



© starush / AdobeStock



HERZGRUPPE

Newsletter



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Sommer steht vor der Tür und lädt uns dazu ein, die Zeit im Freien zu verbringen. In der ersten Jahreshälfte war es bereits sehr warm. Dass das eine Folge des Klimawandels ist, ist allen bewusst. Aber welche Auswirkungen hat Hitze bzw. der Klimawandel speziell auf unsere Gesundheit? Das und vieles mehr finden Sie in unserem neuen Newsletter. Außerdem geben wir Ihnen sieben Tipps mit an die Hand, worauf Sie bei Ihrer Bewegung im Sommer noch achten sollten.

Vom 01. bis 02.03.2024 fand unsere Fortbildungsveranstaltung zu den Herzinsuffizienzgruppen der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen (DGPR) im Reit- und Sporthotel Nordmann in Stangerode statt. Dabei wurden Übungsleiter*innen sowie ärztliches und nichtärztliches Personal

zum Thema Herzgesundheit und Herzinsuffizienz auf den neuesten Stand gebracht und zu verwandten Thematiken von verschiedenen Referent*innen unterrichtet.

Wenn auch Sie dieses Jahr dabei sein wollen und Neues zu spannenden Gesundheitsthemen erfahren möchten, laden wir Sie herzlich vom 20. bis 21.09.2024 in das Reit- und Sporthotel Nordmann in Stangerode ein!

Am 20.09.2024 wird außerdem eine Patientenveranstaltung stattfinden.

Zwei unserer aktuellen Projekte befinden sich in der Planungsphase. Unser Team arbeitet intensiv an ihrer konzeptionellen Ausarbeitung. Wir setzen unser Bestreben fort, diese Vorhaben mit größter Sorgfalt und Präzision zu gestalten, um ihre wissenschaftliche Relevanz und ihren Mehrwert zu ma-


ximieren. Unser Projekt „ABER mit Herz – Gesunder Salzlandkreis“ befindet sich in der Planung. Wir sind zuversichtlich und freuen uns, dass dieses bald in die Umsetzung gehen wird. Das Projekt umfasst mit seinem Namen folgende Bereiche der Prävention und Gesundheitsförderung: A = Achtsamkeit, B = Bewegung, E = Ernährung, Entspannung und R = Routine. Diese Teilbereiche stellen die Grundpfeiler der Herzgesundheit und Voraussetzung für eine nachhaltige Lebensstilintervention dar. Den Akteur*innen und Teilnehmer*innen sollen neben greifbarem und einprägsamem Gesundheitswissen, einfach umsetzbare und in den Alltag integrierbare Präventionsmaßnahmen angeboten werden.

Ebenso wird das Projekt „Aufbau der Herzinsuffizienz-Gruppen“ geplant. Die Einführung von Herz-



STELLENAUSSCHREIBUNG

Praktikums- bzw. Praxissemesterstelle, Werkstudententätigkeit Projektarbeit im Bereich Gesundheitskompetenz

 06449 Aschersleben/
Home-Office

 Teil- oder Vollzeit

 Aufwands-
entschädigung

Der Landesverband für Prävention und Rehabilitation (LVPR) von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt und Thüringen sucht weitere Mitarbeitende für die Projekte „ABER mit Herz“ und „Aufbau von Herzinsuffizienzgruppen“ in Teil- oder Vollzeit mit der Möglichkeit zu regelmäßigem Homeoffice.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.lvpr.info

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

insuffizienz-Gruppen und die daraus resultierende Verbesserung der Gesundheitszustände der Betroffenen sollen dazu beitragen, den vorzeitigen Renteneintritt zu verzögern. Zusätzlich ist das Ziel, sowohl Patient*innen als auch ihre Familienangehörigen und medizinisches Personal zu schulen. Diese Schulungsinitiativen sollen sicherstellen, dass die Teilnehmenden die erforderlichen Fähigkeiten erwerben, um die Herzinsuffizienz-Gruppen angemessen zu betreuen und gleichzeitig ihre Gesundheitskompetenz fördern. Weitere Informationen zum Projekt finden Sie in diesem Newsletter.

Wie Sie sicher schon feststellen konnten, ist das Ziel unserer Arbeit eine Verbesserung der Gesundheitskompetenz. Das bedeutet, das Wissen zu haben, wo gesundheitsrelevante Informationen zu

finden sind, und diese zu verstehen sowie anwenden zu können. Da unser Gesundheitssystem jedoch recht komplex ist, muss das System Strategien bereitstellen, um dieser Komplexität gerecht zu werden. Der Überbegriff lautet: organisationale Gesundheitskompetenz. An dieser Stelle möchten wir Sie ebenfalls gerne auf unsere interessante Broschüre zur „IST-Analyse“ zur Gesundheitsbildung und -kompetenz aufmerksam machen, welche Sie auf unserer Website www.lvpr.info finden. Auf Anfrage schicken wir Ihnen die Broschüre gern zu.

Wir bedanken uns bei allen Unterstützer*innen unserer Verbandsarbeit und wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen schönen Sommer!

*Herzliche Grüße senden Ihnen
die Geschäftsstelle, die Mitarbeitenden
und der Vorstand*



VORSTELLUNG JENNY KRAUSE

Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Jenny Krause und ich studiere Gesundheitsförderung und -management im 6. Semester. Momentan bin ich Werkstudentin beim Landesverband für Prävention und Rehabilitation. Für die Stelle als Werkstudentin beim LVPR habe ich mich entschieden, weil ich hier mein erlerntes Theoriewissen des Studiums in die Praxis einfließen lassen kann. Zudem hoffe ich zusätzlich ein breiteres Fachwissen und Praxiserfahrungen beim LVPR sammeln zu können. Zu meinen Aufgaben als Werkstudentin zählen unter anderem das Verfassen von Artikeln z.B. für den Newsletter und den Digest, bei denen ich unterstützend mitwirke, das Gestalten von Broschüren, Flyern oder Infomaterialien, das Erstellen von PowerPoint Präsentationen, die Teilnahme an Veranstaltungen und die Projektplanung. Ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit mit dem LVPR.

Jenny Krause

SAVE THE DATE: FORTBILDUNG 2024!

Die nächste Fortbildung findet vom 20. bis zum 21. September in Stangerode statt! Dabei können Sie sich auf hochkarätige Vorträge zu den Themen Herzgesundheit sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit diagnostischen Anwendungen und sporttherapeutischen Zielsetzungen freuen. Weitere Informationen finden Sie am Ende des Newsletters sowie auf unserer Webseite.

MACH DEINEM HERZEN BEINE!

In diesem Jahr fand die 5. Herzwoche vom 3. bis 8. Juni 2024 statt, bei der erneut die verschiedensten Akteure des Gesundheitswesens landesweit Aktionen und Veranstaltungen rund um das Thema Herzgesundheit initiieren werden. Weitere Informationen finden Sie in diesem Newsletter.

Save the Date

20.09.24-21.09.24

**Fortbildung für Übungsleiter, ärztliches
sowie nichtärztliches Personal**
Herzinsuffizienzgruppen der DGPR



Reit- & Sporthotel
Nordmann, Stangerode



50. JAHRESTAGUNG DER DGPR

Die jährliche Tagung von unserem Dachverband DGPR fand dieses Jahr zum 50. Mal statt. Das diesjährige Motto war „Never walk alone!“ Zeitgemäßes Team-Work in kardiologischer Prävention und Rehabilitation. Vom 14. bis zum 15. Juni 2024 wurden in Berlin unter anderem neue Aspekte und Bereiche in der kardiovaskulären Präventivmedizin vorgestellt und diskutiert. Es gab einen interaktiven Workshop zur Herzinsuffizienz und daneben wurden Updates zur Sport- und Bewegungstherapie in der kardiologischen Reha gegeben.

BROSCHÜRE IST-ANALYSE

Wir sind stolz, Ihnen mitzuteilen, dass wir als Zusammenfassung des Projektes „IST-Analyse zur Gesundheitsbildung/Gesundheitskompetenz bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Mitteldeutschland“ eine Broschüre mit den wichtigsten Erkenntnissen erstellt haben.

Diese finden Sie auf unserer Website www.lvpr.info.

Auf Anfrage schicken wir Ihnen die Broschüre gern zu.



