



# HERZGRUPPE Newsletter

Sonderausgabe: Studienbericht



ORSI SIMON, DIPL. MED. O. HABERECHT

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

2022 ist durch die Finger geronnen wie Sand. Wir haben zusammen mit der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland eine Studie zur Gesundheitskompetenz hinsichtlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen initiiert und erfolgreich durchgeführt. Durch die hilfreichen Antworten von circa 900 Teilnehmenden, die an unserer Befragung teilgenommen haben, können wir im nächsten Schritt die Ergebnisse zusammenfassen und Interventionsstrategien ableiten.

Außerdem konnten wir unsere Ärzte- und Übungsleiterfortbildung endlich wieder in Präsenz anbieten und dadurch einen größeren Raum für wertvolle Diskussionen bieten. Noch am gleichen Tag haben wir die Patientenveranstaltung unterstützt und einen wichtigen Beitrag zum Aufbau einer besseren Gesundheitskompetenz durch Gesundheitsbildung geleistet. Weiterhin haben wir im November an der Tagung für Landesorganisationen teilgenommen und über neue Wege sowie Maßnahmen diskutiert. Darüber

hinaus erfolgte in unserem Haus ein Wechsel in der Geschäftsführung: im weiteren Verlauf ist Frau Franziska Schramm für das Mitgliedermanagement und die Finanzen zuständig und Frau Orsi Simon übernimmt die wissenschaftliche Leitung und die Betreuung des digitalen Bereiches des LVPR.

2022 war aber nicht nur das Jahr des Handelns, sondern auch der neuen Ideen. 2023 werden wir uns mehr auf digitale Angebote fokussieren und unsere Öffentlichkeitsarbeit verstärken. Außerdem sind wir froh, Ihnen mitzuteilen, dass die erste Übungsleiter- und Ärzterweiterbildung sowie die Mitgliederversammlung des neuen Jahres am 17.-18.03.2023 in Stangerode stattfindet. Das übergeordnete Thema der Veranstaltung wird „Stress und Schlaf in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ sein. Wir freuen uns auf Sie und Ihre spannenden Ideen und Fachbeiträge.

Zitat Dipl.-Med. Olaf Haberecht:  
„Auf Grund der Aktualität des

Themas der Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der sehr guten Zusammenarbeit über die letzten Jahre wurde dem Landesverband 2023 eine weiterhin positive Ausrichtung durch die Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland (DRV) und AMEOS ermöglicht. Die DRV und AMEOS ermöglichen eine personelle Kontinuität sowie eine Kompetenzentwicklung bei Patient\*innen, Angehörigen sowie medizinischem und ärztlichem Personal durch Aus- und Weiterbildung. Dafür möchte ich mich herzlich bedanken und freue mich auf die weitere Zusammenarbeit – gemeinsam für die Gesundheit der Bevölkerung in der Region.“

Wir bedanken uns bei allen Unterstützer\*innen des Landesverbandes und wünschen Ihnen alles Gute und viel Erfolg im neuen Jahr!

*Herzliche Grüße  
Orsi Simon und  
Dipl. Med. Olaf Haberecht*



## VORSTELLUNG ORSI SIMON

Liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Orsi Simon und ich bin gemeinsam mit meiner Kollegin Frau Schramm die Geschäftsstellenleitung des LVPR Sachsen-Anhalt und Thüringen. Mein Tätigkeitsbereich umfasst den wissenschaftlichen und projektbezogenen Bereich sowie die Betreuung unserer Webseite. Meine Arbeit ist besonders vielfältig und ich freue mich über die neuen Herausforderungen. Da ich aus einer Familie stamme, in der lebensstilbedingte Krankheiten allgegenwärtig sind, habe ich eine persönliche Motivation hinsichtlich Prävention, Gesundheitsförderung sowie Gesunderhaltung. Vor diesem Hintergrund habe ich

mich für ein Studium im Bereich Gesundheitsförderung und -management an der Hochschule Magdeburg-Stendal entschlossen. Derzeit bin ich im dritten Semester des Bachelorstudiums. Neben meinem Studium kann ich mir wertvolles, praktisches Fachwissen an der Seite des LVPR aneignen und erlerntes Fachwissen durch mein Studium in meine Tätigkeit beim LVPR einfließen lassen. Daher freue ich mich enorm auf unsere gemeinsame Zukunft und Entwicklung! Wenn Sie neue Ideen, Anmerkungen oder Fragen zu unseren Veranstaltungen, zur Öffentlichkeitsarbeit oder wissenschaftlichen Arbeit haben, zögern Sie nicht, mich



anzusprechen! Ich wünsche Ihnen ein frohes neues Jahr 2023 und bleiben Sie gesund!

*Herzliche Grüße  
Orsi Simon  
Geschäftsleitung Wissenschaft und  
Digitalisierung des LVPR*



## TAGUNG DER LANDESORGANISATIONEN

Am 28. und 29.11.2022 fand die interaktive Tagung der DGPR-Landesorganisationen in Stangerode statt. Die Veranstaltung hat die Möglichkeit angeboten, uns mit den anderen Landesorganisationen über wichtige und aktuelle Themen auszutauschen, damit wir uns in der Zukunft breiter und besser aufstellen können. Die bedeutendsten Diskussionsbereiche waren die Selbsthilfe, Prävention, digitale Teilnahmebestätigung sowie die Zertifizierung/Lizenzierung von Herzgruppen.

### SELBSTHILFE

Die Selbsthilfe soll als Vereinsziel deklariert werden, was die Änderung der Satzung erfordert. Hilfe zur Selbsthilfe sowie Selbsthilfegruppen könnten aufgebaut und angeboten werden.

### PRÄVENTION

Der DGPR plant die Entwicklung von ZPP-zertifizierten präventiven Bewegungskursen mit den Landes-

organisationen. Die Teilnehmenden können nach mind. 80%-iger Vollerfüllung des Kurses einen Anteil der Kosten von den Krankenkassen zurückerstatten lassen.

### DIGITALE TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Die Digitalisierung der Abläufe soll gefördert werden, um den zeitlichen Aufwand zu minimieren. Vor diesem Hintergrund wurde über die

Entwicklung einer digitalen Teilnahmebestätigung diskutiert.

### ZERTIFIZIERUNG VON HERZGRUPPEN

2023 werden die Herzgruppen re-zertifiziert. Die Unterlagen werden Anfang des nächsten Jahres bereitgestellt. In diesem Sinne, achten Sie bitte darauf, dass Ihre Kontaktdaten aktuell sind.

## AKTUALITÄT DER DATEN

Sehr geehrte Mitglieder,

auch in Zukunft ist es für uns als LVPR wichtig mit Ihnen die Kommunikation unkompliziert aufrecht zu erhalten. Um dies weiterhin zu gewährleisten, bitten wir Sie um Ihre Unterstützung.

