

Was erwartet Sie?:

In unser Schulungsreihe zum Thema Herzinsuffizienz vermitteln wir praxisnahes Wissen, welches Sicherheit gibt und zum Handeln motiviert.

Teilnehmende gewinnen ein besseres Verständnis für die Erkrankung, stärken ihre Selbstwirksamkeit und lernen, wie Bewegung, Aufklärung und Prävention aktiv zur Stabilisation der gesundheitlichen Situation beitragen können.

Ziel der Schulungen:

- Verlangsamung der Krankheitsprogression
- Förderung von gesundheitsbewusstem Verhalten
- Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung (inkl. psychosoziale Aspekte)
- Verbesserung der Lebensqualität
- Möglichst lange Erhaltung der Erwerbsfähigkeit

Die Inhalte sind sowohl auf Patient*innen und Angehörige als auch auf Übungsleiter*innen zugeschnitten.

Melden Sie sich jetzt bis zum 15.04.2026 an!

Die Teilnahme ist kostenlos!



Geschäftsstelle:

im AMEOS Klinikum Aschersleben
Eislebener Straße 7a, 06449 Aschersleben
Telefon: +49 155 63885188
E-Mail: info@lvpr.info



LANDESVBAND FÜR PRÄVENTION
UND REHABILITATION VON HERZ-
KREISLAUF-ERKRANKUNGEN DER
BUNDESLÄNDER SACHSEN-ANHALT
UND THÜRINGEN e.V.

Schulungen für Patient*innen, Angehörige
und Übungsleiter*innen

HERZINSUFFIZIENZGRUPPEN 2026



www.lvpr.info

Schulung für Patient*innen & Angehörige

Herzinsuffizienz

Inhalte:

- Krankheitsbild & Bedeutung
- Symptome & Auswirkungen
- Behandlungsoptionen
- Selbstmonitoring & Warnzeichen
- Möglichkeiten der Prävention

Gesunde Bewegung

Inhalte:

- passende Bewegungsformen
- Umsetzung im Alltag
- Erstellung einfacher Trainingspläne

Gesunde Ernährung

Inhalte:

- Ernährungsempfehlungen bei Herzinsuffizienz
- Ernährungsbezogene Risikofaktoren
- Ernährungsmythen

Stressmanagement

Inhalte:

- Was ist Stress ?
- Auswirkungen auf das Herz
- Techniken zur Stressbewältigung
- die Bedeutung des Schlafs

Gesundheitsförderliche Alltagsgestaltung

Inhalte:

- Tipps zur aktiven Tagesstruktur
- Integration gesunder Verhaltensweisen
- Krankheitsbewältigung
- Umgang mit Rückschlägen
- für Angehörige: Pflege- & Entlastungsstrategien

Schulung für Übungsleiter*innen

Medizinische Grundlagen

Inhalte:

- Definition Herzinsuffizienz
- Warnzeichen
- Pathophysiologie der Herzinsuffizienz
- Medikamentöse Therapie (Basiswissen)

Bewegung & Sporttherapie

Inhalte:

- Spezifische Trainingsmethoden
- Leistungsfähigkeit / Belastbarkeit
- Kontraindikatoren
- Kraftausdauertraining
- Ausdauertraining
- Pulskontrolle, Borg-Skala
- Körperwahrnehmung

Ziele & Notfallmanagement

Inhalte:

- realistische Zielsetzung
- Motivation & Fortschrittsdokumentation
- Notfallmanagement / Reanimationstraining

Ernährung

Inhalte:

- relevante Ernährungsthemen für Patient*innen

Stress & Entspannung

Inhalte:

- Vermittlung von Entspannungstechniken
- Umgang mit psychischer Belastung

Krankheitsbewältigung & Rolle der Übungsleiter*in

Inhalte:

- Gruppeninteraktion als Ressource
- Umgang mit Angst, Krankheit und Tod
- Verantwortung, Kommunikation, Abgrenzung
- Zusammenarbeit mit Ärzt*innen & Therapeut*innen