RAUCHFREI WÄHREND DER ARBEIT – IM MAI

Im Mai fand die Aktion „Rauchfrei im Mai“ statt, eine Initiative, die von der AG „Rauchfreies Krankenhaus“ unterstützt, von der IFT Nord organisiert und von der Deutschen Krebshilfe sowie der BZgA gefördert wurde. Ziel der Aktion war es, die Mitarbeitenden dazu zu motivieren, im gesamten Monat Mai auf Tabakprodukte zu verzichten. Die Teilnehmenden erhielten nach ihrer Anmeldung regelmäßige Benachrichtigungen und täglich neue Informationen zum Thema Raucherentwöhnung. Bei erfolgreicher Abstinenz bestand zudem die Möglichkeit, an einer Gewinnauslosung teilzunehmen. Der Ablauf umfasste eine Anmeldung und Eingangsbefragung über ein digitales Webportal, die Teilnahme über den gesamten Monat und eine Abschlussbefragung mit anschließender Gewinnauslosung durch das IFT. Für die Mitarbeitenden unseres Kooperationspartners AMEOS Aschersleben-Staßfurt gab es zusätzliche Anreize. Nach erfolgreicher Teilnahme und Bestätigung durch die jeweilige Stationsleitung, Abteilungsleitung oder den Chefarzt erhielten die Mitarbeitenden drei Punkte im Punktesystem der Präventionsmaßnahmen der Mitarbeiterkarte, was einem Wert von 40€ entspricht. Auch Nichtraucher profitierten von der Aktion. Sie konnten 1,5 Punkte im Punktesystem der Präventionsmaßnahmen erhalten. Diese umfassende Unterstützung und die zusätzlichen Anreize haben die Aktion „Rauchfrei im Mai“ zu einem erfolgreichen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Rauchprävention im Klinikalltag gemacht.

SYMPOSIUM DNGFK

Vom 05. bis zum 06.12.2024 findet das Netzwerktreffen von unserem Kooperationspartner Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK) in Hannover statt. Freuen Sie sich auf spannende Vorträge rund um das Thema BGM und New Work von erfahrenen Referenten und Referentinnen.

PROJEKTE DNGFK

CareKitchen: Das Kooperationsprojekt mit der DAK zum Thema Ernährung im Klinikbereich ist gestartet. Ziele des Projektes sind die Verbesserung der Gesundheitsbildung, die Reduzierung der Lebensmittelabfälle und die Minimierung der Risikokonstellationen, die durch falsche Ernährung ausgelöst werden. Mitarbeitende und Patient*innen sollen sich zudem mit Freude für das gesunde Angebot entscheiden, anstatt zum Ungesunden zu greifen. Für eine erfolgreiche Umsetzung wird eng mit den Unternehmen GESOCA und Kraaibeek zusammengearbeitet. Nach den ersten Schritten, einer Auftaktveranstaltung und gemeinsamen Gesprächen befindet sich das Projekt nun in der Phase der Planung und wird voraussichtlich in diesem Jahr mit der Umsetzung der Maßnahmen beginnen.

BGM Curriculum: Das Fortbildungssystem entstand vor dem Hintergrund vorherrschender Problematiken innerhalb des Gesundheitswesens, welche in einem gemeinsamen Projekt mit der IKK classic herausgefiltert wurden. Das Projekt zielt darauf ab, gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen in den Gesundheitseinrichtungen zu schaffen und die Führungs- sowie Pflegekräfte in der Umsetzung zu unterstützen. Dabei soll die Mitarbeitendenzufriedenheit, die Gesundheit und die Gesundheitsbildung gefördert werden. Zudem soll die Patientenversorgung verbessert und ein gesünderes Arbeitsumfeld geschaffen werden. Im Juni 2024 fand das erste gemeinsame Treffen per Online-Konferenz statt. Sollten wir Ihr Interesse an dem Fortbildungsprojekt geweckt haben, melden Sie sich gern unter: info@dngfk.de



ANNA STECHER, LIA SCHUMANN, B. A. LISA NODURFT,
B. A. LISA GRÄBE, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

DIE AUSWIRKUNGEN DES KLIMAWANDELS AUF UNSERE GESUNDHEIT

Der Klimawandel ist eine grundlegende Bedrohung für die Menschheit und wirkt sich in verschiedenen Bereichen negativ auf unsere Gesundheit aus (vgl. WHO, 2023). Klimawandel bedeutet die Erwärmung oder Abkühlung des Klimas auf der Erde über einen längeren Zeitraum (vgl. WWF Deutschland, 2021). Die Folgen zeigen sich in zunehmenden Extremwetterereignissen, wie Überschwemmungen und Hitzewellen, sowie in der Zunahme zahlreicher Krankheiten und einer zunehmenden Belastung für unsere psychische Gesundheit (vgl. Ärzte Zeitung, 2021). Auch in Deutschland steigen die Temperaturen. Infolgedessen zeigt sich ein Anstieg der Mortalität (Sterblichkeit) in den höheren Altersgruppen (vgl. an der Heiden et al., 2022). Das Jahr 2023 war, seit

Beginn der Wetteraufzeichnungen, das wärmste Jahr.

Vor allem die vulnerablen Gruppen sind einem größeren Risiko ausgesetzt, dazu gehören:

- » Menschen mit Vorerkrankungen
- » Kleinkinder und Säuglinge
- » Ältere Menschen ab 65
- » Menschen, die sich aufgrund ihres Berufes viel im Freien aufhalten

Die Folgen können unter anderem Herz-Kreislauf-Probleme, Hitzeschläge und -stiche, Hautschädigungen durch höhere UV-Strahlung bis hin zu Todesfällen sein (vgl. BVPG, 2022).

KLIMAWANDEL UND HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Luftschadstoffe und Hitze beeinflussen sich gegenseitig und sind zwei

entscheidende Faktoren, wenn es um die Themen Klimawandel und Gesundheit geht. Aufgrund von Hitze, Trockenheit und Sonneneinstrahlung bilden sich vermehrt Feinstaub und Ozon, ein gasförmiger Schadstoff. Über die Atemwege gelangen diese schließlich in unsere Lungenbläschen. Daraufhin werden durch diese Fremdgase Fresszellen aktiviert, welche die Aufgabe haben das Fremdkörpermaterial in den Atemwegen zu beseitigen. Die Folge davon ist eine Entzündungsreaktion in unserem Körper.

Auch für unser Herz-Kreislauf-System kann stark verschmutzte Luft Folgen haben. Besonders bei Patient*innen mit koronarer Herzkrankheit können Abgase zu einer Aktivierung der Blutplättchen füh-

ren, wodurch ein Herzinfarkt entstehen kann.

DIE AUSWIRKUNGEN VON HITZE AUF UNSERE GESUNDHEIT

Unser Körper hat im Normalfall zwei Möglichkeiten, um sich vor Hitze zu schützen. Dazu gehören das Schwitzen und die Erweiterung der Gefäße. Um die Wärme nach außen abzugeben, werden die Blutgefäße der Haut erweitert. Dadurch sinkt der Blutdruck und das Herz schlägt schneller. Um die Temperatur zu regulieren, beginnt unser Körper zu schwitzen. Daher ist es umso wichtiger im Sommer ausreichend zu trinken, um die verlorene Flüssigkeit und Elektrolyte zurückzubekommen und ein Austrocknen unseres Körpers zu verhindern. Bei andauernden Hitzeperioden sind diese natürlichen Kühlsysteme im Dauereinsatz. Gesunde Menschen können dies mehr oder weniger gut tolerieren. Anders sieht es jedoch bei Menschen mit Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen oder einer Herzschwäche aus. Bei anhaltenden Hitzeperioden mit über 30 Grad Celsius kann dies zu erheblichen gesundheitlichen Schwierigkeiten führen (vgl. Deutsche Herzstiftung, 2024).

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

In erster Linie bedarf es verstärkter Aufklärung und Beratung über die Risiken, die der Klimawandel

für die Gesundheit mit sich bringt. Des Weiteren könnten Hitzeaktionspläne umgesetzt werden und Investitionen in die Infrastruktur vorgenommen werden, sodass vermehrt Gebäude klimatisiert sind. Vor allem in Innenstädten kann durch vermehrte Grünflächen und Luftschneisen den hohen Temperaturen entgegengewirkt werden (vgl. Deutsche Herzstiftung, 2024). Aber auch jeder Einzelne von uns kann mit kleinen Veränderungen dem Temperaturanstieg entgegenwirken.