Sobald sich Ihre Daten, bezüglich Adresse, Telefonnummer, Erreichbarkeit etc. ändern, bitten wir Sie uns darüber zu informieren. Die Aktualität der Daten ermöglicht Ihnen und uns einen stetigen Kommunikationsfluss.



## UNTERSTÜTZUNG DER AKTIONSWOCHE „MACH' DEINEM HERZEN BEINE!“

Der Landesverband unterstützt die vierte Herzwoche Sachsen-Anhalt, die zwischen dem 19. und 24. Juni 2023 stattfinden wird.

## WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT!

Da unsere Gesundheit unser höchstes Gut ist, haben wir etwas Besonderes für das neue Jahr 2023 vorbereitet. Unsere Kampagne „Gesundheitswissen to-go“ bietet Ihnen eine Übersicht über den aktuellen Stand der Forschung und präsentiert Möglichkeiten zur Implementierung der Theorie in die Praxis. Dank der Fortschritte der Gesundheitsforschung können immer mehr Menschen gesund alt werden – dazu ist jedoch die Förderung des Bewusstseins hinsichtlich gesundheitsrelevanter Themen unerlässlich.

2023 erhalten Sie jeden Monat Gesundheitsinformationen aus der Theorie und Praxis! Dies erlaubt unseren Mitgliedern einen Einblick in die vielfältige Welt der Forschung der Bereiche Gesundheitsförderung und Prävention. Dabei geht es nicht nur um die Vermittlung von Wissen, sondern auch alltagsnahe Umsetzungstipps.





ORSI SIMON, M.SC. MARIT DERENTHAL, NICOLE HABICH, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT  
UND PROF. DR. MED. MICHAEL BOSCHMANN

## GESUND LEBEN DURCH LOW CARB-/KETOGENE ERNÄHRUNG

Als Low-Carb-Ernährung bezeichnet man eine Ernährungsweise, in der weniger Kohlenhydrate verzehrt werden als allgemein üblich. Mit Low Carb wird die übliche Menge von etwa 250-300 g Kohlenhydraten am Tag kräftig reduziert. Dabei gibt es unterschiedlich strenge Varianten. Es gibt diejenigen, bei denen sehr wenige Kohlenhydrate vorgesehen sind, wie z.B. die ketogene Ernährung mit 20-50 g Kohlenhydrate pro Tag, aber es gibt auch moderatere Formen, die bis zu 100g und mehr – möglichst komplexe – Kohlenhydrate und noch darüber hinaus in der Tagesplanung zulassen. Die Low-Carb-Ernährung ist eine langfristig angelegte Ernährungsumstellung mit dem Ziel gesund, fit und schlank zu bleiben. Strengere Varianten streben an, dass der Organismus die durch Kohlenhydrate fehlende Energie auf anderen Wegen – durch Fettstoffwechsel (Ketose) – beschafft (vgl. Fokus 2022).

### 7 TIPPS FÜR EIN KOHLENHYDRATARMES UND VOLLWERTIGES LEBEN:

#### 1. Experimentieren, kontrollieren und kombinieren

Wichtig ist, dass Sie die eigenen Low-Carb- Rezepte auf den persönlichen Geschmack abstimmen. Seien Sie kreativ und experimentieren Sie! Die Palette an Low-Carb-Nahrungsmitteln

ist viel breiter als gedacht. Eine Low-Carb-Ernährungsweise erfordert eine gewissenhafte Auseinandersetzung mit der Zutatenliste und der Herkunft der Lebensmittel. Checken Sie die Produkte beim Einkauf und erkennen Sie versteckte Zucker.

#### 2. Gemüse essen

Bei geringem Kaloriengehalt hat Gemüse eine hohe Nährstoffdichte und ist damit die optimale Basis der Low-Carb-Ernährung. Genießen Sie stärkearme Sorten wie Rotkohl, Gurke oder Spargel in drei Portionen am Tag.

### 3. Geben Sie Fett eine zweite Chance

Fett ist besser als sein Ruf und übernimmt in der Low-Carb-Ernährung neben Proteinen die Rolle des Sattmachers. Die richtige Wahl an Lebensmitteln führt zu einer gesunden und ausgewogenen Aufnahme an Fettsäuren. Da unser Körper ungesättigte Fettsäuren nicht selbst herstellen kann, diese aber zwingend benötigt werden, können Sie pflanzliche Öle, Nüsse, Avocados und Fisch als gute Lieferanten dafür heranziehen. Energielieferanten sind vor allem tierische Lebensmittel (z. B. Fleisch und Milchprodukte).

### 4. Ausreichend trinken

Innerhalb eines Tages sollten Sie etwa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit

trinken - am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Wenn Ihnen Wasser zu langweilig ist, aromatisieren Sie es mit frischen Früchten wie Zitrone, Limetten, Beeren oder Kräutern und Ingwer.

### 5. Weniger ist mehr

Versuchen Sie, weitestgehend auf Zucker zu verzichten oder diesen zu ersetzen. Greifen Sie stattdessen in Maßen auf Kokosblütenzucker, Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup zurück.

### 6. Satt durch Ballaststoffe und Proteine

Ballaststoffe sättigen schneller und länger und schützen Sie so vor Heißhungerattacken. Tauschen Sie Weißmehl gegen Vollkornmehl,

denn das ist reich an Ballaststoffen und auch im Vergleich der Nährstoffe dem Weißmehl überlegen. Proteine machen ebenfalls lange satt und sind als Baustoffe zum Beispiel für den Muskelaufbau notwendig. Tierisches Protein aus Eiern, Fisch, Fleisch (idealerweise Geflügelfleisch) und Milchprodukten enthält so gut wie alle notwendigen Aminosäuren.

### 7. Drei Mahlzeiten pro Tag

Zwischen den Mahlzeiten soll sich der Insulinspiegel normalisieren. Daher gilt, keine Snacks zwischendurch. Zudem sollten Sie abends kohlenhydratarm essen. Sonst steigt der Insulinspiegel an und die Fettverbrennung wird über Nacht gehemmt.

## FAZIT

M.SC. MARIT DERENTHAL, DIPL. MED. OLAF HABERRECHT, B.SC. LISA NODURFT & ORSI SIMON

## IST-ANALYSE ZUR GESUNDHEITSBILDUNG/ GESUNDHEITSKOMPETENZ BEI HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN IN MITTELDEUTSCHLAND

In diesem Teil erfolgt eine zusammenfassende Diskussion der Ergebnisse. Das heißt, dass aus den vorliegenden Ergebnissen Schlussfolgerungen gezogen und Bewertungen abgeleitet werden.

