



HERZGRUPPE

Newsletter



ORSI SZELEI-SIMON, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Winter ist in vollem Gange: der Wind ist kalt und die Tage werden nur langsam wieder länger. Obwohl es da draußen stürmt, können wir uns zu Hause gemütlich einkuscheln und eine heiße Tasse Tee genießen. Die kühlen Temperaturen gehen jedoch auch mit der Erkältungszeit einher: lesen Sie dazu gerne unseren Artikel zur Grippezeit und stärken Sie Ihre Abwehrkräfte, indem Sie unsere Tipps in Ihren Alltag integrieren.

Im letzten Jahr waren die bessere Vernetzung, die Vertiefung von bestehenden Kooperationen sowie das Knüpfen neuer Kontakte primäre Zielsetzungen des Landesverbandes. Daher freuen wir uns, dass wir im Oktober 2023 zwei Praktikantinnen in Kooperation mit der Hochschule Magdeburg-Stendal begrüßen durften, die die Vereinstätigkeit

während des Praktikums bis Februar 2024 unterstützen werden. Frau Nodurft ist eine der Praktikantinnen und stellt sich Ihnen auf einer der nächsten Seiten als Mitarbeiterin des Landesverbandes vor. Für Frau Nodurft ergibt sich im Rahmen einer Masterarbeit beim Landesverband eine berufliche und studentische Weiterentwicklung.

Weiterhin sind wir voller Stolz, da wir Ihnen in der aktuellen Ausgabe die Fachexpertise unserer Unterstützer*innen auch näher bringen können. Im Rahmen der Kooperation mit dem Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK) erhalten Sie spannende Einblicke in die Tätigkeitsbereiche und Vorhaben des Netzes sowie wertvolle Impulse zum Thema Netzwerken. Außerdem können

Sie ein informatives Interview mit Herrn Prof. Dr. med. Herbert Löllgen sowohl über den Status Quo als auch über die mögliche Zukunft der Herzgruppen und über die Konsequenzen vom Klimawandel auf die Herzgesundheit lesen. Wenn Sie sich mehr Wissen über die Auswirkungen des Klimawandels auf das Herz-Kreislauf-System aneignen wollen, sollten Sie unbedingt an unserer **Fortbildung vom 01.03. bis 02.03.2024 in Stangerode** teilnehmen!

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

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

VORSTELLUNG LISA NODURFT

Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Lisa Marie Nodurft und ich bin Mitarbeiterin des LVPR Sachsen-Anhalt und Thüringen. Ich befinde mich momentan im dritten Fachsemester des Masterstudiengangs „Gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung“ an der Hochschule Magdeburg-Stendal. Ich habe bereits als Radiologieassistentin im Krankenhaus gearbeitet und deshalb habe ich mich anfangs sehr für das Gesundheitsmanagement interessiert. Durch das Bachelorstudium „Gesundheitsförderung und -management“ wurde mein Interesse an der Forschung zur Gesundheitskompetenz geweckt. So kam ich als Werkstudentin zum Landesverband und habe im Projekt „Ist-Analyse Gesundheitsbildung/Gesundheitskompetenz bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Mitteldeutschland“ mitgearbeitet, was mir sehr viel Spaß gemacht hat. Außerdem finde ich die Themen rund um die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie beispielsweise die Ge-

sundheitsbildung der Bevölkerung hinsichtlich der Risikofaktoren sowie die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sehr spannend. Mein Arbeitsfeld für den Landesverband umfasst das Verfassen von Texten und Artikeln für unsere Website und den Newsletter sowie die Organisation und Vor- und Nachbereitung unserer Veranstaltungen. Außerdem gehören auch die Projektplanung und das Mitgliedermanagement zu meinem Aufgabenbereich.

Der Landesverband kann durch verschiedene gesundheitsbildende Maßnahmen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Die verschiedenen Projekte wie „ABER mit Herz – Gesunder Salzlandkreis“ ermöglichen es, dass neue strukturelle Voraussetzungen und Möglichkeiten geschaffen werden, die insbesondere für die Förderung der Herzgesundheit sorgen. Durch das Projekt „Aufbau von Herzinsuffizienzgruppen in Sachsen-Anhalt“ werden Patientinnen und Patien-



ten, Angehörige und medizinische Mitarbeiter*innen geschult und damit Voraussetzungen geschaffen, die Herzinsuffizienzgruppen zu betreuen, und es wird ebenso Gesundheitskompetenz aufgebaut. Ich freue mich sehr auf die Projekte und unsere gemeinsame Zukunft!

Ich wünsche Ihnen ein frohes neues Jahr 2024 und bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße
Ihre Lisa Nodurft
Mitarbeiterin des LVPR



MACH DEINEM HERZEN BEINE!

Das gesundheitsbewusste Verhalten ist entscheidend für die Herzgesundheit! In der Aktionswoche vom 19. bis zum 24. Juni 2023 ging es um die körperliche Aktivität sowie herzgesunde Ernährung. Der LVPR hat die Herz-Aktionstage unseres Kooperationspartners AMEOS in dem Klinikum Aschersleben und Schönebeck unterstützt und wir konnten uns auf spannende, praxisnahe Informationen von hochkarätigen Referenten an den Standorten in der Region Ost freuen. Das abwechslungsreiche Programm wurde vorbereitet, um die Patient*innen und die breite Öffentlichkeit für ihre Herzgesundheit zu sensibilisieren.

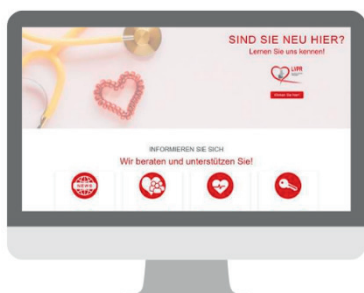
Im neuen Jahr findet die 5. Herzwoche vom 3. bis 8. Juni 2024 statt, bei der wieder die verschiedensten Akteure des Gesundheitswesens landesweit Aktionen und Veranstaltungen rund um das Thema Herzgesundheit initiieren werden.

NETZWERKVERANSTALTUNG „GESUNDE KOMMUNE“

Der Landesverband startete die Woche am 03.07.2023 mit einer Netzwerkveranstaltung zum Thema „Gesund in Kommune – Praxis erleben“ der Landesvereinigung für Gesundheit. Unsere Fachreferentin Marit Derenthal stellte das LVPR-Projekt „ABER mit Herz“ vor. Das Projekt bedient sich der positiven Sprache, weshalb die Säulen Achtsamkeit, Bewegung, Ernährung und Routine, die wesentlich für die Herzgesundheit sind, angesprochen werden.

NEUER INTERNETAUFTRIIT

Nach monatelanger Arbeit und Rücksprache können wir unseren Mitgliedern die neue Website des Landesverbandes vorstellen! Neben der Modernisierung des Auftritts wurden Inhalte aktualisiert und die Struktur überarbeitet. Bleiben Sie auf dem Laufenden und erfahren Sie als Erste*r die Neuigkeiten!



SYMPOSIUM DNGfK

Vom 24. bis zum 25.10.2023 haben wir gemeinsam mit unseren Praktikantinnen an dem Netzwerktreffen von unserem Kooperationspartner Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK) teilgenommen. Unter dem Thema „Arbeit 4.0“ haben wir wertvolle Einblicke in verschiedene Themenbereiche von New Work, BGM und Gesundheitsbildung/-kompetenz erhalten und konnten fachspezifische Fragen in Talkrunden diskutieren.

DGPR-TREFFEN

Das jährliche Ländertreffen von unserem Dachverband DGPR fand vom 25. bis zum 26.09.2023 in Göttingen statt. Im Rahmen der Veranstaltung standen die Themen Herzinsuffizienz-Gruppen, die Herzinsuffizienzstudie sowie die Arbeitsgruppeninitiativen zur Prävention, Selbsthilfe sowie Umsetzung gesundheitsbildender Maßnahmen im Mittelpunkt. Weiterhin haben alle Landesorganisationen eine Rückmeldung über die aktuellen Themen gegeben und wir konnten uns über einen Kurz-Vortrag zum Thema Pulsoximeter im Herzsport freuen.

PROJEKT „ABER MIT HERZ“

Für das Jahr 2024 ist ein weiteres Projekt des Landesverbandes geplant. „ABER mit Herz“ soll die Herzgesundheit fördern und die Bürger*innen des Salzlandkreises animieren, ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit, durch Gesundheitsbildung mit sich daraus entwickelnder Gesundheitskompetenz, zu erlangen.