Dazu gehören Maßnahmen wie:

- » ein geringerer Fleischkonsum, da für das Tierfutter große Mengen des Regenwaldes abgeholzt werden
- » auf Kurzstreckenflüge verzichten und stattdessen mit der Bahn reisen

- » den Langstreckenflug überdenken
- » das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen, das Rad oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- » durch eine längere und nachhaltigere Nutzung von Handys, Kleidung oder Lebensmitteln kann eine enorme Menge von CO₂ eingespart werden (vgl. Deutsche Herzstiftung, 2023)
- » regionale und saisonale Lebensmittel kaufen, um den überflüssigen Emissionsverbrauch entgegenzuwirken
- » um Energie zu sparen und weniger CO₂ zu produzieren, bei digitalen Geräten den Energiesparmodus einstellen, die Helligkeit reduzieren oder die Kamera beim Telefonieren ausschalten (vgl. Greenpeace, o.J.).



Abbildung 1: Mögliche Wetterrisiken für Herz und Kreislauf (eigene Darstellung)

Quellen:

- an der Heiden, M., Muthers, S., Mücke, H.-G., Niemann, H., Winklmayr, C. (2022). Hitzebedingte Mortalität in Deutschland zwischen 1992 und 2021. Deutsches Ärzteblatt, 119 (26), 451- 457. Abgerufen von <https://www.aerzteblatt.de/archiv/225954>
- ÄrzteZeitung. (2021). WHO: Klimawandel ist die größte Gefahr für die Gesundheit. Abgerufen von <https://www.aerztezeitung.de/Panorama/WHO-Klimawandel-ist-die-groesste-Gefahr-fuer-die-Gesundheit-423569.html>
- Deutsche Herzstiftung. (2023). UN-Klimagipfel: Klimawandel bedroht auch Herz und Kreislauf. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/un-klimagipfel>
- Deutsche Herzstiftung. (2023). Überleben. Hitze, Klimawandel und andere Probleme. Abgerufen von https://herzstiftung.de/system/files/2023-08/br_23_ueberleben.pdf
- Greenpeace. (o.J.). 10 Tipps für mehr Klimaschutz im Alltag. Abgerufen von <https://www.greenpeace.de/klimaschutz/klimakrise/10-tipps-klimaschutz-alltag>
- World Health Organization. (2023). Climate change. Abgerufen von <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>
- WWF Deutschland. (2021). Klimawandel. Abgerufen von <https://www.wwf.de/themen-projekte/klimaschutz/klimawandel>

B. A. LISA NODURFT, ANNA STECHER, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

INTERVIEW MIT HERRN DR. MED. MICHAEL BOSCHMANN

WARUM ENGAGIEREN SIE SICH FÜR DIE HERZGRUPPENAUSBILDUNG?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit Abstand die Todesursache #1 in Deutschland. Innerhalb Deutschlands liegt hier wiederum das Land Sachsen-Anhalt an der Spitze. Das stellt gerade das Gesundheitswesen dieses Bundeslandes vor große strukturelle und finanzielle Aufgaben und Herausforderungen. Dabei spielt gerade Prävention eine große Rolle. Und, obwohl darüber viel geredet wird, so wird diese in der Praxis immer noch sehr „stiefmütterlich“ behandelt. Ich selbst bin gebürtiger Sachsen-Anhalter, habe in Magdeburg mein Medizinstudium absolviert und dieses vor nahezu 40 Jahren abgeschlossen – unter anderem zusammen mit Olaf Haberecht. Vor gut acht Jahren trafen wir durch Zufall wieder aufeinander und Olaf fragte mich, ob ich nicht Interesse an einer Zusammenarbeit habe. Da habe ich ohne zu zögern direkt zugesagt. Ich selber arbeite seit vielen Jahren innerhalb interdisziplinärer/integrativer Forschungsprojekte an der Wechselbeziehung zwischen Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen.

WELCHE AUSWIRKUNGEN KANN DER KLIMAWANDEL AUF DIE ARBEIT IN DEN HERZGRUPPEN HABEN?

Innerhalb der letzten 20 Jahre, beginnend mit dem „Jahrhundert-Sommer 2003“, haben Anzahl, Dauer und Intensität der Hitzeperioden deutlich zugenommen. Das birgt für Patienten mit chronischen Herzkrankheiten große Probleme in sich. Gerade

Patienten mit chronischer Herzschwäche tragen hier ein großes Risiko, zu dekompensieren oder einen plötzlichen Herztod zu erleiden. Auch das Schlaganfallrisiko nimmt deutlich zu. Hier ist seitens der Politik gezielt darauf hinzuwirken, die Herzgruppen finanziell und personell zu stärken, um gerade diese Patienten besser auf das Verhalten in solchen Extremsituationen vorzubereiten. Aber auch Krankenhäuser und Senioren- bzw. Pflegeheime müssen sich an diese Situationen anpassen. Diese Einrichtungen sind personell noch gar nicht auf diese Veränderungen vorbereitet. Es ist derzeit auch völlig unklar, wie die von Herrn Lauterbach geplante Krankenhausreform mit diesen Veränderungen und Herausforderungen umgeht. Möglicherweise müssen hier auch die Herzgruppen mit den Pflegeheimen kooperieren, um präventiv wirksam zu werden.

DURCH DEN KLIMAWANDEL NIMMT AUCH DIE ZAHL FÜR INFEKTIONSKRANKHEITEN, WIE BEISPIELSGEWISSE DENGUE FIEBER, ZU. SIND WIR DARAUF GUT VORBEREITET?

Nicht nur das Dengue-Fieber, sondern auch Malaria und das West-Nil-Fieber – alles durch Mücken übertragene Infektionskrankheiten – könnten deutlich ansteigen. Viele Ärzte haben solche Erkrankungen noch nie in ihrem Leben gesehen, weil sie in unseren Breiten bisher keine Rolle spielten. Hier ist besonders die Aus- und Weiterbildung von Medizinern gefragt. Darauf sind wir bisher nur unzureichend vorbereitet.

DER GESUNDHEITSEKTOR TRÄGT GLOBAL MIT VIER BIS SECHS PROZENT ZUM AUSSTOSS VON TREIBHAUSGASEN BEI. WARUM IST DER VERBRAUCH SO HOCH? SIND DIESBEZÜGLICH ÄNDERUNGEN GEPLANT?

Das ist vergleichbar mit dem Anteil des internationalen Flugverkehrs bzw. der internationalen Zementindustrie (zum Vergleich: der Anteil der Landwirtschaft und Ernährungsindustrie liegt bei 30 Prozent). Diese Belastung durch den Gesundheitssektor ist einerseits bedingt durch den hohen Energieverbrauch moderner Diagnostik-Verfahren, z.B. MRT, aber auch durch den starken Gebrauch von Einweg- und sonstigen Verbrauchsmaterialien. Diese Belastung geht einher mit dem Verlust von weltweit jährlich vier Millionen gesunden Lebensjahren. Davon entfallen ca. 50 Prozent auf China und zwölf Prozent auf die USA. Hier geht es letztlich darum, diagnostische Verfahren effizienter mit klar definierten Indikationen und Einweg-Verbrauchsmaterialien sparsam einzusetzen. Krankenhäuser sollten zudem so modernisiert werden, dass sie einen deutlichen Anteil ihres Energiebedarfs über erneuerbare Energien (Photovoltaik) decken.

VIELE MENSCHEN SIND VON MANGELERNÄHRUNG UND HUNGER BETROFFEN. WANN WERDEN DIESE FOLGEN, WENN SICH NICHTS ÄNDERT, AUCH IN DEUTSCHLAND VERSTÄRKT ZU SEHEN SEIN?

