



HERZGRUPPE

Newsletter



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

es ist uns eine Freude, Ihnen unseren aktuellen Newsletter präsentieren zu dürfen! In dieser Ausgabe erwarten Sie nicht nur spannende Neuigkeiten, sondern auch wertvolle Informationen, die Sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können.

Neben interessanten Beiträgen zu den Themen Bewegung und Ernährung, möchten wir Ihnen praxisnahe Tipps mit auf den Weg geben – von einfachen Rezepten für den Alltag bis hin zu sportlichen Übungen, die sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Und weil Bewegung in der Natur einfach am meisten Spaß macht, haben wir für Sie auch

ein paar erfrischende Ideen für draußen zusammengestellt.

Doch das ist noch nicht alles: Der LVPR war wieder auf vielen spannenden Veranstaltungen vertreten. So fand kürzlich der Aktionstag im Rahmen der 6. Herzwoche in Aschersleben statt, und auch auf der 51. DPPR Jahrestagung am 16. und 17. Mai waren wir dabei. In diesem Newsletter erfahren Sie mehr über die wichtigsten Highlights dieser Events.

Und wir haben noch viel mehr für Sie! Markieren Sie sich die Termine: Vom 26. bis 28. September 2025 erwartet Sie in Stangerode unsere

jährliche Fortbildung für Ärzt*innen und Übungsleiter*innen. Außerdem laden wir Sie herzlich ein zum Symposium unseres Netzwerkpartners, dem DNGfK, zum Thema BGM vom 25. bis 26. November 2025. Seien Sie dabei, bleiben Sie informiert und tauschen Sie sich mit uns aus – wir freuen uns, wenn Sie aktiv mitgestalten!

Weiterhin bedanken wir uns bei allen Unterstützer*innen des Landesverbandes.

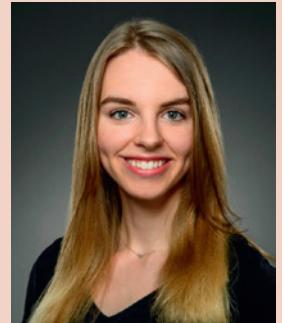
*Herzliche Grüße
Das Team des Landesverbandes*

VORSTELLUNG ANNA STECHER

"Bewegung ist die beste Medizin – und das ganz ohne Nebenwirkungen." Diesen Grundsatz lebe ich nicht nur privat, sondern auch beruflich.

Mein Name ist Anna Stecher und habe im vergangenen Jahr meinen Bachelor in Gesundheitsförderung und -management abgeschlossen. Seit Februar 2024 bin ich als Werkstudentin beim Landesverband für Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen tätig – seit Januar 2025 leite ich dort die Geschäftsstelle. Besonders gut gefällt mir dort meine vielfältige Arbeit, von der Projektkonzipierung bis zur Umsetzung und der Wissensvermittlung.

Sport gehört für mich einfach dazu: Mehrmals pro Woche bin ich aktiv und leite außerdem einen Herz-Kreislauf-Kurs. In meiner Freizeit bin ich gern mit dem Fahrrad oder zu Fuß in Magdeburg unterwegs – oder ich entspanne mit einem guten Buch.



VORSTELLUNG MARCO HEDEL



Mein Name ist Marco Hедel und seit dem 01.02.2025 bin ich als stellvertretende Geschäftsstellenleitung beim LVPR tätig.

Ich habe einen Bachelor of Science in Naturheilkunde an der Hochschule Anhalt, eine Ausbildung zum Veganen Ernährungsberater bei Ecodemy und eine Heilpraktiker-Ausbildung beim ILS abgeschlossen. Aktuell studiere ich per Fernstudium den Master of Science in Public Health an der Apollon Hochschule der Gesundheitswirtschaft mit dem Schwerpunkt psychische Gesundheit.

In meiner Freizeit bin ich gern sportlich aktiv, probiere neue Rezepte aus und spiele mit meinem Kater Max.

Beim LVPR habe ich angefangen, weil ich mein erlerntes Wissen endlich in die Praxis umsetzen möchte, indem ich Menschen dabei unterstütze, ihr Leben grundlegend gesünder zu gestalten.

Ich freue mich darauf, mein Fachwissen einbringen zu können und gemeinsam mit dem sehr engagierten Team einen positiven Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten.

GENEHMIGUNGSVERZICHT DER KRANKENKASSEN: KNAPPSCHAFT UND SECURVITA

GENEHMIGUNGSVERZICHT: KNAPPSCHAFT

Die KNAPPSCHAFT hat mitgeteilt, dass sie ab dem 01.04.2025 auf die vorherige Genehmigung der vertragsärztlichen Verordnung (Erst- und Folgeverordnungen, Muster 56) für Rehabilitationssport und auch Funktionstraining verzichtet.

GENEHMIGUNGSVERZICHT: SECURVITA

Ab dem 01.04.2025 verzichtet die SECURVITA Krankenkasse ebenfalls auf die Ausstellung einer Genehmigung

im Bereich Rehabilitationssport & Funktionstraining. Dieser Genehmigungsverzicht bezieht sich auf alle möglichen Verordnungsformen und Szenarien. Bitte beachten Sie, dass Verlängerungsanträge für bereits begonnene Verordnungen durch diese Veränderung obsolet werden und es in dieser Konstellation einer neuen Verordnung vom Arzt bzw. der Ärztin bedarf.

WAS BEDEUTET DAS FÜR SIE?

Sie können direkt mit dem Rehabilitationssport beginnen – eine

vorherige Genehmigung durch Ihre Krankenkasse ist nicht mehr erforderlich. Ziel dieser Maßnahme ist es, den bürokratischen Aufwand zu reduzieren und den Zugang zur Versorgung zu erleichtern.

Save the Date

26.09.25-28.09.25



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



Reit- & Sporthotel
Nordmann, Stangerode

WEITERE INFORMATIONEN UND
DAS ANMELDEFORMULAR
FINDEN SIE AUF SEITE 18 UND 19.

Kontakt
E-Mail: info@lvpr.info
Tel.: 01512 / 5518357

Patientenveranstaltung

Wann? 26. September 2025
Anmeldung bis zum 16.09.2025

Wo? Reit- und Sport Hotel Nordmann
Deistraße 23, Stangerode

Im Rahmen der Kampagne des Sozialministeriums "6. Herzwoche Sachsen-Anhalt"

08:30 – 08:45 Come together

08:45 – 09:45 Nordic Walking oder Tai Chi
Nicole Habich und Karl Heinz Kotzan

10:00 – 10:30 Unsichtbare Gesundheitsrisiken:
Umweltgifte im Alltag
B.A. Anna Stecher

10:30 – 11:10 Gesundheitscheck
Nicole Habich und Dipl. Med. Olaf Haberecht

11:10 – 11:40 Zucker, Salz und Fett – Der stille
Dreiklang gegen dein Herz
B.Sc. Marco Hedel

11:45 – 12:30 Reanimation in Theorie und Praxis
Daniel Schweigert

12:30 – 13:30 Gesunde Kost

Bitte denken Sie an:

- bequeme Kleidung
- Bonusheft Ihrer Krankenkasse

HERZPATIENT:IN?

IHRE PERSPEKTIVE ZÄHLT!

Haben Sie eine Herzinsuffizienz? Einen Herzinfarkt erlitten? Einen Herzstillstand überlebt? Oder einen implantierbaren Defibrillator (ICD) erhalten?

Möchten Sie, dass Ihre Stimme bei zukünftigen Entwicklungen im Gesundheitswesen berücksichtigt werden kann – sowohl in Deutschland als auch in Europa?

NEHMEN SIE GERN AN DER UMFRAGE TEIL:

Um mehr zu erfahren und um an der 20- bis 25-minütigen Umfrage teilzunehmen, scannen Sie bitte den QR-Code mit der Kamera eines Handys.