FORTBILDUNGSPROJEKT BGM DES DNGfK

Das Fortbildungssystem unseres Kooperationspartners Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK) startet Anfang 2024. Das Projekt zielt darauf ab, gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen in den Gesundheitseinrichtungen zu schaffen und die Teilnehmenden bei der Umsetzung eines nachhaltigen BGM zu unterstützen. Für weitere Informationen melden Sie sich gerne per Mail bei info@dngfk.de

PROJEKT: AUFBAU VON HERZINSUFFIZIENZGRUPPEN IN SACHSEN-ANHALT

Dieses Projekt des Landesverbandes startet ebenfalls 2024. Ziel dieses Projektes ist es, Patienten, Angehörige und medizinische Mitarbeiter zu schulen und damit die Voraussetzungen zu schaffen, die Herzinsuffizienzgruppen zu betreuen und Gesundheitskompetenz aufzubauen.

PROJEKTEINBLICK: IST-ANALYSE

Das lange Warten hat ein Ende: wir sind froh, Ihnen mitzuteilen, dass die Evaluationsphase des Projektes „Ist-Analyse zur Gesundheitskompetenz“ erfolgreich abgeschlossen wurde. Eine kurze Zusammenfassung über die Erkenntnisse finden Sie im aktuellen Newsletter ab Seite 8.

SAVE THE DATE: FORTBILDUNG 2024!

Eine weitere Fortbildung des LVPR findet vom 20. bis zum 21. September in Stangerode statt! Dabei können Sie sich auf hochkarätige Vorträge rund um das Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen freuen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: www.lvpr.info

Save the Date

20.09.24-21.09.24



Fortbildung für Übungsleiter, ärztliches sowie nichtärztliches Personal



Reit- & Sporthotel
Nordmann, Stangerode





ORSI SZELEI-SIMON, M.SC. MARIT DERENTHAL, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

10 GOLDENE REGELN FÜR GESUNDES SPORTTREIBEN

Die Bewegung kann als eine Art Wunderwaffe wahrgenommen werden, mit deren Hilfe die psychische und physische Gesundheit aufrechterhalten und gefördert werden können. Diese ist nicht nur in der Jugend von hoher Bedeutung, sondern auch im Alter. Denn die körperliche Aktivität ermöglicht ein selbstbestimmtes Leben mit mehr Selbstvertrauen sowie die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und fördert außerdem die geistige Fitness. Wichtig ist nun, dass die Bewegung niederschwellig in das Leben der Einzelnen integriert wird, da alle gesundheitswirksamen Aktivitäten letztendlich eine Steigerung des Energieumsatzes bewirken und dies ist ganz unabhängig davon, ob es sich dabei um ein intensives Fitness-Training oder „nur“ um körperliche Aktivität handelt.

1. Fürchten Sie sich nicht, langsam zu gehen, fürchten Sie sich stehen zu bleiben!

Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Trainingsbelastung vorsichtig! Konzentrieren Sie sich zunächst auf die Steigerung der Dauer und erst danach auf die Häufigkeit und Intensität! Seien Sie stolz auf sich, dass Sie sich entschlossen haben, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern!

2. Integrieren Sie die körperliche Aktivität in den Alltag!

Denn es gilt: jede kleine Aktivität zählt! Checken Sie Ihre täglichen Routinen und passen Sie diese an! Nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl oder telefonieren Sie im Stehen! Hören Sie beim langen Sitzen auf Ihren Körper und führen Sie kurze Entspannungsbzw. Dehnungseinheiten durch! Bewegung macht Ihren Kopf frei, hilft bei der Stressbewältigung und hält Ihren Körper fit und gesund.

3. Passen Sie Sport an Alter, Lebenslage und Medikamente an!

Sport im Seniorenalter hält weiterhin gesund und fit! Es kommt nur darauf an, dass Sie die richtige Sportart und Trainingsintensität finden! Konsultieren Sie

außerdem Ihre*n Ärzt*in und passen Sie ggf. Ihre Medikamente sowie deren Einnahmezeitpunkt und Dosis dem Sport an! In der Schwangerschaft sollten Sie auf Ihr Bauchgefühl hören, wenn Sie Sport treiben! Im Grunde sind moderate Ausdauersportarten wie Walken und Schwimmen, Yoga oder leichtes Krafttraining zu bevorzugen. Meiden Sie Risikosportarten und extreme Belastungen und konsultieren Sie Ihre*n Ärzt*in zu einem auf Sie abgestimmten Gesundheitscheckup mit dem Ziel einer Trainingsberatung!

4. Seien Sie nicht nur motiviert, sondern auch realistisch und diszipliniert!

Setzen Sie realistische Ziele mithilfe der SMART-



Abb. 1: SMART-Methode zur Zielsetzung beim Sport (eigene Darstellung)

Methode! Bestimmen Sie spezifisch, welche Sportarten Sie betreiben möchten, wie oft und wann Sie trainieren möchten und formulieren Sie attraktiv, aber realistisch Ihr Vorhaben! In den Zeiten, in denen Ihre Motivation versagt, setzen Sie Ihre Disziplin ein. Bleiben Sie aktiv, aber wählen Sie solche Sporteinheiten, die Ihnen Freude bereiten! Verabreden Sie sich mit Freunden zum Sport oder machen Sie große Spaziergänge an der frischen Luft!

5. Vermeiden Sie Überlastung!

Beugen Sie Verletzungen vor, indem Sie sich vor dem Training aufwärmen und nach der Sporteinheit dehnen! Länger und locker trainieren ist besser als kurz und heftig. Nach einer sportlichen Belastung sollten Sie an eine ausreichende Regeneration denken! Halten Sie eine Sportpause ein, wenn Sie krank sind! Vergessen Sie nicht, dass Schmerzen Warnzeichen des Körpers sind!

6. Achten Sie auf die richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr!

Bevorzugen Sie vor dem Training die südländische Kost, die reich an Kohlenhydraten sowie Ballaststoffen und arm an Fett ist! Fokussieren Sie sich nach dem Training auf eine verstärkte Eiweißaufnahme und gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust durch mineralhaltiges Wasser aus! Passen Sie Ihre Ernährung und die aufgenommenen Kalorien Ihrem Körpergewicht und ihrem persönlichen Ziel an!

7. Betrachten Sie Sport als Spaßfaktor!

Seien Sie offen, probieren Sie verschiedene Sportarten aus und experimentieren Sie! Genießen Sie das vielfältige Repertoire des Sports und vergessen Sie nicht, dass die Bewegung ein Wohlfühlfaktor ist! Mit Hilfe Ihres Körperbewusstseins werden Sie Ihre eigenen Grenzen kennenlernen und überwinden. Jedoch benötigt Ihr Körper dazu Zeit und Geduld!

8. Passen Sie Sport an Klima und Umgebung an!

Passen Sie Ihre Kleidung an die Witterung an und beachten Sie deren Funktionalität! Die Sportbeklei-

dung für die Kälte sollte aus mehreren Bekleidungs-schichten bestehen, wobei alle Schichten eine eigene Funktion haben (Zwiebelmuster). In der Hitze sollten Sie die Trainingsintensität, -dauer und -häufigkeit reduzieren und auf Ihre Flüssigkeitszufuhr achten! In der Höhe verfügt der Mensch über eine verminderte Belastbarkeit und bei Luftbelastung sollte Sport eher am Morgen oder Abend getrieben werden.

9. Sport ist Ihre (Alters)vorsorge!

Regelmäßige Bewegung fördert Ihre Gesundheit und eignet sich zur Prävention von verschiedenen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burnout oder Krebs. Denn vom Sport profitiert nicht nur das Immunsystem, sondern auch die natürlichen Killerzellen, die unter anderem Krebs bekämpfen. Weiterhin ist die körperliche Aktivität in der Demenzprävention wirksam und verbessert die Lern- und Merkfähigkeit. Darüber hinaus erhöhen schon 10 Minuten Walken Ihre Gedächtnisleistung! Erinnern Sie sich immer daran, welche Vorteile Sie und Ihr Körper durch eine kurze Bewegungseinheit gewinnen!

10. Atmen Sie richtig beim Sport!

Eine effektive und gleichmäßige Atmung beeinflusst Ihre Leistungsfähigkeit positiv. Passen Sie daher Ihre Atmung an Ihr Training an! Bei geringer Belastung wird eine Bauchatmung durch die Nase empfohlen, die den Körper am effektivsten mit Sauerstoff versorgt. Beim Joggen wird die Nasenatmung empfohlen, jedoch kann es dazu kommen, dass es wegen der Intensivität der Trainingseinheit erschwert umzusetzen ist. Das Wichtigste ist daher: streben Sie eine Atmung durch die Nase an, aber hören Sie auf Ihren Körper!

