

Bericht zur Fortbildung für Übungsleiter, ärztliches und nichtärztliches Personal vom 25.09. -27.09.2026 und Deeskalationstraining

Laura Fritzsche, M. Sc. Marit Derenthal, B.A. Anna Stecher, Dipl. med. Olaf Haberecht

Die diesjährige Fortbildung für Übungsleiter, ärztliches und nichtärztliches Personal fand von Freitag, dem 25.09.2026 bis Sonntag, den 27.09.2026 im Reit- und Sporthotel NORDMANN in Stangerode statt. Nach dem **Come-Together** ab 12:30 Uhr begrüßte Dipl. med. Olaf Haberecht die Teilnehmenden herzlich und stellte den Ablauf der Veranstaltung vor.

Im Anschluss der Begrüßung befasste sich der erste Programmpunkt mit dem Thema „**Reanimation in Theorie und Praxis**“. Der Leiter des Rettungsdienst ASB Salzlandkreis **Daniel Schweigert** vermittelte den Teilnehmenden grundlegende Maßnahmen bei Notfällen. Dazu gehörten unter anderem die **stabile Seitenlage**, der Einsatz eines **automatisierten externen Defibrillators** sowie die Durchführung einer **Herzdruckmassage**. Dabei wurden die Maßnahmen im Kontext der Erstversorgung bei Notfällen vorgestellt.



Im Anschluss wurde durch **Prof. Dr. med. Herbert Löllgen** das aktuelle Thema Longevity behandelt. Unter dem Thema „**Lebenserwartung und körperliche Aktivität – AktiV Studie – Longevity**“. Dabei stand die Frage im Mittelpunkt, welche Faktoren zu einem langen und möglichst gesunden Leben beitragen können. Als zentrale Aspekte wurden insbesondere die körperliche Aktivität, die Ernährung und ein gesundheitsförderlicher Lebensstil genannt. Der Referent betonte: „Es ist nie zu spät, aber je früher, desto besser.“

Darauf aufbauend wurde der Zusammenhang zwischen Herzgesundheit und psychische Gesundheit unter dem Programmpunkt „**Herz und Psyche – neue Erkenntnisse?**“ durch **Dr. med. Eike Langheim** thematisiert. Dabei wurde das biopsychosoziale Modell aufgegriffen, das körperliche, psychische und soziale Einflussfaktoren miteinander verbindet. Betrachtet wurden dabei insbesondere psychische



Erkrankungen wie **Angststörungen, Depressionen und posttraumatische Belastungsstörungen**, die in Zusammenhang mit kardiovaskulären Erkrankungen stehen.

Als nächstes leitete **Nicole Habich** eine 20-minütige **aktive Pause** an. Durch verschiedene kurze Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen, die mit und ohne einem Terraband durchgeführt wurden, konnten die Teilnehmenden nachdem Sitzen ihr Herz-

Kreislauf-System aktivieren.

Nach der aktiven Pause stieg **Dr. med. Michael Boschmann** mit dem Thema „**Künstliche Intelligenz in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE)**“ ein. Zunächst wurden die HKE als zunehmende globale Herausforderung dargestellt. Anschließend wurden verschiedene Möglichkeiten der Diagnostik thematisiert. Im Zusammenhang mit der künstlichen Intelligenz wurde insbesondere auf die Verarbeitung großer Datenmengen eingegangen, die durch Befunde oder diverse Verfahren ausgewertet werden können. Dazu gehört auch die Erfassung von gesundheitsbezogenen Daten über verschiedene technische Geräte.

Den Abschluss bildete am frühen Freitagabend **Dipl. med. Olaf Haberecht**. Er thematisierte die Versorgung von Menschen mit Herzinsuffizienz. Dabei stand die Frage „**Herzinsuffizienz-Zentrum – Vision oder Wirklichkeit?**“ im Mittelpunkt. Diese Einrichtung soll verschiedene Berufsgruppen und Versorgungsbereiche miteinander verknüpfen. Das Ziel der **interdisziplinären Versorgung** ist es, gesundheitliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen und eine individuell angepasste Versorgung zu gewährleisten.