Kontakt:

PROFID-Project@uni-bayreuth.de

SYMPORIUM DNGFK

Vom 26. bis zum 27.11.2025 findet das Netzwerktreffen von unserem Kooperationspartner, dem Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK) in Hannover statt. Freuen Sie sich auf spannende Vorträge rund um das Thema "Gesund Arbeiten, Gesund Leben: Perspektiven für Morgen!" von erfahrenen Referent*innen.

HERZLICHE EINADUNG

 **DNGfK** Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.

Symposium Hannover

4. Netzwerktreffen
Abschlussveranstaltung BGM-Fortbildungsreihe & 30 jähriges Jubiläum

**"Gesund Arbeiten, Gesund Leben:
Perspektiven für Morgen!"**

 **Mercure Hotel Hannover Mitte**

 **25. & 26.
NOVEMBER**

 Unser spannendes Programm umfasst inspirierende Vorträge, praxisorientierte Workshops und Diskussionen zu aktuellen Herausforderungen und Lösungen für die Zukunft der Gesundheitsversorgung und des Wohlbefindens in der Arbeitswelt auch in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Nutzen Sie und geben anderen Teilnehmenden und Referent*innen die Chance sich mit Ihnen und weiteren Expert*innen aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Pflege, Betriebliches Gesundheitsmanagement zu vernetzen.

Wir freuen uns auf Sie!

20 JAHRE RAUCHFREI PLUS

Rauchfrei Plus verfolgt – ebenso wie der LVPR – das Ziel, gesundheitsförderndes Verhalten zu stärken, insbesondere durch Maßnahmen zur Tabakprävention.

Das Deutsche Netz Rauchfreier Krankenhäuser & Gesundheitseinrichtungen wurde 2005 als bundesweites Modellprojekt gegründet, um rauchfreie Kliniken nach internationalen Standards zu etablieren. Seit 20 Jahren setzt das Netzwerk mit "rauchfrei plus" Beratung und Tabakentwöhnung nach nationalen Leitlinien um, um die Gesundheitsgefährden durch Rauchen zu reduzieren. In Deutschland sterben jährlich etwa 127.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums, doch nur rund 13% der Rauchenden erhalten Unterstützung zum Rauchstopp. Das Netzwerk übernimmt eine Vorreiterrolle, fördert die Denormalisierung von Nikotinkonsum in Kliniken und unterstützt mit Programmen wie dem "rauchfrei ticket" viele Betroffene. Die WHO würdigte das Netzwerk 2021 als wichtige nationale Plattform für die Entwicklung weiterer Tabakkontrollprogramme im Gesundheitswesen und zeichnete es mit dem World No Tobacco Day Award aus.



rauchfrei plus
Gesundheitseinrichtungen
für Beratung und
Tabakentwöhnung

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

BEWEGUNG IM SOMMER – AKTIV BLEIBEN TROTZ HITZE

DER SOMMER IST DA: LÄNGERE TAGE, MEHR SONNE UND STEIGENDE TEMPERATUREN!

Fühlen Sie sich bei Hitze auch oft träge und weniger motiviert für Sport? Keine Sorge – mit den richtigen Tipps bleiben Sie auch im Sommer fit und aktiv!



Für viele bedeutet Sommer die perfekte Zeit für Aktivitäten im Freien – doch gerade bei Hitze sinkt bei einigen die Motivation, sich zu bewegen. Andere hingegen halten tapfer an ihrem Trainingsplan fest. Wichtig ist ein ausgewogener Mittelweg: Unser Körper braucht Bewegung, doch das Training sollte an die äußeren Bedingungen angepasst werden. Das heißt, auf die Temperaturen zu achten, an heißen Tagen intensivere Trainingseinheiten eher auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu legen und sich auch mal bewusst Erholung zu gönnen.

WARUM NIMMT DIE KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT BEI HITZE AB?

Bei hohen Temperaturen weiten sich die Blutgefäße, sodass mehr Blut in die Haut geleitet wird. Auf

diese Weise gibt der Körper Wärme an die Umgebung ab. Dadurch sinkt der Blutdruck, wodurch die inneren Organe weniger durchblutet werden und die Muskeln mit weniger Sauerstoff und Nährstoffen versorgt sind. Dies führt zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit (Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit, o.J.).

WAS SIE IN DIESEM ARTIKEL ERWARTET:

Im Folgenden zeigen wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie sich im Sommer körperlich betätigen können und welche Vorteile diese Art der Bewegung bietet. Scannen Sie gern die beigefügten QR-Codes zur praktischen Umsetzung!

Die Seite der DGSP bietet zudem Trainingsempfehlungen zur Prävention und bei Krankheiten – schauen Sie gern vorbei.



Bevor es losgeht:

Scannen Sie gern den nächsten QR-Code mit Hinweisen zu Bewegung bei höheren Temperaturen.



Wichtig:

- » Planen Sie Ihre Aktivitäten in den kühleren Morgenstunden oder am späten Abend.
- » Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- » Hören Sie auf Ihren Körper – bei Schwindel, starkem Unwohlsein oder Überhitzung sollten Sie Ihr Training beenden.

Hinweis für Herzpatient*innen:

Bitte besprechen Sie Ihre Trainingspläne unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und lassen Sie gegebenenfalls eine ergometrische Untersuchung durchführen, um Überlastung und Gefährdung zu verhindern.

ALLTAGSTAUGLICHE SPORTARTEN IM FREIEN

1. Schwimmen – Der Klassiker für warme Tage

Schwimmen ist ideal bei hohen Temperaturen: Es schont die Gelenke sowie Bandscheiben, stärkt das Herz-Kreislauf-System und sorgt gleichzeitig für angenehme Abkühlung. Ob im See, im Meer, im Freibad, im Hallenbad oder im eigenen Pool – Wasser ist der perfekte Trainingspartner im Sommer (AOK, 2025). Ergänzend bieten sich auch Volleyball, Ballspiele oder ein paar Übungen auf einem Stand-Up-Paddle-Board (SUP) an – so bleibt die Bewegung abwechslungsreich und macht zusätzlich Spaß.

2. Fahrradfahren – Umweltfreundlich und gelenkschonend

Radfahren ist nicht nur ein effektives Ausdauertraining, sondern auch besonders gelenkschonend, da bis zu 80% des Körpergewichts im Sattel liegen und somit die Kniegelenke entlastet werden. Zudem ist es eine umweltfreundliche Alternative zum Auto (AOK, 2021). Entdecken Sie neue Strecken in Ihrer Umgebung – viele Städte und Regionen bieten ausgewiesene Radwege, die sich ideal für eine aktive Auszeit eignen.

☞ Unser Tipp:

Radwege mit Gütesiegel.

**3. Wandern – Bewegung in der Natur**

Wandern kombiniert moderate Bewegung mit Naturgenuss. Besonders an heißen Tagen empfiehlt es sich, schattige Routen durch Wälder oder entlang von Flüssen zu wählen. Nehmen Sie Ihre Liebsten und ein kleines Picknick mit und genießen Sie gemeinsam entspannte Stunden in der Natur.

☞ Unsere Tipps:

» Die schönsten Wanderungen in Sachsen-Anhalt.



» Übersicht für alle Regionen, mit der Möglichkeit je nach individuellen Bedürfnissen einzugrenzen (Wander- und Radwege).

**WORKOUT-IDEEN FÜR ZUHAUSE – FIT BLEIBEN OHNE FITNESSSTUDIO**

Auch an sehr heißen Tagen oder bei wenig Zeit müssen Sie nicht auf Bewegung verzichten. Mit diesen Übungen bleiben Sie flexibel und aktiv – ganz ohne Geräte. Hinweis: Lüften Sie gut durch oder nutzen Sie einen Ventilator, um auch beim Heimtraining einen kühlen Kopf zu bewahren.

1. Yoga oder Stretching

Ideal für die Morgenroutine oder zur Entspannung am Abend. Fördert Beweglichkeit, Konzentration und Selbstbewusstsein.