Lassen Sie sich von unseren goldenen Regeln inspirieren und lesen Sie gerne den Artikel der Mitteldeutschen Zeitung auf der Website des Landesverbandes!



Literaturverzeichnis

- DAK-Gesundheit (n.d.). Die richtige Atemtechnik beim Sport. Abgerufen von [https://www.dak.de/dak/fitwoch/atemtechnik-2297932.html#/,](https://www.dak.de/dak/fitwoch/atemtechnik-2297932.html#/) am 31.05.2023
- Hellstein, T. (2019). Sport als Prävention: Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung. Abgerufen von <https://www.aerzteblatt.de/archiv/209444/Sport-als-Praevention-Fakten-und-Zahlen-fuer-das-individuelle-Mass-an-Bewegung>, am 31.05.2023
- H. Löllgen & DGSP (n.d.) Die zehn Goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben. Abgerufen von <https://www.dgsp.de/seite/375183/bewegung.html>, am 05.06.2023

B.A. LISA MARIE NODURFT, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

ERGEBNISSE DER IST-ANALYSE

Der Landesverband für Prävention und Rehabilitation (LVPR) von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt und Thüringen hat gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland das Projekt „IST-Analyse zur Gesundheitsbildung/Gesundheitskompetenz bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) in Mitteldeutschland“ mit dem Ziel initiiert, aus den erworbenen Kenntnissen bedarfsangepasste Handlungsmaßnahmen für die Steigerung der Gesundheitskompetenz abzuleiten. Die Zielgruppe waren Nichtbetroffene und Betroffene von HKE im erwerbsfähigen Alter in der Region Mitteldeutschland. Der Befragungszeitraum umfasste ca. zwei Monate und 871 Personen nahmen an der Umfrage teil.

Insgesamt beteiligten sich mehr Frauen als Männer an der Befragung. Frauen zeigen womöglich eher Interesse an gesundheitsbezogenen Themen (vgl. Horch, 2021, S.74). Insbesondere Personen zwischen 50 bis 54 und zwischen 30 bis 39 Jahren beantworteten die Befragung. Das Bildungsniveau der Teilnehmenden ist hoch. Es zeigt sich einmal mehr, dass vulnerable Gruppen, die eher HKE und eine niedrige Gesundheitskompetenz aufweisen, deutlich schwerer zu erreichen sind. Ein Drittel der befragten Personen ist übergewichtig bzw. adipös. Ein möglicher Grund dafür könnten die sitzenden Tätigkeiten der Teilnehmenden sein. Daneben haben über 100 Teilnehmende noch nie eine Vorsorgeuntersuchung wahrgenommen. Davon sind mehrheitlich Männer unter 35 Jahren.

Durch die Befragungsergebnisse wird deutlich, dass Stress ein besonders großer Risikofaktor ist. Zwischen der Häufigkeit von Stress und dem Geschlecht gibt es einen signifikanten Zusammenhang. Männer scheinen sich insgesamt seltener gestresst zu fühlen, als Frauen. Dabei äußert sich der Stress am häufigsten durch Erschöpfung. Außerdem wurden noch Schlafstörungen angegeben, welche ein weiterer Risikofaktor für die Entstehung von HKE sind (vgl. Sofi et al., 2014, S.57). Das Stressgefühl der Teilnehmenden entstammt meist dem beruflichen Bereich. Damit wird deutlich, dass das Setting „Arbeit“ eine übergeordnete Rolle in der Gesundheitsförderung spielt. Laut der US-amerikanischen National Sleep Foundation liegt die Untergrenze im Erwachsenenalter ab 18 Jahren bei 6 Stunden Schlaf. 24% der Befragten schlafen weniger als 5 bis 6 Stunden. 35% der Teilnehmenden sind von nächtlichen Auffälligkeiten betroffen. Diese werden als Warnzeichen betrachtet, da sie die Entstehung von HKE begünstigen, weil das Herz währenddessen stark belastet wird (vgl. Deutsche Herzstiftung, 2019). Die Ergebnisse der vorliegenden Befragung zeigen außerdem, dass Nikotin- und Alkoholkonsum bei der Mehrheit der Menschen, die sich ein- bis dreimal pro Woche gestresst fühlen, im Leben von Bedeutung ist. Im Umgang mit Stress neigen einige Menschen zu ungesunden Verhaltensweisen, obwohl diese nur eine kurzfristige Linderung bieten und langfristig zu großen gesundheitlichen Schäden führen können (vgl. BARMER, 2022).

Die Mehrheit der Befragten hat in ihrer Schul- und Ausbildungszeit nie Vorträge bzw. Veranstaltungen besucht, die die Gesundheitskompetenz steigern, obwohl Schul- und Ausbildungszeit als prägende Phase für das Gesundheitsverhalten gelten (vgl. Schaeffer et al., 2018, S.31). Während der Phase des Arbeitens hat über die Hälfte auch zu dieser Zeit keine Möglichkeit zu gesundheitsrelevanten Weiterbildungen.

„Der Begriff „Gesundheitskompetenz“ umfasst das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und im Alltag anzuwenden“ (vgl. Bundesministerium für Gesundheit, 2023). Mit der Befragung wurden die verschiedensten Bestandteile der Definition erfragt. Beispielsweise fällt den Befragten das Finden von Gesundheitsinformationen in den Medien leichter als das Finden von Krankheitsinformationen in den Medien. Der Grund könnte sein, dass Krankheitsinformationen tendenziell eher medizinisch und Gesundheitsinformationen eher laienverständlich formuliert sind. Außerdem werden Empfehlungen des Gesundheitspersonals zum gesunden Verhalten eher umgesetzt als die Empfehlungen aus den Medien, da Personen den Wahrheitsgehalt von Informationen aus den Medien oft schlecht einschätzen können (vgl. Behrens, 2022, S.1). Darüber hinaus wurde das Gesundheitskompetenz-Niveau berechnet. 8% der Befragten weisen eine inadäquate und 23% eine problematische Gesundheitskompetenz auf. Bei der

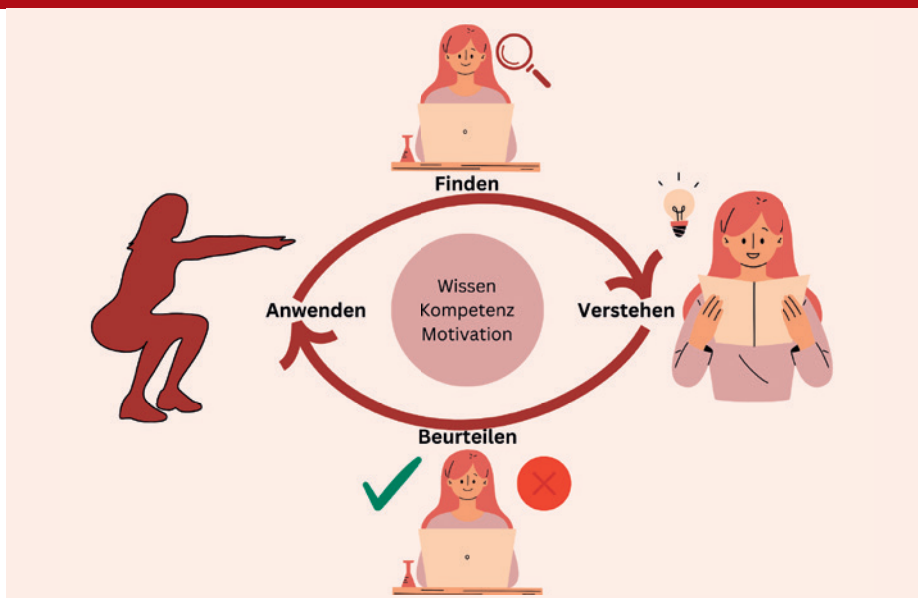


Abb. 1: Gesundheitskompetenz (eigene Darstellung)

Mehrheit der Teilnehmenden zeigt sich eine ausreichende Gesundheitskompetenz. Eine exzellente Gesundheitskompetenz weisen 28% auf. Bei der Untersuchung nach dem höchsten Bildungsabschluss sind Unterschiede festzustellen. Menschen ohne beruflichen Bildungsabschluss oder mit mittlerer Reife haben eine geringere Gesundheitskompetenz, als diejenigen mit einem höheren Bildungsabschluss.