Am Samstagmorgen konnten die Teilnehmende mit **Pilates** in den Tag starten. Diese Einheit wurde durch **Karl-Heinz Kotzan** angeleitet. Anschließend gab es ein gemeinsames Frühstück, bevor es am Morgen mit den Fachvorträgen weiter ging. Dipl. med. Olaf Haberecht begrüßte nach dem **Come-Together** alle Teilnehmenden.

Prof. Dr. med. Herbert Löllgen startete mit dem Programmpunkt „**Harm to the Heart? LL- Der vulnerable Plaque**“. Es wurden mögliche Auswirkungen von Sport auf das Herz thematisiert. Dabei wurden verschiedene Fallbeispiele von Spitzensportler*innen angesprochen, bei denen kardiale Veränderungen auftraten, wie Vorhofflimmern, Sinusbradykardie oder Extrasystolen. Auch die Bedeutung genetischer Faktoren und weitere Determinanten wurden angesprochen in Bezug auf Stenosen und Plaques der Herzkranzgefäße. Insgesamt hob Herr Löllgen die Bedeutung **regelmäßiger körperlicher Aktivität** für die Herzgesundheit hervor.



Im Anschluss wurde auf den Zusammenhang der „**Salzrestriktion und Herzinsuffizienz**“ durch **Dr. med. Michael Boschmann** eingegangen. Er erläuterte wie die Natriumaufnahme und das Blutvolumen zusammenhängen. Als Richtwert wurde eine tägliche Salzaufnahme von fünf Gramm genannt. Zudem wurden Studienergebnisse zur Natriumaufnahmen und zur Ausscheidung von Natrium bei stabiler Herzinsuffizienz vorgestellt.

Danach folgte ein praktischer Programmpunkt „**Dehnen im Sport: Was wirklich sinnvoll ist – Theorie trifft Praxis**“. **M. Sc. Lia Schumann** gab dabei zunächst einen theoretischen Input zu den verschiedenen Methoden und der Wirkung des Dehnens im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität. Anschließend führte Frau Schumann mit allen Teilnehmenden praktische sowie alltägliche Dehnübungen durch.

Im weiteren Verlauf thematisierte **Prof. Dr. med. Harald Lapp** hypertrophe Kardiomyopathie. Im Mittelpunkt stand die Frage: „**HOcm – Was gibt es zu beachten?**“. Anhand von Fallbeispielen wurden verschiedene Aspekte der Erkrankung hervorgehoben in Zusammenhang mit Sport. Zudem betonte Herr Lapp, dass die Erkrankung oftmals in ihrer Häufigkeit unterschätzt wird. Er hob die Bedeutung verschiedener diagnostischer Verfahren hervor, insbesondere der Familienanamnese und thematisierte medikamentöse und invasive Therapieansätze. Diese Maßnahmen gelten als Prävention für den plötzlichen Herztod.

Nach der Mittagspause griff **Prof. Dr. Dr. h.c. Klaus Völker** das Thema „**Bewegung und Sport – Interaktion mit dem Mikrobiom**“ auf. Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität sowie der Ernährung und dem Darmmikrobiom wurden betrachtet. Zunächst wurden grundlegende Aspekte und die Entwicklung des Mikrobioms betrachtet. Herr Völker wies daraufhin, dass die Forschung zum Darmmikrobiom häufig krankheitsorientiert erfolgt, aber nicht wie „gesund“ der Darm ist. Abschließend wurde die Bedeutung der **vielfältigen Zusammensetzung des Mikrobioms** sowie einen gesundheitsförderlichen Lebensstil hervorgehoben.

Im nächsten Programmpunkt „**Herzinsuffizienz mit erhaltender Ejektionsfraktion – ein Update**“ stellte **Prof. Dr. med. Harald Lapp** aktuelle Leitlinien vor. Dabei verwies er darauf, dass überwiegend ältere Frauen mit Diabetes von dieser Form der Herzinsuffizienz betroffen sind. Anschließend thematisierte er die vielfältigen Symptome dieser Erkrankung und stellte die diagnostischen Methoden vor, wobei er die Echokardiographie hervorhob. Fallbeispiele dienten dazu die verschiedenen diagnostischen Schritte zu veranschaulichen. Abschließend wurden Therapieansätze sowie die Bedeutung von Training und Fitness, vorrangig die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining thematisiert.