Hinweis: Sollten Sie Bandscheiben-

probleme oder Bluthochdruck haben, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Wichtig ist eine saubere Ausführung der Übungen, um u.a. Schäden an der Wirbelsäule zu vermeiden (Die Techniker, 2023).

☞ Unser Tipp:

Die AOK bietet zum Beispiel in ihrer kostenlosen digitalen Yogaschule zahlreiche Übungen für verschiedene Tageszeiten und Körperfertigkeiten an.

**2. Bodyweight-Training**

Kniebeugen, Liegestütze, Planks oder Ausfallschritte – einfache, aber effektive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Damit verbessern Sie Ihre allgemeine Fitness und den Muskelaufbau, fördern Balance, Körperbewusstsein sowie die Flexibilität von Sehnen, Muskeln und Gelenken (Gesundheitswelt Allianz, o.J.).

☞ Unsere Tipps:

» Auf der Seite fit for fun werden Ihnen 14 verschiedene Übungen mit kurzen Videoausschnitten gezeigt. Zudem erfahren Sie mehr über die Vorteile und welche Apps Sie zusätzlich nutzen können.



» In dem folgenden kostenlosen E-Book finden Sie 41 verschiedene Übungen für alle Fitnesslevel.

**3. Kurze HIIT Einheiten (hochintensives Intervalltraining)**

HIIT besteht aus kurzen, intensiven Trainingseinheiten mit anschließenden Erholungsphasen. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und die

Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Mit kurzen Intervallen (z. B. 10 bis 20 Minuten) trainieren Sie intensiv und zeitsparend – ideal für alle, die wenig Zeit haben (Bergmann, 2025).

Hinweis: Lassen Sie vor Beginn einen Check-up beim Arzt durchführen, falls Sie gesundheitliche Einschränkungen haben.

☞ Unser Tipp:

Wenig Zeit? Auf dieser Seite finden Sie ein 10 Minuten HIIT Workout.

**4. Tanzen**

Bewegung zur Lieblingsmusik bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern auch gute Laune ins Wohnzimmer. Dabei trainieren Sie Geschicklichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht, Gedächtnis und Konzentration (Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, o.J.). Schalten Sie Ihren Lieblingssong an und bewegen Sie sich, wie es Ihnen gefällt.

☞ Unser Tipp:

Für Inspiration gibt es hier ein 24-Minuten-Tanzvideo für Anfänger*innen.

**FAZIT:**

Der Sommer bietet viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben – draußen in der Natur oder ganz bequem zu Hause. Entscheidend ist, achtsam mit sich selbst umzugehen und das Training flexibel an Wetter und Wohlbefinden anzupassen.

BLEIBEN SIE FIT UND GENIESSEN SIE DEN SOMMER IN BEWEGUNG!

VORSTELLUNG DER PRÄVENTIV- UND HERZGRUPPE OSTERBURG e.V.

Die im Norden Sachsen-Anhalts gelegene Hansestadt Osterburg verfügt seit vielen Jahren über eine etablierte Herzgruppe zur Behandlung von Patient*innen nach Myokardinfarkt oder koronarer Revaskularisation im Rahmen der Sekundärprävention der Koronaren Herzkrankheit.

Die Präventiv- und Herzgruppe e.V. Osterburg wurde am 09.02.1981 in der ehemaligen DDR als Therapiegruppe Osterburg gegründet und begann bereits damals mit der frühzeitigen Mobilisation von Herzinfarktpatienten nach der Akutbehandlung im Krankenhaus und stationärer Rehabilitation, damals ein Novum.

Mit der Wiedervereinigung Deutschlands erfolgte die Umstrukturierung und Neugründung am 07.11.1990. Wir, die Herzgruppe Osterburg, blicken somit auf eine nunmehr fast 45-jährige Geschichte der Herzgruppe mit entsprechendem Strukturwandel zurück.

Zum aktuellen Zeitpunkt verfügen wir über zwei Herzgruppen die jeweils dienstags und donnerstags von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr in der Lindensporthalle der Grundschule Osterburg eine Therapiestunde durchführen. Die Übungsleiter*innen sind Frau Ute Hecker, ein "Urgestein" der Herzgruppe und seit der Gründung bis zum heutigen Zeitpunkt federführend dabei, sowie Frau Anne Roefe, ebenfalls eine Physiotherapeutin mit jahrelanger Erfahrung im Rehabilitationssport. Die ärztliche Betreuung der Patient*innen erfolgt durch Frau Otte aus Seehausen und den Vorsitzenden Dr. Volkmar Schröter aus Osterburg.

Die Therapiestunde wird nach einem strukturierten Ablauf abge-

halten. Vor Beginn der Stunde nach der Anmeldung erfolgt das Messen von Blutdruck und Puls und das Eintragen der Werte in das Patientenprotokoll. Eine Erwärmung in den ersten 20 Minuten durch immer angepasste Bewegungsspiele, Gymnastik sowie Dehn- und Lockerungsübungen bereitet die Patient*innen auf die anstehende Ausdauereinheit vor (Abbildung 1).



Abbildung 1: 20 Minuten Erwärmung

Dabei kann jede/r Patient*in nach seinen/ihren Möglichkeiten entweder Gehen, schnell Gehen und Traben/Joggen auf der Außenrunde der Sporthalle. Wer wegen orthopädischer Probleme beispielsweise nicht Laufen kann oder auch lieber Radfahren möchte, nutzt in dieser Zeit die Ergometer und absolviert eine Ausdauereinheit. Nach der Erwärmung und nach dem Laufen erfolgt die erneute Messung des Pulses und das Ansagen der Werte zum Eintrag in das Therapieprotokoll. Im Anschluss wird in einer Spielphase z. B. Federball oder Volleyball angeboten und nach etwa 20 Minuten wird erneut der Puls überprüft und dokumentiert.

Das subjektive Empfinden während der Therapiestunde wird von den Teilnehmer*innen selbst auf einer Skala von 1 bis 5 eingeschätzt und abschließend dokumentiert.

Für die Abgleichung der Therapiefrequenzen mit den aktuell erreichten Werten sind wir auf die, im Vorfeld, festgelegten Trainings- und Abbruchherzfrequenzen angewiesen.

Die Patient*innen sind angehalten wenigstens einmal jährlich die Belastungsuntersuchung mittels Ergometer in der Praxis ihres behandelnden Hausarztes, ihrer Hausärztin oder Kardiolog*innen überprüfen zu lassen, um die Therapie entsprechend der zu erwartenden besseren Konditionierung anpassen zu können. Wünschen würden wir uns dabei auch die jährliche Übermittlung eines Herzultraschallbefundes mit Hinweis auf die aktuelle linksventrikuläre Funktion.

Die Patient*innen verbleiben zu meist für die sechs Monate der Verordnung durch die DRV oder für 90 Übungseinheiten über 24 Monate im Rahmen der Verordnung über die Krankenkasse nach Muster 56 in der Gruppe. Danach kann ein Antrag auf Verlängerung gestellt werden oder der/die Patient*in kann Mitglied im Verein werden und dann ohne Verordnung mit dem Mitgliedsbeitrag von 22 Euro pro

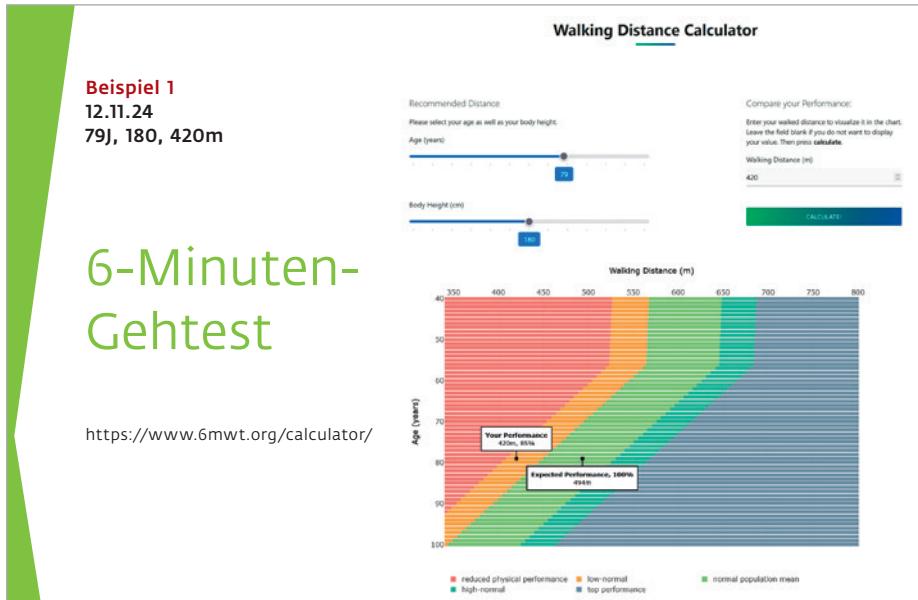


Abbildung 2: Online Rechner für den 6-Minuten-Gehtest

Jahr weiter an den Therapiestunden teilnehmen.