Etwas konkreter: Innerhalb der letzten 20 Jahre nahm die Zahl der von Mangelernährung und Hunger

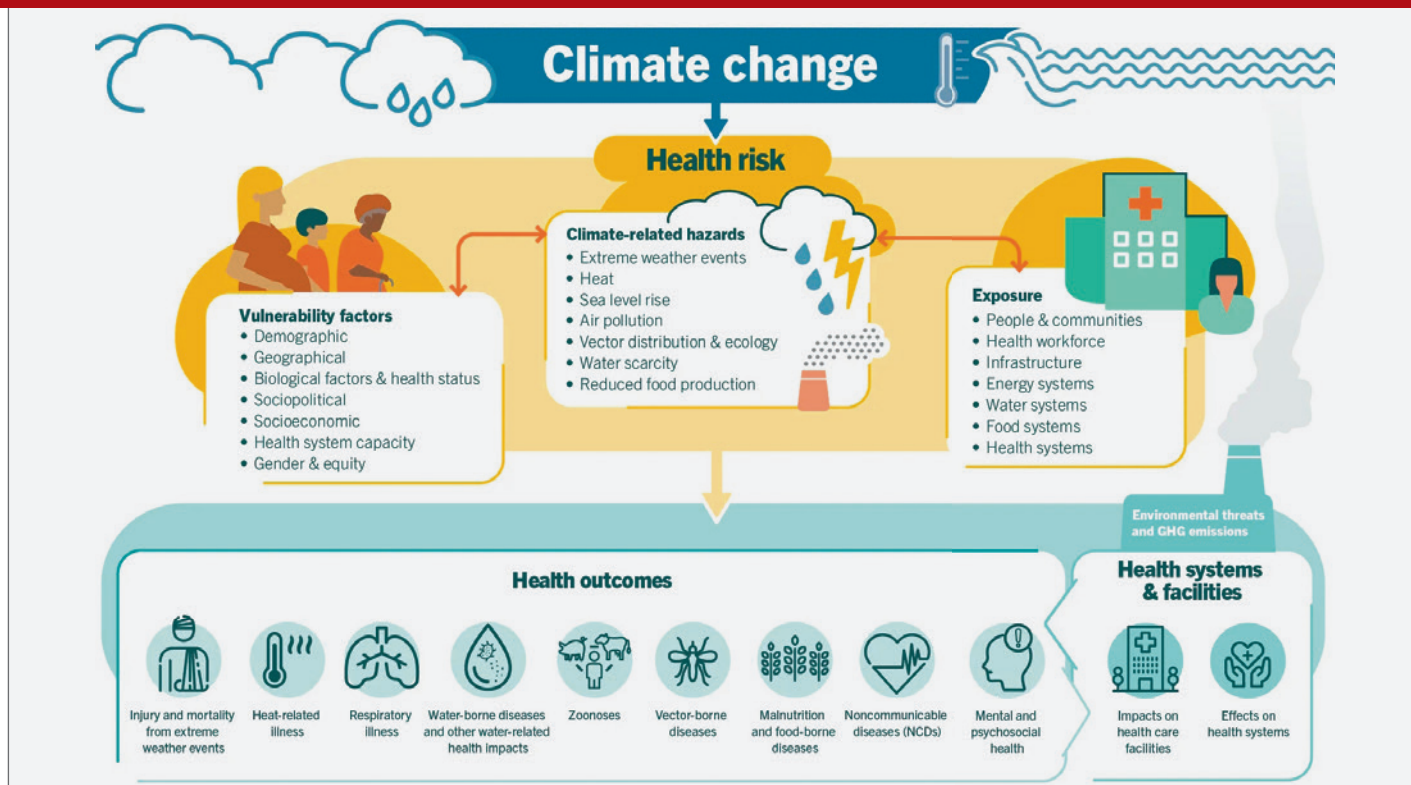


Abbildung 1: Gesundheitliche Folgen (WHO, 2023)

betroffenen Menschen um 127 Millionen zu und liegt gegenwärtig bei ca. eine Milliarde Menschen weltweit. Demgegenüber gibt es ca. eine Milliarde übergewichtiger oder adipöser Menschen weltweit. Dieser Zuwachs an hungernden/mangelernährten Menschen resultiert allein durch den Klimawandel bzw. den damit verbundenen Naturkatastrophen. Deutschland hat es bisher immer wieder geschafft, durch entsprechende Importe von Getreide, Obst und Gemüse die Bevölkerung ausreichend und optimal mit Lebensmitteln zu versorgen. Das könnte jedoch in den nächsten zehn Jahren immer schwieriger werden, wenn nicht nur durch den Klimawandel, sondern auch durch Kriege der Kampf um diese Ressourcen immer härter wird. Dem landwirtschaftlich geprägten Land Brandenburg droht zudem innerhalb der nächsten 50 Jahre eine Versteppung.

WELCHE MASSNAHMEN WERDEN IN DEUTSCHLAND ERGRIFFEN, UM SICH AUF DIE

FOLGEN, DIE BEISPIELSWEISE DURCH DIE HITZE ENTSTEHEN, VORZUBEREITEN?

Hier hat man innerhalb der letzten 20 Jahre viel Zeit verstreichen lassen. Den Ausbau von Photovoltaik hätte man früher, überlegter, strukturierter und sozial verträglicher beginnen sollen. Gerade in den großen Städten ist die so genannte Versiegelung von Flächen sehr ausgeprägt. Hier müsste der Umbau von Park-Städten (vorrangig für Autos) zu Städte-Parks (vorrangig für Menschen) zügiger vorangehen. Zudem sollten die Ränder von Bundes- und Landstraßen sowie Autobahnen durch Bäume bepflanzt werden, um die Autoabgase zumindest teilweise „abzufangen“. Eine sinnvolle Ergänzung ist auch die Begrünung von Dächern und Fassaden durch geeignete, hitzeresistente Pflanzen. Insbesondere wird es aber auch darum gehen, unseren Energieverbrauch nicht immer weiter zu steigern, sondern durch geeignete Maßnahmen zu senken. Man wird auch darüber nachdenken müssen, völlig neue, dynamische Verkehrssys-

teme zu entwickeln, die zumindest den individuellen Autoverkehr in Städten und Ballungsregionen deutlich reduzieren bei gleicher Mobilität der Menschen. Erste Entwicklungen dazu gab es ja bereits in den 70-er Jahren.

DR. MED. MICHAEL BOSCHMANN



Aktuelle Tätigkeit:

Projektleiter und -Koordinator
Experimental & Clinical Research Center
Charité Universitätsmedizin Berlin

Kontakt:

Dr. med. Michael Boschmann
Charité Universitätsmedizin Berlin
ECRC, CRU, Campus Buch
Lindenberger Weg 80
13125 Berlin
Telefon: 030 450540-241
Telefax: 030 450540-920
E-Mail: michael.boschmann@charite.de

JENNY KRAUSE, B. A. LISA NODURFT, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

HERZINSUFFIZIENZ-GRUPPEN

Die Herzinsuffizienz ist eine Funktionsstörung des Herzens, infolgedessen die Pumpleistung eingeschränkt wird und der Körper nicht ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden kann. Diejenigen, die erkrankt sind, verfügen über eine geringe Leistungsfähigkeit (vgl. Deutsches Herzzentrum der Charité, 2022).

In Deutschland waren im Jahr 2022 etwa 2,5 Millionen Menschen von Herzinsuffizienz betroffen. Die Herzinsuffizienz ist eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland (vgl. Deutscher Herzbericht, 2023). Außerdem befanden sich im Jahr 2021 etwa 438.589 Personen, aufgrund von Herzinsuffizienz, in vollstationärer Behandlung. Im Vergleich zu dem Jahr 2020 ist die Zahl der stationären Aufenthalte um etwa 9.400 Zahlenpunkte angestiegen (Jahr 2020 = 429.104 vollstationäre Aufenthalte) (vgl. ebenda).

Die Prävalenz der Herzinsuffizienz ist regional unterschiedlich. In Sachsen-Anhalt lag die Zahl der Betroffenen im Jahr 2021 bei 545 Erkrankten pro 100.000 Einwohnern

und in Thüringen bei 526 Erkrankten pro 100.000 Einwohnern (vgl. Deutscher Herzbericht, 2023, S.87). Damit liegt die Erkrankungshäufigkeit in beiden Bundesländern über dem Bundesdurchschnitt von 445 Erkrankten pro 100.000 Einwohnern (vgl. ebenda).

Die Krankheit ist mit hohen Mortalitäts- bzw. Morbiditätsraten und kostenintensiver medizinischer Versorgung verbunden (vgl. Deutsches Herzzentrum der Charité, 2022). Dies stellt nicht nur für das Gesundheitswesen, sondern auch für Arbeitgeber*innen eine Herausforderung dar.