Die Mehrheit der Befragten gab an, dass es in ihrer Familie bereits HKE gibt. Wenn Herz-Kreislauf-Beschwerden bei den Befragungspersonen bestehen, dann leidet die Mehrheit der Personen mehrmals unter den Beschwerden. Die Mehrheit der

Teilnehmenden gab an, den eigenen Blutdruck zu kennen, aber nur 13% kennen den Normbereich des Blutdrucks. Der Normbereich des systolischen Blutdruckes liegt bei 140 mm HG und der des diastolischen Blutdruckes bei 90 mm HG (vgl. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, 2019). Als mögliche Aktivitäten, um einen erhöhten Blutdruck zurück in den Normbereich zu bringen, ohne Medikamente einzusetzen, wurden am häufigsten die Gewichtsreduktion, die moderate Bewegung und die Reduzierung des Alkoholkonsums genannt. Jedoch trinken die meisten zwei bis viermal im Monat Alkohol und ein Drittel der befragten Personen ist übergewichtig/adipös. Außer-

dem ist Bewegungsmangel für viele der Teilnehmenden ein wichtiger Faktor in ihrem Leben. Die Mehrheit der befragten Personen behauptet, den Zusammenhang von Lebensweisen, Alltagsgewohnheiten und ihrer Gesundheit zu kennen, trotz dessen sind sie übergewichtig/adipös, machen zu wenig Sport und sitzen zu viel bzw. zu lange. Die Tatsache, dass die befragten Personen eher fehl- bzw. mangelinformiert sind, kann hierfür ein möglicher Grund sein. Es könnte aber auch darauf zurückgeführt werden, dass Änderungen des Gesundheitsverhaltens am schwersten sind (vgl. Rupp, 2019, S.28).

Aus der IST-Analyse kann geschlossen werden, dass weitere Interventionen gesucht werden müssen, um die Bevölkerung unterschiedlicher Berufsgruppen mit jedem Bildungsstand zu erreichen. Weiterhin ist es das Ziel, über den Aufbau der Gesundheitsbildung und folglich der Gesundheitskompetenz eine nachhaltige Lebensstilintervention zu erreichen. 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
- BARMER. (2022). Essen, Trinken, Rauchen: Warum diese Strategien nicht gegen Stress helfen. Abgerufen von <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/stress/ungesunde-stressbewaeltigung-1054806>
- Bundesministerium für Gesundheit. (2023). Gesundheitskompetenz. Abgerufen von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/gesundheitskompetenz.html>
- Deutsche Herzstiftung (2019). Schlafstörungen: Nächtliche Atemaussetzer belasten das Herz. Abgerufen von: <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/archiv/schlafstoerungen-naechtlliche-atemaussetzer-belasten-das>
- 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. (2019). Was ist der Blutdruck und wie wird er gemessen? Abgerufen von <https://www.gesundheitsinformation.de/was-ist-der-blutdruck-und-wie-wird-er-gemessen.html>
- 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/7775446063/name/Nationaler%20Aktionsplan%20Gesundheitskompetenz.pdf>
- Sofi, F., Cesari, F., 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>



B.A. LISA GRÄBE, M.SC. MARIT DERENTHAL

WAS BRINGT NETZWERKEN IN DER GESUNDHEITSBILDUNG?

Netzwerken ist heutzutage ein gängiger Begriff, insbesondere im geschäftlichen Sinne. Aber was bedeutet dies genau und was bringt es für Vor- und Nachteile in Bezug auf die Gesundheitsförderung mit sich?

Unter Netzwerken versteht sich im Allgemeinen der proaktive Aufbau und die Pflege des eigenen Kontaktnetzwerks, mit dem Ziel, dieses zu erweitern und Vorteile daraus zu gewinnen. Netzwerken umfasst den Prozess der Kontaktsuche, den Austausch von Informationen und das gegenseitige unterstützen. Es ist nicht nur im privaten Bereich wichtig und nützlich, sondern erweist sich ebenfalls im beruflichen Aspekt als essentiell. Ein Vorteil des Netzwerkers ist vor allem, dass die Mitglieder direkten Zugang zu Expertenwissen haben. Dies ergibt sich daraus, dass die Mitglieder aus unterschiedlichen Institutionen, wie z.B. Krankenhäusern, Vereinen oder diversen Unternehmen der Gesundheitsbranche stammen. Daraus entsteht die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches untereinander. Die einzelnen Parteien streben ein gemeinsames Ziel an und sehen sich somit nicht als Konkurrenz, sondern als Inspirationsquelle und Unterstützung. Der stetige Austausch zwischen den Mitgliedern

verhilft somit zu Wissenszuwachs und bspw. zu Lösungsansätzen für bestehende Probleme. Der Einsatz gesundheitsfördernder Maßnahmen wird für die Bevölkerung stetig relevanter, wobei mögliche Gründe hierfür bspw. bei der Pandemie oder der steigenden Lebenserwartung liegen können. Dementsprechend nehmen Führungskräfte in ihrem Unternehmen immer mehr solcher Maßnahmen auf. Die Zeit der Führungskräfte ist häufig begrenzt, weshalb sie sich nur bis zu einem bestimmten Punkt mit der betrieblichen Gesundheitsförderung auseinandersetzen und lediglich möglichst simple und schnell umsetzbare Maßnahmen aktivieren (Mitarbeitenden Befragung, S. 6, 2022). Mittels der Unterstützung eines Netzwerkes, können solche gesundheitsfördernden Maßnahmen weiter ausgebaut und die Gesundheitskompetenz der Beteiligten gesteigert werden. Unternehmen, die einem Netzwerk zugehörig sind, weisen eher ein größeres Angebot an gesundheitsfördernden Maß-

nahmen auf, welche auch häufiger genutzt werden, als diejenigen, die keinem Netzwerk angehören (Mitarbeitenden Befragung, S. 41, 2022). Das Netzwerken bietet jedoch nicht nur den Vorteil der Wissenserweiterung, sondern auch die Möglichkeit, sich mit anderen Einrichtungen und deren Netzwerken zu verknüpfen. Umso größer ein Netzwerk wird, umso mehr erweitert sich der Nutzen, den die Einrichtungen daraus ziehen können. Sicherlich nimmt das Netzwerken zusätzliche Arbeit und Zeit in Anspruch, da die Kontakte regelmäßig gepflegt und aufrechterhalten werden müssen. Doch trotz des zusätzlichen Mehraufwandes ist der Nutzen, welcher sich durch das Netzwerken ergibt, deutlich größer und nachhaltiger.

Quellen

- Ergebnispräsentation DNGfK (2022), Mitarbeitenden Befragung, S. 6; 41

ORSI SZELEI-SIMON, M.SC. MARIT DERENTHAL, B.A. LISA GRÄBE, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

VORSTELLUNG DES DNGfK

Was ist die Mission des DNGfK?

Das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen e.V. (DNGfK) vernetzt den ambulanten sowie stationären Sektor und treibt die Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen voran. Das Netz hat sich vor über 30 Jahren aus einer Initiative der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt und unterstützt mittels Informationsvermittlung, Weiterbildungen, Beratung und Arbeitsgemeinschaften Krankenhäuser bei der Einführung gesundheitsfördernder Konzepte. Das DNGfK unterstützt Gesundheitseinrichtungen in der nachhaltigen Verhältnis- und Verhaltensprävention, sodass Patient*innen, Mitarbeitende und die regionale Bevölkerung über gesunde Lebensführung informiert werden und sich dadurch in den Prozessen aktiv partizipieren können. Mithilfe gesundheitsförderlicher Maßnahmen, übergreifender Vernetzung und transparenterer Kommunikation versteht sich das Netz als Vermittler zwischen den verschiedenen Akteuren im Gesundheitswesen – politisch, organisatorisch und individual.

Warum sind Krankenhäuser Ihrer Meinung nach ein so wichtiger Player im Gesundheitssektor?

Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen unterliegen den akuten, aktuellen Trends. Längst zeigen sich die Auswirkungen des demographischen Wandels, des Fachkräftemangels und der enormen Arbeitsbelastungen des Pflegeberufes in hohen Krankenständen, steigender Fluktuationsquote und vorzeitigen Beendigungen der Erwerbstätigkeit

(vgl. Perschke-Hartmann 2020, S.13; Statistisches Bundesamt 2019; Blum et al. 2019, S.38; Sommer und Buntenschbach 2013, S.22 f.). Einerseits nehmen Gesundheitseinrichtungen einen entscheidenden Anteil möglicher Arbeitgeber*innen im Gesundheitswesen ein und können ihre Mitarbeitenden mittels des Angebots zur betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützen. Andererseits stellen sie eine Anlaufstelle bei gesundheitlichen Problemen dar, die u.a. individuelle, patient*innenorientierte Gesundheitsförderung im Rahmen der Gesundheitsversorgung anbietet. Gesundheitseinrichtungen erhalten daher direkten Zugang zu den Zielgruppen von Gesundheitsförderung.

Können Ihre Mitglieder von den erworbenen Kenntnissen sowie Best-Practice-Beispielen profitieren?