Regelmäßig prüfen wir auch mittels des 6-Minuten-Gehtestes die aktuelle Leistungsfähigkeit, vergleichen mit Vorbefunden der stationären Reha und setzen neue

Therapieziele fest. Anwendung findet dabei auch der Online Rechner, ein Beispiel zeigt Abbildung 2.

In den letzten Jahren wurden mangels anderer Therapiemöglichkeiten auch erfolgreich Patient*innen mit Long-Covid in die Gruppenarbeit

integriert, ebenso erhalten wir regelmäßig Anfragen für Lungensport von Patient*innen mit COPD oder Asthma bronchiale.

Hier sollten aus unserer Sicht jedoch eigene Therapiestunden geschaffen werden.

Wie viele Vereine benötigen auch wir in Zukunft neue Therapeut*innen und Ärzt*innen, um die Arbeit fortsetzen oder gar bei wachsendem Bedarf ausbauen zu können. Bisherige Versuche diesbezüglich gestalteten sich allerdings schwer und so würden wir uns freuen, mit dem Artikel interessierte Mitstreiter sowohl als aktive Vereinsmitglieder, aber auch insbesondere als motivierte Übungsleiter*innen, Physiotherapeut*innen und Ärzt*innen für die Arbeit in der Präventiv- und Herzgruppe Osterburg e.V. gewinnen zu können.

B. A. ANNA STECHER, DIPLO. MED. OLAF HABERECHT

51. JAHRESTAGUNG DER DGPR

Am 16. und 17. Mai nahm der LVPR an der 51. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation (DGPR) in Potsdam teil. Die Veranstaltung bot zahlreiche spannende Vorträge und Diskussionen, bei denen insbesondere die Themen Digitalisierung, Klimawandel sowie Gesundheitskompetenz im Kontext und Fokus der Rehabilitation standen.

Der erste Tag beinhaltete unter anderem Beiträge zu Nachhaltigkeitskonzepten in der Rehabilitation, E-Mental Health, Gesundheitskom-

petenz und Empowerment. Außerdem gab es ebenfalls einen Vortrag zum Thema Spiritualität, bei dem sich zeigte, dass ein Umdenken stattfindet und Religion bzw. Spiritualität bei schweren Erkrankungen durchaus sinnvoll sein kann und dadurch die Schmerzempfindlichkeit abnimmt.

Am zweiten Tag wurden zusätzlich Seminare für Patient*innen und Angehörige angeboten, unter anderem zu Bewegung, den Risikofaktoren Rauchen sowie Mikro- und Nanoplastik. Letzteres zeigt einen dra-

matischen Zahlenanstieg. Während 2017 weltweit 350 Millionen Tonnen Mikroplastik produziert wurden, lautet die Prognose für 2050 2000 Millionen Tonnen. Insgesamt zeigt die Thematik, dass weiterhin eine Sensibilisierung bzw. ein Umdenken notwendig ist. Zum Ende des Tages hielt Dipl. med. Olaf Haberecht noch einen Vortrag zum Thema Gesundheitsbildung und individueller Gesundheitskompetenz in Herzgruppen. Insgesamt bot die Tagung zudem Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung.

GESUNDE ERNÄHRUNG TEIL 1

DIE RISIKEN EINER UNGESUNDEN ERNÄHRUNGSWEISE

Rund 20% aller Todesfälle weltweit lassen sich auf eine ungesunde oder unausgewogene Ernährung zurückführen. Damit hat sie einen größeren Einfluss auf die Sterblichkeit als jeder andere Risikofaktor, einschließlich des Tabakkonsums (vgl. GBD 2017 Diet Collaborators, 2019). Eine ungesunde Ernährungsweise kann das Risiko für Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht oder Adipositas sowie Entzündungen steigern. Diese Faktoren erhöhen wiederum die Wahrscheinlichkeit, Erkrankungen zu entwickeln, die mit hoher Morbidität und Mortalität einhergehen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs (Koene et al., 2016). Eine dauerhaft unausgewogene Ernährung kann auch zu vielfältigen Nährstoffmängeln führen, die schwerwiegende Gesundheitsprobleme nach sich ziehen. Dazu zählen z.B. die Eisenmangelanämie, Skorbut (Vitamin-C-Mangel), Rachitis (Vitamin-D-Mangel), das Sicca-Syndrom (Vitamin-A-Mangel) und die Wernicke-Enzephalopathie (Vitamin-B1-Mangel) (vgl. Robea et al., 2020).

DIE PRINZIPIEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Im Allgemeinen umfasst eine gesunde Art der Ernährung die normokalorische Aufnahme von Makronährstoffen, um den Energie- und Nährstoffbedarf des Körpers zu decken. Gleichzeitig werden ausreichend Mikronährstoffe und Flüssigkeit bereitgestellt, um die

physiologischen Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen (vgl. Stark, 2013). Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette liefern die notwendige Energie für die zellulären Prozesse, die für das tägliche Funktionieren des Körpers unerlässlich sind (vgl. Stipanuk & Caudill, 2013a). Mikronährstoffe, wie Vitamine und Mineralien, sind in kleinen Mengen erforderlich, um normales Wachstum, Entwicklung, Stoffwechsel und physiologische Funktionen zu unterstützen (vgl. Stipanuk & Caudill, 2013b; Stipanuk & Caudill, 2013c). Eine gesunde Ernährung bildet das Fundament für ein gesundes, aktives und langes Leben – unabhängig vom Alter. Sie liefert Energie, stärkt das Immunsystem, fördert das psychische Wohlbefinden und reduziert das Risiko für chronische Erkrankungen (vgl. Prang, 2024).

NEUN EMPFEHLUNGEN DER DGE

Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) setzt sich eine gesunde Ernährungsweise u. a. aus den folgenden Aspekten zusammen (vgl. DGE, o. J.):

1. Am besten Wasser trinken

Die DGE empfiehlt, täglich etwa 1,5 Liter Flüssigkeit zu trinken, vorzugsweise Wasser oder kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Leitungswasser ist dabei eine frische, sichere und leicht zugängliche Option. Zuckerhaltige und alkoholische Getränke sollten hingegen gemieden werden.

2. Gemüse und Obst – viel und bunt

Gemüse und Obst sind wertvolle Quellen für Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die die Gesundheit fördern und sättigen. Täglich sollten mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst verzehrt werden – idealerweise frisch und aus der jeweiligen Erntesaison.

3. Regelmäßig Nüsse und Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind hervorragende Quellen für Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Nüsse liefern darüber hinaus essenzielle Fettsäuren und fördern die Herzgesundheit. Hülsenfrüchte sollten mindestens einmal pro Woche Teil der Ernährung sein. Zudem sollte täglich eine Handvoll Nüsse verzehrt werden. Besonders empfehlenswert sind dabei Walnüsse und Pekannüsse.

4. Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl sind Vollkornvarianten besonders empfehlenswert. Sie enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte und sorgen für eine längere Sättigung. Die Ballaststoffe im Vollkorn tragen zudem dazu bei, das Risiko für zahlreiche Erkrankungen zu senken.

5. Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle enthalten essenzielle Fettsäuren und Vitamin E, die wichtig für die Gesundheit sind. Besonders empfehlenswert sind Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

6. Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milch und Milchprodukte liefern wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod, die besonders die Knochen gesundheit unterstützen. Bei der Verwendung pflanzlicher Milchalternativen sollte darauf geachtet werden, dass sie mit Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12 angereichert sind, um eine vergleichbare Nährstoffversorgung sicherzustellen.

7. Fisch jede Woche

Fettreiche Fische wie Lachs, Makrele und Hering sind reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, während Seefische wie Kabeljau oder Seelachs zusätzlich Jod liefern. Die DGE empfiehlt, für eine ausgewogene Ernährung ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu verzehren.

8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch ist eine gute Quelle für leicht verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Allerdings kann ein übermäßiger Verzehr von Fleisch, insbesondere von Rind, Schwein, Lamm, Ziege und Wurstwaren, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs erhöhen. Zudem



Abbildung 1:
Der DGE-Ernährungskreis (vgl. DGE-Ernährungskreis, o. J.)

belastet die Produktion von Fleisch und Wurst die Umwelt deutlich stärker als pflanzliche Lebensmittel. Laut der DGE sollte der Konsum daher auf maximal 300 g pro Woche begrenzt werden.

9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Verarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukte enthalten oft "versteckte" Mengen an Zucker, Salz und Fett. Ein hoher Konsum dieser Produkte erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes. Hierbei empfiehlt die DGE eine bewusste Auswahl und eine Begrenzung des maximalen Verzehrs.

FAZIT

Eine unausgewogene Ernährung kann viele Risiken mit sich bringen, während eine gesunde Ernährungsweise ebenso viele Vorteile bietet. Wer sich an die Grundsätze einer gesunden Ernährung hält und mindestens 75% seiner Nahrung aus pflanzlichen Lebensmitteln bezieht, fördert nicht nur die eigene Gesundheit, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz!

**EIN WICHTIGER IMPULS:
ÜBERNEHMEN SIE DIE
VERANTWORTUNG FÜR IHRE
ERNÄHRUNG – ES LOHNT SICH!**



B. SC. MARCO HEDEL, B. A. ANNA STECHER, DIPLO. MED. OLAF HABERECHT

GESUNDE ERNÄHRUNG TEIL 2: NÄHRSTOFFE FÜR EINE HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

Mit unserer täglichen Ernährung können wir großen Einfluss auf die Gesundheit unseres Herzens nehmen. Diese wirkt jedoch wie ein zweischneidiges Schwert: Einige Nährstoffe können unser Herz wirksam schützen, während andere ihm erheblichen Schaden zufügen können.

ZU DEN HERZSCHÜTZENDEN NÄHRSTOFFEN GEHÖREN:

1. Omega-3-Fettsäuren

(vgl. Abdelhamid et al., 2020; DGE o. J.):

Eine der bislang größten systematischen Arbeiten der Auswirkungen von Omega-3-Fetten auf die kardiovaskuläre Gesundheit kam zum Ergebnis, dass eine Erhöhung der Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren das Sterberisiko infolge koronarer



Herzkrankheiten um bis zu 10% senkt. Auch eine Erhöhung von Alpha-Linolensäure (eine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure aus pflanzlichen Lebensmitteln wie z. B. Leinsamen) senkte das Risiko von kardiovaskulären Ereignissen und Herzrhythmusstörungen leicht. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte die Zufuhr an Omega-3 Fettsäuren in jedem Alter etwa 0,5% der täglichen Energiezufuhr ausmachen.

2. Ballaststoffe

(vgl. Soliman, 2019):

Ballaststoffe in Vollwertkost haben zahlreiche gesundheitliche Auswirkungen wie z. B. eine Verbesserung der Blutfettwerte (z. B. LDL-Cholesterin).



lesterin). Gleichzeitig haben sie keinen Kalorienwert, aber einen hohen Sättigungseffekt. Ballaststoffe können sogar als Ergänzung zur Statin-Monotherapie zur Senkung des Gesamtcholesterins und LDL-Cholesterins verwendet werden. Dadurch können die Statin-Dosis reduziert, Nebenwirkungen verringert und die Arzneimittelverträglichkeit verbessert werden. Die

empfohlene Tagesmenge für die Gesamtballaststoffaufnahme für Männer und Frauen im Alter von 19 bis 50 Jahren beträgt 38 Gramm/Tag bzw. 25 Gramm/Tag. Insbesondere Vollkornnahrungsmittel, Gemüse und Obst besitzen einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. So enthalten z. B. 4 Scheiben Vollkornbrot und 100 g Linsen schon 25 Gramm Ballaststoffe.

3. Antioxidantien

(vgl. Mlynarska et al., 2024):

Eine gesunde Ernährung mit vielen Antioxidantien kann langfristig die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Sie kommen vor allem in Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten vor. Der "bunte Teller", der viele verschiedenfarbige Lebensmittel enthält, ist hierbei wegweisend. Wichtig ist außerdem, dass bei der Aufnahme von Antioxidantien über Nahrungsergänzungsmittel deren Vorteile nicht zu beobachten sind.

ZU DEN HERZSCHÄDLICHEN NÄHRSTOFFEN GEHÖREN:

1. Transfette

(vgl. DGE, o. J.-b):

Transfette entstehen vor allem in den Mägen von Wiederkäuern und beim Härten und starken Erhitzen von Fetten und Ölen. Sie kommen vor allem in Milchfett, Depotfett von Wiederkäuern sowie pflanzlicher Margarine vor. Für trans-Fett-



säuren ist keine positive Funktion im Organismus bekannt. Demgegenüber sind negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel durch ihren Verzehr eindeutig belegt. Eine hohe Zufuhr von trans-Fettsäuren erhöht das Risiko für eine Fettstoffwechselstörung (mit erhöhter Triglycerid- sowie Gesamt- und LDL-Cholesterolkonzentration und erniedrigter HDL-Cholesterolkonzentration im Blut). Auch das Risiko für eine koronare Herzkrankheit steigt mit einer erhöhten Zufuhr von trans-Fettsäuren.

2. Zucker

(vgl. Huang et al., 2023; Statista, o. J.):

Ein hoher Konsum von Zucker in der Nahrung ist schädlich für die Gesundheit, insbesondere bei kardio-metabolischen Erkrankungen. Eine Umbrella-Review fand Beweise für einen schädlichen Zusammenhang zwischen dem Zuckerkonsum in der Nahrung und Veränderungen des Körbergewichts, unüblicher Fettansammlung, Fettleibigkeit bei Kindern und koronarer Herzkrankheit. Der Konsum von freiem oder zugesetztem Zucker sollte auf unter 25 g/Tag (ungefähr 6 Teelöffel/Tag) reduziert werden, der Konsum von zuckergesüßten Getränken auf maximal 200 – 355 ml pro Woche. Zum Vergleich: Der durchschnittliche Zuckerverbrauch in Deutschland liegt momentan bei 90 g/Tag.

3. Salz

(vgl. He et al., 2020):

Es existieren starke Hinweise auf einen kausalen Zusammenhang zwischen Salzkonsum und Blutdruck. Dabei kann eine Reduktion der Salzaufnahme den Blutdruck sowohl bei Personen mit Bluthochdruck als auch bei Personen mit normalem Blutdruck senken. Sogar zusätzlich zu blutdrucksenkenden Behand-



lungen. Ein geringerer Salzkonsum geht mit einem geringeren Risiko für z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Arteriosklerose, Gesamt-mortalität und Magenkrebs einher.