Die verringerte körperliche Belastbarkeit erschwert die Teilnahme an der wohnortnahen Rehabilitation der Herzgruppen. Aufgrund dessen entwickelte der LVPR ein Projekt mit dem Namen „Aufbau von Herzinsuffizienz-Gruppen“. Der LVPR und dessen Kooperationspartner bilden im Zuge des Projektes Lots*innen und Multiplikator*innen aus und leiten Sportvereine in Kooperation mit Kliniken beim Aufbau von Herzinsuf-

fizienz-Gruppen an. Dies ermöglicht sowohl eine am DGPR-Curriculum und DGK-Curriculum orientierte Betreuung in den AMEOS-Kliniken Ost als auch Schulungen zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Patient*innen und deren Angehörigen. Ziel ist es, ein Konzept zu etablieren, mithilfe dessen die körperlich eingeschränkten Patient*innen bereits ab Beginn des stationären Aufenthalts versorgt und strukturiert im Rehabilitationsprozess betreut werden können.

Laut der Deutschen Rentenversicherung liegt das aktuelle Renteneintrittsalter in der Regel bei 67 Jahren (vgl. Deutsche Rentenversicherung, 2024). Die Zielgruppe des Projektes umfasst daher erwerbstätige Personen, die von Herzinsuffizienz betroffen sind und deren Altersspanne bis zum gängigen Renteneintrittsalter von 67 Jahren reicht (vgl. Deutsche Rentenversicherung, 2024).

Der Nutzen, welcher sich aus dem Projekt der Herzinsuffizienz-Gruppen ergibt, lässt sich durch folgende Punkte zusammenfassen:

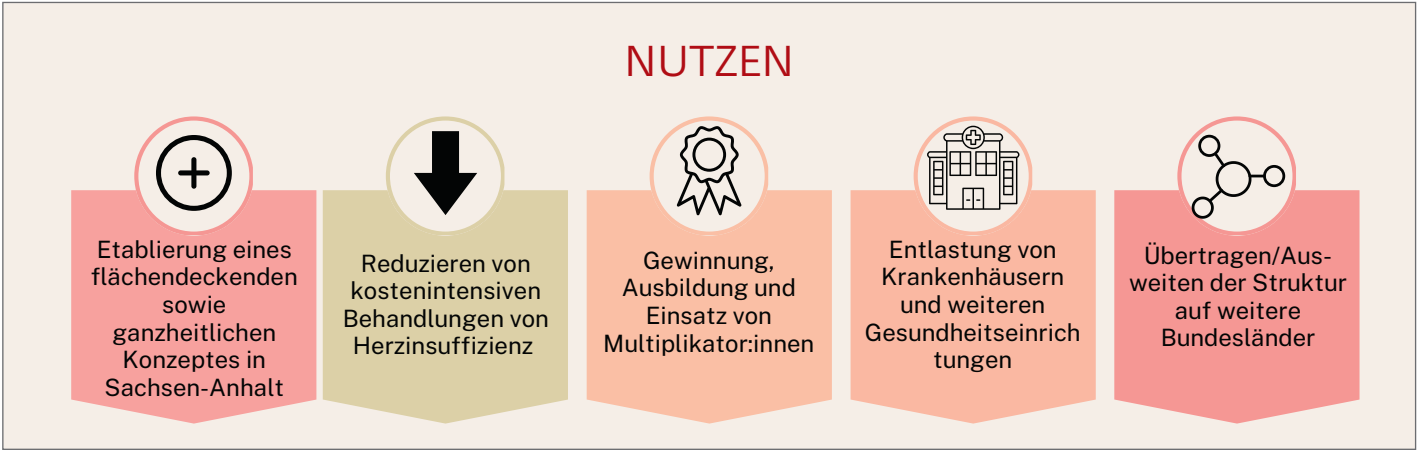


Abbildung 1: Nutzen der HI-Gruppen (eigene Darstellung)

Die Maßnahmen, welche innerhalb der Herzinsuffizienz-Gruppen eingesetzt werden, umfassen das Bewegungstraining, Entspannungsübungen und Übungen der Stressbewältigung, Patient*innen- und Angehörigenschulungen (z.B. durch Wissensvermittlung), psychosoziale Betreuung durch Herzgruppen-ärzt*innen und eine Erhöhung der Motivation zur Lebensstilveränderung.

Durch die wohnortnahe Rehabilitation ist es nicht nötig, dass die Betroffenen ihr gewohntes Umfeld verlassen. Dadurch können sie neu Erlerntes direkt in ihren Alltag einfließen lassen und umsetzen (vgl. BARMER, 2024). Zudem wird die Möglichkeit eröffnet, Angehörige enger in den Prozess der Rehabilitation einzubinden (vgl. DAK-Gesundheit, 2019).

Einen weiteren wichtigen Faktor innerhalb des Genesungsprozesses stellt die Frührehabilitation dar. Unter Inanspruchnahme präventiver Angebote und Früherkennungsuntersuchungen besteht die Möglichkeit einer frühzeitigen Diagnostik einer Herzschwäche, womit folglich



Abbildung 2: Maßnahmen der HI-Gruppen (eigene Darstellung)

kostenintensive und lange Behandlungen reduziert und schwere Krankheitsverläufe vermieden werden könnten (vgl. Deutsches Herzzentrum der Charité, 2022).

Um eine Frührehabilitation gewährleisten zu können, werden Multiplikator*innen und Lots*innen ausgebildet. Diese sind dafür zuständig, ein Netzwerk aufzubauen und dienen zusätzlich als Ansprech-

partner*innen. In ihrer Funktion als Ansprechpartner*innen geben sie ihr erlerntes Wissen weiter und können die Betroffenen an die Herzinsuffizienz-Gruppen verweisen.

Die Etablierung des Angebots der Herzinsuffizienz-Gruppen erfolgt in den AMEOS-Kliniken Ost, beginnend mit dem Aufbau dieser in Schönebeck.

Literaturverzeichnis:

- Deutsches Herzzentrum der Charité. (2022). Herzinsuffizienz: Symptome, Ursachen und Therapie. Abgerufen von <https://www.dhzb.de/ratgeber/herzinsuffizienz#:~:text=In%20Deutschland%20leiden%20sch%C3%A4tzungsweise%20,Anfang%20verl%C3%A4uft%20sie%20oft%20symptomlos>
- Deutsche Herztiftung. (2023). Deutscher Herzbericht 2022. Abgerufen von <https://epaper.herzstiftung.de/#1>
- Deutsche Rentenversicherung. (2024). Wann kann ich in Rente gehen? Abgerufen von https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Rente/Kurz-vor-der-Rente/Wann-kann-ich-in-Rente-gehen/Wann-kann-ich-in-Rente-gehen_detailseite.html#:~:text=Das%20Eintrittsalter%20f%C3%BCr%20die%20abschlagsfreie,ie%20Regelaltersgrenze%20bei%2067%20Jahren
- BARMER. (2024). Ambulante Reha – Rehabilitation in Wohnortnähe. Abgerufen von <https://www.barmer.de/unsere-leistungen/leistungen-a-z/rehabilitation-und-kuren/ambulante-rehabilitation-1055480>
- DAK-Gesundheit. (2019). Die Vorteile einer ambulanten Reha. Abgerufen von <https://magazin.dak.de/ambulante-reha/#:~:text=Worin%20sehen%20Sie%20weitere%20Vorteile,den%20Genesungsprozess%20einbeziehen%20zu%20k%C3%B6nnen>

B. A. LISA NODURFT, JENNY KRAUSE, B. A. LISA GRÄBE, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

5. HERZWOCHEN IN SACHSEN-ANHALT VOM 03. – 08.06.2024

#HERZENSSACHE – MACH' DEINEM HERZEN BEINE!

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bleiben weiterhin eine der führenden Todesursachen in Deutschland. Besonders in den ost-deutschen Bundesländern, vor allem in Sachsen-Anhalt, ist die Prävalenz dieser Erkrankungen besonders hoch (vgl. Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt, o. J.).

Die Erkrankungs- und Sterblichkeitsrate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Sachsen-Anhalt ist alarmierend und erfordert dringende Maßnahmen zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit (vgl. Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt, o. J.).

Dies soll durch breit gestreute Informationen zu folgenden Themen geschehen:

- » Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- » gesunder und aktiver Lebensstil
- » Warnzeichen eines Herzinfarkts
- » richtiges Verhalten im Notfall
- » Maßnahmen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (vgl. Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt, o. J.).