Einer der Leitgedanken des DNGfK ist, dass Netzwerken als Plattform für gemeinsames Lernen: Wir verstehen unser Netz als Austauschplattform, um von und mit anderen Akteuren, die dieselben Ziele und Visionen haben, zu lernen. Wir kooperieren mit Krankenkassen, politischen Playern, Expert*innen für Bewegung, Ernährung und Psyche sowie Gesundheitseinrichtungen und Regionen. Jede*r aus dem Netzwerk hat, um individuelle Ziele zu erreichen, im Bereich Gesundheitsförderung eigene Erfahrungen getätigt, Hürden überwunden und ist auf Hindernisse gestoßen – warum nicht, diese Erkenntnisse mit anderen teilen? Unsere Überzeugung ist, dass unsere Mitglieder durch unser Netzwerk mit diesen mannigfaltigen Erfahrungen sich selbst bestmöglich entwickeln

können. „Fehler“, die Andere ausgebremst haben, müssen nicht wiederholt werden, insbesondere wenn wir alle dasselbe Ziel verfolgen: die Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung. Unsere gemeinsame Überzeugung und der große kollektive Erfahrungs- und Wissensschatz sind eine sehr wertvolle und bedeutsame Ressource für unsere Mitglieder.

Wohin wird sich in Zukunft das DNGfK entwickeln?

Insgesamt richtet sich das Netz im Rahmen der gesellschaftlichen und gesetzlichen Strukturen neu aus, mit dem Ziel neue nationale Grundsätze unter Berücksichtigung internationaler Netzwerkstrukturen zu erarbeiten und aufzubauen.

Das Vorstandsmitglied des DNGfK, Herr Michael Dieckmann, CSO und Mitglied des Vorstandes der AMEOS Gruppe, äußert sich folgendermaßen dazu: „Für jeden Arbeitgeber sollte es heute essenziell sein, sich auch um die individuellen Belastungen und Herausforderungen zu kümmern, die für Arbeitgeber und Arbeitnehmer in und durch den Beruf entstehen und mit dem sie sich täglich auseinandersetzen müssen“ (Dieckmann 2021). Wie auch der aktuelle Kurs der Politik zielt das DNGfK auf eine verbesserte Versorgung in den verschiedenen Regionen ab, die sowohl gut organisiert ist als auch sektorenübergreifend ineinandergreift. Die Aufgabe des DNGfK wird in Zukunft weiterhin die Unterstützung sein, um gesundheitsfördernden Einrichtungen einen patientenorientierten, konsequenten Schulterschluss zu ermöglichen. Dieses Vorhaben korreliert mit dem der aktuellen Ampelregierung, die

die Struktur, multiprofessionelle, integrierte Gesundheits- und Notfallzentren auszubauen und eine sektorenübergreifende Versorgungsplanung zu entwickeln, anstrebt (vgl. SPD, BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN UND FDP 2021). Auch die neue Ausrichtung des Präventionsgesetzes steuert auf eine Stärkung der Zusammenarbeit der Akteure in der Prävention und Gesundheitsförderung hin. Des Weiteren werden mehr als 500 Millionen Euro für gesundheitsfördernde Leistungen der Kranken- und Pflegekassen bereitgestellt, die schwerpunktmäßig zur Gesundheitsförderung in den Lebenswelten wie Kitas, Schulen, Kommunen, Betrieben und Pflegeeinrichtungen eingesetzt werden sollen (vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2019).

ZUSAMMENFASSUNG DER VORTEILE EINER MITGLIEDSCHAFT IM DNGFK

- » Impulse für eine branchenspezifisch angepasste Arbeitsgestaltung durch die Bereitstellung von Instrumenten für die Umsetzung (Standards)
- » kurze Kommunikationswege
- » Wissens- und Erfahrungsaustausch
- » verbessertes Benchmark
- » vergünstigte Kooperationen
- » thematische Arbeitsgruppen
- » Unterstützung bei der Entwicklung von Ideen und Umsetzungsstrategien
- » Angebot Curriculum und Zugriff auf die Lerninhalte über eine Online-Plattform
- » Kostenträgerverhandlungen
- » Vernetzung mit der Region
- » öffentlichkeitswirksame Zertifizierung

Alle Informationen zur Mitgliedschaft können auf der Website des DNGfK eingesehen werden: www.dngfk.de

ORSI SZELEI-SIMON, B.A. LISA MARIE NODURFT, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

INTERVIEW MIT PROF. HERBERT LÖLLGEN

Warum engagieren Sie sich für die Herzgruppenausbildung? Könnten Sie uns Ihre Perspektive als Internist, als Präventivmediziner und Sportmediziner näherbringen?

Herzgruppen sind eine sehr effektive Einrichtung zur wohnortnahen Rehabilitation von Herzpatient*innen, vor allem führen sie zu einer besseren Lebensqualität und Selbstbestimmtheit im Alter. Die Betreuung und Beratung von Patient*innen einer Herzgruppe sollte bei der Prävention und Gesundheitsförderung immer ein Bestandteil der ärztlichen Bemühungen sein.

Wohin könnten Herzgruppen noch entwickelt werden? Welche Ideen haben Sie?

Eine Betreuung durch den Newsletter

wäre m.E. wichtig. Hier sollten Hinweise zu praktischen Übungen auch für zu Hause erfolgen, wie dies z.B. die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Köln aufgegriffen hatte. Eine enge Zusammenarbeit mit der DGPR und der DGSP ist sicher selbstverständlich, um gemeinsame Empfehlungen zu erarbeiten.

Was halten Sie von den Ergebnissen der PIN-Studie, die besagt, dass die Teilnehmenden zwölf Monate nach Beendigung der Rehabilitationsphase II zu ihrem vorherigen Lebensstil zurückkehrten und die Rehabilitationsergebnisse nicht nachhaltig gesichert werden?

Diese Studie weist auf die Bedeutung einer anhaltenden Nach-Betreuung

der Teilnehmenden hin. Dies kann z.B. mit dem Newsletter sowie Informationsabenden und mit jährlichen Weiterbildungsveranstaltungen für Patient*innen und Angehörige erreicht werden. Dabei empfehle ich, die gesundheitsbildenden Maßnahmen der DGPR flächendeckend anzuwenden.

Wie kann eine nachhaltige Lebensstil-Intervention angestrebt werden?

Durch Information und Motivation kann eine nachhaltige Lebensstil-Intervention angestrebt werden, auch z.B. durch das Rezept für Bewegung der Vereinigung der europäischen Gesellschaften für Sportmedizin (EFSMA) mit den Hinweisen zur kör-

perlichen Aktivität. 3 Tipps für die Umsetzung sind:

- » das Rezept für Bewegung,
- » die Motivation aller Ärzte zur Präventivmedizin,
- » die 10 Säulen mit einer Motivationspyramide, welche in Kürze in der Zeitschrift „Die Kardiologie“ erscheint.

Wie beeinflusst der Klimawandel die Herzgesundheit?

Es gibt einige Probleme, die hierbei im Vordergrund stehen, wie das Verhalten bei Kälte, bei Überschwemmungen (verursacht durch Starkregen), bei Hitze, besonders bei langandauernden Hitzeperioden sowie bei Trockenheit. Außerdem sollte die Feinstaubbelastung besonders beachtet werden, die durch den Autoreifenabrieb und das Autofahren ohne Geschwindigkeitsgrenzen verursacht wird. Daneben gibt es neue Infektionsarten.

Welche Auswirkungen kann der Klimawandel auf die Arbeit in den Herzgruppen haben?

Die körperliche Aktivität unter Hitzeperioden kann eine Herausforderung für die Arbeit in den Herzgruppen bedeuten. Wichtig sind Infektionsprophylaxen, z. B. in Bezug auf die Frühsommer-Meningoenzephalitis bzw. die Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute, die durch Viren hervorgerufen wird (FSME), die West-Nil-Infektion usw. Damit gehen verstärkte Impfempfehlungen bei neueren Infektionen einher. Auch die psychischen Belastungen aufgrund des Klimawandels dürfen nicht vernachlässigt werden.

Wie kann die Arbeit in den Herzgruppen an den Klimawandel angepasst werden?

Es muss eine umfangreiche Aufklärung über die Wirkung von Hitze,

das Verhalten bei Hitze und die Vermeidung von UV-Strahlen erfolgen. Daneben sollten dabei auch die Themen Pollenflug und (Luft-) Verschmutzung sowie Trockenheit aufgegriffen werden. Ebenso sollten regelmäßig Informationen über die Temperatur bzw. die Umwelt über das Robert Koch-Institut, das Umweltbundesamt, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sowie über das Bundesgesundheitsamt oder über die örtlichen Gesundheitsämter eingeholt werden.