### SOZIODEMOGRAFISCHE DATEN

Als Erstes kann festgehalten werden, dass insgesamt mehr Frauen als Männer an der Befragung teilnahmen. Frauen zeigen demnach eher Interesse an gesundheitsbezogenen Themen, was auch durch andere Studien belegt worden ist. Besonders in der Gruppe der Menschen mit mittlerem und hohem sozioökonomischem Status interessieren sich mehr Frauen als Männer für ihre Gesundheit (vgl. Horch, 2021, S. 74). Auch in der vorliegenden Umfrage wurde überwiegend diese

Gruppe mit höherem sozioökonomischem Status erreicht, während Personen mit einem niedrigen Bildungsniveau eher weniger an der Befragung teilnahmen. Vulnerable Gruppen, die eher Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine niedrige Gesundheitskompetenz aufweisen, können also deutlich schwerer erreicht werden. Es lässt sich die Vermutung aufstellen, wenn mehr Personen mit einem niedrigen Bildungsniveau teilgenommen hätten, wären die Ergebnisse der Studie schlechter ausgefallen, da deren

Gesundheitskompetenz tendenziell schlechter ist (vgl. Schaeffer et al., 2021, S. 86).

### ALLGEMEIN

Des Weiteren haben über 100 Teilnehmende noch nie eine Vorsorgeuntersuchung wahrgenommen, obwohl die meisten Teilnehmenden der Altersgruppe von 50 bis 54 Jahren angehören. Dabei haben gesetzlich Versicherte bereits ab 18 Jahren Anspruch auf eine Gesundheitsuntersuchung und ab 35 Jahren haben sie Anspruch auf eine regelmäßige



Alter	Geschlecht	Häufigkeit	Anmerkung
18 bis 34 Jahre	Frauen und Männer	Einmalig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anamnese, insbesondere die Erfassung des Risikoprofils, Überprüfung des Impfstatus</li> <li>• Körperliche Untersuchung einschließlich Messung des Blutdrucks</li> <li>• Beratung über die Untersuchungsergebnisse und ggf. Ausstellen einer Präventionsempfehlung</li> <li>• Laboruntersuchung aus dem Blut (nur bei entsprechendem Risikoprofil)</li> </ul>
Ab 35 Jahren	Frauen und Männer	Alle drei Jahre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe oben</li> <li>• Laboruntersuchung aus dem Blut und aus dem Urin</li> <li>• Einmalig: Screening auf Hepatitis-B- und Hepatitis-C-Virusinfektion</li> </ul>
Ab 65 Jahren	Männer	Einmalig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Bauchaortenaneurysmas</li> </ul>

(vgl. Bundesministerium für Gesundheit, 2022a)

Gesundheitsuntersuchung, die von Krankenkassen bezahlt wird (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, 2022a). Das Hauptaugenmerk dieser Untersuchungen liegt auf der Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes mellitus (vgl. ebenda).

Laut den Antworten der LVPR-DRV-Befragung ist Stress ein besonders großer Risikofaktor, der im Leben der Teilnehmenden von Bedeutung ist. Durch Stress kann der Blutdruck ansteigen und im schlimmsten Fall kann Dauerstress zu einem Herzinfarkt, einer Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder Herzversagen führen (vgl. Deutsche Herzstiftung, 2022). Rund 63% der Befragungspersonen verspüren beruflichen Stress. Damit wird deutlich, dass das Setting „Arbeit“ eine übergeordnete Rolle in der Gesundheitsförderung spielt. Der Stress äußert sich wiederum in Erschöpfung und in einer Beeinträchtigung der Schlafqualität in Form von

Schlafstörungen, was wiederum als weiterer Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt (vgl. Sofi et al., 2014, S. 57). Auch die Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) hat sich mit dieser Thematik beschäftigt. Hier hat sich gezeigt, dass Menschen mit einer starken Belastung durch chronischen Stress deutlich häufiger an Schlafstörungen leiden als Menschen ohne starke Belastung (vgl. Hapke et al., 2013, S. 752).

### GESUNDHEITSKOMPETENZ

Darüber hinaus hat die Mehrheit der Teilnehmenden in ihrer Schul- und Ausbildungszeit nie Vorträge bzw. Veranstaltungen besucht, die die Gesundheitskompetenz steigern. Sowohl die Schulzeit als auch die Ausbildungszeit gelten als prägende Phasen für das Gesundheitsverhalten (vgl. Schaeffer et al., 2018, S. 31). Während der Phase des Arbeitens erhielten schon signifikant mehr Personen Zugang zu Gesundheits-

wissen durch Vorträge und Veranstaltungen. Dennoch hat über die Hälfte der Befragten auch zu dieser Zeit keine Möglichkeiten zu gesundheitsrelevanten Weiterbildungen. Empfehlungen des Gesundheitspersonals zum gesunden Verhalten werden eher umgesetzt als die Empfehlungen aus den Medien. Jedoch werden die Angebote, wie beispielsweise die Vorsorgeuntersuchungen, wie bereits beschrieben, eher nicht wahrgenommen und dadurch erhalten die Befragten eher keine Empfehlungen zum Gesundheitsverhalten. Bei Betrachtung des Anteils der Anspruchsberechtigten, die den Gesundheits-Check-up von 2011 bis 2020 in Anspruch genommen haben, wird deutlich, dass der Anteil mit rund 35% von 2011 bis 2019 relativ gleichbleibend war, aber es ab 2020 eine drastische Abnahme gab (vgl. Statistisches Bundesamt, 2021). Die Gesundheits- bzw. Krankheitsinformationen werden eher unbewusst oder bewusst durch die Medien aufgenommen. Dies sollte



kritisch hinterfragt werden, da die Gesundheitsinformationen aus den Medien nicht immer vertrauenswürdig sind und Personen deren Wahrheitsgehalt oft schlecht einschätzen können (vgl. Behrens, 2022, S. 1). Demzufolge werden die Empfehlungen auch seltener umgesetzt. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, zu wissen, wie beispielsweise gute Gesundheitsinformationen im Internet gefunden werden können. Laut der Studie „Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland“ (HLS-GER) aus dem Jahr 2016 schätzen 54% der Menschen ihre Gesundheitskompetenz als eingeschränkt ein (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, 2022b). In der 2021 publizierten Folgestudie nehmen sogar 60% ihre Gesundheitskompetenz als eingeschränkt oder unzureichend wahr (vgl. ebenda).