Die Initiative für Herzgesundheit in Sachsen-Anhalt fordert jedes Jahr zu vermehrter körperlicher Aktivität und einem herzgesunden Lebensstil auf (vgl. Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt, o. J.). Während der Herzwoche set-

zen sich verschiedene Organisationen dafür ein, die Bedeutung der Herzgesundheit im täglichen Leben zu betonen, denn in Sachsen-Anhalt sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen immer noch eine der Hauptkrankheits- und Todesursachen (vgl. ebenda).

Die Herzwoche stellt bereits eine mehrjährige Informations- und Aufklärungskampagne dar und dient der Senkung der Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen (vgl. Landesportal Sachsen-Anhalt, 2024).

Im Jahr 2024 steht die Aktionswoche ganz im Zeichen eines gesunden Herzens (vgl. Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt, o. J.). Zahlreiche Einrichtungen im Gesundheitswesen organisieren landesweit Veranstaltungen und Aktionen rund um diese Thematik. Die 5. Herzwoche fand vom 3. bis zum 8. Juni 2024 statt (vgl. ebenda).

Der LVPR und unser Kooperationspartner – das AMEOS Klinikum Aschersleben-Staßfurt – haben am 4. Juni 2024 zum gemeinsamen Aktionstag im Rahmen der 5. Herzwoche Sachsen-Anhalt in die Weiße Villa nach Aschersleben eingeladen. Sowohl unser Kooperationspartner, das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser, als auch der SV Lokomotive Aschersleben unterstützten den vielfältigen Aktionstag. Ein abwechslungsreiches Programm wurde vorbereitet, um

die Patient*innen und die breite Öffentlichkeit für das Thema Herzgesundheit zu sensibilisieren. Im Mittelpunkt standen das Thema Hypertonie sowie die Bedeutung und Möglichkeiten der Bluthochdruckprävention und -behandlung.

Zu Beginn wurden alle Teilnehmenden eingeladen, vor Ort ihren Blutdruck mit der Unterstützung des SV Lokomotive Aschersleben professionell messen und kontrollieren zu lassen. Daneben wurden Informationsmaterialien zum Thema Herzgesundheit an Informationsständen zur Verfügung gestellt. Hier konnte sich umfassend über die Thematik informiert und wertvolle Tipps zur Prävention gesammelt werden, da die Mitarbeitenden jederzeit für Fragen zur Verfügung standen. Während der gesamten Veranstaltung wurden gesunde Snacks angeboten. Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht leitete mit einer Diskussion in das Thema und die anschließenden Fachvorträge ein.

Der erste Vortrag von B. A. Lisa Nodurft, wissenschaftliche Mitarbeiterin des LVPR, thematisierte, wie es um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung hinsichtlich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestellt ist. Frau Nodurft stellte Ergebnisse der IST-Analyse zur Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und das neue Projekt des LVPR „ABER mit Herz-Gesunder Salzlandkreis“ vor, welches in diesem Sommer startet. Danach

5. Herzwoche Sachsen-Anhalt: #mach deinem Herzen Beine



folgte Dr. med. Wolfgang Franz, Chefarzt der Klinik für Kardiologie am AMEOS Klinikum Aschersleben, unter dem Titel „Arterielle Hypertonie – ein Risikofaktor?“. Er berichtete über die Folgen von Bluthochdruck für den Organismus und stand den Zuhörern im Anschluss für Fragen zur Verfügung. Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht als Vorsitzender des Landesverbandes hielt den dritten Vortrag zum Thema „Hypertonie und Sport – darf ich, muss ich oder soll ich?“. Er beschäftigte sich in seinem Vortrag damit, inwiefern körperliche Aktivität dabei helfen kann, den Blut(-hoch-)druck „in den Griff“ zu bekommen, und worauf Hypertonie-Betroffene beim Sport besonders Acht geben sollten. Eine nachfolgende Diskussion rundete die Vortragsreihe ab und passend dazu schloss die Veranstaltung mit einer gemeinsamen sportlichen Aktivität: den Abschluss bildete das gemeinsame Nordic-Walking im Park Herrenbreite in Aschersleben bei sonnigem Wetter, um auch aktiv die Herzgesundheit zu fördern.



Das gesundheitsbewusste Verhalten ist entscheidend für die Herzgesundheit. Auch in diesem Jahr war der Aktionstag ein voller Erfolg – daher bedanken wir uns herzlich für die rege Teilnahme und danken

außerdem allen Beteiligten für ihre Unterstützung.

Die nächste Veranstaltung im Rahmen unserer Kampagne „Wissen schafft Gesundheit“ findet vom

20. bis zum 21. September in Stangerode statt! Dabei können Sie sich auf hochkarätige Vorträge freuen. Weitere Informationen finden Sie am Ende des Newsletters sowie auf unserer Webseite.

Literaturverzeichnis:

- Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt. (o.J.). #herzenssache – Mach' Deinem Herzen Beine! Abgerufen von <https://www.dein-herz-und-du.de/#:~:text=Herzwoche%20findet%20vom%203.,Juni%202024%20statt.>
- Landesportal Sachsen-Anhalt. (2024). Herzwoche Sachsen-Anhalt. Abgerufen von <https://ms.sachsen-anhalt.de/themen/gesundheit/gesundheitsfoerderung/herzwoche-sachsen-anhalt>



B. A. LISA NODURFT, ANNA STECHER, JENNY KRAUSE, B. A. LISA GRÄBE, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

ARTERIELLE HYPERTONIE

Der LVPR hat gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland das Projekt „IST-Analyse zur Gesundheitsbildung/Gesundheitskompetenz bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) in Mitteldeutschland“ initiiert. Mitteldeutschland umfasst die Bundesländer Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Das Ziel war es aus den erworbenen Kenntnissen bedarfsangepasste Handlungsmaßnahmen für die Steigerung der Gesundheitskompetenz abzuleiten. Die Zielgruppe waren nichtbetroffene und betroffene Personen von HKE im erwerbsfähigen Alter in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

Laut der Befragung gab die Mehrheit der Teilnehmenden an, den eigenen Blutdruck zu kennen, aber nur 13 Prozent kannten den

Normbereich des Blutdrucks. Nach Definition der WHO gilt bei den Erwachsenen ein systolischer Blutdruck von mehr als 140 mmHg und/oder ein diastolischer Blutdruck von mehr als 90 mmHg als Bluthochdruck (Hypertonie) (vgl. Deutsches Ärzteblatt, 2023).

Der Welthypertonietag ist ein Aktionstag, um das Bewusstsein für Bluthochdruck zu schärfen und die Bedeutung von Prävention und Behandlung von Bluthochdruck hervorzuheben. Auch in diesem Jahr hat die World Hypertension League (WHL) ein Motto für den Welthypertonietag herausgegeben: „Measure Your Blood Accurately, Control It, Live Longer“, auf Deutsch „Messen Sie Ihren Blutdruck richtig, kontrollieren Sie ihn und leben (dadurch) länger“, wie schon 2023 (vgl. Deutsche Hochdruckliga, 2024).

Bluthochdruck betrifft etwa 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland. Bei den über 60-Jährigen ist es sogar jeder Zweite (vgl. Deutsche Hochdruckliga, o.J., S. 2). Sachsen-Anhalt und Thüringen sind, laut BARMER-Atlas, die Bundesländer mit dem höchsten Anteil an Hypertonie-Patientinnen und -Patienten zwischen 18 und 64 Jahren (vgl. BARMER, 2023). In den beiden Bundesländern leiden jeweils 216 bzw. 204 je 1.000 Einwohnerinnen und Einwohner an Hypertonie (vgl. ebenda).

Zu den wichtigsten Risikofaktoren für Bluthochdruck gehören die Lebensstilfaktoren, wie ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung, Übergewicht, ein erhöhter Alkoholkonsum und Stress. Somit besteht ein hohes Präventionspotential, um der Hypertonie entgegenzuwirken

(vgl. Robert Koch-Institut, 2023). Dies ist jedoch individuell abhängig. Nicht bei jeder erkrankten Person ist eine alleinige Veränderung des Lebensstils ohne Medikamente ausreichend (vgl. Deutsche Herzstiftung, 2021).