Daran anknüpfend stellte **B.A. Anna Stecher** unter dem Thema „**Zyklusbasiertes Training – vom Funktionieren zum Wahrnehmen**“ Ergebnisse einer Metanalyse zum zyklusbasierten Training von Menstruierenden vor. In diesem Zusammenhang wurde auch der Gender Data Gap thematisiert und auf die Bedeutung einer stärkeren Berücksichtigung von Frauen in der Forschung hingewiesen. Zudem wurden unterschiedliche Trainingsformen in den verschiedenen Zyklusphasen betrachtet und darauf hingewiesen, dass zyklusorientiertes Training individuell betrachtet werden sollte. Auch die Bedeutung des Krafttraining während der Menopause wurde thematisiert.

Unter dem Motto „**Schneller reagieren – sicher bewegen**“ boten das Ehepaar **Dipl. Ing. päd. Lars und Marion Weber** verschiedene praktische Bewegungsübungen, in denen Kognition, Motorik und Schnelligkeit gefordert waren, an. Dabei wurden Pärchen gebildet und es kamen ein Ball und der Körper zum Einsatz. Neben dem Spaß stellten die Teilnehmenden fest, dass es gar nicht so einfach ist alles gleichzeitig zu koordinieren.

Im vorletzten Programmpunkt des Tages standen „**Medikamentenmissbrauch, Lifestyle und & Doping**“ im Fokus. Zu Beginn betont **Prof. Dr. med. Kai Wohlfarth**: „Die Dosis macht das Gift“. Zunächst wurde das Thema Medikamentenmissbrauch behandelt. Dabei wurden verschiedene Gründe für den Konsum von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmittel angesprochen. Darüber hinaus wurden sogenannte Lifestyle-Drugs und deren Wirkung auf das dopaminergene Belohnungssystem thematisiert. Es wurde zwischen verschiedenen Arten und Anwendungsbereichen unterschieden. Auch Doping sowie der Markt für Nahrungsergänzungsmittel wurden angesprochen.

Den Abschluss des späten Samstagnachmittags bildeten **B.A. Pia Nitsche und Health Coach Max Zimmermann** mit „**Mythos oder Fakt Teils 2 – Anti Aging, Gender Medizin, Ernährung**“. Dort wurden verschiedene Aussagen aus den Bereichen Geschlechter Medizin, Ernährung und Anti-Aging aufgegriffen und hinsichtlich ihres Wahrheitsgehalts betrachtet und anschließend die jeweiligen Aussagen näher erläutert. Um ein wenig Schwung in das Herz-Kreislauf-System zu bringen, mussten die Teilnehmenden, sofern sie glaubten die Aussage sei ein Mythos, aufstehen und wenn sie meinten, es sei ein Fakt, blieben sie sitzen.



Auch das gemeinsame Miteinander kam nicht zu kurz. Nach dem offiziellen Programm am Samstag starteten die Teilnehmenden mit einer kleinen **Olympiade** in den Abend. Beim Bowling, Dart, Tischkicker und Billard waren Teamgeist, Geschick und durchaus auch etwas Ehrgeiz gefragt. In wechselnden Teams wurde gemeinsam gespielt, gelacht und angefeuert – ein gelungener Ausklang des ersten Veranstaltungstages und zugleich eine schöne Gelegenheit, sich auch abseits des fachlichen Programms auszutauschen.

Der Sonntag begann mit einem besonderen gemeinsamen Zeichen: Beim **Come-Together** wurde zusammen mit allen Teilnehmenden **ein Baum gepflanzt**. Als bleibende Erinnerung an die Fortbildung steht er zugleich symbolisch für Gemeinschaft, Wachstum und Nachhaltigkeit. Im nächsten Jahr soll dann ein Schild angebracht werden, dass dauerhaft an die gemeinsame Zeit und die Fortbildung erinnert.



Inhaltlich eröffnete **Dr. med. Klaus Thomas** den Fortbildungstag mit dem Thema „**Atmung – ein Upgrade**“. Einen besonderen Schwerpunkt legte er auf die Frage, was Wärme mit unserem Körper macht und welche Auswirkungen sie auf Atmung, Kreislauf und Wohlbefinden haben kann.