FAZIT: ERNÄHRUNG ENTSCHEIDET ÜBER HERZGESUNDHEIT

Die Forschung zeigt: Bestimmte Nährstoffe wirken wie Medizin fürs Herz. Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Antioxidantien senken nachweislich das Risiko für Herzerkrankungen. Gleichzeitig erhöhen Transfette, Zucker und zu viel Salz die Gefahr für Bluthochdruck und Arteriosklerose. Die Lösung ist denkbar einfach: Mehr pflanzliche Lebensmittel, weniger industriell verarbeitete Produkte. Jede kleine Umstellung, wie z. B. Vollkornbrot statt Weißmehl oder Nüsse statt Chips, zählt. Beginnen Sie noch heute mit einer herzgesünderen Ernährung!

WEITERE SPANNENDE
INFORMATIONEN RUND UM
DAS THEMA ERNÄHRUNG
ERHALTEN SIE IN UNSEREM
NÄCHSTEN NEWSLETTER.



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

AKTIONSTAG IM RAHMEN DER 6. HERZWOCHE: "HERZGESUND DURCHSTARTEN: WISSEN, MESSEN, MITMACHEN!"

Am 16. Juni 2025 fand im Bestehornhaus in Aschersleben eine interaktive Informationsveranstaltung im Rahmen der 6. Herzwoche statt. 2018 hat das Sozialministerium mit der Deutschen Herzstiftung diese Aufklärungskampagne in Sachsen-Anhalt ins Leben gerufen. Ziel ist es, die Bevölkerung über die Risiken eines Herzinfarkts, präventive Maßnahmen bei Risikofaktoren sowie das richtige Verhalten im Notfall – etwa bei plötzlichem Herzstillstand – aufzuklären. Vom 16. bis 21. Juni 2025 fanden hierzu landesweit zahlreiche Veranstaltungen statt.

VERANSTALTUNGSDETAILS UND AUFTAKT

Der Landesverband für Prävention und Rehabilitation (LVPR) organisierte gemeinsam mit dem AMEOS Klinikum Aschersleben eine Veranstaltung von 14:00 bis 18:00 Uhr. Zum Auftakt boten die Auszubildenden der Krankenpflegeschule AMEOS Blutdruck- und Handkraftmessungen an.

WARUM REGELMÄSSIGE BLUTDRUCKMESSUNG WICHTIG IST

Ein normaler Blutdruck liegt bei 120–129/80–84 mmHg. Werte ab 140/90 mmHg gelten laut aktuellen Leitlinien eindeutig als Bluthochdruck (Voigtländer, 2025). Obwohl er oft keine Beschwerden verursacht, kann Bluthochdruck lang-

fristig zu schweren Organschäden führen. Regelmäßige Messungen tragen entscheidend zur Früherkennung bei und können helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen (BDI, o.J.). Die Handkraftmessung bestimmt die maximale Kraft, die eine Person mit der Hand ausüben kann. Sie gilt als Frühindikator für verschiedene Erkrankungen – etwa Demenz oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Schelle, o.J.).

ABLAUF UND VORTRÄGE

Nach den Messungen bot sich Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch bei gesunden Snacks. Der Oberbürgermeister von Aschersleben, Herr Steffen Amme, eröffnete das Programm und kündigte an,

dass Aschersleben in Kooperation mit dem LVPR den Weg zur "Gesunden Stadt" gehen möchte. Der offizielle Beschluss muss jedoch zunächst im Stadtrat gefasst werden. Ziel ist es, die Lebensqualität der Bewohner*innen von Aschersleben zu steigern und die Stadt zu einem attraktiven Ort für eine gesunde, zukunftsfähige Entwicklung zu machen. Denn die Datenlage zeigt, dass in Aschersleben seit Jahren ein Rückgang der Bevölkerung besteht. Im Anschluss erläuterte Dipl.-Med. Olaf Haberecht die Bedeutung der durchgeführten Messungen und stellte das Projekt der Herzinsuffizienzgruppen bei AMEOS vor. Herzinsuffizienz ist eine chronische Erkrankung, bei der das Herz nicht mehr ausreichend Blut und Sauer-

stoff durch den Körper pumpt. Vom 26. bis 28. September 2025 findet dazu in Stangerode eine Fortbildung für Patient*innen, Ärzte und Übungsleiter*innen statt. Weiterhin äußerte er sich zu den aktuellen gesundheitspolitischen Diskussionen und informierte über die Ausrichtung des DNGfK zum Aufbau einer "gesunden Region".

UNTERSCHÄTZTE GEFAHREN FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Dr. med. Wolfgang Franz, Chefarzt der Inneren Medizin/Kardiologie/Angiologie, hielt einen aufschlussreichen Vortrag zu vermeidbaren Risikofaktoren. Neben gesunder Ernährung (cholesterin- und zuckerarm), Rauchverzicht, moderatem Alkoholkonsum und Gewichtsreduktion betonte er die zentrale Rolle von Bewegung. So verbrennt man bei vier Stunden spazieren lediglich 200 kcal, während 20 Minuten Joggen bis zu 290 kcal verbrauchen. Im Vergleich dazu enthält ein Döner bis zu 762 kcal – der Großteil davon im Brot. Bei Herzschwäche empfiehlt er schonende, aber regelmäßige Bewegung wie Spazierengehen, Wandern, Nordic Walking oder Radfahren. Für gut trainierte Patient*innen eignet sich auch Skilanglauf. Bewegung im Alltag und Freude daran seien entscheidend. Bei

sportlich bedingten Herzproblemen gilt: sofort handeln – jede Minute zählt! Notruf: 112.

AKTIVE PAUSE

Für die Bewegung wurde in der Veranstaltung ebenfalls gesorgt. Für circa 10 Minuten führten alle Teilnehmer*innen unter dem Motto "Waldwanderung" verschiedene Übungen zur Kräftigung und zur Förderung des Gleichgewichts durch.

MYTHOS ODER FAKT – GESUNDHEITSMYTHEN AUFGEDECKT

B.Sc. Marco Hedel räumte in seinem interaktiven Vortrag mit gängigen Gesundheitsmythen auf. Die Teilnehmenden rieten mit, ob Aussagen wie "Fett macht fett", "Kaffee schützt vor Diabetes" oder "Vitamin C hilft gegen Erkältungen" zutreffen. Interessant war auch, dass Vitamin C das Erkältungsrisiko in der Gesamtbevölkerung nur geringfügig (3%) reduziert, bei Extremsportler*innen jedoch deutlich. Fazit: Für die Allgemeinbevölkerung ist eine routinemäßige Einnahme kaum sinnvoll. Wenn auch Sie interessiert an der Aufdeckung von kursierenden Mythen sind, weisen wir an dieser Stelle noch einmal gern auf die Veranstaltung in Stangerode hin, da dies eines der Themen ist, welchen wir uns widmen.

HERZ IN BEWEGUNG – WIE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UNSER HERZ SCHÜTZT

Im letzten Vortrag des Tages motivierte B.A. Anna Stecher zu mehr Bewegung im Alltag. Bewegung hilft nicht nur gegen Rückenbeschwerden, Gelenkprobleme und Demenz, sondern beugt auch Verdauungsproblemen, Schlafstörungen sowie Depressionen und Angststörungen vor. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert: Pro Herzschlag wird mehr Blut transportiert, was die Effizienz steigert. Praktische Motivationstipps runden den Vortrag ab – z. B. Sport mit einem/r festen Partner*in zur festen Zeit oder kleine Bewegungseinheiten im Alltag (z. B. beim Zähneputzen) oder positive Selbstgespräche nutze wie "Ich tue meinem Herzen gerade etwas Gutes!".



GEMEINSAMER ABSCHLUSS MIT BEWEGUNG

Zum Abschluss nutzten die Teilnehmer*innen mit 40 Kindern der Pfeilergraben Grundschule und ihren Eltern das gute Wetter und liefen gemeinsam 3 km um die Herrenbreite. Die Kinder wurden mit Springseilen ausgestattet, die sie direkt benutzen konnten.