Bei der Hypertonie ist der Blutdruck in den Arterien dauerhaft erhöht, was auf lange Sicht zu einer Schädigung des Herzens und der Blutgefäße führen kann (vgl. Deutsche Herzstiftung, o. J. a). Meist macht sich der hohe Blutdruck nicht bemerkbar, denn Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Nasenbluten können, müssen aber nicht auftreten (vgl. Deutsche Hochdruckliga, o.J., S. 6). Erst die Krankheiten, die aus unbehandeltem Bluthochdruck resultieren können, wie bspw. ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt, eine Herzinsuffizienz oder Herzrhythmusstörungen, zwingen viele Menschen dazu, zum Arzt oder zur Ärztin zu gehen (vgl. Deutsche Herzstiftung, o. J. a). Daher ist es wichtig, den eigenen Blutdruck regelmäßig zu messen (oder messen zu lassen) und im Falle erhöhter Werte sofort ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die körperliche Gesundheit zu erhalten (vgl. ebenda).

Im Jahr 2023 wurden die neuen Leitlinien der Europäischen Bluthochdruckgesellschaft vorgestellt (vgl. Deutsche Herzstiftung, o.J. b). Diese betonen die Wichtigkeit regelmäßiger Kontrollen. Insgesamt wird Menschen mit einem Alter von über 40 Jahren empfohlen, einmal im Jahr ihren Blutdruck beim Hausarzt oder ggf. in der Apotheke bestimmen zu lassen, um frühzeitig Auffälligkeiten wahrzunehmen. Des Weiteren wird die bisherige Einteilung von optimal, normal und hochnormal durch drei verschiedene Stadien ersetzt, um damit den Betroffenen die Notwendigkeit einer Lebensstiländerung bzw. einer medikamentösen Therapie näher zu bringen. Genauere Informationen dazu können Sie der Website der Herzstiftung unter dem Titel „Neue Leitlinien Hypertonie: Wichtige Infos für Bluthochdruck-Patienten“ entnehmen. Wichtig ist auch die Betrachtung neuer Risikofaktoren, wie z. B. Schlafstörungen, Migräne, Depressionen, nicht-alkoholische Fettlebererkrankung (NASH) oder chronische entzündliche Krankheiten sowie Infektionen. Um für einen blutdruckgesunden Lebensstil zu sorgen, werden Maßnahmen wie das Antistressstraining (Yoga oder autogenes Training) empfohlen.

Weitere Empfehlungen sind eine salzarme und kaliumreiche Ernährung, um den Blutdruck zu senken (eine erhöhte Kaliumaufnahme gilt jedoch nicht für Menschen mit einer fortgeschrittenen chronischen Nierenkrankheit) (vgl. ebenda).

Angesichts der weitreichenden Auswirkungen von Bluthochdruck auf die Gesundheit und die Lebensqualität ist es unerlässlich, die öffentliche Aufklärung und Prävention zu fördern. Durch gezielte Maßnahmen, die auf die Verbesserung der Gesundheitskompetenz und den gesunden Lebensstil abzielen, kann ein Beitrag zur Reduzierung der Prävalenz von Bluthochdruck und den damit verbundenen Folgeerkrankungen geleistet werden.



Literaturverzeichnis:

- BARMER. (2023). BARMER-Atlas zu Bluthochdruck – Sachsen-Anhalt und Thüringen am stärksten betroffen. Abgerufen von <https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/pressearchiv/barmer-atlas-zu-bluthochdruck-sachsen-anhalt-und-thueringen-am-staerksten-betroffen-1250368>
- Deutsches Ärzteblatt. (2023). WHO verlangt mehr Einsatz gegen Bluthochdruck. Abgerufen von <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/146059/WHO-verlangt-mehr-Einsatz-gegen-Bluthochdruck#:~:text=Bluthochdruck%20kann%20zu%20Schlaganfa%C3%A4llen%2C%20Herzinfarkten,das%20zu%20der%20Krankheit%20beitrage>
- Deutsche Herzstiftung. (2021). Blutdruck auf natürliche Weise senken: in fünf Schritten. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/herzwochen-2021-bluthochdruck-senken>
- Deutsche Herzstiftung. (o. J. a). „Lass dich checken“: Warum regelmäßiges Blutdruckmessen so wichtig ist. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/publikationen-und-medien/welthypertonietag>
- Deutsche Herzstiftung. (o. J. b). Neue Leitlinien Hypertonie: Wichtige Infos für Bluthochdruck- Patienten. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/herz-sprechstunde/aktuelle-stellungnahmen/leitlinien-hypertonie#:~:text=Ganz%20pragmatisch%20gilt%20nun%20offiziell,Jahre%2C%20wenn%20das%20vertragen%20wird>
- Deutsche Hochdruckliga. (2024). Welthypertonietag 2024: Blutdruckmessen ist immer (noch) angesagt! Abgerufen von <https://www.hochdruckliga.de/nachricht/welthypertonietag-2024-blutdruckmessen-ist-immer-noch-angesagt>
- Deutsche Hochdruckliga. (o. J.). Häufige Fragen und Antworten zum Thema Bluthochdruck. Abgerufen von <https://www.hochdruckliga.de/fileadmin/downloads/patienten/DHL-XXXXX-23-Broschuere-FAQ-Web.pdf>
- Robert Koch-Institut. (2023). Hypertonie (Bluthochdruck). Abgerufen von [https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/H/Hypertonie/Hypertonie_node.html#:~:text=Hypertonie%20\(Bluthochdruck\)%20kann%20zu%20Herz,wichtigste%20ver%C3%A4nderbare%20Risikofaktor%20f%C3%BCr%20Mortalit%C3%A4t](https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/H/Hypertonie/Hypertonie_node.html#:~:text=Hypertonie%20(Bluthochdruck)%20kann%20zu%20Herz,wichtigste%20ver%C3%A4nderbare%20Risikofaktor%20f%C3%BCr%20Mortalit%C3%A4t)

ANNA STECHER, LIA SCHUMANN, B. A. LISA NODURFT,
DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

GESUNDHEITSTIPPS FÜR DEN SOMMER

Die langen, warmen Tage laden regelrecht dazu ein, Zeit draußen zu verbringen. Aber worauf sollte vor allem bei den steigenden Temperaturen geachtet werden, um Kreislaufprobleme, Regulationsstörungen oder einen Sonnenstich zu vermeiden? Im Folgenden erhalten Sie Tipps, worauf Sie bei Ihrer Bewegung im Sommer achten sollten:

NUTZEN SIE DIE MORGENSTUNDEN

Morgens sind die Temperaturen noch nicht so hoch, die Luft ist klarer und der Ozonwert niedriger (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 2023). Daher eignen sich die Morgenstunden ideal für den Einkauf im Supermarkt oder körperlich, anstrengendere Aktivitäten.

ACHTEN SIE AUF DIE RICHTIGE KLEIDUNG

Durch leichte, weite und atmungsaktive Kleidung kann die Luft am Körper zirkulieren. Setzen Sie zudem eher auf helle Kleidung, da diese das Sonnenlicht reflektiert und der Körper sich so weniger aufheizt als bei schwarzer Kleidung (vgl. Grothmann & Becker, 2021). Ist Ihr Kopf ungeschützt der Sonne ausgesetzt, kann das Gehirn anschwellen und es kommt zu einem Sonnenstich. Die Folgen können sich in Benommenheit, Kopfschmerzen, Schüttelfrost oder Übelkeit äußern (vgl. BZgA, 2023). Daher lohnt es sich eine Kopfbedeckung zu tragen.

VERZICHTEN SIE AUF EISKALTE GETRÄNKE

Auch wenn Sie nach dem Spaziergang Lust auf ein eiskaltes Getränk verspüren, greifen Sie lieber zu einem Wasser auf Zimmertemperatur oder einem warmen Tee, denn die kalte Flüssigkeit bedeutet Stress für den Körper. Außerdem sollten Sie auf Kaffee oder gezuckerte und alkoholische Getränke verzichten, da diese dem Körper Flüssigkeit entziehen (vgl. Grothmann & Becker, 2021).

HÖREN SIE AUF DIE SIGNALE IHRES KÖRPERS

Wenn Sie Sport bei hohen Temperaturen treiben, sollten Sie es ruhiger angehen. Aufgrund der Hitze kann das Herz bis zu 20 Schläge schneller arbeiten als unter normalen Bedingungen. Die Empfehlung lautet, den Trainingspuls um fünf bis zehn Prozent zu reduzieren. Der Wert von 130 bis 140 sollte dabei nicht überschritten werden (vgl. Vita Apotheke, o.J.). Quälen Sie sich nicht und hören Sie darauf, was Ihr Körper Ihnen sagt. Im Vordergrund



sollte die Freude an der Bewegung stehen. Egal, ob mit dem E-Bike, ein Spaziergang mit dem Hund oder eine Runde schwimmen im See. Finden Sie etwas, das Ihnen Spaß macht, anstatt sich selbst unter Druck zu setzen und stoppen Sie, sobald Sie sich unwohl fühlen (vgl. BZgA, 2023).