Das Finden von Gesundheitsinformationen in den Medien scheint den Befragten leichter zu fallen als das Finden von Krankheitsinformationen in den Medien. Dieser Fakt kann damit erklärt werden, dass Krankheitsinformationen tendenziell eher medizinisch und Gesundheitsinformationen eher laienverständlich beschrieben sind. Das Beurteilen der jeweiligen Informationen aus den Medien fällt etwas schlechter und das Umsetzen deutlich schlechter aus. Daraus wird ersichtlich, dass Verhaltensänderungen am schwersten sind. Auch kann daraus abgeleitet werden, dass selbst (ohne fachliche Unterstützung) gefundene Informationen nicht denselben Anreiz einer Verhaltensänderung aufweisen wie Gespräche bzw. Informationsaufbereitung durch Experten (wie Ärzten oder Gesundheitspersonal).

Die meisten Teilnehmenden sagten, dass sie zum Beispiel Beipackzettel leicht verstehen können. Dies ist konträr zu den Ergebnissen der Studie

zur Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland vor und während der Corona Pandemie. Hier ist es von mehr Menschen als schwierig eingeschätzt worden, die Packungsbeilage zu verstehen als in vorangegangenen Studien (vgl. Schaeffer et al., 2021, S. 36).

### HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Nur 103 Personen gaben an, Herz-Kreislauf-Beschwerden zu haben, aber 128 nehmen Medikamente gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieser Fakt kann möglicherweise damit erklärt werden, dass die Medikamente prophylaktisch eingenommen werden. Es ist möglich, dass die Menschen ohne Beschwerden zum Arzt gegangen sind, dort aber z.B. ein hoher Blutdruck festgestellt wurde und aufgrund dessen ein Medikament verschrieben worden ist. Es kann festgehalten werden, dass es unter den Teilnehmenden eine krankheitsspezifische Gesundheitskompetenz gibt. Die Antworten von den Personen, die schon eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hatten oder haben, sind meist viel ausführlicher als von denjenigen, die (noch) nicht erkrankt sind.

Ein Teil der Befragungspersonen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden litt unter Schmerzen in den Gelenken. Diese Gelenkbeschwerden könnten wiederum auf das durchschnittliche Übergewicht der Teilnehmenden zurückgeführt werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den führenden Todesursachen in Deutschland (vgl. Robert Koch-Institut & Statistisches Bundesamt, 2015, S. 20). Darüber hinaus leiden etwa 7 % der Frauen und 10 % der Männer in Deutschland an einer koronaren Herzkrankheit (vgl. Robert Koch-Institut & Statistisches Bundesamt, 2015, S. 37). Die Teilnehmenden nannten die koronare Herzkrankheit am

dritthäufigsten bei der Frage nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie.

Zu den wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen kardiometabolische Erkrankungen wie Hypertonie, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Adipositas (vgl. Robert Koch-Institut, 2023). Gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensweisen wie körperliche Inaktivität und ungesunde Ernährung können ebenfalls Risikofaktoren darstellen (vgl. ebenda). Außerdem ist herausgefunden worden, dass bereits geringe Mengen Alkohol das Risiko für Vorhofflimmern erhöhen (vgl. Deutsche Herzstiftung, 2023).

Auch die Teilnehmenden der vorliegenden Studie wählten bei der Frage nach möglichen Aktivitäten, um einen erhöhten Blutdruck zurück in den Normbereich zu bringen, ohne Medikamente einzusetzen die Antwortmöglichkeiten „Gewichtsreduktion“, „moderate Bewegung“ und den „Alkoholkonsum zu reduzieren“ am häufigsten.

Die meisten der Befragten trinken aber zwei bis viermal im Monat Alkohol. In einer anderen Studie ist der riskante Alkoholkonsum bei Männern und Frauen in ganz Deutschland untersucht worden (vgl. Schaller et al., 2022, S. 53). In Sachsen trinken 26,7% der Männer mehr als 20 Gramm Reinalkohol pro Tag, was den höchsten Wert in ganz Deutschland darstellt. In Thüringen sind es 18,3% der Männer und in Sachsen-Anhalt 15,5% der Männer. 12% der Frauen in Sachsen trinken mehr als zehn Gramm Reinalkohol pro Tag und sind damit das Bundesland mit dem zweithöchsten riskanten Alkoholkonsum in ganz Deutschland. In Thüringen trinken 10% der Frauen so viel Alkohol und in Sachsen-Anhalt 7,6% der Frauen (vgl. ebenda).

Ein Drittel der befragten Personen ist übergewichtig bzw. adipös. Der Grund hierfür könnte eventuell sein, dass die meisten Teilnehmenden einer Arbeit nachgehen, bei der sie geistig aktiv sein müssen und dadurch vielleicht eher sitzenden Tätigkeiten nachgehen. „Sitzen vor dem Bildschirm“ ist außerdem die am häufigsten genannte ungünstige Lebensgewohnheit. In einer anderen Studie ist bereits geschlussfolgert worden, dass die Zunahme sitzender Tätigkeiten im beruflich aktiven Lebensalter mit kardiovaskulären Erkrankungen und Multimorbidität einhergeht (vgl. Geyer & Eberhard, 2022, S. 813). Laut einer Statistik ist Sachsen-Anhalt das Bundesland mit dem größten Anteil an Übergewichtigen mit 60,7% im Jahr 2017 (vgl. Statista, 2023). Thü-

ringen hat einen Anteil von 59,6% an übergewichtigen Personen und Sachsen einen Anteil von 55,7%, was immer noch höher als der Durchschnitt in Deutschland ist (vgl. ebenda). Auf der einen Seite gaben die meisten Befragten an, sich mehr als 300 Minuten pro Woche zu bewegen. Auf der anderen Seite war Bewegungsmangel für viele der Teilnehmenden ein wichtiger Faktor in ihrem Leben und das Bewegungsverhalten wurde auch als ungünstige Lebensgewohnheit eingeschätzt. Bei Betrachtung der Anteile der Frauen und Männer in Deutschland, die die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Ausdaueraktivität einhalten, fällt auf, dass die Frauen und Männer in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen zu den Schlusslichtern zählen

(vgl. Finger, Mensink, Lange & Manz, 2017, S. 41). Nur 32,8% der Frauen in Thüringen halten die Empfehlung ein. In Sachsen-Anhalt sind es 36,4% und in Sachsen 34,5%. Bei den Männern halten 39,8% in Sachsen, 46% in Thüringen und 46,1% in Sachsen-Anhalt die Empfehlung der WHO ein (vgl. ebenda).