FAZIT

Insgesamt war es eine erfolgreiche und informative Veranstaltung unter dem Motto "Theorie trifft Praxis". Wir bedanken uns herzlich bei allen Teilnehmenden!



GESUNDE REZEPTVORSCHLÄGE FÜR DEN SOMMER

MEDITERRANER COUSCOUS-SALAT

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Couscous
- 150 ml Gemüsebrühe (heiß)
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Kirschtomaten
- 50 g Feta (optional: mariniertes Tofu)
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
- 1 Handvoll frische Petersilie oder Minze
- 1 EL Olivenöl
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- Salz, Pfeffer, etwas Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Couscous in eine Schüssel geben, mit heißer Gemüsebrühe übergießen, abdecken und 10 Minuten quellen lassen.
2. Zucchini in kleine Würfel schneiden und kurz in einer Pfanne anbraten (optional roh verwenden).
3. Kirschtomaten halbieren, Feta würfeln, Zwiebeln fein hacken und Kräuter grob schneiden.
4. Alles mit dem Couscous vermengen, mit Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

Tipp: Dazu passen frisches Fladenbrot und ein paar frische Oliven.



ZUCCHINI-NUDELN MIT CREMIGER AVOCADO-PESTO-SAUCE

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 mittelgroße Zucchini (als "Zoodles" – alternativ Vollkornnudeln)
- 1 reife Avocado
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- 1 Knoblauchzehe (oder $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver)
- 2 EL Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken (nach Geschmack)

Zubereitung:

1. Zucchini mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in "Nudeln" schneiden. Kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten (ca. 2–3 Minuten), bis sie weich, aber noch bissfest sind. Alternativ roh genießen.
2. Avocado, Basilikum, Knoblauch, Kerne, Zitronensaft, Olivenöl und Gewürze in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab cremig mixen.
3. Die Sauce mit den Nudeln vermischen und bei Bedarf mit etwas Nudelwasser (oder Wasser) strecken, falls sie zu dick ist.
4. Mit halbierten Kirschtomaten, extra Basilikum und gerösteten Kernen servieren.

Tipp für mehr Protein: Gebratenen Räuchertofu, Kichererbsen, Garnelen oder Feta-Stücke unterheben.



WEITERE INTERESSANTE
REZEPTE KÖNNEN SIE IN
DEM REZEPTBUCH VOM
DNGFK FINDEN:



Bewegung im Sommer – Aktiv bleiben trotz Hitze

- AOK. (2025). 8 Gründe, warum Schwimmen so gesund ist. Abgerufen von <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/8-gruende-warum-schwimmen-so-gesund-ist/>
- AOK.(2021). Fahrradfahren: Gut für die Umwelt und die Gesundheit. Abgerufen von <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/darum-ist-fahrradfahren-gesund/>
- Bergmann, J. (2025). HIIT: das steckt hinter High Intensity Interval Training! Abgerufen von <https://www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/hiit-training-workouts-uebungen.html>
- Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit. (o.J.). Reaktionen des Körpers auf Hitze. Abgerufen von Gesund aktiv älter werden: Was bei Hitze im Körper passiert (gesundaktiv-aelter-werden.de)
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (o.J.). Tanzen & Tanzsport. Abgerufen von <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/sportarten/ganzjaehrige-sportarten/tanzen.html>
- Die Techniker. (2023). Yoga: Alles Wissenswerte zur Sportart. Abgerufen von <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/sport-und-bewegung/sportarten-nach-kategorien/yoga-2007548>
- Gesundheitswelt Allianz. (o.J.). Bodyweight Training. Abgerufen von <https://gesundheitswelt.allianz.de/sport-bewegung/fitness/bodyweight-training.html>

Gesunde Ernährung Teil 1

- DGE. (o. J.). Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. DGE. Abgerufen 21. November 2024, von <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>
- DGE-Ernährungskreis. (o. J.). DGE. Abgerufen 21. November 2024, von <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>
- GBD 2017 Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Koene, R. J., Prizment, A. E., Blaes, A., & Konety, S. H. (2016). Shared risk factors in cardiovascular disease and cancer. *Circulation*, 133(11), 1104–1114. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.020406>
- Prang, M. (2024, Dezember 18). Ernährung: Gesund essen und trinken. DAK Gesundheit Home. https://www.dak.de/dak/gesundheit/essen-und-trinken/ernaehrungstipps/das-wichtigste-zur-ernaehrung_87290
- Robea, M.-A., Luca, A.-C., & Ciobica, A. (2020). Relationship between vitamin deficiencies and co-occurring symptoms in autism spectrum disorder. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 56(5), 245. <https://doi.org/10.3390/medicina56050245>
- Stark, C. (2013). Guidelines for Food and Nutrient Intake. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill (Hrsg.), *Biochemistry, Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition* (S. 34–47). Elsevier Saunders.
- Stipanuk, M. H., & Caudill, M. A. (2013a). Structure and Properties of the Macronutrients. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill (Hrsg.), *Biochemistry, Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition*. Elsevier Saunders.
- Stipanuk, M. H., & Caudill, M. A. (2013b). The Minerals and Water. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill (Hrsg.), *Biochemistry, Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition* (S. 719–720). Elsevier Saunders.
- Stipanuk, M. H., & Caudill, M. A. (2013c). The Vitamins. In M. H. Stipanuk & M. A. Caudill (Hrsg.), *Biochemistry, Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition* (S. 537–539). Elsevier Saunders.

Nährstoffe für eine herzgesunde Ernährung

- Abdelhamid, A. S., Brown, T. J., Brainard, J. S., Biswas, P., Thorpe, G. C., Moore, H. J., Deane, K. H., Summerbell, C. D., Worthington, H. V., Song, F., & Hooper, L. (2020). Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3(3), CD003177. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003177.pub5>
- Arias PA, Bellouin N, Coppola E, Jones RG, Krinner G, Marotzke J, et al. Technical Summary. In: Masson-Delmotte V, Zhai P, Pirani A, Connors SL, Péan C, Berger S, et al. *Climate Change 2021: The Physical Science Basis Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA: Cambridge University Press; 2021. pp. 33–144.
- DGE. (o. J.-a). Fett, essenzielle Fettsäuren. DGE. Abgerufen 5. März 2025, von <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/fett-essenzielle-fettsauren/>
- DGE. (o. J.-b). trans-Fettsäuren und die Gesundheit. DGE. Abgerufen 7. März 2025, von <https://www.dge.de/wissenschaft/fachinformationen/transfettsauren-und-die-gesundheit/>
- He, F. J., Tan, M., Ma, Y., & MacGregor, G. A. (2020). Salt reduction to prevent hypertension and cardiovascular disease: JACC state-of-the-art review. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(6), 632–647. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.11.055>
- h i, B. G. D. v. (2025, März 9). Ballaststoffpräparate können Obst und Gemüse nicht ersetzen. vietnam.vn. <https://www.vietnam.vn/de/keo-bo-sung-chat-xo-khong-the-thay-the-rau-cu-qua>
- Huang, Y., Chen, Z., Chen, B., Li, J., Yuan, X., Li, J., Wang, W., Dai, T., Chen, H., Wang, Y., Wang, R., Wang, P., Guo, J., Dong, Q., Liu, C., Wei, Q., Cao, D., & Liu, L. (2023). Dietary sugar consumption and health: umbrella review. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 381, e071609. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-071609>
- Mlynarska, E., Hajdys, J., Czarnik, W., Fularski, P., Leszto, K., Majchrowicz, G., Lisi ska, W., Rysz, J., & Franczyk, B. (2024). The role of antioxidants in the therapy of cardiovascular diseases-A literature review. *Nutrients*, 16(16), 2587. <https://doi.org/10.3390/nu16162587>
- Salzarten - der große Guide rund um das weiße Gold. (2022, Dezember 21). Grillfürst - Magazin. <https://www.grill fuerst.de/magazin/bbq-guides/salzarten-der-grosse-salz-guide/>
- Soliman, G. A. (2019). Dietary fiber, atherosclerosis, and cardiovascular disease. *Nutrients*, 11(5), 1155. <https://doi.org/10.3390/nu11051155>
- Statista. (o. J.). Zuckerkonsum pro Kopf in Deutschland bis 2023/24. Statista. Abgerufen 23. Juni 2025, von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/175483/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-zucker-in-deutschland/>
- Steinort, J. A. (2019, September 16). Omega-3: So wichtig sind die Fettsäuren für Ihren Körper. Lebensfreude aktuell. <https://www.lebensfreude-aktuell.de/omega-3/>
- Transfette. (o. J.). Blutdruckdaten.de. Abgerufen 10. März 2025, von <https://www.blutdruckdaten.de/infothek/transfette.html>