VERWENDEN SIE SONNENSCHUTZ

Durch die Verwendung von Sonnenschutz können Sie schädliche UV-Strahlen reflektieren bzw. umwandeln. Wichtig dabei ist der Lichtschutzfaktor (LSF). Mit folgender Formel können Sie berechnen, mit welchem LSF Sie sich wie lange in der Sonne aufhalten können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen: Eigenschutzzeit (min) x LSF (Lichtschutzfaktor) = Zeit (min). Die Eigenschutzzeit gibt an, wie lange Sie sich in der Sonne aufhalten können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen (vgl. Verbraucherzentrale, 2024).

Quellen:

- Allianz. (2023). Haut- zart aber zäh: Fakten über die Haut. Abgerufen von <https://gesundheitswelt.allianz.de/content/dam/onemarketing/azde/gw/gesundheitswelt/infografiken/dokumente/infografik-haut-allianz-gesundheitswelt.pdf>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2023). Bewegung - ein bisschen was geht auch im Sommer. Abgerufen von <https://www.maenner-gesundheitsportal.de/aktuelles/aktuelle-meldungen/bewegung-ein-bisschen-was-geht-auch-im-sommer/>
- Grothmann, T., Becker, R. (2021). Der Hitzeknigge. Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze. Abgerufen von <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge>
- Verbraucherzentrale. (2024). Sonnencreme: Worauf Sie achten sollten. Abgerufen von <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte/sonnencreme-worauf-sie-achten-sollten-13710>
- Vita Apotheke. (o.J.). SPORT IM SOMMER Tipps für Bewegung bei Sonne und Hitze. Abgerufen von <https://vita-apotheke-bamberg.de/2020/06/24/sport-im-sommer-tipps-fuer-bewegung-bei-sonne-und-hitze/>

ANNA LEA DEGENER, B. A. LISA NODURFT, DIPL.-MED. OLAF HABERECHT

EVALUATION DER FORTBILDUNG „HERZINSUFFIZIENZGRUPPEN DER DGPR“ VOM 01. – 02.03.2024

Besteht ein Zusammenhang zwischen Herzgesundheit und unserem Klima? In der Tat kann das Klima unsere Herzgesundheit negativ beeinflussen.

Vielen Themen rund um unser Herz, verschiedene Einflussfaktoren auf dieses und andere verwandte Thematiken wurde bei unserer diesjährigen Fortbildungsveranstaltung auf den Grund gegangen. Unterschiedliche Expertinnen und Experten referierten über zwei Tage zu interessanten Inhalten und lieferten neue Erkenntnisse. Nicht nur das Thema Klima kam zur Sprache, sondern auch die Bedeutung unseres Lebensstils für unsere Gesundheit oder auch das wichtige Thema Reanimation. Die Teilnehmenden bekamen zusätzlich die Möglichkeit, die Herz-Lungen-Wiederbelebung im Rahmen eines Workshops zur ersten Hilfe praktisch zu üben. Praktische Inhalte gab es weiterhin im Rahmen von zwei sportlichen Programmpunkten: die sporttherapeutische Herzinsuffizienztherapie zum Abschluss des ersten Fortbildungstages und zum Einstieg am zweiten

Tag „Konditionierung mit Bewegung zum Training des Kurzzeitgedächtnisses“. In den Pausen konnte sich rege ausgetauscht werden oder es gab die Möglichkeit eine entspannende Atemtechnik gemeinsam mit dem Großmeister Chu Tan Cuong durchzuführen und zu erlernen. Am Abend hatte jeder die Möglichkeit die Vorzüge des Hotels Nordmann zu nutzen. Das Catering des Hotels versorgte die Teilnehmenden das Wochenende über, damit alle konzentriert zur Fortbildung gehen konnten.

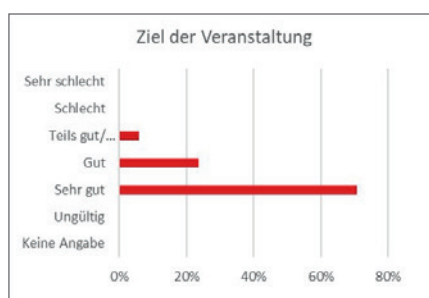
Wir freuen uns über die rege Teilnahme. Zum Abschluss der Veranstaltung erhielten unsere Teilnehmenden die Möglichkeit uns ein Feedback zu erteilen, Wünsche oder Verbesserungsvorschläge zu äußern. Wir haben 17 Evaluationsbögen erhalten und anschließend ausgewertet. So können wir die Fortbildung stetig anpassen und auf Vorschläge zur Verbesserung eingehen. Es ist uns wichtig, die Fortbildungen qualitativ hochwertig zu gestalten. Vielen Dank an alle, die an unserer Evaluation mitgewirkt haben!



gesetzt und konnte den Teilnehmenden gut vermittelt werden. Die Auswahl der Themen für die Fortbildung wurde ebenfalls mehrheitlich mit gut bewertet, die Gesamtorganisation sogar zu mehr als 80 Prozent mit sehr gut, was uns sehr freut. Der Großteil der Befragten sieht auch eine praktische Anwendbarkeit im Berufsalltag. Lediglich das Zeitmanagement sowie der Einbau von kleineren Pausen wurden als verbesserungswürdig angemerkt und einige wenige Themen wurden als weniger passend empfunden. Ihre Anmerkungen nehmen wir auf und setzen wir im neuen Jahr direkt um. Im Gesamten war es eine gelungene Fortbildung mit einer Vielzahl an facettenreichen Referenten und Themen!

Wir schätzen die Beteiligung aller und freuen uns auf eine erneute gemeinsame Fortbildungsveranstaltung!

Ihr Team des LVPR



Insgesamt wurde die Fortbildung größtenteils mit sehr gut bewertet. Das Ziel der Veranstaltung war klar



© Muhammad / AdobeStock

„HERZGESUNDHEIT, HERZINSUFFIZIENZ UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT“

FORTBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITER, ÄRZTLICHES UND NICHTÄRZTLICHES PERSONAL

ZUR LIZENZVERLÄNGERUNG „DGPR-HERZGRUPPENLEITER“ UND LIZENZ ZUM „HERZINSUFFIZIENZTRAINER DER DGPR“ SOWIE ZUM ERWERB VON FORTBILDUNGSPUNKTEN DURCH DIE AKADEMIE FÜR FORT- UND WEITERBILDUNG DER ÄRZTEKAMMER SACHSEN-ANHALT

» **20. – 21.09.2024**

» **IN ARNSTEIN OT STANGERODE**

Innerhalb der Fortbildung erwarten Sie spannende Vorträge von Expertinnen und Experten zu den Themen Herzgesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit diagnostischen Anwendungen und sporttherapeutischen Zielsetzungen. Daneben werden im Laufe der Fortbildung kardiovaskuläre Erkrankungen im Zusammenhang vorgestellt und diskutiert, ob die Prävention der Lösungsansatz im Bereich der Herzgesundheit

ist. Außerdem werden unter dem Titel „Aktuelles zur Herzinsuffizienz“ Wissen zur Diagnostik und Therapie vermittelt. Auch die Psychokardiologie und die Sporttherapie werden im Rahmen der Fortbildung thematisiert. Daneben erwarten Sie interessante Pro- und Kontra-Diskussionen zu den jeweiligen Themen.

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
Eislebener Str. 7a
06449 Aschersleben

Vorsitzender:
Herr Dipl.-Med. O. Haberecht

Stellvertreter:
Herr Ch. Wischer

Schatzmeister:
Herr Ch. Wischer

ANMELDUNG FÜR DIE ÄRZTE-/ÜBUNGSLEITERFORTBILDUNG 20. – 21.09.2024 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:
04.09.2024

* **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 04.09.2024.

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:



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
www.lvpr.info

Redaktion:

Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht
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:

1/2024

Auflage:

400 Stück