Schlussendlich kann gesagt werden, dass die Mehrheit der befragten Personen den Zusammenhang von Lebensweisen und Alltagsgewohnheiten und ihrer Gesundheit sehr leicht und leicht erkennen, aber trotz dessen übergewichtig bzw. adipös sind, zu wenig Sport machen und zu viel bzw. zu lange Sitzen. Dies kann eventuell bedingt sein durch den oft genannten Stress im Alltag. Außerdem kann hier der Fakt mit hineinspielen,

Sprache	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vermitteln Wissen objektiv und neutral.</li> <li>• erklären Fachbegriffe.</li> <li>• vermeiden ideologische Begriffe wie „Schulmedizin“, „ganzheitliche Medizin“ oder „natürliche Medizin“.</li> </ul>
Methoden der Erstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stellen ihre Methoden und Prozesse der Erstellung deutlich dar.</li> <li>• lassen auch Patientinnen und Patienten und fachliche Expertinnen oder Experten an der Texterstellung mitarbeiten.</li> </ul>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben an, wie die Behandlungen wirken und welche Erfolge möglich sind.</li> <li>• erklären, was passiert, wenn die Erkrankung unbehandelt bleibt.</li> <li>• beschreiben alle wichtigen Behandlungsmöglichkeiten.</li> <li>• nennen Nebenwirkungen.</li> <li>• beschreiben, was in der Forschung noch unsicher ist.</li> <li>• machen Angaben über ergänzende Hilfen und weiterführende Angebote.</li> <li>• stellen dar, wenn für Behandlungen Kosten entstehen, die selbst zu tragen sind.</li> </ul>
Quellen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben Quellen unter dem Text an.</li> <li>• verwenden wissenschaftliche Artikel und geben den Inhalt korrekt wieder.</li> <li>• verwenden Erfahrungsberichte nicht als Beleg für die Wirksamkeit einer Therapie.</li> </ul>
Aktualität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geben das Veröffentlichungs- oder Aktualisierungsdatum an.</li> <li>• geben an, wann die nächste Aktualisierung geplant ist.</li> </ul>
Datenschutz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben den Umgang mit Benutzerdaten (Datenschutzerklärung). Gerade, wenn Sie Ihre persönlichen Daten eingeben – zum Beispiel für einen Newsletter – ist dies wichtig.</li> </ul>

(vgl. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, 2021)

dass Gesundheit erst wichtig wird, wenn sie nicht mehr da ist. Es könnte aber auch darauf zurückgeführt werden, dass Änderungen des Gesundheitsverhaltens am schwersten sind (vgl. Rupp, 2019, S. 28). Es fällt den Menschen also schwer jahrelang etablierte Verhaltensmuster zu ändern, selbst wenn es triftige medizinische Gründe für eine Verhaltensänderung gibt (vgl. ebenda). Am Ende entstehen aufgrund der höheren Frequentierung mehr Kosten für das Gesundheitssystem. Um eine Motivation zur Verhaltensänderung anzustoßen, ist es notwendig eine Bedürfnisanalyse der Klientel durchzuführen (vgl. Klotter, o. J., S. 17). Die Motivation zur Verhaltensänderung ist abhängig von

dem angenommenen Menschenbild und den damit verbundenen Interventionen. Wenn die Klientel als unmündig gilt, sollte das Marketing angewendet werden. Das Beratungsmodell von Rogers eignet sich, wenn von mündigen Bürgern im Sinne des Menschenbildes der Ottawa-Charta ausgegangen wird (vgl. ebenda). Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung von Prochaska liegt dazwischen und ist direkter und manipulativer als das Vorgehen nach Rogers (vgl. Klotter, o. J., S. 16). Jedoch zielt es ebenfalls auf das emotionale Erleben der Klientel, wie bei Rogers Modell. (vgl. ebenda). Aus dieser IST-Analyse kann geschlossen werden, dass weitere Interventionen gesucht werden

müssen, um die Bevölkerung der verschiedensten Berufsgruppen mit jedem Bildungsstand zu erreichen. Auch sollte die Problematik der Migration nicht vergessen werden. Weiterhin ist es Ziel, über den Aufbau der Gesundheitsbildung und der nachfolgenden Gesundheitskompetenz eine nachhaltige Lebensstilintervention zu erreichen. Diesbezügliche Interventionen sollten bereits in der Schule beginnen. Nach den Ergebnissen unserer Erhebung sollte neben der Beeinflussung der klassischen Risikostrukturen insbesondere dem Risikofaktor Stress und der fehlenden Gesundheitskompetenz durch ein angepasstes Betriebliches Gesundheitsmanagement entgegengewirkt werden.