Wie kann den durch Klimawandel hervorgerufenen häufigeren und stärkeren kurzfristigen Temperaturschwankungen in den Herzgruppen begegnet werden?

Innerhalb der Herzgruppen sollten die Patient*innen auf Informationsstellen, wie das Robert Koch-Institut, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und das Gesundheitsministerium hingewiesen werden. Daneben müssen auch direkt Informationen über Hautkrebs, Atemwegserkrankungen, allergische Erkrankungen oder Infektionskrankheiten in den Herzgruppen vermittelt werden. Es ist ratsam, dass nicht nur die Informationen weitergegeben werden, sondern dass das Verhalten bei Hitze und Kälte, bei Luftverschmutzung und bei Allergien auch praktisch geübt wird. Dazu sollten

Übungen im Freien und in der Halle durchgeführt werden.

Welche Klimaschutzmaßnahmen wären für die Arbeit in den Herzgruppen denkbar?

Als Klimaschutzmaßnahmen beim Hallentraining sollten bestimmte Filter an den Fenstern installiert werden und beim Sport im Freien könnte ggf. mit Masken gearbeitet werden. Auch eine reduzierte Trainingsintensität kann genutzt werden, um sich an die Klimabedingungen anzupassen und die Benutzung von E-Bikes bei Älteren kann ebenfalls eine Alternative sein. Dazu müssen auch das ärztliche Personal und die Übungsleiter*innen Informationsmaterial und entsprechende Fortbildungen erhalten.

Einige Hinweise zur Verhaltensänderung zum Klimaschutz:

- » Wechsel zu Ökostrom
- » mit Fahrrad, Bus oder Bahn zur Arbeit (ÖPNV)
- » Heizung möglichst niedrig halten, 1-2 Grad weniger
- » keine Kurzstreckenflüge
- » weniger Fleisch, mehr in Richtung vegetarisches Essen
- » Nahrung aus Region und Saison
- » Trinkwasser aus der Leitung trinken
- » Kaffee und Tee fair kaufen
- » saisonales und regionales Obst und Gemüse kaufen

KONTAKTADRESSE:

Prof. Dr. med. Herbert Löllgen

MD, FACC, FAHA, FFIMS, FEBMS

- » Europ. Kardiologe, Sportkardiologie
- » Int. Med., Kardiologie, Kardiol. Berater der ESA
- » Univ. Mainz; ehemaliges Mitglied ESA Med. Board
- » Mitglied der Geschäftsleitung Comm. EFSMA
- » Hon. Pres. Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention

Telefon: +49 2191 6926661

E-Mail: herbert.loellgen@gmx.de

EFSMA: Rezept für Bewegung

GRIPPESCHUTZIMPfung WAR NOCH NIE SO WICHTIG WIE JETZT

Kontaktbeschränkungen, Abstand, Masken und Desinfektion: In den letzten Jahren hat die Covid-Pandemie unser Leben eingeschränkt. Der Körper war weniger Viren und Bakterien ausgesetzt, wodurch das Immunsystem deutlich schwächer geworden ist. Aufgrund der weitgehenden Hygienemaßnahmen zur Eindämmung der Pandemie gab es in den vergangenen Wintern nur eine milde Grippesaison. Jedoch warnen Expert*innen in den Jahren 2023 und 2024 vor einer starken Grippewelle, besonders nach Neujahr, da es bereits auf der südlichen Erdhalbkugel viele Infektionen in der dort zu Ende gehenden Grippesaison gab (vgl. Gütling, 2023).

Die Grippe ist eine akute Erkrankung der Atemwege, die durch drei verschiedene Typen der Influenzaviren (A, B und C) hervorgerufen werden kann. Die Grippeviren werden durch Niesen, Husten oder Sprechen verbreitet und durch Atem bzw. Hautkontakt übertragen (vgl. Feldkamp & Frey, 2018). Charakteristische Symptome sind Fieber, Gliederschmerzen oder trockener Husten, die plötzlich und heftig auftauchen.

Zum Schutz gegen die Grippe wird jährlich ein neuer Impfstoff zusammengestellt, der Bruchstücke abgetöteter Viren enthält. Dies ist nötig, da Influenzaviren ihre Oberfläche permanent verändern. Der Impfstoff schützt gegen mehrere Virenstämme: der saisonale Impfstoff enthält Bestandteile der Virus-Varianten A(H1N1) und A(H3N2) sowie von zwei Gruppen von Influenza-B-Viren (vgl. Robert Koch-Institut, 2023).

Die Wahrscheinlichkeit, nach der Inanspruchnahme der Mehrfachimpfung an der Grippe zu erkranken, beträgt 0,5–6%, was signifikant weniger ist, als ohne Impfung (vgl. Pacifico, 2021). Außerdem gilt die Impfung mit einer Wirksamkeit von 70–90% als vertrauensvoller Schutz (vgl. Pacifico, 2021). Von der

Grippe sind besonders Menschen ab dem 60. Lebensjahr gefährdet, bei denen die meisten Todesfälle, laut den Daten des Robert Koch-Instituts, auftreten (vgl. Frohn &

Günther, 2022). Daher empfehlen seit 2021 Expert*innen einen Hochdosis-Grippeimpfstoff für Ältere ab 65 Jahre. Für Kinder steht sogar ein Lebendimpfstoff als Nasenspray zur Verfügung, der jedoch von der Ständigen Impfkommission (STIKO) nicht bevorzugt wird (vgl. Frohn & Günther, 2022).

Die Gripeschutzimpfung hilft bei der Vermeidung der Grippe und schützt gleichzeitig unser Herz. Eine Folge der Grippe können anhaltende Herzschwäche oder sogar ein Herzinfarkt sein (vgl. Rieß & Ziegenspeck, o. J.). Laut einer Studie der Universität Toronto erhöht sich das Risiko für einen Herzinfarkt in den ersten sieben Tagen nach Krankheitsausbruch, besonders beim Influenza Typ-B um das Sechsfache (vgl. Campitelli et.al, 2018). Außerdem kann es während der Erkrankung zu Herz-muskelentzündung kommen, was in den meisten Fällen gar nicht bemerkt wird. Wird in der Zeit einer Grippeerkrankung auf körperliche Aktivität nicht verzichtet, können lebensbedrohliche Komplikationen, wie Herzrhythmusstörungen oder plötzlicher Tod auftreten (vgl. Feldkamp & Frey, 2018). Die Krankheit muss vollständig auskuriert sein, bevor man wieder ohne Risiko körperlich aktiv werden darf.



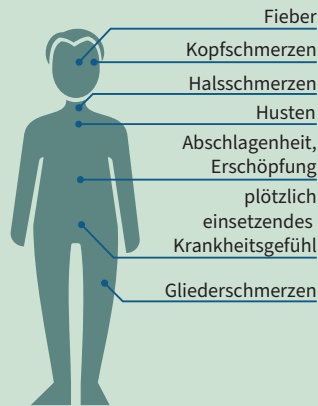
Abb. 1: Für wen wird die Impfung gegen die saisonale Influenza empfohlen? (Eigene Darstellung nach Robert Koch-Institut, 2022)

Influenza-Impfung



Wovor schützt die Impfung?

**Durch Influenza-Viren
ausgelöste Erkrankung**



Komplikationen

- Lungenentzündung (auch als Sekundärinfektion)
- Verschlechterung einer chronischen Lungenerkrankung
- kardiovaskuläre Folgen (bis hin zu Schlaganfall, Herzinfarkt)
- selten: Gehirnentzündung, Herzmuskelentzündung
- bei Kindern: Mittelohrentzündung
- bei schwerem Verlauf oder schwerer Vorerkrankung: Tod

**Für Risikogruppen
besonders wichtig**

Influenza („echte“ Grippe)

- ! Die Influenza ist eine durch Influenza-Viren ausgelöste, saisonal häufig vorkommende akute Krankheit. Sie kann ernst bis lebensbedrohlich verlaufen.
- ! Vor allem bei Menschen mit Risikofaktoren sind schwere Krankheitsverläufe möglich.
- ! Die Zahl der Influenza-assoziierten Todesfälle schwankt von Jahr zu Jahr stark (mehrere Hundert bis über 20.000 Tote).
- ! Infektionsweg: hauptsächlich durch Tröpfcheninfektion, aber auch über kontaminierte Hände und Oberflächen mit nachfolgendem Schleimhautkontakt.

