

B.A. ANNA STECHER UND DIPL. MED. OLAF HABERECHT

GEMEINSAM STARK: UNSERE HERZINSUFFIZIENZGRUPPEN – BEWEGUNG, SCHULUNG, AUSTAUSCH, BEGLEITUNG

In Deutschland leben derzeit Millionen Menschen mit einer Herzinsuffizienz. Im Jahr 2023 lag die 1-Jahres-Prävalenz der Erkrankung bei 2.932.000 Erwachsenen ab 30 Jahren (WIdO, 2022).

Die Herzinsuffizienz gehört zu den Herzerkrankungen mit der höchsten Morbiditätsrate (Krankheitshäufigkeit). Im Jahr 2022 wurden 446.814 stationäre Fälle registriert, 37.570 Personen verstarben an den Folgen der Erkrankung (Ensminger et al., 2024). Damit zählt die Herzinsuffizienz zu den häufigsten Ursachen für Krankenhausaufenthalte und Todesfälle in Deutschland – insbesondere bei älteren Menschen.

Obwohl bekannt ist, dass Herzinsuffizienz häufig infolge anderer Herzerkrankungen sowie durch Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel entsteht, erhält das Thema noch immer nicht die Aufmerksamkeit, die es verdient (Schörken, 2024). Zudem zeigen die Daten, dass Rehabilitationsmaßnahmen nach stationärer Behandlung nur selten in Anspruch genommen werden (ebd.).

Diese Zahlen zeigen: Der Bedarf an Information, Bewegung und Betreuung ist groß – das Angebot aber noch zu klein.

WARUM WIR HERZINSUFFIZIENZGRUPPEN AUFBAUEN MÖCHTEN

Der Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen Sachsen Anhalt und Thüringen e.V. (LVPR) hat gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland (DRV) ein Projekt gestartet, das die

Gründung von Herzinsuffizienzgruppen, Schulungen für Menschen mit Herzinsuffizienz, ihre Angehörigen sowie Fachkräfte fördert.

Ziele:

- » Gründungen von Herzinsuffizienzgruppen
- » Aufklärung und Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung schaffen (Aufbau von Gesundheitsbildung und -kompetenz)
- » Bewegung und Selbsthilfe fördern
- » Lebensqualität verbessern
- » Verhinderung des frühzeitigen Renteneintritt
- » Vernetzung von Fachkräften

Ein zentraler Bestandteil sind Herzinsuffizienzgruppen – Bewegungs- und Austauschgruppen, die von speziell geschulten Übungsleiter*innen und Ärzt*innen begleitet werden.

Diese Gruppen bieten Patient*innen nicht nur Bewegung, sondern auch Mut, Wissen und soziale Unterstützung – alles entscheidende Faktoren für den Therapieerfolg.

WARUM WIR ENGAGIERTE ÜBUNGSLEITER*INNEN UND ÄRZT*INNEN BRAUCHEN

Aktuell gibt es bundesweit noch zu wenige Gruppen, die sich auf Herzinsuffizienz spezialisiert haben. Viele Patient*innen möchten teilnehmen – doch es fehlt an Fachleuten, die bereit sind, eine Gruppe zu betreuen oder zu gründen.

Hier kommen Sie ins Spiel:

Als Übungsleiter*in haben Sie die Chance, Ihr Fachwissen zu erweitern, Menschen mit einer der häufigsten

Herzkrankheiten gezielt zu unterstützen und Teil eines wachsenden Netzwerks zu werden. Als Ärztin oder Arzt können Sie Ihre Patient*innen nicht nur medizinisch begleiten, sondern auch deren Alltag und Lebensqualität aktiv mitgestalten. Ihre Teilnahme ist ein wertvoller Beitrag zur Prävention und zur besseren Versorgung.

GEMEINSAM SCHAFFEN WIR EIN NETZWERK, DAS DEN ÜBERGANG ZWISCHEN KLINIK, REHA UND ALLTAG SCHLIESST.

Wir bieten dafür qualifizierte Schulungen und Weiterbildungen, fachliche Begleitung und Unterstützung beim Aufbau neuer Gruppen. Jede neu gegründete oder betreute Gruppe ist ein Schritt hin zu besserer Versorgung und mehr Lebensqualität für Betroffene.

JETZT MITMACHEN – HERZ ZEIGEN FÜR HERZGESUNDHEIT

Ob Sie Patient*in, Angehörige*r, Ärzt*in oder Übungsleiter*in sind – werden Sie Teil dieses Projekts. Helfen Sie mit, Herzinsuffizienz aus der Unsichtbarkeit zu holen und Betroffenen neue Perspektiven zu geben.

Interessierte Ärzt*innen und Übungsleiter*innen können sich ab sofort für Schulungen anmelden oder Informationen zum Aufbau einer Gruppe erhalten – über den LVPR in Kooperation mit der DRV.

Gemeinsam können wir viel bewegen – für mehr Wissen, mehr Bewegung und mehr Leben trotz Herzinsuffizienz.