#### Literaturverzeichnis:

- » AOK-Bundesverband. (2022-07-04). Gesundheitskompetenz: Probleme beim Beschaffen und Einordnen von Informationen. Abgerufen von [https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/2022-07-04\\_ergebnisse\\_forsa\\_befragung\\_stadt\\_land\\_gesund\\_t2.pdf](https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/2022-07-04_ergebnisse_forsa_befragung_stadt_land_gesund_t2.pdf)
- » Bundesministerium für Gesundheit. (2022a). Gesundheits-Check-up. Abgerufen von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html>
- » Bundesministerium für Gesundheit. (2022b). Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung. Abgerufen von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/gesundheitskompetenz/bevoelkerung.html>
- » Deutsche Herzstiftung. (2022-02-08). Psyche und Stress: So schützen Sie Ihr Herz! Abgerufen von <https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/psyche-und-stress>
- » Deutsche Herzstiftung. (2023). Vorhofflimmern: Selbst wenig Alkohol erhöht bereits das Risiko. Abgerufen von <https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzrhythmusstoerungen/vorhofflimmern/vorhofflimmern-alkohol>
- » Finger, J. D., Mensink, G. B. m., Lange, C. & Manz, K. (2017). Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2(2), 37–44. <http://dx.doi.org/10.17886/RKI-CBE-2017-027>
- » Geyer, S. & Eberhard, S. (2022). Compression and Expansion of Morbidity-Secular Trends Among Cohorts of the Same Age. *Deutsches Ärzteblatt international*, 119(47), 810–815. <http://dx.doi.org/10.3238/arztebl.m2022.0324>
- » Hapke, U., Maske, U. E., Scheidt-Nave, C., Bode, L., Schlack, R. & Busch, M. A. (2013). Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) [Chronic stress among adults in Germany: results of the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1)]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 56(5-6), 749–754. <http://dx.doi.org/10.1007/s00103-013-1690-9>
- » Horch, K. (2021). Suche von Gesundheitsinformationen im Internet – Ergebnisse der KomPaS-Studie. *Journal of Health Monitoring*, 6(2), 71–77. <http://dx.doi.org/10.25646/7143>
- » Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. (2021-02-16). Wie finde ich gute Gesundheitsinformationen im Internet? Abgerufen von <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-finde-ich-gute-gesundheitsinformationen-im-internet.html>
- » Klotter, C. (o. J.). Motivation zur Verhaltensänderung.
- » Robert Koch-Institut. (2023). Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Abgerufen von [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische\\_Erkrankungen/HKK/HKK\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/HKK/HKK_node.html)
- » Robert Koch-Institut & Statistisches Bundesamt. (2015). Gesundheit in Deutschland 2015. Berlin. Abgerufen von [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtId/gesundheit\\_in\\_deutschland\\_2015.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtId/gesundheit_in_deutschland_2015.pdf?__blob=publicationFile)
- » Rupp, R. (2019). HKT als Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz in Prävention und Gesundheitsförderung. In W. Knörzer, W. Amler, S. Heid, J. Janiesch & R. Rupp (Hrsg.), *Das Heidelberger Kompetenztraining: Grundlagen, Methodik und Anwendungsfelder zur Entwicklung mentaler Stärke* (1. Aufl., S. 27–34). [http://dx.doi.org/10.1007/978-3-658-24397-5\\_3](http://dx.doi.org/10.1007/978-3-658-24397-5_3)
- » Schaeffer, D., Berens, E.-M., Gille, S., Griese, L., Klinger, J., Sombre, S. de, . . . Hurrelmann, K. (2021). Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland vor und während der Corona Pandemie: Ergebnisse des HLS-GER 2. Bielefeld.
- » Schaeffer, D., Hurrelmann, K., Bauer, U. & Kolpatzik, K. (2018). Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz: Die Gesundheitskompetenz in Deutschland stärken. Abgerufen von <https://sd52d226e4403c15a.jimcontent.com/download/version/1648028084/module-le/7775446063/name/Nationaler%20Aktionsplan%20Gesundheitskompetenz.pdf>
- » Schaller, K., Kahnert, S., Garcia-Verdugo, R., Treede, I., Graen, L. & Ouédraogo, N. (2022). Alkoholatlas Deutschland 2022. Abgerufen von [https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Alkoholatlas-Deutschland-2022\\_dp.pdf](https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Alkoholatlas-Deutschland-2022_dp.pdf)
- » Sofi, F., Cesari, A., Casini, A., Macchi, C., Abbate, R. & Gensini, G. F. (2014). Insomnia and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis. *European journal of preventive cardiology*, 21(1), 57–64. <http://dx.doi.org/10.1177/2047487312460020>
- » Statista. (2023). Anteil von Übergewichtigen\* in Deutschland nach Bundesländern in den Jahren 1999 bis 2017. Abgerufen von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/256599/umfrage/bmi-anteil-der-uebergewichtigen-in-deutschland-nach-bundeslaendern/>
- » Statistisches Bundesamt. (2021). Teilnahme am gesetzlichen Gesundheits-Check-up (Anzahl der Anspruchsberechtigten und Inanspruchnahme in Prozent). Gliederungsmerkmale: Jahre, Deutschland. Abgerufen von [https://www.gbe-bund.de/gbe/pkg\\_olap\\_tables.prc\\_set\\_hierlevel?p\\_uid=gast&p\\_aid=23018042&p\\_sprache=D&p\\_help=2&p\\_indnr=796&p\\_ansnr=10601399&p\\_version=6&p\\_dim=D.000&p\\_dw=3732&p\\_direction=drill](https://www.gbe-bund.de/gbe/pkg_olap_tables.prc_set_hierlevel?p_uid=gast&p_aid=23018042&p_sprache=D&p_help=2&p_indnr=796&p_ansnr=10601399&p_version=6&p_dim=D.000&p_dw=3732&p_direction=drill)



O. SIMON

## ÄRZTE- UND ÜBUNGSLEITERFORTBILDUNG 02.-03.09.2022 IN STANGERODE

Neue Kompetenzen erwerben, Fachkenntnisse erweitern und intensive Gespräche durchführen – im September fand die zweite Veranstaltung des Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation im Jahr 2022 statt, die eine gemütliche Atmosphäre und abwechslungsreiche Inhalte versprach. Das Thema „Ganzheitliche Rehabilitation in Herzgruppen – Long-Covid in Herzgruppen“ wurde durch faszinierende Fachvorträge an zwei Tagen referiert.

Die intensive aber interessante Fortbildung wurde durch den Vorstandsvorsitzenden des LVPR, Dipl. Med. O. Haberecht eröffnet. Prof. Dr. med. K. Völker begann die Vortragsreihe mit alltagsrelevanten Referaten zum Thema „Sitzen als tödliche Aktivität“ und „Klima & Sport“. Nach einer kleinen Kaffeepause wurde der Themenblock Covid-19-Pandemie eingeführt, wobei Dr. med. K. H. Thomas über die aktuelle Corona-Lage berichtete und Dr. med. K. Edel zum Thema „Post/Long-Covid im REHA Sport“ referierte. Nach den wissensschweren Vorträgen hat Übungsleiterin N. Habich eine dynamische aktive Pause durchgeführt. Als Nächstes vermittelte M.Sc. M. Derenthal praktisches

Wissen über die Wichtigkeit der Kommunikation bei der Förderung der Gesundheitskompetenz und Motivation. Der Freitag endete mit einem praxisnahen Einblick zum Sport in den Herzgruppen unter der Führung von N. Habich. Nach den lehrreichen Vorträgen genossen die Referent\*innen und Teilnehmer\*innen die familiäre Atmosphäre während des vorzüglichen regionalen Abendessens und der erste Fortbildungstag wurde mit einem kollegialen Austausch abgeschlossen.

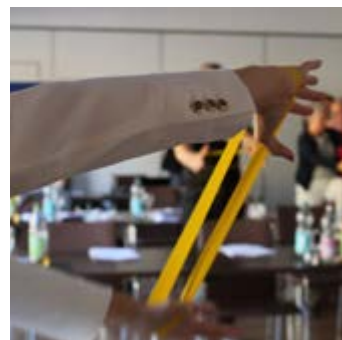
Der nächste Tag begann sportlich im Wellness-Bereich, wo H. Bethge die Aquagymnastik durchführte. Nach dem sportlichen Anfang erhielten sich die Teilnehmer beim wohlverdienten Frühstück, bevor Dr. med. K. Edel als Nächstes über die herzgesunde Ernährung berichtete. PD Dr. med. K. Wohlfahrt erläuterte das Thema „Arterielle Hypertonie“ und anschließend stellte O. Simon die Interventionsstudie des LVPR zur Gesundheitskompetenz vor. Nach einer aktiven Pause referierte Dr. med. K. H. Thomas über den Zusammenhang zwischen COPD und kardiovaskulärer Morbidität. Vor der Mittagspause vermittelte Dipl.-Med. O. Haberecht Wissen zu trainings-

spezifischen Aspekten kardiovaskulärer Risikofaktoren und Dr. med. J.-C. Haberecht zum Thema „Intestinales Mikrobiom und kardiovaskuläre Erkrankungen“. Die Vorträge zu „Intervallfasten“ und „autonome Funktionskontrolle in Herzgruppen“ von Dr. med. M. Boschmann und Dr. R. Reinhardt bereicherten den Samstagsnachmittag vor der letzten praktischen Einheit. Durch den Vortrag von Chu Tan Cuong konnten die Teilnehmenden ihr Wissen zur Atemtherapie aus der vorherigen Fortbildung auffrischen und diese mit dem Kung-Fu-Großmeister in die Praxis umsetzen.

