir in enger Abstimmung mit unseren Ärzten und der Unterkunft vor Ort umsetzen. Die Anfragen der Kinder und Jugendlichen zeigen uns, dass die Skiwoche wirklich wichtig ist und im letzten Jahr schmerzlich vermisst wurde. Wir tun also alles, um die Fahrt zu ermöglichen. Fairerweise muss ich aber auch sagen, dass noch immer ein Restrisiko besteht und wir die Reise auch kurzfristig absagen müssen. Aber daran möchte ich gar nicht denken... Also drückt die Daumen, dass alles klappt und wir endlich wieder eine unvergessliche Woche im Schnee verbringen dürfen.

**Das machen wir natürlich und wünschen ganz viel Spaß bei der Skifreizeit 2022! Vielen Dank für das Gespräch, Herr Rügenbrink!**

*Das Interview führte Nele Schwencke*