Dr. med. Heidi Boschmann nahm anschließend die **Herzinsuffizienz aus diabetologischer Perspektive** in den Blick. Unter dem Leitsatz „Der Mensch ist nur so alt wie seine Gefäße“ thematisierte sie insbesondere den Zuckerkonsum und das metabolische Syndrom. Eine Botschaft blieb dabei besonders im Gedächtnis: „*Lasst euch nicht mit Zucker ein – er ist raffiniert!*“ Anschaulich zeigte sie damit, wie eng Ernährung, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-Gesundheit miteinander verbunden sind.



Wie wichtig neben der körperlichen auch die psychische Gesundheit ist, stand im Mittelpunkt des Beitrags von **M. Sc. Marit Derenthal** zu **Kommunikation, Achtsamkeit und Resilienz in der Medizin**. Kleine, unmittelbar anwendbare Mikroübungen zeigten, wie Achtsamkeit und Resilienz auch im Alltag gestärkt werden können. Zugleich wurde der Blick auf die Herzgruppen erweitert: Sie sind nicht nur Orte für Bewegung und Training, sondern können durch Gemeinschaft, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung auch als Resilienzorte verstanden werden.

Einen Perspektivwechsel auf unser Gesundheitssystem brachte **Udo Schauder** mit „**Gesundheitspolitik anders**“ ein. Seine zentrale Botschaft: Gesundheit sollte nicht erst dann in den Mittelpunkt rücken, wenn Krankheit bereits entstanden ist. Statt einzelne Maßnahmen nebeneinanderzustellen, gilt es, wertvolle Angebote miteinander zu verbinden und aus einzelnen Bausteinen ein System zu entwickeln. Damit verband sich die Forderung nach einem stärkeren Fokus auf Prävention: Wir investieren bislang vor allem in die Behandlung von Krankheit – obwohl das eigentliche Ziel darin besteht, möglichst lange gesund zu bleiben.

Anschließend wurde es wieder praktisch. **Dipl. Ing. päd. Lars und Marion Weber** stellten verschiedene Übungen zur **Förderung von Koordination und Konzentration** vor. Übungsleitende und Ärzt*innen konnten die Übungen direkt selbst ausprobieren und erhielten damit neue, unkompliziert umsetzbare Ideen für die Arbeit in den Herzgruppen.

Den Abschluss bildeten **B.A. Anna Stecher und B.A. Pia Nitsche** mit „**LVPR aktuell – Die gesunde Stadt Aschersleben**“. Inhaltlich knüpften sie unmittelbar an die zuvor diskutierte stärkere Vernetzung von Präventionsangeboten an. Im Zuge der Aktivitäten rund um die **Gesunde Stadt Aschersleben** sollen vorhandene Angebote künftig koordiniert zusammengeführt und übersichtlich sichtbar gemacht werden. Dadurch sollen nicht nur Bürger*innen leichter passende Angebote finden, sondern auch die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteuren gestärkt und ein angebotsübergreifender Schulterschluss ermöglicht werden.

Die beiden Fortbildungstage machten damit eines besonders deutlich: **Gesundheitsförderung lebt vom Zusammenspiel**. Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit, Prävention und medizinische Versorgung sollten nicht isoliert betrachtet werden. Ebenso wichtig sind Vernetzung, gemeinsames Lernen und der Austausch zwischen den Menschen, die Gesundheitsförderung vor Ort gestalten.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Referierenden und Teilnehmenden für zwei abwechslungsreiche Tage, die fachlichen Impulse, das aktive Mitmachen und die vielen wertvollen Gespräche.

Exkurs: Deeskalationstraining

Parallel zur Weiterbildung konnten die Mitarbeiter*innen des AMEOS Klinika an einem Deeskalationstraining teilnehmen. Angeleitet wurde das Training durch den **Chu Tan Cuong, Großmeister im Kung-Fu**. Deeskalation ist mit Blick auf die Datenlage und die Anforderungen des Praxisalltags ein hoch relevantes Thema. Das Feedback der Teilnehmerinnen fiel sehr positiv aus. Zudem wurde berichtet, dass sie wichtige und für ihren Praxisalltag hilfreiche Inhalte aus dem Training mitnehmen konnten. Außerdem sei das Angebot auch gut für teambildende Maßnahmen geeignet, so die Teilnehmerinnen.

Ihr LVPR-Team