Unsere nächste Fortbildung für Ärzte und Übungsleiter findet vom 17. bis 18. März 2023 in Stangerode statt.

Wir danken an dieser Stelle dem Reit- und Sporthotel Nordmann für ihren hochgeschätzten Einsatz. Ein weiterer großer Dank gebührt unseren Referent\*innen für ihre besonderen Vorträge und praktischen Übungseinheiten sowie allen Teilnehmenden.


*Ihr LVPR*



## VERANSTALTUNGSKALENDER 2023

Datum	Thema	Ort	Informationen über	Anmeldung
<b>MÄRZ 2023</b>				
<b>18.03.2023</b>	Patienten- und Angehörigenfortbildung Gesundheitsbildende Maßnahmen	Reit- und Sporthotel Nordmann, Stangerode	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	LVPR Eislebener Straße 7a 06449 Aschersleben Tel.: 03473 97-4720 Fax: 03473 97-4711 E-Mail: info@lvpr.info
<b>18.03.2023</b>	Mitgliederversammlung	Reit- und Sporthotel Nordmann, Stangerode	E-Mail, Post	
<b>18. – 19.03.2023</b>	Ärzte- und Übungsleiterfortbildung Herzinsuffizienzgruppen der DGPR	Reit- und Sporthotel Nordmann, Stangerode	www.lvpr.info Flyer, E-Mail  15 Fortbildungspunkte/ Lerneinheiten	LVPR Eislebener Straße 7a 06449 Aschersleben Tel.: 03473 97-4720 Fax: 03473 97-4711 E-Mail: info@lvpr.info
<b>25. – 27.03.2023</b>	Kardiovaskuläre Präventivmediziner DGPR	online	www.dgpr-kongress.de	
<b>JUNI 2023</b>				
<b>19. – 24.06.2023</b>	4. Herzwoche Sachsen-Anhalt	weitere Informationen folgen	<a href="https://ms.sachsen-anhalt.de/themen/gesundheit/gesundheitsfoerderung/herzwoche-sachsen-anhalt">https://ms.sachsen-anhalt.de/themen/gesundheit/gesundheitsfoerderung/herzwoche-sachsen-anhalt</a>	
<b>24. – 25.06.2023</b>	49. DGPR-Jahrestagung	als virtueller Kongress	www.dgpr-kongress.de	
<b>SEPTEMBER 2023</b>				
<b>02.09.2023</b>	Patienten- und Angehörigenfortbildung Gesundheitsbildende Maßnahmen	Reit- und Sporthotel Nordmann, Stangerode	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	LVPR Eislebener Straße 7a 06449 Aschersleben Tel.: 03473 97-4720 Fax: 03473 97-4711 E-Mail: info@lvpr.info
<b>02. – 03.09.2023</b>	Ärzte- und Übungsleiterfortbildung Herzinsuffizienzgruppen der DGPR	Reit- und Sporthotel Nordmann, Stangerode	www.lvpr.info Flyer, E-Mail  15 Fortbildungspunkte/ Lerneinheiten	LVPR Eislebener Straße 7a 06449 Aschersleben Tel.: 03473 97-4720 Fax: 03473 97-4711 E-Mail: info@lvpr.info
<b>NOVEMBER 2023</b>				
	„3 Länderkonferenz“ Ärzte- und Übungsleiterfortbildung	Leipzig	www.lvpr.info Flyer, E-Mail  15 Fortbildungspunkte/ Lerneinheiten	LVPR Eislebener Straße 7a 06449 Aschersleben Tel.: 03473 97-4720 Fax: 03473 97-4711 E-Mail: info@lvpr.info
<b>11. – 13.11.2023</b>	Kardiovaskuläre Präventivmediziner DGPR	Bernried am Starnberger See	www.dgpr-kongress.de	
	Herztag der Deutschen Herzstiftung	Aschersleben	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	Öffentliche Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich
	Herztag der Deutschen Herzstiftung	Steißfurt	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	Öffentliche Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich

Stand 05.12.2022




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

---

FORTBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITER,  
ÄRZTLICHES UND NICHTÄRZTLICHES PERSONAL

EDUKATIVE REHABILITATION  
LT. AUSBILDUNGSCURRICULUM



17.-18.03.2023  
in Arnstein OT Stangerode

Wissenschaftliche Leitung:  
Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht

### PROGRAMM

**FREITAG, 17.03.2023 1. WEITERBILDUNGSTAG**

13:00 – 13:45 Uhr	<b>Come Together</b>
14:00 – 14:45 Uhr	1. Hilfe und Reanimation D. Schweigert
14:45 – 15:30 Uhr	Praxis der Reanimation D. Schweigert – Turnhalle
15:30 – 16:00 Uhr	PMR N. Habich
16:00 – 16:30 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
16:30 – 17:15 Uhr	Schlaf- ein Mythos? PD Dr. med. K. Wohlfarth
17:15 – 18:00 Uhr	Schlaf und Sport Prof. Dr. H. Löllgen
18:00 – 19:00 Uhr	Weltraumforschung
19:30 Uhr	<b>Tagungsende – kulinarischer Abschluss</b>

Bitte vergessen Sie nicht **bequeme Kleidung** oder **Sportsachen** (inkl. Badebekleidung), die Veranstaltung beinhaltet an beiden Tagen praktische Stunden.

MIT FREUNDLICHER  
UNTERSTÜTZUNG VON:



### SAMSTAG, 18.03.2023 2. WEITERBILDUNGSTAG

07:00 – 07:45 Uhr	<b>Vergessen wir die Atmung nicht!</b> Chu Tan Cuong
07:45 – 09:00 Uhr	<b>Frühstück und Check out</b>
09:00 – 09:45 Uhr	Schlafbezogene Atmungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Wenn die Atmung im Schlaf versinkt Dr. med. K. H. Thomas
09:45 – 10:30 Uhr	Herz und Schlaf – Ungeklärte Fragen und einige Antworten Prof. Dr. med. H. Lapp
10:30 – 11:15 Uhr	Stoffwechselregulation und Tag- Nacht-Rhythmus Dr. med. M. Boschmann
11:15 – 11:25 Uhr	<b>Aktive Pause mit Tee und Kaffee</b>
11:25 – 12:05 Uhr	Bedeutung von Bewegung nicht nur zur Prävention chron.HKE Prof. Dr. Braumann
12:05 – 12:45 Uhr	Stress – ein Gesundheitsrisiko? Einmal anders betrachtet M. Sc. M. Derenthal
12:45 – 13:30 Uhr	Broken Heart Syndrom Prof. Dr. med. H. Lapp
13:30 – 14:15 Uhr	<b>Mittagspause mit Kaffee und Tee</b>
14:15 – 15:00 Uhr	Der Sportunfall in der Herzgruppe Dipl.-Med. O. Haberecht
15:00 – 15:45 Uhr	IST Analyse zur Gesundheits- kompetenz und DGPR Studie O. Simon
15:45 – 16:30 Uhr	Kardiologie und LVPR News Dipl.-Med. O. Haberecht
16:30 – 17:00 Uhr	News Kardiologie, LVPR und DGPR Dipl.-Med. O. Haberecht

## FORTBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITER, ÄRZTLICHES UND NICHTÄRZTLICHES PERSONAL

Innerhalb der Fortbildung erwarten Sie spannende Vorträge von Expertinnen und Experten. Sie dürfen den Worten von Herrn Dr. med. Thomas lauschen, welcher mit seinem Beitrag zu dem Thema Gefährlicher Schlaf: Atmungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen Wissen vermitteln wird. Des Weiteren wird Herr Prof. Dr. Lapp zu den Themen Herz und Schlaf – Ungeklärte Fragen und einige Antworten und „Broken Heart Syndrom“ und Herr Dr. med. Boschmann zum Thema „Stoffwechselregulation und Tag-Nacht-Rhythmus“ referieren. Zusätzlich erwarten Sie Beiträge von Herrn Dr.

Löllgen zu den Themenschwerpunkten Schlaf & Sport und Einblicke in die Weltraumforschung, sowie von Herrn PD Dr. med. Wohlfarth zu dem Thema Schlaf – ein Mythos? Prof. Braumann wird über das Thema „Bedeutung von Bewegung nicht nur zur Prävention“ referieren. Frau Derenthal referiert zum Thema Stress – ein Gesundheitsrisiko? Einmal anders betrachtet und Frau Simon wird Ihnen die IST-Analyse und die Studie der DGPR näher bringen. Außerdem werden Herr Schweigert zum Thema erste Hilfe und Reanimation: Theorie und Praxis und Herr Dipl.-Med. Haberecht

zu den Themen Der Sportunfall in der Herzgruppe sowie Kardiologie News und DGPR & LVPR News informieren. Dies ist nur ein Einblick in das, was Sie erwartet. Sie dürfen sich auf weitere Referent\*innen und spannende Themen freuen. Nutzen Sie die Chance und seien Sie dabei!

Wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen.

*Ihr Team des Landverbandes für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt und Thüringen*



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



LVPR e.V.  
Geschäftsstelle im  
AMEOS Klinikum Aschersleben  
Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht  
Eislebener Str. 7a  
06449 Aschersleben

**Vorsitzender:**  
Herr Dipl.-Med. O. Haberecht

**Stellvertreter:**  
Herr Ch. Wischer

**Schatzmeister:**  
Herr Ch. Wischer

## ANMELDUNG FÜR DIE ÄRZTE-/ÜBUNGSLEITERFORTBILDUNG 17. – 18.03.2023 IN STANGERODE

☐ Ich melde mich verbindlich zur Fortbildung an.

- ☐ Übernachtung\*:
- |            |   |
|------------|---|
| Jagdzimmer | <input type="checkbox"/> DZ zur Einzelnutzung (91,00 €)   |
|            | <input type="checkbox"/> DZ mit Doppelbelegung (125,00 €) |
| Waldzimmer | <input type="checkbox"/> DZ zur Einzelnutzung (110,00 €)  |
|            | <input type="checkbox"/> DZ mit Doppelbelegung (158,00 €) |

**Anmeldeschluss:**  
**1. März 2023**

\* **Alle Übernachtungspreise sind inklusive Frühstück!** Uns steht ein Kontingent an Jagdzimmern zur Verfügung, sollte dieses bei Ihrer Anmeldung ausgeschöpft sein, reservieren wir für Sie ein Waldzimmer.

**Veranstaltungsort:** Reit- und Sporthotel Nordmann, Deistraße 23, 06543 Arnstein OT Stangerode

Die Gesamtteilnahmegebühr beträgt für Einzelmitglieder des LVPR Sachsen-Anhalt & Thüringen 110,00 €, für Vereinsmitglieder und Mitglieder anderer Landesorganisationen der DGPR 135,00 € und für Nichtmitglieder 175,00 €. Der Betrag ist am Tag der Veranstaltung vor Ort -bar- zu entrichten. Bitte vergessen Sie nicht bequeme Kleidung oder Sportsachen (inkl. Badebekleidung), die Veranstaltung beinhaltet an beiden Tagen praktische Stunden. Um Rückantwort wird gebeten bis zum 06. März 2023.

Anmeldung per Fax: 03473 97-4711

Anmeldung per Mail: orsi.simon@ameos.de, Marit.Derenthal@aschersleben.ameos.de

Name	Vorname
geboren am	Telefon
Verein	
E-Mail	
Ort, Datum	Unterschrift

**Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V.**

**Vorsitz:** Dipl.-Med. Olaf Haberecht

**Geschäftsstelle:** im AMEOS Klinikum Aschersleben  
Eislebener Str. 7 a, 06449 Aschersleben  
Tel.: 03473 97-4720  
Fax: 03473 97-4711  
E-Mail: info@lvpr.info  
www.lvpr.info

**Steuernummer:** 117/142/02601  
**Amtsgericht:** Stendal VR 20662  
**Bankverbindung:**  
Salzlandsparkasse  
BIC NOLADE21SES  
IBAN DE34 8005 5500 0201 0029 30

## WIR DANKEN UNSEREN UNTERSTÜTZERN:



Deutsche  
Rentenversicherung



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V.  
Eislebener Str. 7 a  
06449 Aschersleben  
Telefon: 03473 97-4720  
Telefax: 03473 97-4711  
E-Mail: [info@lvpr.info](mailto:info@lvpr.info)  
[www.lvpr.info](http://www.lvpr.info)

### Redaktion:

Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht  
Frau Orsi Simon  
Frau M.Sc. Marit Derenthal  
Frau Franziska Schramm

### Layout & Druck:

Druckerei Mahnert GmbH  
Hertzstraße 3  
06449 Aschersleben  
[www.mahnert-druck-design.de](http://www.mahnert-druck-design.de)

### Ausgabe:

1/2023

### Auflage:

400 Stück

Einsender von Manuskripten, Beiträgen u.a. erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Die Redaktion behält sich die Entscheidung über den Abdruck vor. Namentlich verfasste Berichte müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wiedergeben.