Auswirkungen der Influenza in Deutschland

2016–2019 (Influenza-Wellen verlaufen jede Saison sehr unterschiedlich)



**4–16 Millionen
Infizierte**



**3,8–9 Millionen
Arztbesuche**



**2,3–5,3 Millionen
Krankschreibungen**

Abb. 2: Influenza-Impfung (entnommen: Robert Koch-Institut, 2023)

Laut der Empfehlung der Ständigen Impfkommission sollen sich Risikogruppen jedes Jahr impfen lassen, damit das aktuell breite Virenspektrum weitestgehend abgedeckt wird. Zudem sollte jeder selbstverantwortlich handeln und die Hände

mit Seife waschen, das Berühren von Mund, Nase und Augen vermeiden sowie, statt in die Handfläche, in die Armbeuge husten.

In den einzelnen Grippewellen sterben bis zu 25.000 Menschen in

Deutschland (vgl. Robert Koch-Institut, 2022). Dies beweist auch, dass die Sorgen vor der Grippe trotz Covid-Pandemie nicht verdrängt werden dürfen.

Quellen

- Robert Koch-Institut. (2022). Für wen wird die Impfung gegen die saisonale Influenza empfohlen? Abgerufen von <https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/FAQ01.html>, am 06.12.2022
- Robert Koch-Institut. (2023). Influenza-Impfung. Abgerufen von https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Faktenblaetter/Influenza.pdf?__blob=publicationFile, am 10.01.2023
- Robert Koch-Institut (2022). Influenza-Surveillance in Deutschland. Abgerufen von https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste_Surveillance.html, am 06.12.2022
- Rieß, U. & Ziegenspeck, V. (o. J.). Die Grippeimpfung schützt auch das Herz. Abgerufen von <https://www.hausarzt-bs.de/gesundheitsstipp-alt/87-gesundheitsstips/198-die-grippeimpfung-schuetzt-auch-das-herz.html>, am 06.12.2022
- Frohn, B. & Günther, H. (2022). Grippe – alles zur Viruserkrankung und zum Impfschutz. Abgerufen von <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/krankheiten-a-z/grippe-viruserkrankung-1003972>, am 06.12.2022
- Pacifico, C. (2021). Grippeimpfung pro und Contra. (Central-Apotheke Thalwil AG (Hrsg.). Abgerufen von <https://www.apotheke-thalwil.ch/serviceleistungen/impfungen/grippeimpfung/grippeimpfung-pro-und-contra>, am 06.12.2022
- Robert Koch-Institut. (2023). Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Schutzimpfung gegen Influenza. Abgerufen von https://www.rki.de/Shared-Docs/FAQ/Impfen/Influenza/FAQ_Uebersicht.html#:~:text=Wie%20wird%20die%20Zusammensetzung%20des,Gruppen%20zirkulieren%20weltweit%20verschiedene%20Varianten., am 08.11.2023
- Feldkamp, T. & Frey, N. (2018). Bluthochdruck: Grippe-Impfung schützt das Herz. Abgerufen von <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Grippe-Fuer-wen-ist-Impfung-sinnvoll.gripeschutzimpfung100.html>, am 06.12.2022
- Güting, T. (2023). Corona auf dem Vormarsch – heftige Grippewelle befürchtet Abgerufen von <https://www.br.de/nachrichten/deutschland-welt/corona-rhinovirus-welle-laeuft-heftige-grippe-welle-befuerchtet,TuSdxKX>, am 08.11.2023
- Campitelli, M.A., Chung, H., Crowcroft, N.S., Gubbay, J.B., Karnauchow, T., Katz, K., Ko, D.T., Kwong, J.C., McGeer, A.J., McNally, D., Richardson, D.C., Rosella, L.C., Schwartz, K.L., Simor, A., Smieja, M. & Zahariadis, G. (2018). Acute Myocardial Infarction after Laboratory-Confirmed Influenza Infection. Abgerufen von <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1702090>, am 06.12.2022

B.A. LISA MARIE NODURFT, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

GESUNDHEITSTIPPS FÜR DEN WINTER

Besonders in den Wintermonaten machen uns trockene Heizungsluft und Temperaturschwankungen anfälliger für Infekte. Was benötigen wir, damit das Immunsystem bzw. das Schutzschild gegen alle möglichen Krankheitserreger intakt bleibt?

10 TIPPS, UM DAS IMMUNSYSTEM FÜR DEN WINTER ZU STÄRKEN:

1. Gesunde Ernährung

Ernähren Sie sich ausgewogen und achten Sie darauf genügend Vitamine über Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag sind empfohlen. Z.B. Vitamin A ist in Sellerie, Feldsalat und Grünkohl enthalten und unterstützt die Arbeit der körpereigenen Abwehrzellen.

2. Viel trinken

Trinken Sie zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßten Tee über den Tag verteilt, um ihre Schleimhäute feucht zu halten. Durch vermehrtes Trinken werden Abfall- und Giftstoffe aus dem Körper besser ausgeschieden. Achten Sie auf die Flüssigkeitsbilanz bei Erkrankungen.

3. Sport und Bewegung

Treiben Sie regelmäßig Sport, damit die Produktion wichtiger Immunzellen und Botenstoffe angeregt wird. Vor allem leichter Ausdauersport an der frischen Luft, wie etwa Jogging, Radfahren oder Walking, stärken das Immunsystem. Beim Training sollte aber nicht übertrieben werden. Finden Sie Ihr persönliches Wohlfühlmaß. Wenn Sport nicht passgenau für Sie ist, dann seien Sie 2,5h pro Woche körperlich aktiv.

4. Frische Luft und Sonne

Vitamin D wird für eine intakte Immunabwehr benötigt und wird von unserem Körper selbst über das Sonnenlicht produziert. Am besten bewegen Sie sich direkt an der frischen Luft. Lüften Sie im Winter 3 bis 4 Mal am Tag durch, um die Raumluft feucht zu halten.

5. Ausreichender Schlaf

Schlafen Sie mindestens sieben Stunden pro Nacht, denn Schlafmangel macht anfälliger für Erkältungen. Körpereigene Abwehrzellen werden nur bei gutem Schlaf ausreichend gebildet.

6. Stress vermeiden

Schalten Sie körperliche und psychische Energieräuber möglichst aus. Entspannungsübungen, Meditation oder Yoga können Ihnen dabei helfen, Stress zu bewältigen. Ein stabiles Immunsystem wird auch durch ausreichende Entspannung in Form von regelmäßigen Pausen unterstützt.

7. Sauna und Wechselduschen

Regelmäßiges Saunieren im Winter imitiert eine Art Schwitzkur, welche die körpereigene Temperaturregulation stärkt. Außerdem können Sie vereinzelt abwechselnd warm und kalt duschen, um die Durchblutung anzuregen.

8. Rauchverzicht

Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab oder bleiben Sie Nichtraucher. Aus gesundheitlicher Sicht beeinträchtigt Rauchen die Abwehrkräfte und macht anfälliger für Infektionen.

9. Alkohol meiden

Alkohol sollten Sie, wenn dann, nur in Maßen konsumieren, denn ein regelmäßiger und vor allem hoher Konsum von alkoholischen Getränken schwächt das Immunsystem.

10. Gute Laune und Lachen

Die Psyche hat einen großen Einfluss auf unser Immunsystem. Gute Laune kurbelt das Immunsystem an und veranlasst uns aktiv zu sein. Lachen baut das Stresshormon Cortisol ab. Deshalb: singen Sie mal wieder! Das macht gute Laune, bringt vielleicht jemanden zum Lachen und stärkt die Abwehrkräfte.

LISA GRÄBE, ORSI SZELEI-SIMON, FRANZISKA SCHRAMM, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

EVALUATION DER FORTBILDUNG VOM 17. BIS 19.03.2023

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Schlaf und Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Ja, den gibt es tatsächlich.

Diese Frage und noch einige Themen mehr rund um den Einfluss des Schlafs auf die Herzgesundheit wurden bei der diesjährigen Fortbildung in Stangerode im März diskutiert. Die Teilnehmenden konnten den interessanten Fachvorträgen von Expertinnen und Experten nicht nur zum Thema Schlaf, sondern auch zur Weltraumforschung lauschen und anschließend Diskussions- und Fragerunden eröffnen. Die Pausen zwischen den Vorträgen konnten effektiv durch rege Gespräche im stilvollen Ambiente des Hotels Nordmann genutzt werden – das Catering des Hotels versorgte die Teilnehmenden wieder mit einer großartigen Vielfalt an Angeboten. Auch wurden in den Ruhephasen bewegte Pausen angeboten, um Kopf und Körper wieder in Schwung zu bringen.