Aktionstag im Rahmen der 6. Herzwöche

- Berufsverband Deutscher Internistinnen und Internisten.(BDI). (o.J.). Blutdruckmessung. Abgerufen von <https://www.internisten-im-netz.de/untersuchungen/blutdruckmessung.html#:~:text=Bluthochdruck%20verursacht%20meist%20keine%20Beschwerden,zur%20Kontrolle%20einer%20medikament%C3%86sen%20Therapie.>
- Voigtländer, T. (o.J.).Was ist Bluthochdruck? Abgerufen von <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/bluthochdruck/was-ist-bluthochdruck>
- Schelle, (o.J.). Warum jährliche Messungen der Handkraft ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge sein können. Abgerufen von <https://doktorschelle.de/deine-handkraft-ist-dein-gesundheitszustand/>

GANZHEITLICHE REHABILITATION IN HERZGRUPPEN – LONG-COVID IN HERZGRUPPEN

FORTBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITER,
ÄRZTLICHES UND NICHTÄRZTLICHES PERSONAL

26. – 28.09.2025
IN ARNSTEIN OT STANGERODE

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

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

ANMELDUNG
bitte bis zum
12. September 2025

VERANSTALTUNGSORT
Reit- und Sporthotel Nordmann
Deistrasse 23
06543 Arnstein OT Stangerode

ANFAHRT

Quelle: Google Maps 2015

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜZUNG VON:
 

**LANDESVERBAND FÜR PRÄVENTION
UND REHABILITATION VON HERZ-KREISLAUFEKRANKUNGEN DER BUNDESÄLDER
SACHSEN-ANHALT UND THÜRINGEN e.V.**

**FORTBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITER,
ÄRZTLICHES UND NICHTÄRZTLICHES PERSONAL**

**HERZINSUFFIZIENZGRUPPEN
DER DGPR**


Quelle: Adobe Stock

**26. – 28.09.2025
in Arnstein OT Stangerode**

Wissenschaftliche Leitung:
Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht

PROGRAMM

FREITAG, 26.09.2025

13:30 – 14:00 Uhr	Come Together und Handkraft Messung
14:00 – 14:05 Uhr	Eröffnung Olaf Haberecht
14:10 – 15:15 Uhr	Reanimation Theorie/Praxis Daniel Schweigert
15:30 – 16:00 Uhr	Grundumsatz und nun? Michael Boschmann
16:00 – 16:45 Uhr	Bewegung und Sport-Interaktionen mit dem Mikrobiom Klaus Völker
16:45 – 17:00 Uhr	Hockgymnastik für Herzinsuffizienzgruppen Lars und Marion Weber
17:15 – 17:45 Uhr	Körperliche Aktivität und Training bei Herzinsuffizienz bis hin zur „Aktiven“ Klinik Herbert Löllgen
17:45 – 18:15 Uhr	Gesundheitsbildung und indiv. Gesundheitskompetenz in Herzgruppen – Schlüsse aus einer IST-Analyse Olaf Haberecht
18:15 – 19:00 Uhr	Atmen. Bewegen. Koordinieren. Ganzheitliches Bewegungs- & Atemtraining bei HKE Chu Tan Cuong

Bitte vergessen Sie nicht **bequeme Kleidung** oder **Sportsachen** (inkl. Badebekleidung), die Veranstaltung beinhaltet praktische Einheiten.

SAMSTAG, 27.09.2025

07:00 – 07:45 Uhr	Atemtherapie am Morgen Chu Tan Cuong
07:45 – 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 – 09:30 Uhr	Schwimmen und Aquafitness bei Patienten mit Herzinsuffizienz – aktuelle Studienlage Uwe Schwan
09:30 – 10:00 Uhr	Atemnot – Ursache und Zusammenhänge Klaus H. Thomas
10:00 – 10:30 Uhr	Herzbedingte Faktoren und Organ-Cross-Talk bei Gesundheit und Krankheit Michael Boschmann
10:30 – 10:45 Uhr	Aktive Pause Anna Stecher
10:45 – 11:15 Uhr	Rhythmusstörungen und Sport – was würden Sie tun? Herbert Löllgen
11:15 – 11:45 Uhr	Sehen-Verstehen-Handeln – Der Nutzen von kontinuierlicher Glukosemessung in der Diabetestherapie Robert Haustein
11:45 – 12:00 Uhr	Aktive Bewegung in Herzgruppen Lars und Marion Weber
12:00 – 12:30 Uhr	Leitlinie Adipositas – neue Aspekte Volkmar Schröter
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause

13:30 – 14:00 Uhr

Bluthochdruck – richtig diagnostiziert und behandelt
Harald Lapp

14:00 – 14:30 Uhr

WHO Phase 1,2 und 3 – ein Situationsbericht
Eike Langheim

14:30 – 15:15 Uhr

Krafttraining bei Herzinsuffizienz Theorie und Praxis
Uwe Schwan, Lars Weber

SONNTAG, 28.09.2025

07:00 – 09:00 Uhr

Frühstück und Check out

09:00 – 09:30 Uhr

Gesundheitsmythen
Marco Hedel

09:30 – 10:15 Uhr

Palliative Therapie bei HI
Kathy Götze

10:15 – 10:45 Uhr

Fatigue in der Herzinsuffizienz
Kai Wohlfarth

10:45 – 11:00 Uhr

Koordinationstraining – Übungen für mehr Balance und Sicherheit
Lars und Marion Weber

11:00 – 11:30 Uhr

Mitgliederversammlung

Für das
REFERENTENVERZEICHNIS
scannen Sie bitte
den QR Code:



LVPR e.V.
Geschäftsstelle im
AMEOS Klinikum Aschersleben
Eislebener Str. 7a
06449 Aschersleben

Vorsitzender:
Herr Dipl.-Med. O. Haberecht

Stellvertreter:
Dipl. Ing. päd. Lars Weber

Schatzmeister:
Dipl. Ing. päd. Lars Weber

ANMELDUNG FÜR DIE ÄRZTE-/ÜBUNGSLEITERFORTBILDUNG 26. – 28.09.2025 IN STANGERODE

- Ich melde mich verbindlich zur Fortbildung an.
- Übernachtung*: Jagdzimmer DZ zur Einzelnutzung (ca. 101,00 €))
 Waldzimmer DZ mit Doppelbelegung (ca. 139,00 €))
 DZ zur Einzelnutzung (ca. 122,00 €))
 DZ mit Doppelbelegung (ca. 175,00 €))

Anmeldeschluss:
12.09.2025

* 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 Teilnahmegebühr beträgt:	
" für Einzelmitglieder des Landesverbandes (LVPR-ST/TH)	145,00 €
" für Vereinsmitglieder und Mitglieder anderer Landesorganisationen der DGPR	175,00 €
" für Nichtmitglieder	225,00 €

Bitte vergessen Sie nicht **bequeme Kleidung oder Sportsachen** (inkl. Badebekleidung), die Veranstaltung beinhaltet praktische Einheiten. Um Rückantwort wird bis zum **12. September 2025** gebeten.

Anmeldung per Fax: 03473 97-4711

Anmeldung per Mail: info@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



AMEOS



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. Anna Stecher

Layout & Druck:

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

Ausgabe:

1/2025

Auflage:

400 Stück