Innerhalb der Fortbildung gab es jedoch nicht nur theoretischen Input. Die Teilnehmenden konnten auch an den Workshops zur Einführung in die Reanimation und Erste Hilfe oder zum Erlernen von Atemtechniken vom Großmeister Chu Tan Cuong teilnehmen. Um die jeweiligen Fortbildungstage abzurunden, haben die Teilnehmenden und Expert*innen gemeinsam im Restaurant des Hotels Nordmann gegessen und ließen den Abend gemütlich ausklingen.

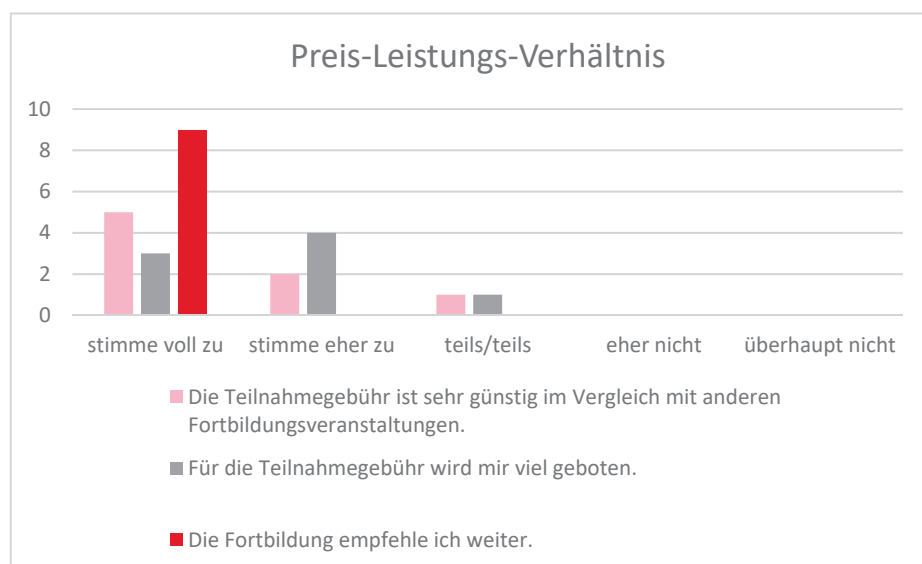
Wir freuen uns, dass wir im Rahmen unserer ersten Fortbildung 27 Interessierte begrüßen durften. Im Anschluss an die Veranstaltung erhielten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihren Eindruck, ihre Zufriedenheit oder eben Verbesserungsvorschläge zu äußern. Es wurden zwölf Evaluationsbögen abgegeben und schließlich ausgewertet.

Wir bedanken uns für die überdurchschnittlich positiven Anre-

gungen. Unsere Teilnehmenden berichteten zu 90% über eine sehr gute Gesamtzufriedenheit sowie zu 100% über eine sehr gute Gesamtorganisation! Unter anderem haben die Themenauswahl, die Organisation, der Veranstaltungsort und die abwechslungsreichen Fachvorträge von hochkarätigen Referenten die Ärzt*innen sowie Übungsleiter*innen überzeugt. Weiterhin glauben 100% der Teilnehmenden, dass sie auf der Veranstaltung erworbene Kenntnisse und Erfahrungen in ihr berufliches sowie privates Leben integrieren können. Verbesserungswünsche wurden überwiegend in den Bereichen audiovisuelle Infrastruktur, praxisnahe Angebote, Zeit der Themen sowie für Fragen und Diskussionen gemeldet.

Außerdem wurde das Preis-Leistungs-Verhältnis der Veranstaltung bewertet. Laut den Angaben der meisten Teilnehmenden ist die Teilnahmegebühr nicht nur sehr günstig im Vergleich zu anderen Fortbildungen, es wird auch viel bzw. eher viel angeboten. Die Ärzt*innen und Übungsleiter*innen waren sich einig, dass sie unsere Veranstaltung weiterempfehlen würden.

Wir danken Ihnen für Ihre Teilnahme sowie Rückmeldung und sind froh, Ihnen mitzuteilen, dass unsere nächste Fortbildung am 01./02.03.2024 stattfindet. Seien Sie dabei!





LVPR
Sachsen-Anhalt
Thüringen

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

FORTBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITER,
ÄRZTLICHES UND NICHTÄRZTLICHES PERSONAL

**HERZINSUFFIZIENZGRUPPEN
DER DGPR**



01. – 02.03.2024
in Arnstein OT Stangerode

Wissenschaftliche Leitung:
Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht


PROGRAMM

Freitag, 01.03.2024

14:00 – 14:30 Uhr	Come Together
14:30 – 15:00 Uhr	Reanimation in Theorie Daniel Schweigert
15:00 – 15:45 Uhr	Reanimation in Praxis Daniel Schweigert
15:45 – 16:30 Uhr	Atmung – Vergiftung mit Gasen! Kai Wohlfarth
16:30 – 17:15 Uhr	Buchlesung: NOI Chu Tan Cuong – Die Großmeistermedizin Chu Tan Cuong
17:15 – 18:00 Uhr	Klimawandel und Herzgesundheit Herbert Löllgen
18:00 – 18:15 Uhr	Gesprächsrunde mit den Referenten Olaf Haberecht
18:15 – 19:00 Uhr	Sporttherapeutische Herzinsuffizienztherapie in Theorie und Praxis Hartmut Bethge/Nicole Habich

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

MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG VON:



Deutsche
Rentenversicherung
Mitteldeutschland

SAMSTAG, 02.03.2024

07:00 – 08:00 Uhr	Konditionierung mit Bewegung: Training des Kurzzeitgedächtnis Lars und Marion Weber
08:00 – 09:30 Uhr	Frühstück und Check out
09:30 – 10:15 Uhr	Klima: Zusammenhänge und Bedeutung Michael Boschmann
10:15 – 11:00 Uhr	Prävention, Lebensstil und Langlebigkeit Herbert Löllgen
11:00 – 11:45 Uhr	Diabetes und Herzrhythmusstörung Harald Lapp
11:45 – 12:00 Uhr	Talkrunde mit den Referenten Olaf Haberecht
12:00 – 12:20 Uhr	Atmung aktiv Chu Tan Cuong
12:20 – 13:00 Uhr	Herz trifft Lunge – Henne oder Ei? Klaus H. Thomas
13:00 – 13:45 Uhr	Mittagspause
13:45 – 14:15 Uhr	Die Herzinsuffizienzgruppe der DGPR Lia Schumann
14:15 – 15:00 Uhr	Die Herzinsuffizienz in seinen praxisrelevanten Umsetzungen – ein Modellprojekt Olaf Haberecht/Lia Schumann
15:00 – 15:45 Uhr	Gefahr für die Gesundheit: fehlende Gesundheitskompetenz – Lösungsansatz ABER mit Herz Olaf Haberecht/Lisa Marie Nodurft
15:45 – 16:00 Uhr	Aktive Pause
16:00 – 16:30 Uhr	Der LVPR aktuell Lisa Gräbe

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 „Herz trifft Lunge“ Wissen vermitteln wird. Des Weiteren werden Herr Prof. Dr. Lapp zum Thema „Diabetes und Herzrhythmusstörung“ und Herr Dr. med. Boschmann zum Thema „Klima: Zusammenhänge und Bedeutung“ referieren. Zusätzlich erwarten Sie Beiträge von Herrn Dr. Löllgen zu den Themenschwer-

punkten Klimawandel und Herzgesundheit sowie Prävention, Lebensstil und Langlebigkeit, sowie von Herrn PD Dr. med. Wohlfarth zu dem Thema „Atmung-Vergiftung mit Gasen!“. Herr Dipl.-Ing. päd. Lars Weber & Frau Marion Weber werden zum Thema „Konditionierung mit Bewegung: Training des Kurzzeitgedächtnis“ eine Praxiseinheit mit Ihnen vollziehen. Auch Herr Chu Tan Cuong wird Sie wieder mit aktiven Atmungsübungen zur völligen Entspannung verleiten und zusätzlich eine Lesung aus seinem Buch „Noi

Cong Chu Tan – Die Großmeistermedizin“ abhalten. 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 Sie begrüßen zu dürfen.

Ihr Team des Landesverbandes 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 01. – 02.03.2024 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:
14. Februar 2024

* **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 14. Februar 2024.

Anmeldung per Fax: 03473 97-4711

Anmeldung per Mail: info@lvpr.info

Weitere Informationen finden Sie unter www.lvpr.info

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:



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
www.lvpr.info

Redaktion:

Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht
Frau Orsi Szelei-Simon
Frau B. A. Lisa Gräbe
Frau B. A. Lisa Nodurft

Layout & Druck:

Druckerei Mahnert GmbH
Hertzstraße 3
06449 Aschersleben
www.mahnert-druck-design.de

Ausgabe:

2/2023

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.